

Was erwartet Euch noch?



Abendspaziergang sowie Spieleabend zum besseren Kennenlernen

Zum Ausklang des ersten Abends laden wir zum kleinen Abendspaziergang oder zu einem Spieleabend ein.



Line-Dance mit Annika und Disco mit Rudi

Hier könnt ihr mal wieder die Tanzfläche erobern: Wir starten mit einer Einführung in die Tanzform Line Dance in den Abend.

Entspannung/ Snoezelen

Erfahrt in einem Entspannungsraum was Euch gut tut und was Euch in stressigen Situationen entspannt.



Bewegungsangebote

In Duisburg kommt auch die Bewegung nicht zu kurz. Kurt Schröder bietet allen Teilnehmern ein abwechslungsreiches Sportprogramm. Egal ob durch- oder untrainiert – das Programm der Stiftung bietet für jeden das passende Angebot. Ob Balance, interaktive Videowand oder bewegte Pause – alle können mitmachen. Das Team der Stiftung bietet zusätzlich ein Frühbewegungsprogramm an.



Wichtige Infos für die Anmeldung

Wann:
16. – 18.02.2024

Teilnahmegebühr:
125 Euro pro Person
(inkl. Übernachtung, Vollpension und allen Workshops)
Die Anreise ist selbst zu organisieren.

Anmeldeschluss:
12.01.2024 /
max. 75 Personen

Wo:
Jugendherberge
Duisburg Sportpark
Kruppstraße 9
47055 Duisburg

Anmeldungen an:
Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Schulstraße 22 • 33330 Gütersloh
Telefon: 052 41 97 70-41
E-Mail: veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de

16. – 18. Februar 2024 in Duisburg

Erfahrungsaustausch Junger Mensch und Schlaganfall

Liebe alle,

wir laden Euch herzlich zu unserem Erfahrungsaustausch für junge Schlaganfall-Betroffene und deren Angehörige ein. Dieses Mal steht unser Wochenende ganz unter dem Motto:

*„Ich fühle was,
was du nicht siehst“ –*

die unsichtbaren Folgen nach einem Schlaganfall.

Diese unsichtbaren Folgen sind tückisch, weil sie von außen nicht erkennbar, für die Betroffenen aber genauso schlimm sind wie die sichtbaren Folgen eines Schlaganfalls. Viele der Schlaganfall-Patienten sind von neuropsychologischen Störungen betroffen. Sie können sich schwer konzentrieren, werden manchmal vergesslich, sind plötzlich ungeduldig, gereizt und manchmal mit augenscheinlich kleinen Dingen überfordert. Diese Folgen zeigen sich oftmals erst nach der Rückkehr in den gewohnten Alltag: Betroffene und Angehörige fühlen „Irgendetwas ist anders“.

Der Erfahrungsaustausch gibt Betroffenen und Angehörigen Anregungen zum Umgang mit diesen neuropsychologischen Funktions-, Gedächtnis-, und Wahrnehmungsstörungen und hilft den Alltag besser zu meistern. Nach dem großen Kennenlernen am ersten Tag wird Prof. Dr. med. Markus Krämer, der leitende Oberarzt der Neurologie des Alfred-Krupp-Krankenhauses in Essen, grundlegende Infos zur Erkrankung und die Folgen geben. Das Referententeam Meike Hörnke, Dr. Vathsalan Rajan und Ulrike Dickenhorst werden in diesem Jahr die Workshops leiten. Die Workshopgruppen für Betroffene übernehmen Ulrike Dickenhorst und Dr. Vathsalan Rajan, Meike Hörnke begleitet die Gruppe der Angehörigen.

Themen wie Umgang mit Emotionen, offene Kommunikation, Time Out Methoden, Bestärkung und Resilienz, aber auch Krankheitsbewältigung rund um die unsichtbaren Folgen werden in den Workshops erarbeitet. Mit unserem Ergotherapie-Workshop wird es dann richtig praktisch: Hier werden Techniken zur Steigerung der Aufmerksamkeit, Konzentration und Wahrnehmung trainiert. Für den notwendigen Ausgleich zwischen Körper und Geist bietet das Team der Schlaganfall-Hilfe ein leichtes abwechslungsreiches Bewegungs- und Entspannungsangebot an – und am Abend wird es unterhaltsam.

Wir freuen uns auf ein Wochenende voller interessanter Begegnungen und Eindrücke beim Erfahrungsaustausch Junger Mensch 2024.

Das Team Junger Mensch und Kind
Jana Pierscianek, Michael Karantonis und Vanessa Eichinger



Unser Referententeam



Meike Hörnke
Systemischer Coach,
Wendepunkt Schlaganfall
Psychosoziale Alltagsbegleitung



Dr. Vathsalan Rajan
Psychologischer Psychotherapeut
in der Beratungsstelle
für Kinder, Jugendliche und
Erwachsene der Universität Köln



Ulrike Dickenhorst
Therapeutische Leiterin einer
Rehabilitationsklinik, Kinder- und
Jugend-Psychotherapeutin,
Supervision



Prof. Dr. med. Markus Krämer
Leitender Oberarzt der
Neurologie des Alfried-Krupp-
Krankenhauses



Kurt Schröer
lizenzierter Trainer und Coach

Der Erfahrungsaustausch auf einen Blick

Freitag, 16.02.2024

13:30 bis 15:00 Uhr	Schlüsselausgabe an alle Teilnehmenden / Begrüßungs-Kaffee
15:00 bis 17:00 Uhr	Begrüßung und Vorstellungsrunde mit allen Teilnehmern
17:00 bis 17:15 Uhr	Pause
17:15 bis 18:00 Uhr	Vortrag: Prof. Dr. med. Markus Krämer Leitender Oberarzt der Neurologie Alfried-Krupp-Krankenhaus Essen
18:15 bis 19:30 Uhr	Abendessen
Ab 20:00 Uhr	Abendprogramm Abendspaziergang und Kennenlern-Spieleabend



Samstag, 17.02.2024

	Gruppe Betroffene A	Gruppe Betroffene B	Gruppe Angehörige
07:00 bis 09:00 Uhr	Frühstück		
07:20 bis 08:05 Uhr	Offenes Sport- und Bewegungsangebot der Stiftung		
09:00 bis 10:15 Uhr	Workshop Kommunikation	Workshop Krankheitsbewältigung	Workshop Offene Gesprächsrunde
10:15 bis 10:45 Uhr	Pause		
10:45 bis 12:00 Uhr	Workshop Time out	Workshop Emotionale Veränderung	Workshop Ergotherapie
12:00 bis 13:30 Uhr	Mittagspause		
13:30 bis 14:45 Uhr	Workshop Ergotherapie	Bewegungsangebot Freies Sprechstunden- angebot /Entspannung	Workshop Resilienz
14:45 bis 15:15 Uhr	Pause		
15:15 bis 16:30 Uhr	Bewegungsangebot Freies Sprechstunden- angebot /Entspannung	Workshop Ergotherapie	Workshop Resilienz
16:30 bis 18:00 Uhr	Meet before EAT		
18:00 bis 19:00 Uhr	Abendessen		
19:30 bis 21:00 Uhr	Abendprogramm inkl. Line Dance mit Annika / Disco		

Sonntag, 18.02.2024

	Gruppe Betroffene A	Gruppe Betroffene B	Gruppe Angehörige
07:00 bis 09:00 Uhr	Frühstück		
07:20 bis 08:05 Uhr	Offenes Sport- und Bewegungsangebot der Stiftung		
09:00 bis 09:30 Uhr	Zimmer räumen		
09:30 bis 10:30 Uhr	Workshop Krankheitsbewältigung	Workshop Kommunikation	Workshop Kommunikation
10:30 bis 11:00 Uhr	Pause		
11:00 bis 12:00 Uhr	Workshop Emotionale Veränderung	Workshop Time Out	Workshop Bestärkung
12:00 bis 13:00 Uhr	Mittagspause		
13:00 bis 14:00 Uhr	Große Abschluss-Runde mit allen Teilnehmern		
14:00 bis 14:30 Uhr	Verabschiedung		