

## Übersicht der Fortbildungen im 1. Halbjahr 2018

Thema	Termin	Ort
1) Entspannungstag für Selbsthilfeaktive	22.02.2019	München
2) Was Selbsthilfe-Verantwortliche bewegt!	14.-15.03.2019	Hösbach
3) „Was uns entspannt – Zeit nur für mich!“ mit Extra-Thema „Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen“	16.-17.03.2019	Hösbach
4) Das kleine Glück: Zufriedenheit in der Selbsthilfegruppe (er)leben – trotz Krise und Krankheit	21.-22.03. / 23.-24.03.2019	Zell am Main
5) Fit für Kooperation	05.04.2019	Nürnberg
6) Neues und Altbewährtes in der Selbsthilfe	16.-17.05. / 18.-19.05.2019	Bamberg

# 1) Entspannungstag für Selbsthilfeaktive

22. Februar 2019 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	Freitag, 22. Februar 2019
Wo	<b>Selbsthilfezentrum München</b> Westendstraße 68, 80339 München
Ablauf	1 x 1-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 9.00 Uhr Beginn: 9.30 Uhr Ende: 17.00 Uhr
Referentin	Mirjam Unverdorben-Beil, Mitarbeiterin Selbsthilfezentrum München
Kosten	<b>Gesamtkosten: 85 €</b> (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten 60 €, Tagungskosten 25 €)
max. TN-Zahl	10 Personen
Anmeldung	Anmeldung möglich ab Samstag, den 15. Dezember 2018 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

## 2) Was Selbsthilfe-Verantwortliche bewegt!

14. - 15. März 2019 im Tagungszentrum Schmerlenbach

Welcher Rahmen ist für eine Selbsthilfegruppe förderlich, um gelassen, zielstrebig und zufrieden miteinander zu arbeiten?

In Selbsthilfegruppen finden sich unterschiedliche Menschen zusammen. Einerseits ist das eine große Bereicherung, andererseits kann es auch einiges an Unruhe bringen. Selbsthilfe-Verantwortliche (und auch ihre Gruppenmitglieder) erleben häufig folgende Situationen:

- Einige Gruppenmitglieder nehmen sehr viel Redezeit ein, andere wiederum wagen kaum, ihre Anliegen zu benennen.
- Manche Teilnehmer\*innen haben Erwartungen an die Gruppe, die diese nicht erfüllen kann.
- Neue Mitglieder nehmen Zeit und Aufmerksamkeit in Anspruch und kommen häufig doch nicht wieder.

In diesem Seminar möchten wir gemeinsam den „Rahmen der Selbsthilfegruppen-Arbeit“ beleuchten. Dieser Rahmen beinhaltet Abmachungen zu Gesprächs- und Gruppenregeln, zur Struktur der Treffen und auch zur Integration neuer Teilnehmer\*innen. Auch die Klärung der Aufgabenaufteilung und der Einbezug der Gruppe in inhaltliche und finanzielle Planungen gehören dazu. Wir stellen Ihnen die Inhalte des Rahmens vor – die Seminargruppe entscheidet, welches Thema vertieft wird. Ausreichend Zeit für Entspannungs- und Kräftigungsübungen ist eingeplant.

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann	Donnerstag, 14. März bis Freitag, 15. März 2019
Wo	<b>Tagungszentrum Schmerlenbach</b> Schmerlenbacherstraße 8 in 63768 Hösbach (OT Schmerlenbach)
Ablauf	1 x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee am 14.03.2019, ab 13.00 Uhr 1. Tag: 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Referent*innen	Susanne Wundling, Aktivbüro der Stadt Würzburg Simone Hoffmann, Selbsthilfebüro BRK Main-Spessart Andreas Selig, DER PARITÄTISCHE, Bezirksverband Unterfranken
Kosten	<b>Gesamtkosten: 205 €</b> (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 90 €, Übernachtung: 55 € und Tagungskosten: 60 €)
max. TN-Zahl	16 Personen
Anmeldung	Anmeldung möglich ab Samstag, den 15. Dezember 2018 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

### 3) Was uns entspannt – Zeit nur für mich!“

#### mit Extra-Thema: „Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen“

16. - 17. März 2019 im Tagungszentrum Schmerlenbach

Sie kennen das: immer für die anderen da sein, die eigenen Bedürfnisse zurückstellen, keine Zeit haben, schwer „nein-sagen“ können?

Gerade engagierte Menschen haben häufig verlernt, auf ihre Gefühle zu hören und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Ausreichend Zeit für Muße und Entspannung bleibt in der Vielzahl der Aufgaben und Erledigungen im Tagesablauf meist nicht übrig. Bei dieser Fortbildung „Zeit nur für mich“ möchten wir einen Raum eröffnen, um neue, angenehme Erfahrungen zu machen:

- sich abgrenzen und zu den eigenen Bedürfnissen stehen,
- die eigenen Kraftquellen spüren und (wieder)entdecken,
- Pausen zur passenden Zeit einlegen,
- wohltuende Übungen kennenlernen.

Auch genügend Geld entspannt: Der abschließende Teil der Fortbildung behandelt die Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen. Die Selbsthilfe ist als gesellschaftlich relevanter Akteur und insbesondere als 4. Säule des Gesundheitswesens etabliert. Ihre Anerkennung drückt sich dabei nicht zuletzt in den verschiedenen Fördermöglichkeiten aus. Die wichtigsten Förderquellen werden vorgestellt und die Zugänge aufgezeigt.

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann	Samstag, 16. März bis Sonntag, 17. März 2019
Wo	<b>Tagungszentrum Schmerlenbach</b> Schmerlenbacherstraße 8 in 63768 Hösbach (OT Schmerlenbach)
Ablauf	1 x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee am 16.03.2019, ab 13.00 Uhr 1. Tag: 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr
Referent*innen	Susanne Hembt Monika Strätz-Stopfer, KOS Haßberge Andreas Selig, DER PARITÄTISCHE, Bezirksverband Unterfranken
Kosten	<b>Gesamtkosten: 205 €</b> (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 90 €, Übernachtung: 55 € und Tagungskosten: 60 €)
max. TN-Zahl	16 Personen
Anmeldung	Anmeldung möglich ab Samstag, den 15. Dezember 2018 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

## 4) Das kleine Glück: Zufriedenheit in der Selbsthilfegruppe (er)leben – trotz Krise und Krankheit

21. - 22. März 2019 **oder** 23. - 24. März 2019 im Haus St. Klara, Zell bei Würzburg

In Selbsthilfegruppen sind meist eine Erkrankung oder ein Problem der Grund der Teilnahme. Dabei steht die Entlastung im Gespräch und die Weitergabe von spezifischen Informationen im Vordergrund.

Doch die Gruppe kann noch viel mehr: sie kann sich gemeinsam auf den Weg machen, um Lebenszufriedenheit und das kleine Glück anzustreben und auszubauen - trotz gesundheitlicher oder sozialer Einschränkungen.

Im Seminar wollen wir uns mit den Themen Glück und Zufriedenheit beschäftigen, dazu Texte, Übungen und Kreatives erarbeiten und so Anregungen für mehr Zufriedenheit für uns selbst, aber auch für unsere Gruppentreffen mitnehmen.

Eine Dokumentation der Fortbildung lässt die erlernten Inhalte und Methoden in die Gruppenarbeit leicht übertragen.

Alle Infos zu den Fortbildungen auf einen Blick	
Wann	Seminar 1: Donnerstag, 21. März - Freitag, 22. März 2019 oder Seminar 2: Samstag, 23. März - Sonntag, 24. März 2019
Wo	<b>Haus Klara, Zell bei Würzburg</b> Kloster Oberzell 2, 97299 Zell am Main
Ablauf Seminar 1 und 2	2 x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee jeweils ab 13.00 Uhr 1. Tag: 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Referentin	Theresa Keidel, SeKo Bayern
Kosten	<b>Gesamtkosten: 205 €</b> (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 90 €, Übernachtung: 45 €; Tagungskosten: 70 €)
max. TN-Zahl	20 Personen
Anmeldung	Anmeldung möglich ab Samstag, den 15. Dezember 2018 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

## 5) Fit für Kooperation

05. April 2019 in den Räumen der Kiss Mittelfranken Nürnberg

Forum für Selbsthilfeaktive, die mit Gesundheitseinrichtungen zusammenarbeiten oder dies wollen.

„Selbsthilfegruppen als Kooperationspartner im Gesundheitssystem“ werden in der stationären und ambulanten Gesundheitsversorgung immer häufiger aktiv und wertgeschätzt.

Um für eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe im professionellen System gerüstet zu sein und den gemeinsamen Prozess kreativ und selbstbewusst voranzubringen, wollen wir die eigene Rolle, unsere Erwartungen und Anliegen reflektieren und Antworten finden, die uns auf diesem Weg des Miteinanders helfen.

Dabei orientieren wir uns an dem Vorgehen, das dem „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung“ zugrunde liegt.

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann	Freitag, 05. April 2019
Wo	<b>Kiss Mittelfranken Nürnberg</b> Am Plärrer 5, 90443 Nürnberg
Ablauf	1 x 1-tägige Fortbildung Beginn: 10.30 Uhr Ende: 16.30 Uhr
Referentinnen	Simone Hoffmann, Lisbeth Wagner, Kiss Regensburg
Kosten	<b>kostenfrei</b> (finanziert über bundesweites Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“)
max. TN-Zahl	16 Personen (Zielgruppe: Selbsthilfegruppen und Organisationen)
Anmeldung	Anmeldung möglich ab Samstag, den 15. Dezember 2018 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

## 6) Neues und Altbewährtes in der Selbsthilfe

16. - 17. Mai 2019 **oder** 18. - 19. Mai 2019 im Bistumshaus St. Otto, Bamberg

Die Selbsthilfe hat sich seit Jahrzehnten in Deutschland bestens bewährt und ist im Sozial- und Gesundheitsbereich als praxisnahe Unterstützung von Betroffenen und ihren Angehörigen nicht mehr wegzudenken.

Neben der Vermittlung von Basiswissen werden neue Schwerpunkte in der Selbsthilfe im Mittelpunkt der Fortbildung stehen. Im Seminar können die Teilnehmer\*innen ihre eigenen Erfahrungen einbringen und neue Anregungen für ihren Selbsthilfebereich mitnehmen.

Alle Infos zu den Fortbildungen auf einen Blick	
Wann	Seminar 1: Donnerstag, 16. Mai bis Freitag, 17. Mai 2019 Seminar 2: Samstag, 18. Mai bis Sonntag, 19. Mai 2019
Wo	<b>Bistumshaus St. Otto, Bamberg</b> Heinrichsdamm 32, 96047 Bamberg
Ablauf Seminar 1 und 2	2 x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee jeweils ab 13.00 Uhr 1. Tag: 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Referentin	Irena Tezak, SeKo Bayern
Kosten	<b>Gesamtkosten: 200 €</b> (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 90 €, Übernachtung: 55 €, Tagungskosten: 55 €)
max. TN-Zahl	16 Personen
Anmeldung	Anmeldung möglich ab Samstag, den 15. Dezember 2018 ab 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 ersten Halbjahr 2019 ist Anmeldebeginn **der 15.12.2018 um 9 Uhr**, für das zweite Halbjahr 2019 ist der Anmeldebeginn **der 15.6.2019 um 9 Uhr**.
- Für organisatorische **Fragen** steht Ihnen Barbara Fischer unter der 0931 20781644 oder per E-Mail unter [barbara.fischer@seko-bayern.de](mailto:barbara.fischer@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.