

# Veranstaltungen

Offene Hilfen  
2. Halbjahr 2023



**Wir bitten um rechtzeitige ANMELDUNG!**

Offene Hilfen der Lebenshilfe Schweinfurt, Gorch-Fock-Straße 13, Schweinfurt

Telefon: 09721 - 64 645 380 , E-Mail: [offene-hilfen@lh-sw.de](mailto:offene-hilfen@lh-sw.de)

**Wenn nicht ausdrücklich etwas anderes vermerkt ist, sind die Veranstaltungen für Sie kostenfrei.**

## Entspannung tut gut!

**Referentin:** Heike Hofmann, Entspannungstrainerin, Ausbildung in systemischer Therapie, Krankenschwester

Jeder/Jede wird für sich und den Alltag etwas mitnehmen können. Vor allem wird an diesem Abend entspannt! Man kommt zur Ruhe, schaltet ab, nimmt sich Zeit nur für sich und lernt sein eigenes Stressgeschehen besser kennen. Die Referentin vermittelt vorwiegend praktisches Wissen und stellt verschiedene Entspannungstechniken vor. Ausschnitte aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung, die 3-2-1 Übung, Entspannungsreise und Atemübungen.

**Bitte mitbringen:** Matte, Decke, dicke Socken, evtl. kleines Kopfkissen

**Termin:** Montag, 09.10.2023

**Zeit:** 18.30 bis 21.00 Uhr

**Ort:** Gorch-Fock-Str. 13, Schweinfurt

**Anmeldungen:** bis zum 02.10.23 bei den Offenen Hilfen

**Teilnehmerzahl:** mind. 6, max. 10 Personen

## Geschwister von Menschen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung

**Referentinnen:** Annika Dietz, Offene Hilfen und Marina Flick, betroffene Schwester

An diesem Abend möchten wir einmal die Geschwister von behinderten Kindern und Jugendlichen in den Mittelpunkt rücken.

- Welche Auswirkungen hat eine Behinderung auf die Geschwister?
- Was brauchen diese?
- Wie können Eltern und andere Bezugspersonen die Geschwister unterstützen?

Marina Flick wird von ihren Erfahrungen mit einem Bruder mit Autismus-Spektrum-Störung berichten. Die Geschwisterangebote der Offenen Hilfen werden vorgestellt.

**Termin:** Donnerstag, 26.10.2023

**Zeit:** 18.30 bis ca. 20.00 Uhr

**Ort:** Gorch-Fock-Str. 13, Schweinfurt

**Kosten:** Die Veranstaltung ist kostenfrei.

**Anmeldungen:** bis zum 19.10.23

## Autismus – fachliche Begleitung und Erfahrungsaustausch

mit **Julia Faber, Fachkraft für Autismus** und **Annika Dietz, Offene Hilfen**

Da es sich bei Autismus um eine Spektrums-Störung handelt, sehen sich Begleiter\*innen von Autisten mit unterschiedlichen Fragen und Herausforderungen konfrontiert.

Frau Faber bietet die Möglichkeit, in kleiner Runde konkrete, einzelfallbezogene Anliegen zu besprechen.

Das Angebot richtet sich an alle, die im Rahmen einer freiwilligen oder beruflichen Tätigkeit mit Autisten arbeiten.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei den Offenen Hilfen, bei ausreichendem Interesse wird ein Termin abgesprochen.

**Kosten:** Für Freiwillige der Offenen Hilfen übernehmen wir die Kosten.  
Für andere Teilnehmer wird ein Kostenbeitrag von 10 € pro Treffen erhoben.

## Nähe *und* Distanz angemessen gestalten

**Referentin: Rita Weber, Dipl. Sozialpädagogin, Offene Hilfen**

Wir schauen uns die Bedeutung und Wirkung von Nähe und Distanz einmal genauer an. Um was geht es bei Nähe und Distanz eigentlich? Welche Bedürfnisse und Gefühle sind damit verbunden. Geht beides - Nähe und Distanz - zusammen? Wie und wo erleben wir sie im Alltag und im zwischenmenschlichen Umgang von Freiwilligen und den Menschen, die unterstützt werden? Wie können eigene persönliche Grenzen und die des Gegenübers erkannt und geschützt werden? Im gemeinsamen Gedanken- und Erfahrungsaustausch werden wir uns auf die Suche nach Antworten begeben.

**Termin:** Dienstag, 21.11.2023

**Zeit:** 18.30 bis 21.00 Uhr

**Ort:** Gorch-Fock-Str. 13, Schweinfurt

**Anmeldungen:** bis zum 14.11.23 bei den Offenen Hilfen

**Teilnehmerzahl:** mind. 6, max. 10 Personen

## Was heißt hier denn behindert? Austausch, Tipps und Informationen für die Begegnung mit Menschen mit Behinderung

**Referentinnen:** **Bettina Fünkner-Kraus, Dipl. Sozialpädagogin, Offene Hilfen**  
**Stefania Andreicovits, Dipl.-Sozialpädagogin in Ausb.**

Menschen mit Behinderung werden zunehmend sichtbar: in den Medien wie im richtigen Leben, ob Autisten im Tatort, Rollstuhlfahrer in Arztserien, Models mit Handycap - auch durch die gesellschaftliche Diskussion zum Thema „Diversität“.

Doch wovon ist unser Bild von „Behinderten“ geprägt? Was heißt überhaupt „behindert“? Und wie können wir im Alltag mit Unsicherheiten umgehen? Auf welche Weise können wir Menschen mit Behinderung unterstützen?

Am besten, indem wir miteinander ins Gespräch kommen! Dazu laden wir herzlich ein. Daneben erhalten Sie viele hilfreiche Informationen und die Gelegenheit zu kleinen praktischen Übungen. Stefania Andreicovits wird - als selbst Betroffene-, auch von ihren eigenen Erfahrungen berichten und Ihre Fragen beantworten.

**Termin:** Samstag, 02.12.2023  
**Zeit:** 9.30 bis ca. 12.30 Uhr  
**Ort:** Gorch-Fock-Str. 13, Schweinfurt  
**Anmeldungen:** bis zum 23.11.23

## Autismus – geregelter Alltag vs. spontane Freizeitgestaltung

**Referentin: Anna Ledermann, Fachdienst Wohnen der Lebenshilfe und Fachkraft für Autismus**

Menschen mit Autismus benötigen im Alltag einen geregelten Tagesablauf. Bei der Freizeitgestaltung wird das gewohnte Umfeld verlassen, es ist nicht alles planbar und vorhersehbar.

Was kann man tun, um die Situation für alle Beteiligten angenehm zu gestalten und Unsicherheiten zu vermeiden? Wie kann die Freizeitsituation strukturiert werden? Was kann man bei Verweigerungsverhalten tun? Wie kann die Begleitperson kreativ und flexibel auf die Situation eingehen?

**Termin:** Donnerstag, 07.12.2023  
**Zeit:** 18.30 bis 20.00 Uhr  
**Ort:** Gorch-Fock-Str. 13, Schweinfurt  
**Anmeldungen:** bis zum 01.12.23