

## Sich selbst erfahren! - Umgang mit der eigenen Peer-Erfahrung in der Beratung anderer Angehöriger

### Aufbaukurs für Peer-Berater: innen

15.-16. Januar 2022, Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld, Eichenweg 2, 37318 Uder

Die Anreise ist bereits am Freitag, den 14.01.2022 ab 15:00 Uhr möglich.

Bitte beachten Sie der Aufenthalt in der Bildungsstätte Eichsfeld ist zurzeit nur mit der 3G-Regel erlaubt, Änderungen können sich aufgrund der aktuellen Coronalage ergeben.

### Ablaufplan

#### Tag 1

- > 11.00 Uhr Begrüßung und Vorstellungsrunde
- > 11.30 Uhr Erwartungen klären
- > 12.00 Uhr Was möchte ich den anderen mitgeben, was bringe ich ein?

#### 12:30 -13.30 Mittagspause

- > 13.30 Uhr „Die Behinderung meines Angehörigen und Ich“
- > 14.30 Uhr 2 Interviews „Die Behinderung meines Angehörigen und Ich“

#### 15.00 – 15.30 Uhr Pause

- > 15.30 Uhr Fortsetzung „Die Behinderung meines Angehörigen und Ich“ 4 Interviews mit 20 min Pause
- > 18.00 Uhr Entspannungsübung

#### 18:30 Uhr Abendessen

#### Tag 2

- > 9.00 Uhr Blitzlicht: Was muss heute noch geschehen, damit ich zufrieden abreise?
- > 9.15 Uhr Fortsetzung „Die Behinderung meines Angehörigen und Ich“ 2 Interviews

#### 10:15-10.30 Uhr Pause

- > 10.30 Uhr Fortsetzung „Die Behinderung meines Angehörigen und Ich“ 2 Interviews
- > 11.30 Uhr Zusammenfassung der Übung
- > 11.50 Uhr Entspannungsübung

#### 12:00-13:00 Uhr Mittagspause

- > 13.00 Uhr Eigene innere Anteile - „Wie gehe ich mit meinen inneren Anteilen um?“
- > 14:45 Uhr Bedeutung der Selbstreflektion für die Rolle als Berater\*in; Schatz der Ressourcen
- > 14.30 Uhr Auswertung mit Reflektionsfragen

Mit freundlicher Unterstützung durch

> 14.45 Uhr Entspannungsübung – Ich bin ich oder Schoko-Wunsch-Runde

**15:00 Uhr Ende**