



selbsthilfeWISSEN

in Kooperation mit

 **Selbsthilfe e.V.**

 **DER PARITÄTISCHE**
PARITÄTISCHE PROJEKTE
Selbsthilfe

selbsthilfeWISSEN – „Basiswissen psychische Erkrankungen“

Digitale Fortbildungswoche für Selbsthilfegruppen und Interessierte vom 8. – 16. März 2023

Im Mittelpunkt unserer Fortbildungswoche im März stehen informative Häppchen rund um das Thema „Basiswissen psychische Erkrankungen“. Selbsthilfeaktive haben die Möglichkeit, sich für die unterschiedlichen Krankheitsbilder zu sensibilisieren. So fällt es leichter, Gruppenmitgliedern, die psychisch belastet sind, Hilfe anzubieten und zu vermitteln. Auch Menschen, die selbst psychisch erkrankt sind, können die Fortbildungswoche nutzen, um mehr über Ihre Diagnose und die Selbsthilfemöglichkeiten zu erfahren.

Neben einem Überblick über verschiedene psychische Erkrankungen erfahren Sie Wissenswertes über Depressionen, Ängste, Süchte und die Situation von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen. Aktive aus Selbsthilfegruppen der jeweiligen Themenbereiche begleiten die Fachvorträge und informieren über Selbsthilfe im jeweiligen Themenfeld. Die Fortbildungsangebote für Aktive aus der Selbsthilfe sind kostenfrei.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nutzen Sie einfach am Veranstaltungstag bequem den angegebenen Link!

Programm

Überblick über die wichtigsten psychischen Erkrankungen

► **Mittwoch, 08. März 2023 | 17.00 – 19.00 Uhr**

Wenn man davon spricht, dass jemand „psychisch krank“ ist, dann ist das ungefähr so, als ob man sagte, jemand sei krank, weil er Bauchweh hat. „Bauchweh“ sagt nichts darüber aus, ob die Leber, der Magen oder etwa der Darm erkrankt sind. Es gibt ganz verschiedene Krankheitsbilder. Jedes Krankheitsbild hat eigene Symptome, schafft eigene Probleme und braucht eine eigene Behandlung.

Der Vortrag soll einen kurzen Überblick über die wichtigsten Erkrankungen der Psyche, wie Depression, Angststörung, Zwänge, bipolare Störung, Schizophrenie und Suchterkrankungen geben. Das ist nicht einfach, denn eine psychische Erkrankung ist so individuell wie der Mensch, der an ihr leidet. Die Diagnose einer seelischen Erkrankung ist schwierig und erfolgt über das Gespräch und über die Beobachtung der Betroffenen. Es ist wichtig, informiert zu sein über psychische Erkrankungen, denn das frühe Erkennen einer solchen spielt eine wichtige Rolle bei der Behandlung. Je früher eine Störung erkannt und behandelt wird, desto besser ist die Heilungsprognose der Erkrankung!

Link: <https://selbsthilfe.freisicht.net/b/sel-y68-lnq-ps6>

Referent: Vortrag von Prof. Dr. med. Andreas Fellgiebel, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Agaplesion Darmstadt

Moderation: Christiane Schär, Selbsthilfebüro Darmstadt

>>>

Programm

Leben mit Angst – Leben trotz Angst

► **Donnerstag, 09. März 2023 | 17.00 – 18.30 Uhr**

Ängste kennt jede*r - sie können hilfreich sein, um Gefahren wahrzunehmen und sich zu schützen. Wenn sich die Angst aber verselbständigt, nicht mehr als Reaktion auf eine konkrete Situation erfolgt und in keinem angemessenen Verhältnis zur tatsächlichen Bedrohung steht, spricht man von einer Angststörung. Diese Störungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen, rund ein Viertel der Bevölkerung erkrankt einmal im Leben daran.

In seinem Vortrag wird Dr. med. Peter Wagner auf Symptome, Ursachen und Behandlung von Angststörungen eingehen und aufzeigen, dass ein Leben trotz Angst möglich ist.

Christopher Martin-Schütte von der Selbsthilfegruppe Zwangs- und Angsterkrankung Groß-Gerau wird in einem Interview berichten, wie es ist, mit einer Angststörung zu leben und wie wohltuend der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe sein kann.

Link: <https://selbsthilfe.freisicht.net/b/sel-9kh-xru-wet>

Referent: Dr. med. Peter Wagner, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Agaplesion Markus Krankenhaus in Frankfurt

Selbsthilfegruppe:

Christopher Martin-Schütte, Selbsthilfegruppe Zwangs- und Angsterkrankung Groß-Gerau

Moderation: Maren Kockbeck, Selbsthilfe e.V. Frankfurt & Anne Duscha, Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Basiswissen Sucht

► **Montag, 13. März 2023 | 18.00 – 20.00 Uhr**

In dem Vortrag „Basiswissen Sucht“ wird grundlegendes Fachwissen über Suchterkrankung und Suchtdynamiken thematisiert. Ziel ist es, Sicherheit im Umgang mit süchtigen und suchgefährdeten Menschen zu gewinnen. Dabei werden Behandlungsansätze und besondere Gefährdungspotenziale vorgestellt.

Der Vortrag wird von Michelle Denk gehalten. Sie leitet die Fachstelle Suchtprävention in Darmstadt und ist systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin. Als freie Referentin bietet Sie Vorträge, Workshops und Seminare für unterschiedliche Institutionen an. Im Einzelsetting berät Sie Familien und diverse Menschen mit und ohne Suchterkrankung in unterschiedlichen Lebenskontexten.

„In der Arbeit lasse ich mich von meiner Neutralität und Neugier leiten. Ich bewege mich zwischen Respekt, Aktivität und Zurückhaltung. Dabei verfolge ich den wertschätzenden Ansatz und ein humanistisches Menschenbild.“

Link: <https://us02web.zoom.us/j/87131308965?pwd=cUhDVk45VngrUTNubTZ-3dExSQW5mdz09>

Referentin: Michelle Denk, Familientherapeutin, Leitung der Fachstelle Suchtprävention in Darmstadt

Moderation: Michael Möller, Selbsthilfebüro Osthessen

Selbsthilfe von Angehörigen im Kontext von Depression

► **Dienstag, 14. März 2023, | 17.30 – 19.00 Uhr**

Der Vortrag informiert über die Funktion und Bedeutung von Selbsthilfe bei Angehörigen, deren Partner*innen usw. an Depression erkrankt sind. Der Fokus beim Thema Depression liegt zunächst meistens bei den Betroffenen. Für Angehörige gibt es zunächst wenig Hilfestellung; sie werden oft auch nicht in das therapeutische Setting eingebunden. Hier bietet sich die Selbsthilfe als eine Form der gegenseitigen Unterstützung an, um das Leben, das Alltagshandeln zu meistern.

Link: <https://selbsthilfe.freisicht.net/b/sel-eap-ww-e-3sw>

Referentin: Sonja Leisegang, Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen, die an Depressionen leiden

Moderation: Tom Schüler, Selbsthilfebüro Offenbach

>>>

Programm

„Jetzt reiß' dich doch mal zusammen...“ – Umgang mit Depression

► **Donnerstag, 16. März | 18.30 – 20.00 Uhr**

In Deutschland leiden rund 4 Millionen Menschen an einer Depression. Dennoch wird diese Erkrankung in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Depression kann jeden Menschen treffen, häufig bricht sie in einen bis dahin gut funktionierenden Alltag ein. Betroffene sind beeinträchtigt in ihrem körperlichen und psychischen Wohlbefinden, in ihrer familiären Situation, in ihrer beruflichen Leistungsfähigkeit und in ihrem gesamten Lebensgefühl. Im Vortrag zu Depression geht es um das Erleben eines Menschen in der Zeit einer Depression und auch um die betroffenen Angehörigen, die sich oft die Frage stellen:

Wie gehe ich mit einem depressiven Menschen um?

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit in einem moderierten Chat Fragen an die Referentin und Betroffene zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Link: <https://selbsthilfe.freisicht.net/b/sel-zc8-isk-jts>

Referentin: *Anke Creachcadec, Dipl.-Pädagogin, Koordination Bündnis gegen Depression im Kreis Groß-Gerau*

Moderation: *Claudia Ray, Selbsthilfebüro Odenwald*