

19. September 2020

“UNGEWEINTE TRÄNEN – DIE TRAUER DER ANGEHÖRIGEN“

10.00 bis 16.00 Uhr

Ort:

cph-Tagungshaus
Königstraße 64
90402 Nürnberg

Referentinnen:

Karina Kopp-Breinlinger,
Leiterin am Münchner Institut
für Trauerpädagogik und
Lisa Breinlinger,
Geschäftsstellenleiterin der
ApK München e. V.

Zielgruppe:

Alle Angehörigen, insbeson-
dere auch Geschwister

Teilnahmegebühr:

25 Euro inklusive Verpflegung



Karina Kopp-Breinlinger ist Mutter eines psychisch erkrankten Sohnes. Als Leiterin des M.I.T. (Münchner Institut für Trauerpädagogik) bildet sie in Trauerbegleitung aus. Selbst hat sie langjährige Erfahrung als Trauerbegleiterin von Einzelpersonen und in Gruppen, unter anderem auf einer Palliativstation und im caritativen Umfeld.



Lisa Breinlinger kennt die Angehörigenperspektive als Schwester. Sie ist als Geschäftsstellenleiterin bei der ApK München e.V. in der Angehörigen Selbsthilfe tätig und leitet dort auch ehrenamtlich eine Selbsthilfegruppe für Geschwister. Als ausgebildete Trauerbegleiterin möchte sie Angehörige psychisch Erkrankter in dieser besonderen Situation unterstützen.

Als Angehörige bezeichnen wir unsere Gefühle eher selten als Trauer. Wir sind ja nicht Hinterbliebene eines Todesfalls. Gleichwohl müssen wir als Angehörige von vielen Vorstellungen und Erwartungen Abschied nehmen. Der Schmerz über diesen Verlust sitzt tief und begleitet uns ein Leben lang. Häufig stehen dabei nicht wir, sondern unser erkranktes Familienmitglied im Mittelpunkt.

Dieser Seminartag beleuchtet diese Thematik in einem Vortrag und bietet Raum für vertiefenden Austausch in Kleingruppen.

Ein Schwerpunkt des Tages werden die Geschwister sein. Sie sind in der Regel die „doppelten Verlierer“: der Familienalltag und die Aufmerksamkeit der Eltern drehen sich um das erkrankte Geschwister, die gesunden Kinder rücken in den Hintergrund. Auch die geschwisterliche Bindung und Beziehung wird durch die Erkrankung verändert.

Wir werden an diesem Tag unseren eigenen oft ungeweinten Tränen nachspüren: wo sie sich verstecken und wo sie sich zeigen dürfen. Diese Spurensuche hilft uns, eigene Ressourcen wieder zu entdecken.

5. - 7. Juni 2020

“3-TÄGIGE FORTBILDUNG ZUR SELBSTFÜRSORGE IN DER GRUPPENLEITUNG“

Freitag ab 14.00 / Sonntag
bis 13.30 Uhr

Ort:

Seminarhaus der
Abtei Frauenwörth
83256 Frauenchiemsee

Referent:

Klaus Vogelsänger, Kommuni-
kationstrainer und Berater

Zielgruppe:

Für Leiter und engagierte
Teilnehmer von Selbsthilfe-
gruppen

Teilnahmegebühr:

150 Euro inklusive
Verpflegung



**Klaus Vogel-
sänger** arbeitet
selbstständig als
Seminarleiter,
Berater und
Kommuni-
kationstrainer
in verschie-
denen Bereichen:

Einzel- und
Gruppenberatung, Fort- und
Weiterbildung, Seminare für
Selbsterfahrung, Theaterpäda-
gogik, Team-, Institutions- und
Gruppenberatung, Systemische
Beratung und Therapie.
Seit 1997 ist er ausserdem im
Bereich der professionellen
Unterstützung von Selbsthilfe-
gruppen tätig.

Wenn ich gut für mich Sorge geht es auch der Gruppe gut: Selbstfürsorge in der Gruppenleitung bereichert das Gruppenleben

Das Gelingen einer lebendigen und vertrauensvollen Atmosphäre in Selbsthilfegruppen hängt von verschiedenen Faktoren ab. Was häufig aus dem Blick verschwindet ist die Zufriedenheit und Entspannung der Menschen, die die Gruppen begleiten und leiten. Aber genau das ist sehr entscheidend für ein bereicherndes Gruppenleben. Schliesslich ist es das Ziel von Selbsthilfegruppen das Leben eines jeden einzelnen Gruppenmitglieds zu bereichern und zu unterstützen. Auch die Gemeinschaft als Ganzes fördert ein Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit. Wenn wir diese Ziele und Ausrichtungen wirklich ernst nehmen, dann ist es sehr wichtig, dass wir Formen und Strukturen der Gruppenarbeit entwickeln, die nicht zu Stress und Überforderung von einzelnen Menschen (die sich besonders engagieren) führen.

Wir werden uns im Seminar mit den alltäglichen Fragen und Herausforderungen des Selbsthilfegruppenlebens beschäftigen ohne irgendwelche Patentrezepte zu suchen. Es geht darum, die eigene Rolle in der Begleitung und Leitung von Gruppen genauer anzuschauen und neue Inspirationen für ein kreatives, lebendiges und Lebens-unterstützendes Gruppenleben zu erforschen.

Themen und Fragen:

- Wie kann die Begleitung und Leitung von Gruppen eine mühelose und nährnde Erfahrung sein?
- Welche Strukturen des Gruppenlebens fördern das Gemeinschaftsgefühl?
- Wie kann gemeinsames Engagement in Gruppen entstehen?
- Was fördert unsere Motivation uns ins Gruppengeschehen einzubringen?

ANMELDE- UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

1. Bitte benutzen Sie für Ihre Anmeldung das Anmeldeformular oder senden Sie uns eine E-Mail an: info@lapk-bayern.de
2. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.
3. Wir informieren Sie nach Eingang Ihrer Anmeldung, ob diese erfolgreich war oder das Seminar bereits ausgebucht ist und wir Sie nur auf der Warteliste vor-merken können.
4. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die Rechnung für die Teilnahmege-
bühr.
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.
6. Eine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung und Überweisung der Teilnahmege-
bühr ist nicht möglich.
7. Eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr ist nur möglich, wenn diese mehr als 25 Euro beträgt. Hierbei gilt: Bei einer Absage bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird die volle Gebühr erstattet, bei einer kurzfristigeren Absage nur 50 % der Gebühr.
8. Sollte Ihnen aus finanziellen Gründen die Teilnahme an den Seminaren nicht möglich sein, melden Sie sich bitte bei uns. Wir werden gemeinsam nach einer finanziellen Lösung suchen.

KONTAKT FÜR RÜCKFRAGEN

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e. V.
Tel.: 089- 51086325 | E-Mail: info@lapk-bayern.de

Landesverband Bayern der
Angehörigen psychisch Kranker e. V.



SEMINARPROGRAMM 2020



Liebe Mitglieder unseres Landesverbandes!

Viele von Ihnen waren bereits bei einem oder mehreren unserer Angehörigen-Seminare dabei und werden sich freuen, das diesjährige Programm in Händen zu halten und gleich schauen zu können, von welchen Themen sie sich angesprochen fühlen. Andere sind neue Mitglieder bei uns im Verband und erhalten das Seminarprogramm zum ersten Mal. Auch sie werden bemerken, dass wir Themen aufgreifen, von denen viele Angehörige direkt betroffen sind. Bei uns werden die Inhalte ganz speziell auf die Bedürfnisse der Angehörigen zugeschnitten.

Deshalb erfreuen sich die Seminare großer Beliebtheit. Neben den interessanten Inhalten bieten sie immer die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen.

Mit dem Gefühl und dem Wissen „Ich bin nicht alleine“ nach Hause zu fahren, ist tröstlich und stärkend.

Wenn Sie das selbst erleben wollen, warten Sie nicht zu lange mit Ihrer Anmeldung für die gewünschten Seminare. Erfahrungsgemäß sind alle Angebote schnell ausgebucht.

Ihr



Karl Heinz Möhrmann
1. Vorsitzender

7. März 2020

“SELBSTFÜRSORGE - WIE WIR SELBSTBESTIMMT UND ZUFRIEDEN LEBEN“

10.00 bis 16.00 Uhr

Ort:
LAG Selbsthilfe
Orleansplatz 3
81677 München

Referentin:
Dr. med. Tatjana Reichart,
Fachärztin für Psychiatrie und
Psychotherapie

Zielgruppe:
Alle Angehörigen

Teilnahmegebühr:
25 Euro inklusive Verpflegung



Dr. med. Tatjana Reichart ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit 10-jähriger klinischer Berufserfahrung.

Sie hat sich auf den Bereich der Prävention psychischer Erkrankungen für Privatpersonen und Unternehmen spezialisiert. Im März 2019 ist ihr erstes Buch „Das Prinzip Selbstfürsorge“ im Kösel Verlag erschienen.

Die Themen „Freiheit“, „Gelassenheit“ und „Selbstbestimmtheit“ spielen sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag eine große Rolle und haben viel mit der eigenen Lebenszufriedenheit und dem „guten Leben“ zu tun. Unsere eigene Selbstfürsorge ist die Basis für all das, denn nur wenn wir gut für uns sorgen, können wir aufblühen, gelassen und selbstbestimmt durch unser Leben navigieren und auch andere unterstützen.

Aber ist Selbstfürsorge nicht egoistisch? Und wie gehen wir damit um, wenn Angehörige erkrankt sind und wir uns gleichzeitig gut um uns kümmern sollen? Wie können wir in diesem Spannungsfeld allen Bedürfnissen und Erwartungen gerecht werden bzw. geht das überhaupt und wenn nein, was fangen wir mit dieser Erkenntnis an? Wie schaffen wir es also uns gut um uns zu kümmern, bei all den Verpflichtungen, dem Zeitmangel, den Ansprüchen und dem Gefühl nicht für sich sorgen zu „dürfen“ bevor wir die Ansprüche der anderen erfüllt haben?

Bei diesem Seminar geht es u.a. um die Fragen: Wie erreiche ich mehr Freiräume, wie etabliere ich meine persönliche Selbstfürsorge-Strategie, wie überwinde ich dabei mögliche Hindernisse und wie schaffe ich das im Alltag, um mehr Leichtigkeit und Unbeschwertheit zu gewinnen? Dabei bleiben wir nicht nur in der Theorie, sondern probieren gleich aus und setzen um. Jeder Teilnehmer kann von diesem Tag konkrete und realistische Anregungen für die praktische Umsetzung in eigenen Leben mitnehmen.

16. Mai 2020

“PSYCHIATRISCHE GUTACHTEN“

10.00 bis 16.00 Uhr

Ort:
LAG Selbsthilfe
Orleansplatz 3
81677 München

Referent:
Dr. med. Markus Wittmann,
Facharzt für Psychiatrie und
Psychotherapie

Zielgruppe:
Alle Angehörigen

Teilnahmegebühr:
25 Euro inklusive Verpflegung



Dr. med. Markus Wittmann ist Ärztlicher Direktor des medbo Bezirksklinikums Wöllershof.

Psychiatrische Gutachten werden in verschiedenen Rechtsbereichen wie Betreuungsrecht, Sozialrecht, Strafrecht, Verkehrsrecht, Familienrecht, Versicherungsrecht erstellt. Viele Angehörige und Betroffene haben nur wenige Kenntnisse rund um das Thema der Psychiatrischen Begutachtung. Daraus resultieren manchmal Verunsicherung und evtl. auch ein gewisses Misstrauen. Daher wollen wir Angehörige mit diesem Seminar umfassend aufklären, was es mit psychiatrischen Gutachten auf sich hat.

Eine Vielzahl von Fragen werden beantwortet: Wer gibt Gutachten überhaupt in Auftrag? Wer wählt den Gutachter aus? Wer übernimmt die Kosten für das Gutachten? Welche Qualitätsstandards müssen in den Gutachten eingehalten werden? Wer ist berechtigt, ein psychiatrisches Gutachten zu erstellen? Wann darf jemand zur Begutachtung gezwungen werden? Werden fremdanamnestiche Angaben von Angehörigen für Gutachten erfragt? Erhalten begutachtete Menschen Einsicht in das über sie erstellte Gutachten? Können sie gegen ein Gutachten Widerspruch einlegen?

Das Seminar richtet sich an alle Angehörigen, an diejenigen, die schon mit Psychiatrischen Gutachten in Berührung gekommen sind, aber auch an diejenigen, die sich einfach informieren wollen.

4. Juli 2020

“DEESKALATION IN ANGESpanNTEN SITUATIONEN“

10.00 bis 16.00 Uhr

Ort:
Das Hotel am alten Park
Frölichstraße 17
86150 Augsburg

Referent:
Uwe Pester,
Autorisierter Deeskalations-
trainer am Institut ProDeMa®

Zielgruppe:
Alle Angehörigen

Teilnahmegebühr:
25 Euro inklusive Verpflegung



Uwe Pester ist stellvertretender Leiter des Instituts ProDeMa®. Nach über 20 Jahren Berufstätigkeit als Fachkrank-

pfleger für Psychiatrie hat Herr Pester sich auf seine Tätigkeit als Dozent und Trainer für Deeskalationsmanagement konzentriert.

Viele Angehörige haben Angst, dass sie in eine angespannte Situation mit verbaler Aggression oder auch körperlicher Bedrohung hineingeraten könnten. Andere haben tatsächlich schon Aggression erlebt, sich bedroht gefühlt und die eigene Verunsicherung, Hilflosigkeit und Ohnmacht gespürt. Angst ist seitdem ihr regelmäßiger Begleiter im Umgang mit dem erkrankten Angehörigen. Ihnen fehlen Ansprechpartner für die Verarbeitung des Erlebten und für die Reflexion des eigenen Verhaltens.

Bei diesem Seminar erfahren die Teilnehmer Wissenswertes über aggressionsauslösende Reize, Ursachen und Beweggründe aggressiver Verhaltensweisen. Sie werden Antworten finden auf die Fragen: Wie können wir Aggression frühzeitig wahrnehmen und wie können wir dabei Bewertungsfehler vermeiden? Wann senden wir selbst aggressionsauslösende Reize aus ohne dies zu beabsichtigen und ohne es zu bemerken? Welche Verhaltensweisen lösen in uns selbst Aggression aus? Wie können wir uns deeskalierend verhalten?

Die Seminarteilnehmer werden nicht nur Theorie erfahren, sondern können ihre eigenen Erfahrungen in die Diskussion einbringen und werden an konkreten Beispielen Deeskalation vorgestellt bekommen.