

Einladung zur Informations- und Diskussionsveranstaltung

„Wege zur Selbsthilfe in Lippe und das Erlernen von Bewältigungskompetenzen bei psychischen Erkrankungen“

Für Menschen in einer seelischen Krise bedeutet Selbsthilfe, sich auf den Weg zur eigenen Gesundheit zu machen. Viele Betroffene sind motiviert und wollen sich selbst helfen, doch in der Praxis stellen sich oft viele Fragen in den Weg. Das ist nicht verwunderlich, schließlich müssen die Fähigkeiten und Kompetenzen, die uns wie eine Landkarte auf dem Weg Orientierung geben, erst gelernt und erprobt werden.

Helfen können uns erfahrene Weggefährten (EX-IN-MitarbeiterInnen), die sich bereits auf den Weg gemacht haben und wertvolle Unterstützung geben können. Konkrete erlernte Fähigkeiten zum Umgang und zur Bewältigung im mit psychischen Erkrankungen („Skills“) sorgen für mehr Sicherheit und Selbstvertrauen. Das gegenseitige Geben und Nehmen in Selbsthilfegruppen mit anderen Betroffenen und das ehrenamtliche Engagement für andere Menschen können ebenfalls dabei helfen.

In unserer Veranstaltung wollen wir einen lebensnahen Einblick in diese vier verschiedenen Möglichkeiten der Selbsthilfe gegeben. Nach einem kurzen informativen Einstieg in die Themenbereiche sind Betroffene, Angehörige und Fachleute zu einem Austausch und Diskussion über Erfahrungen mit den vorgestellten Formen der Selbsthilfe eingeladen

am **21. November 2014** von **11:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

im **Medicum Detmold - Raum 4**
Röntgenstr. 16, 32756 Detmold

Das Programm im Überblick:

11.00 Uhr	Ankommen und Willkommenskaffee
11.30 Uhr	Begrüßung (Volker Schubach, Das Dach e.V.)
11.40 Uhr	Einstiegsreferat (Kerstin Riemenschneider)
12.20 Uhr	Einführungen in die vier Themenschwerpunkte: 1. <i>Ex-In</i> , 2. <i>Skills-Training</i> , 3. <i>Selbsthilfegruppen</i> , 4. <i>Selbsthilfe als bürgerschaftliches Engagement</i>
13.00 Uhr	- Pause -
13.45 Uhr	Gesprächsrunden zu den vier Themenschwerpunkten: 1. <i>Ex-In – geschulte Betroffene helfen verstehen</i> (Vera Bierwirth, Horst Börner, Claus Wefing) 2. <i>Skills-Training – Techniken der Selbsthilfe</i> (Anja-Katrin Schneider, Rike Klotz) 3. <i>Selbsthilfegruppen – Hilfe durch Geben und Nehmen</i> (Hermann Brüggemann, Edgar Schmidt, Kerstin Riemenschneider, Karin Marciniak) 4. Gesprächsrunde: <i>Selbsthilfe als bürgerschaftliches Engagement</i> (Andreas Schwier)
14.45 Uhr	- Pause -
15.00 Uhr	Plenum und Podium: Statements aus den vier Gesprächsrunden, Ergänzungen aus dem Publikum
15:45 Uhr	Verabschiedung

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Für das leibliche Wohl wird mit einem kleinen Imbiss gesorgt. Um Voranmeldung wird gebeten bei Frau Anja-Katrin Schneider unter ak.schneider@das-dach-ev.de
Weitere Informationen zum Projekt erhalten Sie unter www.psychiatrie.de/dachverband/pielav/

Eine gemeinsame Veranstaltung von