

**Das Dach e.V.**

Verein  
für psychosoziale  
Hilfen

Treff 

# ANDERSSEIN & ÄNDERN

**Einladung zur Fortsetzung der Veranstaltungsreihe**

**Mittwoch, 07. Oktober 2015 ab 19.30 Uhr  
in der Kontakt- und Beratungsstelle Treffpunkt**

Herzlich dazu eingeladen sind alle Treffbesucher, Interessierten und Profis

## **Nicht zu viel und nicht zu wenig Über den Anspruch von mir und anderen an mich**

Manchmal sind es die eigenen Ansprüche, manchmal die Erwartungen anderer Personen, manchmal beides, wenn eine Situation entsteht, die uns überfordert. Die Alarmglocken läuten manchmal spät, das Tempo von Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten überrollt uns. Wir reagieren dann unbewusst, durch Erstarrung oder Überaktion. Wie finden wir aus diesem Mechanismus einen Ausweg?

- **Begrüßung**
- **Mögliche Themen:**
  - **Wie äußern sich Überforderungssituationen?**
  - **Überforderung rechtzeitig wahrnehmen!**
  - **Wie gehe ich gelassen mit Ansprüchen um?**
- **Diskussion**



*Der Abend wird moderiert von Betty Arlt  
und wird begleitet von Andreas Schwier*

**Betty Arlt** ist Expertin aus eigener Erfahrung und kennt unterschiedlichste Hilfsmöglichkeiten aus eigener Perspektive. Sie ist zudem Leiterin einer Selbsthilfegruppe.  
**Andreas Schwier** ist Sozialpädagoge und Fachsozialarbeiter für Klinische Sozialarbeit. Er arbeitet in der Kontakt- und Beratungsstelle Treffpunkt und leitet seit 1994 Erwachsenenbildungsveranstaltungen.

### **TREFFPUNKT**

**Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch kranke Menschen**

Elisabethstraße 12

32756 Detmold

Tel. 05231/35453 (Büro)

E-Mail: [treffpunkt@das-dach-ev.de](mailto:treffpunkt@das-dach-ev.de)