

# Termine zum Vormerken 2020

## Jahresübersicht

A) Fortbildungen			
1) Die Bremer Stadtmusikanten – eine Selbsthilfegruppe wie sie im Buche steht	09. - 10.01.2020	Niederalteich	S. 2
2) Kommunikation in der Selbsthilfegruppe verbessern	11. - 12.01.2020	Niederalteich	S. 3
3) Fit für Kooperation	20.03.2020	Landshut	S. 4
4) Fit für Kooperation	03.04.2020	Bayreuth	S. 5
5) Selbsthilfe in einer digitalen Welt	11.05.2020	Nürnberg	S. 6
6) Balance halten zwischen Engagement und Selbstfürsorge	08. - 10.07. oder 10. - 12.07.2020	Zell am Main	S. 7
7) Entspannung und Bewegung	17. - 19.08. oder 21. - 23.08.2020	Kochel am See	S. 8
8) Selbsthilfe gestern, heute und morgen	17. - 18.09. oder 19. - 20.09.2020	Niederalteich	S. 9
9) Gut mit sich und anderen umgehen bei herausfordernden Situationen im Gespräch	26. - 27.09.2020	Nittendorf	S. 10
10) Fortbildung (Thema steht noch nicht fest)	08. - 09.10. oder 10. - 11.10.2020	Zell am Main	S. 11
11) Fit für Kooperation	13.11.2020	Augsburg	S. 12
12) Das nette Nein	24.11. oder 25.11.2020	Nürnberg	S. 13
Allgemeine Hinweise zu den Fortbildungen			S. 14
B) Veranstaltungen			
2) Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit mit Kulturprogramm am Vorabend	19.06.2020	Lohr am Main	S. 15
3) Selbsthilfe trifft Psychotherapie	02.10. 2020	Regensburg	S. 15
C) Gruppeninventuren			

Fortbildung

## 1) Die Bremer Stadtmusikanten – eine Selbsthilfegruppe wie sie im Buche steht

09. - 10. Januar 2020 im Bildungshaus Landvolkshochschule St. Gunther, Niederalteich

Der Einzelne in seiner Lebenssituation und die Gruppe als Möglichkeit.

Die Tiere sind alt geworden, gebrechlich, nicht mehr so leistungsfähig wie früher und anstatt ihren gerechten Lohn zu erhalten, werden sie mit dem Tod bedroht. Jedes für sich hat Strategien entwickelt mit der Not umzugehen, diese scheinen aber nicht mehr hilfreich zu sein. Da bringt der Esel die anderen auf die Idee gemeinsam ihre Zukunft in die Hand zu nehmen.

In dem Seminar wollen wir uns anhand des Märchens der Gebrüder Grimm gemeinsam auf den Weg machen, uns mit bedrohlichen oder schwer erträglichen Lebenssituationen auseinanderzusetzen und mutig neue Lebensperspektiven entdecken.

<a href="#">Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick</a>	
Wann:	Donnerstag, 09. Januar bis Freitag 10. Januar 2020
Wo:	<b>Bildungshaus Landvolkshochschule St. Gunther</b> Hengersberger Straße 10 94557 Niederalteich
Ablauf:	1 x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee am 09.01.2020 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:	Ulrike Pleintinger, Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie Landshut
Kosten:	<b>Gesamtkosten: 195 €</b> (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 90 €, Übernachtung: 43 €, Tagungskosten: 62 €)
max. TN-Zahl:	11 Personen
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 14. Dezember 2019 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

Fortbildung

## 2) Kommunikation in Selbsthilfegruppen verbessern

11. - 12. Januar 2020 im Bildungshaus Landvolkshochschule St. Gunther, Niederalteich

Das Gespräch ist immer noch die wichtigste Basis für eine erfolgreiche Gruppenarbeit.

Um die Kommunikation in Selbsthilfegruppen zu verbessern, beschäftigen wir uns im Seminar mit Theoriegrundlagen rund um das Thema Kommunikation, sowie um Phasen der Gruppenarbeit. An Fallbeispielen aus der Praxis reflektieren wir gemeinsam unser eigenes Kommunikationsmuster und erproben neues Gesprächsverhalten.

Folgende inhaltliche Themen werden behandelt:

Gruppenphasen, Gruppenablauf und Gruppenregeln in Selbsthilfegruppen, sowie Techniken zu einer gelingenden Gesprächsmoderation.

Meditation in Bewegung (Qi-Gong) und kleine Auflockerungseinheiten runden die Fortbildung ab und geben zusätzliche Anregungen für die Gruppenarbeit. Ein Skript zum Theorieblock des Seminars wird den Teilnehmer\*innen zur Verfügung gestellt.

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

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann:	Samstag, 11. Januar bis Sonntag, 12. Januar 2020
Wo:	<b>Bildungshaus Landvolkshochschule St. Gunther</b> Hengersberger Straße 10 94557 Niederalteich
Ablauf:	1 x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee am 11.01.2020, 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: 195 €</b> (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 90 €, Übernachtung: 43 €, Tagungskosten: 62 €)
max.TN-Zahl:	10 Personen
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 14. Dezember 2019 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

Fortbildung

### 3) Fit für Kooperation

20. März 2020 in den Räumen der Diakonie Landshut

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, 20. März 2020
Wo:	<b>Diakonisches Werk</b> Gabelsberger Straße 46 84034 Landshut
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“ aus Fördermitteln der KKH)
max. TN-Zahl:	16 Personen (Zielgruppe: Selbsthilfegruppen und Organisationen)
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 14. Dezember 2019 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

Fortbildung

## 4) Fit für Kooperation

03. April 2020 in den Räumen der Selbsthilfeunterstützungsstelle Bayreuth

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, 03. April 2020
Wo:	<b>Selbsthilfeunterstützungsstelle Bayreuth</b> <b>Paritätischer Wohlfahrtsverband</b> Leibnitzstraße 6 695447 Bayreuth
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“ aus Fördermitteln der KKH)
max. TN-Zahl:	16 Personen (Zielgruppe: Selbsthilfegruppen und Organisationen)
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 14. Dezember 2019 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

Fortbildung

## 5) Selbsthilfe in einer digitalen Welt

11. Mai 2020 in den Räumen der Kiss Mittelfranken Nürnberg

Die Digitalisierung der Alltagswelt hat auch die Selbsthilfe erfasst und ihre Möglichkeiten sind verlockend. Aber der ordnungsgemäße Betrieb einer Website will gelernt sein.

Und die Teilnehmer\*innen einer Selbsthilfegruppe haben auch Anspruch zu erfahren, was mit ihren persönlichen Daten passiert, wenn sich die Gruppe sozialer Medien wie Facebook oder WhatsApp bedient. Wie verändert sich die Selbsthilfelandchaft durch virtuelle Gruppen?

Die Fortbildungsveranstaltung behandelt unter rechtlichen und IT-Aspekten folgende Themen:

- Anbieterkennzeichnung, Disclaimer und Datenschutzerklärung:  
Basisinformationen zum Betrieb einer Website.
- Social Media: eine Chance für die Selbsthilfe?  
Vernetzung in Sekundenschnelle, aber wer hat Zugriff auf die persönlichen Daten?
- Virtuelle Gruppen:  
Ist eine virtuelle Selbsthilfegruppe noch eine Selbsthilfegruppe?  
Ist sie überhaupt (noch) eine Gruppe und wie lassen sich Vertraulichkeit und Verschwiegenheit über das Netz herstellen?

Alle Infos zu den Fortbildungen auf einen Blick	
Wann:	Montag, 11. Mai 2020
Wo:	<b>Kiss Mittelfranken Nürnberg</b> Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Ablauf:	1 x 1-tägige Fortbildung Beginn: 10.30 Uhr Ende: 16.30 Uhr
Referent*innen:	Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin und Vorstand SeKo Bayern e.V. Florian Greß, Fachinformatiker Schwerpunkt Anwendungsentwicklung
Kosten:	<b>Gesamtkosten: 85 €</b> (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 60 €, Tagungskosten: 25 €)
max. TN-Zahl:	16 Personen
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 14. Dezember 2019 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

## Fortbildung

## 6) Balance halten zwischen Engagement und Selbstfürsorge

08. Juli - 10. Juli 2020 **oder** 10. Juli - 12. Juli 2020 im Haus Klara, Zell am Main

Viele ehrenamtlich Aktive in Selbsthilfegruppen sind so engagiert, dass sie manchmal über ihre eigenen Grenzen gehen und sich dann erschöpft und kraftlos fühlen. Dies kann bis zum Burnout führen, doch das muss nicht sein.

Im Seminar wollen wir uns mit unseren Zielen und Aufgaben in der Selbsthilfegruppe beschäftigen und gemeinsam Strategien entwickeln, wie Engagement Freude macht, ohne dass wir uns völlig verausgaben. Dabei werden wir auch ganz konkret Praxisbeispiele besprechen, um Entlastung und Selbstfürsorge sehr konkret zu erarbeiten. Um uns selbst zu stärken, werden wir Meditations-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennenlernen, die daheim oder in der Gruppenarbeit umzusetzen sind. Die Übungen werden in einem Skript zusammengefasst und stehen so für die Gruppenarbeit als Material zur Verfügung.

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann:	Mittwoch, 08. Juli - Freitag, 10. Juli 2020 <b>oder</b> Freitag, 10. Juli - Sonntag, 12. Juli 2020
Wo:	<b>Haus Klara</b> Kloster Oberzell 2 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
Kosten:	<b>Gesamtkosten: 310 €</b> (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 120 €, Übernachtung: 96 €, Tagungskosten: 94 €)
max. TN-Zahl:	16 Personen (Zielgruppe: Selbsthilfegruppen und Organisationen)
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 13. Juni 2020 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

Fortbildung

## 7) Entspannung und Bewegung

17. August - 19. August 2020 **oder** 21. August - 23. August 2020

Georg-von-Vollmar-Akademie e. V., Kochel am See

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:	Montag, 17. August - Mittwoch, 19. August 2020, <b>oder</b> Freitag, 21. August - Sonntag, 23. August 2020
Wo:	<b>Georg-von-Vollmar-Akademie e. V.</b> Schloss Aspenstein 82431 Kochel am See
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
Kosten:	<b>Gesamtkosten: 335 €</b> (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 120 €, Übernachtung: 123 €, Tagungskosten: 92 €)
max. TN-Zahl:	16 Personen (Zielgruppe: Aktive in Selbsthilfegruppen und Organisationen, Fachkräfte in selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen und Kontaktstellen)
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 13. Juni 2020 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>



Fortbildung

## 8) Selbsthilfe gestern, heute und morgen

17. - 18. September 2020 **oder** 19. - 20. September 2020 im  
Bildungshaus Landvolkshochschule St. Gunther, Niederalteich

Selbsthilfegruppen sind als praxisnahe, alltagstaugliche Unterstützung für Betroffene und Angehörige anerkannt und ergänzen das Sozial- und Gesundheitssystem hervorragend. Welche Erfahrungsschätze gilt es zu (be)wahren, was könnte mutig ausprobiert werden und wie könnte die Selbsthilfe der Zukunft sein? In diesem Seminar soll Platz für Gedankenexperimente, Austausch von guten Erfahrungen und gegenseitige Inspiration sein. Jung und Alt sind willkommen und eingeladen gemeinsam quer und neu zu denken und das Ein oder Andere auszuprobieren.

Alle Infos zu den Fortbildungen auf einen Blick	
Wann:	Donnerstag, 17. September bis Freitag, 18. September 2020 <b>oder</b> Samstag, 19. September bis Sonntag, 20. September 2020
Wo:	<b>Bildungshaus Landvolkshochschule St. Gunther</b> Hengersberger Straße 10 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 12.30 Uhr und 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Referentinnen:	Irena Tezak und Svenja Hausschmid, SeKo Bayern
Kosten:	<b>Gesamtkosten: 195 €</b> (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 90 €, Übernachtung: 43 €, Tagungskosten: 62 €)
max. TN-Zahl:	16 Personen
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 13. Juni 2020 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

Fortbildung

## 9) Gut mit sich und anderen umgehen bei herausfordernden Situationen im Gespräch - eine Übungswerkstatt

26. - 27. September 2020 im Haus Werdenfels, Nittendorf

Es passiert schnell, dass wir im Gespräch mit Einzelnen oder in der Gruppe bemerken, wie wir uns selbst oder jemanden anderen heimlich oder auch offen bewerten.

Oder es werden in der Gruppe gut gemeinte Ratschläge laut, die nicht immer eine positive Wirkung auf das angesprochene Gruppenmitglied und auf die Gruppenstimmung haben.

Bewertungen und Ratschläge sind meist Hinweise darauf, dass man die eigenen Bedürfnisse nicht ausgedrückt oder seine Grenzen nicht genügend gewahrt hat. Sie sind Warnsignale, in eine freundliche Haltung zu sich und anderen zurückzukehren, um wieder offen und zugewandt zuhören und kommunizieren zu können.

In dieser Übungswerkstatt erarbeiten alle Teilnehmer\*innen mit Hilfe der vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation stimmige Lösungen für schwierig empfundene Kommunikationssituationen in der Gruppe.

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

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann:	Samstag, 26. September bis Sonntag, 27. September 2020
Wo:	<b>Haus Werdenfels</b> Waldweg 15, 93152 Nittendorf
Ablauf:	1 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 12.30 Uhr und 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Referentin:	Lisbeth Wagner, KISS Regensburg
Kosten:	<b>Gesamtkosten: 205 €</b> (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten 90 €, Übernachtung 43 €, Tagungskosten: 72 €)
max. TN-Zahl:	16 Personen
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 13. Juni 2020 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

Fortbildung

## 10) Fortbildung

08. - 09. Oktober **oder** 10. - 11. Oktober, Haus Klara, Kloster Oberzell, Zell am Main

*Bei diesem Termin ist das Tagungshaus reserviert, das Thema der Fortbildung und die Referentin stehen noch nicht fest. Sie werden spätestens zum Beginn der Anmeldephase ab 13. Juni 2020 festgelegt.*

Alle Infos zu den Fortbildungen auf einen Blick	
Wann:	Donnerstag, 08. Oktober bis Freitag 09. Oktober 2020 <b>oder</b> Samstag, 10. Oktober bis Sonntag 11. Oktober 2020
Wo:	<b>Haus Klara</b> Kloster Oberzell 2 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 12.30 Uhr und 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Referentin:	
Kosten:	<b>Gesamtkosten: 200 €</b> (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 90 €, Übernachtung: 48 €, Tagungskosten: 62 €)
max. TN-Zahl:	16 Personen
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 13. Juni 2019 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

Fortbildung

## 11) Fit für Kooperation

13. November 2020, Gesundheitsamt Augsburg

Forum für Selbsthilfegruppen, 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, 13. November 2020
Wo:	<b>Gesundheitsamt Augsburg</b> Karmelitengasse 9 86152 Augsburg
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“ aus Fördermitteln der KKH)
max. TN-Zahl:	16 Personen (Zielgruppe: Selbsthilfegruppen und Organisationen)
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 13. Juni 2020 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

Fortbildung

## 12) Das nette Nein!

24. November **oder** 25. November 2020, Caritas-Pirckheimer-Haus Nürnberg

Fällt es dir leicht, einfach NEIN zu sagen?

Denkst du, es ist überhaupt nötig, auch mal NEIN zu sagen?

Du hast dich bestimmt schon gefragt, wie denn so ein Nein klingen kann. Mit dieser Frage gehen wir gemeinsam auf Spurensuche. Denn es gibt viele Möglichkeiten ein „Nein“ nett aber bestimmt zu verpacken!

Hier ein Beispiel für ein respektvolles NEIN: „Danke, dass du mir das zutraust, aber ich kann leider nicht.“

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

Alle Infos zu den Fortbildungen auf einen Blick	
Wann:	Dienstag, 24. November 2020 <b>oder</b> Mittwoch, 25. November 2020
Wo:	<b>Caritas-Pirckheimer-Haus Nürnberg</b> Königstraße 64 90402 Nürnberg
Ablauf:	2 x 1-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 09.00 Uhr Beginn: 09.30 Uhr Ende: 17.00 Uhr
Referentinnen:	Tanja Günther, Kiss Weißenburg Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger Land
Kosten:	<b>Gesamtkosten: 105 €</b> (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 60 €, Tagungskosten: 45 €)
max. TN-Zahl:	16 Personen
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 13. Juni 2020 ab 9 Uhr über <a href="http://www.seko-bayern.de">www.seko-bayern.de</a>

## Allgemeine Hinweise zu den Fortbildungen

---

- Die Termine zum Vormerken sind als erste Übersicht gedacht, es können sich aber noch Änderungen sowohl bei den Referent\*innen als auch bei den Seminarthemen ergeben.
- 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.
- 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 2020 ist Anmeldebeginn **der 14.12.2019 um 9 Uhr**, für das zweite Halbjahr 2020 ist der Anmeldebeginn **der 13.06.2020 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.
- **Abmeldungen** sind **nur schriftlich** möglich.

## B) Großveranstaltungen

---

### 1) Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit

Im Rahmen des Projektes „**Stärkung der Selbsthilfe in Bayern im Suchtbereich**“ findet seit 2010 jährlich eine bayernweite Tagesveranstaltung zu Themen aus dem Suchtbereich statt. Das Programm wird im April / Mai feststehen.

Donnerstag, 18. Juni 2020, Kultur am Vorabend: Tobi Katze

**Freitag, 19. Juni 2020 von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr in Lohr am Main**

**Tagungsort:**

**Bezirkskrankenhaus Lohr**

Am Sommerberg, 97816 Lohr am Main,

Max. TN-Zahl: 120 Personen

Tagungsgebühr: voraussichtlich 25 €

Anmeldung möglich **ab Donnerstag, 30. April 2020** über [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

Projektleiterin: Irena Tezak, Tel. 0931 20781642, [irena.tezak@seko-bayern.de](mailto:irena.tezak@seko-bayern.de)

Verwaltung: Stefanie Hoßfeld, Tel. 0931 20781645, [stefanie.hossfeld@seko-bayern.de](mailto:stefanie.hossfeld@seko-bayern.de)

---

### 2) Informationsveranstaltung „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“

Im Rahmen des Projektes „**Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen**“ findet eine Informationsveranstaltung „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“ statt.

Nähere Informationen werden über unsere Internetseite bekannt gegeben.

**Freitag, 02. Oktober 2020, voraussichtlich von 10.30 bis 14.30 Uhr in Regensburg**

**Tagungsort:**

**Festsaal des Bezirks Oberpfalz**

Max. TN-Zahl: 100 Personen

Tagungsgebühr: voraussichtlich kostenfrei

Anmeldung möglich **ab Montag, den 17. August 2020** über [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

Projektleiterin: Irena Tezak, Tel. 0931 20781642, [irena.tezak@seko-bayern.de](mailto:irena.tezak@seko-bayern.de)

Verwaltung: Barbara Fischer, Tel. 0931 20781644, [barbara.fischer@seko-bayern.de](mailto:barbara.fischer@seko-bayern.de)

---

## C) Gruppeninventuren

---

### 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 Gruppeninventur ist eine andere bayerische Stadt. Weg vom Alltag bietet die gemeinsame Fahrt außerdem die Möglichkeit, informelle Kontakte zu festigen.

### Was bringt das unserer Gruppe?

Bei der Gruppeninventur können gemeinsam neue Ideen für die Inhalte, die Struktur und die Aufgabenverteilung entwickelt werden. Bewährtes wird bestätigt, neue Themen für die Zukunft können angedacht werden. Gerade weil die Moderator\*innen die Gruppe nicht kennen, können ein neutrales und selbstverständlich vertrauliches Gespräch stattfinden und Impulse für den Gruppenprozess sowie Arbeitsmaterialien angeboten werden.

Die gemeinsame Fahrt in eine andere Stadt bietet den Mitgliedern die Möglichkeit, persönliche Kontakte innerhalb der Gruppe zu festigen. Außerdem kann die Fahrt bei Interesse zusätzlich auch genutzt werden, um vor oder nach der Gruppeninventur gemeinsam die Stadt zu besichtigen oder ein Treffen mit einer thematisch ähnlichen Selbsthilfegruppe zu organisieren.

### Neu: ab 2020 „Gruppeninventur dahoam“

Wenn die Gruppe nicht reisen kann oder will, können die mit Sternchen\* gekennzeichneten Termine aus der Terminliste auch als „Gruppeninventur dahoam“ gebucht werden. Hier kommt die / der Moderator\*in zur Gruppe und nicht umgekehrt. Gerade für mobilitäts-eingeschränkte Mitglieder ist dies eine gute Möglichkeit, um trotzdem eine Gruppeninventur durchführen zu können. Die Inventur kann in den Räumlichkeiten des Gruppentreffens oder auch in anderen neutralen Räumen durchgeführt werden.

Wichtig: Bei einer „Gruppeninventur dahoam“ kümmert sich die Gruppe in Absprache mit der / dem Moderator\*in selbst um passende Räumlichkeiten und eine kleine Bewirtung. Es sollte genügend Platz vorhanden und ein störungsfreies Gespräch möglich sein. Im Vorfeld muss individuell mit der / dem Moderator\*in abgeklärt werden, ob die angedachten Räume gut erreichbar und geeignet für die Gruppeninventur sind.

Die für die eventuelle Anmietung der Räume benötigten Gelder müssen selbst kalkuliert und die Finanzierung dafür beantragt oder anderweitig sichergestellt werden.



## Wo und wann können wir 2020 eine Gruppeninventur planen?

Im Jahr 2020 werden insgesamt 23 Termine in Hersbruck, Mühlendorf, München, Nürnberg, Regensburg und Würzburg angeboten.

Mindest-TN-Zahl: 6 Personen einer Gruppe

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

## Gruppeninventur-Termine 2020

Hersbruck	Sa., 07.03.2020 10.00 - 14.00 Uhr	Fr., 24.04.2020* 15.00 - 19.00 Uhr	Fr., 08.05.2020* 15.00 -19.00 Uhr	Sa., 05.09.2020 10.00 - 14.00 Uhr
Mühlendorf	Fr., 06.03.2020 14.00 - 18.00 Uhr	Sa., 07.03.2020 14.00 - 18.00 Uhr	-	-
München	Fr., 07.02.2020 n. Vereinb.	Sa., 04.04.2020* n. Vereinb.	Fr., 25.09.2020 n. Vereinb.	Sa, 14.11.2020 n. Vereinb.
Nürnberg	Fr., 14.02.2020 15.00 -19.00 Uhr	Fr., 23.10.2020 15.00 - 19.00 Uhr	Sa., 14.11.2020 10.00 - 14.00 Uhr	-
Regensburg	Fr., 13.03.2020 nachm. n. Vereinb.	Sa., 14.03.2020* n. Vereinb.	Sa.,09.05.2020* n. Vereinb.	Sa., 05.12.2020 n. Vereinb.
Rosenheim	Fr., 27.03.2020 13.30 - 17.30 Uhr	Sa., 28.03.2020 10.30 - 14.30 Uhr	Fr., 18.09.2020 13.30 - 17.30 Uhr	Fr., 02.10.2020* 12.30 - 16.30Uhr
Würzburg	Fr., 20.03.2020 13.30 - 17.30 Uhr	Sa., 21.03.2020* 10.00 – 14.00Uhr	-	-

Ansprechpartnerinnen:

Svenja Hausschmid, 0931 20781643, [svenja.hausschmid@seko-bayern.de](mailto:svenja.hausschmid@seko-bayern.de)

Theresa Keidel, 0931 20781641, [theresa.keidel@seko-bayern.de](mailto:theresa.keidel@seko-bayern.de)

Anmeldung möglich für das ganze Jahr ab Samstag, den 14. Dezember 2019 über [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de).