



Wir danken für die Förderung durch unsere Mitglieder und Unterstützer:innen, durch die Bayerische Staatsregierung, vertreten durch die Regierung von Oberbayern, durch die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern und besonders dem Bayerischen Bezirketag und den sieben bayerischen Regierungsbezirken.

Referententandem

Christian Kamm

Experienced Involvement Genesungsbegleiter
Vorstandsmitglied des BayPE aus Landkreis Schweinfurt / Unterfranken

Irena Karaharissis

Experienced Involvement Genesungsbegleiterin
aus Landkreis Schweinfurt / Unterfranken

„Eine Krise kann ein seelisches Erdbeben mit vielen Gräben und Rissen bedeuten. Doch welches Schadensausmaß es anrichtet, entscheidet der Betroffene, inwieweit er selbst Brückenbauer wird, mit welchem Mörtel, dem eigenen oder den von Helfern, er arbeitet, so dass gerissene Strukturen wieder zu neuen, stabilen werden.“

Hinweis: Die im jeweiligen Ort geltenden Corona-Regeln sind zu beachten.

Termine

18. + 19.03.2022 in Hof
Beethovenstr. 44, 95032 Hof
Kosten: 49,05 €

20. + 21.5.2022 in Lindau
Herbergsweg 11, 88131 Lindau
Tel. 08382 96710, Buchungsnr.: 99230

2. + 3.9.2022 in Landshut
Richard-Schirrmann-Weg 6, 84028 Landshut
Tel. 0871 23449, Buchungsnr.: 2022T0185-2

25. + 26.11.2022 in Schweinfurt
Am Unteren Marienbach 3, 97421 Schweinfurt
Tel. 09721 6752950, Buchungsnr.: 27480

Jeweils in der örtlichen Jugendherberge. Immer Freitag 12:00 Uhr bis Samstag 13:00 Uhr inkl. 2x Mittagessen, 1x Abendessen und 1x Frühstück. Bitte immer auch die ausgefüllte Anmeldekarte in die Geschäftsstelle des BayPE schicken: **BayPE e.V., Glückstr. 2, 86153 Augsburg**

Für die Veranstaltung in Hof bitte die vollständigen Übernachtungskosten an uns überweisen, weil wir bereits (Einzel-)Zimmer reserviert haben.

Für die Buchung in Lindau, Landshut oder Schweinfurt bitte selbstständig das entsprechende Hostel kontaktieren und Buchungsnummer angeben. Eine Teilnahme ohne Übernachtung ist möglich.

Für Rückfragen bitte in der Geschäftsstelle melden:

Tel.: 0821/450 478 63

Workshops 2022

Resilienz und Recovery

Psychische Abwehrkräfte
stärken und
Genesung fördern



BayPo e.V.

Bayerischer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Was bedeuten "Resilienz" und "Recovery"?

In eine psychische Krise kann jeder geraten, besonders in diesen schwierigen Zeiten. "Resilienz" aufbauen bedeutet, sein psychisches Immunsystem zu stärken, um eine Krise abzuschwächen oder gar abzuwehren. Die Sieben Säulen helfen dabei:

Selbstwirksamkeit: Lernen, dass man die Macht hat, sein Leben zu verändern

Optimismus: Lernen, eine positive Einstellung gegenüber den Herausforderungen des Lebens zu entwickeln

Verantwortung: Lernen, für sein eigenes Leben die Verantwortung zu tragen und sein Leben selbst zu steuern

Soziale Kompetenz: Lernen, mit anderen richtig zu kommunizieren und soziale Netzwerke aufzubauen

Akzeptanz: Lernen, Dinge, die man nicht ändern kann, zu akzeptieren

Vision: Lernen, mit Zuversicht in die Zukunft zu sehen und Visionen für das eigene Leben zu entwickeln

Kreativität: Lernen, bei neuen Herausforderungen kreative Lösungswege zu finden

Bei "Recovery" geht es darum, den Weg aus einer Krise zu finden. Neben den Elementen, die man auch bei dem Resilienz-Konzept findet, geht es außerdem darum:

Hoffnung: Zu erkennen, dass Genesung und Leben mit Krisen möglich ist

Empowerment: Herauszufinden, was einem selbst gut tut, statt von anderen abhängig zu sein

Sinnsuche: Den Sinn seiner Krise zu erkunden und die Chancen darin erkennen

Trauerarbeit: Vergangenes Leiden zu betrachten, zu akzeptieren und loszulassen

Begleitender Telefonservice

Sowohl Teilnehmer:innen als auch alle anderen, die Interesse an den Themen Resilienz und Recovery haben, können sich bei unseren erfahrenen und sympathischen Genesungsbegleiterinnen Andrea, Anja, Christina, Gerda und Sonja melden, um Neues zu lernen und Gelerntes zu vertiefen.

Bitte hier anrufen:

Tel.: 0821 / 450 478 65

Immer mittwochs 14:00-17:00 Uhr

Anmeldekarte zum Einschicken:

Name:

.....
Adresse:

.....
Telefonnummer:

.....
E-Mail-Adresse:

.....
Ich möchte mich zu folgender/n
Veranstaltung(en) anmelden:

.....
 Für die Veranstaltung in Hof: Ich
brauche eine Übernachtung und werde
die Kosten überweisen an: BayPE e.V., Bank f.
Sozialwirtschaft, BIC: BFSWDE33MUE, IBAN:
DE76 7002 0500 0009 8331 00, Verwendungszweck: Resilienz und Recovery + Name. Die
Anmeldung ist vollständig, wenn der gesamte
Betrag auf unserem Konto eingegangen ist.

Durch meine Unterschrift erkläre ich mein
Einverständnis zur Speicherung und
Verarbeitung meiner Daten im Rahmen der
Veranstaltungsorganisation.

Ort, Datum:

.....
Unterschrift:

.....