

FORTBILDUNGEN

für Selbsthilfegruppen
und -initiativen
1. Halbjahr 2023

SIZ

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.: Klaus Grothe-Bortlik
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 **Mein Energiebrunnen – neue Kraft für Körper, Geist und Seele (online)**
„Die Kraft der Gemeinschaft, Liebe für sich selbst, Kontakt und Beziehung“
4 Termine von Januar bis April 2023,
montags von 19 Uhr bis 20.15 Uhr
- 05 **Demokratiecafé im Selbsthilfezentrum**
Freitag, 27. Januar 2023, 18 Uhr bis 23 Uhr
- 05 **TZI – Themenzentrierte Interaktion: die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten**
Freitag, 17. Februar 2023, 15 Uhr bis 20 Uhr
- 06 **Kritischer Umgang mit digitalen Medien in der Selbsthilfe (online)**
Freitag 24. Februar 2023, 17 Uhr bis 19 Uhr
- 07 **Konflikte als Chance für Entwicklung in der Gruppe**
Freitag, 17. März 2023, 14 bis 18 Uhr
- 08 **„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive** Thema: Gruppenregeln
Donnerstag, 23. März 2023, 17 Uhr bis 19 Uhr
- 08 **Schnell und einfach eine Webseite für die Gruppe erstellen? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten?**
(Seminar in zwei Teilen)
Samstag, 22. April 2022, 10 Uhr bis 17 Uhr und
Mittwoch, 10. Mai 2022, 18 Uhr bis 20 Uhr
- 09 **Stress? Und was hat das jetzt mit mir zu tun?**
Samstag, 15. April 2023, 10 Uhr bis 16 Uhr
- 10 **Was bedeutet eigentlich „Gruppendynamik“?**
Freitag, 28. April 2023, 15 Uhr bis 20 Uhr
- 11 **„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive** Thema: Gruppenleitung
Donnerstag, 25. Mai 2023, 17 Uhr bis 19 Uhr
- 12 **Workshop zu Methoden für Engagierte in Gesprächs-Selbsthilfegruppen** „... und wenn Neue kommen?“
Freitag, 23. Juni 2023, 15 Uhr bis 20 Uhr

Mein Energiebrunnen – neue Kraft für Körper, Geist und Seele

„Die Kraft der Gemeinschaft, Liebe für sich selbst, Kontakt und Beziehung“

6 Termine von November 2022 bis April 2023, montags von 19 Uhr bis 20.15 Uhr im Online-Raum über BigBlueButton

In den sechs neu gestalteten Online-Treffen beschäftigen wir uns mit positiven und stärkenden Themen und nehmen uns Zeit für unser Wohlbefinden.

Es wird sowohl Raum für Austausch geben als auch Inputs, kleine Übungen für den Alltag und Anregungen für mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.

Im Mittelpunkt stehen dieses Mal die Themen "die Kraft der Gemeinschaft, Liebe für sich selbst, Kontakt und Beziehung". Gemeinsam gestalten wir uns einen Raum der Begegnung, in dem wir ganz so sein dürfen, wie wir sind. Wir wenden uns unseren Bedürfnissen, Erfahrung und Wünschen zu und erhalten das Geschenk, geschätzt, gehört und verstanden zu werden.

Sie sind eingeladen, sich Zeit für Ihre Gedanken und Gefühle zu nehmen und sich inspirieren zu lassen.

Termine und Themen (in 2023):

16.01.2023	Gut im Kontakt: so kann es gelingen
27.02.2023	Warum lachen und weinen uns verbindet
27.03.2023	Lass dich berühren und von dir selbst überraschen
24.04.2023	Für den inneren Frieden – vom Loslassen und Verzeihen

Die Teilnahme ist auch an einzelnen Terminen möglich, bitte melden Sie sich vorher an.

Falls Sie technische Unterstützung brauchen, melden Sie sich gerne vor Ihrer Teilnahme bei Herrn Chervinski.

Ort: **Online** über BigBlueButton, die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung
Leitung: **Roland Schöfmann** (Gestalttherapeut, Dipl.Soz.-Päd.)
Anmeldung: **Angelika Pfeiffer**, Tel.: 089/53 29 56 - 29,
E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de
Technische Unterstützung: **Juri Chervinski**: Tel.: 089/53 29 56 - 28, E-Mail: juri.chervinski@shz-muenchen.de

Demokratiecafé im Selbsthilfzentrum

Freitag, 27. Januar 2023, 18 Uhr bis 23 Uhr

Wie verändert sich meine Stadt? Welchen Einfluss habe ich darauf? Können wir vor Ort etwas bewegen und gemeinsam unsere Stadt gestalten? Wie kann ich politisch wirksam werden?

Diesen Fragen wollen wir in einem Demokratiecafé im Selbsthilfzentrum München nachgehen. Bringen Sie und bringt Ihr Eure Wünsche und Anliegen mit und wir versuchen gemeinsam einen Weg zu finden, sie zu verwirklichen.

Leitung: **Dr. Robert Jende** (Anstiftung), **Erich Eisenstecken** (SHZ), **Éva Parashar** (SHZ)

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

TZI – Themenzentrierte Interaktion:

Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten

Freitag, 17. Februar 2023, 15 Uhr bis 20 Uhr

Was kann das Zusammen-Treffen mit anderen Menschen lebendig machen? Welche Möglichkeiten haben Sie selbst, etwas dafür zu tun, dass sich ein lebendiges Miteinander entwickeln kann? Was bietet uns die Methode der Themenzentrierten Interaktion (TZI), um Antworten auf diese Fragen zu finden?

Im Seminar nehmen wir die eigenen Erfahrungen in der Gruppe als Anfang einer Forschungs-Reise: wir öffnen uns für neue Perspektiven, indem wir das Konzept der Themenzentrierten Interaktion (TZI) kennenlernen und ausprobieren.

Je nach Interesse beschäftigen wir uns mit:

- den (Hilfs-)Regeln der TZI als Basis für eine gute Gruppenarbeit
- TZI als Instrument für die Moderation
- TZI als Unterstützung zum Erkennen und Analysieren

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

Kritischer Umgang mit digitalen Medien in der Selbsthilfe

Freitag 24. Februar 2023, 17 Uhr bis 19 Uhr Online

Schon lange werden auch in der Selbsthilfe digitale Medien in unterschiedlichster Form überall benutzt. Digitale Kommunikationsmedien wie Rundmails, Messenger-Dienste, Social Media oder der direkte Austausch in Online-Gruppen oder Selbsthilfeforen sind selbstverständlich geworden.

Sicher bietet die digitale Kommunikation viele neue Möglichkeiten und Chancen: Räumliche Entfernungen sind kein Problem mehr, der zeitliche Aufwand für die Teilnahme an Treffen ist oft kleiner, es müssen keine Räume für Gruppentreffen organisiert werden usw. Gleichzeitig bringen die digitalen Medien aber auch neue Herausforderungen und Probleme mit sich. So ist etwa der Datenschutz eine echte Herausforderung geworden, was in der Selbsthilfe ja von besonderer Bedeutung ist.

Für die Nutzung der digitalen Kommunikation sind aber auch einige Voraussetzungen notwendig: die Teilnehmenden benötigen bestimmte Kenntnisse sowie eine passende technische Ausstattung. Da nicht alle Engagierten in der Selbsthilfe dieses Wissen und die notwendige Ausstattung haben, führt die Nutzung der digitalen Kommunikation manchmal zu neuen Hindernissen für die Teilnahme an der Gruppe.

In der Fortbildung soll es um folgende Themen gehen:

- Welche digitalen Medien und Kommunikations-Formen werden in der Selbsthilfe heute genutzt?
- Welche Chancen und Risiken sind damit verbunden?
- Wie können die negativen Auswirkungen möglichst gut begrenzt werden?
- Gibt es im einzelnen Fall bessere Alternativen?
- Welche Unterstützung bietet das Selbsthilfezentrum München im Bereich der digitalen Kommunikation den Gruppen und Initiativen an?

Ort: **Online** über BigBlueButton, Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung

Leitung/Referenten: **Juri Chervinski** (SHZ), **Erich Eisenstecken** (SHZ)

Anmeldung und technische Unterstützung vor der Teilnahme: **Juri Chervinski**, Tel.: 089/53 29 56 - 28

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

Konflikte als Chance für Entwicklung in der Gruppe

Freitag, 17. März 2023, 14 Uhr bis 18 Uhr

Selbsthilfegruppen bestehen aus vielen unterschiedlichen Personen. Jede dieser Personen hat eine andere Lebensgeschichte, andere Wünsche und andere Ideen zur Arbeit in der Gruppe. Diese Vielfalt von Voraussetzungen, Vorstellungen und Erwartungen macht die Selbsthilfegruppe einerseits interessant, sie kann andererseits aber auch zu Enttäuschungen, Konflikten und Spannungen führen.

Konflikte oder Krisen-Situationen sind kein Ausnahmezustand, den man unbedingt vermeiden sollte. Sie gehören zur normalen Realität, wenn Menschen zusammentreffen, um gemeinsam etwas zu bewegen.

Wie stark eine Gruppe durch solche Situationen in ihrer Arbeit behindert wird, hängt davon ab, wie „gut“ mit den unterschiedlichen Bedürfnissen und Interessen umgegangen wird. Das Wissen darüber, warum schwierige Situationen, Streit und Konflikte entstehen, kann diese zu einer großen Chance für positive Entwicklungen in der Gruppe machen.

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam die Ursachen von typischen Konflikt-Situationen in Selbsthilfegruppen anschauen, um daraus kreative Wege für Lösungen zu entwickeln.

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

Leitung: **Erich Eisenstecken** (SHZ)

Anmeldung: **Erich Eisenstecken**, Tel.: 089/53 29 56 - 16

E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austausch- Abend für Selbsthilfe-Aktive

Thema: Gruppenregeln

Donnerstag, 23. März 2023, 17 Uhr bis 19 Uhr

In regelmäßigen Abständen möchten wir ehrenamtlich Engagierten aus der Selbsthilfe an einem Abend mit Moderation die Möglichkeit geben, sich auszutauschen. Geben Sie sich gegenseitig Tipps zum Umgang mit Themen, die in der Selbsthilfe wichtig sind - Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Thema am 23. März 2023: Gruppenregeln

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

Wir freuen uns über Ihre Ideen und Erfahrungen aus dem Gruppenalltag!

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

Schnell und einfach eine Webseite für die Gruppe erstellen?

Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten?

(Seminar in zwei Teilen)

**Samstag, 22. April 2022, 10 Uhr bis 17 Uhr und
Mittwoch, 10. Mai 2022, 18 Uhr bis 20 Uhr**

Wir zeigen Ihnen, wie das geht.

Themen:

- „Jimdo“: Ein zauberhafter Baukasten, um sich selbst eine Internetseite zu erstellen
- Texte: So werden sie auch gelesen
- Bilder: Was bringt uns dazu, ein Bild gerne anzuschauen? Bilder bearbeiten mit einfachen Mitteln
- Rechtliche Fragen: Was darf ich verwenden? Was muss ins Impressum?

- Die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO): Was steckt dahinter? Wie wird sie für die Webseite umgesetzt?
- Erweiterungen: Bildergalerien, Gästebücher, Termine, Blogs, Newsletter, Formulare
- Suchmaschinen: Wie wird meine Webseite gefunden?
- Ausblicke: Andere kostenlose Systeme zum Erstellen einer Webseite im Vergleich

Beim zweiten Termin werden Ihre Fragen beantwortet, die sich bei der praktischen Umsetzung ergeben.

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

Stress?

Und was hat das jetzt mit mir zu tun?

Samstag, 15. April 2023, 10 Uhr bis 16 Uhr

Das Gleichgewicht zwischen einer gesunden Anforderung an sich selbst und Entspannung finden. Wir alle sind im Alltag vielen Situationen ausgesetzt, die Stress verursachen.

Zusätzlich stellen wir aber oft Anforderungen an uns selbst, die wir so an andere Menschen nicht stellen würden.

Ein typisches Anzeichen dafür ist das "Muss"-Denken. Das heißt, wir denken in uns Sätze, wie z.B. „Ich muss das (allein) schaffen“ ... „es muss allen gut gehen“ ... „ich muss durchhalten“ ... „es muss perfekt sein“... Diese immer wieder auftretenden Gedanken haben einerseits einen Sinn. Gleichzeitig können sie Übertreibungen sein, die es wahrscheinlicher machen, dass sie in uns selbst Stress zu erzeugen.

Dieses Seminar ist eine Einladung, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, um diese eigenen Muster für Stress zu erkennen und einen entspannteren Umgang damit zu finden.

Ziel ist es, mehr Bewusstsein über diejenigen eigenen Gedanken zu bekommen, die Stress verstärken und dadurch mehr innere Freiheit für eine Wahl zu erlangen.

Inhalte:

- Wissen über die Grundlagen zum Thema: „Entstehung von Stress“
- Die eigenen, inneren Haupt-Ursachen für Stress erkennen lernen
- Strategien kennen lernen, die der „Stress-Ursache“/dem „Stress-Gedanken“ den Antrieb nehmen
- einem neuen, entspannteren Weg Kraft geben

Methoden: Übungen aus Coaching, Stressmanagement und Verfahren, die auf Achtsamkeit beruhen

Leitung: **Susanne Biebl** (Sozialpädagogin, Systemische Supervisorin und Coach, Trainerin für Stressmanagement, Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Anmeldung: **Kristina Jakob**, Tel.: 089/53 29 56 - 12,

Fax: 089/53 29 56 - 49

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

Was bedeutet eigentlich „Gruppendynamik“?

Freitag, 28. April 2023, 15 Uhr bis 20 Uhr

Obwohl doch alle die gleiche Krankheit oder das gleiche Problem haben, funktioniert es manchmal nicht so wirklich gut in unserer Gruppe. An bestimmten Stellen gibt es immer wieder schlechte Stimmung oder Streit. Manche fühlen sich ausgeschlossen und manche stören permanent den Ablauf. Es bilden sich kleine Gruppen und das Gefühl der Gemeinschaft ist wenig zu spüren.

Das liegt nicht immer an den Personen in der Gruppe. Manchmal liegt es auch einfach an nicht bewussten Abläufen in der Gruppe, eben an der berühmten „Gruppendynamik“, wenn Strukturen, Formen der Kommunikation oder andere Ursachen wirksam werden.

Wir erforschen, was sich hinter diesem Begriff verbirgt und welche Kräfte da zusammenwirken können. Wir nähern uns dieser Erscheinung auf spielerische Weise, um zu verstehen, dass wir von ihr nicht bestimmt werden müssen, aber auch nicht immer „selber schuld“ sind.

Leitung: **Klaus Grothe-Bortlik** (SHZ)

Anmeldung: **Klaus Grothe-Bortlik**, Tel.: 089/53 29 56 - 15

E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive

Thema: Gruppenleitung

Donnerstag, 25. Mai 2023, 17 Uhr bis 19 Uhr

In regelmäßigen Abständen möchten wir ehrenamtlich Engagierten aus der Selbsthilfe an einem Abend mit Moderation die Möglichkeit geben, sich auszutauschen.

Geben Sie sich gegenseitig Tipps zum Umgang mit Themen, die in der Selbsthilfe wichtig sind - Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Thema am 25. Mai 2023: Gruppenleitung

- Gibt es in Ihrer Gruppe eine oder mehrere Gruppenleitungen?
- Was heißt „Leitung der Gruppe“ in Ihrer Gruppe?

Wir freuen uns über Ihre Ideen und Erfahrungen aus dem Gruppenalltag!

Leitung: **Kristina Jakob** (SHZ)

Anmeldung: **Kristina Jakob**, Tel.: 089/53 29 56 - 12

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



Workshop zu Methoden für Engagierte in Gesprächs-Selbsthilfegruppen

„... und wenn Neue kommen?“

Freitag, 23. Juni 2023, 15 Uhr bis 20 Uhr

„Der erste Schritt in die Selbsthilfe ist der schwierigste!“, das berichten viele Aktive in der Selbsthilfe auch im Rückblick auf ihren eigenen Weg in die Gruppe.

Wenn Neue in die Gruppe kommen, ist eine besondere Sensibilität nötig.

Wie stellen wir uns selbst vor? Wie heißen wir Neue willkommen und erleichtern das Kennenlernen? Wie kann eine Blitzlicht-Runde auch Spaß machen? Und wie gelingt das alles, ohne dass die langjährigen Gruppenmitglieder sich langweilen oder genervt sind?

Es werden verschiedene Methoden für Situationen am Anfang und am Ende der Gruppe vorgestellt und zusammen ausprobiert.

Außerdem überlegen wir gemeinsam, wie wir neue Mitglieder einbeziehen können und mit welchen Strategien in den Gruppen gearbeitet wird.

Ziel der Veranstaltung ist es, „Neue“ mit einer neuen Sicht auf das Thema in die Gruppe herein zu holen und mit Freude und Motivation die eine oder andere Methode in der Gruppe selbst auszuprobieren.

Leitung: **Lisbeth Wagner** (KISS Regensburg, NLP-Trainerin)

Anmeldung: **Klaus Grothe-Bortlik**, Tel.: 089/53 29 56 - 15,

Fax: 089/53 29 56 - 49

E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

DIE REFERENTINNEN UND REFERENTEN

Mitarbeiter*innen des Selbsthilfezentrum München:

Juri Chervinski Pädagoge

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

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)

Eva Parashar Ethnologin M.A.

Gastreferent*innen:

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

Dagmar Brüngen Dipl. Psychologin und Supervisorin (DGSv), TZI Diplom

Dr. Robert Jende Soziologe und Philosoph M. A., Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Projekt „Repair Democracy“

Michael Peter Dipl. Informatiker, Webdesigner und EDV-Berater

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

Lisbeth Wagner NLP-Trainerin, Selbsthilfekontaktstelle KISS Regensburg

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 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

Alle Präsenz-Veranstaltungen finden unter Einhaltung der aktuell geltenden Hygienevorschriften statt. Bitte beachten Sie unbedingt unsere Hygieneregeln, die Sie auch auf unserer Homepage finden.

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