

Evang. Erwachsenenbildung
Hochrhein-Markgräflerland
Burghof 2
79539 Lörrach

Kosten: 35€ inkl. Mittagessen, Kaffee, Kuchen

**Nur schriftliche Anmeldung bis zum
11. November 2019 möglich.**

Veranstaltende und Leitung:
Evangelische Erwachsenenbildung
Burghof 2
79539 Lörrach
Tel. 07621 4222 9610 Fax: 07621 4222 9615
eeb.suedwest@kbz.ekiba.de

Sozialpsychiatrischer Dienst (Diakonie),
Betreutes Wohnen (Diakonie)
Haagener Straße 27 , 79539 Lörrach
Tel.: 07621 9263 20 Fax: 07621 9263 30

Sozialpsychiatrischer Dienst (Caritas),
Betreutes Wohnen (Caritas)
Haagener Straße 15a, 79539 Lörrach
Tel.: 07621 9275 30 Fax: 07621 9275 38



Wir bedanken uns herzlich für die finanzielle
Unterstützung durch die

Reimann-Roller-Stiftung, Freiburg

Veranstaltungsort:

bbv Akademie gGmbH
Robert - Bosch - Str. 3, 79539 Lörrach



S-Bahn-Haltestelle: Schwarzwaldstrasse

Parkplätze vor und hinter dem Gebäude der bbv
Akademie

Forumstag 2019

allein = einsam?

Wechselwirkung von psychischer Erkrankung
und Einsamkeit

Vortrag, Workshop & Austausch

Samstag, 23. November 2019

9:00 – 16:30 Uhr



Bild: Projekt „Mittendrin“ des Diakonischen Werk Lörrach

bbv Akademie gGmbH
Robert - Bosch - Str. 3, 79539 Lörrach

Das Thema **Einsamkeit** betrifft gerade psychisch erkrankte Menschen in besonderer Weise. In Beratungsstellen berichten psychisch erkrankte Menschen von dieser Situation. Viele leben, wie immer mehr Menschen in Deutschland auch, allein. Die steigende Zahl von Einpersonenhaushalten könnte mit mehr psychischen Erkrankungen einhergehen. Diesen Zusammenhang legt eine Studie der Universität Versailles Saint-Quentin-Yvelines nahe. Alleinlebende haben demnach 1,5- bis 2,5-mal eher eine der häufigsten psychischen Erkrankungen als andere Menschen. Dazu gehören etwa Depressionen sowie Angst- und Zwangsstörungen.

Aber bedeutet allein sein auch gleichzeitig einsam sein? Arno Deister, Chefarzt des Zentrums für Psychosoziale Medizin des Klinikums Itzehoe, verdeutlicht den Unterschied zwischen Alleinleben und Einsamkeit: „Wenn das Alleinsein gewollt ist, kann es für Menschen durchaus positiv sein.“ Einsamkeit bezeichne hingegen den ungewollten Verlust von Beziehungen. *Quelle: Bericht zur Studie zum Alleinleben in verschiedenen Zeitungen vom 2.5.19 (u. a. Stuttgarter Zeitung)

Wie kann man das Alleinsein also gestalten, ohne dass es zur Belastung wird? Ist Alleinsein gleichzusetzen mit einsam sein? Wie kann der Einsamkeit begegnet werden? Einsamkeit kann uns gefangen nehmen. Sie muss aber kein Gefängnis bleiben, sondern kann ein Weg zu mehr Leben eröffnen. Mit diesen Fragen, möglichen Antworten und Strategien gegen die Einsamkeit wird sich der Forumstag beschäftigen.

Irene Widmer-Huber wird mit einem Vortrag zur Einführung in das Thema starten. **Thomas Widmer-Huber** wird den spirituellen Aspekt erfahrbar machen.

Hosiki Chapotoka und Rita Link werden in einem Trommelworkshop Wege aus der Einsamkeit erlebbar machen.

Eingeladen sind Betroffene, Angehörige, Ehrenamtliche, Interessierte und MitarbeiterInnen in psychiatrischer Arbeit.

P R O G R A M M

9:00 Uhr **Anreise und Anmeldung mit Stehkaffee**
9:30 Uhr **Begrüßung & Einführung in den Tag**

Vortrag

„Zu viel allein ist ungesund: Wege zu tragenden Beziehungen“
- nach dem gleichnamigen Buch der Referentin-

Wer kennt es nicht, das Gefühl des Alleinseins, mal subtil, mal quälend. Es lohnt sich, dieses Empfinden als Anstoß zu nehmen, sich aufzumachen zu neuen Beziehungen. Der Vortrag gibt Anregungen zum Umgang mit Einsamkeit und ermutigt zum konstruktiven Umgang mit Allein sein und Einsamkeit.

Irene Widmer-Huber, Gemeindediakonin und Traumacoach. Mit ihrem Mann und psychisch erkrankten Menschen lebt sie in dem Gemeinschaftshaus Moosrain in Riehen/CH.

Gruppenbildung Teil 1

11.30 Uhr Gruppenarbeit

Workshop 1 zum Vortrag **Mut zur Begegnung**

In einer kleinen praktischen Übung spüren wir dem Geheimnis menschlicher Begegnung nach. Im Miteinander kann vieles schief gehen. Und trotzdem sind Beziehungen überlebenswichtig. Darum wollen wir uns anhand eigener positiver Erfahrungen zu Begegnungen und Gemeinschaft ermutigen und uns konkret informieren, was im Raume Lörrach für Angebote bestehen.

Irene Widmer-Huber

Workshop 2

Umgang mit der Einsamkeit

Zum Umgang mit Einsamkeit birgt die Entwicklung der Spiritualität ein Potenzial. Ein Kurzreferat mit Impulsen zum Entdecken von ganz unterschiedlichen neuen und bewährten Gebetsformen will ermutigen, den persönlichen Weg zu finden. Nach einem Gesprächsteil bildet das Singen von ganz unterschiedlichen christlich geprägten Liedern den Abschluss, musikalisch begleitet vom Referenten. Dabei kann man mitsingen oder die Musik und die Lieder einfach sitzend genießen.

Thomas Widmer-Huber, Spitalpfarrer Psychiatrische Klinik Sonnenhalde/Riehen, Gemeinschaftsleiter

Mitmach-Workshop 3 **Du und Ich im Rhythmus**

Jeder kann Trommeln. Es geht vorrangig nicht darum, Technik und Noten zu erlernen, vielmehr um das Loslassen, und der eigenen Intuition zu folgen: „nicht denken, einfach machen“. Rhythmen sind Nahrung für die Seele des Musikers. Wenn du aber Nahrung zubereitest, kannst du nicht alles alleine aufessen, und wenn du die Reste aufbewahrst, werden sie verfaulen. Deshalb muss man Musik (Rhythmen) mit anderen teilen. Selbstverständlich ist nicht jeder ein Koch, aber Essen braucht wohl jedermann. In diesem Workshop werden wir im Kreis der Gemeinschaft trommeln, singen und die Bewegungsmuster zur Musik erleben.

Hosiki Chapotoka, Trommellehrer und Musiker, Münchenstein (CH), Rita Link, Heilpädagogin, Kunsttherapeutin, Lörrach

13.00 Uhr **Mittagessen**
14.00 Uhr **Gruppenarbeit Teil 2**
ab 15.30 Uhr **Kaffeetrinken**
16.00 Uhr **Abschlussplenum**
Ende gegen 16.30 Uhr

Verbindliche Anmeldung

Forumstag 23. November 2019

allein = einsam

Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme müssen wir den gesamten Tagungsbeitrag berechnen.

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Unterschrift: _____

Ich bin Mitarbeiter/in folgender sozialer Einrichtung / Behörde:

Die Daten werden nur für die Durchführung dieser Veranstaltung genutzt und sobald sie dafür nicht mehr benötigt werden gelöscht. Die Daten werden von den Veranstaltenden nicht weitergegeben.

Anmeldung bis zum 11. November 2019 an die
Evangelische Erwachsenenbildung

Burghof 2
79539 Lörrach
Tel. 07621 / 4222 9610
Fax: 07621 / 4222 9615
eeb.suedwest@kbz.ekiba.de