

Fortbildungen für Selbsthilfgruppen und -initiativen

2. Halbjahr 2018

Förderung von Gesundheits-Selbsthilfgruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis

Donnerstag, 13. Dezember 2018, 17 Uhr bis 20 Uhr
(Weitere Termine in den Landkreisen der Region München sind von Dezember 2018 bis Februar 2019 in Planung und werden auf der Homepage des SHZ veröffentlicht: www.shz-muenchen.de)

Selbsthilfgruppen 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 Selbsthilfzentrum ist als Geschäftsstelle des „Runden Tisches“ 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:

- Ist eine Antragstellung für meine Gruppe überhaupt sinnvoll?
- 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, Astrid Maier, Ute Köller und Alexandra Kranzberger (SHZ)
Anmeldung: Mirjam Unverdorben-Beil,
Tel.: 089/53 29 56 - 17, Fax: 089/53 29 56 - 49,
E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de



Auf einen Blick:

Eine eigene Radiosendung gestalten
Samstag, 7. Juli 2018, 10 Uhr bis 17 Uhr
Ort: Radio Lora, Schwanthalerstr. 81, 80336 München

Gruppeninventur – „Dahoam“
Gemeinsames Fortbildungsangebot für alle Teilnehmer/innen einer Selbsthilfgruppe oder selbstorganisierten Initiative
Donnerstag, 12. Juli 2018, 18 Uhr bis 21 Uhr

„Wenn ich's nicht mach', dann macht's ja keiner!“
Wie viel Leitung braucht eine Selbsthilfgruppe?
Freitag, 28. September 2018, 14 Uhr bis 18 Uhr

Finanzielle Förderung der Selbsthilfgruppen im sozialen Bereich durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München
Mittwoch, 10. Oktober 2018, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) auch für Selbsthilfgruppen?
Freitag, 19. Oktober 2018, 15 Uhr bis 19 Uhr

Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfgruppen
Freitag, 26. Oktober 2018, 13 Uhr bis 18 Uhr

Zivilcourage und Selbstsicherheit
Freitag, 9. November 2018, 17.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Schatzsuche: Wege der Genesung nutzbar machen
Freitag, 30. November 2018, 16 Uhr bis 19 Uhr

Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive
Mittwoch, 12. Dezember 2018, 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Förderung von Gesundheits-Selbsthilfgruppen durch die Krankenkassen: Alles rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis
Donnerstag, 13. Dezember 2018, 17 Uhr bis 20 Uhr
(Weitere Termine in den Landkreisen der Region München sind von Dezember 2018 bis Februar 2019 in Planung und werden auf der Homepage des SHZ veröffentlicht: www.shz-muenchen.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 Selbsthilfgruppe (neue Gruppenmitglieder, Ablauf eines Gruppenabends, Finanzierung etc.)

Die Referentinnen und Referenten

Mitarbeiter/innen des Selbsthilfzentrums München:
Erich Eisenstecken
Dipl. Soziologe, Systemischer Berater (SG),
Systemischer Supervisor (SG)

Kristina Jakob
Dipl. Soz.-Päd. (FH), M.A. (Beratung und Sozialrecht),
Case Managerin (DGCC)

Ute Köller
Pädagogin M.A.

Alexandra Kranzberger
Soz.-Päd. B.A., Heilpraktikerin

Astrid Maier
Pädagogin M.A., zertifizierte INSEA Kursleitung

Mirjam Unverdorben-Beil
Dipl. Soz.-Päd. (FH), Entspannungspädagogin (BTB)

Ulrike Zinsler
Dipl. Soz.-Päd. (FH)

Gastreferent/innen:

Nuray Cayir
Ex-In Genesungsbegleiterin

Dr. (theol.) Karolina De Valerio
Ex-In Genesungsbegleiterin

Felicitas Hübner
Programmkoordinatorin Radio LORA München

Renate Mitleger-Lehner
Rechtsanwältin und Autorin des Buches „Recht für Selbsthilfgruppen“

Günter Schmid
Dipl. Soz.-Päd. (FH) und Interkultureller Mediator
(AWO Akademie), Sozialreferat - Stelle für Bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfeförderung

Lena Blau, Polizeihauptmeisterin
Alexander Schwandner, Polizeihauptmeister
Präventionsteam der Polizeiinspektion 16
(München Hauptbahnhof)

Wichtige Hinweise

Das Ihnen vorliegende Fortbildungsprogramm richtet sich an alle interessierten Mitglieder von Selbsthilfgruppen 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. Anmeldeschluss ist eine Woche vor Veranstaltungsbeginn. Die Anmeldung ist verbindlich.

Die Angebote finden, soweit nicht anders vermerkt, im Veranstaltungsraum (VR) des Selbsthilfzentrums München statt.

Selbsthilfzentrum 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

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 Selbsthilfzentrum München gerne entgegen und wird sie möglichst in das nächste Programm aufnehmen.

Träger:
Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation (FöSS) e.V.

Gefördert von der
Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern



V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik



Gedruckt auf Recycling-Papier

Eine eigene Radiosendung gestalten

Samstag, 7. Juli 2018, 10 Uhr bis 17 Uhr

Ort: Radio Lora, Schwanthalerstr. 81, 80336 München

Kundige Radiomacher/innen von Radio Lora geben Ihnen das nötige Know-how, einen eigenen Radiobeitrag zu erstellen. Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen erhalten so die Möglichkeit, einen einstündigen Sendeplatz des unabhängigen Bürgerradios zu bespielen.

Inhalte:

- Materialsammlung, Recherche
- Materialaufbereitung (für Außenstehende/Themenfremde)
- Aufnahme- und Sendetechnik
- Sprechen im Aufnahmestudio (Moderation, Interviews)
- Dateien schneiden, Sendung zusammenbauen
- Musikauswahl (thematisch passend oder nur als „Hirnausruher“)
- LORA-Spezifisches: Jingles- und Teaser-Einplanung
- Software: Texteditor (wie Word usw.) zur Manuskripterstellung, Audioeditor CoolEdit

Leitung: Felicitas Hübner (Programmkoordination Radio LORA München)

Anmeldung: Ulrike Zinsler,

Tel.: 089/53 29 56 - 21, **Fax:** 089/53 29 56 - 41,

E-Mail: ulrike.zinsler@shz-muenchen.de

– Radio Lora ist barrierefrei zugänglich, wenn Bedarf vorher angekündigt wird –

Gruppeninventur – „Dahoam“

Gemeinsames Fortbildungsangebot für alle Teilnehmer/innen einer Selbsthilfegruppe oder selbstorganisierten Initiative

Donnerstag, 12. Juli 2018, 18 Uhr bis 21 Uhr

Viele Selbsthilfegruppen arbeiten schon sehr lange miteinander, haben schon viel miteinander erlebt. Sie haben feste Organisationsstrukturen und eingespielte Kommunikationsabläufe. Im Gruppenalltag findet sich aber oft wenig Zeit, mit allen gemeinsam inezuhalten und sich über das gemeinsame Gruppenleben auszutauschen. Bei der Gruppeninventur möchten wir uns, ähnlich wie bei einer Jahresinventur in einer Firma, genau dafür Zeit nehmen. Folgende Fragen könnten z. B. bearbeitet werden:

- Wie geht es jedem und jeder einzelnen in und mit der Gruppe?
- Wie sind die Aufgaben in der Gruppe verteilt?
- Gibt es Veränderungswünsche oder neue Ideen für die Zukunft?

... und alles, was Sie sonst noch in der Gruppe bewegt ...

Leitung: Kristina Jakob (SHZ)

Anmeldung: Kristina Jakob,

Tel.: 089/53 29 56 - 12, **Fax:** 089/53 29 56 - 41,

E-Mail: kristina.jakob@shz-muenchen.de

– Die Teilnahme ist nur als Gruppe möglich –

„Wenn ich’s nicht mach’, dann macht’s ja keiner!“

Wie viel Leitung braucht eine Selbsthilfegruppe?

Freitag, 28. September 2018, 14 Uhr bis 18 Uhr

Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen organisieren die Art und Weise, wie sie arbeiten wollen, in der Regel völlig autonom und selbstbestimmt. Auch die Entscheidungsprozesse, in denen sie dies festlegen, gestalten sie selbst.

In diesem Kontext hat sich ein breites Spektrum unterschiedlicher Arbeitsweisen und Organisationsstrukturen herausgebildet. In vielen Gruppen gibt es jemanden, der/die eine Art von Koordinations- oder Leitungsfunktion übernimmt, oft mit klar formuliertem Mandat, manchmal aber auch einfach historisch gewachsen oder aus der Not heraus geboren („Wenn ich es nicht mache, dann macht es ja keiner!“).

In diesem Seminar sollen die Organisations- und Leitungsstrukturen von Selbsthilfegruppen gemeinsam kritisch reflektiert und zu ihren Arbeitsgrundsätzen und Zielsetzungen in Bezug gesetzt werden. Dabei sollen u.a. folgende Fragen bearbeitet werden:

- Welche Organisations- und Leitungsstrukturen gibt es in Gruppen?
- Wie entstehen diese Strukturen?
- Wie wirken sie sich auf die Arbeit in der Gruppe aus?
- Wie passen Arbeitsweisen und Leitungsstrukturen zu den Grundsätzen und Zielsetzungen der Gruppe?
- Wie viel Leitung braucht welche Gruppe?
- Welche Möglichkeiten gibt es, Leitung zu organisieren?

Leitung: Erich Eisenstecken (SHZ)

Anmeldung: Erich Eisenstecken,

Tel.: 089/53 29 56 - 16, **Fax:** 089/53 29 56 - 49,

E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

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

Mittwoch, 10. Oktober 2018, 18 Uhr bis 19.30 Uhr

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.

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 Günter Schmid (Sozialreferat)

Anmeldung: Erich Eisenstecken,

Tel.: 089/53 29 56 - 16, **Fax:** 089/53 29 56 - 49,

E-Mail: erich.eisenstecken@shz-muenchen.de

Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) auch für Selbsthilfegruppen?

Freitag, 19. Oktober 2018, 15 Uhr bis 19 Uhr

Am 25. Mai 2018 ist die DS-GVO in Kraft getreten. Diese EU-weite Regelung und das neue Bundesdatenschutzgesetz reagieren so auf die immer mehr um sich greifende Datensammlung und -verarbeitung. Der persönliche Schutz und das Selbstbestimmungsrecht der Bürger/innen sollen durch diese für alle verbindlichen Bestimmungen besser gewährleistet werden. Selbsthilfegruppen sind zwar nicht die eigentliche „Zielgruppe“ der Verordnung, aber auch sie „speichern“ und „verarbeiten“ sensible Daten, wenn z. B. Listen angelegt werden, die die Teilnehmer/innen personifiziert mit einer Krankheit verknüpfen. Das Seminar informiert über die rechtlichen Grundlagen der DS-GVO und zeigt auf, welche Möglichkeiten Selbsthilfegruppen haben, die neuen Bestimmungen einzuhalten, ohne ihre Arbeit grundlegend ändern zu müssen.

Leitung: Renate Mitleger-Lehner (Rechtsanwältin und Buchautorin)

Anmeldung: Klaus Grothe-Bortlik,

Tel.: 089/53 29 56 - 15, **Fax:** 089/53 29 56 - 49,

E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Basiswissen für Aktive und Einsteiger in Selbsthilfegruppen

Freitag, 26. Oktober 2018, 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, **Fax:** 089/53 29 56 - 49,

E-Mail: ute.koeller@shz-muenchen.de

Zivilcourage und Selbstsicherheit

Freitag, 9. November 2018, 17.30 Uhr bis 21.30 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium München bzw. der Polizeiinspektion 16 wird ein Kurs angeboten, der zur Selbstbehauptung ermutigt und die Selbstsicherheit stärkt. Es wird vermittelt:

- wie man Gefahren rechtzeitig erkennen kann,
- wie man sich in Gefahrensituationen verhalten soll,
- wie man seine „Stimme“ effektiv einsetzen kann,
- welche Chancen der körperlichen Verteidigung man hat,
- wo Risikobereiche sein können,
- was Notwehr/Nothilfe ist.

In praktischen Übungen werden alltägliche Situationen nachgestellt und die eigenen Möglichkeiten des Umgangs und der Reaktion ausprobiert.

Wer selber bereits Gewalterfahrungen gemacht hat, möge sich bitte vor der Anmeldung mit dem SHZ in Verbindung setzen.

Leitung: Frau Blau und Herr Schwandner (Polizeiinspektion 16)

Anmeldung: Klaus Grothe-Bortlik,

Tel.: 089/53 29 56 - 15, **Fax:** 089/53 29 56 - 49,

E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de

Schatzsuche: Wege der Genesung nutzbar machen

Freitag, 30. November 2018, 16 Uhr bis 19 Uhr

Umbrüche unterschiedlichster Art – sei es durch ein einschneidendes Lebensereignis oder durch Eintritt einer körperlichen oder psychischen Erkrankung – begleiten unser Leben. Viele Erfahrungen, die wir nach solchen Umbrüchen sammeln, können sehr wertvoll sein. Zusammen mit zwei selbsthilfee erfahrenen Ex-In Genesungsbegleiterinnen heben wir die Schätze aus diesen Erfahrungen.

Zudem ergründen wir gemeinsam, wie wir sie für uns und unsere Selbsthilfegruppen nutzbar machen können.

Leitung: Karolina De Valerio, Nuray Cayir (Ex-In Genesungsbegleiterinnen) und Astrid Maier (SHZ)

Anmeldung: Astrid Maier,

Tel.: 089/53 29 56 - 18, **Fax:** 089/53 29 56 - 41,

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

Entspannungs-Nachmittag für Selbsthilfe-Aktive

Mittwoch, 12. Dezember 2018, 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 ist Gift – 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, **Fax:** 089/53 29 56 - 49,

E-Mail: mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de