

FORTBILDUNGEN

für Selbsthilfegruppen
und -initiativen
2. Halbjahr 2026

S:Z

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68
80339 München

Tel.: 089 / 53 29 56 - 0

Fax: 089 / 53 29 56 - 49

www.shz-muenchen.de



V.i.S.d.P.: Kristina Jakob

Gedruckt auf Recycling-Papier

Trägerverein des Selbsthilfezentrums München: FÖSS e.V.
(Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.)

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert von der Landeshauptstadt München (Sozialreferat und Gesundheitsreferat) sowie von der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern



Gefördert von der
**Landeshauptstadt
München**

AUF EINEN BLICK

- Dein Energiebrunnen – ONLINE + Präsenz** 4
Positive Orientierung finden und neue Kraft schöpfen
6 Termine von November 2026 bis April 2027
- Social Media Werkstatt – ONLINE** 5
Donnerstag, 23. Juli 2026, 18 Uhr bis 19.30 Uhr
Dienstag, 20. Oktober 2026, 18 Uhr bis 19.30 Uhr
- Methodenkoffer Selbstfürsorge – Selbstheilungskräfte des Körpers entdecken und nutzen** 6
Montag, 21. September 2026, 9 Uhr bis 13 Uhr
- Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive** 7
Thema: Methoden für die Gruppenarbeit
Mittwoch, 30. September 2026, 18 Uhr bis 20 Uhr
- Info-Abend zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen aus dem sozialen Bereich** 8
Mittwoch, 7. Oktober 2026, 18.30 Uhr bis 20 Uhr
- Resilienz und Empowerment für Frauen in Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen** 9
Mittwoch, 14. Oktober 2026, 10 Uhr bis 16 Uhr
- Rechtliche Grundlagen für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen – ONLINE** 10
Donnerstag, 15. Oktober, 18 Uhr bis 19.30 Uhr
- Moderation in der Selbsthilfe-Gruppe** 11
Freitag, 23. Oktober 2026, 9.30 Uhr bis 16 Uhr
- Basis-Wissen für Aktive und neue Engagierte in Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen** 12
Freitag, 30. Oktober 2026, 10 Uhr bis 17 Uhr
- Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive** 13
Thema: Zusammenarbeit mit Bundes- oder Landesverbänden
Mittwoch, 11. November 2026, 18 Uhr bis 20 Uhr
- Gesundheit im Wandel – Selbsthilfe informiert sich: Die elektronische Patientenakte (ePA)** 14
Donnerstag, 26. November 2026, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr
- Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit** 15
Freitag, 27. November 2026, 13 Uhr bis 18 Uhr
- Info-Abend zur finanziellen Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen – Langversion** 16
Mittwoch, 2. Dezember 2026, 17.30 Uhr bis 20 Uhr
- Info-Abend zur finanziellen Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen – Kurzversion – ONLINE** 17
Donnerstag, 10. Dezember 2026, 17 Uhr bis 19 Uhr

Dein Energie-Brunnen Positive Orientierung finden und neue Kraft schöpfen **ONLINE + Präsenz**

6 Termine von November 2026 bis April 2027,
montags von 19 Uhr bis 20.15 Uhr, Online über
BigBlueButton und letzter Termin in Präsenz

Lieder, Meditationen und konkrete Handlungsideen laden Sie dazu ein, Ihren Alltag zu bereichern. So erleben Sie sich selbst als die Quelle positiver Kraft, die Sie sind. Wir schauen gemeinsam auf das, was uns im Leben Mut und Stärke gibt und gestalten damit unseren Alltag auf eine gesunde, frohe und selbstbestimmte Art. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Liebe, Vertrauen, Verbindung und Achtsamkeit. Dabei begegnen wir uns selbst mit den Erfahrungen unseres Lebens und allem Wertvollen, dass wir schon erlebt haben. Wir entdecken darin das, was wir gut können und schon in uns tragen. Schöne Geschichten und gemeinsame Rituale zeigen uns den Weg dorthin.

Gerne können Sie Ihre Wünsche für die Gestaltung des Programms einbringen.

Wir freuen uns auf Sie und laden Sie ein, neue Energie aus unserem Zusammensein zu schöpfen!

Online-Termine: 16. November 2026, 21. Dezember 2026, 18. Januar 2027, 15. Februar 2027, 15. März 2027, 19 Uhr bis 20.15 Uhr

Präsenz-Termin: 12. April 2027, 15 Uhr bis 18 Uhr

Die Teilnahme ist auch an einzelnen Terminen möglich.

Leitung: Roland Schöfmann (Gastreferent)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Angelika Pfeiffer, Tel.: 089/53 29 56 – 28

E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de

Nach der Anmeldung bekommen Sie die Zugangsdaten per E-Mail zugeschickt.

Social Media Werkstatt – **ONLINE**

Donnerstag, 23. Juli 2026, 18 Uhr bis 19.30 Uhr
Dienstag, 20. Oktober 2026, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Nutzt Ihre Gruppe Soziale Medien (zum Beispiel Instagram und Facebook) oder möchte damit anfangen? Dann laden wir Sie herzlich zur Social Media Werkstatt ein!

Bei der Werkstatt geht es um gemeinsamen Austausch: Alle Teilnehmenden bringen ihre Fragen, ihr Wissen und ihre Erfahrungen zu den Online-Treffen mit. Gemeinsam suchen wir nach Lösungen und neuen Impulsen. Keine Frage ist dabei zu klein oder zu groß.

Machen Sie mit und profitieren Sie von der Schwarmintelligenz der Gruppe!

Leitung: Eva Christ (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Eva Christ, Tel.: 089/53 29 56 – 18

E-Mail: eva.christ@shz-muenchen.de

Nach der Anmeldung bekommen Sie die Zugangsdaten per E-Mail zugeschickt.

Methodenkoffer Selbstfürsorge – Selbstheilungskräfte des Körpers entdecken und nutzen

Montag, 21. September 2026, 9 Uhr bis 13 Uhr

Aktivieren Sie Ihre inneren Selbstheilungskräfte durch Körperübungen.

Unser Leben besteht aus Aktivität und Passivität, Anspannung und Entspannung. Länger andauernde Zeiten der Anspannung oder auch der Passivität machen sich körperlich bemerkbar: Innere Unruhe, ständiges Grübeln und Verspannungen sind häufig die Folge. Unser Körper hat Kräfte, die diesen Kreislauf von Stress beenden.

Zur Belebung der Kräfte unserer Selbstheilung lernen wir die Körperübungen von Dr. David Bercei kennen. Sie regen den Körper zu natürlichen, spontanen Bewegungen an, die uns zurück in unser inneres Gleichgewicht führen. Stress wird buchstäblich abgeschüttelt. Wir nehmen unseren Körper und seine Botschaften bewusst und achtsam wahr. Das schützt uns vor unnötigem Stress und vor Überlastung.

Die Übungen sind einfach zu erlernen und eignen sich für die Anwendung zu Hause oder in Gruppen.

Leitung: Roland Schöfmann (Gastreferent)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 – 16

E-Mail: karolina.capasso@shz-muenchen.de

Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Methoden für die Gruppenarbeit

Mittwoch, 30. September 2026, 18 Uhr bis 20 Uhr

An diesem moderierten Austausch-Abend haben Sie Zeit, sich gegenseitig Ihre Methoden zur Auflockerung oder zur Strukturierung von Gruppentreffen vorzustellen. Austausch-Abende sind zudem eine tolle Möglichkeit, andere Aktive zu treffen und von anderen Gruppen zu lernen. Von der Selbsthilfe für die Selbsthilfe.

Es können z.B. Methoden für folgende Situationen besprochen werden:

- Welche Einstiegshilfen nutzen Sie in Ihrer Gruppe?
- Was lockert die Gesprächsrunde auf?
- Welche Methoden nutzt Ihre Gruppe, um die Moderation zu entlasten?
- Welche Tipps haben Sie für die Themen- und Entscheidungsfindung?
- Gibt es Rituale für den Abschluss?

Wir freuen uns, die eine oder andere Methode mit Ihnen ausprobieren zu können.

Wir sind gespannt auf Ideen und Erfahrungen aus Ihrem Gruppenalltag!

Leitung: Ulrike Zinsler und Prisca Ludwig (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Prisca Ludwig, Tel.: 089/53 29 56 – 12

E-Mail: prisca.ludwig@shz-muenchen.de

Info-Abend zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen aus dem sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München

Mittwoch, 7. Oktober 2026, 18.30 Uhr bis 20 Uhr

Förderung von Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen mit sozialen Themen durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München

Für viele Selbsthilfegruppen, selbstorganisierte Initiativen und Migrantenselbstorganisationen mit sozialen Themen gibt es eine finanzielle Förderung von der Stadt München.

Sie erfahren in der Veranstaltung, welche Projekte die Stadt München fördert und welche Bedingungen es gibt. Es gibt auch Förderungen für muttersprachliche Angebote.

Themen der Veranstaltung:

- Wer kann eine Förderung beantragen?
- Was kann gefördert werden?
- Wie sieht ein Antrag auf Förderung aus?
- Wer berät Sie bei der Förderung?
- Welche Rolle spielt der Selbsthilfebeirat dabei?

Die Veranstaltung wird zusammen mit dem Sozialreferat der Stadt München durchgeführt.

Leitung: Karolina Capasso (SHZ), N.N. (Sozialreferat, Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement).

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 – 16

E-Mail: karolina.capasso@shz-muenchen.de

Resilienz und Empowerment für Frauen in Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen: Mit innerer Stärke auf Herausforderungen reagieren

Mittwoch, 14. Oktober 2026, 10 Uhr bis 16 Uhr

Stark sein auch in herausfordernden Situationen – dieses Seminar soll Frauen unterstützen, die Leitungsverantwortung in der Selbsthilfe übernommen haben. Aber auch Frauen ermutigen, die noch keine verantwortliche Rolle haben, sich diese aber vorstellen können.

Resilienz bezeichnet unsere seelische Widerstandskraft. Sie setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen. Im Seminar begeben wir uns gemeinsam auf eine Art Forschungsreise. Dabei erkunden wir gemeinsam, aus welchen persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten wir Kraft schöpfen.

- Was gibt mir Kraft?
- Welche Fähigkeiten habe ich?
- Was hilft mir, auch in schwierigen Momenten stark und selbstbewusst zu bleiben?

Gleichzeitig tragen wir alle innere Überzeugungen in uns, die uns gerade in schwierigen Situationen im Weg stehen oder unsere Fähigkeiten in Frage stellen. Im Seminar blicken wir gemeinsam mit Verständnis und Humor darauf, welche Überzeugungen unsere „Innere Kritikerin“ prägen.

So erkunden wir gemeinsam, wer wir ohne diese alten Belastungen sein können und entwickeln eine neue Orientierung für unsere Selbstwahrnehmung.

Durch solidarisches Empowerment unter Frauen gewinnen wir damit ein besseres Verständnis unserer inneren Prozesse und stärken unsere Selbstwirksamkeit. Das bedeutet: Wir erleben uns als selbstbestimmter unser Leben und unser Engagement in der Gruppe aktiv zu gestalten und dabei selbstsicherer und unabhängiger zu sein.

Leitung: Ina Plambeck (Gastreferentin)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Karolina Capasso, Tel.: 089/53 29 56 – 16

E-Mail: karolina.capasso@shz-muenchen.de

Rechtliche Grundlagen für Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen – Online

Donnerstag, 15. Oktober, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Selbsthilfegruppen finden nicht im rechtsfreien Raum statt, deshalb gibt es doch einiges zu bedenken und zu beachten. Die Referentin stellt die rechtlichen Grundlagen von Selbsthilfegruppen vor.

Es geht um Fragen zu Versicherung und Haftung. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen zum Datenschutz innerhalb der Gruppe und erfahren, was es bei der Öffentlichkeitsarbeit zu beachten gilt. Sie können auch eigene Fragen aus Ihrem Gruppenalltag mitbringen.

Die Referentin ist Rechtsanwältin und Autorin des Buches „Recht für Selbsthilfegruppen“.

Leitung: Renate Mitleger-Lehner (Gastreferentin)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 - 25

E-Mail: ute.koeller@shz-muenchen.de

Nach der Anmeldung bekommen Sie die Zugangsdaten per E-Mail zugeschickt.

Moderation in der Selbsthilfe-Gruppe

Freitag, 23. Oktober 2026, 9.30 Uhr bis 16 Uhr

Diese Fortbildung möchte Mut machen, auch einmal die Rolle des/der Moderierenden zu übernehmen.

Was ist für den gelungenen Austausch in der Selbsthilfegruppe hilfreich? Welche Materialien können mit wenig Aufwand und Vorbereitungszeit eingesetzt werden? Wie gelingt es, die Selbstfürsorge gut im Blick zu behalten?

Wir besprechen zudem Möglichkeiten, mit herausfordernden Situationen während eines Gruppentreffens umzugehen.

Inhalte:

- Besonderheiten der Moderation in der Selbsthilfegruppe
- Grundlagen für einen gelungenen Austausch
- Rolle und Aufgaben der moderierenden Person
- Selbstfürsorge während der Begleitung von Gruppenprozessen
- Moderation in den verschiedenen Phasen der Entwicklung einer Gruppe
- Umgang mit herausfordernden Situationen anhand praktischer Beispiele

Leitung: Susanne Hembt (Gastreferentin)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 - 28

E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

Basis-Wissen für Aktive und neue Engagierte in Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen

Freitag, 30. Oktober 2026, 10 Uhr bis 17 Uhr

Ein solides Basis-Wissen über die Selbsthilfe trägt zu einem guten Gelingen jeder Gruppe bei. Es intensiviert den Zusammenhalt innerhalb der Gruppe.

Das stärkt eine klare und kompetente Haltung nach außen. Die Fortbildung besteht aus zwei Teilen. Es gibt auch die Möglichkeit nur vormittags oder nur nachmittags dabei zu sein.

10 Uhr bis 13 Uhr: Basis-Wissen zur Selbsthilfe

- Wert und Wirkung von Selbsthilfegruppen
- Grundlagen für die Organisation von Selbsthilfegruppen
- Tipps für die Gründung einer neuen Gruppe

14 Uhr bis 17 Uhr: Basis-Wissen zur Arbeit in der Gruppe

- Phasen der Entwicklung von Gruppen
- Hilfreiche Tipps zur Durchführung von Gruppentreffen
- Herausforderungen in der Gruppenarbeit

Es gibt Raum, um die Motivation für das eigene Engagement in der Selbsthilfe zu reflektieren. Sie können sich austauschen und einige Methoden gleich selbst ausprobieren. Selbstverständlich gehen wir auch auf Ihre Fragen ein.

Leitung: Ulrike Zinsler und Ute Köller (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 – 25

E-Mail: ute.koeller@shz-muenchen.de

Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Zusammenarbeit mit Bundes- oder Landesverbänden

Mittwoch, 11. November 2026, 18 Uhr bis 20 Uhr

An diesem moderierten Austausch-Abend haben Sie Zeit, sich über alle Themen rund um „Ihren“ Dachverband oder um Ihre überregionale Selbsthilfevereinigung auszutauschen. Austausch-Abende sind zudem eine tolle Möglichkeit, andere Aktive zu treffen und von anderen Gruppen zu lernen. Von der Selbsthilfe für die Selbsthilfe.

Es können z.B. folgende Fragen besprochen werden:

- Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit Ihrem Verband oder Ihrer Landesorganisation?
- Welche Vorteile gibt es durch den Anschluss?
- Welche Unterstützung erfährt Ihre Regionalgruppe?
- Sind an die Mitgliedschaft Aufgaben geknüpft?
- Wie ist die Interessenvertretung nach außen geregelt?
- Gibt es Entwicklungen und Bedarfe?

Wir freuen uns auf Anregungen und Erfahrungen aus Ihrem Gruppenalltag!

Leitung: Ulrike Zinsler und Juri Chervinski (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Juri Chervinski, Tel.: 089/53 29 56 – 28

E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

Gesundheit im Wandel – Selbsthilfe informiert sich: Die elektronische Patientenakte (ePA)

Donnerstag, 26. November 2026,
17.30 bis 19.30 Uhr

Die elektronische Patientenakte ist in aller Munde und befindet sich in einer wichtigen Umsetzungsphase.

Seit Frühjahr 2025 ist die ePA bundesweit freigeschaltet und die meisten Praxen, Kliniken und Apotheken sind inzwischen angebunden. Allerdings wird sie bisher nur von einem geringen Anteil der Bevölkerung aktiv genutzt: Viele Menschen sind verunsichert, haben Fragen zur Handhabung, zum Datenschutz und zur Nutzung im Alltag.

Die Fortbildung dient dazu Sie in die Handhabung der ePA einzuführen, um Ihnen einen sicheren und informierten Umgang zu ermöglichen. Praktische Informationen rund um das Thema ePA unterstützen Sie bei der Nutzung.

Ziele und Inhalte sind:

- Verständliche Einführung in die ePA und ihre Nutzung
- Stärkung der digitalen Gesundheitskompetenz
- Information zu Datenschutz und Zugriffsrechten
- Klärung indikations- und themenspezifischer Fragen
- Offener Austausch

Leitung: Jürgen Kretschmer (Gastreferent)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17

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

Erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit

Freitag, 27. November 2026, 13 Uhr bis 18

Sie wünschen sich mehr Öffentlichkeitsarbeit für Ihre selbstorganisierte Initiative oder Ihre Selbsthilfegruppe?

Ihnen geht es darum, Ihr Thema oder Anliegen bekannter zu machen, Ihr Engagement sichtbar zu machen oder neue Mitglieder zu gewinnen? In diesem Seminar geht es um die Grundlagen einer erfolgreichen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

Bringen Sie gerne Beispiele aus Ihrer eigenen Öffentlichkeitsarbeit mit!
Gemeinsam erarbeiten wir dazu Ideen und Strategien für Ihre Bedarfe.

Leitung: Tom Soyer (Gastreferent)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Stefanie Bessler, Tel.: 089/53 29 56 - 20

E-Mail: stefanie.bessler@shz-muenchen.de

Info-Abend zur finanziellen Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen – alle Informationen zur Antragstellung 2027 und Verwendungsnachweis 2026

Mittwoch, 2. Dezember 2026, 17.30 Uhr bis 20 Uhr

Selbsthilfegruppen mit einem Gesundheits-Thema können beim sogenannten „Runden Tisch“ der gesetzlichen Krankenkassen Gelder zur Förderung für ihre Gruppenarbeit erhalten.

Das Selbsthilfezentrum ist als Geschäftsstelle des „Runden Tisches Region München“ für die Koordination des gesamten Prozesses dieser finanziellen Förderung zuständig. Es berät die Gruppen in allen Fragen, die sich beim Stellen eines Antrags ergeben können.

Dieser Info-Abend richtet sich an alle, die zum ersten Mal eine finanzielle Förderung beantragen. Aber auch an Personen, die nicht mehr sicher sind, auf welche Dinge Sie achten müssen. Sie erhalten hier das nötige Wissen, damit Sie Fördergelder richtig beantragen und korrekt abrechnen können.

Wir werden unter anderem an folgenden Fragen mit Ihnen arbeiten:

- Unter welchen Voraussetzungen können wir einen Antrag stellen?
- Was kann alles beantragt werden?
- Wie sieht ein Kostenplan aus, der gefördert werden kann?
- Wie erstellen wir den Verwendungsnachweis?

Es werden praktische Tipps und Anregungen gegeben. Natürlich wird auch Zeit sein, Ihre Fragen zu beantworten.

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17

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

Info-Abend zur finanziellen Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen – **ONLINE**

Donnerstag, 10. Dezember 2026, 17 Uhr bis 19 Uhr

Info-Abend zur Antragstellung 2027 und zum Verwendungsnachweis 2026 als kurze Version der Veranstaltung vom 2. Dezember 2026 (siehe Seite 16).

Wir erklären Ihnen, was bei der Beantragung und Abrechnung von Geldern aus der finanziellen Förderung der Krankenkassen am „Runden Tisch Region München“ zu beachten ist. Außerdem beantworten wir Ihre offenen Fragen.

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung: Über unser Online-Anmeldeformular siehe Seite 22 oder:

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17

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

Nach der Anmeldung bekommen Sie die Zugangsdaten per E-Mail zugeschickt.

Supervision für Engagierte in Selbsthilfegruppen, selbstorganisierten Initiativen und Migrantenorganisationen

In der Supervision nehmen Sie sich Zeit und schauen sich die Arbeit in Ihrer Gruppe einmal neu und anders an.

Sie treffen sich mit anderen Engagierten und einem Profi (Supervisor*in). Gemeinsam sprechen Sie über Fragen und Herausforderungen in Ihrer Gruppe. Zusammen mit den anderen Teilnehmenden und dem*der Supervisor*in entwickeln Sie neue Ideen und Lösungen.

In der Supervision können Sie alle Fragen aus Ihrer Arbeit in der Gruppe besprechen.

Zum Beispiel:

- Wie gehen wir mit Konflikten in der Gruppe um?
- Was tue ich, wenn ich mich als Leitung überlastet fühle?
- Was tun wir mit unterschiedlichen Wünschen in der Gruppe?
- Wie entwickeln wir eine gemeinsame Vision für die Zukunft?

Unsere Supervisions-Angebote:

Offene „Support-Gruppe“ mit Erich Eisenstecken

Hier können Leitungen und Mitglieder aus verschiedenen Initiativen teilnehmen. Eine dauerhafte Teilnahme ist nicht notwendig. Wir arbeiten mit gegenseitiger Unterstützung an Ihren aktuellen Themen.

Feste „Ressourcen-Gruppe“ mit Ina Plambeck

Hier können Leitungen und Mitglieder aus verschiedenen Initiativen teilnehmen. Wir arbeiten gemeinsam ressourcenorientiert an Ihren Themen. Eine Teilnahme an mehreren Terminen pro Jahr ist möglich.

Gruppensupervision für Ihre Gruppe oder Ihr Leitungsteam

Hier kann eine ganze Gruppe für sich einen Termin für die Supervision buchen und an ihren spezifischen Themen arbeiten. Sie können einen individuellen Termin mit dem*der Supervisor*in vereinbaren – im SHZ oder am Ort Ihrer Gruppentreffen.

NEU:

Supervisionsgruppe für Migrantenselbstorganisationen mit Ina Plambeck und Erich Eisenstecken

Hier treffen sich Engagierte aus Migrantenselbstorganisationen. Sie erhalten professionelle Unterstützung bei allen Fragen zu Ihrer Initiative, tauschen sich mit anderen Engagierten aus und empowern sich gegenseitig.

In allen vier Gruppen ist auch eine Anmeldung von zwei Personen pro Gruppe willkommen!

Leitung: Ina Plambeck (Ethnologin und Religionswissenschaftlerin M.A., zertifizierte Mediatorin und Supervisorin) und Erich Eisenstecken (Diplom-Soziologe, Systemischer Berater und Supervisor, SG)

Kontakt und Anmeldung:

E-Mail: supervision@shz-muenchen.de,
Telefon: 089/53 29 56 - 0

Informationen und Terminübersicht:



DIE REFERENTINNEN UND REFERENTEN

Mitarbeiter*innen des Selbsthilfezentrums München:

Karolina Capasso

Philologin M.A.

Juri Chervinski

Lehramt

Eva Christ

Allgemeine und Vergleichende Literaturwissenschaft M.A.

Ute Köller

Pädagogin M.A.

Prisca Ludwig

Soziologin M.A.

Ulrike Zinsler

Dipl. Soz.-Päd. (FH)

Mirjam Unverdorben-Beil

Dipl. Soz.-Päd. (FH)

Gastreferent*innen:

Susanne Hembt

Dipl. Soz.-Päd. (FH), Systemische Beraterin (SG)

Jürgen Kretschmer

Gesundheitsladen München e.V.

Renate Mitleger-Lehner

Rechtsanwältin

Ina Plambeck

Ethnologin und Religionswissenschaftlerin M.A.,
Zertifizierte Mediatorin und Supervisorin

Roland Schöfmann

Dipl. Soz.-Päd. (FH), Heilpraktiker (Psychotherapie),
Gestalt- und Tanztherapeut (IGE), TRE (Tension & Trauma
Releasing Exercises) Provider (Niba e.V.)

Tom Soyer

Redakteur und Leseranwalt der Süddeutschen Zeitung



WICHTIGE HINWEISE

Für wen?

Dieses Fortbildungsprogramm ist für alle Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinitiativen. Sie können kostenlos an den Fortbildungen teilnehmen.

Anmeldung

Online-Anmeldeformular unter:



oder über die jeweilige Ansprechperson.

Für die Anmeldung brauchen wir folgende Angaben:

- Nachname und Vorname
- Name der Gruppe
- Adresse
- Telefonnummer
- E-Mailadresse

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Anmeldeschluss

Wenn nichts anderes angegeben ist, dann ist der Anmeldeschluss eine Woche vor der Veranstaltung.

Wenn Sie sich angemeldet haben, dann ist der Platz für Sie reserviert.

Bitte melden Sie sich ab, wenn Sie nicht kommen können.

Bei der Anmeldung werden personenbezogene Daten aufgenommen (Art. 6, Abs. 1 b DS-GVO).

Sie finden alle Informationen dazu auf unserer Homepage unter der Rubrik Fortbildungen. Wenn Sie Fragen zum Datenschutz haben, dann melden Sie sich bitte bei:

Angelika Pfeiffer (Datenschutzbeauftragte)

E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de

Ort der Veranstaltung

Wenn nichts anderes angegeben ist, dann finden unsere Angebote im Veranstaltungsraum (VR) im Selbsthilfzentrum 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

Barrierefreiheit

Im Selbsthilfzentrum München gibt es eine Induktionsanlage.

Bitte sagen Sie uns bei der Anmeldung Bescheid, wenn Sie diese nutzen möchten oder Unterstützung brauchen. Der Zugang in das Selbsthilfzentrum München ist barrierefrei.

Sagen Sie uns bitte 4 Wochen vor der Veranstaltung Bescheid, wenn Sie einen Gebärdendolmetscher brauchen. Wir prüfen gerne, ob Gebärdendolmetscher*innen verfügbar sind.

Bitte sagen Sie uns, wenn Sie individuelle Bedarfe haben.

Zur Information: Das Fortbildungsprogramm ist, soweit möglich, in vereinfachter Sprache geschrieben.

Ihre Ideen

Wenn Sie Ideen für Fortbildungen im Bereich Selbsthilfe haben, dann sagen Sie uns gerne Bescheid.

Wenn es möglich ist, dann nehmen wir Ihre Ideen gerne in das nächste Programm auf.

Weitere Angebote

für Fortbildungen für ehrenamtlich Engagierte:

[Seko Selbsthilfekoordination Bayern](http://www.seko-bayern.de)
(www.seko-bayern.de)

[FÖBE Förderung Bürgerschaftliches Engagements](http://www.foebe-muenchen.de)
(www.foebe-muenchen.de)

[LBE Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement Bayern](http://www.lbe.bayern.de)
(www.lbe.bayern.de)

Sie können im Selbsthilfzentrum München immer folgende **Angebote** kostenlos nutzen:

- Beratung zu Gründungen von neuen Gruppen
- Beratung bei Konflikten
- Beratung zu Entwicklungen der Gruppe (zum Beispiel bei einem Wechsel der Gruppenleitung)
- Beratung zu allen Fragen zum Thema Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen (zum Beispiel Finanzierung, neue Mitglieder in der Gruppe, Ablauf eines Gruppentreffens)
- Hilfe bei der digitalen Kommunikation und bei online Gruppentreffen auf der Online- Plattform BigBlueButton
- Supervision



Westendstraße 68
80339 München

Tel.: 089 / 53 29 56 - 0
Fax: 089 / 53 29 56 - 49
www.shz-muenchen.de