

Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive

Mittwoch, 26. Juli 2017, 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Menschen, die in Selbsthilfegruppen aktiv sind, engagieren sich trotz oder gerade wegen ihrer Erkrankung, Behinderung oder sozialen Problemlagen in hohem Maße.

Die vielfältigen Belastungen und Ansprüche können leicht zu Überforderung und Stress führen, und Stress ist Gift – für Körper und Seele.

An diesem Entspannungs-Nachmittag wollen wir ganz bewusst etwas für uns selbst tun: zur Ruhe kommen, den Stress los- und die Seele baumeln lassen.

Wir lernen Übungen in Ruhe, in Bewegung und Partnerübungen zur Entspannung kennen, die einfach umsetzbar sind und auch in das Gruppenleben bereichernd integriert werden können. Außerdem werden wir in die beiden bekanntesten Entspannungsmethoden – die Progressive Muskelrelaxation und das Autogene Training – „hineinschnuppern“.

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung: Mirjam Unverdorben-Beil,

Tel.: 089/53 29 56 - 17, Fax: 089/53 29 56 - 49,

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

Auf einen Blick:

Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis

Donnerstag, 26. Januar 2017, 17 Uhr bis 20 Uhr

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“

Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Thema: Umgang mit schwierigen Gruppenmitgliedern

Mittwoch, 8. März 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen

Freitag, 31. März 2017, 13 Uhr bis 18 Uhr

„Nichtbetroffen in der Selbsthilfe?“

Möglichkeiten und Voraussetzungen der Einbeziehung

Freiwilliger in die Gruppenarbeit

Donnerstag, 27. April 2017, 18 Uhr bis 20 Uhr

Selbstmanagementkurs INSEA

„Gesund und aktiv leben“

Sieben Termine, immer freitags vom 28. April 2017 bis

9. Juni 2017 jeweils von 10.30 Uhr bis 13 Uhr

Alle mal herschauen! – Wie präsentiere ich meine Initiative gut bei einem Infostand

Mittwoch, 21. Juni 2017, 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“

Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Thema: Meine Rolle als Gruppenleitung

Dienstag, 27. Juni 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Selbsthilfe aktiv –

von der Konsumhaltung zur aktiven Beteiligung

Samstag, 1. Juli 2017, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive

Mittwoch, 26. Juli 2017, 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Bitte beachten Sie auch unsere Regelangebote zur Selbsthilfeunterstützung:

- Gruppengründungsberatung
- Konfliktberatung
- Gruppeninventur
- Beratung bei Entwicklungsprozessen (Gruppenleitungswechsel etc.)
- Beratung zu allgemeinen Fragen rund um das Thema Selbsthilfegruppe (neue Gruppenmitglieder, Ablauf eines Gruppenabends, Finanzierung etc.)

Die Referentinnen und Referenten

Mitarbeiter/innen des Selbsthilfenzentrums München:

Klaus Grothe-Bortlik

Dipl. Soz.-Päd. (FH), Gruppenleiter (DAGG), Sozialmanager (IF)

Kristina Jakob

Dipl. Soz.-Päd. (FH), M.A. (Beratung und Sozialrecht), Case Managerin (DGCC)

Astrid Maier

Pädagogin M.A.

Stephanie Striebel

Dipl. Soz.-Päd. (FH)

Mirjam Unverdorben-Beil

Dipl. Soz.-Päd. (FH), Entspannungspädagogin (BTB)

Ulrike Zinsler

Dipl. Soz.-Päd. (FH)

Gastreferent/innen:

Ute Bujara

Leitung der Freiwilligen-Agentur Tatendrang München

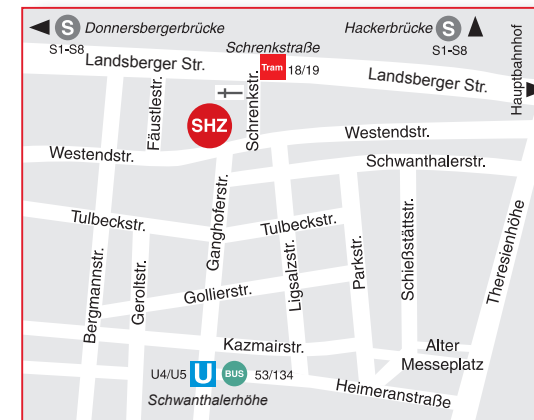
Angelika Konzok

Zertifizierte INSEA Kursleitung und Selbsthilfegruppenleitung

Falko von Schweinitz

Kommunikationswissenschaftler M.A.

Geschäftsführer von Fa-Ro Marketing GmbH



Wichtige Hinweise

Das Ihnen vorliegende Fortbildungsprogramm richtet sich an alle interessierten Mitglieder von Selbsthilfegruppen und -initiativen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Fragen und Anmeldungen zum jeweiligen Angebot richten Sie bitte direkt an den/die jeweils zuständige/n Ansprechpartner/in. Bitte geben Sie dazu Ihren Namen und den Namen der Gruppe, der Sie angehören, sowie Ihre Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse an.

Da die Teilnehmerzahl der Veranstaltungen begrenzt ist, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden. Anmeldeschluss ist eine Woche vor Veranstaltungsbeginn. Die Anmeldung ist verbindlich.

Die Angebote finden, soweit nicht anders vermerkt, im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfenzentrums München statt.

Selbsthilfzentrum München

Westendstraße 68 • 80339 München

Tel.: 089/53 29 56 - 0

Fax: 089/53 29 56 - 49

info@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de

Die Bereitstellung von Gebärdensprachdolmetschern kann nur bei frühzeitiger Bedarfsanmeldung (mind. 4 Wochen vor der Veranstaltung) vorbehaltlich der Verfügbarkeit erfolgen.

Auch die Nutzung einer Induktionsanlage und eines barrierefreien Zugangs sind im SHZ möglich. Bitte setzen Sie sich dazu mit dem/der jeweiligen Ansprechpartner/in rechtzeitig in Verbindung.

Anregungen für gewünschte Fortbildungen im Bereich Selbsthilfe nimmt das Selbsthilfzentrum 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



Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis

Donnerstag, 26. Januar 2017, 17 Uhr bis 20 Uhr

AOK Bayern –
Direktion Freising, Wippenhauser Str. 6, 85354 Freising
Vortragsraum im Sockelgeschoss, barrierefrei;
Kostenfreie Parkplätze in der Tiefgarage der AOK stehen zur Verfügung.

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich, die in der Region München tätig sind, können beim so genannten „Runden Tisch“ der gesetzlichen Krankenkassen Fördergelder für ihre Gruppenarbeit nach § 20h SGB V erhalten.

Das Selbsthilfezentrum ist als Geschäftsstelle des „Runden Tisches“ für die Koordination des gesamten Förderverfahrens zuständig und berät die Gruppen in allen Fragen der Antragstellung.

Ob Sie zum ersten Mal Förderung beantragen möchten oder sich einfach nicht mehr sicher sind, auf was Sie alles achten müssen: dieser Info-Abend wird Ihnen das nötige Handwerkszeug vermitteln, damit Sie Fördergelder richtig beantragen und korrekt abrechnen können.

Wir werden u.a. folgende Fragen mit Ihnen bearbeiten:

- Ist eine Antragstellung für meine Gruppe überhaupt sinnvoll?
- Unter welchen Voraussetzungen können wir einen Antrag stellen?
- Was kann alles beantragt werden?
- Wie sieht ein förderfähiger Kostenplan aus?
- Wie erstellen wir den Verwendungsnachweis?

Es werden praktische Tipps und Anregungen gegeben. Wir stellen z.B. eine einfache Art der „Buchführung“ vor, die die Abrechnung der Gelder am Jahresende erleichtert. Wir werden einen Musterantrag präsentieren und auch auf Ihre individuellen Fragestellungen eingehen können.

Leitung: Stephanie Striebel und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)
Anmeldung: Stephanie Striebel,
Tel.: 089/53 29 56 - 20, Fax: 089/53 29 56 - 49,
E-Mail: stephanie.striebel@shz-muenchen.de

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Umgang mit schwierigen Gruppenmitgliedern

Mittwoch, 8. März 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

In regelmäßigen Abständen möchten wir Selbsthilfe-Aktiven in moderierten Abenden die Möglichkeit geben, sich auszutauschen und gegenseitig Tipps im Umgang mit selbsthilferelevanten Themen zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Thema am 8. März 2017:
Umgang mit schwierigen Gruppenmitgliedern

- Was macht eine/n Teilnehmer/in schwierig?
- Wie geht die Gruppe bisher damit um?
- Was kann die Gruppe aus solchen Situationen lernen?

Wir freuen uns über Ideen und Erfahrungen aus Ihrem Gruppenalltag!

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

Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen

Freitag, 31. März 2017, 13 Uhr bis 18 Uhr

Ihnen gefällt die Zusammenarbeit in Selbsthilfegruppen? Dennoch merken Sie an der einen oder anderen Stelle, dass Ihnen das Know-how fehlt, um für sich selbst weiter oder für die Gruppe zu einem guten Miteinander zu kommen?

All diejenigen, die sich ein gewisses Basiswissen über die Arbeit und die Möglichkeiten in Selbsthilfegruppen aneignen möchten, sind für dieses Seminar angesprochen, ob nun als Mitglied, Gruppenleiter/in oder Gruppengründer/in.

Folgende Themen werden – neben den von Ihnen eingebrachten Fragen – in dem Seminar behandelt:

- Wert und Wirkung von Selbsthilfegruppen
- Tipps für die Gruppengründung
- Grundlagen für die Organisation von Selbsthilfegruppen
- Nützliches zur Durchführung von Gruppentreffen

Darüber hinaus wird Raum sein, um die Motivation des eigenen Selbsthilfeengagements zu reflektieren.

Leitung: Kristina Jakob und Ulrike Zinsler (SHZ)
Anmeldung: Kristina Jakob,
Tel.: 089/53 29 56 - 12, Fax: 089/53 29 56 - 41,
E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

„Nichtbetroffen in der Selbsthilfe?“ Möglichkeiten und Voraussetzungen der Einbeziehung Freiwilliger in die Gruppenarbeit

Donnerstag, 27. April 2017, 18 Uhr bis 20 Uhr

Einige Selbsthilfegruppen und deren Verantwortungsträger kommen irgendwann an den Punkt, an dem sich die Frage stellt, wie die Arbeit künftig weitergeführt werden soll. Die Gruppierungen sind sehr groß geworden, neue Ideen und Tätigkeitsfelder sind hinzugekommen oder die langjährigen Aktiven finden keine geeignete Nachfolge.

Auf solche Herausforderungen gibt es verschiedene Antworten. Eine davon könnte die Einbeziehung von Externen, Nichtbetroffenen sein, die einzelne Aufgaben für die Gruppe erledigen. Das könnte eine kurze tatkräftige Hilfe bei Veranstaltungen sein, gute Anregungen für die Öffentlichkeitsarbeit oder die Unterstützung bei der Abrechnung von Fördergeldern oder der Vereinsverwaltung. Die Einbeziehung Freiwilliger muss jedoch gut überlegt und vorbereitet sein, damit sie für beide Seiten dauerhaft gewinnbringend ist. Sie braucht neue Strukturen innerhalb der Gruppe und ein verändertes Selbstverständnis der eigenen Arbeit.

In der Informations- und Diskussionsveranstaltung werden:

- Möglichkeiten aufgezeigt,
- Rahmenbedingungen erläutert,
- Voraussetzungen innerhalb der Gruppe diskutiert
- und konkrete Vorgehensweisen besprochen.

Dabei werden sowohl die Einzelheiten aus Sicht der Freiwilligen als auch die speziellen Anforderungen auf Seiten der Selbsthilfegruppen beleuchtet.

Diese Informationsveranstaltung wird in Kooperation mit der Freiwilligen-Agentur Tatendrang durchgeführt.

Leitung: Ute Bujara (Tatendrang), Klaus Grothe-Bortlik und Kristina Jakob (SHZ)
Anmeldung: Klaus Grothe-Bortlik,
Tel.: 089/53 29 56 - 15, Fax: 089/53 29 56 - 49,
E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Selbstmanagementkurs INSEA

„Gesund und aktiv leben“

Sieben Termine, immer freitags vom 28. April 2017 bis 9. Juni 2017 jeweils von 10.30 Uhr bis 13 Uhr

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung wie z.B. Diabetes, Migräne, Rheuma, psychischen Erkrankungen oder anderen Beeinträchtigungen ist nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. Dabei bietet der Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“ Unterstützung an.

Er basiert auf dem wissenschaftlich geprüften Stanford Selbstmanagement Programm, gefördert von der Careum Stiftung in der Schweiz. Der Kurs wird ermöglicht u.a. durch die Barmer GEK.

Die Teilnehmer/innen lernen Wege und Methoden kennen, die sie dabei unterstützen, mit der Erkrankung selbstbestimmt umzugehen und ein gesundes und aktives Leben zu führen. Sie lernen z.B. mit Schmerzen umzugehen, mit Familie oder Fachpersonen zu kommunizieren, sich selbst zu motivieren oder Selbstvertrauen im Umgang mit der Krankheit zu entwickeln.

Leitung: Astrid Maier (SHZ) und Angelika Konzok
Anmeldung: Astrid Maier,
Tel.: 089/53 29 56 - 18, Fax: 089/53 29 56 - 41,
E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de

Alle mal herschauen! – Wie präsentiere ich meine Initiative gut bei einem Infostand

Mittwoch, 21. Juni 2017, 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Selbsthilfegruppen und -initiativen sind oft mit Infoständen präsent, um auf ihre Inhalte und Ziele aufmerksam zu machen sowie neue Mitglieder zu gewinnen. Der Selbsthilfetag auf dem Marienplatz bietet hierfür wieder eine Gelegenheit. Aber: Wie präsentiere ich mich richtig? Was sind die Voraussetzungen, um an einem Infostand die richtige Zielgruppe für mein Anliegen zu erreichen? Wer vermittelt wie welche Informationen? Anhand von Praxisbeispielen werden unterschiedliche Präsentationsmöglichkeiten diskutiert und gemeinsam besprochen.

Leitung: Falko von Schweinitz (Fa-Ro Marketing GmbH)
Anmeldung: Ulrike Zinsler,
Tel.: 089/53 29 56 - 21, Fax: 089/53 29 56 - 41,
E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Thema: Meine Rolle als Gruppenleitung

Dienstag, 27. Juni 2017, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

In regelmäßigen Abständen möchten wir Selbsthilfe-Aktiven in moderierten Abenden die Möglichkeit geben, sich auszutauschen und gegenseitig Tipps im Umgang mit selbsthilferelevanten Themen zu geben. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Thema am 27. Juni 2017:
Meine Rolle als Gruppenleitung

- Wie geht es mir mit dieser Aufgabe?
- Welche verschiedenen Modelle von Leitung gibt es?
- Was kann ich von anderen Gruppenleitungen lernen?

Wir freuen uns über Ideen und Erfahrungen aus Ihrem Gruppenalltag!

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

Selbsthilfe aktiv – von der Konsumhaltung zur aktiven Beteiligung

Samstag, 1. Juli 2017, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Selbsthilfegruppen haben sich etabliert, ihre gute Arbeit wird von vielen Seiten anerkannt und wertgeschätzt. Allerdings werden sie dadurch häufig auch nur als „Dienstleister“ von „Konsumenten“ genutzt.

Die aktive Beteiligung und dauerhafte Mitarbeit aller Gruppenmitglieder lassen oft zu wünschen übrig und gehen zu Lasten einzelner Engagierter. Ist das tatsächlich der Trend der Zeit oder tragen wir nicht auch in den Gruppen selbst zu dieser Entwicklung bei?

Im ersten Teil des Seminars werden die aktuellen Gruppensituationen bezogen auf diese Fragestellung reflektiert. Darauf aufbauend werden neue Haltungen und Methoden erarbeitet, um folgende Ziele in den Fokus zu nehmen:

- Gruppenmitglieder zur aktiven Mitarbeit begeistern
- Hinführung zur Übernahme von Aufgaben und Funktionen
- Entlastung einzelner Engagierter
- Perspektiven für evtl. Leitungsnachfolge finden

Leitung: Klaus Grothe-Bortlik und Kristina Jakob (SHZ)
Anmeldung: Kristina Jakob,
Tel.: 089/53 29 56 - 12, Fax: 089/53 29 56 - 41,
E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de