

wir, die Würzburger Selbsthilfegruppe gleichen Namens, laden euch herzlich zu einem bundesweiten Treffen ein, und zwar am Samstag, 8. Mai 2010 in Würzburg. Wir möchten uns über unsere speziellen Fragen austauschen und über den Tellerrand unserer gewohnten Perspektiven hinausschauen. Außer Gesprächen und Begegnung im Würzburger Selbsthilfehaus bietet unser Programm Freiraum zur Erkundung der frühlinghaften Stadt und zum Verschnaufen.

Das endgültige Programm hatten wir einigen von Euch bereits für Januar in Aussicht gestellt. Da sich dies verzögert hat, verlängert sich auch der Anmeldeschluss bis zum 19. April. Für den 8. Mai haben wir nun folgenden Rahmen vorgesehen:

9.45 – 10.30 Uhr: Eingangsrunde

Die Teilnehmer des Treffens stellen sich und ihre Erwartungen an den Begegnungstag vor. Es ist Zeit, Wünsche zu äußern, konkrete Fragen zu stellen und den Ablaufplan bei Bedarf zu modifizieren. Die unten folgenden Fragen verstehen wir als Kristallisationspunkte für eine gelingende Begegnung.

10.30 – 10.45 Uhr: Pause – Kaffee, Tee, Wasser, Obst stehen bereit.

10.45 – 12 Uhr: Wer hilft mir?

Mitglieder von Selbsthilfegruppen schildern den Charakter ihrer Gruppen: Welche Themenschwerpunkte kehren wieder? Wie sinnvoll ist eine fachliche Begleitung? Wie lässt sich eine Gruppe aufbauen? Wo gibt es Hilfe zur Selbsthilfe? Ist mehr Öffentlichkeitsarbeit für unsere Belange nötig? – Dieser Punkt ist so gestaltet, dass sich auch Teilnehmer, die keiner Selbsthilfegruppe angehören, einbringen können.

12 – 13.15 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

13.15 – 14.30 Uhr: Was hilft mir?

Wie hat die Erkrankung des Elternteils mein Leben beeinflusst? Was hat mir bei meiner Identitätsfindung geholfen und was dabei, mich von dem betroffenen Elternteil zu lösen? Was hat mir gut getan, seitdem ich mich verstärkt mit meiner Situation als Kind psychisch Kranker befasste?

14.30 – 15.30 Uhr: **Entspannung**

Wahlweise gehen wir in einen nahegelegenen Park zu Vertrauensspielen auf Niedrigseilelementen oder wandern auf den berühmten Weinberg Würzburger Stein.

15.30 – 17 Uhr: **Reflexion**

Wie geht es mir jetzt? Welche Erkenntnisse hat der Tag für mich gebracht? An welche Erlebnisse möchte ich mich erinnern? Was ist meine größte Stärke? Was ist mir im Leben besonders gelungen? Treffen wir uns nächstes Jahr wieder?

Abschluss

Stadtführung mit anschließender Einkehr

Anlass dieses Treffens ist die Konferenz der Bundesarbeitsgemeinschaft „Kinder psychisch erkrankter Eltern“ (siehe www.bag-kipe.de) am Freitag, 7. Mai. Vielleicht könnt Ihr ja Fahrgemeinschaften organisieren. Wer bereits am Freitag in Würzburg eintrifft, kann abends an einer ersten Runde zum Kennenlernen und an einem Bummel durch die Gassen teilnehmen, so dass niemand allein in der Fremde bleiben muss.

Zwecks Übernachtung hat Würzburg eine gute, zentrale Jugendherberge, in der man sich allerdings frühzeitig anmelden sollte. Zur Teilnahme an unserem Treffen, das sicherlich nicht allzu groß und keineswegs anonym wird, genügt als Kostenbeitrag eine kleine Umlage für ein einfaches Mittagessen am Samstag.

Das Würzburger Selbsthilfehaus steht im Norden der Altstadt in der Scanzonstr. 4. Ein günstiges Parkhaus liegt neben dem Kino Cinemaxx. Den Teilnehmern geht eine genaue Wegbeschreibung zu.

Anmeldungen und Fragen bitte über: erwachsen@bag-kipe.de
oder: Selbsthilfegruppe, c/o EBZ, Stephanstr. 8, 97070 Würzburg, Tel. 0931/305010.

Informationen:

über Euer Reiseziel www.wuerzburg.de, Hotelnachweis unter „Tourismus und Tagungen“, Tourist-Information Te. 0931 / 372-335

über die Jugendherberge www.wuerzburg.jugendherberge.de