



Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und -initiativen

1. Halbjahr 2022

Selbsthilfefzentrum 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

- „Dein Energie-Brunnen“ –
Positive Orientierung finden und neue Kraft schöpfen 4
Zwei Montage pro Monat von Januar 2022 bis Juli 2022,
jeweils von 19.30 Uhr bis 20.15 Uhr – online
- Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich
durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München 5
Mittwoch, 12. Januar 2022, 18 Uhr bis 19.30 Uhr
- Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die
Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den
Verwendungsnachweis 6
Dachau: Dienstag, 18. Januar 2022, 17 Uhr bis 20 Uhr
Erding: Donnerstag, 20. Januar 2022, 17 Uhr bis 20 Uhr
- Online-Konferenzen für die Selbsthilfearbeit entdecken 8
Donnerstag, 27. Januar 2022, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr - online
- Wertschätzendes und förderliches Miteinander-Sprechen
in Selbsthilfegruppen: Gewaltfreie Kommunikation (GFK)
für Fortgeschrittene 9
Freitag, 18. Februar 2022, 10 Uhr bis 17 Uhr
- Schnell und einfach eine Webseite für die Gruppe erstellen?
Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (Seminar in zwei Teilen) 10
Samstag, 19. März 2022, 10 Uhr bis 17 Uhr und
Dienstag, 5. April 2022, 18 Uhr bis 21 Uhr
- Unverständliches Weltbild oder Diskriminierung?
Umgang mit herausfordernden Aussagen in der Gruppe 11
Freitag, 25. März 2022, 16.30 Uhr bis 20.30 Uhr
- „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive,
Thema: Angehörige in der Selbsthilfe..... 12
Donnerstag, 31. März 2022, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr *
- Gemeinsam draußen sein 13
Samstag, 4. Juni 2022, 10 Uhr bis 16 Uhr
- Telefon-Kurs: Selbstmanagementkurs INSEA
„Gesund und aktiv leben“ 14
6 Dienstage vom 21. Juni 2022 bis 26. Juli 2022,
jeweils von 9 Uhr bis 10 Uhr als Telefon-Kurs
- Entspannungs-Nachmittag für Frauen 15
Mittwoch, 29. Juni 2022, 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr

* Falls eine Präsenzfortbildung nicht möglich ist, als Online-Seminar

„Dein Energie-Brunnen“ – Positive Orientierung finden und neue Kraft schöpfen

Zwei Montage pro Monat von Januar 2022 bis Juli 2022, jeweils von 19.30 Uhr bis 20.15 Uhr – online

Lieder, Meditationen und konkrete Handlungs-Ideen laden Sie dazu ein, Ihren Alltag zu bereichern. So erleben Sie sich selbst als die Quelle positiver Kraft, die Sie sind. Wir schauen gemeinsam auf das, was uns im Leben Mut und Stärke gibt und gestalten damit unseren Alltag auf eine gesunde, frohe und selbstbestimmte Art. So beschäftigen wir uns mit Themen wie Liebe, Vertrauen, Verbindung und Achtsamkeit. Dabei begegnen wir uns selbst mit den Erfahrungen unseres Lebens und allem Wertvollen, das wir schon erlebt haben. Wir entdecken darin das, was wir gut können und schon in uns tragen. Schöne Geschichten und gemeinsame Rituale zeigen uns den Weg dorthin. Sie bekommen einen konkreten Vorschlag zum Ausprobieren für Ihre nächsten Tage. Lassen Sie sich überraschen! Im Anschluss an die Vorschläge und Ideen gibt es Raum für Austausch, Fragen und die Möglichkeit, Feedback zu geben. Ihre Wünsche sind uns für die Gestaltung des Programms willkommen. Wir freuen uns auf Sie und laden Sie ein, neue Energie aus unserem Zusammensein zu schöpfen!

Termine: 3. Januar 2022, 17. Januar 2022, 7. Februar 2022, 21. Februar 2022, 7. März 2022, 21. März 2022, 4. April 2022, 25. April 2022, 9. Mai 2022, 23. Mai 2022, 13. Juni 2022, 27. Juni 2022, 11. Juli 2022, 25. Juli 2022

Die Teilnahme ist auch an einzelnen Terminen möglich, bitte melden Sie sich vorher an. Die Veranstaltung findet online über die Plattform „BigBlueButton“ statt. Wir bieten Ihnen dafür technische Unterstützung an.

Leitung: Roland Schöfmann (Dipl. Soz.-Päd.)

Anmeldung:

Angelika Pfeiffer, Tel.: 089/53 29 56 - 29,

E-Mail: angelika.pfeiffer@shz-muenchen.de

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

Mittwoch, 12. Januar 2022, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen, die an sozialen Themen arbeiten, können eine finanzielle Förderung durch die Landeshauptstadt München erhalten (Gesundheitsgruppen werden von den Krankenkassen gefördert).

In der Veranstaltung werden die Möglichkeiten der Förderung der Landeshauptstadt München für Selbsthilfegruppen im sozialen Bereich vorgestellt und die Regeln für die Förderung für Selbsthilfegruppen erklärt. Es wird gezeigt, wie man Förderanträge schreibt und wie der Verwendungsnachweis erstellt wird.

Themen der Veranstaltung sind unter anderem:

- Wer kann Förderung für die Selbsthilfe beantragen?
- Was kann gefördert werden?
- Wie schreibt man einen Antrag?
- Wie funktioniert die Begutachtung der Anträge?
- Wer bietet Beratung und Hilfe bei der Antragstellung an?
- Welche Rolle spielt der Selbsthilfebeirat bei der Begutachtung der Anträge?
- Wie weist man die Verwendung der Gelder durch Belege am Jahresende nach?

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)

Anmeldung:

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

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

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

Zwei Info-Veranstaltungen in der Region München

Termine und Anmeldung siehe unten

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich, die sich in der Region München treffen, können beim „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. Es bietet Beratung zu allen Fragen der Antragstellung an.

Ob Sie zum ersten Mal Geld für Ihre Gruppe 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 abrechnen können.

Wir werden diese Fragen mit Ihnen bearbeiten:

- Ist eine Antragstellung für meine Gruppe sinnvoll?
- Unter welchen Voraussetzungen können wir einen Antrag stellen?
- Was kann alles beantragt werden?
- Wie sieht ein Kostenplan aus, der gefördert werden kann?
- Wie erstellen wir den Nachweis, wie die Gelder verwendet wurden (Verwendungsnachweis)?

Es werden praktische Tipps gegeben. Wir stellen zum Beispiel eine einfache Art der „Buchführung“ vor, die die Abrechnung der Gelder am Jahresende erleichtert. Wir werden einen Antrag als Beispiel präsentieren und Ihre Fragen beantworten.

Infoveranstaltung Dachau:

Dienstag, 18. Januar 2022, 17 Uhr bis 20 Uhr,
im Begegnungszentrum Behinderte und Freunde Stadt
und Landkreis Dachau, Konrad-Adenauer-Str. 15,
85221 Dachau

Leitung: Astrid Maier (SHZ)

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

Infoveranstaltung Erding:

Donnerstag, 20. Januar 2022, 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

Online-Konferenzen für die Selbsthilfearbeit entdecken

Donnerstag, 27. Januar 2022, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr - online

Online-Konferenzen sind das „Telefon des 21. Jahrhunderts“: schnell, einfach und interaktiv bringen sie Menschen zusammen.

Und sie können, bei richtiger Nutzung, ein tolles Instrument für die Arbeit in der Selbsthilfe sein. Wir schauen gemeinsam, wie.

Dazu probieren wir die Online-Konferenz-Plattform „BigBlueButton“ aus, die das SHZ Selbsthilfegruppen kostenlos zur Verfügung stellt.

Sie entspricht den Anforderungen für Datenschutz und ist einfach zu bedienen.

Nach und nach werden wir die technischen Möglichkeiten von „BigBlueButton“ kennenlernen, deren Nutzung üben und auch gleich überlegen, wie man sie in der Selbsthilfearbeit aktiv einsetzen kann. Ein „normales“ Gruppentreffen, ein gemeinsamer Kino- oder Spieleabend, eine Führung durch ein Museum online – es ist viel mehr möglich, als man auf den ersten Blick annehmen könnte. Entdecken Sie mit!

Für die Teilnahme ist kein Vorwissen erforderlich.

Leitung: Juri Chervinski (SHZ)

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

Wertschätzendes und förderliches Miteinander-Sprechen in Selbsthilfegruppen Gewaltfreie Kommunikation (GFK) für Fortgeschrittene

Freitag, 18. Februar 2022, 10 Uhr bis 17 Uhr

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit einem gemeinsamen Interesse, einem Thema, einer Erkrankung oder einem sozialen Problem, um sich miteinander auszutauschen. Sie begegnen sich als gleichgestellte und somit gleichberechtigte Personen. In gleichberechtigter Form miteinander zu sprechen ist allerdings keine einfache Aufgabe. Oft bilden sich in Gruppen unsichtbare Zusammenschlüsse oder Abgrenzungen heraus, etwa zwischen „alten“ und „neuen“ Mitgliedern, zwischen Leitungen und Teilnehmer*innen oder wegen anderer Eigenschaften der Teilnehmenden. Das kann die Kommunikation stark beeinflussen.

In der Veranstaltung werden grundlegende Formen eines einfühlsamen Miteinander-Sprechens (nach den Grundsätzen der „GFK – Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg) ausprobiert und eingeübt. Die 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

Schnell und einfach eine Webseite für die Gruppe erstellen? Ohne Vorkenntnisse? Ohne Kosten? (Seminar in zwei Teilen)

Samstag, 19. März 2022, 10 Uhr bis 17 Uhr und

Dienstag, 5. April 2022, 18 Uhr bis 21 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**

Unverständliches Weltbild oder Diskriminierung? Umgang mit herausfordernden Aussagen in der Gruppe

**Workshop für ehrenamtliche Gruppenleitungen
und Moderierende**

Freitag, 25. März 2022, 16.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Selbsthilfegruppen und Initiativen treffen sich zur gegenseitigen Stärkung und Unterstützung. Politische Stimmungen und Meinungen sind als Themen in der Gruppe oft wenig hilfreich und wirken störend und hetzen Einzelne gegeneinander auf. In Gesprächen in der Gruppe erleben ehrenamtliche Gruppenleiter*innen trotzdem immer wieder Äußerungen, die schockieren oder Verunsicherung bewirken. Hier gilt es zu unterscheiden: handelt es sich um Aussagen, die bestimmte Menschengruppen abwerten oder ausgrenzen? Hört sich dieses Sprechen gewalttätig oder bedrohlich an? Oder gehen die Sprechenden von einem schwer verständlichen Weltbild oder Verständnis von Politik aus? Als Verantwortliche für den Rahmen der Gespräche in der Gruppe stehen die Moderierenden oft ganz plötzlich vor der Aufgabe, mit solchen überraschenden Äußerungen umzugehen. Sie müssen auf die Stimmung in der Gruppe achten und fühlen sich dafür verantwortlich, dass sich niemand unwohl fühlt.

An diesem Abend möchten wir Gruppenleitungen die Möglichkeit geben, sich auf solche Situationen vorzubereiten. Es wird gezeigt, wie man einen Rahmen schaffen kann, in dem sich alle Menschen willkommen fühlen und Diskriminierung keinen Platz hat. Außerdem werden Haltungen erklärt, die gegenüber Menschen mit unterschiedlichsten Weltbildern hilfreich sein können. Es werden Werkzeuge und Zugänge aufgezeigt, die Moderierenden mehr Orientierung im Umgang mit Diskriminierung sowie schwierigen Aussagen im Gespräch in der Gruppe eröffnen können.

Es werden Beispiele aus dem Alltag der teilnehmenden Gruppen und Wünsche für Unterstützung der Teilnehmenden besprochen. Außerdem werden weiterführende Adressen, Beratungsstellen und Veranstaltungshinweise zur Verfügung gestellt.

Eingeladen sind alle ehrenamtlich Engagierten aus Selbsthilfegruppen, selbstorganisierten Initiativen und Migrantenorganisationen, die die Gruppe leiten oder die Gespräche moderieren.

Leitung: Eva Parashar und Ina Plambeck (SHZ)

Anmeldung bitte bis 28. Februar:

Eva Parashar, Tel.: 089/53 29 56 - 26,

E-Mail: eva.parashar@shz-muenchen.de

**„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“
Austausch-Abend für Selbsthilfe-Aktive
Thema: Angehörige in der Selbsthilfe**

Donnerstag, 31. März 2022, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr

**Falls eine Präsenz-Fortbildung 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 Themen zu geben, die in der Selbsthilfe wichtig sind. Selbsthilfe zur Selbsthilfe eben.

Thema am 31. März 2022:

Angehörige in der Selbsthilfe

- Ist Ihre Gruppe offen für Angehörige (wie zum Beispiel Partner*innen, Eltern, Kinder, Geschwister, Freunde)?
- Wie kann in einer Gruppe beides Platz haben: die Wünsche von Menschen, die selbst von einem Thema betroffen sind und die Wünsche der Menschen, die ihnen nahe sind?
- Was ist das Spezielle von Gruppen, die nur von Angehörigen organisiert werden?

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

Gemeinsam draußen sein

Samstag, 4. Juni 2022, 10 Uhr bis 16 Uhr

Wir genießen gemeinsam als Gruppe bei einem ausgedehnten Spaziergang die Schönheit der Natur und stärken unsere Gesundheit.

Wir atmen die frische Luft, führen Gespräche, gehen in die Stille und spüren unsere Umgebung als Kraftquelle. Es werden verschiedene Achtsamkeits- und Bewegungsübungen sowie Übungen aus dem „Waldbaden“ und der „Wildnispädagogik“ gezeigt.

Diese Übungen können im persönlichen Alltag ebenso wie in der Selbsthilfearbeit angewendet werden.

Wir laufen mehrere Kilometer über Stock und Stein – bitte achten Sie auf ausreichend Kondition, passende Kleidung/Schuhe und Essen/Getränke. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt – bei sehr schlechtem Wetter in verkürzter Form oder im SHZ.

Leitung: Roland Schöfmann (Dipl. Soz.-Päd.) und
Stephanie Striebel (Dipl. Soz.-Päd.)

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

Telefon-Kurs: Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“

**Sechs Dienstage vom 21. Juni 2022 bis 26. Juli 2022,
jeweils von 9 Uhr bis 10 Uhr als Telefon-Kurs**

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung, wie zum Beispiel Diabetes, Migräne, Rheuma, psychischen Erkrankungen oder anderen Beeinträchtigungen, ist nicht immer einfach. Es erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen oft Veränderungen im Alltag. Dabei bietet der Kurs INSEA „Gesund und aktiv leben“ Hilfe an. Die Teilnehmenden lernen in dieser kürzeren Telefon-Kurs-Variante Wege und Methoden kennen, die helfen, mit der Erkrankung selbstbestimmt umzugehen und ein gesundes und aktives Leben zu führen. Sie lernen zum Beispiel ein Bewegungsprogramm zu starten, mit Familie oder Fachpersonen zu sprechen, sich selbst zu motivieren und Ziele umzusetzen.

Der Kurs basiert auf dem wissenschaftlich geprüften Stanford Selbstmanagement-Programm, gefördert von der Careum Stiftung in der Schweiz und ermöglicht durch die Barmer.

Leitung: Astrid Maier (SHZ)

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

Entspannungs-Nachmittag für Frauen

Mittwoch, 29. Juni 2022, 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Menschen in Selbsthilfegruppen engagieren sich trotz ihrer Erkrankung, Behinderung oder sozialen Probleme. Frauen sind aufgrund ihrer vielen Rollen oft besonders belastet. Die Anforderungen können leicht zu 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 loslassen, uns erholen.

Wir lernen Übungen in Ruhe, in Bewegung und Partnerübungen zur Entspannung kennen. Diese sind einfach umsetzbar und auch für die Selbsthilfegruppe geeignet. Außerdem werden wir die beiden bekanntesten Entspannungs-Methoden kennen lernen: die „Progressive Muskelrelaxation“ und das „Autogene Training“.

Eine Pause mit Getränken und kleinem Imbiss rundet den Nachmittag ab.

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung:

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

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@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

Eva Parashar

Ethnologin M.A.

Ina Plambeck

Ethnologin M.A., Mediatorin (MedG)

Mirjam Unverdorben-Beil

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

Gastreferent*innen:

Michael Peter

Dipl. Informatiker, Webdesigner und EDV-Berater

Roland Schöfmann

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

Stephanie Striebel

Dipl. Soz.-Päd. (FH)

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. Anmelde-schluss 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 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

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 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.)
- NEU: Hilfe bei der digitalen Kommunikation und virtuellen Gruppentreffen mittels Online-Plattform BigBlueButton

