



selbsthilfeWISSEN – „Seelische Gesundheit und Selbsthilfe“

Digitale Fortbildungswoche für Selbsthilfegruppen und Interessierte vom 15. – 21. März 2024

Auch in diesem Jahr laden die Selbsthilfebüros der Paritätischen Projekte gGmbH wieder gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt des Selbsthilfe e. V. zur digitalen Fortbildungswoche selbsthilfeWISSEN ein. Dieses Mal steht das Thema „Seelische Gesundheit und Selbsthilfe“ im Mittelpunkt. Selbsthilfegruppen und Interessierte können sich vom 15. bis 21. März in kompakten Abendveranstaltungen über „Psychische Gesundheit bei Kindern“, „Hochsensibilität und Trauma“, „AD(H)S im Erwachsenenalter“, „Autismus im Erwachsenenalter“ und „Erste Hilfe bei psychischen Krisen“ informieren.

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.

Die Veranstaltungsbeschreibungen und den passenden Link zur Veranstaltung finden Sie auch auf unserer Homepage:

<https://www.paritaet-selbsthilfe.org/selbsthilfewissen-5/>

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Informationen zu Ablauf, Technik und den Teilnahmebedingungen finden ebenfalls auf der Homepage in der Infobox „Wie funktioniert eine digitale Fortbildung?“.

Wir wünschen Ihnen interessante und bereichernde Fortbildungsabende!

Programm

Wenn Hochsensibilität und Trauma zusammenkommen: Eine Herausforderung in der Selbsthilfe

► **Freitag, 15.03.2024 von 18.00 – 19.30 Uhr**

Wenn Trauma und Hochsensibilität zusammenkommen, entstehen in Selbsthilfegruppen häufig schwierige Dynamiken. Hochsensible Menschen sind sehr empathisch und rücksichtsvoll. Gleichzeitig sind die Gefühle anderer für sie häufig ansteckend. So kann eine von Trauma geprägte Gefühlslage einer Person die ganze Gruppe belasten, und es kommt häufiger vor, dass in Selbsthilfegruppen ein häufiger Teilnehmerwechsel stattfindet oder sie sich sogar auflösen, weil die Intensität des Leidens für die Teilnehmer zu viel ist. Wie man dem entgegenwirkt, damit beschäftigen wir uns in diesem Vortrag.

Inhalte:

Was ist Hochsensibilität?

Was ist ein Trauma?

Traumaarten – denn viele wissen nicht, dass sie betroffen sind

Auswirkungen von Trauma (im Vergleich zur Hochsensibilität)

Praktisches Handwerkszeug:

Wie kann ich sehr emotionale Gruppenprozesse lenken?

Wie kann ich die Teilnehmer bei der Abgrenzung unterstützen, wenn die Emotionen zu intensiv werden?

Wie vermittele ich hilfreich, dass ich hinter dem Erleben ein Trauma vermute, und was sind mögliche Unterstützungsmaßnahmen?

Link: <https://selbsthilfe.freisicht.net/b/cla-k8a-qi7-yak>

Referentin:

*Sandra Quedenbaum, Sozialpädagogin,
Mediatorin, Trainerin und Coach*

Moderation: *Selbsthilfebüro Odenwald*

Programm

Autismus im Erwachsenenalter

► Montag, 18.03.2024 von 17.00 – 19.00 Uhr

Anlässlich der in Fulda geplanten Gründung einer Selbsthilfegruppe laden wir zu einem Fachvortrag zum Thema „Autismus im Erwachsenenalter“ ein.

Autismus bzw. Autismus-Spektrum-Störungen werden häufig auch als Störungen der Informations- und Wahrnehmungsverarbeitung beschreiben, die sich auf die Entwicklung der sozialen Interaktion, der Kommunikation und des Verhaltensrepertoires auswirken. Dazu gehören die Formen frühkindlicher Autismus, Asperger-Autismus und atypischer Autismus. Da das Autismus-Spektrum allerdings als Kontinuum mit fließenden Übergängen zu verstehen ist, ist eine Abgrenzung der unterschiedlichen Formen nicht immer eindeutig zu treffen.

Weitere Informationen: www.autismus.de

In ihrem Fachvortrag wird Tanja Emmert–Hohmann neben Erklärungsmodellen und Behandlungsansätzen im Erwachsenenalter auch die Entwicklungsverläufe ausgehend vom Kindes- und Jugendalter thematisieren.

Link: <https://selbsthilfe.freisicht.net/b/ulr-nug-yf5-wgf>

Referentin:

*Tanja Emmert–Hohmann, Fachreferentin
Autismus Therapie & Beratung (ATB) Fulda*

Moderation: *Selbsthilfebüro Osthessen*

Erste Hilfe für die Seele

► Dienstag, 19.03.2024 von 17.00 – 19.00 Uhr

Damit das seelische Gleichgewicht nicht ganz aus den Fugen gerät, braucht es ein paar Tipps und Tricks, die uns helfen Krisen zu erkennen und entsprechend zu handeln, um erste Schritte der Hilfe leisten zu können. Welche psychischen Krisensituationen gibt es? Wie erkenne ich diese? Wie kann ich herausfinden ob jemand Unterstützung braucht und wie kann ich diese leisten? Genau damit beschäftigt sich der Erste-Hilfe-Kurs für die Seele.

Der Kurs ist für Betroffene, Angehörige und Laien konzipiert, die mehr Handlungssicherheit im Umgang mit psychischen Krisen erlernen möchten.

Link: <https://selbsthilfe.freisicht.net/b/ann-wla-vyg-83l>

Referentin:

Ermina Kadic, KISS Mittelfranken

Moderation: *Selbsthilfebüro Groß-Gerau*

Programm

Psychische Gesundheit bei Kindern – Eine Herausforderung für die Eltern Online-Vortrag und Gesprächsrunde

► **Mittwoch, 20.03.2024 von 17.00 – 19.00 Uhr**

Seelische Erkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland und ihr Anteil steigt. Im Herbst 2022 wiesen der renommierten COPSY-Studie zufolge 23 Prozent der Kinder und Jugendlichen psychische Auffälligkeiten auf. Das sind über drei Millionen Betroffene. Die häufigsten seelischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen sind die Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Ängste, Depressionen und Essstörungen.

Rechtzeitig behandelt sind die meisten Erkrankungen heilbar. Allerdings ist es oft schwer, Termine bei Fachärzten zu bekommen, um eine Diagnose zu stellen. Dazu kommt: In der Kindheit und Jugend ist abweichendes Verhalten häufig entwicklungsbedingt. In der frühen Kindheit können häufige Wutanfälle ganz normal sein, in der Pubertät erleben viele Jugendliche unvermittelte Gefühlssprünge. Es gibt jedoch Symptome, die ein möglichst schnelles Handeln erfordern.

Die Eltern oder andere Bezugspersonen psychisch kranker Kinder sind oft sehr belastet. Sie wissen nicht, wie sie ihrem Kind am besten helfen können, fühlen sich gestresst und machen sich vielleicht sogar Vorwürfe.

In dieser Online-Veranstaltung soll es um folgende Fragen gehen:

1. Was sind die häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern?
2. Wie erkenne ich, ob es sich um normales entwicklungsbedingtes Verhalten handelt oder mein Kind tatsächlich erkrankt ist?
3. Wie kann ich meinem Kind helfen, an wen kann ich mich wenden?
4. Wie kann der Austausch mit anderen Eltern in einer Selbsthilfegruppe helfen?

Link: <https://selbsthilfe.freisicht.net/b/sel-wnu-b06-e3z>

Referent:

Daniel Germer, Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie am Gesundheitsamt für die Stadt Darmstadt und den Landkreis Darmstadt-Dieburg

An der Diskussion nehmen u.a. Mitglieder der Eltern-Selbsthilfegruppe: Dieser Michel - ADHS und andere Spezialitäten aus Seeheim-Jugendheim teil.

Moderation: Selbsthilfebüro Darmstadt

AD(H)S im Erwachsenenalter

► **Donnerstag, 21.03.2024 von 17.00 – 19.00 Uhr**

Lange galt AD(H)S als „Kinderkrankheit“, doch zunehmend werden auch erwachsene Menschen diagnostiziert.

Betroffene Personen erleben durch Symptome wie Konzentrationsprobleme und Organisationsschwierigkeiten häufig Einschränkungen in ihrem Berufs- oder Privatleben, was zu einem hohen Leidensdruck führen kann.

In seinem Fachvortrag wird Dr. med. Oliver Grimm aufzeigen, wie sich AD(H)S im Erwachsenenalter darstellt und wie Diagnostik und Therapie ablaufen können.

Außerdem wird der Initiator einer Frankfurter Selbsthilfegruppe über das Leben mit AD(H)S berichten und wie wohltuend der Austausch mit anderen Betroffenen sein kann.

Link: <https://selbsthilfe.freisicht.net/b/mar-fmk-9o2-wit>

Referent:

Dr. med. Oliver Grimm, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Frankfurt

Moderation: Maren Kochbeck, Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

Gefördert durch

