



# newsletter

Liebe Leser\*innen unseres MASH-Newsletters,

zu Beginn dieses neuen Jahr(zehnt)es möchten wir Euch die ersten drei festen Termine vorstellen, für die Ihr Euch auch gerne schon anmelden könnt. Für mehr Infos liegt der Flyer zur Psychoedukation bereits schon in den Gruppenräumen aus. Der Flyer zum Workshop Didgeridoo folgt zeitnah. Beide Flyer können gerne auch per mail verschickt werden.

Wir können Euch heute schon sagen, dass wir dieses Jahr einiges an neuen Vortragsthemen und Veranstaltungen im Gepäck haben. Seid also gespannt und wir freuen uns, Euch hier und da persönlich zu treffen.

In diesem Sinne, hoffentlich bis bald und viele Grüße,

Tine und das Team vom MASH-Büro

## Peer to Peer Kurs: Psychoedukation Angst

Am **Montag den 3. Februar** startet ein neuer **Psychoedukationskurs**. Psychoedukation ist einerseits die Vermittlung von Wissen über die Angsterkrankung und will aber darüber hinaus die Selbstbefähigung und das Selbstmanagement der Betroffenen in Bezug auf die Bewältigung stärken.

**Bei der MASH findet der Kurs Peer to Peer (Betroffene zu Betroffenen) statt. Ziel der Psychoedukation ist nicht Angstfreiheit zu erreichen, sondern die Stärkung der Handlungskompetenz im Umgang mit Ängsten und dem Erleben von Selbstwirksamkeit.**

Wenn es mir besser geht, kann ich das Wissen zur Angsterkrankung viel besser anwenden und in Bezug zu mir selbst, meinen individuellen Symptomen und meiner Lebenssituation setzen - es einfach besser für mich und den Umgang mit meiner Angst nutzen.

**Anmeldeschluss  
31.01.2020 !!!**

**Termine:** 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 02.03. von 18:00 bis 19:30 Uhr. **Achtung, das erste und das letzte Treffen sind jeweils von 17:30 bis 19:30 Uhr**

**Kursleitung:** Markus Hendel und Simone Bauer (beides Gruppenleiter\*innen)

**Anmeldung bei Linde** unter 089 51 55 53 10 oder per mail an [verwaltung@angstselbsthilfe-muenchen.de](mailto:verwaltung@angstselbsthilfe-muenchen.de)

**Kosten:** 20 € regulär, 10 € ermäßigt / Fördermitglieder

## Workshop Didgeridoo

Das Didgeridoo ist wahrscheinlich eines der ältesten Musikinstrumente der Menschheitsgeschichte. Es ist eine Art Urflöte mit archaischen Urklängen. In seinem Ursprungsland Australien war es ein Hilfsmittel zur Imitation von Natur und Tierlauten aber auch musikalischer Untermalung ritueller Zwecke.

Seit Ende der 90-er Jahre ist das Instrument nicht nur in der Weltmusik, sondern auch im Pop und Rockbereich vertreten. Außerdem in der Begleitung von Qi-Gong-Übungen, Yoga und Entspannungsübungen.



**Es entsteht eine Einheit von Körper, Geist und Klang.  
In vielen archaischen Kulturen eine Art Idealzustand.  
Balsam für die Seele.**

**Inhalte des Workshops:** Wir werden uns an diesem Tag vor allem mit der Tonerzeugung und Zirkuläratmung beschäftigen. Gerade die richtige Atemtechnik hilft auch bei gesundheitlichen Problemen wie unter anderem der Schlafapnoe, Stressbewältigung und auch bei Angst. Des Weiteren werden wir uns mit Percussioninstrumenten befassen, die sich mit dem Didgeridoo ergänzen. Zum Beispiel mit der Maultrommel, Shaker, Claves und dem äußerst interessanten Schwirrholtz, eine Art Buschtelefon der Eingeborenen.

**Kursleitung:** Stefan Späth (Coach für musikalische Stressbewältigung)

**Termin:** Samstag, 14. März 2020 von 11 bis 15 Uhr

**Anmeldung bis 9.3.2020 bei Linde** unter [verwaltung@angstselbsthilfe-muenchen.de](mailto:verwaltung@angstselbsthilfe-muenchen.de) oder 089 51 55 53 10. Maximale Teilnehmerzahl: 8

**Kosten (inkl. Instrument zum mitnehmen):** 35 € regulär, 25 € ermäßigt / Fördermitglieder

## Gruppenleiter\*innen- schulung

Zwei Mal im Jahr bieten wir in München eine Gruppenleiter\*innen-Schulung an. Diese ist speziell für die Bereiche Angst und Depression. Auch der Datenschutz ist ein Thema.

Die nächste ist am **25., 26. April und am 9. Mai 2020**. Die 3-Tägige Schulung richtet sich an Teilnehmer\*innen aus Selbsthilfegruppen oder generell Interessent\*innen, die überlegen, auch eine Gruppenleitung zu übernehmen.

Auch Selbsthilfegruppenleiter\*innen aus anderen Einrichtungen sind herzlich eingeladen, an diesem Angebot teilzunehmen. Voraussetzung ist, schon Erfahrung mit Selbsthilfe zu haben!

**Inhalte der Schulungen sind u.a.:**

- Grundlagen der Selbsthilfe
- Rolle des Gruppenleiters
- Informationen zu den einzelnen Störungstypen und deren Abgrenzung
- Grundlagen von Kommunikationstheorien und Gruppendynamik
- Gesprächsführung und Gruppenregeln
- Umgang mit Krisen und Suizidgedanken

**Die Schulung ist für MASH-Gruppenteilnehmer\*innen kostenlos. Der Preis für externe Teilnehmer\*innen beträgt 35,00 €**

**Info und Anmeldung bei Kerstin:** [mail@angstselbsthilfe-muenchen.de](mailto:mail@angstselbsthilfe-muenchen.de)