



# Selbsthilfe im Gespräch

## Vortragsreihe über soziale Themen

Die Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz hat eine Reihe von Fachvorträgen zusammengestellt, die für Selbsthilfegruppen, aber auch für interessierte Bürger von Interesse sind. Alle sind herzlich willkommen. Natürlich stehen die Vortragenden im Anschluss für Fragen und zum Gespräch zur Verfügung.

## Gemeinschaftsbildung Do 12.10. - 19h

### „Ich+Du+Wir“

Bewusstsein und Begegnung als Selbsterfahrung zur freien Entfaltung unserer Potentiale im Sinne von: Wir sind zwar alle andersartig aber auch gleichwertig! Es beginnt die Reise auf ganz eigene Weise. Mit Eigenverantwortung Gemeinschaft gestalten als Prozess der Persönlichkeitsentwicklung.

**Hans Oheim** (Soz.-Päd. / Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck) beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit dem Thema.

## Unsere normalen Körperreaktionen auf Angst und Stress Mo 23.10. - 19h

Ängste und Stressreaktionen erleben wir meist als Gedanken oder Gefühle. Tatsächlich ist der Körper immer einbezogen und es kann einfacher sein, die körperlichen Reaktionen unter Stress zu steuern als die Gedanken. Das kann auch massive Auswirkungen auf unser Schlafverhalten haben. Wir wollen uns über Stressreaktionen austauschen und unsere Angst vor dieser normalen Reaktion verringern.

**Süster Strubelt**, Psychologin  
(ehem. Onkologie und Schmerzlinik)

Eintritt frei - Spenden werden gerne angenommen

## Selbstfürsorge Mo 06.11. - 19h

Alles, was ich denke, sage oder tue trägt meinen persönlichen Stempel. In der Art, wie ich das tue, teile ich der Welt meine Energie und meine Intention mit. „Selbst gut für sich zu sorgen“ – beinhaltet zum einen eine Haltung sich selbst gegenüber, die geprägt ist von Wertschätzung und Mitgefühl. Zum anderen ein aktives Wahrnehmen meiner Bedürfnisse, meiner Grenzen der Belastbarkeit und Bewusstwerdung und Übernahme der eigenen Verantwortung für mein Leben und mein Wohlergehen.

**Elisabeth Steiner** zertifizierte Entspannungspädagogin,  
Therapeutin für Syst. Craniosacrale  
Energie- & Körperarbeit, u.v.m.

## Rechtliche Vertretung und Vorsorgevollmacht Do 16.11. - 19h

Was ist, wenn ich durch Krankheit oder Unfall vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr in der Lage bin, rechtsverbindliche Entscheidungen zu treffen? Wenn meine Geschäftsfähigkeit und damit meine Handlungsautonomie eingeschränkt oder gänzlich beeinträchtigt ist? Wer darf dann für mich handeln? Gerichtliche Betreuung? Ein rechtlicher Vertreter meines Vertrauens? Was ist zu beachten, was ist zu tun?

**Manfred Häfner** (Dipl. Soz.-Päd.)  
von der Betreuungsstelle Tirschenreuth

## Veränderung Mo 27.11. - 19h

„Angst vor Veränderung - Mut zur Veränderung“. Was hindert uns daran, belastende Situationen zu verlassen oder zu verändern? Warum leiden wir lieber, anstatt neue Chancen zu suchen? Nicht nur bei „Einsamkeit“ ... in fast allen Lebensbereichen ist ‚Angst vor‘ oder ‚Mut zur‘ Veränderung das zentrale Thema.

**Jürgen Huhn**, Leiter der Selbsthilfekontaktstelle,

### ALLE VERANSTALTUNGEN:

#### Haus der Diakonie

Weiden - Sebastianstr. 18 im 3. Stock  
(Aufzug vorhanden)

#### wir bitten um Anmeldung:

0961 / 389 31 - 63 [www.seko-nopf.de](http://www.seko-nopf.de)



**Diakonie**   
Weiden