

Selbstbehauptung und Zivilcourage – wie helfe ich mir bzw. anderen richtig?

Ziel des Vortrages ist es, leicht erlernbare Tipps zur Selbstbehauptung („wie helfe ich mir selbst“) und Zivilcourage („wie helfe ich anderen“) an die Hand zu geben – ohne sich selbst in Gefahr zu bringen, also Handlungskompetenzen auch in schwierigen Situationen zu vermitteln.

Inhalte des Vortrages sind:

- Wie man, auch unter Stress, Gefahrensituationen vermeiden kann bzw.
- Wie man sich aus einer Gefahrensituation wie z.B. aggressivem Verhalten, Belästigung, Bedrohung oder körperlichen Angriff durch deeskalierende Kommunikation/richtiges Handeln befreien kann.
- Verhaltenspräventive Möglichkeiten
- Themen Hilfsmittel/Waffen
- Rechtlicher Exkurs: Was darf ich tun – wozu bin ich evtl. sogar verpflichtet?

Viele spannende Inhalte also. Haben Sie Lust? Dann freuen wir uns auf Ihr Kommen!

Wann:
Donnerstag, 23.04.2015, Beginn 18:00 Uhr
Ende ca. 21:00 Uhr

Wo:
DMSG München
St.-Jakobs-Platz 12
80331 München
Besprechungsraum im EG

Referentin:
Iris Ohain
Polizei München
Stellv. Leiterin Prävention und Opferschutz



Teilnahmegebühren:
Für Mitglieder: kostenlos
Nichtmitglieder: 5,00 €
Achtung, begrenzte Teilnehmerzahl!
Vorherige Anmeldung erforderlich

Ansprechpartnerin:
Nähere Einzelheiten erläutert Ihnen gern:

Ursula Lehnacker-Weiß
DMSG München
Tel. 089/236641-19
social@dmsg-bayern.de

Der Mensch im Mittelpunkt unserer Beratung

Der Landesverband Bayern der DMSG

Durch die Diagnose MS werden Betroffene und ihre Familien mit Situationen konfrontiert, die sie verunsichern und oftmals überfordern. Dann sind Gespräche mit erfahrenen Fachkräften oder Selbstbetroffenen sehr wichtig.



Wir beraten umfassend und unabhängig.

Unsere Angebote:

- Beratungen bei medizinischen, beruflichen, rechtlichen und persönlichen Fragen
- Psychologische Beratung
- Themenzentrierte Gesprächskreise und Therapiegruppen
- Seminare für MS-Betroffene
- Kontakt- und Selbsthilfegruppen
- Schulungen und Fachtagungen
- Freizeiten für Familien, Kinder und Jugendliche
- Regionalsprechstunden in zahlreichen Städten

MS hat viele Gesichter

Multiple Sklerose kann Menschen aller Alters- und Gesellschaftsgruppen treffen. Die chronische Erkrankung des Nervensystems äußert sich bei jedem Betroffenen anders und nimmt ganz unterschiedliche Verläufe: in unregelmäßigen Schüben und Remissionen oder in Form von sich langsam verändernden Symptomen.

Symptome können sein:

- Taubheits- oder Schweregefühl in den Gliedmaßen
- Gleichgewichtsstörungen
- Artikulationsschwierigkeiten
- Gedächtnisstörungen
- Inkontinenz
- Sehstörungen

Multiple Sklerose als lebensbegleitende Krankheit verändert den Betroffenen und seine Umwelt. Es gilt mit einem Mal, die Partnerschaft neu zu definieren, sich mit einer ungewissen Zukunft auseinander zu setzen, mögliche Schwierigkeiten im Beruf zu überwinden. Freundschaften zerbrechen daran – oder vertiefen sich.

Helfen Sie uns helfen.

Spendenkonto der DMSG
HypoVereinsbank München
IBAN DE92 7002 0270 5803 7510 82
BIC HYVEDE33XXX

Beratungsstellen der DMSG in Bayern

Beratungsstelle München
Tel. 089 236641-0, Fax 089 236641-33
social@dmsg-bayern.de

Beratungsstelle Oberbayern, Rosenheim
Tel. 08031 69422, Fax 08031 268307
oberbayern@dmsg-bayern.de

Beratungsstelle Niederbayern, Passau
Tel. 0851 51252, Fax 0851 500 77
niederbayern@dmsg-bayern.de

Beratungsstelle Oberpfalz, Regensburg
Tel. 0941 53877, Fax 0941 52484
oberpfalz@dmsg-bayern.de

Beratungsstelle Schwaben, Augsburg
Tel. 0821 34979-10, Fax 0821 34920-20
schwaben@dmsg-bayern.de

Beratungsstelle Oberfranken, Bayreuth
Tel. 0921 52170, Fax 0921 57452
oberfranken@dmsg-bayern.de

Beratungsstelle Mittelfranken, Nürnberg
Tel. 0911 473747, Fax 0911 473471
mittelfranken@dmsg-bayern.de

Beratungsstelle Unterfranken, Würzburg
Tel. 0931 407485, Fax 0931 49581
unterfranken@dmsg-bayern.de



PERSPEKTIVEN
für Menschen mit MS

DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
Landesverband Bayern e.V.

DMSG Landesverband Bayern e.V.
St.-Jakobs-Platz 12 • 80331 München
Tel. 089 236641-0 • Fax 089 236641-33
dmsg@dmsg-bayern.de • www.dmsg-bayern.de

Selbstbehauptung und Zivilcourage

**Wie helfe
ich mir
bzw.
anderen
richtig?**



DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
Landesverband Bayern e.V.