

Neues Konzept!

22. DHS – FORTBILDUNGSSEMINAR FÜR HÖRBEHINDERTE (ehemals SPRECHERSEMINAR) 19. bis 22. April 2018

Workshop

Resilienz entwickeln.

Wie schaffen es Menschen Krisen zu überstehen und sogar an ihnen zu wachsen?

Referentin: Marion Sodemann, Trainerin, Mediatorin und Coach
Tagungsort: Hotel Haus Hainstein, Am Hainstein 16, 99817 Eisenach
www.haushainstein.de

Im Leben geht es nicht nur darum, gute Karten zu haben, sondern auch mit einem schlechten Blatt gut zu spielen. *Robert Louis Stevenson*

Stellen Sie sich vor, die nächste Grippewelle steht vor der Tür. Um Sie herum beginnen die ersten schon zu husten und zu schniefen. Was tun Sie um ihr Immunsystem stark zu machen? Die meisten von uns haben verschieden „Strategien“ entwickelt, um sich vor Ansteckung zu schützen. Manche lassen sich impfen, andere waschen sich häufig die Hände, wieder andere schwören auf gesunde Ernährung, Bewegung im Freien, viel Vitamin C und Sauna, um das Immunsystem zu stärken. Und sofern Sie sich anstecken und ein gutes Immunsystem haben, werden Sie die Krankheit mit großer Wahrscheinlichkeit gut überstehen und schnell wieder auf die Beine kommen.

Ähnlich wie es Strategien gibt, um die körperliche Abwehrkraft zu stärken, gibt es Strategien um unsere **seelische Widerstandskraft zu erhöhen**. Eine starke Seele kann uns also helfen, dunkle Stunden zu überstehen und uns von Krisen schneller zu erholen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Dieses Bild umreißt in etwa das **Konzept der Resilienz**. Die Entwicklungspsychologie hat sich mit dem Thema beschäftigt und herausgefunden, dass es „Schutzfaktoren“ gibt, die Menschen dabei helfen, trotz erheblicher seelischer Stressfaktoren im Gleichgewicht zu bleiben. Hierbei handelt es sich um erlernbare Einstellungen und Fertigkeiten.

Hörgeschädigte Menschen sind neben der täglichen Anstrengung, die es erfordert am alltäglichen Leben teilzunehmen, auch immer wieder besonderen seelischen Belastungen ausgesetzt:

- Scham
- Trauer, über die möglicherweise immer schlechter werdende Hörfähigkeit
 - ..weil sie von anderen Menschen trennt
 - ..weil man manches nicht mehr oder nur noch eingeschränkt kann, was vorher noch möglich war (Telefon, Musik, etc.)
- Trauer und manchmal auch Wut, wegen beruflicher Einschränkungen
- Abhängigkeitsgefühle

Im Seminar werden Sie lernen, welche Grundeinstellungen und Fertigkeiten ihre Seele stärken können. Gemeinsam werden wir in **Gruppenarbeit** und im Plenum einige dieser Fertigkeiten üben. In die Übungen werden **Ihre persönlichen Beispiele und Anliegen integriert**, sodass Sie persönlich gestärkt aus dem Seminar gehen können.

Als Sprecher oder Mitglied einer SHG bekommen Sie im Workshop Anregungen, das erworbene und trainierte Wissen in ihre Gruppe hineinzutragen. **Jedoch richtet sich das Seminar ausdrücklich nicht nur an Sprecher, sondern an ALLE DHS Mitglieder und Gäste.**

Ziele:

Kennenlernen der maßgeblichen Grundeinstellungen und Grundfertigkeiten zur Entwicklung von Resilienz – Optimismus, Akzeptanz, Verantwortung, Lösungsorientierung, Loslassen, Neuorientierung, Vernetzung, Glauben.

Durch Übungen erkennen und im Austausch reflektieren, welche Bereiche schon stark sind, und wo es noch Entwicklungsbedarf gibt.

Erste Schritte hin zu mehr Resilienz im Alltag.**Tagungsort:**

Das FORTBILDUNGSSEMINAR FÜR HÖRBEHINDERTE findet erstmals im schön gelegenen Haus Hainstein – **direkt am Fuße der Wartburg** – Am Hainstein 16, 99817 Eisenach statt.
www.haushainstein.de

Teilnehmer:

mindestens 10, maximal 15 Teilnehmer

Für dieses Seminar können sich **alle Mitglieder der DHS bzw. Gäste** anmelden; es ist somit nicht nur für Mitglieder von SHG geeignet. Die Anmeldebestätigung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.

Wie in den Vorjahren ergänzen wir unser Seminar-Angebot durch die inzwischen schon traditionelle Diskussionsrunde am **RUNDEN TISCH**, einer Initiative der DHS, die für bereits bestehende SHG-Gruppen Gelegenheit zum Informationsaustausch bietet und neuen Gruppen(leitern) erste Anleitungen aus der Praxis geben soll. **Es werden auch allgemeine Themen besprochen, die alle Betroffenen interessieren.** Der RUNDE TISCH lebt im wesentlichen davon, dass sich alle Teilnehmer mit ihren Fragen und Erfahrungsberichten einbringen und so immer wieder praktische Selbsthilfe-Arbeit vermittelt und geleistet werden kann.

RUNDER TISCH: Freitag, 20.04.18 (09.00 bis ca. 16.00 Uhr)

Kosten:

Teilnahmegebühren Seminar
inkl. Unterkunft/Vollverpflegung:



Do bis So 210,00 €
für DHS-Mitglieder



Fr bis So 190,00 €
für DHS-Mitglieder

Aufpreis für Nicht-Mitglieder: 90 Euro

Die Pauschale inkl. Mittagessen für **Tagesgäste am RUNDEN TISCH beträgt 20 €**

Die Preise gelten vorbehaltlich der Genehmigung der beantragten Fördermittel durch die Krankenkasse. Über die endgültigen Preise werden wir euch rechtzeitig informieren.

Außer der FM Anlage stehen uns voraussichtlich auch Schriftdolmetscher zur Verfügung.

Die Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist verbindlich. Bei Absagen, für die kein Ersatz gestellt werden kann, muss die DHS die von der Tagungseinrichtung erhobenen Stornokosten in Rechnung stellen. Dafür bitten wir um Verständnis.

Für das Seminar hat die DHS Fördergelder aus der GKV-Selbsthilfeförderung beantragt; je nach Bewilligung können wir Zuschüsse zu den Fahrtkosten zahlen; eine Entscheidung darüber fällt wegen der Zuteilung der Förderung allerdings voraussichtlich erst sehr kurzfristig vor dem Seminar.

Anmeldungen bitte per Post oder E-Mail an sprecher2018@hoerbehindertenselbsthilfe.de

Anmeldeschluss: 20. März 2018