

## Seminarangebote für Moderator\_innen von Selbsthilfegruppen für Angehörige von Suchtkranken / psychisch kranker Menschen

Angehörige suchtkranker / psychisch kranker Menschen sind aufgrund der Erkrankung nahestehender Personen in der Familie stark belastet. Auch übernehmen sie für die langfristige Krankheitsbewältigung wichtige Aufgaben. Oft sind der Leidensdruck und das Gefühl der Hilflosigkeit sehr groß, so dass Unterstützung zur Bewältigung der psychischen Belastung notwendig wird. Selbsthilfegruppen für Angehörige leisten dabei wichtige unterstützende Arbeit.

Die geplanten Seminare sollen diese Arbeit unterstützen und den gegenseitigen Austausch fördern.

Das Seminarprogramm richtet sich an Angehörige, die sich in Selbsthilfegruppen für die Belange angehöriger Menschen engagieren und Moderationsaufgaben übernehmen bzw. zukünftig übernehmen möchten. Die Seminare sind ein gemeinsames Angebot der Landesverbände der Suchthilfe (SLS e.V.) und des Landesverbandes für Angehörige psychisch kranker Menschen in Sachsen und richten sich an Angehörige suchtkranker als auch psychisch kranker Menschen.

Geplant sind insgesamt 4 Tagesseminare zu folgenden Themen:

### **S1 Angehörig-sein**

Angehörige/r zu sein von einem Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder einer Suchterkrankung kann bedeuten, dass sich der Alltag immer mehr um die Krankheit dreht. Es beschäftigt sie die Frage: ‚Wie kann ich helfen?‘ Schuldgefühle tauchen auf: ‚Habe ich mich nicht genügend um den anderen gekümmert?‘ Und sie fangen an, die Erkrankten zu kontrollieren. Sie alle kennen das Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht.

Im ersten Teil dieser 4-teiligen Seminarreihe liegt der Schwerpunkt darauf, genauer hinzuschauen, besser zu verstehen, sich auszutauschen, was Angehörig-sein bedeutet. Weiter wird es darum gehen, wie Angehörige wieder mehr ins Handeln kommen können und wie wichtig es ist, sich selbst nicht zu vergessen.

### **S2 Moderation von Angehörigengruppen**

In diesem 2. Teil geht es um die Gruppenarbeit. Wie kann die Gruppe zum Beispiel mit Angehörigen umgehen, die nur die Erkrankten im Blick haben und ihr Leid klagen? Auch wenn die anderen Gruppenmitglieder sich um sie bemühen – beim nächsten Mal ist es so, als ob es die vorangegangene Stunde nicht gegeben hätte: Die Situation ist unverändert. Ziel dieses Seminars ist es, Techniken zu erproben, sowohl einen respektvollen Umgang miteinander zu finden als auch zu lernen, mutig „Stopp“ zu sagen.

### **S3 Achtsamkeit-Selbstfürsorge**

### **S4 Psychoedukation – Hintergründe für psychische Erkrankungen und Hilfen**

Die vorliegende Ausschreibung bezieht sich zunächst auf die beiden ersten Seminare (S1 und S2). Termine (2023/2024) für die Seminare 3 und 4 werden im Laufe des Jahres vereinbart.

#### **ZIELGRUPPE**

Angehörige, die eine Selbsthilfegruppe für Angehörige leiten oder aufbauen möchten.

#### **REFERENTIN**

Helga Schneider-Schelte, System-Therapeutin, Berlin

#### **ORT**

DHM Dresden, Seminarraum 3, Lingnerplatz 1 01069 Dresden

#### **DATUM / UMFANG**

2 Tagesseminare

**S1 Samstag, 08.07.2023**

**S2 Samstag, 09.09.2023**

jeweils von 10-16 Uhr

#### **TEILNEHMERZAHL**

maximal jeweils 16 Personen

#### **KOSTEN**

**pro Tag 10 €** für Verpflegung

#### **ANMELDUNG**

**bis 30.06.2023** per Formular an [info@slsev.de](mailto:info@slsev.de) oder per Post

#### **ANMELDEBESTÄTIGUNG**

Die Teilnehmer/innen erhalten eine Anmeldebestätigung mit Rechnung für die Teilnahmegebühr in Höhe von 10 € pro Seminartag.

Für die Anmeldung bis spätestens **30. Juni 2023** benutzen Sie bitte dieses Formular.

zurück an SLS-Geschäftsstelle:

SLS e. V.  
Glacisstraße 26  
01099 Dresden

**FAX: 0351-810 555 33**

bzw.

**E-Mail: [info@slsev.de](mailto:info@slsev.de)**

**Da die Seminare aufeinander aufbauen, bitte wir möglichst um Anmeldung und Teilnahme für beide Veranstaltungen:**

- Hiermit melde ich mich für das Seminar S1 (Angehörig-sein)**  
am Samstag, **8. Juli 2023**, 10-16 Uhr, an
- Hiermit melde ich mich für das Seminar S2 (Moderationstraining)**  
am Samstag, **9. September 2023**, 10-16 Uhr, an

Vor- und Nachname:

Name der  
Selbsthilfegruppe  
(falls bereits  
gegründet):

Adresse:

E-Mail:

Das Seminar findet im Deutsches Hygienemuseum Dresden - DHM (Seminarraum 3) Lingnerplatz 1, 01069 Dresden statt.

Mit der Bahn erreichen Sie das DHM vom Hauptbahnhof mit der Straßenbahn Linie 10 in Richtung Striesen bis Haltestelle Großer Garten/Deutsches Hygiene-Museum. Von dort sind es ca. 5 min Fußweg.

Vor-Ort sind kostenpflichtige Parkplätze verfügbar.

