



Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und -initiativen

2. Halbjahr 2021

Selbsthilfezentrum München

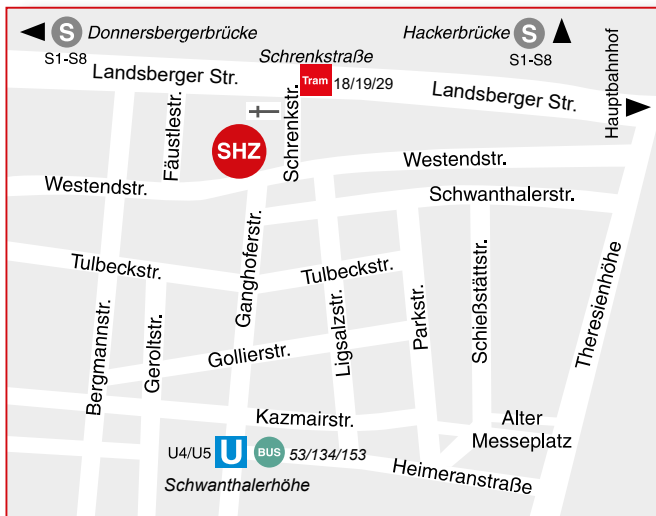
Westendstraße 68

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
Krankenkassenverbände in Bayern

 Gefördert von der
Landeshauptstadt
München



Auf einen Blick

- Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive 4**
Mittwoch, 14. Juli 2021, 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr
- „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive,
Thema: Selbsthilfe in Zeiten von Corona 5**
Donnerstag, 22. Juli 2021, 17 Uhr bis 19 Uhr *
- Finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen im sozialen
Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München
– interessante Neuerungen 6**
Donnerstag, 16. September 2021, 18 Uhr bis 19.30 Uhr, im Raum G6 (UG)
- „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive,
Thema: Telefongespräche für die Selbsthilfegruppe:
Kontaktaufnahme – Beratung – Informationsvermittlung 7**
Donnerstag, 23. September 2021, 17 Uhr bis 19 Uhr *
- Förderung seelischer Gesundheit mit Humor 8**
Freitag, 24. September 2021, 14 Uhr bis 18 Uhr
- Selbstmanagementkurs INSEA „Gesund und aktiv leben“ 9**
2 Kurse, ein Online- und ein Präsenzkurs
- Was bedeutet eigentlich Gruppendynamik? 10**
Samstag, 2. Oktober 2021, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr
- Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen 10**
Freitag, 15. Oktober 2021, 13 Uhr bis 18 Uhr
- Gemeinsam draußen sein 11**
Samstag, 16. Oktober 2021, 10 Uhr bis 16 Uhr
- Konflikte als Entwicklungschancen in der Gruppe 12**
Freitag, 29. Oktober 2021, 14 Uhr bis 18 Uhr
- „Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive,
Thema: Finanzielle Förderung – Fluch oder Segen? 13**
Donnerstag, 18. November 2021, 17 Uhr bis 20 Uhr *
- Kooperation zwischen professionellen Fachkräften und Selbsthilfe ... 13**
Mittwoch, 1. Dezember 2021, 9.30 Uhr bis 13.30 Uhr *
- Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die
Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den
Verwendungsnachweis 14**
Mittwoch, 8. Dezember 2021, 17 Uhr bis 20 Uhr
- Infoveranstaltung zur Förderung durch die Krankenkassen ONLINE 15**
Dienstag, 14. Dezember 2021, 17 Uhr bis 19 Uhr
- „VernetzungstreffenPLUS“ – ein neues Format für die Selbsthilfe
in der Region München 16**
Der Termin und Veranstaltungsort werden individuell für jeden Land-
kreis festgelegt und im Rahmen des Anmeldeverfahrens abgestimmt.
- * Falls eine Präsenzfortbildung nicht möglich ist, als Online-Seminar

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

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“ Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

Thema: Selbsthilfe in Zeiten von Corona

**Donnerstag, 22. Juli 2021, 17 Uhr bis 19 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 22. Juli 2021:

Selbsthilfe in Zeiten von Corona

- Wie geht es Ihrer Gruppe aktuell?
- Wie geht die Gruppe mit den veränderten Rahmenbedingungen um?
- Wo gibt es Schwierigkeiten oder Fragen?

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

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

Donnerstag, 16. September 2021, 18 Uhr bis 19.30 Uhr, im Raum G6 (Untergeschoss)

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 N.N. (Sozialreferat der LH München)

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

„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“

Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive

**Thema: Telefongespräche für die Selbsthilfegruppe:
Kontaktaufnahme – Beratung – Informationsvermittlung**

**Donnerstag, 23. September 2021, 17 Uhr bis 19 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 23. September 2021:

**Telefongespräche für die Selbsthilfegruppe: Kontakt-
aufnahme – Beratung – Informationsvermittlung**

- Welche Leistung bieten wir in der Gruppe eigentlich an?
- Welche Ziele verfolgen wir mit dem jeweiligen Angebot?
- Wie organisiert die Gruppe diese Leistung?
- Tipps und Tricks für gelungene Gespräche am Telefon?!

Wir freuen uns über Ideen und Erfahrungen aus Ihrem Gruppenalltag!

Leitung: Kristina Jakob (SHZ)

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

Förderung seelischer Gesundheit mit Humor

Freitag, 24. September 2021, 14 Uhr bis 18 Uhr

Lachen ist gesund und heilsam, „die beste Medizin“, Lebenselixir für ein gesundes, entspanntes und gelingendes Leben.

Wohltuender und hilfreicher Humor schult den Blick auf das Wesentliche: Wer und was ist mir wichtig, wer und was tut mir gut? Er schafft einen neuen, erweiterten Bewegungsspielraum für mein Denken und Handeln, fördert Entspannung, Selbstakzeptanz und den lebendigen Umgang mit mir selbst und anderen.

Als „Trotzkraft“ („Humor ist, wenn man trotzdem lacht!“) und „Therapeutikum zur Lebensbewältigung“ sowie Förderung emotionaler Intelligenz und sozialer Kompetenz ist er lernbar, kann weiterentwickelt und genährt werden.

In diesem Workshop mit (interaktiven) Vorträgen wird auf die Grundlagen und Wirkungen von Humor eingegangen, mit Aspekten aus dem Bereich der Positiven Psychologie, sowie aus der Humor- und Glücksforschung. Mit praktischen Übungen und Anregungen zur Humorförderung wird aufgezeigt, wie man seine Fähigkeit zum Humor stärken und wie Heiterkeit und Lachen seelische Gesundheit fördern kann.

Leitung: Hans-Martin Bauer (Dipl. Soz.-Päd.)

Anmeldung: Ulrike Zinsler, Tel.: 089/53 29 56 - 21,
E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

Selbstmanagementkurs INSEA

„Gesund und aktiv leben“

2 Kurse, ein Online- und ein Präsenzkurs

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.

ONLINE-Kurs: Freitags von 10.30 Uhr bis 13 Uhr

Technik-Check: 24. September 2021

Kurstermine: 1. Oktober 2021, 8. Oktober 2021,
15. Oktober 2021, 22. Oktober 2021, 29. Oktober 2021,
5. November 2021

Leitung: Astrid Maier (SHZ)

und Angelika Konzok (zertifizierte INSEA Kursleitung)

Präsenz-Kurs: Mittwochs von 15 Uhr bis 17.30 Uhr

Kurstermine: 6. Oktober 2021, 13. Oktober 2021,
20. Oktober 2021, 27. Oktober 2021, 10. November 2021,
17. November 2021, 24. November 2021

(Kein Kurs am 3. November 2021!)

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

und Elke Kilian (zertifizierte INSEA Kursleitung)

Anmeldung: Astrid Maier, Tel.: 089/53 29 56 - 18,

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

Was bedeutet eigentlich Gruppendynamik?

Samstag, 2. Oktober 2021, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Obwohl doch alle die gleiche Krankheit oder das gleiche Problem haben, läuft es manchmal nicht so wirklich rund 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 Grüppchen und der Zusammenhalt lässt arg zu wünschen übrig.

Das liegt nicht immer an den beteiligten Personen. Manchmal liegt es auch einfach an der berühmten „Gruppendynamik“, wenn Strukturen, Kommunikationsformen oder andere Mechanismen ihre Wirkung entfalten.

Wir erkunden, was sich hinter diesem Begriff verbirgt und welche Kräfte da Raum greifen können. Wir nähern uns diesem Phänomen auf spielerische Weise, um zu verstehen, dass wir ihm nicht ausgeliefert, 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

Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen

Freitag, 15. Oktober 2021, 13 Uhr bis 18 Uhr

Ein solides Basiswissen über die Selbsthilfe trägt zu einem guten Gelingen jeder Gruppe bei. Es intensiviert den Zusammenhalt innerhalb der Gruppe und stärkt die Haltung, die für eine klare und kompetente Außenwirkung notwendig ist.

Folgende Themen werden – neben den von Ihnen eingebrachten Fragen – in dem Seminar behandelt:

- Wert und Wirkung von Selbsthilfegruppen

- Tipps für die Gruppengründung
- Grundlagen für die Organisation von Selbsthilfegruppen
- Nützliches zur Durchführung von Gruppentreffen

Darüber hinaus wird Raum sein, um die Motivation des eigenen Selbsthilfeengagements zu reflektieren.

Leitung: Ulrike Zinsler und Ute Köller (SHZ)

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

Gemeinsam draußen sein

Samstag, 16. Oktober 2021, 10 Uhr bis 16 Uhr

Wir werden gemeinsam als Gruppe mit allen Sinnen in die Schönheit der Natur eintauchen. Die Reizüberflutung lassen wir zurück und tanken im Grünen bei einem ausgedehnten Spaziergang unsere Energiereserven wieder auf.

Wir atmen durch, führen Gespräche, gehen in die Stille und erspüren unsere Umgebung als Kraftquelle. Wir erleben Elemente des Waldbadens, Übungen aus der Wildnispädagogik, Naturrituale und kreative Methoden.

Aus der wertschätzenden Verbindung unserer Gruppe schöpfen wir Inspiration und Freude, die wir – genau wie die Erfahrungsübungen – in unserem persönlichen Alltag ebenso wie in der Selbsthilfearbeit anwenden können. Wir laufen mehrere Kilometer über Stock und Stein – bitte achten Sie auf ausreichend Kondition, passende Kleidung/Schuhwerk und Verpflegung. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt – bei sehr nasser, kalter Witterung in angepasster Form.

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

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

Konflikte als Entwicklungschancen in der Gruppe

Freitag, 29. Oktober 2021, 14 Uhr bis 18 Uhr

Jede Selbsthilfegruppe setzt sich aus vielen unterschiedlichen Personen zusammen. Jede dieser Personen hat eine andere Lebensgeschichte, ein anderes Anliegen und andere Vorstellungen von der Arbeit in der Gruppe. Diese Vielfalt von Voraussetzungen, Vorstellungen und Erwartungen macht einerseits den Reiz einer Selbsthilfegruppe aus, kann andererseits aber auch zu Frustrationen, Konflikten und Spannungen führen. Konflikte oder krisenhafte Situationen sind kein um jeden Preis zu vermeidender Ausnahmezustand, sondern gehören zur normalen Realität, wenn Menschen zusammentreffen, um gemeinsam etwas zu bewegen.

Inwieweit eine Gruppe durch solche Situationen in ihrer Arbeit beeinträchtigt wird, hängt davon ab, wie „gut“ damit umgegangen wird. Das Wissen um die Ursachen der Entstehung von schwierigen Dynamiken und Konflikten kann diese zu einer großen Chance für positive Entwicklungen in der Gruppe und eine bessere Nutzung der vorhandenen Potentiale werden lassen.

Bei diesem Seminar wollen wir gemeinsam typischen Konfliktfeldern von Selbsthilfegruppen auf den Grund gehen, um daraus kreative Lösungsstrategien zu entwickeln.

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

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)
und externe*r GFK-Trainer*in (N.N.)

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

**„Selbsthilfe zur Selbsthilfe“
Austauschabend für Selbsthilfe-Aktive
Thema: Finanzielle Förderung – Fluch oder Segen?
Donnerstag, 18. November 2021, 17 Uhr bis 20 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 18. November 2021:
Finanzielle Förderung – Fluch oder Segen?**

- Welche Fördermöglichkeiten gibt es?
- Welche Voraussetzungen müssen innerhalb der Gruppe gegeben sein?
- Welche Veränderung bringt eine Förderung für das Gruppengefüge mit sich?
- Wie können Konflikte, die auf Grund von finanzieller Förderung aufkommen können, vermieden werden?

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

**Kooperation zwischen professionellen
Fachkräften und Selbsthilfe**

**Mittwoch, 1. Dezember 2021, 9.30 Uhr bis 13.30 Uhr,
falls eine Präsenzfortbildung nicht möglich ist,
als Online-Seminar**

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.

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:

Mirjam Unverdorben-Beil und Eva Parashar (SHZ)

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

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

Förderung von Gesundheits-Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis
Mittwoch, 8. Dezember 2021, 17 Uhr bis 20 Uhr

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 München“ 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 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.

Leitung: Mirjam Unverdorben-Beil (SHZ)

Anmeldung:

Mirjam Unverdorben-Beil, Tel.: 089/53 29 56 - 17,
E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Infoveranstaltung zur Förderung durch die Krankenkassen ONLINE

Dienstag, 14. Dezember 2021, 17 Uhr bis 19 Uhr

Kurzversion, in der wir erklären, was bei der Beantragung und Abrechnung von Fördergeldern der Krankenkassen am Runden Tisch Region München zu beachten ist und Ihre offenen Fragen beantworten.

Link und Zugangscode zur Online-Plattform BigBlueButton werden nach der Anmeldung zugeschickt.

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

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., zertifizierte INSEA Kursleitung

Eva Parashar

Ethnologin M.A.

Mirjam Unverdorben-Beil

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

Ulrike Zinsler

Dipl. Soz.-Päd. (FH)

Gastreferent*innen:

Hans-Martin Bauer

Dipl. Soz.-Päd. (FH), Familientherapeut, Therapeutischer
Clown, Schauspieler, Lachyogatrainer

Elke Kilian

Selbsthilfegruppenleitung, zertifizierte INSEA Kursleitung

Angelika Konzok

zertifizierte INSEA Kursleitung

Roland Schöfmann

Dipl. Soz.-Päd. (FH), Heilpraktiker (Psychotherapie),
Gestalt- und Tanztherapeut (IGE)

Stephanie Striebel

Dipl. Soz.-Päd. (FH)

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. 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

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 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

