

SEMINARPROGRAMM 2018



Liebe Mitglieder!

Nachdem wir in den letzten beiden Jahren nur ein kleines Angebot von Angehörigen-Seminaren hatten, haben wir für 2018 wieder einige Tagesseminare für Sie organisiert. Konzeptionell haben wir uns dieses Mal auf Themen begrenzt, die Sie als Angehörige ganz direkt betreffen und bei denen Sie zum Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen eingeladen sind. Für lebendige Seminartage ist die Bereitschaft, sich selbst einzubringen, eine Voraussetzung für die Teilnahme.

Neben diesen Angehörigen-Seminaren bieten wir auch ein Wochenend-Seminar zur Fortbildung unserer ehrenamtlichen Vereins- und Gruppenleiter an und ein sog. Basis-Seminar zur Selbsthilfegruppenarbeit. Dazu eingeladen sind insbesondere Angehörige, die sich vorstellen können, zukünftig die Leitung oder Moderation einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe unterstützend oder selbstständig zu übernehmen.

Die Anzahl der Teilnehmer ist jeweils auf max. 20 Personen begrenzt, um eine gute Arbeitsatmosphäre zu gewährleisten. Erfahrungsgemäß ist die Nachfrage für die Seminare so groß, dass nicht alle Interessenten daran teilnehmen können. Wir empfehlen Ihnen daher, sich baldmöglichst anzumelden, um sich Ihren Seminarplatz zu sichern. Unsere Anmelde- und Teilnahmebedingungen bitten wir dabei zu beachten.

Fragen zum Angebot und zur Durchführung der Seminare beantwortet Ihnen unsere Geschäftsstellenleiterin Alexandra Chuonyo, Telefon: 089/51 08 63 25.

Mit freundlichen Grüßen

Karl Heinz Möhrmann
1. Vorsitzender

ANMELDE- UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1. Bitte benutzen Sie für Ihre Anmeldung das umseitige Anmeldeformular oder senden Sie uns eine E-Mail an: lvbayern_apk@t-online.de
2. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
3. Wir informieren Sie nach Eingang Ihrer Anmeldung, ob Ihre Anmeldung erfolgreich war oder das Seminar bereits ausgebucht ist und wir Sie nur auf der Warteliste vermerken konnten.
4. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die Rechnung für den Teilnahmegebühr.
5. Die Anmeldung wird nur wirksam, wenn die Teilnahmegebühr innerhalb der in der Rechnung angegebenen Frist bei uns eingegangen ist. Ansonsten verlieren Sie den reservierten Platz und dieser wird an andere Interessenten vergeben.
7. Eine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung und Überweisung der Teilnahmegebühr ist nicht möglich.
8. Eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr ist nur möglich, wenn diese mehr als 20 Euro für das Seminar beträgt. Hierbei gilt: Bei einer Absage bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird die volle Gebühr erstattet, bei einer kurzfristigeren Absage nur 50% der Gebühr.

ANMELDUNG

An:

Landesverband Bayern ApK
Pappenheimstr. 7
80335 München

Fax: 089/51 08 63 28

E-Mail: lvbayern_apk@t-online.de

Ich melde mich für folgende Seminare verbindlich an:

- „Ungeweinte Tränen“ – Die Trauer der Angehörigen
(5. Mai 2018)
- Kommunikationstraining zum Umgang mit „schwierigen“ Menschen
(30. Juni und 1. Juli 2018)
- Selbststigmatisierung – verstehen und überwinden
(10. November 2018)
- Lebendige Beziehungen gestalten
(15. bis 17. Juni 2018)
- Selbsthilfegruppen leiten – das kann man lernen!
(8. Dezember 2018)

Name/n:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Anerkennung der Anmelde- und Teilnahmebedingungen.

Datum:

Unterschrift:

„Ungeweinte Tränen“ – Die Trauer der Angehörigen

Termin:

5. Mai 2018
10.00 bis 16.00 Uhr

Ort:

LAG Selbsthilfe
Orleansplatz 3
81677 München

Referentin:

Karina Kopp-Breinlinger,
Leiterin am Münchner Insti-
tut für Trauerpädagogik und
selbst betroffene Mutter

Zielgruppe:

Alle Angehörigen

Kosten: 20 Euro

Verpflegung inklusive

Als Angehörige bezeichnen wir eher selten unsere Gefühle als Trauer, wir sind ja keine Hinterbliebenen. Unser Verlust ist kein Todesfall. Gleichwohl müssen wir als Angehörige von vielen Vorstellungen und Erwartungen Abschied nehmen. Und eigentlich immer stehen nicht wir, sondern unsere erkrankten Angehörigen im Mittelpunkt.

Dieser Seminartag beleuchtet in einem Vortrag diese Problematik und bietet Raum für vertiefenden Austausch in Kleingruppen. Wir werden darin unseren eigenen oft ungeweinten Tränen nachspüren: Wo sie sich verstecken und wo sie sich zeigen dürfen.

Über diese Spurensuche können wir auch – vielleicht versteckte – Ressourcen finden.

Kommunikationstraining zum Umgang mit „schwierigen“ Menschen

Termin:

30. Juni und 1. Juli 2018
jeweils von 10.00 bis
16.00 Uhr

Ort:

LAG Selbsthilfe
Orleansplatz 3
81677 München

Referent:

Dr. Dipl. Psych. Jürgen
Killus, Psychotherapeut
und Supervisor

Zielgruppe:

Alle Angehörigen

Kosten: 50 Euro

Für zwei Seminartage
inklusive Verpflegung

Angehörige geraten im Gespräch mit ihrem erkrankten Angehörigen immer wieder an ihre Grenzen. Gesprächssituationen eskalieren und enden im Streit, in Frustration, in Verzweiflung, in Schuldgefühlen, aber auch in gegenseitigen Schuldzuweisungen. All dies behindert weitere Kommunikationsversuche und belastet das Verhältnis der Beteiligten stark.

Bei diesem Seminar wird der Referent psychische Funktionsprinzipien erläutern, Hintergründe für depressive und aggressive Verhaltensweisen erklären, Strategien bei Rückzug und Aggression und die Theorie der SET-Kommunikation vermitteln. Diese zeichnet sich dadurch aus, klar, strukturiert und zielführend zu sein, gleichzeitig aber auch mitfühlend für die Situation und das Empfinden des Erkrankten.

Neben diesen theoretischen Inhalten steht in dem Seminar das Einüben in Rollenspielen anhand von erlebten Situationen im Vordergrund. Dadurch wird es den Teilnehmern ermöglicht, Ihre Kommunikationsweise zu überdenken und zu verändern. Ziel ist die Schaffung einer stabilen Kommunikationsbasis, damit Kommunikation nicht abreißt.

Die Teilnehmer sollten die Bereitschaft zu Rollenspielen und Selbstreflexion mitbringen.

Es handelt sich um ein zweitägiges Seminar, so dass auch die Zeit für ein ganzes Wochenende mitzubringen ist.

Selbststigmatisierung – verstehen und überwinden

Termin:

10. November 2018

10.00 bis 16.00 Uhr

Ort:

LAG Selbsthilfe

Orleansplatz 3

81677 München

Seminarleitung:

Eva Ziegler-Krabel, Angehörige, EX-IN Trainerin

Klaus Nuißl, Dipl. Psych.,
EX-IN Genesungsbegleiter
beim Bezirk Oberpfalz,
EX-IN Trainer

Zielgruppe:

Alle Angehörigen

Kosten: 20 Euro

Verpflegung inklusive

Eine psychiatrische Diagnose ist für Betroffene und Angehörige niederschmetternd. Auch bei uns Angehörigen löst sie Angst aus, nicht einfach nur vor der Erkrankung, sondern v.a. auch vor der Reaktion des Umfeldes, vor dessen realen oder auch nur erwarteten Zuweisungen von Versagen und Fehlern, ja Schuld. Wir fürchten Ablehnung und Distanzierung. Ein Teufelskreis beginnt: Kontaktvermeidung und Rückzug sind oft die Folge. Das Umfeld erlebt das als „seltsam“, fühlt sich seinerseits abgelehnt und distanziert sich dann erst recht. Betroffene, aber auch wir Angehörigen, neigen dazu, darin erneute Ablehnung zu sehen und mit weiterem Rückzug zu reagieren.

Ursache dessen kann mitunter unsere Selbststigmatisierung sein. Gottfried Wörishofer, Geschäftsführer der MÜPE e.V. bezeichnet Selbststigmatisierung als „Das Stigma auf der Innenseite der Stirn“. In diesem Seminar werden wir uns beschäftigen mit Fragestellungen wie: Selbststigmatisierung, was ist das? Wie entsteht diese? Was bedeutet sie für Betroffene und für uns Angehörige? Was können wir tun, um sie zu überwinden?

Wir betrachten Untersuchungen zum Thema, aber insbesondere werden wir – wie bei EX-IN üblich - uns aus unseren individuellen Erfahrungen mit Stigmatisierung und Selbststigmatisierung in Reflexions- und Austauschprozessen – jeder für sich, mit einem Partner, in der Gruppe – ein gemeinsames, tieferes Verständnis sowie Handlungsmöglichkeiten erarbeiten.

Lebendige Beziehungen gestalten

Termin:

15. bis 17. Juni 2018
Freitag ab ca. 15 Uhr
Sonntag bis ca. 13 Uhr

Ort:

Bildungshaus
St. Martin
Klosterhof 8
82347 Bernried am
Starnberger See

Referent:

Klaus Vogelsänger, Diplom
Sozialpädagoge, Fachberater
in Selbsthilfekontaktstellen

Zielgruppe:

LeiterInnen von Angehörigen-Selbsthilfegruppen.

Bei freien Plätzen auch
engagierte Gruppenmitglieder.

Kosten: 120 Euro

Inklusive 2 Übernachtungen
und Vollpension

In unserem Leben sind wir ständig in Beziehung und Kommunikation. Unsere Lebenserfahrungen sind prägend für die Ausdrucksformen unseres Zusammenseins in Gruppen. Viele Menschen haben es nicht gelernt, sich offen, lebendig und vertrauensvoll auf andere Menschen einzulassen. Aber gerade Selbsthilfegruppen leben vom offenen und vertrauensvollen Austausch, in dem es möglich und erwünscht ist, sich ehrlich und authentisch zu zeigen und anderen Menschen mit Wertschätzung und Empathie zu begegnen.

Aber was macht das Gruppenleben wirklich lebendig und kreativ? Wie können wir eine Beziehungsatmosphäre schaffen, die den Menschen dient, sie unterstützt und stärkt? Wie können wir uns in den Gruppen wieder mit unserer eigenen Lebendigkeit verbinden? Was fördert die Motivation von Menschen, sich zu aktivieren und ein lebendiges Gruppenleben zu entwickeln? Wie entfaltet sich in einer Gruppe das Gefühl von Gemeinschaft, in der alle Beteiligte Lust auf Mitgestaltung entwickeln?

In dieser Fortbildung werden die Teilnehmer erforschen, wie es möglich ist, dass jede/r mit den eigenen Ressourcen, Bedürfnissen und Neigungen den angemessenen Platz in der Gruppe finden kann. Dabei bilden die persönlichen Erfahrungen und Fragen der Teilnehmer/innen die Grundlage für ein erlebnisreiches, inspirierendes und auch humorvolles Seminar.

Das Seminarhaus des Klosters der Missions-Benedektinnerinnen direkt am Starnberger See gelegen, bietet eine wundervolle Atmosphäre für ein Gemeinschaftserleben erfüllt von lebendigen Beziehungen.

Eine Selbsthilfegruppe leiten – das kann man lernen

Termin:

8. Dezember 2018
9.30 bis 17.00 Uhr

Ort:

Selbsthilfezentrum (SHZ)
Westendstraße 68
80339 München

Referentinnen:

Kristina Jakob, Ressortleiterin für Beratung und Selbsthilfeunterstützung beim SHZ München

Mirjam Unverdorben-Beil, Ressortleiterin für Gesundheitsselbsthilfe beim SHZ München

Zielgruppe:

Angehörige, die sich vorstellen können, sich in der Leitung von Selbsthilfegruppen zu engagieren.

Interessierte Gruppenmitglieder

Kosten: 15 Euro

Verpflegung inklusive

Selbsthilfegruppen sind und bleiben die Basis von Selbsthilfe. Nirgends sonst finden Angehörige den Schutzraum, in dem sie sich anonym unter Gleichbetroffenen austauschen können.

Für viele Angehörige, die bereits jahrelang mit der psychischen Erkrankung eines nahestehenden Menschen befasst sind, bieten Selbsthilfegruppen erstmals die Möglichkeit, sich offen und ehrlich auszutauschen und wertfreie und verständnisvolle Kommunikation zu erleben. Angehörige fühlen sich durch diese Erfahrung erleichtert, vor allem auch durch das Erleben „Ich bin nicht alleine mit dem Schicksal, sondern es gibt auch andere Familie mit psychisch erkrankten Menschen.“

Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. unterstützt und fördert daher Angehörigen-Selbsthilfegruppen in Bayern.

Viele Menschen trauen sich nicht an die Leitung an einer SH-Gruppe heran, weil sie glauben, das nicht zu können. Mit diesem Seminar wollen wir Interessierten vermitteln, dass es gar nicht so schwer ist, wenn man ein paar Grundlagen kennt und beachtet.

Folgende Inhalte werden in diesem Seminar besprochen:

1. Was ist das Besondere an Selbsthilfegruppen?
2. Was ist meine Rolle als Gruppenleiter?
3. Wie schaffe ich den Spagat zwischen Leitung und eigener Betroffenheit?
4. Welche Regeln sind in Selbsthilfegruppen zu beachten?
5. Was ist mein Handwerkszeug für die Moderation einer Selbsthilfegruppe?

Seminare zur Leitung von Selbsthilfegruppen werden auch über die Selbsthilfekontaktstellen in den einzelnen Regionen Bayerns angeboten. Wir haben uns dennoch zu diesem Exklusiv-Seminar für Angehörige entschlossen – treu dem Prinzip: Austausch unter Gleichbetroffenen.

Bringen Sie Neugierde und Offenheit mit, dann sind Sie bei diesem Seminar genau richtig.