

EXKLUSIV FÜR MITGLIEDER!



„ANGEHÖRIGE ALS MUTMACHER“

Wochenendseminare

20. - 22. Mai und 15. - 17. Juli 2022

Selbsthilfe bedeutet, aktiv zu werden und die Lösung von Problemen selbst in die Hand zu nehmen. Auf dem Weg zur Selbsthilfe ist ein wichtiger Meilenstein die Begegnung mit anderen Menschen, die von der gleichen Thematik betroffen sind.

Oft begegnen Angehörige von psychisch erkrankten Menschen das erste Mal bewusst anderen Angehörigen, wenn sie Kontakt zur Angehörigen-Selbsthilfe aufnehmen. Treffen sie dort auf Menschen, die ihnen Mut machen, den Weg der Selbsthilfe zu beschreiten, bekommen sie die oft verloren gegangene Zuversicht und Hoffnung zurück.

Diese Begegnungen finden insbesondere in Selbsthilfegruppen statt. Da es aber nicht in allen Regionen Bayerns Selbsthilfegruppen gibt, spielen Einzelgespräche von ratsuchenden Angehörigen mit mutmachenden Angehörigen eine große Rolle.

Mit einem Seminarangebot will der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (ApK Bayern e.V.) ermutigen, sich mit der Rolle von Angehörigen bei der Begleitung im Genesungsprozess und mit Grundlagen der Kommunikation näher zu beschäftigen. Durch diese Erfahrung gestärkt, können Angehörige für sich selbst den Mut gewinnen, für andere als Gesprächspartner zur Verfügung zu stehen und als Lotse zur Selbsthilfe aktiv zu werden.

Von den Wochenendseminaren profitieren alle Angehörige, die mehr zur Rolle als Angehöriger und zur Bedeutung von Kommunikation erfahren möchten.





Seminar 1:

Angehörige als Mutmacher: Einführung in die Peer-Beratung

Beginn: Freitag, 20. Mai 2022 um 14.00 Uhr
Ende: Sonntag, 22. Mai 2022 um 13.30 Uhr
Ort: [Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth im Chiemsee](#) | Frauenchiemsee Nr. 50 | 83256 Frauenchiemsee

Seminarleitende:

Eva Ziegler-Krabel, Angehörige,
EX-IN Trainerin
Ralf Otto, EX-IN Genesungsbegleiter, Projektentwickler und -leiter von Tanzprojekten, zertifizierter DanceAbility Teacher

Themen:

- » Was heißt Angehörigsein?
- » Welchen Einfluss hat Selbststigmatisierung auf uns und wie können wir damit umgehen?
- » Wie können wir unsere Hilflosigkeit und Denkfallen überwinden?
- » Wie gelingen uns Empowerment und Recovery?
- » Was ist das Besondere an Peer-to-Peer-Beratung? In welchem Kontext steht sie im Dialog und in der Netzwerkarbeit?

Seminar 2:

Klar und einfühlsam kommunizieren: Empathische Kommunikation in der Gruppe und in Beratungsgesprächen

Beginn: Freitag, 15. Juli 2022 um 14.00 Uhr
Ende: Sonntag, 17. Juli 2022 um 13.30 Uhr
Ort: [Exerzitienhaus Himmelspforten](#) | Mainaustraße 42 | 97082 Würzburg

Seminarleiter:

Klaus Vogelsänger,
Coach und Kommunikationstrainer

Themen:

- » Die persönlichen Kommunikationsmuster wertschätzend reflektieren.
- » Neue Ansätze aus dem Feld der Kommunikation kennenlernen.
- » Beratungsgespräche und Gruppengespräche empathisch gestalten.
- » Mit Unsicherheit und Ärger in der Kommunikation umgehen.

Kosten:

Die Teilnahmegebühr beträgt pro Wochenende 190 Euro. Für Teilnehmende, die sich ehrenamtlich in der Angehörigenselbsthilfe engagieren, wird die Teilnahmegebühr erstattet.

Information und Anmeldung:

Die Teilnahme an beiden Wochenendseminaren wird empfohlen. Eine Teilnahme nur an einem der beiden Wochenenden ist jedoch auch möglich.

Alexandra Chuonyo, ApK Bayern e.V., Telefon: 089/51086325,
E-Mail: chuonyo@lapk-bayern.de