

## WORKSHOP: SELBSTHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN BEI EPILEPSIE

Vor mehr als 30 Jahren entwickelte die US-amerikanische Neuropsychologin Dr. Donna Joy Andrews eine Methode, die es Menschen mit einer Epilepsie ermöglichen sollte, ihre Einflussmöglichkeiten im Hinblick auf epileptische Anfälle zu erkunden. Ziel ist es, sowohl Handlungsmöglichkeiten in Bezug auf Anfallsauslöser herauszuarbeiten als auch einen akzeptierenden Umgang mit den Dingen zu entwickeln, die nicht aktiv verändert werden können. Diese Balance wird mit einem Gebet von Franz von Assisi auf den Punkt gebracht: „Herr, gib mir die Kraft, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, die Gelassenheit, das Unabänderliche zu ertragen und die Weisheit, zwischen diesen beiden Dingen die rechte Unterscheidung zu treffen.“

Das Ziel der Methode ist, achtsam und mitfühlend die eigene Person als Ganzheit mitsamt den eigenen Kraftquellen und Belastungen in den Blick zu nehmen und sich nur in dem tatsächlich notwendigen Maße durch die Erkrankung einschränken zu lassen. In diesem Seminar werden die Inhalte einzelner Module des Arbeitsbuches, welches gegenwärtig ins Deutsche übertragen wird, anhand von Praxisbeispielen gemeinsam erarbeitet. Darüber hinaus interessiert, inwieweit diese Inhalte auf andere chronische Erkrankungen übertragbar und mit dem Mensch-Sein im Allgemeinen verbunden sind. Themenschwerpunkte: „Unangenehme Gefühle als Handlungsaufforderung verstehen“, „Äußere Stressoren“ sowie „Innere Konflikte“.

### Termin:

Donnerstag, 13. Juli 2017, 17.00 bis 20.30 Uhr

**Teilnahmegebühr** für den Workshop: 45 Euro

**Dozentin:** Dr. med. Rosa Michaelis

**Veranstaltungsort:** Dörthe-Krause-Institut

## WORKSHOP: DIE HEILENDE KRAFT VON RITUALEN

Der Begriff „Ritual“ wird in unserer Zeit häufig verwendet. Dabei ist nicht jede wiederkehrende Handlung ein Ritual, meist sind damit bloße Gewohnheiten gemeint. Rituelle Handlungen hingegen besitzen eine symbolische Bedeutung und werden in einer bestimmten Absicht ausgeführt. Rituale und Zeremonien haben eine heilsame Wirkung. Sie verbinden die Beteiligten in einem gemeinsamen Energiefeld und helfen, herausfordernde Lebenssituationen zu meistern. Jahreszeitliche Rhythmen sind ebenso Anlässe für Rituale wie Krisen oder Übergänge in andere Lebensphasen. Unabhängig vom Anlass gehört zu jedem Ritual die Würdigung des besonderen Momentes, eine absichtsvolle symbolhafte Handlung, ein bewusstes Innehalten und eine Verbindung zu einem größeren Ganzen.

Am Freitagabend werden wir eine erste Annäherung an Rituale wagen, um mit Vorurteilen aufzuräumen und ihre heilende Wirkung zu erfahren. Sie sind eingeladen, an einem Ritual teilzunehmen und sich über das Erlebte auszutauschen. Am Workshop-Wochenende möchte die Dozentin mit Ihren Anliegen und Ihrer Hilfe verschiedene Rituale durchführen. Die Erlebnisse sollen Ihnen Impulse geben, für sich eigene Rituale zu finden und deren heilende Kraft als Ressource zur Verfügung zu haben.

### Termin:

Freitag, 14. Juli 2017, 17.00 bis 20.00 Uhr

Samstag, 15. Juli 2017, 10.00 bis 13.00 Uhr

und 15.00 bis 19.00 Uhr

Sonntag, 16. Juli 2017, 10.00 bis 12.30 Uhr

### Teilnahmegebühr:

Freitag: 15 Euro, Samstag/Sonntag: 120 Euro

**Dozentin:** Dr. rer. Medic. Gabriele Voigt, M.A., Hochschuldidaktikerin, Trauerbegleiterin, Priesterin

**Veranstaltungsort:** Bewegungsraum/Roter Saal im Eschenhaus, Etage 7 im GKH

## WORKSHOP: DAS ZÜRCHER RESSOURCENMODELL

Sei es mehr Sport zu treiben, den Blutdruck zu senken oder die Ernährung umzustellen, die Arbeitsstelle zu wechseln oder eine alte Freundschaft wieder zu beleben: Vielleicht möchten Sie gerne etwas für Ihre physische oder psychische Gesundheit tun oder müssen es sogar aufgrund einer Erkrankung? – Etwas zu verändern oder neue Vorhaben zu Gewohnheiten werden zu lassen, das kann manchmal herausfordernder sein als gedacht. Möglicherweise liegt es daran, dass Sie doch etwas ganz anderes wollen als angenommen oder es bestimmte Gründe gibt, die Sie davon abhalten, ab morgen etwas anders zu machen.

Bei diesem Workshop geht es um die spannende Frage, wie Sie Ihr persönliches Vorhaben wirklich in die Tat umsetzen können. Das Zürcher Ressourcen Modell «ZRM®» ist ein Selbstmanagement-Training, welches Menschen Werkzeuge an die Hand gibt, mit denen es ihnen leicht fällt, die vorgenommenen Absichten zu realisieren und in den Alltag zu integrieren. Dabei bezieht «ZRM®» systematisch das Denken, das Fühlen und den Körper in den Umsetzungsprozess mit ein und bietet ein spannendes Methodenset, aus dem Sie sich das auswählen können, was zu Ihnen passt. Die Methoden wurden von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt.

### 3 Termine:

Freitag, 08. September 2017, 14.00 bis 20.00 Uhr

Freitag, 22. September 2017, 14.00 bis 20.00 Uhr

Freitag, 06. Oktober 2017, 14.00 bis 20.00 Uhr

Die Termine bauen inhaltlich aufeinander auf. Es wird daher empfohlen, sich für alle drei Einheiten anzumelden.

**Teilnahmegebühr** für den Workshop: 250 Euro (Teilnahmegebühr je Einzeltermin: 90 Euro)

**Dozentin:** Dr. phil. Bettina Berger, zertifizierte ZRM®-Trainerin

**Veranstaltungsort:** Schulraum, Kinderhaus, Etage 9/West im GKH

## INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

### Veranstaltungsorte aller Termine:

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke (GKH) oder Dörthe-Krause-Institut, Gerhard-Kienle-Weg 4-6, 58313 Herdecke

**Anmeldefrist:** jeweils bis spätestens 8 Tage vor Beginn über GESUNDHEIT AKTIV per Mail an: [veranstaltung@gesundheit-aktiv.de](mailto:veranstaltung@gesundheit-aktiv.de) oder Telefon: 030.695 68 72-0

### Über die AG „Selbstmanagement“

GESUNDHEIT. SELBER. BEWIRKEN. ist eine Weiterbildungsreihe für Patienten und Berufstätige im Bereich Gesundheit. Im Mittelpunkt steht die Frage: *Was kann uns helfen und unterstützen, den eigenen Weg zwischen Krankheit und Gesundheit zu gehen?* Um diesen Weg zu finden, werden unterschiedliche Möglichkeiten vorgestellt und weitergeben.

Der Bürger- und Patientenverband GESUNDHEIT AKTIV e. V. beherbergt die Arbeitsgemeinschaft „Selbstmanagement“, die die Bedeutung und Relevanz von Patientenförderung erforscht, verschiedene bestehende Methoden ausprobiert, aber auch neue Formate entwickelt und evaluiert.

Ansprechpartnerin der Arbeitsgemeinschaft:

Dr. Bettina Berger

Telefon: 02330.80 71 90

E-Mail: [bettina.berger9@googlemail.com](mailto:bettina.berger9@googlemail.com)

In Kooperation mit



GESUNDHEIT AKTIV  
BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

Gneisenaustraße 42 • 10961 Berlin • Telefon: 030.695 6872-0  
[info@gesundheit-aktiv.de](mailto:info@gesundheit-aktiv.de) • [www.gesundheit-aktiv.de](http://www.gesundheit-aktiv.de)

## VERANSTALTUNGSREIHE

# GESUNDHEIT. SELBER. BEWIRKEN.

## MAI BIS OKTOBER 2017

Ein Angebot der Arbeitsgemeinschaft „Selbstmanagement“  
in Kooperation mit



GESUNDHEIT AKTIV  
BÜRGER- UND PATIENTENVERBAND

Immer mehr Menschen leiden unter chronischen Erkrankungen und müssen ihr Leben lang damit umgehen. Andere wiederum möchten gesundheitsbewusster leben. Viele Menschen suchen deshalb komplementärmedizinische oder integrativ-medizinische Einrichtungen auf, weil sie wissen wollen:

## Was kann ich selber für mich tun?

Vielleicht kennen auch Sie die Situationen, in denen Sie immer mal wieder etwas oder schon vieles probiert haben, sich aber wünschen, ein Vorhaben längerfristig beizubehalten. Möchten Sie mehr eigenverantwortlich für sich selber sein und wissen, wie es leichter gelingt, Ihre Vorhaben in die Tat umzusetzen? Oder arbeiten Sie täglich mit Patienten und wollen diese zu mehr Selbstverantwortung ermutigen?

Unter dem Dach des Patientenverbandes GESUNDHEIT AKTIV haben sich Menschen zusammengefunden, die Raum und Möglichkeiten für die Entwicklung und Förderung von Selbstmanagementkompetenzen schaffen wollen. Die Veranstaltungsreihe will verschiedene Möglichkeiten dazu vor- und zur Diskussion stellen.

Zu den Veranstaltungen

### GESUNDHEIT. SELBER. BEWIRKEN.

sind alle Interessierten eingeladen, die sich selber stärken wollen, vor allem auch neben einer medizinischen Behandlung oder Therapie. Denn diese sind langfristig nur dann wirksam, wenn sie aktiv in den persönlichen Alltag integriert werden.

Ebenso richtet sich das Angebot an alle, die beruflich mit Patienten zu tun haben und die nach Anregungen suchen, wie sie ihre Patienten zur Eigenaktivität befähigen können.

An den verschiedenen Abenden wollen wir uns auseinandersetzen mit:

- Angeboten zur Selbsthilfe, die im Rahmen wissenschaftlicher Studien auf ihre Wirksamkeit hin überprüft worden sind.
- Methoden aus dem Bereich der anthroposophischen Therapien, die zur Selbstanwendung zu Hause zur Verfügung gestellt werden.
- Angeboten, die wir auf Ihre Übertragbarkeit und Einbettung in den anthroposophischen Kontext hin überprüfen und kritisch diskutieren wollen.

## VITALITÄT IM ALLTAG!

*Den Körper zum Schwingen, die Seele zum Klingen bringen*

Ein Eurythmie-Workshop zur Stärkung der eigenen körperlichen und seelischen Ressourcen, insbesondere bei Stress und Erschöpfung.

Die leichten und fließenden Bewegungsübungen regen Sie dazu an, ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu finden und Leichtigkeit und Freude zu spüren. Die eigene Selbstregulation wird durch ein achtsames Umgehen mit sich selber und durch eine behutsame Selbstreflektion gefördert.

Aktivierende Übungen aus der Vital-Eurythmie wechseln sich mit Entspannungseinheiten ab, die von einem Klanginstrument (Körper-Tambura) begleitet werden.

Die Übungen sind so aufgebaut, dass Sie diese allein üben und in Ihren Alltag integrieren können.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder Workshop kann als Einzeltermin besucht werden. Bitte mitbringen: leichte Gymnastikschuhe, lockere Kleidung und eine Decke (wenn möglich).

### 3 Termine:

Freitag, 19. Mai 2017, 17.30 bis 20.30 Uhr

Freitag, 09. Juni 2017, 17.30 bis 20.30 Uhr

Freitag, 07. Juli 2017, 17.30 bis 20.30 Uhr

**Teilnahmegebühr** für alle Termine: 105 Euro

(Teilnahmegebühr je Termin: 45 Euro)

**Dozentin:** Elvira Menne, *Eurythmie-Therapeutin M.A.*

**Veranstaltungsort:** Gelber Saal, Coniferenhaus, Etage 6 im GKH

## TRAINING IN GESUNDER SELBST-REGULATION

Entdecken Sie im angenehmen Gruppenprozess, wie Sie zufriedener mit Ihrem Leben werden können. Wir durchlaufen gemeinsam die acht Schritte einer gesunden Selbstregulation:

- Sich auf das besinnen, was einem wirklich wichtig ist
- Stimmigkeit wahrnehmen und vertrauen können
- Bedeutsame Unterschiede wahrnehmen
- Wunschlösung finden und zum Gestalten kommen
- Ressourcen erschließen und Fähigkeiten entfalten
- Annehmen und den größeren Sinn verstehen
- Die richtige Bilanz ziehen
- Aus den gemachten Erfahrungen das Wichtigste lernen

Jede Kurseinheit besteht aus der Vermittlung von Basiswissen, einer Körperübung, einer Meditation oder Fantasiereise und einer Dialogübung mit Gruppengesprächen. Im Mittelpunkt des Trainings stehen die Gespräche auf der Basis der salutogenen Kommunikation SalKom® – einer Methode zur Anregung Ihrer Autonomie und Kreativität.

Dieses Training wird Sie anregen, Ihre Gesundheit zu stärken und Ihren Stress besser zu bewältigen. Im Kurs können Sie in einer stets wohlwollenden Auseinandersetzung neue Perspektiven und Wege für Ihre persönlichen Themen finden.

### 8 Termine:

31. Mai bis 19. Juli 2017

jeweils mittwochs, 17.00 bis 19.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 200 Euro

Die Termine bauen inhaltlich aufeinander auf. Das Training ist nur komplett buchbar.

**Dozentin:** Ines Fritsche, *Physiotherapeutin, bc (NL) und SalKom®-Beraterin*

**Veranstaltungsort:** Dörthe-Krause-Institut

## WORKSHOP: GESUNDHEIT KANN MAN ESSEN

Die Grundlage stabiler, lebendiger Gesundheit ist die Ernährung. Eine gute „Bedienungsanleitung“ für den eigenen Körper kann uns helfen, wunderbar aktiv im eigenen Leben zu werden und zu sein.

Wie sieht das in Ihrer Lebensrealität aus? Probieren Sie es aus! Sie können auf dem Gebiet der täglichen Gewohnheiten echte Siege einfahren: Erfahren Sie, was genau an Ihrer Ernährung die Ursache ist, dass der Stoffwechsel nicht mehr mitkommt. Eine Folge können Störungen, Beschwerden und Krankheiten sein. Möchten Sie diese vermeiden und sich selbst helfen? Erfahren Sie, wie Sie Ihr Denken und Handeln so beeinflussen können, dass die Ernährung Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden unterstützt. Lernen Sie dabei auch hilfreiche Veränderungen und die Rolle unserer Überzeugungen, Bewertungen und bisherigen Erfahrungen im Leben erkennen.

Sie finden in diesem Kurs nicht nur die Strategie für Ihre persönliche Vorsorge, sondern Sie erlernen auch zentrale Zubereitungstipps und können durch eine veränderte Ernährung Ihre Gesundheit fördern. Und das zwei bis fünf Mal am Tag. In praktischen Übungen erfahren Sie, wie Glück, Erfolg und Wohlfühlgefühl zusammenhängen. Sie bekommen klare Strategien, wie Sie die neuen Erkenntnisse in Rituale umsetzen und mit Ihrem inneren Widerstand umgehen, um Ihre Gesundheitsziele zu erreichen.

### Termin:

Dienstag, 13. Juni 2017, 17.00 bis 20.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 45 Euro

**Referentin:** Dr. Herma Portsteffen, *Biologin, Ernährungsberaterin, NLP-Trainerin*

**Veranstaltungsort:** Dörthe-Krause-Institut