



Seminarkosten

Für die Mitglieder des SHV - FORUM GEHIRN e.V. ist die Teilnahme am Seminar sowie die Verpflegung kostenlos.

Nichtmitglieder bezahlen für das Seminar (inkl. Verpflegung) einen Kostenbeitrag von 35,00 Euro

Fahrtkosten werden gegen Vorlage der Belege von der Geschäftsstelle des Bundesverbands SHV - FORUM GEHIRN e.V. erstattet. Näheres hierzu am Ende der Veranstaltung.

Werden Sie Mitglied unterstützen Sie unsere Solidargemeinschaft und Sie erhalten bereits für dieses Seminar als Mitglied die Vergünstigungen.

Geschäftsstelle:

SelbstHilfeVerband - FORUM GEHIRN e.V.
Schnörringer Weg 1
51597 Morsbach – Erblingen

Telefon: 02294 – 90 99 922
Telefax: 02294 – 99 93 74
E-Mail: info@shv-forum-gehirn.de
Internet: www.shv-forum-gehirn.de



promensch MARKETING • www.promensch-MARKETING.de

Stress- bewältigung bei Alltagsproblemen nach Hirnverletzung

im Rahmen des Projekts
„Lebenswirklichkeiten nach Reha“

Samstag, dem 7.12.2013
10 Uhr bis 17 Uhr
73525 Schwäbisch Gmünd



mit freundlicher Unterstützung
KKH Kaufmännische
Krankenkasse



Leitung: Dorothee Hansen



Stressbewältigung bei Alltagsproblemen nach Hirnverletzung

Seminar und Workshop für Menschen mit einer Hirnverletzung, deren Angehörige und Pflegekräfte

Samstag, dem 7.12.2013 von 10 Uhr bis 17 Uhr
im Seniorenzentrum St. Anna
Katharinenstrasse 34, 73525 Schwäbisch Gmünd

Ziel des Seminars ist es, Methoden kennen und anwenden zu lernen um im Alltag besser mit den unterschiedlichen Stressfaktoren umzugehen und zur inneren Ruhe zu finden. Alltagsprobleme, massive Betreuungs- und Pflegearbeiten können Hirnverletzten, Angehörigen und Pflegekräften den Atem rauben. Stress, Ruhelosigkeit, Schlafmangel, Müdigkeit und die Schwächung des Immunsystems sind die Folgen einer permanenten Anspannung. Um dieser Anspannung, die bei Hirnverletzten bis zur Spastizität oder bei Angehörigen und Pflegekräften bis zum Burnout gehen kann, entgegen zu wirken, bedarf es „Spannung lösender“ Methoden. Einige werden in diesem Seminar vorgestellt und durch Selbsterfahrung erprobt.

Im **ersten Teil des Seminars** geht Dorothee Hansen auf die vielschichtige Beeinträchtigungen der Spürinformation bei Hirnverletzten ein. Dies betrifft jedoch auch Menschen in erschwerten und stressgeladenen Situationen ähnlich, wie man dies bei Angehörigen oder auch Pflegekräften antrifft. Eine Möglichkeit der Bewältigung stellt die Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf dar. Sie wird gezielt für stressgeplagte

Menschen eingesetzt, damit der eigene Atemrhythmus erkannt und wieder erlebt wird. Dieses bewusste Spüren der Atembewegungen löst ein körperliches und seelisches Wohlbefinden aus und führt zu einer freieren und kräftigeren Atmung und damit zu mehr Ruhe und Sicherheit. Die Teilnehmer lernen im Workshop wie man diese Atemmethode im Lebensalltag integrieren kann, um so zu einer inneren Ruhe und Entspannung zu finden.

Im **zweiten Teil des Seminars** wird Frau Hansen in einem Vortrag über die Bedeutung des Traums, u.a. auch als Signal von Überforderung referieren. Wenn man die Sprache des Träumens versteht, kann sie zu einer wichtigen Lebenshilfe werden.

Am **Schluss des Seminars** wird eine geführte Bilder-, Phantasie- und Körperreise den Teilnehmern noch eine weitere Entspannungsmöglichkeit aufzeigen.

Lockere Kleidung, warme Socken, eine Unterlage und eine Decke sind mitzubringen.

Verbindliche Anmeldung
zum Seminar und Workshop bei:

Heidi Ossmann,
Telefon: 0711 55 26 24
E-Mail: h.ossmann@arcor.de