

Gruppeninventur – „Dahoam“ Gemeinsames Fortbildungsangebot für alle Teilnehmer/innen einer Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierten Initiative

Donnerstag, 12. Juli 2018, 18 Uhr bis 21 Uhr

Viele Selbsthilfegruppen arbeiten schon sehr lange miteinander, haben schon viel miteinander erlebt. Sie haben feste Organisationsstrukturen und eingespielte Kommunikationsabläufe. Im Gruppenalltag findet sich aber oft wenig Zeit, mit allen gemeinsam innezuhalten und sich über das gemeinsame Gruppenleben auszutauschen. Bei der Gruppeninventur möchten wir uns, ähnlich wie bei einer Jahresinventur in einer Firma, genau dafür Zeit nehmen. Folgende Fragen könnten z.B. bearbeitet werden:

- Wie geht es jedem und jeder einzelnen in und mit der Gruppe?
- Wie sind die Aufgaben in der Gruppe verteilt?
- Gibt es Veränderungswünsche oder neue Ideen für die Zukunft?

... und alles was Sie sonst noch in der Gruppe bewegt ...

Leitung: Kristina Jakob (SHZ)
Anmeldung: Kristina Jakob,
Tel.: 089/53 29 56 - 12, Fax: 089/53 29 56 - 41,
E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de
- Die Teilnahme ist nur als Gruppe möglich -

Auf einen Blick:

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

Donnerstag, 18. Januar 2018, 18 Uhr bis 21 Uhr (Freising)
Donnerstag, 1. Februar 2018, 17 Uhr bis 20 Uhr (Markt Schwaben)

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

Samstag, 3. Februar 2018, 10 Uhr bis 17 Uhr und
Mittwoch, 21. Februar 2018, 18.15 Uhr bis 21 Uhr

TZI – Themenzentrierte Interaktion: die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten
Donnerstag, 8. Februar 2018, 15 Uhr bis 20 Uhr

**„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive
Thema: Neue Gruppenmitglieder**
Donnerstag, 12. April 2018, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Selbsthilfe aktiv – von der Konsumhaltung zur aktiven Beteiligung
Samstag, 21. April 2018, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“
7 Termine, immer freitags vom 18. Mai 2018 bis 6. Juli 2018
(kein Kurs am 1. Juni!), jeweils von 10.30 Uhr bis 13 Uhr

Wertschätzende und konstruktive Kommunikation in Selbsthilfegruppen
Freitag, 18. Mai 2018, 14 Uhr bis 18 Uhr

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive, Thema: Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen – Vorstellung einer Arbeitshilfe der Selbsthilfekoordination Bayern
Dienstag, 19. Juni 2018, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Gruppeninventur – „Dahoam“ Gemeinsames Fortbildungsangebot für alle Teilnehmer/innen einer Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierten Initiative
Donnerstag, 12. Juli 2018, 18 Uhr bis 21 Uhr

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.)

Die Referentinnen und Referenten

Mitarbeiter/innen des Selbsthilfezentrums München:

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)

Ute Köller
Pädagogin M.A.

Astrid Maier
Pädagogin M.A.

Stephanie Striebel
Dipl. Soz.-Päd. (FH)

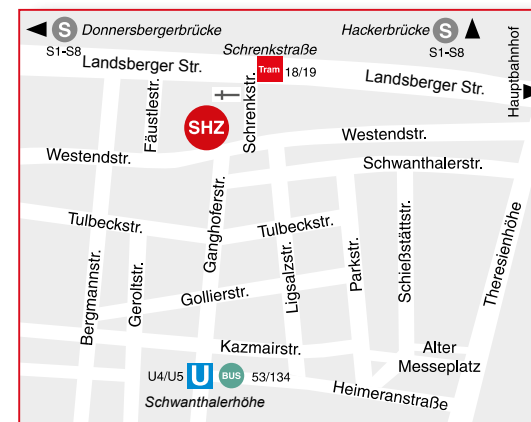
Mirjam Unverdorben-Beil
Dipl. Soz.-Päd. (FH), Entspannungspädagogin (BTB)

Gastreferent/innen:

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

Angelika Konzok
Zertifizierte INSEA Kursleitung und Selbsthilfegruppenleitung

Michael Peter
Dipl. Informatiker, Webdesigner und EDV-Berater



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. 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.

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

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



Gedruckt auf Recycling-Papier



Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und -initiativen

1. Halbjahr 2018



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

2 Infoveranstaltungen in Freising und Markt Schwaben
Termine und Anmeldung siehe unten

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich, die in der Region München tätig sind, können beim so genannten „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.

In Freising:

Donnerstag, 18. Januar 2018, 18 Uhr bis 21 Uhr in der AOK Direktion Freising, Wippenhauserstr. 6, 85354 Freising

Leitung: Ute Köller (SHZ)

Anmeldung: Ute Köller,

Tel.: 089/53 29 56 - 25, Fax: 089/53 29 56 - 49,

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

In Markt Schwaben:

Donnerstag, 1. Februar 2018, 17 Uhr bis 20 Uhr im Caritas-Zentrum Markt Schwaben, Färbergasse 32, 85570 Markt Schwaben

Leitung: Stephanie Striebel (SHZ)

Anmeldung: Stephanie Striebel,

Tel.: 089/53 29 56 - 20, Fax: 089/53 29 56 - 49,

E-Mail: stephanie.striebel@shz-muenchen.de

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

Samstag, 3. Februar 2018, 10 Uhr bis 17 Uhr und
Mittwoch, 21. Februar 2018, 18.15 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?
- 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

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

Donnerstag, 8. Februar 2018, 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 Brügggen (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

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Thema: Neue Gruppenmitglieder

Donnerstag, 12. April 2018, 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 12. April 2018:

Neue Gruppenmitglieder

- Sind neue Gruppenmitglieder in unserer Gruppe erwünscht?
- Gibt es Voraussetzungen für die Teilnahme an unserem Gruppenabend?
- Wie binden wir sie in den Gruppenabend ein?

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, Fax: 089/53 29 56 - 41,

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

Selbsthilfe aktiv – von der Konsumhaltung zur aktiven Beteiligung

Samstag, 21. April 2018, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Selbsthilfegruppen haben sich etabliert, ihre gute Arbeit wird von vielen Seiten anerkannt und wertgeschätzt. Allerdings werden sie dadurch häufig auch nur als “Dienstleister” von “Konsumenten” genutzt.

Die aktive Beteiligung und dauerhafte Mitarbeit aller Gruppenmitglieder lassen oft zu wünschen übrig und gehen zu Lasten einzelner Engagierter. Ist das tatsächlich der Trend der Zeit oder tragen wir nicht auch in den Gruppen selbst zu dieser Entwicklung bei?

In diesem Seminar werden Gruppensituationen bezogen auf diese Fragestellung reflektiert und neue Haltungen und Methoden erarbeitet, um Gruppenmitglieder zu aktivieren und Aufgaben breiter zu verteilen.

Leitung: Klaus Grothe-Bortlik und Kristina Jakob (SHZ)

Anmeldung: Kristina Jakob,

Tel.: 089/53 29 56 - 12, Fax: 089/53 29 56 - 41,

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

Selbstmanagementkurs INSEA

„Gesund und aktiv leben“

7 Termine, immer freitags vom 18. Mai 2018 bis 6. Juli 2018

(kein Kurs am 1. Juni!), jeweils von 10.30 Uhr bis 13 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: Astrid Maier (SHZ) und Angelika Konzok

Anmeldung: Astrid Maier,

Tel.: 089/53 29 56 - 18, Fax: 089/53 29 56 - 41,

E-Mail: astrid.maier@shz-muenchen.de

Wertschätzende und konstruktive Kommunikation in Selbsthilfegruppen

Freitag, 18. Mai 2018, 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 Teilnehmenden 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) vermittelt.

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)

Anmeldung: Erich Eisenstecken,

Tel.: 089/53 29 56 - 16, Fax: 089/53 29 56 - 49

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

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Thema: Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen – Vorstellung einer Arbeitshilfe der Selbsthilfekoordination Bayern

Donnerstag, 19. Juni 2018, 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 19. Juni 2018:

Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen - Vorstellung einer Arbeitshilfe der Selbsthilfekoordination Bayern

- Wollen Sie etwas mehr über Ihre Gruppenstruktur erfahren?
- Wollen Sie Ihre eigene Position in der Gruppe reflektieren?
- Wollen Sie neue Impulse für die Gruppenarbeit bekommen?

... wissen aber nicht, wie Sie solche Themen in Ihre Gruppe einbringen können? Wir stellen Ihnen eine spielerische Arbeitshilfe vor, die Sie mit Ihrer Gruppe anwenden können und probieren sie zusammen aus. Lassen Sie sich überraschen!

Leitung: Kristina Jakob und Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung: Kristina Jakob,

Tel.: 089/53 29 56 - 12, Fax: 089/53 29 56 - 41,

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