



Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und -initiativen

1. Halbjahr 2021

Selbsthilfezentrum 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 Krankenkassen-
verbände in Bayern



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



Gedruckt auf Recycling-Papier

Auf einen Blick

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

2 Infoveranstaltungen in der Region München
und 1 Infoveranstaltung ONLINE

Die Antwort lautet „Computer“. Was war noch mal die Frage? Digitale Kommunikation für Selbsthilfe-Aktive 6

Freitag, 22. Januar 2021, 17 Uhr bis 19.30 Uhr

„E-Mails und Videokonferenzen sicher nutzen“ 7

Mittwoch, 10. Februar 2021, 17 Uhr bis 18.30 Uhr
als Online-Seminar

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive, Thema: Gruppenatmosphäre digital – online 8

Donnerstag, 11. Februar 2021, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

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

Samstag, 27. Februar 2021, 10 Uhr bis 17 Uhr und
Mittwoch, 17. März 2021, 18 Uhr bis 21 Uhr

Wertschätzende und konstruktive Kommunikation in Selbsthilfegruppen, Gewaltfreie Kommunikation (GFK) für Fortgeschrittene 10

Freitag, 19. März 2021, 14 Uhr bis 18 Uhr

Selbsthilfe und Selbstorganisation für alle – Social Justice und Antidiskriminierung 11

Freitag, 26. März 2021, 10 Uhr bis 17 Uhr

Leitung einer Selbsthilfegruppe – was bedeutet das eigentlich?.. 12

Freitag, 30. April 2021, 14 Uhr bis 18 Uhr

Online-Selbstmanagementkurs INSEA

„Gesund und aktiv leben“ 13

7 Diensttage vom 8. Juni 2021 bis 20. Juli 2021,
jeweils von 15.30 Uhr bis 18 Uhr als Online-Seminar

Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive 14

Mittwoch, 14. Juli 2021, 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr

„VernetzungstreffenPLUS“ – ein neues Format für die Selbsthilfe in der Region München, Thema: Lieblingsmethode..... 15

Der Termin und Veranstaltungsort werden individuell für jeden Landkreis festgelegt und im Rahmen des Anmeldeverfahrens abgestimmt.

Überregionale Online-Fortbildung für die Selbsthilfegruppen aus der Region München, Thema: Darf es ein bisschen positiver sein? – Leichtigkeit und Selbsthilfe 16

Mittwoch, 30. Juni 2021, 17 Uhr bis 19 Uhr als Online-Seminar

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

2 Infoveranstaltungen in der Region München und 1 Infoveranstaltung ONLINE

Termine und Anmeldung siehe rechts

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich, die in der Region München tätig sind, können beim „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:

- 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 Fürstenfeldbruck:

Mittwoch, 13. Januar 2021, 17 Uhr bis 20 Uhr,
Landratsamt Fürstenfeldbruck, großer Sitzungssaal,
Münchner Str. 32, 82256 Fürstenfeldbruck

Leitung: Astrid Maier (SHZ)

**Anmeldung: Astrid Maier, Tel.: 089/53 29 56 - 18,
E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de**

Infoveranstaltung Erding:

Mittwoch, 20. Januar 2021, 17 Uhr bis 20 Uhr,
im Bildungszentrum für Gesundheitsberufe am
Klinikum Erding, Bajuwarenstraße 5, 85435 Erding

Leitung: Ute Köller (SHZ)

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

NEU: Infoveranstaltung ONLINE

Donnerstag, 28. Januar 2021, 15 Uhr bis 17 Uhr,
Link und Zugangscode zur Plattform BigBlueButton
werden nach der Anmeldung zugeschickt.

Kurzversion, in der wir anhand eines Antragsbeispiels erklären, was Sie zu beachten haben und Ihre offenen Fragen beantworten.

**Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil
und Astrid Maier (SHZ)**

**Anmeldung: Astrid Maier, Tel.: 089/53 29 56 - 18,
E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de**

Die Antwort lautet „Computer“.

Was war noch mal die Frage?

Digitale Kommunikation für Selbsthilfe-Aktive

Freitag, 22. Januar 2021, 17 Uhr bis 19.30 Uhr

Auch wenn man sich nicht zu den Digital Natives zählt und die Digitalisierung insgesamt mit einer gesunden Portion Skepsis betrachtet: digitale Kommunikationsmittel sind heute das, was das Telefon vor 100 Jahren war. Sie ermöglichen Menschen, Isolation zu durchbrechen, Grenzen zu überwinden und zusammenzukommen. Und sie sind allemal handlicher als die ersten Telefone.

Am Beispiel von BigBlueButton – einer einfachen, datenschutzkonformen und dabei recht vielseitigen Onlinekonferenz-Lösung – eignen wir uns in dieser Fortbildung praxisorientiert den Umgang mit Onlinekonferenzen an.

Für das Nötigste an Hintergrundwissen ist ebenso Platz wie für Ihre Fragen.

Bitte bringen Sie mit: etwas Neugierde und Spieltrieb, Ihr eigenes Laptop oder Tablet (idealerweise mit installiertem Firefox-Browser) und, falls vorhanden, ein Headset.

Bei Fragen (auch was ein Browser ist) melden Sie sich gerne unverbindlich vorab.

Leitung: Juri Chervinski (SHZ)

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

Das Seminar ist eine gute Ergänzung zu „**E-Mails und Videokonferenzen sicher nutzen**“ v. 10. Feb. 2021

„E-Mails und Videokonferenzen sicher nutzen“

Mittwoch, 10. Februar 2021, 17 Uhr bis 18.30 Uhr als Online-Seminar

Nicht nur die Corona-Pandemie ist daran schuld, aber die Ereignisse des Jahres 2020 haben das Thema „Selbsthilfe digital“ wirklich brisant werden lassen. Neben den offiziellen Verboten trafen auch viele Gruppen selbst die Entscheidung, gesundheitliche Risiken der Gruppentreffen zu umgehen, und setzten sich daher mit den Möglichkeiten digitaler Kommunikation auseinander. Wie kann sich aber die Selbsthilfe mit ihren sensiblen personenbezogenen Daten sicher in der virtuellen Welt bewegen?

Die Fortbildungsveranstaltung bietet Basisinformationen für den Umgang mit E-Mails und die Nutzung von Videokonferenzen mit dem besonderen Augenmerk auf den datenschutzrechtlich richtigen Gebrauch. Was ist hinsichtlich der Technik und des Datenschutzes zu beachten, wenn die Kommunikation innerhalb der Gruppe per E-Mail stattfindet? Wie stellt man eine Videokonferenz rechtlich und organisatorisch auf die richtigen Beine? Benötigt der/die Gruppensprecher*in z.B. eine Einwilligungserklärung aller Teilnehmer*innen und wie sollte sie aussehen?

**Leitung: Renate Mitleger-Lehner (Rechtsanwältin)
und Florian Greß (Informatiker)**

Anmeldung:

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

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

Das Seminar ist eine gute Ergänzung zu „**Die Antwort lautet „Computer“ . Was war noch mal die Frage?**“ v. 22. Jan. 2021

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Thema: Gruppenatmosphäre digital – online

Donnerstag, 11. Februar 2021, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr
falls eine Präsenzfortbildung nicht möglich ist als Online-Seminar

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 11. Februar 2021:

Gruppenatmosphäre digital – online

- Was sind Bausteine einer guten Gruppenatmosphäre?
- Was unterscheidet unsere Gruppe atmosphärisch von anderen Gruppen?
- Welche Möglichkeiten haben wir bei Online-Treffen eine gute Atmosphäre zu schaffen?

Wir freuen uns über Ideen und Erfahrungen aus Ihrem Gruppenalltag!

Leitung:

Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

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

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

Samstag, 27. Februar 2021, 10 Uhr bis 17 Uhr und
Mittwoch, 17. März 2021, 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,
E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de**

Wertschätzende und konstruktive Kommunikation in Selbsthilfegruppen Gewaltfreie Kommunikation (GFK) für Fortgeschrittene

Freitag, 19. März 2021, 14 Uhr bis 18 Uhr

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit einem gemeinsamen Interesse, einem Thema, einer Erkrankung oder einem sozialen Problem, um sich untereinander auszutauschen. Sie treten sich als einander gleichgestellte und somit gleichberechtigte Personen gegenüber. Die Formulierung – Begegnung auf einer Augenhöhe – ist dafür zu einem Sinnbild geworden.

In gleichberechtigter Form miteinander zu kommunizieren ist allerdings keine einfache Aufgabe. Oft bilden sich in Gruppen informelle Strukturen heraus, etwa zwischen „alten“ und „neuen“ Mitgliedern, zwischen Leitungen und Teilnehmer*innen oder aufgrund anderer Differenzierungsmerkmale. Diese können die Kommunikation maßgeblich beeinflussen. In der Veranstaltung werden praktizierte Kommunikationsformen in Gruppen reflektiert und grundlegende Prinzipien einer empathischen Kommunikation (nach den Grundsätzen der „GFK - Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg) praktiziert.

Diese Fortbildung richtet sich in erster Linie an Personen, die den GFK-Ansatz schon kennengelernt haben und die ihre Kenntnisse vertiefen und Fertigkeiten trainieren möchten.

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)

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

Selbsthilfe und Selbstorganisation für alle – Social Justice und Antidiskriminierung

Freitag, 26. März 2021, 10 Uhr bis 17 Uhr

Die Fortbildung lädt die Teilnehmenden zum Nachdenken über Vielfalt, Chancengleichheit und den Abbau von Barrieren in der Selbsthilfe ein. Zunächst werden wir uns mit Hilfe des Social Justice Konzepts mit der Frage auseinandersetzen, welche Diskriminierungsformen es in der Gesellschaft überhaupt gibt, wie sich diese im Alltag häufig überschneiden. Zudem werden wir uns damit beschäftigen, welche Rolle wir selbst in der Aufrechterhaltung von diskriminierenden Strukturen spielen und wie wir konkret dazu beitragen können, diese zu überwinden. Konkret werden wir uns mit den Diskriminierungsformen Rassismus (Diskriminierung aufgrund zugeschriebener Merkmale wie Aussehen, Name, Sprache etc.) und Klassismus (Diskriminierung aufgrund der sozialen Herkunft) beschäftigen und uns fragen: Was ist damit überhaupt gemeint? Wie zeigen sich die Diskriminierungsformen im Alltag? Welche biografischen Berührungspunkte habe ich mit den Themen? Wie wirkt sich dies in meinem Arbeitskontext in der Selbsthilfe aus? Methodisch werden biografische Selbstreflexion, Gruppenarbeit, Diskussion, Vortrag und Praxisbeispiele verwendet.

Zielgruppen: Ehrenamtlich Engagierte aus Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen sowie aus Migrant*innenorganisationen. Eine Teilnahme von Engagierten aus Migrationsgruppen bzw. Migrant*innenvereinen ist sehr willkommen.

Leitung:

Dr. Susanne Becker (Antidiskriminierungstrainerin)

**Anmeldung: Ina Plambeck, Tel.: 089/53 29 56 - 22,
E-Mail: ina.plambeck@shz-muenchen.de**

Leitung einer Selbsthilfegruppe – was bedeutet das eigentlich?

Freitag, 30. April 2021, 14 Uhr bis 18 Uhr
falls eine Präsenzfortbildung nicht möglich ist als
Online-Seminar

Selbsthilfe bedeutet Austausch auf Augenhöhe und setzt auf basisdemokratische Entscheidungen. Die Gruppenmitglieder sind füreinander da und gemeinsam für ein Thema aktiv. Oder ist das alles nur Theorie und in Wirklichkeit macht doch nur einer alles?

Die Arbeits- und Organisationsstrukturen von selbstorganisierten Initiativen sind sehr unterschiedlich. Meist gibt es aber einen oder mehrere Personen, die sich als Gruppenleitung definieren. Diese Gruppenleitungen sind allerdings oft nur zufällig und manchmal auch eher unfreiwillig zu diesem „Job“ gekommen.

Die Aufgaben, Kompetenzen und Erwartungen an die Gruppenleitung sind von Gruppe zu Gruppe unterschiedlich und existieren häufig auch unausgesprochen.

Es besteht oft große Unklarheit darüber:

- Was muss/kann/darf ich als Gruppenleitung eigentlich alles machen?
- Welche Möglichkeiten gibt es, Leitung zu organisieren?
- Wie können bestehende Leitungsstrukturen verändert werden?

Diese Fragen möchten wir in dem Seminar sowohl theoretisch als auch praktisch, bezogen auf Ihre persönliche Gruppensituation, beleuchten und reflektieren.

Leitung: Kristina Jakob (SHZ)

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

Online-Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“

7 Dienstage vom 8. Juni 2021 bis 20. Juli 2021,
jeweils von 15.30 Uhr bis 18 Uhr als Online-Seminar

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 Teilnehmenden 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: Astrid Maier (SHZ) und Martina Überreiter
(zertifizierte INSEA Kursleitung)**

**Anmeldung: Astrid Maier, Tel.: 089/53 29 56 - 18,
E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de**

Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive

Mittwoch, 14. Juli 2021, 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Menschen, die in Selbsthilfegruppen aktiv sind, engagieren sich trotz oder gerade wegen ihrer Erkrankung, Behinderung oder sozialen Problemlagen in hohem Maße.

Die vielfältigen Belastungen und Ansprüche können leicht zu Überforderung und Stress führen, und Stress kann schädlich sein – für Körper und Seele.

An diesem Entspannungs-Nachmittag wollen wir ganz bewusst etwas für uns selbst tun: zur Ruhe kommen, den Stress los- und die Seele baumeln lassen.

Wir lernen Übungen in Ruhe, in Bewegung und Partnerübungen zur Entspannung kennen, die einfach umsetzbar sind und auch in das Gruppenleben bereichernd integriert werden können. Außerdem werden wir in die beiden bekanntesten Entspannungsmethoden – die Progressive Muskelrelaxation und das Autogene Training – „hineinschnuppern“.

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung:

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

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

Fortbildungen in der Region

Ein Angebot für Selbsthilfegruppen aus den Landkreisen Dachau, Ebersberg, Erding, Freising, Fürstenfeldbruck, Landsberg, München und Starnberg

„VernetzungstreffenPLUS“ – ein neues Format für die Selbsthilfe in der Region München

Ein „VernetzungstreffenPLUS“ erweitert das bekannte Format der Vernetzungstreffen und stellt ein festgelegtes Thema in den Fokus. So wird der Austausch untereinander mit Elementen der Fort- und Weiterbildung verknüpft.

Einzelheiten wie Termin und Veranstaltungsort werden individuell für jeden Landkreis festgelegt und im Rahmen des Anmeldeverfahrens abgestimmt.

Thema: Lieblingsmethode

Falls eine Präsenzfortbildung nicht möglich ist als Online-Seminar

Ob Begrüßung, Abschluss, Themen- und Entscheidungsfindung, Auflockerung oder Entspannung – eine lebendige Gruppenarbeit speist sich aus einer Fülle an Methoden. Gemeinsam wollen wir uns austauschen über die vielfältigen Möglichkeiten, Ihre Selbsthilfegruppe zu gestalten.

- Stellen Sie uns gerne kurz eine liebgewonnene Methode Ihrer Gruppe vor.
- Lassen Sie uns gemeinsam die eine oder andere Methode ausprobieren.
- Holen Sie sich zusätzliche Inspiration aus dem Methodenkoffer des SHZ.

Leitung: Ute Köller und Astrid Maier (SHZ)

Anmeldung: Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 - 25,

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

Überregionale Online-Fortbildung für die Selbsthilfegruppen aus der Region München

Thema: Darf es ein bisschen positiver sein?

– Leichtigkeit und Selbsthilfe

Mittwoch, 30. Juni 2021, 17 Uhr bis 19 Uhr als

Online-Seminar

In der Selbsthilfegruppe finden oft belastende und schwerwiegende Themen ihren berechtigten Raum. Wichtig ist aber für genügend positiven Ausgleich zu sorgen. Denn das ist für die Stimmung und das Vorankommen in der Gruppe wesentlich.

- Gemeinsam wollen wir üben, belastende Themen gut loszulassen.
- Wir formulieren positive Gedanken und lassen sie auf uns wirken.
- Übungen zur Entspannung und Auflockerung runden das Seminar ab.

Leitung: Ute Köller und Astrid Maier (SHZ)

Anmeldung: Ute Köller, Tel.: 089/53 29 56 - 25,

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

Die Referentinnen und Referenten

Mitarbeiter*innen des Selbsthilfezentrums München:

Juri Chervinski

Sozialpädagoge

Erich Eisenstecken

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

Kristina Jakob

Dipl. Soz.-Päd. (FH), M.A. (Beratung und Sozialrecht),
Case Managerin (DGCC)

Ute Köller

Pädagogin M.A.

Astrid Maier

Pädagogin M.A., zertifizierte INSEA Kursleitung

Mirjam Unverdorben-Beil

Dipl. Soz.-Päd. (FH), Entspannungspädagogin (BTB),
zertifizierte INSEA Kursleitung

Gastreferent*innen:

Dr. Susanne Becker

Dipl. Soziologin, Professorin für Sozialwissenschaften an
der IUBH München, Antidiskriminierungstrainerin und
Mitbegründerin des Social Justice Instituts München

Florian Greß

Informatiker, Geschäftsführung Computy GmbH &
Co. KG, Würzburg

Renate Mitleger-Lehner

Rechtsanwältin und Autorin des Buches „Recht für
Selbsthilfegruppen“

Michael Peter

Dipl. Informatiker, Webdesigner und EDV-Berater

Martina Überreiter

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

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.

Da die Teilnehmerzahl der Veranstaltungen begrenzt ist, bitten wir Sie, sich rechtzeitig anzumelden. Anmeldeabschluss 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

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

Personen mit Symptomen, die auf Covid-19 hindeuten können, wie Atemwegssymptome jeglicher Schwere, unspezifische Allgemeinsymptome und Geruchs- oder Geschmacksstörungen, sowie Personen, die in den letzten 2 Wochen Kontakt zu Covid-19-Infizierten

hatten, können nicht an Präsenz-Veranstaltungen teilnehmen. Bitte beachten Sie unbedingt unsere Hygieneregeln, die Sie auch auf unserer Homepage finden.

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

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.)

