



Selbsthilfegruppe für Patienten und Angehörige  
vor und nach Knochenmark- oder Stammzelltransplantation

## EINLADUNG ZUM RESILIENZ SEMINAR 2018

Liebe Berg & Taler,

am Sonntag, den **14. Oktober** in der Zeit von **10:00 – 17:00 Uhr**, möchten wir Euch recht herzlich zu einem Resilienz Seminar in den Selbsthilferaum im von Bonin Haus im Hohlweg 8, Essen einladen.

**„Hinfallen – aufstehen – Krone richten – weitergehen...“**

**Resilienz, das Stärken der eigenen Kräfte!**

Persönliche Herausforderungen, Erkrankungen und existenzielle Krisen können Menschen aus der Bahn werfen. Wer im Vertrauen in seine eigenen Kräfte bleiben kann und sich immer wieder neu auf seinen Lebensalltag einlässt, besitzt die Ressourcen eines Stehaufmännchen oder einer Stehauffrau. In der Psychologie wird diese Fähigkeit Resilienz genannt.

Resilienz wirkt nicht nur auf die eigene Persönlichkeit, sondern hat mittelbar auch ihre Wirkung auf das Umfeld und auch auf das Potential einer Selbsthilfegruppe. Mut machen, positive Ausrichtungen sehen, sich arrangieren mit Dingen, die nicht veränderbar sind und immer wieder alte begrenzende Gedanken und Selbstbilder zu überprüfen und zu erweitern, das bringt uns immer mehr in die Lage widerstandsfähig und vertrauensvoll das eigene Leben zu meistern.

In diesem Seminar werden wir uns mit unserer Resilienz beschäftigen, mehr über die Vielschichtigkeit erfahren, mit denen diese Qualitäten und Fähigkeiten gefördert und trainiert werden können und sehen, welche Rolle eine Selbsthilfegruppe dabei spielen kann. Dies werden wir beispielsweise mit Gesprächen und Übungen in Kleingruppen, als auch mit Übungen zur Unterstützung der Selbst- und Fremdwahrnehmung erreichen. Konkrete Erfahrungen und Fragen der Teilnehmer/innen, die von allgemeinem Interesse sind, werden mit einbezogen.

Das Seminar wird gemeinsam mit Herrn Klaus Vogelsänger angeboten, der ein sehr erfahrener Experte für viele Themen zur Kommunikation in Selbsthilfegruppen, Lebensberatung, Coaching und Supervision ist.

Selbstverständlich ist die Teilnahme am Seminar kostenlos und auch ganz unabhängig davon, ob eine KMT noch bevor steht oder bereits stattgefunden hat.

Wir bitten um eine zeitnahe Anmeldung unter [info@bergundtal-ev.de](mailto:info@bergundtal-ev.de) oder unter **0152 25773464**.

**WIR FREUEN UNS AUF EUCH!**

PS: Der Selbsthilferaum im „von Bonin-Haus“ im Hohlweg 8 in Essen ist gegenüber der KMT-Klinik. Wir werden Wegweiser vom Hohlweg aus anbringen.