



SchlossSeminar Bad Zwesten vom 27. bis 29. September 2024

Fortbildung für RegionalleiterInnen
in der Selbsthilfe
Informationen für Interessierte und
Fachkräfte
Netzwerkarbeit Hessen – Akteure,
Institutionen, Projekte
„Professional Exchange“,
Informationen und „Self Care“



Programm:

Freitag:

Anreise möglich ab 14 Uhr

15.00 Uhr **Netzwerk Hessen** Austausch- Brainstorming -Selbsthilfe trifft Expertenkreis
Was bewegt Hessen

19.00 Uhr **Gemeinsames Abendessen** (Gastronomie Bad Zwesten)

Samstag:

9.00 Uhr **Frühstück der Hotelgäste**

10.00 Uhr **Begrüßung**

10.15 Uhr **Vortrag** *Anerkannte Pflegeberatungsstelle Naumburg*
Denise Dobrick, Pflegepädagogin und fachliche Leitung der
Betreuung plus Akademie, Kinder mit ADHS und Autismusspektrumstörung,
Tanja Dobrick, *GF Betreuung plus Naumburg-Kassel*, Fachpflegekraft für
forensische Psychiatrie und Fachwirtin für Sozial- und Gesundheitswesen.

13.00 Uhr **Mittagspause**

14.30 Uhr **Vortrag** Dipl. Psychologin Martina Falk, *Praxis für Traumalösung und
Persönlichkeitsentwicklung Homberg (Efze) Somatic Experiencing,
Musiktherapie, Palliativ-Psychologie*

16.00 Uhr **Austausch** – fachliche Begegnung

18.00 Uhr **Diskussionsspiel** – Das Seenotspiel / Jürgen Schaack

19.00 Uhr **Abendessen**, gemütliches Beisammensein

Sonntag:

9.00 Uhr **Frühstück der Hotelgäste**

10.00 Uhr **Vortrag – Workshop**, Ute Rahel Baer, *Wildkräuterschule/Heilpraxis Artemisia*,
Soziologin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, HP

13.30 Uhr **Zwester-Rester-Essen**

14.30 Uhr **Speaker' s corner – Redezeit**

16.00 Uhr **Ende der Veranstaltung**



Selbsthilfeförderung der GKV
Hessen



TIPI-X-CONCEPT
..... a partner to learn from ®



Selbsthilfegruppe AD(H)S
Großkrotzenburg des

ADHS
DEUTSCHLAND e.V.
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

Freitag:

Netzwerk - *Selbsthilfe trifft Expertenkreis /Netzwerkarbeit – was bewegt Hessen*

Vortrag - Workshop Samstag:

*Was steht **mir** zu, wo muss ich beantragen – Fakten, Beispiele, Erfahrungen, Selbstfürsorge Wege durch Ämter und Behörden, Paragraphenschungel und Instanzen*



Pflegeversicherung allgemein
Beantragung von Pflegegraden, Bedeutung der Pflegegrade
Pflegegeld und Pflegesachleistungen
Verpflichtende Pflegeberatung
Verhinderungspflege
Entlastungsleistungen
Besonderheiten bei der Beantragung bei Kindern und ADHS
ADHS im Erwachsenenalter

Emotionale Erste Hilfe in eskalativen Situationen

Interaktiver Workshop zur Soforthilfe bei Menschen in akuten, emotionalen Krisen.



Sei es im Familienalltag, im Arbeitsalltag oder in Situationen von Schreck, Schock und Trauma: Zu wissen, wie wir auf das Nervensystem eines Menschen beruhigend einwirken können, ist von zentraler Bedeutung für einen souveränen Umgang mit akuten Krisen. Es ist ein echter "Gamechanger" - und die verbesserte Regulation unseres eigenen Nervensystems ein unerwartetes Nebenprodukt.

Diskussionsspiel – Seenotspiel / Teambuilding

Vortrag – Workshop Sonntag

Kräuterkunde – Aus der Unruhe in die Konzentration

Kräuterwanderung – was wächst vor der Tür



Die Wirkung der "Grünkraft" auf unser Nervensystem. Erkennen und Verkosten von wilden Kräutern, Informationen über kulinarische Verwendung, Heilwirkungen und Kontraindikationen, Sammeltipps, mit besonderem Blick auf die emotionale Wirkung der Pflanzen. Bitte mitbringen: Sonnenschutz (Hut, Brille, Creme), Regenschutz (das Seminar findet auch bei Regen statt, außer in gefährlichen Extremwetterlagen), robustes nässefestes Schuhwerk.

Speaker' s corner

Zeit für Gespräche, Begegnungsräume

Ideen, Planungen, Fortbildungen, Angebote, Projekte.

Alle sind gefragt; Jede Meinung ist wichtig.





Veranstaltungsort:

Hotel Kavaliershaus –Schloss Bad Zwesten

Schlossweg 2-4, 34596 Bad Zwesten

Die Zimmer sind selbst zu buchen per Mail –

hotel@schloss-bad-zwesten.de

Fragen unter Tel. 05626-92234100 (Alexandra Wiesner)

Kennwort: **SchlossSeminar**

Nicht über Hotelanbieter buchen, Zimmer sind für uns reserviert.

Hunde nur auf Anfrage (Veranstalter)

Anmeldung und Überweisung des Teilnahmebetrages bis 10. September

➤Anmeldung TIPI-X-CONCEPT / ADHS *pro*

Dipl. Des. Astrid Bojko-Mühr

Mobil 015233588991

mail: tipi-x-concept@web.de

➤Anmeldung Regionalgruppe Großkrotzenburg
des ADHS Deutschland e.V.

Jürgen Schaack

mail: schlossseminar@adhs-erwachsene.eu

Die Teilnahmegebühr pro Person beträgt 135,00€ inkl. Verpflegung Samstag und Sonntag.
Zimmerreservierungen gehen zu eigenen Lasten.

Der Teilnahmebeitrag ist zu überweisen auf das Konto . A. Bojko-Mühr ADHS

VR Bank Bad Salzungen Schmalkalden eG

DE60 8409 4754 0001 4785 16

Kennwort: SchlossSeminar

Bitte angeben

Name, Adresse

Erreichbarkeit Telefon

Angaben zur Selbsthilfegruppe bei Leitung / optional Netzwerk / Beruf

Die Veranstaltung wird gefördert durch:

➤ **GKV Selbsthilfförderung Hessen**

➤ **TIPI-X-CONCEPTa partner to learn from /ADHS *pro***