

Seminarprogramm 2021 - 2022



Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e. V.

Kommunikation? - Ist sie nicht immer und überall?

Was verbinden Sie mit Achtsamkeit ?

Malen lernen



Digitale Selbsthilfe

Barrierefrei - ja gern, aber wie?

Wie fühlt es sich an mit Beeinträchtigung zu leben ?

Wenn Sie sich für Themen dieser Art interessieren oder sich bereits länger mit solchen beschäftigen und Ihr Wissen erweitern möchten, sind Sie herzlich zu unseren Seminaren eingeladen.

Unsere Dozenten haben nicht nur Erfahrung im Umgang mit beeinträchtigten Menschen, sie sind in ihrem jeweiligen Themengebiet auch Spezialisten, die gern ihr Wissen in höchster Qualität an Sie weitergeben.

Wenn Sie eines unserer Seminare buchen möchten, melden Sie sich bitte auf unserer Internet-Seite www.tlpe.de unter dem Menüpunkt Fortbildung/Seminarprogramm an. Dort finden Sie auch die jeweiligen Termine der einzelnen Seminare.

AUF EIN WORT

Die sich ständig weiterentwickelnde Arbeit in den Bereichen der Behindertenhilfe stellt Organisationen und nicht zuletzt jeden einzelnen Menschen vor die Herausforderung, sich diesen Erfordernissen durch Fort- und Weiterbildung im Sinne eines lebenslangen Lernens zu stellen.

Insbesondere mit Themen wie Gesunderhaltung, wirkungsvolle Kommunikation und Achtsamkeit, die von grundlegender Bedeutung sind, möchten wir unser Programm beginnen.

Wir bieten Ihnen für die verschiedensten Lebensbereiche ein buntes, vielseitiges Angebot an Seminaren.

Vor den Lehrgängen laden wir Sie herzlich ein, in einem gemeinsamen Gespräch den Bedarf zu analysieren und eine entsprechende „pass-genaue“ Weiterbildung zu finden.

Unsere Seminare sind grundsätzlich für interne Unternehmensschulungen geeignet.

„Bildung lässt sich nicht downloaden“

Günther Jauch

UNSERE DOZENT*INNEN

Edith Handschuh ist Peer-Counselor in Ausbildung, war selbständige Unternehmensberaterin, Finanzbuchhalterin und hält in Unternehmen bereits regelmäßige Seminare. Sie ist seit Jahren ehrenamtliches Mitglied der Thüringer Ehrenamtsstiftung, des Landesbehindertenbeirates, des Landesfachbeirates sowie der Gesundheitskonferenz Thüringen.



Anne Wend hat als Lehrerin Sprachen unterrichtet. Vor ein paar Jahren dann bildete sie sich weiter zur Genesungsbegleiterin und ist ehrenamtlich im TLPE tätig. Seit 9 Jahren nimmt sie an Malkursen teil und entwickelt ihren eigenen Stil.



Frank Petter ist Genesungsbegleiter in Ausbildung, diese wird er im Jahr 2021 beenden. Beim TLPE arbeitet er als Bürokoordinator und berät Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen auf niedrigschwelliger Basis. Sein Fachwissen in digitalen Themen hat er sich in Fernstudien und durch sehr viel Selbststudium im Laufe der Jahre autodidaktisch angeeignet.



GRUNDLAGEN DER KOMMUNIKATION

Wie kommunizierst Du?

Kommunikation geschieht auch unbewusst und ist gerade in der heutigen Zeit zu einer Art Wortarmut verkommen - für viele von uns.

Woran es u.a. liegt, dass die Sprache zunehmend verarmt, in der wir miteinander und untereinander kommunizieren, ist vielleicht unserem digitalen Zeitalter zuzuschreiben, wo die Technik rasanter und moderner wird. Wie verständigen wir uns untereinander?

Wie gehen wir miteinander ins Gespräch und wie wirken wir dabei auf andere?

Was sage ich? Wie kommt das an und versteht mich mein Gegenüber?

Das sind nur einige Fragen, die wir uns an dem Tag stellen wollen.

Wir möchten Euch einladen, dabei zu sein und uns auf der Suche zu begleiten, wie unser Kommunikationsumfeld eigentlich so aussieht.



Dauer 5 Stunden



Referentin: E. Handschuh



Kosten 25,00 €



Teilnehmerzahl begrenzt



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Wenn uns jemand mit Worten angreift, neigen wir dazu, uns zu verteidigen und zurückzuschlagen.

Doch das daraus resultierende Wortgeflecht bringt uns nicht weiter. Das Ziel der Kommunikation wird nicht erreicht, der Gesprächspartner ist plötzlich zum Gesprächsgegner geworden.

Marshall Rosenberg bezeichnet die aggressive Sprache als Wolfssprache und sie führt letztendlich dazu, dass der andere sich schlecht fühlt. Bei der gewaltfreien Kommunikation verzichten wir auf Angriffe und konzentrieren uns auf die Bedürfnisse und Gefühle des Gesprächspartners.



Dauer 5 Stunden



Referentin: E. Handschuh



Kosten 25,00 €



Teilnehmerzahl begrenzt

„Haltet daran fest, daß wie man denkt, was man denkt, was man sagt und wie man in der wechselseitigen Kommunikation Ideen verbreitet, einen Unterschied ausmacht im Gang der Dinge.“

Hans Jonas am 11. Juni 1992 anlässlich seiner Ehrenpromotion durch die Freie Universität Berlin, in: Fatalismus wäre Todsünde - Gespräche über Ethik und Mitverantwortung im dritten Jahrtausend, Hg. v. Dietrich Böhler im Auftrag des Hans Jonas-Zentrums e. V., Lit Verlag, Münster 2005. S.54 ISBN 978-3825875732

ACHTSAMKEIT - NUR EIN MODEWORT?

Achtsamkeit verspricht mehr Zufriedenheit und Freude im Leben.

Aber was genau steckt hinter dem Modewort, das Einzug in viele Lebensbereiche genommen hat und als Allzweckwaffe zur Verbesserung der Lebensqualität erscheint?

Der Diplompsychologe und Meditationsforscher Ulrich Ott von der Universität Gießen beschreibt die positive Wirkung mit folgendem Bild:

„Ich gehe beim Meditieren auf einen Berg und schaue hinunter ins Tal.

Das heißt, ich bin nun in einer Position, die ein bisschen dem Alltagsgeschäft enthoben ist und kann auf das Ganze herunterschauen.“

Kommen Sie mit auf den Berg. Gemeinsam wollen wir bei unserer Reise lernen im Hier und Jetzt zu sein, um zufriedener zu werden.



FREUDE MIT FARBEN

Das Malen mit Acrylfarben empfinde ich als faszinierend.

Seit neun Jahren male ich wieder, auch in der VHS war ich, um Kenntnisse zu bekommen und mich auch über Ausstellungen auszutauschen mit den Teilnehmern.

Jetzt bin ich so mutig geworden, dass ich Bilder bis zu einer Größe von 100 cm mal 70 cm male. Ich habe in den letzten Jahren innere Freiheit gewonnen, dazu kommt dann die äußere Freiheit. Meine Sehnsüchte nach Ruhe, Harmonie und Schönheit habe ich entdeckt und lebe es im Alltag.



Dauer 5 Stunden



Referentin: E. Handschuh



Kosten 25,00 €



Teilnehmerzahl begrenzt



Dauer: 3 Stunden



Referentin: A.Wend



Kosten: 25,00 €



Teilnehmerzahl: begrenzt

DAS RECHT AUF INFORMATION FÜR ALLE

Regeln und Tipps für Leichte Sprache kann man lernen. Die Leichte Sprache hilft vielen Menschen. So ist sie für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten, Menschen, die nicht so gut lesen können und für Menschen, die nicht so gut Deutsch sprechen können.


Dieses Seminar hilft Texte richtig zu erstellen und genau diese Menschen zu informieren.




Wie werden Texte, Wörter, Zahlen und Zeichen dargestellt und mit Bildern untermalt?

Dies lernen Sie an praktischen Beispielen.

 Dauer 5 Stunden

 Referentin: E.Handschuh

 Kosten 25,00 €


 Teilnehmerzahl begrenzt

BESONDERHEITEN BEI DER VOR- UND NACHBEARBEITUNG VON BARRIEREFREIEN TAGUNGEN UND TREFFEN

Bei den Vorbereitungen von Tagungen und Treffen muss auf die Barrierefreiheit geachtet werden. Dazu zählen u.a. Einladungen und Anfahrtswege.

Diese werden zusätzlich in leichter Sprache erstellt. Das Programm und die Präsentationen müssen barrierefrei und in leichter Sprache vorbereitet werden.

Das sind nur einige Hinweise zu den Besonderheiten. Weitere wollen wir gemeinsam mit Ihnen erarbeiten.

 Dauer 5 Stunden

 Referentin: E.Handschuh


 Kosten 25,00 €


 Teilnehmerzahl: begrenzt

BARRIEREN SELBST ERLEBEN


Der Handicap-Simulationsanzug besteht aus neun Basisbestandteilen, die eigens dafür entwickelt wurden, alters-typische Einschränkungen von Menschen nachzufühlen. Durch das eigene Erleben werden diese, sowie Verhaltensweisen älterer Menschen, besser greifbar.

Deshalb ist der Handicap-Simulationsanzug besonders geeignet für die Aus- und Weiterbildung von Personal. Weitere Einsatzmöglichkeiten stellen ebenso die Entwicklung altersgerechter Umgebungen, Produkte oder Dienstleistungen dar.

 Dauer 5 Stunden

 Referentin: E.Handschuh

 Kosten 25,00 €

 Teilnehmerzahl: begrenzt


RICHTIGER UMGANG MIT MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN

Wir begegnen einem Menschen, der mit seinem Blindenstock an der Bushaltestelle steht und wissen oft nicht, wie wird er damit umgehen.


Wie können wir fragen, ob die Menschen Hilfe benötigen?


Was müssen wir beachten?

Das Seminar wird diesen und vielen anderen Fragen zum Thema nachgehen.

 Dauer 5 Stunden

 Referentin: E.Handschuh

 Kosten 25,00 €

 Teilnehmerzahl: begrenzt

„Inklusion lässt sich nicht einfach verordnen. Sie hängt wesentlich auch von den Einstellungen, Erfahrungen und Vorurteilen ab. Es muss in den Köpfen noch viel passieren, bis wir die Andersheit von Menschen als Gleichheit erleben.“

Barbara Fornefeld, Professorin für Rehabilitationswissenschaft an der Universität Köln





⌚	Dauer: 4 Stunden	👤	Referent: F.Petter
💰	Kosten: 25,00 €	👥	Teilnehmerzahl: begrenzt

DIGITALE SELBSTHILFE

Wie veranstalte ich Online-Selbsthilfetreffen?

Was gibt es für Plattformen und welche Vor- und Nachteile haben diese?

Welche technischen Voraussetzungen werden benötigt?

Was gibt es für Barrieren zu überwinden?

Wie kann ich meine Gruppenmitglieder zur Teilnahme motivieren?

Welche Hilfestellung kann der TLPE e.V. zur Veranstaltung von Online-treffen anbieten.

Diesen und weiteren Fragen gehen wir in diesem Seminar auf den Grund. Wir ermitteln Bedarfe und versuchen Lösungen dafür zu finden. Aufbauend auf der Bedarfsermittlung folgen weitere Seminare.

Unser Gesamtangebot

Beratung und Betreuung

Beratungen sind derzeit unter Einhaltung der Hygienevorschriften wieder persönlich möglich.

Zusätzlich beraten wir Sie gern auch telefonisch oder beantworten Ihre Fragen per E-Mail.

Auf Wunsch besuchen wir Sie auch gern bei einem Aufenthalt in einer Klinik, vor allem, wenn Ihnen keine Angehörigen zur Seite stehen können.

Fortbildung

Aufgrund der aktuellen, allgemeinen Situation können wir Präsenzseminare unter Berücksichtigung der aktuellen Vorschriften wieder durchführen.

Die Seminare unseres Jahresprogramms können wir demnächst auch als Webinare anbieten. Nähere Informationen finden Sie unter der Rubrik Fortbildung/Seminare auf unserer Internetseite.

Unternehmen bieten wir die einzelnen Themen sehr gern ebenso als Inhouse-Schulungen und Workshops an.

Selbsthilfe

Alle 4 Monate geben wir unsere Selbsthilfezeitung „ThuLPE“ heraus. Vielen Menschen konnte diese bereits Trost, Freude, Mut und Hoffnung schenken.

Zudem beraten wir Selbsthilfegruppen zur Gründung und engagieren uns für eine größere öffentliche Wahrnehmung des Potentials von Selbsthilfe im Gesundheitswesen.

Gremien

Wir vertreten die Interessen psychisch erkrankter Menschen in verschiedenen Thüringer Gremien. Vor allem im Landesbehindertenbeirat, der Besuchskommission des Thüringer Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie, Landesfachbeirat Psychiatrie Thüringen.

Wir sind eine Selbsthilfeorganisation von und für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung auf der Suche nach Balance im Leben. Unterstützung erfahren wir dabei ebenso von Nicht-Betroffenen oder Angehörigen, die einem sozialen Anliegen im Rahmen unserer Arbeit Form geben.

Unser Verband besitzt viel Erfahrung mit Selbsthilfe. Wir sind überzeugt davon, dass sie ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsförderung auf dem Weg in ein aktives, selbstbestimmtes Leben ist.

Wir vertreten die Interessen psychisch erkrankter Menschen in Thüringen. Sie erfahren bei uns Annahme, Verständnis und Unterstützung.

Unsere Beratungen sind unentgeltlich und finden selbstverständlich unter Anwendung der Schweigepflicht statt.

„Willst Du etwas wissen, so frage einen Erfahrenen –
und keinen Gelehrten!“

Fernöstliche Weisheit

Wir haben uns der Gemeinnützigkeit verschrieben. Aus diesem Grund versuchen wir so weit es möglich ist, die Preise für die von uns angebotenen Seminare derart zu gestalten, dass diese ebenso von Menschen mit geringem Einkommen in Anspruch genommen werden können.

Zusätzlich bieten wir einen Frühbucher-Rabatt von 20 % an, wenn Sie verbindlich 2 Monate im Voraus buchen.

Gegen Vorlage eines Sozialausweises oder anderer geeigneter Nachweise zahlen Sie lediglich noch einen kleinen Unkostenbeitrag. Bitte sprechen Sie uns in diesem Fall an. Wir finden eine Lösung.

„Wer nur darüber nachdenkt, was er gewinnen und sich leisten kann, ist ein Teil des Problems. Wer die Verpflichtung fühlt zu geben und zu helfen, ist ein Teil der Lösung.“

Roger Hull

Weitere Veranstaltungsformate

Sofern die Umstände es zulassen, führen wir auch regelmäßig Präsenz-Fachtage mit spannenden Themen und passenden Workshops durch.

Wir arbeiten mit Hochdruck daran, sämtliche Veranstaltungen und Seminare zukünftig flexibel auch als Digital- oder Hybrid-Format anbieten zu können.

Weiterhin planen wir eine Vortragsreihe zu verschiedenen Aspekten unserer Themenfelder.

Wenn Sie dabei sein möchten, schauen Sie doch regelmäßig auf unsere Internetseite. Unter Aktuelles finden Sie zu gegebenem Zeitpunkt alle Informationen zu den Themen, Terminen und Veranstaltungsorten unserer Fachtage.

Ein Dankeschön!

Wir bedanken uns bei allen Menschen, die uns auf unserem bisherigen Weg bei all unseren Projekten unterstützt haben oder noch dabei sind!

Für Euer Engagement
unsere tiefe
Wertschätzung!

Wenn Sie uns finanziell unterstützen möchten.

Unser Spendenkonto:

Thüringer Landesverband
Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Bank für Sozialwirtschaft
BIC: BFSWDE33LPZ
IBAN: DE32 8602 0500 0001 4262 01

Wie Sie uns erreichen:

Ammertalweg 7
99086 Erfurt

Tel.: 0361/ 265 84 33
E-Mail: buero@tlpe.de
Internet: www.tlpe.de