

Anmeldung bis 19. September 2013 zur Abschlussstagung in Berlin „Coaching für Kümmerer“

Name:

Vorname:

Institution/Organisation:

Straße:

PLZ Ort:

Telefon/Fax:

E-Mail:

Ich bin  Angehörige/r Pflegefachkraft Berater/in Arzt/Ärztin

Ort, Datum:

Unterschrift:

**Abschlussstagung „Coaching für Kümmerer“****Zeit:** Donnerstag, 10. Oktober 2013  
10:30 Uhr – 16:30 Uhr**Tagungsort:** Landesvertretung Niedersachsen  
In den Ministergärten 10, 10117 Berlin**Verkehrsverbindung ab Berlin Hbf.**

- Bus M41 bis Potsdamer Platz/Voßstraße oder
- 5/ 7/ 75 bis Friedrichstraße, umsteigen in
- 1/ 2/ 25 bis Potsdamer Platz

**Anmeldung bis 19. September 2013**

BAG SELBSTHILFE e.V.

Anke Zetlitzer

Tel. 0211/31006-55 / Fax. 0211/3 10 06 48

E-Mail: anke.zetlitzer@bag-selbsthilfe.de

Gefördert vom Bundesverband

Wir danken der Landesvertretung Niedersachsen für Ihre Unterstützung bei der Durchführung der Tagung.

**Niedersächsische  
Staatskanzlei**

# Abschlussstagung Projekt: Coaching für Kümmerer

## Überforderung in der Selbsthilfe erkennen und vorbeugen

Donnerstag, 10. Oktober 2013  
10.30 Uhr bis 16.30 Uhr  
in Berlin



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
Selbsthilfe Demenz

## Sehr geehrte Damen und Herren,

Die Arbeit der Selbsthilfeorganisationen chronisch kranker und behinderter Menschen in Deutschland basiert im Wesentlichen auf dem persönlichen Engagement betroffener Menschen. Neben dem Umgang mit der eigenen Erkrankung oder Behinderung bzw. mit der Situation als pflegende Angehörige sind sie bereit, sich ehrenamtlich zu engagieren. Häufig übernehmen sie wichtige organisatorische Aufgaben, z.B. im Vorstand oder im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit. Die gegenseitige Unterstützung in der Selbsthilfe und die Erfahrung, gemeinsam etwas bewegen zu können, stärken und geben Mut. Doch wenn die Last der Verantwortung nur bei einigen Wenigen liegt, kann es schnell zu Überforderung kommen, wie die aktuelle Diskussion um das Thema „burn-out“ immer wieder verdeutlicht.

Das Projekt „Coaching für Kümmerer“, das vom BKK Bundesverband unterstützt wird, hat sich zum Ziel gesetzt, Ehrenamtliche in der Selbsthilfe für ihre eigenen Grenzen zu sensibilisieren und sie zu ermutigen, in ihren Organisationen Überforderungen entgegenzuwirken.

Dazu wurden unterschiedliche Bausteine entwickelt wie Vorträge, Übungen und Seminare. In mehreren Workshops wurden die Materialien evaluiert.

Die eigenen Grenzen zu erkennen und zu achten, ist nicht immer einfach. Ein immer wieder auftauchendes Thema dabei spielt beispielsweise die Regelung der Nachfolge und die Fähigkeit, andere zur Mitarbeit zu motivieren.

Die Ergebnisse des Projektes, aber auch vielfältige Methoden und erfolgreiche persönliche Strategien werden im Rahmen der Abschlusstagung der Öffentlichkeit vorgestellt.

Vertreterinnen und Vertreter von Selbsthilfegruppen und -organisationen, Vereinen und Verbänden, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozial- und Gesundheitswesens sowie alle Interessierten laden wir herzlich ein, mit uns zu diskutieren und sich auszutauschen.

Wir freuen uns auf Sie!

## Programm

- 10:30 Uhr **Begrüßung und Grußworte**  
*Michael Bellwinkel*, BKK Bundesverband (angefragt)  
*Dr. Martin Danner*, BAG SELBSTHILFE
- 10:40 Uhr **Burn-Out erkennen und vorbeugen**  
*Dr. Klaus Maria Perrar*, Oberarzt Köln
- 11:25 Uhr **Überforderung in der Selbsthilfe?**  
*Cornelia Kern*,  
Dt. Leukämie- und Lymphomhilfe, Bonn
- 11:40 Uhr **Vorstellung des Projekts  
„Coaching für Kümmerer“**  
*Anke Zettlitzer*, BAG Selbsthilfe, Berlin  
*Helga Schneider-Schelte*,  
Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., Berlin  
**anschließend Diskussion**
- 12:30 Uhr **Mittagspause**
- 13:30 Uhr **Verantwortung statt Überforderung**  
*Sylvia Wetzel*, Buddhistische Akademie, Berlin
- 14:00 Uhr **Unterstützung suchen, Nachfolge regeln**  
*Karin Meißler*, Frauenselbsthilfe nach Krebs, Bonn  
**anschließend Diskussion**
- 14:45 Uhr **Kaffeepause**
- 15:15 Uhr **Ein bunter Strauß von Strategien**  
mit dem **Playback Theater Berlin**
- 16:15 Uhr **Zusammenfassung und Ausblick**  
*Dr. Martin Danner*, BAG SELBSTHILFE  
*Michael Bellwinkel*,  
BKK Bundesverband (angefragt)
- 16:30 Uhr **Ende der Veranstaltung**
- Moderation:** *Dr. Martin Danner*, BAG SELBSTHILFE



**B.A.G.**  
**SELBSTHILFE**

BAG SELBSTHILFE e.V.  
z.Hd. Anke Zettlitzer, Büro Berlin  
Isländische Str. 18  
**10439 Berlin**

