



Selbsthilfe
Zentrum
München

FORTBILDUNGEN

für Selbsthilfegruppen
und -initiativen
1. Halbjahr 2024

AUF EINEN BLICK



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

- 04 **Infoabend zum Verwendungsnachweis – Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München**
Mittwoch, 24. Januar 2024, 18 Uhr bis 20 Uhr
- 04 **Infoabend zur Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München**
Donnerstag, 25. Januar 2024, 18 Uhr bis 20 Uhr
- 05 **Demokratie-Café im Selbsthilfezentrum**
23. Februar; 26. April und 28. Juni 2024
18 Uhr bis 21 Uhr
- 06 **Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive**
Thema: Herausfordernde Situationen in der Gruppe
Donnerstag, 22. Februar 2024, 18 Uhr bis 20 Uhr
- 06 **Soziale Medien für Gruppen 1: Grundlagen**
Donnerstag, 7. März 2024, 10 Uhr bis 14.30 Uhr
- 07 **Die eigenen Bedürfnisse finden ...**
Samstag, 16. März 2024, 10.30 Uhr bis 16 Uhr
- 08 **Förderung der seelischen Gesundheit mit Humor**
Samstag, 27. April 2024, 14 Uhr bis 18 Uhr
- 08 **Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive**
Thema: Erfahrungen als Starthilfe
Donnerstag, 25. April 2024, 18 Uhr bis 20 Uhr
- 09 **Draußen im Grünen – die Natur mit allen Sinnen erfahren**
Freitag, 03. Mai 2024, 14 Uhr bis 17.30 Uhr
- 10 **Der Dialog als Chance, neu und anders miteinander zu sprechen**
Donnerstag, 27. Juni 2024, 16 Uhr bis 20 Uhr
- 11 **Hintergründe für Suizidalität und Erkennen von Suizidgefährdung**
Freitag, 26. Juli 2024, 13 Uhr bis 16 Uhr

Infoabend zum Verwendungsnachweis – Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München

Mittwoch, 24. Januar 2024
18 bis 20 Uhr im Veranstaltungssaum

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

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

Wer eine Förderung bekommt muss am Jahresende einen Verwendungsnachweis erstellen. Wir zeigen Ihnen was für das Erstellen eines Verwendungsnachweises wichtig ist. Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem Sozialreferat der Stadt München – Stelle für Bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfeförderung – durchgeführt

Referenten: **Eva Parashar (SHZ), Norbert Rekittke**
(Sozialreferat, Stelle für Gesellschaftliches Engagement/
Bürgerschaftliches Engagement)
Anmeldung: **Eva Parashar**, Tel: 089/ 522956 – 26
E-Mail: eva.parashar@shz-muenchen.de
Anmeldung bis 23. Januar 2024

Infoabend zur Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München

Donnerstag, 25. Januar 2024
18 bis 20 Uhr Online - BigBlueButton

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

Für viele Gruppen, Selbsthilfegruppen – selbstorganisierte Initiativen – 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.

Wir zeigen Ihnen wie ein Antrag für eine Förderung aussieht.

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?
- Wie machen Sie einen Verwendungsnachweis?

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

Referenten: **Eva Parashar (SHZ), Andreas Kallies** und **Günter Schmid** (Sozialreferat, Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement)

Anmeldung: **Eva Parashar**, Tel: 089/ 522956 – 26

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

Anmeldung bis 23. Januar 2024

Demokratie-Café im Selbsthilfezentrum

Das Demokratie-Café ist für alle, die Lust haben mitzumachen. Im Demokratiecafé treffen sich unterschiedliche Menschen um zusammen zu lernen, einander kennen zu lernen und zu verstehen.

Das Demokratie-Café gibt keine Themen vor. Wir sind offen für Ihre Ideen. Sie denken mit anderen Menschen darüber nach, wie Sie in Zukunft zusammen leben wollen.

Im Demokratie-Café können Sie Ihre Ideen nennen und neue Ideen kennenlernen. Zusammen können Sie überlegen, wie man diese Ideen für ein gutes Miteinander realisiert. Bringen Sie Ihre Wünsche und Ideen mit und wir versuchen zusammen einen Weg zu finden, sie zu realisieren. Es gibt eine Kleinigkeit zum Essen.

Leitung: **Eva Parashar (SHZ)**

Anmeldung: **eva.parashar@shz-muenchen.de**

Anmeldefrist: ein Tag vor der Veranstaltung!

Termine immer von 18 bis 21 Uhr im Veranstaltungssaum:

- 23. Februar 2024
- 26. April 2024
- 28. Juni 2024

Mehr Informationen zum Demokratie-Café:
<https://www.demokratiecafe.de/seite/about>

Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Herausfordernde Situationen in der Gruppe

Donnerstag, 22. Februar 2024
18 Uhr bis 20 Uhr

**Beim Austauschabend gibt es Zeit mit anderen
Selbsthilfeaktiven über schwierige und herausfordernde
Themen in ihren Gruppen zu sprechen.**

Eine tolle Möglichkeit, andere Aktive kennen zu lernen, die Vielfalt der Selbsthilfe zu erleben und voneinander zu lernen. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben. Wir freuen uns über aktuelle Themen, Ideen und Erfahrungen aus Ihrem Gruppenalltag

Leitung: **Ulrike Zinsler** (SHZ), **Seda Bakkal** (SHZ)
Anmeldung: **Seda Bakkal**, Tel.: 089 / 53 29 56 - 12
E-Mail: seda.bakkal@shz-muenchen.de

Soziale Medien für Gruppen 1: Grundlagen

Donnerstag, 7. März 2024
10 Uhr bis 14.30 Uhr

**Sie überlegen, mit Ihrer Gruppe Soziale Medien zu nutzen,
aber aller Anfang ist schwer?**

Das muss er nicht sein. In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie bestimmte Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Vor- und Nachteile sie haben.

Die Veranstaltung kann Ihnen helfen zu entscheiden, ob die Sozialen Medien das Richtige für Ihre Gruppe sind. Wer sich schon entschieden hat, kann hier die grundlegenden Funktionen der Seiten kennenlernen. Wir werden mit Beispielen aus der Praxis arbeiten und gemeinsam einen Beitrag für die Seite des SHZ erstellen. Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die die Grundlagen von Facebook und Instagram kennenlernen möchten. Ältere Menschen sind hier herzlich willkommen.

Für Menschen, die bereits Soziale Medien nutzen, wird es im zweiten Halbjahr eine weiterführende Fortbildung geben

Leitung: **Eva Christ** (SHZ)
Anmeldung: **Eva Christ**, Tel.: 089/53 29 56 - 18
E-Mail: eva.christ@shz-muenchen.de

Die eigenen Bedürfnisse finden ...

Samstag, 16. März 2024
10.30 Uhr bis 16 Uhr

Wie die Inhalte der „gewaltfreien Kommunikation“ uns dabei helfen können, gesunden Egoismus zu entwickeln und die eigenen Bedürfnisse besser wahr zu nehmen.

Vielleicht gehören Sie zu denjenigen, die sich zurücknehmen, anderen den Vortritt lassen oder gar fast blind für die eigenen Bedürfnisse sind? Oder zu denjenigen, die sich schwer damit tun Sachen anzusprechen und die lieber nichts sagen? – Was ich in all den Jahren, die ich Menschen begleite, gesehen habe ist, dass diejenigen die sich viel zurücknehmen dies zwar einerseits als Tugend für sich schätzen, andererseits aber auch leiden, oft still, und bisweilen gar in Depressionen verfallen.

Die gewaltfreie Kommunikation (GfK), bietet eine ausgezeichnete Struktur an, mit der man sich auf dem Weg machen kann, sich seiner eigenen Bedürfnisse klarer zu werden und für diese einzustehen. In der Umsetzung bedeutet dies mehr Selbst-Bewusstsein, mehr Selbst-Wertschätzung und damit auch Selbst-Ermutigung. Oder mit einer Zeile aus dem Gedicht „Als ich mich selbst zu lieben begann“ von Chaplin gesagt: „Anfangs nannte ich das Gesunde Egoismus, aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE“...

In diesem Workshop lernen Sie die vier Schritte der GfK kennen. Wir erforschen mit alltäglichen Situationen, wie die GfK hilft, uns selbst besser kennen zu lernen. Wir probieren aus, wie es sich anfühlt, auf diese Art eigene Gefühle und Bedürfnisse wirklich ernst zu nehmen und gut für sich zu sorgen und auch wie es anfühlt Empfänger einer bedürfnisorientierten Botschaft zu sein.

Leitung: **Susanne Biebl**, Dipl. Soz. Päd., Systemische Supervisorin & Coach

Anmeldung: **Seda Bakkal**, Tel.: 089 / 53 29 56 - 12
E-Mail: seda.bakkal@shz-muenchen.de

Förderung der seelischen Gesundheit mit Humor

Samstag, 27. April 2024
14 Uhr bis 18 Uhr

Lachen ist gesund und heilsam. Die „beste Medizin“ für ein gesundes und entspanntes Leben. Humor kann uns helfen, das Wichtige im Leben zu sehen.

Ein wohlwollender und hilfreicher Humor schult den Blick auf das Wesentliche: Wer und was ist mir wichtig, wer und was tut mir gut? Er schafft einen neuen, erweiterten Bewegungsspielraum für mein Denken und Handeln, fördert Entspannung, Selbstakzeptanz und den lebendigen Umgang mit mir selbst und anderen.

Als „Trotzkraft“ („Humor ist, wenn man trotzdem lacht!“) und als „Therapie zur Lebensbewältigung“. Zur Förderung emotionaler Intelligenz und sozialer Kompetenz ist Humor lernbar, kann weiterentwickelt und genährt werden. In diesem Workshop mit (interaktiven) Vorträgen wird auf die Grundlagen und Wirkungen von Humor eingegangen, mit Aspekten aus dem Bereich der Positiven Psychologie, sowie aus der Humor- und Glücksforschung.

Mit praktischen Übungen und Anregungen zur Humorförderung wird aufgezeigt, wie man seine Fähigkeit zum Humor stärken und wie Heiterkeit und Lachen seelische Gesundheit fördern kann.

Leitung: **Hans-Martin Bauer** (Dipl. Soz.-Päd., Familientherapeut, Therapeutischer Clown, Schauspieler, Lachyogatrainer)

Anmeldung: **Ulrike Zinsler**, Tel.: 089/53 29 56 - 21
E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Erfahrungen als Starthilfe

Donnerstag, 25. April 2024
18 Uhr bis 20 Uhr

Beim Austausch-Abend sind „Alte Hasen“ aus der Selbsthilfe eingeladen, ihre Erfahrungswerte an „frisch gebackene“ Initiator*innen neuer Gruppen weiterzugeben.

Als Starthilfe für neue Gruppengründer*innen, um von langjährig Aktiven zu lernen. Eine tolle Möglichkeit für Sie, andere Neueinsteiger*innen und Aktive kennenzulernen. Sie sehen, wie viele verschiedene Selbsthilfegruppen es gibt und können voneinander lernen.

Von der Selbsthilfe für die Selbsthilfe. Die Moderation des Abends übernimmt das SHZ.

Themen, über welche Sie sprechen können:

- Wie kann man erste Kontakte gestalten?
- Wie führt man erste Gespräche?
- Wie integriert man Neue?
- Was funktioniert besonders gut?

Wir freuen uns auf Erfahrungen, Ideen und Best-Practice-Beispiele aus Ihrer Gruppe!

Leitung: **Juri Chervinski** und Ulrike Zinsler, SHZ

Anmeldung: **Juri Chervinski** Tel.: 089/53 29 56 - 28
E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

Draußen im Grünen – die Natur mit allen Sinnen erfahren

Freitag, 03. Mai 2024
14 bis 17.30 Uhr

**Wie die Blüten im Frühling wollen wir uns öffnen,
aufblühen und Ideen für die Gruppenarbeit sammeln.**

Dafür machen wir in diesem Seminar einen gemeinsamen Spaziergang: Wir beobachten Steine, Pflanzen und Tiere. Dadurch sehen wir die Vielfalt und Schönheit unserer eigenen Natur und Einzigartigkeit besser.

Wir spüren die Rhythmen und den Kreislauf der Natur – das sehen wir im Tageskreis und Jahreskreis und verbinden uns wieder mit unserem ureigenen Lebensrhythmus.

Wir beobachten die Bewegungen von Annehmen und Loslassen. Von Wachstum und Veränderung. Meditative

Momente lassen uns neue und frische Energie auftanken. Die Gedanken werden leise und wir spüren unsere Fähigkeiten.

Auf unserem Spaziergang lassen wir uns treiben und fragen:

- Welche Sinnesreize tun mir gut?
- Welche Sehnsucht habe ich?
- Was für ein Bedürfnis habe ich gerade?

Alle Übungen kann man auf die Zusammensetzung der Gruppe anpassen und leicht durchführen.

Ziel: Natur mit allen Sinnen erfahren. Entspannen und auftanken und Ideen für die Gruppenarbeit finden.

Inhalte: Übungen zur Bewegung, Teile vom Waldbaden, Rituale der Natur, Geschichten, Lieder, kreative Momente und Austausch.

Bitte bringen Sie mit: Kleidung für jedes Wetter, eine Decke oder eine Unterlage zum Sitzen, Trinkflasche und etwas kleines zum Essen.

Leitung: **Roland Schöfmann**, Dipl. Soz.-Päd.,

Gestalt- und Traumatherapeut

Anmeldung: **Angelika Pfeiffer**, Tel.: 089/53 29 56 - 29

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

Der Dialog als Chance, neu und anders miteinander zu sprechen

Donnerstag, 27. Juni 2024

16 Uhr bis 20 Uhr

Der Quantenphysiker David Bohm (1917-1992) entwickelte eine neue Form miteinander zu sprechen.

Sein Ziel war es, dass Menschen im Dialog gemeinsam etwas Neues schaffen können.

Der daraus entstandene „Dialogprozess“ schlägt den Beteiligten dazu acht sogenannte „Kernfähigkeiten“ vor: wie zum Beispiel „die Haltung eines Lernenden verkörpern“, „radikalen Respekt“ und „mitführendes Zuhören“.

Diese und andere inneren Eigenschaften ermöglichen den Sprechen-den, ohne Bewertungen wie „falsch“ und „richtig“ mit-einander zu denken.

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam diese Haltungen einnehmen und den Dialogprozess in der Gruppe ausprobieren.

Die Methode ermöglicht Engagierten in Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen nicht nur, über alte Themen und Probleme neu und anders ins Gespräch zu kommen.

Sie fördert auch eine friedfertige, wertschätzende und achtsame Haltung in der Gruppe.

So können Missverständnisse und Konflikte weniger leicht entstehen. In den Gesprächen kann so eine neue Qualität, miteinander zu denken und zu sprechen, erlebt werden.

Leitung: **Ina Plambeck** (SHZ)

Anmeldung: **Ina Plambeck**, Tel.: 089/53 29 56 - 22

E-Mail: ina.plambeck@shz-muenchen.de

Hintergründe für Suizidalität und Erkennen von Suizidgefährdung

Freitag, 26. Juli 2024

13 Uhr bis 16 Uhr

In dieser Fortbildung sprechen wir über den Umgang mit seelischen Krisen im Selbsthilfealltag.

Treten bei Gruppenteilnehmer*innen akute seelische Notlagen auf, können die Gruppe und die Gruppenleitung unmittelbar beteiligt sein. In dieser Fortbildung wird vermittelt, welche Möglichkeiten es gibt mit Krisensituationen angemessen umzugehen, die Betroffenen zu unterstützen und sich selbst dabei nicht zu überfordern.

Außerdem werden wir über Faktoren sprechen, die für das Erkennen einer Suizidgefährdung hilfreich sind und über Möglichkeiten der Krisenintervention.

Leitung: **Gerda Schumacher**, Dipl. Soz. päd. (FH),

Beraterin bei der Arche e.V. – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen

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

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

DIE REFERENTINNEN UND REFERENTEN

Mitarbeiter*innen des Selbsthilfezentrums München:

Seda Bakkal

B.A. Soziale Arbeit

Juri Chervinski

SHZ

Eva Christ

M.A. Literaturwissenschaft

Eva Parashar

Ethnologin M.A.

Ina Plambeck

Ethnologin M.A., Mediatorin

Ulrike Zinsler

Dipl. Soz.-Päd. (FH)

Gastreferent*innen:

Hans-Martin Bauer

Dipl. Soz.-Päd. (FH), Familientherapeut, Therapeutischer Clown, Schauspieler, Lachyogatrainer

Susanne Biebl

Sozialpädagogin, Systemische Supervisorin und Coach, Trainerin für Stressmanagement, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Andreas Kallies

Sozialreferat München/Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement

Norbert Rekittke

Sozialreferat München/Stelle für Gesellschaftliches Engagement/Bürgerschaftliches Engagement

Gerda Schumacher

Dipl. Soz. päd. (FH), Beraterin bei der Arche e.V. – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen

Roland Schöfmann

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



Bild: iStock vnmich

WICHTIGE HINWEISE

Zielgruppe

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

Anmeldung

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, soweit nicht anders vermerkt, eine Woche vor Veranstaltungsbeginn. Die Anmeldung ist verbindlich.

Bei der Anmeldung werden personenbezogene Daten erhoben. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung der Daten ist Art. 6 Abs. 1 Buchst. b DS-GVO. Bitte beachten Sie hierzu die Erläuterung zur Datenerhebung nach Art. 13 Abs. 1 DS-GVO, die Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik Fortbildungen finden.

Für weitere Fragen steht Ihnen unsere Datenschutzbeauftragte Angelika Pfeiffer zur Verfügung:
E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de

Veranstaltungsort

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

Selbsthilfenzentrum 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

Die Nutzung einer Induktionsanlage und eines barrierefreien Zugangs sind im SHZ möglich. Bitte sprechen Sie uns dazu bei der Anmeldung frühzeitig an.

Wenn Sie Gebärdensprachdolmetscher wünschen, geben Sie uns bitte mindestens vier Wochen vor der Veranstaltung Bescheid. Gerne prüfen wir dann die Verfügbarkeit.

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

Weitere Fortbildungsangebote für Selbsthilfe-Aktive und Ehrenamtliche finden Sie hier:

SeKo Selbsthilfekoordination Bayern
(www.seko-bayern.de)

FöBE Förderung Bürgerschaftlichen Engagements
(www.foebe-muenchen.de)

LBE Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement Bayern (www.lbe.bayern.de)

Bitte beachten Sie auch unsere **Regelangebote** zur Selbsthilfeunterstützung:

- Gruppengründungsberatung
- Konfliktberatung
- Beratung bei Entwicklungsprozessen (Gruppenleitungswechsel etc.)
- Beratung zu allgemeinen Fragen rund um das Thema Selbsthilfegruppe (neue Gruppenmitglieder, Ablauf eines Gruppenabends, Finanzierung etc.)
- Hilfe bei der digitalen Kommunikation und virtuellen Gruppentreffen mittels Online-Plattform BigBlueButton



Westendstraße 68
80339 München

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