

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive Thema: Selbstfürsorge

Dienstag, 4. Juni 2019, 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 4. Juni 2019: Selbstfürsorge

- Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie Ihr Engagement in der Selbsthilfe sehr viel Kraft kostet?
- Wie können Sie gut für sich sorgen?
- Wie kann die eigene Selbstfürsorge gewinnbringend für die Gruppe sein?

Wir freuen uns über Ideen und Erfahrungen aus Ihrem Gruppenalltag!

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

Engagement stärken – Haltung zeigen

Freitag, 28. Juni 2019, 15 Uhr bis 18 Uhr und
Dienstag, 2. Juli 2019, 17.30 Uhr bis 20.30 Uhr



Unter diesem Motto steht ein Projekt des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement (LBE), das alle Engagierten unterstützen will, die in ihrem Alltag oder ihrem Umfeld rassistische und diskriminierende Äußerungen erleben. Sie sollen in die Lage versetzt werden, Polemik und Anfeindungen adäquat begegnen zu können.

Das SHZ bietet in Zusammenarbeit mit dem LBE zwei Workshops an:

Teil 1: Haltung finden!

Im Mittelpunkt des Workshops steht die Frage, mit welcher Haltung wir der Unterschiedlichkeit verschiedener Kulturen begegnen. Ausgehend von den verschiedenen Facetten der eigenen Identität reflektieren die Teilnehmenden die gesellschaftliche Bedeutung von Unterschieden und damit verknüpfte Machtpositionen. Die Teilnehmenden erarbeiten gemeinsam, wie sie im Umgang mit Vielfalt eine Haltung der Gleichwertigkeit praktizieren können, ohne Grundwerte in Frage zu stellen.

Teil 2: Haltung zeigen!

Im Workshop werden Handlungsoptionen getestet und verschiedene Alternativen diskutiert, wie diskriminierenden Vorurteilen, Beleidigungen und Anfeindungen gegen Minderheiten und Engagierten konkret begegnet werden kann. Dazu gehören konkrete Argumentationsstrategien für die Diskussion, Kommunikationstechniken, aber auch Instrumente und Signale, die anzeigen, dass man dem Gesprächspartner nicht zustimmt, rote Linien überschritten sind und man die Unterhaltung beenden will.

In beiden Workshops werden Reflexion der eigenen Erfahrungen und aktive Beteiligung erwartet.

Die beiden Termine können nur im Paket gebucht werden.

Leitung: Susanne Veit (Geschäftsführerin,
Landesverband Mütter- und Familienzentren Bayern)
Anmeldung: Klaus Grothe-Bortlik,
Tel.: 089/53 29 56 - 15, Fax: 089/53 29 56 - 49,
E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de



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.)

Auf einen Blick:

Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis
16. Januar 2019 in Erding, 31. Januar 2019 in Landsberg,
5. Februar 2019 in Grafing, 7. Februar 2019 in Fürstenfeldbruck

KOKOS – Schulung für Kommunikationskompetenzen in Arztgesprächen für Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen
Samstag, 2. Februar 2019, 9 Uhr bis 16.30 Uhr

Facebook- und WhatsApp-Gruppen so sicher wie möglich gestalten
Dienstag, 19. Februar 2019, 18.30 Uhr bis 21 Uhr

Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“
7 Termine, immer mittwochs vom 27. Februar 2019
bis 10. April 2019, jeweils von 16.30 Uhr bis 19 Uhr

TZI – Themenzentrierte Interaktion: die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten
Donnerstag, 28. Februar 2019, 15 Uhr bis 20 Uhr

Eine ansprechende Webseite erstellen in zwei Stunden? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (zweiteiliges Seminar)
Samstag, 2. März 2019, 10 Uhr bis 17 Uhr und
Dienstag, 26. März 2019, 18 Uhr bis 21 Uhr

Konflikte als Entwicklungschancen in der Gruppe
Freitag, 29. März 2019, 14 Uhr bis 18 Uhr
im Raum A1, Westendstr. 151

Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München – interessante Neuerungen
Mittwoch, 17. April 2019, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Einführung in das deutsche Gesundheitssystem
Mittwoch, 8. Mai 2019, 18 bis 20 Uhr

Der Selbsthilfedor – zwei Lieder für den Selbsthilfetag
Donnerstag, 9. Mai 2019, Mittwoch, 29. Mai 2019 und Donnerstag,
27. Juni 2019 (Generalprobe), jeweils von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für
Selbsthilfe-Aktive, Thema: Selbstfürsorge
Dienstag, 4. Juni 2019, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Engagement stärken – Haltung zeigen
Freitag, 28. Juni 2019, 15 Uhr bis 18 Uhr und
Dienstag, 2. Juli 2019, 17.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Die Referentinnen und Referenten

Mitarbeiter*innen des Selbsthilfeszentrums München:

Erich Eisenstecken
Dipl. Soziologe, Systemischer Berater (SG),
Systemischer Supervisor (SG)

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

Ute Köller
Pädagogin M.A.

Alexandra Kranzberger
Soz.-Päd. B.A., Heilpraktikerin

Astrid Maier
Pädagogin M.A., zertifizierte INSEA Kursleitung

Mirjam Unverdorben-Beil
Dipl. Soz.-Päd. (FH), Entspannungspädagogin (BTB)

Ulrike Zinsler
Dipl. Soz.-Päd. (FH)

Gastreferent*innen:

Dagmar Brüggem
Dipl. Psychologin und Supervisorin (DGsv), TZI Diplom

Elke Kilian
Selbsthilfegruppenleitung, zertifizierte INSEA Kursleitung

Georg Lobermeyer, Medienpädagoge
Paul Linus Erhardt, Praktikant
dooro e.V., Verein für inklusive Medien- und Kulturpädagogik

Ayrin Nazeman
Gesundheitsmediatorin, MiMi-Zentrum für Integration Bayern

Michael Peter
Dipl. Informatiker, Webdesigner und EDV-Berater

Günter Schmid
Dipl. Soz.-Päd. (FH) und Interkultureller Mediator
(AWO Akademie), Sozialreferat, Stelle für Bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfeförderung

Dr. Andrea Schöp
Dipl. Psychologin, Universitätsklinikum Freiburg,
Lehrbereich Allgemeinmedizin

Martina Überreiter
Dipl. Soz.-Päd. (FH), zertifizierte INSEA Kursleitung

Susanne Veit
Geschäftsführerin, Landesverband Mütter- und Familienzentren
Bayern, langjährige Erfahrungen in der Familienselbsthilfe und als
Mitglied des Selbsthilfebeirats

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 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 Selbsthilfeszentrums 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



V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik

Gedruckt auf Recycling-Papier



Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und -initiativen

1. Halbjahr 2019

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

4 Infoveranstaltungen in der Region München
Termine und Anmeldung siehe unten

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

- Unter welchen Voraussetzungen kann unsere Gruppe 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.

Infoveranstaltung Erding:

Mittwoch, 16. Januar 2019, 17 Uhr bis 20 Uhr im Bildungszentrum für Gesundheitsberufe am Klinikum Erding, Bajuwarenstraße 5, 85435 Erding

Infoveranstaltung Landsberg:

Donnerstag, 31. Januar 2019, 17 Uhr bis 20 Uhr in der AOK Direktion Landsberg, Waitzinger Wiese 1, 86899 Landsberg

Infoveranstaltung Grafing:

Dienstag, 5. Februar 2019, 17 Uhr bis 20 Uhr im Caritas-Zentrum Grafing, Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing

Infoveranstaltung Fürstenfeldbruck:

Donnerstag, 7. Februar 2019, 17 Uhr bis 20 Uhr, Landratsamt Fürstenfeldbruck, kleiner Sitzungssaal, Münchner Str. 32, 82256 Fürstenfeldbruck

Leitung: Ute Köller, Mirjam Unverdorben-Beil und Alexandra Kranzberger (SHZ)
Anmeldung: Ute Köller,
Tel.: 089/53 29 56 - 25, Fax: 089/53 29 56 - 49,
E-Mail: ute.koeller@shz-muenchen.de

KOKOS – Schulung für Kommunikationskompetenzen in Arztgesprächen für Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen

Samstag, 2. Februar 2019, 9 Uhr bis 16.30 Uhr

Chronisch kranke Menschen haben oft Berührungspunkte mit Ärzt*innen. In der Schulung sollen die Teilnehmer*innen lernen und üben, effektiv mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin zu sprechen, denn nicht nur der Beitrag der Fachperson, sondern auch die eigene Beteiligung ist für das Gelingen wichtig. Dadurch kann ein wichtiger Beitrag zum Therapieerfolg erzielt werden. Teilziele sind die aktive Beteiligung am Arztgespräch, die ausführliche Vor- und Nachbereitung, Argumentations- und Fragetechniken und die wertschätzende und konkrete Rückmeldung in Arztgesprächen. Die Schulung beinhaltet viele aktive Elemente, persönliche Erfahrungen werden genauer betrachtet und in Schulungssituationen bearbeitet.

Leitung: Dr. Andrea Schöpfl (Dipl. Psychologin, Universitätsklinikum Freiburg)
Anmeldung: Mirjam Unverdorben-Beil,
Tel.: 089/53 29 56 - 17, Fax: 089/53 29 56 - 49,
E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Facebook- und WhatsApp-Gruppen so sicher wie möglich gestalten

Dienstag, 19. Februar 2019, 18.30 Uhr bis 21 Uhr

Auch wenn das SHZ diese Angebote für problematisch hält: Viele Selbsthilfe-Aktive nutzen Facebook und WhatsApp für ihre Gruppenorganisation, denn es erscheint als sehr praktisch, sich darüber zu verabreden oder auch inhaltlich austauschen zu können. Man nimmt als Nutzer*in der sogenannten Social-Media-Dienste billigend in Kauf, dass seine eigenen persönlichen Daten an kommerzielle Firmen verkauft werden. Das hat sich inzwischen schon rumgesprochen. Doch was verbirgt sich unter dem Stichwort „Schattenprofile“? Und habe ich wirklich alle Sicherheitseinstellungen, die möglich sind, genutzt? Wie kann ich z.B. die Gesichtserkennung bei Fotos ausschalten? Und gibt es wirklich alternative Messenger-Dienste? An diesem Abend können Sie Ihre Smartphones, Tablets und Laptops mitbringen und sich von Medienexperten zeigen lassen, wie Sie Ihr persönliches Nutzerkonto besser schützen können. Außerdem möchten wir Ihnen Raum zum Austausch und zur Reflexion darüber geben, was Sie über das Internet inhaltlich preisgeben.

Leitung: Georg Lobermeyer, Paul Linus Erhardt (dooro e.V.) und Ulrike Zinsler (SHZ)
Anmeldung: Ulrike Zinsler,
Tel.: 089/53 29 56 - 21, Fax: 089/53 29 56 - 41,
E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Selbstmanagementkurs INSEA

„Gesund und aktiv leben“

7 Termine, immer mittwochs
vom 27. Februar 2019 bis 10. April 2019,
jeweils von 16.30 Uhr bis 19 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. 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: Martina Überreiter und Elke Kilian (zertifizierte INSEA Kursleitungen)
Anmeldung: Astrid Maier,
Tel.: 089/53 29 56 - 18, Fax: 089/53 29 56 - 41,
E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de

TZI – Themenzentrierte Interaktion:

die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten

Donnerstag, 28. Februar 2019, 15 Uhr bis 20 Uhr

Welche Faktoren sind dafür verantwortlich, dass die Zusammenkunft mit anderen Menschen als lebendig erlebt wird, und welche Einflussmöglichkeiten haben Sie selbst, damit sich ein lebendiges Miteinander entwickeln kann? Was bietet uns die TZI, um den Antworten auf diese Fragen näher zu kommen? Im Seminar begeben wir uns anhand der eigenen Gruppenerfahrungen auf eine Forschungsreise und erweitern unseren Blick durch ein „Hineinschnuppern“ in das Konzept der Themenzentrierten Interaktion (TZI).

Je nach Interesse beschäftigen wir uns mit:

- den (Hilfs-)Regeln der TZI als Basis für gelingende Gruppenarbeit
- TZI als Moderationsinstrumentarium
- TZI als Analyseinstrument

Leitung: Dagmar Brüggem (Dipl. Psychologin und Supervisorin (DGSv), TZI Diplom)
Anmeldung: Klaus Grothe-Bortlik,
Tel.: 089/53 29 56 - 15, Fax: 089/53 29 56 - 49,
E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Eine ansprechende Webseite erstellen in zwei Stunden? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten?

(zweiteiliges Seminar)

Samstag, 2. März 2019, 10 Uhr bis 17 Uhr und
Dienstag, 26. März 2019, 18 Uhr bis 21 Uhr

Wir zeigen Ihnen, wie das geht.

Themen:

- Jimdo: Ein zauberhafter Baukasten
- Texte: Wenn man´s richtig macht, werden sie auch gelesen
- Bilder: Was macht ein Bild zu einem Hingucker? Aufbereiten mit einfachen Mitteln
- Rechtliches: Was darf ich verwenden? Was muss ins Impressum?
- Die EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO): Was steckt dahinter? Wie wird sie für die Webseite umgesetzt?
- Erweiterungen: Bildergalerien, Gästebücher, Termine, Blogs, Newsletter, Formulare
- Suchmaschinen: Wie werde ich gefunden?
- Ausblicke: Andere kostenlose Systeme im Vergleich

Beim Folgetermin soll auf Ihre individuellen Fragen, die sich evtl. bei der praktischen Umsetzung ergeben, eingegangen werden.

Leitung: Michael Peter (Informatiker)
Anmeldung: Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21,
Fax: 089/53 29 56 - 41, E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Konflikte als Entwicklungschancen in der Gruppe

Freitag, 29. März 2019, 14 Uhr bis 18 Uhr
im Raum A1, Westendstr. 151

Jede Selbsthilfegruppe setzt sich aus vielen unterschiedlichen Personen zusammen. Jede dieser Personen hat eine andere Lebensgeschichte, ein anderes Anliegen und andere Vorstellungen von der Arbeit in der Gruppe. Diese Vielfalt von Voraussetzungen, Vorstellungen und Erwartungen macht einerseits den Reiz einer Selbsthilfegruppe aus, kann andererseits aber auch zu Frustrationen, Konflikten und Spannungen führen. Konflikte oder krisenhafte Situationen sind kein um jeden Preis zu vermeidender Ausnahmezustand, sondern gehören zur normalen Realität, wenn Menschen zusammentreffen, um gemeinsam etwas zu bewegen. Inwieweit eine Gruppe durch solche Situationen in ihrer Arbeit beeinträchtigt wird, hängt davon ab, wie „gut“ damit umgegangen wird. Das Wissen um die Ursachen der Entstehung von schwierigen Dynamiken und Konflikten kann diese zu einer großen Chance für positive Entwicklungen in der Gruppe und eine bessere Nutzung der vorhandenen Potentiale werden lassen. Bei diesem Seminar wollen wir gemeinsam typischen Konfliktfeldern von Selbsthilfegruppen auf den Grund gehen, um daraus kreative Lösungsstrategien zu entwickeln.

- Was erlebe ich als Konflikt?
- Wie entstehen Konfliktodynamiken?
- Was sind typische Konfliktkonstellationen in Selbsthilfegruppen?
- Wie können Konflikte konstruktiv bearbeitet und für die eigene Entwicklung und die Entwicklung der Gruppe genutzt werden?

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ) und externe*r GFK-Trainer*in (N.N.)

Anmeldung: Erich Eisenstecken,
Tel.: 089/53 29 56 - 16, Fax: 089/53 29 56 - 49,
E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München – interessante Neuerungen

Mittwoch, 17. April 2019, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen, die sich mit sozialen Themen befassen, können eine finanzielle Förderung durch die Landeshauptstadt München erhalten (Gesundheitsgruppen werden von den Krankenkassen gefördert). In der Veranstaltung werden die Förderziele der Landeshauptstadt München für Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich vorgestellt und die Förderrichtlinien für Selbsthilfegruppen erläutert. Es wird in die Erstellung von Förderanträgen und Verwendungsnachweisen eingeführt. Zudem werden wichtige Neuerungen in den Förderrichtlinien vorgestellt.

Themen der Veranstaltung sind u.a.:

- Wer kann Selbsthilfeförderung beantragen?
- Was kann grundsätzlich gefördert werden?
- Wie erfolgen die Antragstellung und die Begutachtung der Anträge?
- Wer berät bei der Antragstellung?
- Welche Rolle spielt der Selbsthilfebeirat bei der Begutachtung der Anträge?
- Wie ist die Verwendung der Mittel nachzuweisen?

Diese Informationsveranstaltung wird in Kooperation mit dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München, Stelle für Bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfeförderung, durchgeführt.

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ) und Günter Schmid (Sozialreferat)
Anmeldung: Erich Eisenstecken,
Tel.: 089/53 29 56 - 16, Fax: 089/53 29 56 - 49,
E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

Einführung in das deutsche Gesundheitssystem

Mittwoch, 8. Mai 2019, 18 bis 20 Uhr

Das Ethno-Medizinische Zentrum e. V. (EMZ) setzt sich für die gesundheitliche Teilhabe und Chancengleichheit für Migrantinnen und Migranten ein und hat dafür 2003 das MiMi-Programm (Mit Migranten für Migranten) ins Leben gerufen. Im Rahmen der MiMi-Gesundheitsinitiative werden muttersprachliche (z.B. in den Sprachen Deutsch, Russisch, Spanisch, Englisch, Arabisch, Farsi, Dari, Kurdisch, Türkisch, Französisch) und kultursensible Infoveranstaltungen rund um Gesundheitsthemen auch für Selbsthilfe- und Migrantenorganisationen angeboten.

Bei dem Informationsvortrag „Einführung in das deutsche Gesundheitssystem“ werden folgende Aspekte behandelt:

- Krankenversicherung (wer zahlt Beiträge, wer ist gesetzlich versichert, was sind die wichtigsten Leistungen, mögliche Zuzahlungen und Eigenanteile, Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz)
- Arztbesuch (was muss ich zum Arztbesuch mitnehmen, wie verläuft das Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin)
- In der Apotheke (rezeptfreie und verschreibungspflichtige Arzneimittel, Notdienst)
- Zahnarztbesuch (Zahnvorsorgeuntersuchungen, Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen, Zahnvorsorgeuntersuchungen von Kindern/Jugendlichen)
- Krankenhausaufenthalte (Krankenhausvertrag, Aufklärung vor Operationen, Krankenhausalltag)
- Verhalten bei Notfällen

Leitung: Ayrin Nazeman (Gesundheitsmediatorin, MiMi-Zentrum für Integration Bayern)

Anmeldung: Ulrike Zinsler,
Tel.: 089/53 29 56 - 21, Fax: 089/53 29 56 - 41,
E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Der Selbsthilfechor – zwei Lieder für den Selbsthilfetag

Donnerstag, 9. Mai 2019, Mittwoch, 29. Mai 2019 und Donnerstag, 27. Juni 2019 (Generalprobe), jeweils von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Unter dem Motto „Selbsthilfe swingt“ haben Selbsthilfeengagierte beim letzten Gesamttreffen gezeigt, dass sie in kürzester Zeit zwei Lieder umdichten, einstudieren und vortragen können. Inspiriert von dieser Erfahrung, möchten wir nun daran anknüpfen und die beiden Stücke „Du bist nicht allein“ sowie „Bei uns ist es schön“ in drei Abenden soweit einstudieren, dass wir damit beim diesjährigen Selbsthilfetag am 6. Juli auftreten können. Geplant ist dieser Selbsthilfechor als Schlussakt auf dem Marienplatz. Alle, die Freude am Singen oder Musizieren haben, können mitmachen.

Leitung: Alexandra Kranzberger, Ulrike Zinsler, Klaus Grothe-Bortlik und Erich Eisenstecken (SHZ)
Anmeldung: Ulrike Zinsler,
Tel.: 089/53 29 56 - 21, Fax: 089/53 29 56 - 41,
E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de