

# Termine zum Vormerken

## 2. Halbjahr 2021

Bitte beachten Sie, dass sich durch die aktuelle Situation bei den Präsenzveranstaltungen kurzfristig Änderungen ergeben können.

Präsenz-Fortbildungen			
Entspannung und Bewegung	14.-16.07. oder 16.-18.07.2021	Zell am Main	S. 2
Entspannungstag für Selbsthilfeaktive	29.09.2021	München	S. 3
Soll ich oder soll ich nicht?	29. oder 30.09.2021	Nürnberg	S. 4
Resilienz stärken in und durch Selbsthilfe	21./22.10. oder 23./24.10.2021	Zell am Main	S. 5
Der Froschkönig – Verwandlung durch die Kraft der Gefühle	18./19.11. oder 20./21.11.2021	Niederalteich	S. 6
Allgemeine Hinweise zu den Fortbildungen			S. 7
Weitere Angebote			
Gruppeninventur			S. 8
Online-Veranstaltungen Herbst / Winter			S. 9

Stand 07.06.2021

## Entspannung und Bewegung

14.-16.07. **oder** 16.-18.07.2021 im Haus Klara in Zell am Main

In den meisten Selbsthilfegruppen steht das Gespräch im Vordergrund. Doch macht es Sinn, die Gestaltung des Gruppenlebens auch mit gesundheitsfördernden Anteilen zu bereichern.

Beim Wochenendseminar werden einfache Bewegungs- und Entspannungseinheiten vorgestellt und können gleich in der Praxis erprobt werden. Durch Selbsterfahrung und Praxisreflexion gibt es neue Anregungen für die Gruppenarbeit, aber auch Möglichkeiten, andere engagierte Selbsthilfeaktive aus Bayern kennenzulernen, sich auszutauschen und selbst aufzutanken.

Für die Umsetzung der neuen Methoden erhält jede\*r Teilnehmer\*in ein Skript mit nach Hause, um diese dann in seiner regionalen Selbsthilfegruppenarbeit oder in Netzwerktreffen von Selbsthilfegruppen einzusetzen.

**Bitte beachten Sie, dass Personen, die sich erstmalig für dieses Seminarthema anmelden, vorrangig einen Platz erhalten.**

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann:	14.-16.07. <b>oder</b> 16.-18.07.2021
Wo:	<b>Haus Klara</b> Kloster Oberzell 1, 97299 Zell am Main
Ablauf:	2 x 2-tägige Fortbildung (auf drei Tage verteilt) Ankommen und Kaffee ab 13.00 Uhr 1. Tag: 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 3. Tag: 09.00 bis 12.30 Uhr
Referentin:	Theresa Keidel, SeKo Bayern Barbara Fischer, SeKo Bayern
Kosten:	339 € (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 144 €, Übernachtung: 120 €, weitere Tagungshauskosten: 75 €)
max. TN-Zahl:	12 TN
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 19.06.2021 um 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

## Entspannungstag für Selbsthilfeaktive

29. September 2021 im Selbsthilfezentrum München

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 ist Gift – für Körper und Seele.

An diesem Entspannungstag 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“.

Ein Skript, in dem alle Übungen beschrieben werden, ermöglicht die Übertragung des Erlebten in die eigene Selbsthilfegruppe.

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann:	29.09.2021
Wo:	<b>Selbsthilfezentrum München</b> Westendstraße 68, 80339 München
Ablauf:	1 x 1-tägige Fortbildung Ankommen ab 9.30 Uhr Beginn: 10.00 Uhr Ende: 17.00 Uhr
Referentin:	Mirjam Unverdorben-Beil, Selbsthilfezentrum München
Kosten:	72 € (Verpflegung bitte selbst mitbringen)
max. TN-Zahl:	10 TN
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 19.06.2021 um 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

## Soll ich oder soll ich nicht?

29. September **oder** 30. September 2021 in den Räumen der Kiss Nürnberg

Lautet die Frage immer wieder. Und dabei fällt es uns oft schwer eine Entscheidung zu treffen. Sowohl bei den einfachen Fragen des Alltags, und natürlich insbesondere bei den sogenannten schweren Entscheidungen mit Tragweite. Wir können es halten wie Scarlett O'Hara im Film „Vom Winde verweht“ und sagen: „Morgen ist auch noch ein Tag“, eine Münze werfen, Freunde oder ein Orakel befragen..., - oder lernen, wie wir selbst einfacher und souverän Entscheidungen treffen.

Im Workshop gibt es Tipps und einfache Übungen wie Du eine gute Entscheidung treffen kannst. Eine Entscheidung, die Du nicht zu bereuen brauchst. Bei der Du aus tiefstem Herzen sagen kannst: Ich stehe dazu!

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann:	29.09.2021 oder 30.09.2021
Wo:	<b>Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V.</b> Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Ablauf:	2 x 1-tägige Fortbildung Ankommen ab 09.00 Uhr Beginn: 09.30 Uhr Ende: 17.00 Uhr
Referentinnen:	Tanja Günther, Kiss Weißenburg Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger Land
Kosten:	72 € (Verpflegung bitte selbst mitbringen)
max. TN-Zahl:	10 TN
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 19.06.2021 um 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

## Resilienz stärken in und durch Selbsthilfe

21./22. Oktober **oder** 23./24. Oktober 2021 im Haus Klara in Zell am Main

Engagement in Selbsthilfegruppen ist sinnvoll und tut gut. Doch wenn alles zu viel wird, kann es auch krankmachen. Dabei spielt eine große Rolle eigene Grenzen zu erkennen und achtsam damit umzugehen, sowie die Dinge herauszufinden, die uns selbst guttun.

Im Workshop werden wir theoretische Grundlagen zur psychischen Widerstandskraft kennenlernen und erarbeiten, wie wir persönlich unsere Resilienz stärken können.

Wir lernen die „10 Wege zur Resilienz“ kennen und werden uns mit praktischen Übungen und Eigenreflexion dem Thema nähern.

Damit auch morgen noch das Selbsthilfeengagement Freude macht.

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann:	21./22. Oktober <b>oder</b> 23./24. Oktober 2021
Wo:	<b>Haus Klara</b> Kloster Oberzell 1, 97299 Zell am Main
Ablauf:	2 x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 13.00 Uhr 1. Tag: 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Referentin:	Theresa Keidel , SeKo Bayern
Kosten:	233€ (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 108 €, Übernachtung: 60 €, weitere Tagungshauskosten: 65 €)
max. TN-Zahl:	12 TN
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 19.06.2021 um 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

## Der Froschkönig – Verwandlung durch die Kraft der Gefühle

18./19. November **oder** 20./21. November 2021 im Tagungshaus St. Pirmin in Niederalteich

Eine Gemeinschaft entsteht, wird geprägt und entwickelt sich durch die Menschen und Emotionen die in ihr wirken.

*Die Prinzessin wird reifer, steht an der Schwelle zum erwachsen werden. Unbewusst stößt sie mit ihrem riskanten Spiel am Brunnen die bevorstehende Veränderung an.*

*Der Frosch hofft auf Erlösung und wartet (wer weiß wie lange) in seinem tiefen Brunnen auf seine Möglichkeit wieder ins Leben zurückzukommen.*

*Des Königs Werte sind in einem Regentenleben gewachsen und eine hilfreiche, wenn auch streng erscheinende Unterstützung in Zeiten der Unsicherheit und des Erwachsenwerdens.*

*Der eiserne Heinrich bleibt seinem Herrn treu ergeben und leidet unter dessen verwünschtem Leben, vielleicht auch deshalb, weil er selbst zur Erlösung nichts beitragen und untätig abwarten und hoffen muss.*

Ist erst mal ein Prozess angestoßen, gibt es kaum ein Zurück, auch nicht im Märchen, die Entwicklung geht weiter, getrieben von den Bedürfnissen, Werten und Gefühlen aller beteiligten Figuren.

In dem Seminar wollen wir uns die Figuren im Märchen und deren Welt der Emotionen näher betrachten und den Bogen spannen in unsere Wirklichkeit in den Selbsthilfegruppen.

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann:	18./19. November <b>oder</b> 20./21. November 2021
Wo:	Benediktinerabtei Niederalteich Gäste- und Tagungshaus St. Pirmin Maritiushof 1 94557 Niederalteich
Ablauf:	2 x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 13.00 Uhr 1. Tag: 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Referentin:	Ulrike Pleintinger, Selbsthilfekontaktstelle Landshut/Deggendorf Susanne Jaschek, freie Referentin
Kosten:	230 € (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 108 €, Übernachtung 50 €, weitere Tagungshauskosten: 72 €)
max. TN-Zahl:	12 TN
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 19.06.2021 um 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

# Allgemeine Hinweise zu den Fortbildungen

- Reine Seminarzeit: **für 1 Tag = 6 Stunden, für 1,5 Tage = 9 Stunden, für 2 Tage = 12 Stunden**  
Die angegebenen Uhrzeiten können sich noch geringfügig ändern.
- Da die Kosten der einzelnen Tagungshäuser variieren, wurden für die verschiedenen Fortbildungen **auch unterschiedliche Gebühren** angesetzt.
- Die Fahrtkosten bitte **zusätzlich** einplanen.
- pro Fortbildung sind zunächst **maximal zwei Anmeldungen einer Gruppe** möglich, dritte und vierte Personen können nur nachrangig behandelt werden.
- **Wiederholer\*innen** werden ebenfalls **nachrangig** behandelt.
- Falls bei mehrtägigen Veranstaltungen **keine Übernachtung** (z.B. wegen Wohnortnähe) benötigt wird, reduziert sich der Gesamtpreis um die Übernachtungskosten.
- Falls bei eintägigen Veranstaltungen **eine Übernachtung vor oder nach** der Veranstaltung am Tagungsort gewünscht wird, bitte selbst organisieren.
- Anmeldungen sind **nur noch über die Onlineformulare auf [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)** möglich: bitte **pro Person und Seminar** eine Anmeldung ausfüllen.
- Für Fortbildungen im zweiten im 2. Halbjahr 2021 ist der Anmeldebeginn **der 19.06.2021 um 9 Uhr**.
- Für organisatorische **Fragen** steht Ihnen Stefanie Hoßfeld unter der 0931 20781645 oder per E-Mail unter [stefanie.hossfeld@seko-bayern.de](mailto:stefanie.hossfeld@seko-bayern.de) zur Verfügung. Für inhaltliche Fragen oder Anregungen rund um das Thema Fortbildungen können Sie sich an Theresa Keidel telefonisch unter der 0931 20781641 oder per E-Mail [theresa.keidel@seko-bayern.de](mailto:theresa.keidel@seko-bayern.de) wenden.
- Die **Stornobedingungen** werden der jeweilig aktuellen Situation angepasst. Es ist jederzeit möglich Nachrücker\*innen aus der Gruppe zu bestimmen. In der Regel entfallen die Fortbildungskosten, nur die Übernachtungskosten und die weiteren Tagungshauskosten werden, je nach Kulanz des Tagungshauses, in Rechnung gestellt.

# Gruppeninventur 2021

Ein interessantes Angebot für Selbsthilfegruppen!

Ähnlich wie bei der Jahresinventur einer Firma, ermöglicht das Angebot „Gruppeninventur“ über die Selbsthilfegruppenarbeit nachzudenken. Die Gruppenmitglieder können gemeinsam bei einem drei- bis vierstündigen Treffen erarbeiten, wie die Selbsthilfegruppe aktuell dasteht, was gut läuft und in welchen Bereichen es vielleicht Änderungsbedarf gibt.

Unter Moderation erfahrener Selbsthilfeberater\*innen können gemeinsam neue Ideen für die Inhalte, die Struktur und die Aufgabenverteilung entwickelt werden. Durchführungsort der drei- bis vierstündigen Gruppeninventur ist eine andere bayerische Stadt. Weg vom Alltag bietet die gemeinsame Fahrt außerdem die Möglichkeit, informelle Kontakte zu festigen und im Anschluss an die Gruppeninventur ein Treffen mit einer anderen Selbsthilfegruppe zu organisieren oder ganz einfach gemeinsam die Stadt zu besichtigen.

Mind. TN-Zahl: 6 Personen einer Gruppe

Kosten: kostenfrei (Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich können die Übernahme der Fahrtkosten bei ihrem Regionalen Runden Tisch beantragen.)

Pro Standort zwei Termine.

Anmeldung und Terminvereinbarung bei folgenden Ansprechpartner\*innen:

Standort	Ansprechpartner*in	Telefon	Mail-Adresse
<b>Hersbruck</b> Kiss Nürnberger Land / Hersbruck	Brigitte Bakalov	09151 9084494	bakalov@kiss-mfr.de
<b>Mühldorf</b> Haus der Begegnung	Alexandra Nettelstroth	08631 4099	info@hausderbegegnung- muehldorf.de
<b>München</b> SHZ München	Erich Eisenstecken	089 53295616	erich.eisenstecken@shz- muenchen.de
<b>Nürnberg</b> Kiss Nürnberg/Fürth/Erlangen	Elisabeth Benzing	0911 2349449	benzing@kiss-mfr.de
<b>Regensburg</b> Kiss Regensburg	Lisbeth Wagner	0941 599388609	lisbeth.wagner@paritaet- bayern.de
<b>Rosenheim</b> Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim	Karin Woltmann	08031 3562810	karin.woltmann@dwro.de

# Vorausschau: Online-Veranstaltungen

## Herbst & Winter 2021

Auch im zweiten Halbjahr werden wir Ihnen ein vielfältiges Online-Programm anbieten. Das ausführliche Programm erscheint Anfang September 2021.

Hier finden Sie eine vorläufige Übersicht der geplanten Veranstaltungen:

Übersicht Online-Veranstaltungen 2. Halbjahr 2021		
Die Nutzung digitaler Möglichkeiten: rechtliche Voraussetzungen und technische Möglichkeiten  <i>Renate Mitleger-Lehner und Florian Greß</i>	05.10.2021 10.00 -12.00 Uhr <b>oder</b> 18.00 -20.00 Uhr	Kostenfrei*
Selbsthilfe trifft Psychotherapie	06.10.2021 18 bis 20 Uhr	Kostenfrei*
Moderation bei Videokonferenzen  <i>Irena Težak und Stefanie Hoßfeld</i>	13.10.2021 17.00 – 19.00 Uhr <b>oder</b> 19.30 – 21.30	15 €
Psychotherapie trifft Selbsthilfe	27.10.2021 18 bis 20 Uhr	Kostenfrei*
Mit den Ohren lächeln: wertschätzende Telefonberatung in der Selbsthilfe  <i>Theresa Keidel</i>	10.11. <b>und</b> 17.11.2021 18.00 – 20.00Uhr	30 €
Optimismus für Anfänger*innen  <i>Irena Težak</i>	24.11.2021 17.00 – 19.00 Uhr <b>oder</b> 19.30 – 21.30	15 €
Elektronische Patientenakte  <i>Jürgen Kretschmer</i>	Termin wird noch bekannt gegeben	Kostenfrei*
Umgang mit Gesundheits-Apps  <i>Jürgen Kretschmer</i>	Termin wird noch bekannt gegeben	Kostenfrei*
Virtueller Selbsthilfetreffpunkt	Jeden 3. Dienstag im Monat, 16.30 – 18.00 Uhr	kostenfrei
INSEA-Online-Kurse	ab Oktober 2021	Kostenfrei*
INSEA-Telefon-Kurse	ab Ende September 2021	Kostenfrei*

\*Diese Angebote werden über Projektmittel finanziert und sind deshalb kostenfrei