

Basisworkshop für Gruppengründer/innen

Freitag, 29. Juni 2012, 14.00 - 17.00 Uhr
+ Aufbauworkshop im Spätherbst

Am Anfang einer Gruppengründung steht meist eine Einzelperson mit einer Idee oder dem Wunsch nach einer Selbsthilfegruppe. Erste Schritte können darin bestehen, dass Sie sich aufmachen, weitere Informationen einzuholen.

Es stellen sich Fragen wie:

- Was ist eigentlich eine Selbsthilfegruppe?
- Wer macht uns zu einer Selbsthilfegruppe?
- Wie finde ich Interessierte für die Gruppe?
- Wo und wann können wir uns treffen?
- Wie gestalte ich einen Gruppenabend?

Bei der Beantwortung dieser Fragen können Sie die Beratung einer Kontaktstelle in Anspruch nehmen. Dennoch fühlen sich viele der Gründungswilligen in der Anfangsphase mit ihrem Engagement etwas alleine, insbesondere, wenn manchmal auch nach mehreren Monaten noch keine Kerngruppe zu Stande gekommen ist.

Wir möchten Ihnen in diesem Workshop zum einen die Gelegenheit geben, mit anderen Gruppengründern in Kontakt zu kommen, sich untereinander über den Prozess der Gruppengründung auszutauschen und sich gegenseitig Tipps zu geben. Zum anderen möchten wir Ihnen das notwendige Handwerkszeug vermitteln, um Ihnen Sicherheit bei der Gründung zu geben.

Zielgruppe:

Alle, die sich mit dem Gedanken tragen eine Selbsthilfegruppe zu gründen oder bereits gegründet haben und sich hier noch in der Startphase befinden.

Seminarleitung: Kristina Jakob und Ulrike Zinsler

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56-12, Fax: 089-53 29 56-41

E-mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

Lebendiges Lernen in Selbsthilfegruppen

Samstag, 14. Juli 2012, 10.00 - 16.00 Uhr

Um die Selbsthilfegruppenarbeit lebendiger und abwechslungsreicher zu gestalten, kann neben dem freien Gespräch auch der Einsatz von Übungen und Methoden sehr hilfreich sein.

Vom „Ankommen“ in der Gruppe bis hin zur „Schlussrunde“ vermitteln wir Handwerkszeug für ein gelungenes Gruppengeschehen. Dazu gehören beispielsweise Methoden zur Themensammlung und Entscheidungsfindung, die die inhaltliche Gruppenarbeit unterstützen. Darüber hinaus wollen wir aber auch Übungen zur Auflockerung, zur Entspannung und zum Kraft schöpfen vorstellen.

Lernen Sie Übungen und Methoden kennen, die einfach angewendet werden können, und die den Gruppenabend bereichern!

Seminarleitung: Mirjam Unverdorben-Beil
und Erich Eisenstecken

Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56-17 bzw. -16, Fax: 089-53 29 56-49

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de oder erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

Auf einen Blick:

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive
Mittwoch, 08. Februar 2012

Was Gruppen bewegt (Gruppendynamik besser verstehen)

Samstag, 03. März 2012

Werben in eigener Sache

Donnerstag, 01. März 2011 und 8. März 2012

Kooperationen mit Ärzt/innen, Apotheker/innen und Kliniken

Mittwoch, 21. März 2012

Auf einer Augenhöhe - Kommunikation in Selbsthilfegruppen

Freitag, 11. Mai 2012

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Mittwoch, 20. Juni 2011

Basisworkshop für Gruppengründer/innen

Freitag, 29. Juni 2012

Lebendiges Lernen in Selbsthilfegruppen

Samstag, 14. Juli 2012

Allgemeine Hinweise

Die Fortbildungsangebote des Selbsthilfezentrums München richten sich an Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -initiativen – mit oder ohne spezielle Funktion. Dank der Finanzierung durch unsere Zuschussgeber fallen keine Teilnahmegebühren an.

Fragen und Anmeldungen zu den jeweiligen Veranstaltungen richten Sie bitte direkt an die Seminarleiter/innen mit Angabe Ihres Namens und der Gruppe, der Sie angehören, sowie mit Adresse und Telefonnummer (am besten auch E-Mail-Adresse), unter der wir Sie erreichen können.

Da alle Veranstaltungen eine begrenzte Teilnehmerzahl haben, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden. Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Alle Veranstaltungen finden statt im Veranstaltungsraum (VR) im Erdgeschoss des

Selbsthilfezentrum München

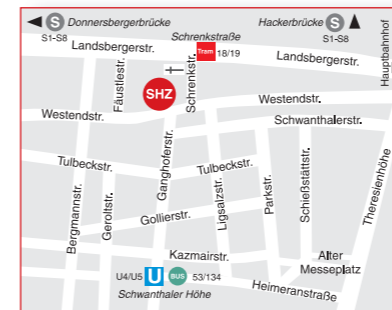
Westendstraße 68 • 80339 München

Tel.: 089-53 29 56-0

Fax: 089-53 29 56-49

info@shz-muenchen.de

Anregungen für gewünschte Fortbildungen im Bereich Selbsthilfe nimmt das Selbsthilfezentrum München gerne entgegen und wird sie möglichst in das nächste Programm aufnehmen.



Träger:

„Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation (FöSS) e.V.“

Gefördert von der

Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern

Gefördert von der
Landeshauptstadt
München

Vi.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik



Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und -initiativen

1. Halbjahr 2012

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Mittwoch 08. Februar 2012, 18.00 – 20.00 Uhr

Experten in eigener Sache werden Sie oft genannt. Sie, die Betroffenen, die Angehörigen, die erkrankt haben, dass Sie durch Ihre Erkrankung oder ihre Problemlage einiges an Wissen und Erfahrung über das Thema gewonnen haben, das Sie an andere weitergeben können. Genauso wie Sie über Ihre Erkrankung viel gelernt haben, haben Sie sicherlich durch die aktive Beteiligung in der Selbsthilfe auch viel über Gruppenarbeit gelernt. Auch hier sind Sie zu Experten geworden – Experten der Selbsthilfe.

Dieses Expertenwissen lohnt sich an andere weiterzugeben und darüber hinaus haben Sie sich vielleicht bei dem einen oder anderen Thema auch schon einmal gefragt, wie das eigentlich andere Selbsthilfegruppen machen. Fragen zum Umgang mit Verbindlichkeit, die Gewinnung und Einbindung neuer Gruppenmitglieder, die Gestaltung eines Gruppenabends etc. beschäftigen Selbsthilfegruppen aus allen Bereichen. In regelmäßigen Abständen werden wir, jeweils zu einem der genannten Themen, einen moderierten Austauschabend anbieten. Wir möchten Ihnen somit die Möglichkeit geben, sich genau diese Fragen zu stellen, sich auszutauschen und gegenseitig Tipps im Umgang mit diesen Themen zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Thema am 08. Februar 2012:

Gruppenatmosphäre

- Was sind die Bausteine einer „guten“ Gruppenatmosphäre?
- Was macht unsere Gruppe aus?
- Was unterscheidet unsere atmosphärisch von anderen Gruppen?

Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)
Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56-12; Fax: 089-53 29 56-41
E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

Was Gruppen bewegt (Gruppendynamik besser verstehen) Samstag, 03. März 2012, 9.30 – 16.30 Uhr

„Welche Situationen beschäftigen mich in meiner Gruppe ganz besonders? Warum passiert was wann in der Gruppe? Wer spielt welche Rolle und zu welchem Zweck?“

Zeitweise erleben wir schwierige Phasen oder Konstellationen oder wir beobachten viel Dynamik in der Gruppe, die unterschiedliche Reaktionen bei allen Beteiligten hervorruft. Vieles geschieht unbewusst und manches ist auf den ersten Blick nicht wirklich zu erkennen, nicht zu erklären oder richtig einzuschätzen.

Anhand von praktischen Beispielen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und konkreten Gruppensituationen aus der Praxis sollen neue Möglichkeiten für den jeweiligen „Gruppenalltag“ erfahrbar werden. Theoretische Hintergründe sollen diese Erfahrungen besser verstehbar machen. Fachliche Hinweise und der Erfahrungsaustausch untereinander können konkrete Lösungsansätze bieten.

Seminarleitung: Klaus Grothe-Bortlik
Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56-15; Fax: 089-53 29 56-49
E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Werben in eigener Sache

Donnerstag, 1. März + 8. März 2012, jeweils 18.00 – 21.00 Uhr
(Seminar geht über zwei Termine).

Selbsthilfegruppen stehen oft in der Situation, die Öffentlichkeit auf sich aufmerksam zu machen: sie wollen für ihr Anliegen werben, sie wenden sich mit Informationen an Interessierte, sie suchen weitere Teilnehmer/innen, sie haben ein politisches Anliegen und viele andere Gründe mehr. Aber oft fehlt für einen gezielten öffentlichen Auftritt das nötige Knowhow. Es gibt Unsicherheiten und Überlegungen, wie man das am besten anstellt, an wen man sich wendet, um mit der Kampagne Erfolg zu haben usw.

In diesem Workshop werden sich die Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen diesen Themen widmen und erarbeiten Antworten zu Fragen, wie:

- Wo werben wir?
- Welche Medien wählen wir: Flyer, Plakate, Anzeigen, Internet?
- Welche Inhalte und Informationen sind wichtig?
- Wie gestalte ich meine Texte?
- Wie präsentiere ich sie?

Seminarleitung: Brigitte Haller, Diplom Sozialpädagogin,
Öffentlichkeitsreferentin
Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56-15; Fax: 089-53 29 56-49
(Klaus Grothe-Bortlik)
E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Kooperationen mit Ärzt/innen, Apotheker/innen und Kliniken – wie können sie gelingen? Mittwoch, 21. März 2012, 18.00 – 21.00 Uhr

Manche Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich arbeiten zusammen mit Ärzt/innen, Apotheker/innen und Kliniken, von denen sie Unterstützung bekommen.

In diesem Kontakt gibt es immer wieder Schwierigkeiten in der Verständigung: Was erwarten beide Seiten voneinander? Sind die Aufgaben und Ansprechpartner klar? Wir wollen in diesem Seminar Erfahrungen austauschen und uns Möglichkeiten erarbeiten, die Zusammenarbeit klarer zu strukturieren und das wechselseitige Verständnis zu verbessern.

- Wichtige Fragen werden sein:
- Welche Kooperationen gibt es?
 - Welche Ziele verfolgen wir mit der Kooperation?
 - Was unterstützt die Zusammenarbeit?

Seminarleitung: Eva Kreling
Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56-20; Fax: 089-53 29 56-49
E-Mail: eva.kreling@shz-muenchen.de

Auf einer Augenhöhe – Kommunikation in Selbsthilfegruppen Freitag, 11. Mai 2012, 14.00 – 18.00 Uhr

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit einem gemeinsamen Interesse, einem Thema, einer Erkrankung oder einem sozialen Problem, um sich untereinander auszutauschen. Sie treten sich als einander gleichgestellte und somit gleichberechtigte Personen gegenüber. Die Formulierung – Begegnung auf einer Augenhöhe – ist dafür zu einem Sinnbild geworden.

In gleichberechtigter Form miteinander zu kommunizieren ist allerdings keine einfache Aufgabe. Oft bilden sich in Gruppen informelle Strukturen heraus, etwa zwischen „alten“ und „neuen“ Mitgliedern, zwischen Leitungen und Teilnehmer/innen oder aufgrund anderer Differenzierungsmerkmale. Diese können die Kommunikation maßgeblich beeinflussen.

In der Veranstaltung werden praktizierte Kommunikationsformen in Gruppen reflektiert und grundlegende Prinzipien einer „non-direktiven Gesprächsführung“ und einer „gewaltfreien Kommunikation“ vermittelt.

Seminarleitung: Erich Eisenstecken
Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56 – 16; Fax: 089-53 29 56 – 41
E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Mittwoch 20. Juni 2012, 18.00 – 20.00 Uhr

Experten in eigener Sache werden Sie oft genannt. Sie, die Betroffenen, die Angehörigen, die erkrankt haben, dass Sie durch Ihre Erkrankung oder ihre Problemlage einiges an Wissen und Erfahrung über das Thema gewonnen haben, das Sie an andere weitergeben können. Genauso wie Sie über Ihre Erkrankung viel gelernt haben, haben Sie sicherlich durch die aktive Beteiligung in der Selbsthilfe auch viel über Gruppenarbeit gelernt. Auch hier sind Sie zu Experten geworden – Experten der Selbsthilfe. Dieses Expertenwissen lohnt sich an andere weiterzugeben und darüber hinaus haben Sie sich vielleicht bei dem einen oder anderen Thema auch schon einmal gefragt, wie das eigentlich andere Selbsthilfegruppen machen. Fragen zum Umgang mit Verbindlichkeit, die Gewinnung und Einbindung neuer Gruppenmitglieder, die Gestaltung eines Gruppenabends etc. beschäftigen Selbsthilfegruppen aus allen Bereichen. In regelmäßigen Abständen werden wir, jeweils zu einem der genannten Themen, einen moderierten Austauschabend anbieten. Wir möchten Ihnen somit die Möglichkeit geben, sich genau diese Fragen zu stellen, sich auszutauschen und gegenseitig Tipps im Umgang mit diesen Themen zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Thema am 20. Juni 2012:
Gruppenregeln

- Braucht eine SHG Regeln?
- Welche Regelungen hat unsere Gruppe?
- Wer ist für die Einhaltung der Regeln zuständig?

Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)
Anmeldung unter Tel.: 089-53 29 56-12; Fax: 089-53 29 56-41
E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de