



Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und -initiativen

1. Halbjahr 2020

Selbsthilfzentrum München

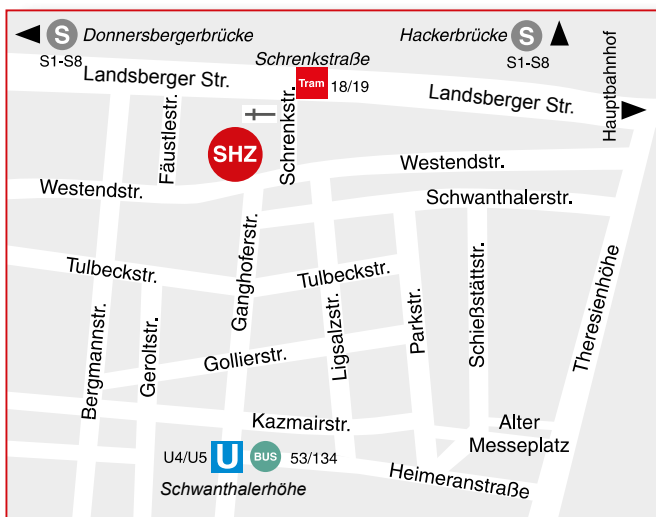
Westendstraße 68

80339 München

Tel.: 089 / 53 29 56 - 0

Fax: 089 / 53 29 56 - 49

www.shz-muenchen.de



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



Auf einen Blick

Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis 4

Donnerstag, 16. Januar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr, Erding

Mittwoch, 22. Januar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr, Fürstfeldbruck

Dienstag, 28. Januar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr, Landsberg

Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München – interessante Neuerungen 5

Donnerstag, 23. Januar 2020, 18 Uhr bis 20 Uhr

Demokratie-Café: Wie verändert sich mein Stadtteil und welchen Einfluss habe ich als Bürger*in darauf? 6

Teil 1: Donnerstag, 20. Februar 2020, 17 bis 20 Uhr

Teil 2: Freitag, 27. März 2020, 17 bis 20 Uhr

Deeskalation – Resilienztraining – Burnout-Prophylaxe: Gesunder und kreativer Umgang mit Konflikten – körperlich erfahrbar 7

Freitag, 6. März 2020, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

TZI – Themenzentrierte Interaktion: die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten..... 8

Donnerstag, 12. März 2020, 15 Uhr bis 20 Uhr

Eine ansprechende Webseite erstellen in zwei Stunden? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (zweiteiliges Seminar) .. 9

Samstag, 23. Mai 2020, 10 Uhr bis 17 Uhr und

Mittwoch, 17. Juni 2020, 18 Uhr bis 21 Uhr

Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe 10

Mittwoch, 10. Juni 2020, 13 Uhr bis 17 Uhr

Methodenworkshop für Selbsthilfeaktive in Gesprächsselbsthilfegruppen: „... und wenn Neue kommen?“ 11

Freitag, 26. Juni 2020, 15 Uhr bis 20 Uhr

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

3 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 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.

Infoveranstaltung Erding:

Donnerstag, 16. Januar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr,
im Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
am Klinikum Erding, Bajuwarenstraße 5, 85435 Erding

Infoveranstaltung Fürstenfeldbruck:
Mittwoch, 22. Januar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr,
Landratsamt Fürstenfeldbruck, kleiner Sitzungssaal,
Münchner Str. 32, 82256 Fürstenfeldbruck

Infoveranstaltung Landsberg:
Dienstag, 28. Januar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr,
in der AOK Direktion Landsberg, Waitzinger Wiese 1,
86899 Landsberg

Leitung: Ute Köller und Astrid Maier (SHZ)

**Anmeldung: Ute Köller,
Tel.: 089/53 29 56 - 25, Fax: 089/53 29 56 - 49,
E-Mail: ute.koeller@shz-muenchen.de**

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

Donnerstag, 23. Januar 2020, 18 Uhr bis 20 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 der LH München)**

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

Demokratie-Café: Wie verändert sich mein Stadtteil und welchen Einfluss habe ich als Bürger*in darauf?

Teil 1: Donnerstag, 20. Februar 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr und

Teil 2: Freitag, 27. März 2020, 17 Uhr bis 20 Uhr
(Die Veranstaltungen bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln besucht werden.)

Was ist, wenn Politik nicht mehr auf die Bedürfnisse und Wünsche der Bürger*innen reagiert? Eine Möglichkeit: Dann müssen wir uns selbst helfen. Können wir auf lokaler Ebene etwas bewegen und gemeinsam unseren Stadtteil verändern? Wie kann ich politisch wirksam werden? Diesen Fragen wollen wir an diesen Abenden in einem Demokratie-Café nachgehen. Bringen Sie Ihre Wünsche und Anliegen mit und wir versuchen gemeinsam einen Weg zu finden, sie zu verwirklichen.

**Leitung: Prof. Dr. Gerald Beck und Robert Jende
(Hochschule München, Bayerischer Forschungsverbund
„Zukunft der Demokratie“)**

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

Deeskalation – Resilienztraining – Burnout-Prophylaxe: Gesunder und kreativer Umgang mit Konflikten – körperlich erfahrbar

Freitag, 6. März 2020, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr,
im Raum G6 (UG)

Was tun bei Konflikten, in Stresssituationen und schwierigen Lebensphasen?

Instinktiv reagieren wir auf Bedrohungen oft mit Strategien von Kampf, Flucht oder Erstarrung.

Im Seminar lernen wir spielerisch, aber tiefgreifend, neue Wege jenseits der üblichen Muster. Durch direkte körperliche Erfahrung werden diese nicht nur geistig, sondern auch physisch und emotional abgespeichert. Wir können so erleben, wie stark es im Konflikt wirkt, die eigene Haltung ändern zu können, und wie wirksam Entspannung, Neutralität, Freundlichkeit und Respekt auf das Gegenüber sind. Hintergrund für die Übungen ist die Philosophie der Kampf- und Friedenskunst Aikido mit ihren therapeutischen und systemischen Inhalten. Vermittelt werden neue Zugänge zu Selbstreflexion, Selbstsicherheit, Selbststeuerung und Empathie in herausfordernden Situationen. Da der Umgang mit Konflikten für unsere gesamte Gesundheit von zentraler Bedeutung ist, dient das Seminar damit nicht nur der Gewaltprävention, sondern ist gleichzeitig auch Resilienztraining und Burnoutprophylaxe.

Methoden:

- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- Körperübungen mit sich selbst oder auch mit einem/einer Partner*in
- Übungen und Methoden zur besseren Selbstreflexion

Leitung: Werner Ackermann (Heilpraktiker, Körpertherapeut und Gewaltpräventionstrainer)

Anmeldung bitte bis zum 28. Februar 2020:

Ina Plambeck,

Tel.: 089/53 29 56 - 22, Fax: 089/53 29 56 - 49,

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

TZI – Themenzentrierte Interaktion: die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten

Donnerstag, 12. März 2020, 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)

**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, 23. Mai 2020, 10 Uhr bis 17 Uhr und
Mittwoch, 17. Juni 2020, 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-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO): 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

Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe

Mittwoch, 10. Juni 2020, 13 Uhr bis 17 Uhr

In der Fortbildung werden grundlegende Informationen zu Selbsthilfe und Selbstorganisation vermittelt und die verschiedenen Mehrwerte einer Zusammenarbeit zwischen professionellen Diensten und Selbsthilfe vorgestellt. Vor dem Hintergrund der unterschiedlichen Blickwinkel und „Arbeitskulturen“ von Profis und Engagierten sowie der jeweiligen Rahmenbedingungen der Facheinrichtungen werden verschiedene Aspekte einer selbsthilfefreundlichen Haltung im Sinne von Empowerment vermittelt und diskutiert. Eigene Kooperationserfahrungen sowie Ideen für den Transfer in die eigene Arbeit können gemeinsam reflektiert werden. Außerdem wird aufgezeigt, welche Beispiele für gelungene Kooperationen es bereits gibt und welche Unterstützung Fachleute und Selbsthilfeengagierte zur Begleitung unterschiedlicher Kooperationsformen vom Selbsthilfezentrum erhalten können.

Zielgruppe sind sowohl professionelle Fachkräfte aus Gesundheits- und Sozialdiensten, die sich für eine Kooperation mit Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen interessieren oder bereits eine solche praktizieren, als auch Engagierte aus der Selbsthilfe.

Leitung: Eva Parashar, Erich Eisenstecken und Stephanie Striebel (SHZ)

**Anmeldung: Angelika Pfeiffer,
Tel.: 089/53 29 56 - 29, Fax: 089/53 29 56 - 49,
E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de**

Teilnahmegebühr: 20,- € für Fachkräfte, kostenfrei für Selbsthilfeengagierte

Methodenworkshop für Selbsthilfeaktive in Gesprächsselbsthilfegruppen: „... und wenn Neue kommen?“

Freitag, 26. Juni 2020, 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 gefordert.

Wie stellen wir uns selbst vor? Wie heißen wir Neue willkommen und erleichtern das Kennenlernen? Wie kann ein Blitzlicht auch Spaß machen? Und wie gelingt das alles, ohne dass die langjährigen Gruppenmitglieder ein langes Gesicht ziehen?

Es werden verschiedene Methoden für Anfangs- und Eingangssituationen vorgestellt und zusammen ausprobiert. Außerdem reflektieren wir gemeinsam, wie der Einbezug von Neuen mit welchen Strategien in den Gruppen gelebt wird.

Ziel der Veranstaltung ist es, mit einem erweiterten Blickwinkel das Thema „Neue“ in die Gruppe einzubinden und mit Freude und Motivation die eine oder andere Methode in der Gruppe selbst zu erproben.

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

**Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
des Selbsthilfezentrums München:**

Erich Eisenstecken

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

Ute Köller

Pädagogin M.A.

Astrid Maier

Pädagogin M.A., zertifizierte INSEA Kursleiterin

Eva Parashar

Ethnologin M.A.

Stephanie Striebel

Dipl. Soz.-Päd. (FH)

Gastreferentinnen und -referenten:

Werner Ackermann

Staatl. geprüfter Heilpraktiker und Körpertherapeut, Aikidolehrer, Gewaltpräventionstrainer, Kriminalkommissar a.D., Dozent an der Universität Augsburg

Prof. Dr. Gerald Beck

Hochschule für Angewandte Wissenschaften in München, Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften, Lehrgebiet: Soziale Innovationen und Organisationsentwicklung

Dagmar Brüggem

Dipl. Psychologin und Supervisorin (DGSv), TZI Diplom

Robert Jende

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

Michael Peter

Dipl. Informatiker, Webdesigner und EDV-Berater

Günter Schmid

Dipl. Soz.-Päd. (FH) und Interkultureller Mediator (AWO Akademie), Sozialreferat, Stelle für Bürger-schaftliches Engagement und Selbsthilfeförderung

Lisbeth Wagner

Pädagogin, NLP-Trainerin, KISS Regensburg

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.

Die Erläuterung zur Datenerhebung nach Art. 13 Abs. 1, DS-GVO, finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik Fortbildungen. Bei Bedarf schicken wir Sie Ihnen gerne zu.

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 Selbsthilfezentrums München statt.

Selbsthilfezentrum 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 Selbsthilfezentrum 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.)

