

Termine zum Vormerken 2021

Jahresübersicht

Bitte beachten Sie, dass es sich um eine vorläufige Übersicht handelt und sich evtl. noch Änderungen ergeben.

A) Online Fortbildungen und Veranstaltungen			
Fortbildungsreihe: Selbsthilfe informiert sich – Immunabwehr stärken (kostenfrei!)	Jeden 2. Mittwoch im Monat	BigBlueButton	ab S. 2
Virtueller Selbsthilfetreff Bayern (kostenfrei!)	Jeden 3. Dienstag im Monat	BigBlueButton	S. 5
Soll ich oder soll ich nicht?	Termin wird noch bekannt gegeben	BigBlueButton	S. 6
INSEA (kostenfrei!)	Verschiedene Termine	BigBlueButton	S. 7
B) Präsenz Fortbildungen und Veranstaltungen			
Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit	11.06.2021	Lohr am Main	S. 15
Selbsthilfe: gestern – heute – morgen	17./18.06 oder 19./20.06.2021	Ottmaring	S. 8
Entspannung und Bewegung	14.-16.07. oder 16.-18.07.2021	Zell am Main	S. 9
Entspannungstag für Selbsthilfeaktive	29.09.2021	München	S. 10
Soll ich oder soll ich nicht?	29. oder 30.09.2021	Nürnberg	S. 11
Selbsthilfe trifft Psychotherapie	01.10.2021	Regensburg	S. 15
Resilienz stärken in und durch Selbsthilfe	21./22.10. oder 23./24.10.2021	Zell am Main	S. 12
Der Froschkönig – Verwandlung durch die Kraft der Gefühle	18./19.11. oder 20./21.11.2021	Vilshofen	S. 13
C) Gruppeninventur			

Stand 25.11.2020

Selbsthilfe informiert sich – Immunabwehr stärken

Jeden 2. Mittwoch im Monat, jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr

13. Januar 2021: „Gesunder Schlaf trotz Sorgen und Corona“

Wir leben gerade in einer Sondersituation. Während der Corona-Pandemie leiden immer mehr Menschen an Schlafstörungen. Eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse bestätigt die Schlafprobleme.

Demnach schläft jeder Zehnte in der Corona-Pandemie schlechter. Dabei ist guter Schlaf äußerst wichtig für das Immunsystem und unsere Gesundheit. Die Apothekerin Sonja Stipanitz möchte Ihnen Tipps geben, was man tun kann, um ausreichend und erholsamen Schlaf zu bekommen. Sie wird in Ihrem Vortrag folgende Fragestellungen behandeln:

- Wie kann ich ohne Schlafmittel zu einem stabilen Schlaf finden?
- Was ist bei einer guten Schlafhygiene zu beachten?
- Welche Naturheilmittel wirken?

Referentin: Sonja Stipanitz ist Apothekerin und Selbsthilfebeauftragte des Bayerischen Apothekerverbandes

In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Apothekerverband: wir danken für die Unterstützung!

10. Februar 2021: „Gibt es eine einfache Antwort auf das Thema Gesunde Ernährung?“

Die Verunsicherung ist groß obwohl wir über Ernährung heute mehr denn je wissen. Wir analysieren unser Essen akribisch hinsichtlich seiner Bestandteile: wie hoch ist der Fett-, Protein- und Kohlenhydratanteil, wie viel Salz und wie viele Ballaststoffe sind enthalten? Wir zählen Kalorien, rechnen unseren Tagesumsatz aus ...

Aber machen wir uns damit nicht verrückt? Wo bleiben Lust und Genuss beim Essen? Lange war es in der Menschheitsgeschichte an der Tagesordnung, das zu essen, was schlicht und ergreifend verfügbar war. Dadurch aß man bei den Inuit, die ihr Leben in Schnee und Eis verbrachten, natürlich ganz anders als im heißen Afrika. Das Problem der Adipositas war bei den Urvölkern nicht vorhanden. Aber gibt es denn dafür eine einfache Lösung?

Referentin: Die Apothekerin Xenia Steinbach ist seit 2018 im Wissenschaftlichen Institut für Prävention im Gesundheitswesen der Bayerischen Landesapothekerkammer tätig. Dieses hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Präventionsgedanken in Gesellschaft und Politik zu fördern und dafür passende Konzepte und Ideen zu entwickeln.

In Zusammenarbeit mit der Bayerischen Landesapothekerkammer: wir danken für die Unterstützung!

10. März 2021: „*Bewegung - wie eine Impfung für das Immunsystem*“

Gerade in der aktuellen Corona-Pandemie kann die richtige Dosis Bewegung hilfreich sein. Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem sowie die psychische Gesundheit und kann einen Lockdown leichter erträglich machen. Wie man die richtige Belastungsintensität findet, wie der Körper und das Immunsystem auf Bewegung und Sport reagieren soll im Vortrag vermittelt werden.

Referent: Dr. Leonard Fraunberger ist der Leiter der sportärztlichen Untersuchungsstelle iQ-Move, der Vizepräsident des Bayerischen Sportärzteverbandes, sowie Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmediziner

In Zusammenarbeit mit der Bayerischen Landesärztekammer: wir danken für die Unterstützung!

14. April 2021: „*Und wo bleibe ich? Resilienz stärken und sich in der Selbsthilfe engagieren*“

Engagement in Selbsthilfegruppen ist sinnvoll und tut gut. Doch wenn alles zu viel wird, kann es auch krank machen. Dabei spielt eine große Rolle, eigene Grenzen zu erkennen und achtsam damit umzugehen, sowie die Dinge herauszufinden, die uns selbst gut tun. Im Workshop werden wir erfahren, wie wir die psychische Widerstandskraft stärken können und lernen die „10 Wege zur Resilienz“ kennen. Damit auch das Selbsthilfeengagement auch morgen noch Freude macht.

Referentin: Theresa Keidel ist Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination Bayern, Diplomsozialpädagogin, Entspannungspädagogin und Coach.

12. Mai 2021: „*Schutz vor Corona und mehr – Impfungen und Immunsystem*“

Wir alle haben unsere eigenen Methoden unser Immunsystem zu stärken und zu erhalten. Dennoch nimmt die Leistung der Abwehrzellen im Alter und vor allem bei chronischen Erkrankungen ab. Besonders gefährdet für Infektionskrankheiten sind Menschen, die zusätzlich eine Therapie benötigen die das Immunsystem beeinflusst oder unterdrückt (z.B. bei Rheuma, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Multipler Sklerose oder auch im Rahmen einer Tumorerkrankung mit Chemo- oder Strahlentherapie).

Der Referent setzt sich seit vielen Jahren für mehr Aufklärung und Information zum Thema „Impfungen und Immunsystem“ ein. Er wird in seinem Vortrag folgende Fragestellungen behandeln:

- Wie kann ich mein Immunsystem stärken?
- Welche Impfungen sind besonders im Alter und bei Immunsuppression sinnvoll?
- Wie ist der aktuelle Stand zur Corona-Impfung und was ist zu beachten?

Referent: Prof. Jörg Schelling ist niedergelassener Facharzt für Allgemeinmedizin, ehemaliger Direktor des Instituts für Allgemeinmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität München und Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft Impfen (LAGI).

In Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns: wir danken für die Unterstützung!

9. Juni 2021: „Optimismus, Autosuggestion und positive Psychologie“

Alles Einbildung? Der Einfluss von Gedanken und Worten auf unseren Körper

Worte wirken auf unseren Körper. Eine Affirmation ist eine bejahende Aussage, also ein positiv formulierter Satz. Affirmationen wirken noch besser durch Wiederholung und den Fokus auf ein Ziel.

Das Autogene Training als bekanntes Entspannungsverfahren beruht insbesondere auf der Erkenntnis, dass es möglich ist, körperliche Prozesse durch suggestive Sätze (sogenannte Formeln) zu beeinflussen. Der Körper wird intensiver wahrgenommen und gezielt positiv beeinflusst. Unterstützt wird dadurch die psychische Leistungsfähigkeit und Konzentration. Autosuggestive Sätze können dabei helfen, ungeliebte Gewohnheiten zu verändern und gewünschtes Verhalten zu unterstützen.

Die positive Psychologie beschäftigt sich mit den positiven Aspekten des Menschseins. So geht es etwa um Glück, Optimismus und Solidarität. Als innere Haltung hat sie Einfluss auf unser Leben.

Rede ich mir alles schön oder ist da wirklich etwas dran?

Mit unterschiedlichen Ansätzen und passenden Übungen soll die Wirkung von Autosuggestion und positiven Affirmationen erfahren und praktisch erprobt werden.

Referentin: Irena Težak ist stellvertretende Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination Bayern, Diplomsozialpädagogin, Gestalttherapeutin, Entspannungspädagogin und Coach.

Alle Infos auf einen Blick	
Wann:	13.01.2021 10.02.2021 10.03.2021 14.04.2021 12.05.2021 09.06.2021
	jeweils von 18.00 – 20.00 Uhr (Einwahl ab 17.40 Uhr)
Wo:	Online-Konferenzplattform BigBlueButton
Referent*innen:	Sonja Stipanitz, Xenia Steinbach, Dr. Leonard Fraunberger, Theresa Keidel, Prof. Jörg Schelling, Irena Težak
Kosten:	Kostenfrei
max. TN-Zahl:	100
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 19.12.2020 um 9 Uhr über www.seko-bayern.de

Virtueller Selbsthilfetreff Bayern

Jeden 3. Dienstag im Monat von 16.30 bis 18.00 Uhr

Seit Anfang Juli trafen sich wöchentlich Selbsthilfeaktive aus ganz Bayern, um sich auszutauschen und ihre Sorgen und Nöte bezüglich Corona zu teilen. Allerdings war das nicht das einzige Thema, über das gesprochen wurde. Beispielsweise wurden Wünsche an die Politik formuliert, sich gefragt, wie jüngere Menschen den Weg in die Gruppe finden können und Alternativen für Gruppentreffen während bestehender Corona-Maßnahmen diskutiert.

Seit Herbst treffen wir uns weiterhin einmal monatlich virtuell mit Ihnen. Für weitere Themenvorschläge sind wir jederzeit offen!

Der virtuelle Selbsthilfetreff ist offen für alle Interessierten und bietet neben dem Austausch auch die Möglichkeit, ein Online-Tool im geschützten Rahmen zu testen.

Wenn Sie noch wenig Erfahrung mit Video-Konferenzen haben, können Sie sich bei Stefanie Hoßfeld unter 0931/20781645 telefonisch beraten lassen und an einem Probetreffen teilnehmen, bei dem Sie vor allem die Technik kennenlernen.

Alle Infos auf einen Blick	
Wann:	19.01.2021 16.02.2021 16.03.2021 20.04.2021 18.05.2021 15.06.2021
	jeweils von 16.30 – 18.00 Uhr (Einwahl ab 16.10 Uhr)
Wo:	Online-Konferenzplattform BigBlueButton
Moderator*innen:	SeKo Bayern
Kosten:	Kostenfrei
max. TN-Zahl:	25
Anmeldung:	jederzeit per Mail an stefanie.hossfeld@seko-bayern.de

Soll ich oder soll ich nicht?

Über BigBlueButton

Soll ich oder soll ich nicht? 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 auch 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“. Können eine Münze werfen, Freunde oder ein Orakel befragen..., - oder lernen, wie wir selbst einfacher und souverän Entscheidungen treffen können.

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:	Termine werden noch bekannt gegeben (auf zwei Abende verteilt)
Wo:	Online-Konferenzplattform BigBlueButton
Ablauf:	Ankommen und Einchecken jeweils ab 18.40 Uhr Seminardauer: jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr mit kurzer Pause
Referentinnen:	Tanja Günther, Kiss Weißenburg Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger Land
Kosten:	30 €
max. TN-Zahl:	12 TN
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 19.06.2021 um 9 Uhr über www.seko-bayern.de

4 Online Kurse über BigBlueButton

Das INSEA-Programm ist die deutsche Version der erfolgreichen amerikanischen Kurse «Chronic Disease Self-Management Program» (CDSMP), die an der Universität Stanford entwickelt und wissenschaftlich geprüft wurden. Hier konnte nachgewiesen werden, dass sich die Lebensqualität der Teilnehmenden verbessert und die Energie sowie das psychische Wohlbefinden steigen. Erschöpfung und soziale Isolation nehmen dagegen ab. Auch verbessert sich die Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten. Die Kurse „Gesund und aktiv leben“ wurden auf Initiative und mit Unterstützung des Vereins EVIVO Netzwerk e.V. aus der Schweiz nach Deutschland gebracht. INSEA ist ein evidenzbasiertes, an der Universität Stanford entwickeltes Selbstmanagement-Programm, gefördert von Careum. Die Umsetzung in Deutschland wird ermöglicht durch Robert Bosch Stiftung und BARMER. Die landesweite Koordination des Projektes liegt bei SeKo Bayern.

Das Kursangebot richtet sich an Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Die Teilnehmenden treffen sich per Videokonferenz einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden über 6 Wochen. Pro Kurs werden 8 - 12 Teilnehmende aufgenommen. Zentrales Element ist der intensive Austausch untereinander, die Erstellung von Handlungsplänen sowie die Reflexion und das Erarbeiten von Problemlösungsstrategien.

Alle Infos auf einen Blick	
Wann:	<p>Kurs 1: 6x dienstags 26.01. - 09.03.2021 von 14 - 16:30 Uhr Anmeldung über Augsburg: C. Dehne Tel.: 0821/3242071</p> <p>Kurs 2: 6x dienstags 20.4. - 01.06.2021 von 9 - 11.30 Uhr Anmeldung über Mainspessartkreis: S. Hoffmann Tel.: 09351/5081270</p> <p>Kurs 3: 6x dienstags 15.6. - 20.7.2021 von 15.30 - 18 Uhr und Kurs 4: 6x freitags 1.10. - 5.11.2021 von 10.30 - 13 Uhr Anmeldung über München: A. Maier Tel.: 089/53295618</p> <p><i>Kurz vor den Terminen gibt es jeweils einen Schnupperkurs zur Technik mit Informationen zum Kursprogramm</i></p> <p><i>Weitere Online-Kurse im 2. Halbjahr stehen terminlich noch nicht fest</i></p>
Wo:	Online-Konferenzplattform BigBlueButton
Referent*innen:	Christiane Dehne & Erna Pleyer; Simone Hoffmann & Alexander Schlote; Astrid Maier & Martina Überreiter; Astrid Maier & Angelika Konzok
Kosten:	kostenfrei
max. TN-Zahl:	12 TN pro Kurs
Anmeldung:	Anmeldung über die jeweilige Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfe gestern – heute – morgen

17./18.06. **oder** 19./20.06.2021 im Begegnungszentrum Ottmaring

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 in der (digitalen) Zukunft sein? In diesem Seminar soll Platz für Gedankenexperimente, Austausch von guten Erfahrungen und gegenseitige Inspiration sein. Gerade mit den Erfahrungen aus der Pandemie, die zeigt, dass nichts bleibt wie es ist, sind Jung und Alt willkommen gemeinsam anders und neu über heute und morgen nachzudenken.

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:	17./18.06. oder 19./20.06.2021
Wo:	Begegnungszentrum Ottmaring Eichenstraße 31, 86316 Friedberg
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:	Irena Težak, SeKo Bayern
Kosten:	215 € (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 108 €, Übernachtung: 57 €, weitere Tagungshauskosten: 50 €)
max. TN-Zahl:	12 TN
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 19.12.2020 um 9 Uhr über www.seko-bayern.de

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. oder 16.-18.07.2021
Wo:	Haus Klara 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
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 www.seko-bayern.de

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:	Selbsthilfezentrum München 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 www.seko-bayern.de

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 auch 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“. Können eine Münze werfen, Freunde oder ein Orakel befragen..., - oder lernen, wie wir selbst einfacher und souverän Entscheidungen treffen können.

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:	Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V. 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 N
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 19.06.2021 um 9 Uhr über www.seko-bayern.de

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.

Referentin: Theresa Keidel ist Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination Bayern, Diplomsozialpädagogin, Entspannungspädagogin und Coach.

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann:	21./22. Oktober oder 23./24. Oktober 2021
Wo:	Haus Klara 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 www.seko-bayern.de

Der Froschkönig – Verwandlung durch die Kraft der Gefühle

18./19. November **oder** 20./21. November 2021 in der Abtei Schweiklberg bei Vilshofen

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 beteiligter 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 oder 20./21. November 2021
Wo:	Abtei Schweiklberg Schweiklberg 1, 94474 Vilshofen an der Donau
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 und Susanne Jaschek, Selbsthilfekontaktstelle Landshut/Deggendorf
Kosten:	220 € (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 108 €, Übernachtung 50 €, weitere Tagungshauskosten: 62 €)
max. TN-Zahl:	12 TN
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Samstag, den 19.06.2021 um 9 Uhr über www.seko-bayern.de

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** möglich: bitte **pro Person und Seminar** eine Anmeldung ausfüllen
- Für Fortbildungen im ersten Halbjahr 2021 ist Anmeldebeginn **der 19.12.2020 um 9 Uhr**, für das zweite Halbjahr 2021 ist der Anmeldebeginn **der 19.06.2021 um 9 Uhr**.
- Für organisatorische **Fragen** steht Ihnen Barbara Fischer unter der 0931 20781644 oder per E-Mail unter 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 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 Tagungshaus in Rechnung gestellt.

Präsenz-Veranstaltungen

Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit

Im Rahmen des Projektes „**Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich**“ findet seit 2010 jährlich ein bayernweiter „Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit“ statt.

Der Fachtag hat den Titel: „**Wenn Sucht die Seele berührt**“

Das Programm wird im April 2021 feststehen.

Termin 2021: Freitag, den 11. Juni 2021 im Bezirkskrankenhaus in Lohr am Main

von 09.30 Uhr - 17.00 Uhr.

Max. TN-Zahl: 120 Personen Kosten: 30 €

Anmeldung möglich ab **Freitag, 16. April 2021** über www.seko-bayern.de

Projektleiterin: Irena Težak Tel. 0931 20781643 irena.tezak@seko-bayern.de

Organisation: Stefanie Hoßfeld Tel. 0931 20781645 stefanie.hossfeld@seko-bayern.de

Informationsveranstaltung „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“

Projekt „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“

Am **01.10.2021** findet eine Informationsveranstaltung „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“ im Bezirk Oberpfalz in Regensburg statt.

Nähere Informationen werden über unsere Internetseite bekannt gegeben.

Termin: Samstag, den 01. Oktober in Regensburg

von 11.00 Uhr - 15.00 Uhr

Max: TN-Zahl: 100 Personen Kosten: voraussichtlich kostenfrei

Anmeldung möglich ab **Montag, 19. Juli 2021** über www.seko-bayern.de

Projektleiterin: Irena Težak Tel. 0931 20781642 irena.tezak@seko-bayern.de

Organisation: Barbara Fischer Tel. 0931 20781644 barbara.fischer@seko-bayern.de

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