

Region: Minden-  
Lübbecke / Herford



Regio-  
Seminar!

SELBSTHILFEAKADEMIE-NRW.DE

powered by

Selbsthilfe

## Herausforderndes Verhalten in der Selbsthilfegruppe

### Bedürfnisse erkennen – Ressourcen nutzen

Referentin: Dipl.-Psych. Martina Spolders-Ujma, Psychologische Psychotherapeutin (VT), Supervisorin

In Selbsthilfegruppen treffen verschiedene Menschen mit ihren individuellen Biografien und Erfahrungen aufeinander. Es zeigt sich mitunter das gesamte Spektrum des Verhaltens. Daher kann es immer wieder zu schwierigen Situationen kommen, in denen wir uns überfordert fühlen oder deren Sinn wir nicht verstehen. Wir möchten in diesem Seminar gemeinsam die Erfahrungen und den Umgang mit solchen Gruppenerlebnissen teilen und bearbeiten, um so für die nächsten Situationen zu lernen.

Das Angebot ist ausschließlich an Selbsthilfe-Aktive aus gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen und -verbänden in NRW gerichtet und ist kostenlos! Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich, es gibt nur begrenzte Plätze.

#### Inhalte

- Sammeln: Welche Beispiele für herausforderndes Verhalten aus den verschiedenen Selbsthilfegruppen erleben wir?
- Erkennen und Verstehen: Was können die dahinter liegenden Bedürfnisse sein?
- Üben in Rollenspielen: Wie können wir darauf reagieren?
- Umdeuten: Wie können wir dieses Verhalten für uns oder die Gruppe nutzen?
- Grenzen setzen: Wann und wie können wir wirksam Grenzen setzen?

Datum: **18. November 2023, 10.00 - 16.30 Uhr**  
Veranstaltungsort: **Paritätische Begegnungsstätte  
Simeonstraße 19 | 32423 Minden**

#### Anmeldung: Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke

per Email [selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org) / oder telefonisch: 0571 82 802 17

In Kooperation mit: **Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke / Selbsthilfe Büro Herford**



gefördert durch:



Ein KOOPERATIONSPROJEKT der Gesundheitsselbsthilfe NRW, der AOK Rheinland/Hamburg, der AOK NordWest, des Paritätischen NRW und der Paritätischen Akademie NRW.

