

Tagungshotel



Burghotel Münzenberg
Wohnbacher Straße 1
D-35516 Münzenberg
Tel: 06004 - 915 700
www.burghotelmuenzenberg.de

Anreise mit dem PKW über die A45, Abfahrt "Münzenberg". Abbiegen Richtung Butzbach dann nach Münzenberg. Der L3136 Richtung Berstadt folgen. Am Ortsende von Münzenberg vor der Verkehrsinsel nach rechts einbiegen in die Wohnbacher Straße.

Gastreferentinnen

Ruth Augustin (M.Sc.)

Psychologin, Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Gießen, Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt Stressbewältigung von/für Studierende; Lehraufträge und Vorträge zum Thema Stress innerhalb und außerhalb der Universität. Weiterbildung zur psychologischen Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie.

Leyla Lange-Hermstädt

Deeskalationsmanagement, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Gießen, Ausgebildete Krankenschwester, seit 30 Jahren in der Psychiatrie tätig, Arbeitsschwerpunkt verbale Deeskalation. Fortbildungen u.a. als systemischer Coach. Motto: Worte können Wunder wirken.

Britta Ronthaler

ImpulsZentrum - Praxis für Stressprävention und Wohlbefinden, Hungen
Coach und Personaltrainerin mit Lebens- und Berufserfahrung sowohl im medizinischen, therapeutischen als auch rehabilitativen Bereich. Vermittlung von hilfreichen körperlichen Aktivitäten, meditative Techniken sowie Methoden zur mentalen Bewältigung von Stress und Krisen.

© Angehörigengruppe Mittelhessen e.V. [03/2019]



EIN TAG FÜR UNS

Weniger Stress
mehr Lebensfreude - mehr Kraft
für Angehörige von psychisch Kranken

11. Mai 2019

Veranstalter

Angehörigengruppe Mittelhessen e.V.
Familien-Selbsthilfe Psychiatrie
kontakt@angehoerige-mittelhessen.de
www.angehoerige-mittelhessen.de

Ein Tag für uns ...

Allzu oft dreht sich für Angehörige das ganze Familienleben nur noch um die Auswirkungen der psychischen Erkrankung des Kindes, Partners oder Elternteils. Solche Erkrankungen gehen nur selten in kurzer Zeit vorbei. Oft verlaufen sie chronisch mit schwankender Intensität. Das Familienleben gerät durcheinander, das eigene Wohlergehen, die Lebensfreude und auch die Arbeitskraft leiden unter der psychischen und physischen Belastung. Die Folge sind Gefühle von Stress und dauerhafter Erschöpfung.

Wie können sich Angehörige den Belastungen durch Stress und Überforderung entziehen?
Wie gehen wir mit schwierigen Erkrankten um, wie vermeiden wir Eskalation und Aggression bei herausforderndem Verhalten?

Solche Fragen tauchen regelmäßig in unserer Gesprächsgruppe auf. Eine Patentlösung für alle Fälle gibt es nicht. Aber es gibt Möglichkeiten, die alle für sich entdecken und entwickeln können.

Diesen Möglichkeiten zur Stressbewältigung und zur Stärkung unserer Widerstandsfähigkeit (Resilienz) wollen wir bei unserem Treffen nachgehen.

Der Titel ist Programm: Ein Tag für uns soll es sein, bei dem wir dazulernen wollen, aber auch Gutes und Schönes wahrnehmen und genießen.

Dazu laden wir Sie als Angehörige herzlich ein!

Das haben wir vor ...

Samstag, 11. Mai 2019

09:00 Uhr

Ankommen und kleine Stärkung

10:00 Uhr

Wie Stress entsteht

Was Stress mit uns macht

Wie Stress wieder geht

Ruth Augustin, Psychologin

Institut für Klinische Psychologie und

Psychotherapie der Universität Gießen

Eskalation - wie kommt es dazu?

Aggression - wie gehen wir damit um?

Leyla Lange-Hermstädt, Deeskalationstraining

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der

Universität Gießen

12:30 Uhr

Mittagspause ... gutes Essen und gute Gespräche

14:00 Uhr

Stress lass nach - kann man das lernen?

Britta Ronthaler, Personaltrainerin

ImpulsZentrum - Praxis für Stressprävention und

Wohlbefinden, Hungen

15:30 Uhr

Der freie Blick ...

Auf Wunsch Besuch und Führung durch die

Münzenburg

So nehmen Sie teil ...

Information und Anmeldung

Verbindliche schriftliche Anmeldungen formlos bis **spätestens 4. Mai 2019** an

kontakt@angehoerige-mittelhessen.de oder
Angehörigengruppe Mittelhessen e.V.
Klinikstraße 36
35385 Gießen

Bitte angeben: Name/Vorname
Anschrift / Telefon / E-Mail

Ihre Anmeldung wird erst nach Eingang der Teilnahmegebühr gültig.

Teilnahmegebühr:

Nichtmitglieder des Vereins: 15,- Euro

Mitglieder: 10,- Euro

Volksbank Mittelhessen

IBAN DE12 5139 0000 0043 0664 04

Verwendungszweck: Ein Tag für uns

Es ist möglich, an diesem Tag dem Verein beizutreten (Jahresbeitrag 12,- Euro)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Der Eintritt zur Burg wird individuell erhoben.

www.angehoerige-mittelhessen.de