



## **Kurs: „In Würde zu sich stehen“**

Das Seminar richtet sich an alle, die in ihrem Leben eine seelische/psychische Krise erlebt haben oder erleben und bis heute nicht wissen, wem (Arbeitgeber, Familie, Nachbar) gegenüber und wie sie diese Krise in Worte fassen sollen, ohne sich dabei schlecht zu fühlen. Scham und Stigma liegen oft wie eine zweite Krankheit oben auf.

Es geht darum, seine eigene Krisenerfahrung und sein Leben so zu erzählen, dass sie für das Gegenüber verstehbar wird und für einen selbst erzählbar erscheint. Wir wappnen uns in diesem Prozess gegen Scham und (Selbst-)Stigma.

**Start: Dienstag, 03.09.24, 18.00 Uhr**

bei arCus, Ilseder Straße 39, 31226 Peine

4 aufeinander aufbauende Seminare á 2 Stunden an 4 Abenden  
(1 Abend pro Woche), eine kurze Anmeldung ist erforderlich

**arCus**  
PEINE

# „In Würde zu sich stehen“ - Kurzfacts

## An wen richtet sich das Seminar?

Das Seminar richtet sich an alle, die in ihrem Leben eine seelische/psychische Krise erlebt haben oder erleben und bis heute nicht wissen, wem (Arbeitgeber, Familie, Nachbar) gegenüber und wie sie diese Krise in Worte fassen sollen, ohne sich dabei schlecht zu fühlen. Scham und Stigma liegen oft wie eine zweite Krankheit oben auf.

## Was?

Zusammenfassung/Ziel des Seminarinhalts:

Seine eigene Krisenerfahrung in sein so Leben erzählen, dass sie für das Gegenüber verdaulich wird und für sich selbst erzählbar erscheint. Wir wappnen uns dabei gegen Scham und (Selbst-)Stigma.

## Wie?

4 aufeinander aufbauende Seminare an 4 Abenden (1 pro Woche), also einen Monat lang, in Präsenz, 4-8 Teilnehmer

## Wo?

arCus-Kontaktstelle, Ilseder Straße 39, 31226 Peine  
Anmeldungen: 0 51 71 / 79 02 60      [post@arcus-peine.de](mailto:post@arcus-peine.de)

## Wann?

Start: Dienstag, 03.09.24, 18.00 Uhr

## Teilnahmemodalitäten:

Die Anmeldung ist erforderlich und gilt als verbindliche Teilnahme zwecks Planbarkeit, Telefonnummer/Email-Adresse