

Sonntag, 15.3.

11:45 bis 12:30 Uhr



### OPTIMISTISCH DEN RUHESTAND MEISTERN Wie kann man Stressbelastungen im Ruhestand minimieren?

Stress im Alter gibt es v.a. in den Übergangsphasen einer Berentung, bei Frühpensionierung, Krankheit, Armut oder familiären und sozialen Konflikten. Doch für ältere Menschen existieren bisher keine speziellen Stressinterventionsprogramme. Deshalb wurde das erfolgreiche Buch „Optimistisch den Stress meistern“ an die Stressfaktoren der Ruhestandsphase angepasst: es bietet Stressbewältigungsressourcen für die Übergangsphasen im höheren Lebensalter.

Referent: Prof. Dr. Konrad Rescke • dgvt-Verlag

Sonntag, 15.3.

12:30 bis 13:15 Uhr



### DANI UND DIE DOSENMONSTER Ein Kinderfachbuch über Alkoholprobleme

Als Danis Papa arbeitslos wird, ziehen komische Gestalten in die Wohnung ein: die Dosenmonster. Und Papa fehlt zunehmend die Energie, sich um seinen Sohn zu kümmern. Dani sagt den Dosenmonstern zusammen mit Tante Julia den Kampf an. Paula Kuitunen stellt ihr Bilderbuch vor und der Psychologe Sören Kuitunen-Paul gibt fachliche Ratschläge zum Thema Alkoholsucht in der Familie.

Referent\*in: Paula Kuitunen und Sören Kuitunen-Paul  
Mabuse-Verlag



**FORUM  
SEELISCHE  
GESUNDHEIT**

Das FORUM SEELISCHE GESUNDHEIT

ist eine Initiative von

BALANCE buch + medien verlag

dgvt-Verlag

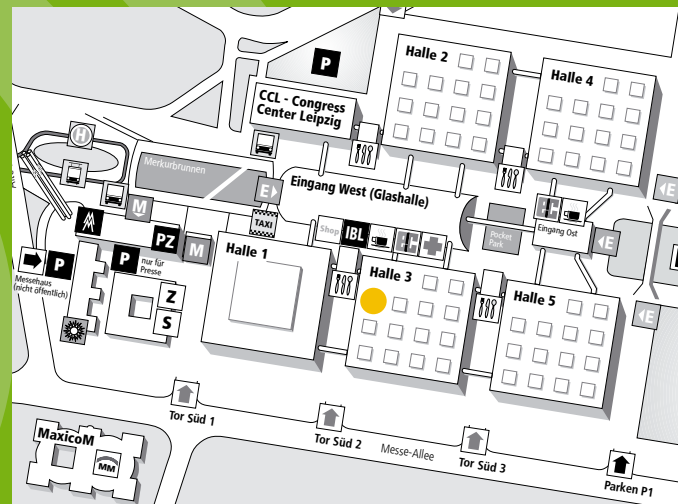
Ernst Reinhardt Verlag

KIKT Verlag

Mabuse-Verlag

Psychiatrie Verlag

Psychotherapie-Verlag



Veranstaltungsort:

● Forum Sach- und Fachbuch ..... Halle 3, H300



**FORUM  
SEELISCHE  
GESUNDHEIT**

Halle 3, H101 – 108

Vorträge, Lesungen  
und Diskussionen zu  
**GESELLSCHAFT  
PSYCHOLOGIE  
PSYCHIATRIE**

Eine Initiative der Verlage  
BALANCE buch + medien verlag  
dgvt-Verlag  
Ernst Reinhardt Verlag  
KIKT Verlag  
Mabuse-Verlag  
Psychiatrie Verlag  
Psychotherapie-Verlag



**Leipziger  
Buchmesse**

Leipzig liest  
12.-15. März 2020

Donnerstag, 12.3.

11:00 bis 11:45 Uhr



## TRANSFRAU? JA, GENAU!

Ein Erfahrungsbericht

Aufgewachsen als Junge, wusste sie lange Zeit nicht, worin ihr Unbehagen mit ihrem Körper und ihrem Selbst begründet war. Dann aber ging sie den Weg zur Frau mit aller Konsequenz. Mit diesem Erfahrungsbericht schildert die Autorin nicht nur ihre eigene Transition, sondern sie gibt auch anderen transidenten Menschen und deren Wegbegleitern wertvolle Ratschläge.

Referentin: Ulrika Schöllner • Ernst Reinhardt Verlag

Donnerstag, 12.3.

11:45 bis 12:30 Uhr



## LIEBE ELTERN!

Wie Kinder sich die Erziehung wünschen

Erziehung ist ein hartes Feld – und dauert lange. Was wäre, wenn die Kinder äußern, wie sie gerne die Erziehung hätten? Erstaunliches würde ausgesprochen... Frau Meyer-Enders berichtet vom Versuch, eine Sammlung an Handlungsanweisungen von Kindern für Eltern aufzustellen. Es darf gelacht – und auch nachgedacht werden.

Referentin: Gabriele Meyer-Enders • KIKT Verlag

Freitag, 13.3.

11:00 bis 11:45 Uhr



## EINE REISE INS LAND DER DEMENZ

Demenz auf neue Art betrachten

Wer Anderland besuchen will, sollte keine Vorurteile im Gepäck haben und willens sein, Neuland zu betreten. Erich Schützendorfs Demenz-Reiseführer ist ein Muss für alle, die in Anderland Verwandte, Bekannte oder Freunde haben. Durchreisende und Dauertouristen bekommen hier überraschend plausible Erklärungen, unterhaltsame Tatsachenberichte und hilfreiche Verhaltenstipps für ihren Aufenthalt.

Referent: Erich Schützendorf • Ernst Reinhardt Verlag

Freitag, 13.3.

11:45 bis 12:30 Uhr



Foto: Kay Fochtmann

## AUTISMUS – DAS SELBSTHILFEBUCH

Fast alle Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Diagnose eint das Gefühl, nicht dieselbe Sprache wie ihre Mitmenschen zu sprechen. Silke Lipinski verrät, wie Menschen im Autismus-Spektrum sich selbst kennenlernen, mit den eigenen Besonderheiten besser umgehen und ein neues Selbstverständnis und Selbstvertrauen gewinnen können.

Referentin: Silke Lipinski • BALANCE buch + medien verlag

Freitag, 13.3.

12:30 bis 13:15 Uhr



Foto: Ulla Burghardt

## FÜR IMMER TRAUMATISIERT?

Leben nach sexuellem Missbrauch in der Kindheit

Für Betroffene von sexuellem Missbrauch scheint die Festlegung auf die Rolle der „ewig Traumatisierten“ unvermeidlich. Viele von ihnen können sich jedoch nicht mit dieser Rolle identifizieren – infolge des Missbrauchs entwickeln sie wichtige Überlebensstrategien und eine beeindruckende Stärke. Von dieser zeugen die Geschichten von acht Betroffenen, die Beate Kriechel interviewt hat.

Referentin: Beate Kriechel • Mabuse-Verlag

Samstag, 14.3.

11:00 bis 11:45 Uhr



## KONFLIKTE LÖSEN LEICHT GEMACHT

Wie Konflikte erfolgreich gelöst werden können

Konflikte sind unvermeidlich und begegnen uns überall im Umgang mit anderen Menschen. Wie können wir sie erfolgreich klären? Alle für eine gelingende Konfliktlösung erforderlichen Haltungen und Fähigkeiten werden dargestellt sowie die darunter liegenden typischen Strukturen analysiert. Um Konflikte bei anderen lösen zu können, wird eine universell einsetzbare Methode für eine gelingende Mediation vermittelt.

Referent: Martin Pfennigschmidt • dgvT-Verlag

Samstag, 14.3.

11:45 bis 12:30 Uhr



## RESILIENZ UND BINDUNG

Das persönliche Ressourcenteam aktivieren

Das Konzept eines persönlichen Ressourcen-Teams eignet sich hervorragend, um mit (psychisch belasteten) Kindern und Eltern über Gefühle und Bedürfnisse ins Gespräch zu kommen. Wenn Kinder und Eltern ermutigt werden, über sich und ihre Beziehungen nachzudenken, lernen sie schrittweise ihr persönliches Ressourcenteam kennen und zu aktivieren. Die wichtigste Ressource dabei ist Bindung. Referent\*in: Thomas Köhler-Saretzki, Alexandra Roszak  
BALANCE buch + medien verlag

Samstag, 14.3.

12:30 bis 13:15 Uhr



## DIE „INNERE LUSTVOLLE FRAU“

Prozessorientierte Sexualtherapie für Frauen mit sexueller Unlust

Jede Frau kann mit ihrer „inneren lustvollen Frau“ in Kontakt kommen. Über die Schilderung individueller Therapieverläufe aus therapeutischer Perspektive wie auch aus Sicht der betroffenen Frauen veranschaulicht die Autorin die im Rahmen ihres Ansatzes ablaufenden Prozesse und die von ihr verwandten Methoden (Sexualpanorama, Imagination/Malen der „inneren lustvollen Frau, Körperübungen, Sexualcoaching).

Referentin: Diana Ecker • dgvT-Verlag

Sonntag, 15.3.

11:00 bis 11:45 Uhr



## WIE KINDER LERNEN, SELBSTSICHER, MOTIVIERT UND ZUVERSICHTLICH ZU SEIN

Wie stärke ich Selbstvertrauen bei meinem Kind? Wie reagiere ich auf seine Wutausbrüche? Wie stärke ich seine Ausdauer und Anstrengungsbereitschaft und helfe ihm, eigene Ziele im Leben zu verfolgen? Wie fördere ich Mut und Zuversicht und einen angemessenen Umgang mit Unsicherheiten und Risiken? Darauf bieten die Psychotherapeuten Stavemann und Bergmann lebensnahe und praktische Antworten.  
Referentin: Wiebke Bergmann • dgvT-Verlag