

WENN ALLES ZU VIEL WIRD - ÜBERFORDERUNG IN DER SELBSTHILFE

Selbsthilfe lebt von Menschen, die sich engagieren, die bereit sind, ihre Erfahrung, ihr Wissen und ihre Kompetenz zu teilen und weiterzugeben. Doch wenn man für eine Sache „brennt“, ist es nicht immer leicht, die Balance zu halten und sich nicht zu überfordern.

In dem Seminar mit Helga Schneider Schelte geht es daher um Fragen wie: Wie zeigt sich Überforderung? Wie kann ich rechtzeitig meine Grenzen wahrnehmen? Welche Strategien gibt es, um Überforderung vorzubeugen?

Ziel der Veranstaltung ist es:

- Zu sensibilisieren, eigene Grenzen rechtzeitig zu erkennen
- Strategien zu entwickeln, die uns schützen und
- Erfahrungen auszutauschen über bereits erprobte Strategien

Referentin:

Helga Schneider-Schelte, Diplom Sozialpädagogin, Familientherapeutin und Supervisorin (DGSv)

Ort:

GSI, Bonn
Datum: 30. Oktober bis 1. November 2020
Anmeldung unter www.asbh.de/asbhtermine.

Die Veranstaltung wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V durch die gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.



Programm:

Freitag, 30.10.2020

Anreise und Abendessen
ab 19.30 Uhr Kennenlernen und Austausch

Samstag, 31.10.2020

9.00 Uhr: **Schwerpunktthema**
Input: „Überforderung“
Wie zeigt sich Überforderung?
Wie kann ich rechtzeitig meine Grenzen wahrnehmen?
Referentin: Helga Schneider-Schelte

12.30 Uhr Mittagessen

Welche Strategien gibt es, um Überforderung vorzubeugen
Arbeiten anhand eigener Beispiele und Erfahrungen
Referentin: Helga Schneider-Schelte

Zwischendurch: Kaffeepause

18.00 Uhr Abendessen

Sonntag, 01. 11 2020

9.00 Uhr: **Auswertung**
Auswertung des Workshops/des Vortrages, Offene Fragen und Zusammenfassung vom Vortrag

10.00 Uhr: **ASBH-Austausch**
Berichte aus den Selbsthilfegruppen
Bericht aus dem Bundesvorstand
Diskussion

11.00 Uhr: Kaffeepause

11.30 Uhr: **Blick nach vorne**
Aufgaben, Ideen, Themen und Planung 2020/21 für die ASBH-Selbsthilfe
- regional und auf Bundesebene

12.00 Uhr Mittagessen