

Jugendtag des Bundesverbandes Skoliose-Selbsthilfe e. V. 22. September 2018

Vorläufiges Programm

- 9.00 Uhr **Reden ist Silber – Schweigen ist Gold?!**
Umgang mit der eigenen Skoliose in den sozialen Netzwerken. Facebook, Instagram, Snapchat, die meisten Jugendlichen haben Profile und posten regelmäßig in sozialen Netzwerken. Wie offen geht man darin mit seiner eigenen Erkrankung um? Welche Chancen und Risiken sind damit verbunden? Wir diskutieren in der Runde und weisen auf mögliche Probleme hin, um aber auch Möglichkeiten aufzuzeigen, die sozialen Netzwerke zu nutzen.
- 10.45 Uhr Kaffeepause
- 11.00 Uhr **Faszientraining – Hype oder effektives Mittel für Skoliotiker?**
Gemeinsam besuchen wir den Vortrag im Plenum des Skoliosetages. Im Anschluss dürfen wir den Referenten löchern und in unserem kleinen Kreis einige Übungen selbst ausprobieren.
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr **Das Kreuz mit dem Kreuz?**
Die Jugendlichen berichten über Schwierigkeiten, die sie bis jetzt auf Grund ihrer Skoliose erfahren haben (z. B. Mobbing in der Schule usw.). Im Anschluss werden Lösungsmöglichkeiten in der Gruppe diskutiert, wie man schwierige Situationen meistern kann. In dieser Phase unterstützt uns der Referent des Depressionsvortrags.
- 15.15 Uhr Kaffeepause
- 15.30 Uhr **Ich sehe was, was Du nicht siehst!**
Fremdwahrnehmung und Selbstwahrnehmung bei Skoliose. Durch verschiedene Übungen werden wir versuchen den Jugendlichen aufzuzeigen, dass die eigene Wahrnehmung meistens nicht kongruent zur Fremdwahrnehmung ist. Eigene Makel werden viel stärker wahrgenommen. Des Weiteren erstellen wir ein Komplimente-/Durchhaltebuch, das jeder Teilnehmer mit nach Hause nehmen darf. Darin schreiben alle anderen auf, was einem besonders gut an der Person gefällt. Außerdem werden Motivationsprüche hineingeschrieben. Dieses Buch kann man in schlechten Zeiten herausholen, um Kraft zu sammeln.
- 17.00 Uhr Ende der Veranstaltung
- 19.00 Uhr Abendessen

Dies ist ein vorläufiges Programm.

Änderungen einschließlich einer Verschiebung der Vortragszeiten bleiben vorbehalten.


Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

Wir danken der **für die großzügige Förderung unserer Veranstaltung!**