

Angehörigenseminar der DHAG

Thema: Zwischen Verantwortung und Entspannung: Orientierung, Selbstfürsorge und Kraft für Angehörige

24. bis 26. Oktober 2025, Heidehotel Bad Bevensen

Freitag, 24. Oktober 2025

- Anreise
- 18:00 Uhr – Gemeinsames Abendessen
- 20:00 Uhr – Begrüßung und Kennenlernen
Referenten: Anika Santjer (Ansprechpartnerin für Angehörige), Marion Nadke (1. Vorsitzende), Dr. med. univ. Alzbeta Mühlbäck und Dr. Ursula Speidel (beide vom kbo Isar-Amper-Klinikum, Taufkirchen (Vils))
- Anschließend Beisammensein

Samstag, 25. Oktober 2025

- Ab 8:00 Uhr – Frühstück
- 10:00 – 12:30 Uhr
Seminareinheit Angehörige Teil 1 Herausforderungen & Ressourcen im Alltag
 - Referent und Moderation: Dr. Ursula Speidel, Co-Moderation: Anika Santjer
 - Workshop: **Selbstfürsorge – Raum für mich****Seminareinheit Ataxie-Erkrankte Teil 1 Leben mit Ataxie - Herausforderungen im Alltag**
 - Referent und Moderation: Dr. Alzbeta Mühlbäck, Co-Moderation: Marion Nadke
 - Workshop: Kennenlernrunde & Thematische Einstimmung, Austausch in Kleingruppen
- 12:30 Uhr – Gemeinsames Mittagessen
- 14:00 – 15:30 Uhr
Seminareinheit Angehörige Teil 2 Herausforderungen & Ressourcen im Alltag
 - Referent und Moderation: Ursula Speidel, Co-Moderation: Anika Santjer
 - Workshop: Erfahrungsaustausch – welche Angebote könnten mir helfen (Alltagsentlastung, Psychotherapie, Sozialdienst)**Seminareinheit Ataxie-Erkrankte Teil 2 Persönliche Ressourcen entdecken: Was mir hilft – trotz allem**
 - Referent und Moderation: Alzbeta Mühlbäck, Co-Moderation: Marion Nadke
 - Workshop
- 15:30 Uhr – Kaffeetrinken mit Tee und Kuchen
- 16:00 – 17:30 Uhr – Gemeinsame Abschlussrunde
 - Wunschbox / Blitzlichter / Präsentation der Ergebnisse beider Gruppen
- 18:15 – 19:15 Uhr – Gemeinsames Abendessen

- 20:00 Uhr – Gemeinsames Abschlusstreffen für Angehörige und Ataxie-Erkrankte, anschließend Beisammensein

Sonntag, 26. Oktober 2025

- Ab 8:00 Uhr – Frühstück
- Anschließend Verabschiedung und Heimreise

Hinweise

- Die Gesprächsgruppen laufen parallel, mit eigenen Räumen & individueller Begleitung.
- Weitere Angebote (Spaziergänge, Bewegung, Musik) können optional ergänzt werden.
- Bei Interesse kann das Thema „Wie rede ich mit Kindern über die Krankheit?“ am Samstag im Rahmen einer offenen Gesprächsrunde oder als Kurzworkshop ergänzt werden.