

## **Termine zum Vormerken 2017 (aktualisierte Fassung vom 8.11.2016)**

### **A. Fortbildungen**

#### **1. Selbsthilfe und persönliche Weiterentwicklung (Selbsterfahrung)**

**9. bis 10. Februar 2017 oder 11. bis 12. Februar 2017**

2 x 1,5-tägige Fortbildungseinheiten, Irena Tezak, Haus St. Elisabeth, Altötting

Durch eine Erkrankung oder einen Schicksalsschlag sind wir oftmals gezwungen, uns selbst neu zu erleben und kennenzulernen. Dies als wichtigen Bestandteil für persönliches Wachstum zu sehen, fällt häufig zunächst schwer. Die Auseinandersetzung mit uns selbst und anderen in der Gruppe hilft, mit belastenden Situationen anders umzugehen, Kontakte neu zu gestalten oder Konflikte alternativ zu lösen. Auch Schuldgefühle können sich wandeln und wir kommen selbstbewusster, lebendiger und freier unseren Stärken und unserer Lebensfreude näher. Was haben wir durch unsere Erkrankung erfahren und möglicherweise gelernt? Wie können wir innerlich unabhängiger werden und mehr zu uns selbst finden?

Im persönlichen Austausch und mit Übungen zu Wahrnehmung und Selbsterfahrung soll der Aufbau der eigenen Stärken unterstützt werden.

Max. TN-Zahl 12

##### Seminar 1

9.2. 13.30-18.00 Uhr (Ankommen und Kaffee ab 13.00 Uhr)  
10.2. 09.00-12.30 Uhr und 14.00-16.30 Uhr

##### Seminar 2

11.2. 11.00-13.00 Uhr und 14.30-18.30 Uhr (Ankommen und Kaffee ab 10.30 Uhr)  
12.2. 09.00-13.00 Uhr

**Kosten: 180,00 €**

(Fortbildungskosten: 90 €, Übernachtung, Verpflegung und sonstige Tagungskosten: 90 €)

Anmeldung möglich ab 7. November 2016

#### **2. Lebendige Gruppenarbeit**

**23. bis 24. März 2017 oder 25. bis 26. März 2017**

2 x 1,5-tägige Fortbildungseinheiten, Theresa Keidel, Haus St. Klara, Zell bei Würzburg

Lebendiges Lernen und gemeinsames Arbeiten in der Selbsthilfe gelingt besser, wenn wir kreative Methoden zur Problembewältigung einsetzen und uns mithilfe von Auflockerungs- und Entspannungsübungen arbeitsfähig halten können. Hier bietet die Fortbildung einen bunten Strauß von Ideen, Geschichten, Texten und Übungen an, die mit wenig Vorbereitung jedes Gruppentreffen bereichern können. Der Erfahrungsaustausch untereinander und aktuelle Themen finden neben dem gemeinsamen Ausprobieren von lebendigen Gruppenmethoden ebenfalls ihren Platz.

Max. TN-Zahl 16

##### Seminar 1

23.3. 13.30-18.00 Uhr (Ankommen und Kaffee ab 13 Uhr)  
24.3. 09.00-12.30 Uhr und 14.00-16.30 Uhr

## Seminar 2

25.3. 13.30-18.00 Uhr (Ankommen und Kaffee ab 13 Uhr)  
 26.3. 09.00-12.30 Uhr und 14.00-16.30 Uhr

**Kosten: 205,00 €**

(Fortbildungskosten: 90 €, Übernachtung, Verpflegung und sonstige Tagungskosten: 115 €)

Anmeldung möglich ab 16. Januar 2017

---

**3. Projektplanung – von der Idee zur Durchführung**

**27. bis 28. Juli 2017 oder 28. Juli bis 29. Juli 2017**

2 x 1,5-tägige Fortbildungseinheiten, Irena Tezak, ev. Bildungs- und Tagungszentrum, Pappenheim

Kreative Projekte und außergewöhnliche Maßnahmen wollen gut überlegt und durchdacht sein. Worauf sollte bei der Planung einer Veranstaltung oder eines Projektes geachtet werden? Welches Projekt passt zu unserer Gruppe? Was wollen wir mit dem Projekt erreichen? Welche Wirkung wollen wir erzielen?

Projektideen können entwickelt und konkretisiert werden, die Teilnehmer/innen können daran arbeiten, sich austauschen und gegenseitig inspirieren. Theoretische Grundlagen zu Projektplanung und Durchführung ergänzen die Fortbildung.

Max. TN-Zahl 16

## Seminar 1

27.7. 10.30-13.30 Uhr und 15.00-18.30 Uhr (Ankommen und Kaffee ab 10 Uhr)  
 28.7. 09.00-13.00 Uhr

## Seminar 2

28.7. 14.00-18.30 Uhr (Ankommen und Kaffee ab 13.30 Uhr)  
 29.7. 09.00-12.30 Uhr und 14.00-16.30 Uhr

**Kosten: 190,00 €**

(Fortbildungskosten: 90 €, Übernachtung, Verpflegung und sonstige Tagungskosten: 100 €)

Anmeldung möglich ab 15. Mai 2017 (im Lauf des Vormittags)

---

**4. „Gemeinschaft bilden, Gemeinschaft weiter entwickeln“**

**11. bis 13. August 2017 oder 13. bis 15. August 2017**

2 x 2-tägige Fortbildungen (auf drei Tage verteilt), Theresa Keidel in der Georg-von-Vollmar-Akademie in Kochel am See

Selbsthilfegruppen sind Orte, in denen Gemeinschaft gelebt wird und Zugehörigkeit entsteht. Doch ein Wir-Gefühl entsteht oft nicht von alleine, sondern kann durch die Verantwortlichen in der Gruppe unterstützt und gepflegt werden. Im Seminar wollen wir uns über unsere eigenen Gruppen und dortige Gemeinschaftsaktivitäten austauschen und gemeinsam weiterentwickeln. Dies gelingt am besten, indem wir am Beispiel der Fortbildungsgruppe Gemeinschaftsbildung kennenlernen und diese reflektieren. Ein Theorieinput zum Thema gibt zusätzlich neue Impulse.

Max. TN-Zahl 16

## Seminar 1

11.8. 13.30-18.00 Uhr (Ankommen und Kaffee ab 13 Uhr)  
 12.8. 09.00-12.00 Uhr und 15.00-18.00 Uhr  
 13.8. 09.00-12.30 Uhr

## Seminar 2

13.8. 13.30-18.00 Uhr (Ankommen mit Kaffee ab 13 Uhr)  
 14.8. 09.00-12.00 Uhr und 15.00-18.00 Uhr  
 15.8. 09.00-12.30 Uhr)

**Kosten: 300,00 €**

(Fortbildungskosten: 120 €, Übernachtung, Verpflegung und sonstige Tagungskosten: 180 €)

Anmeldungen möglich ab 6. Juni 2017 (im Lauf des Vormittags)

---

**5. Du bist was Du denkst****23. November oder 24. November 2017**

2 x 1-tägige Fortbildungseinheiten, Tanja Günther und Brigitte Bakalov, Caritas-Pirckheimer-Haus in Nürnberg

Wie wir denken und was wir für wahr halten, beeinflusst unsere Gefühle und damit auch unser Handeln. Bestimmte Denkmuster, die oft unbewusst ablaufen, behindern uns nicht nur im Alltag, sondern auch in Krisenzeiten. Ein erster Schritt ist, diese verfestigten Denkmuster bewusst zu machen, sie zu hinterfragen und in eine positive Richtung zu verändern. Der Workshop ist für alle, die offen sind, sich auf die Spur ihrer persönlichen Denkmuster zu machen und Wege für Veränderungen suchen.

Max. TN-Zahl 16

## Seminar 1

23.11. 09.30-17.00 Uhr (Ankommen und Kaffee ab 9.00 Uhr)

## Seminar 2

24.11. 09.30-17.00 Uhr (Ankommen und Kaffee ab 9.00 Uhr)

**Kosten: 95,00 €**

(Fortbildungskosten: 60 €, Verpflegungs- und sonstige Tagungskosten: 35 €)

Eine Übernachtung am Vorabend inkl. Frühstück in Nürnberg zum Preis von 55 € ist möglich.

Anmeldung möglich ab 25. September 2017 (im Lauf des Vormittags)

---

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 Raum-, Übernachtungs- und Verpflegungskosten der einzelnen Tagungshäuser variieren, wurden für die verschiedenen Fortbildungen auch unterschiedliche Gebühren angesetzt.

- Die Fahrtkosten bitte zusätzlich einplanen.
  - pro Veranstaltung und Fortbildung sind **maximal drei Anmeldungen einer Gruppe** möglich
- 

## **B. Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit**

**Samstag, den 8. Juli 2017 in Passau (genauer Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben!)**

von 09.30 Uhr - 17.00 Uhr

**Ziel:** Neben Betroffenen und Professionellen aus dem Gesundheitsbereich sollen diesmal besonders Angehörige angesprochen werden.

**Beschreibung:** Zum einen als Co-Abhängige, aber auch als zusätzlich „anders“ Betroffene ist die Rolle von Angehörigen – seien es Kinder von suchtkranken Menschen oder Partner/innen – oftmals schwierig. Konsequenz, aber auch Verständnis, Umgang mit Schuldgefühlen und weiterer Beziehungsgestaltung sind nur einige der vielen Herausforderungen, denen sich Angehörige im Umgang mit den Betroffenen stellen müssen.

Unter anderem zu folgenden Themen sind Workshops geplant: Kinder von Suchtkranken, Elterngruppen von Suchtkranken (illegale Drogen).

Teilnehmerzahl bis 150 Personen

Kosten: 25 €

Anmeldungen möglich ab 8. Mai 2017 (im Lauf des Vormittags)

## **C. 11. Bayerischer Selbsthilfekongress in Augsburg**

**Freitag, den 27. Oktober 2017 in Augsburg**

von 09.30 Uhr - 17.00 Uhr

im Rathaus und Zeughaus in Augsburg

**Ziel:** Begegnung von Selbsthilfegruppen und Fachleuten im Gesundheits- und Sozialbereich auf gleicher Augenhöhe mit dem Ziel, ein Netzwerk für mehr Selbsthilfefreundlichkeit zu schaffen; Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit für Selbsthilfegruppen; Weiterentwicklung von Formen der Zusammenarbeit zwischen erlebter und erlernter Kompetenz

**Beschreibung:**

Durch Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen Selbsthilfeaktiven und Professionellen im Gesundheits- und Sozialbereich sollen Kontakte angebahnt und eine Vernetzung zwischen Selbsthilfeaktiven und Professionellen erreicht werden. Ein bis zwei Vorträge bzw. Präsentationen sowie eine Talkrunde mit Vertretern der Selbsthilfe, dem Ordnungs- und Gesundheitsreferenten Dirk Wurm und Kooperationspartnern bilden die inhaltlichen Schwerpunkte des Vormittages. Am Nachmittag ist ein Gesundheitsforum rund um ein Schwerpunkt-Thema (beispielsweise seelische Gesundheit, Bewegung, Entspannung oder Ernährung) geplant. Weitere selbsthilferelevante Workshops laden zum vertieften Austausch ein.

Teilnehmerzahl bis 300 Personen

Kosten: 25 €

Anmeldungen möglich ab 1. August 2017 (im Lauf des Vormittags)

#### **D. Ideenwerkstätten „Mehr Selbsthilfefreundlichkeit im Krankenhaus“**

**Freitag, den 24.3.2017 in Regensburg und Mittwoch, den 3. Mai 2017 in Ansbach**

Immer mehr Krankenhäuser und Rehabilitationskliniken erkennen, wie unterstützend die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe sein kann.

Welche Möglichkeiten haben Kliniken, in eine Kooperation einzusteigen und welche Partner braucht es dafür? Ein Weg zu mehr Selbsthilfefreundlichkeit soll aufgezeigt werden.

Teilnehmerzahl bis 80 Personen

Anmeldungen jeweils ab ca. 2 Monaten vorher möglich, Angebot ist kostenfrei

#### **E. Gruppeninventur**

Ein neues Angebot für Selbsthilfegruppen!

Ähnlich wie bei der Jahresinventur einer Firma, ermöglicht das neue Angebot „Gruppeninventur“ von SeKo Bayern gemeinsam darüber nachzudenken, wie die Selbsthilfegruppe aktuell da steht, was besonders gut läuft und in welchen Bereichen es vielleicht Änderungsbedarf gibt.

Unter Moderation eines/r erfahrenen Selbsthilfeberaters/in können sich die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe an einem drei- bis vierstündigen Treffen in einer anderen bayerischen Stadt austauschen. So können gemeinsam neue Ideen für die Inhalte, die Struktur und die Aufgabenverteilung entwickelt werden.

Weg vom Alltag bietet die gemeinsame Fahrt in eine andere Stadt 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. Im Jahr 2017 werden insgesamt 16 Termine in Mühldorf, Regensburg, München und Nürnberg angeboten. Interessierte Selbsthilfegruppen melden sich bei der Geschäftsstelle von SeKo Bayern für einen Termin an und können die Übernahme der Fahrtkosten bei ihrem Regionalen Runden Tisch beantragen (Angebot 2017 nur für Gruppen aus dem Gesundheitsbereich).

#### **Inventur-Termine 2017:**

Für 2017 sind bereits alle Termine vergeben!

Ort	Termin 1	Termin 2	Termin 3	Termin 4
Mühldorf	03. März	20. Mai	22. September	17. November
München	25. Februar	18. März	21. Oktober	18. November
Nürnberg	18. März	13. Mai	22. Juli	07. Oktober
Regensburg	29. April	21. Juli	22. Juli	02. Dezember

Anmeldungen möglich ab 15.12.2016 (mindestens 6 Personen einer Gruppe), das Angebot ist kostenfrei.