

Liebe Selbsthilfe-Aktive,

wir freuen uns, Ihnen für das Jahr 2018 erstmals eine Übersicht über unsere aktuell geplanten Seminare anbieten zu können. Diese Übersicht im Kalenderformat

(1. und 2. Halbjahr) soll Ihnen die Möglichkeit bieten, ihre Fortbildungsplanung so regional wie möglich zu gestalten.

Die **lila markierten Felder** sind die Ferienzeiten in NRW. Unsere Seminare und Workshops sind im Kalender **gelb hinterlegt**.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Anmeldungen für die Seminare wie bisher nur vierteljährlich möglich sind.

Wie auch im vergangenen Jahr freuen wir uns auf weitere Seminarvorschläge. Über unsere Internetseite: www.selbsthilfeakademie-nrw.de haben Sie über den Button „Seminarvorschlag“ die Möglichkeit, uns diese mitzuteilen.

Seminarbeschreibungen zu der nachfolgenden Übersicht:

Gewaltfreie Kommunikation:

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist mehr als eine erfolgreiche Gesprächsstrategie. Sie ist eine Lebenshaltung, die Situationen zu schaffen vermag, in denen alle Beteiligten gewinnen. Ziel ist das Erlernen eines einfühlsamen Kommunikationsstils, der uns Verantwortung für unser Leben übernehmen lässt. Die GFK hilft bei der Veränderung unseres sprachlichen Ausdrucks und unserer Art des Zuhörens. Sie gibt uns mit dem Modell der 4 Schritte konkrete und erlernbare Werkzeuge an die Hand, die uns dabei unterstützen:

- Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne unsere Gesprächspartner/-innen zu beschuldigen oder zu kritisieren
- Bitten klar zu formulieren, ohne anderen zu drohen, sie zu manipulieren oder zu erpressen,
- Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich zu nehmen, sondern durch mitfühlendes Hören zu klären, was dahinter steht.

Dieses Seminar bietet eine praktische Einführung in die Sprache der Gewaltfreien Kommunikation.

Öffentlichkeitsarbeit lebendig gestalten:

Wie präsentieren wir uns als Selbsthilfegruppe und gewinnen neue Mitglieder?

Mit einer Mischung aus Vortrag (mit vielen Praxisbeispielen) und Gruppenarbeit werden wir folgende Themen bearbeiten:

- Warum ist Öffentlichkeitsarbeit ein wichtiges Thema für Selbsthilfegruppen?
- Wie kann eine Gruppe ihre Öffentlichkeitsarbeit professionalisieren?
- Welche Wege gibt es, um die Öffentlichkeit auf sich aufmerksam zu machen?

Exkurs: Infostand als ein Instrument, um über die Anliegen der Gruppe zu informieren und auf sich aufmerksam zu machen:

- Was passiert eigentlich an einem Infostand (Ausgangssituation)?
- Wie sollte der Stand optisch gestaltet werden und wie bekomme ich Besucher an meinen Stand?
- Wie bleibe ich mit Interessenten in Kontakt?

Moderation in Selbsthilfegruppen:

Das gemeinsame Gespräch steht in vielen Selbsthilfegruppen im Vordergrund. Je größer die Gruppe, desto mehr ist strukturierte Gruppenarbeit gefragt. Das kann möglicherweise heißen: Den "richtigen" Anfang zu finden, herauszufiltern, welche Themen akut besprochen werden sollten, den "roten Faden" nicht zu verlieren, stille Teilnehmende einzubinden und die Vielredner zu bremsen, mit störenden Seiten- und Privatgesprächen umzugehen und das Ende des Treffens einzuläuten.

Der Rolle der Gesprächsleitung kommt dabei eine besondere Bedeutung zu und sie kann einiges bewirken.

Im Seminar geht es um die Begleitung, das Lenken und Strukturieren eines Gruppentreffens.

- Wie geht das überhaupt - ein Gruppentreffen zu moderieren?
- Welche Aufgaben hat die Gesprächsleitung?
- Was gehört alles dazu?
- Wer soll das machen?
- Ist das ein "Dauer-Job"?
- Was macht die Gesprächsleitung mit ihren eigenen Bedürfnissen?
- Neben theoretischen Inputs soll es vor allem um konkrete Fragen und Anliegen gehen und die praktische Umsetzung erprobt werden.
- Sie erhalten Handwerkszeug, mit dem Sie Ihren Alltag als Moderator/-in oder Leitung einer Selbsthilfegruppe meistern können.

Grenzen setzen:

"Wer nicht nein sagen kann, wird krank", "Du musst mal auf den Tisch hauen", "bis hierher und nicht weiter".

Jemanden in die Schranken weisen, Grenzverletzung, Grenzen setzen, Grenzen schützen... doch wie funktioniert das in der alltäglichen Praxis?

In diesem Seminar erhalten Sie die Gelegenheit, sich mit Ihren eigenen Grenzen und denen anderer Menschen auseinander zu setzen. Nur wer seine Grenzen kennt, kann diese auch nach außen abgrenzen und schützen. Grenzen sind notwendig und erleichtern unser Leben.

Dies gilt gleichermaßen in beruflichen und privaten Kontexten und auch im Miteinander der Selbsthilfearbeit. Der Umgang mit grenzverletzendem Verhalten will gelernt sein. Neben der Sensibilisierung für das Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln lernen Sie eigene Grenzen und die Zusammenhänge mit der eigenen Persönlichkeit kennen, trainieren Grenzen wirkungsvoll zu setzen und zu verändern sowie den konstruktiven Umgang mit negativen Gefühlen. Gemeinsam entwickeln wir erste individuelle praktische Lösungen.

Abenteuer Stimme:

Dieses Seminar ist für alle, die neugierig sind, die Möglichkeiten ihrer eigenen Stimme und körperlichen Präsenz auszuloten. Ziel ist es, die Ausdrucksvielfalt und Kraft der eigenen Stimme zu entwickeln, um selbstbewusst in unterschiedlichen Sprechsituationen auftreten zu können.

Inhalte sind:

Physiologische Grundlagen der Stimmgebung/und Training, spielerische Entwicklung von Klangfarben, Konkrete Übungen für die Erweiterung der eigenen Ausdrucksvielfalt, körperliche Präsenz, Umgang mit Aufregung sowie das Training von Spontaneität.

Generationenwechsel in Selbsthilfegruppen:

In Selbsthilfegruppen und Verbänden nicht unbekannt: Eine über mehrere Jahre aktive Person will sich aus der Gruppenleitung verabschieden. Aber: Wer ist bereit diese Aufgabe zu übernehmen? Gruppenmitglieder scheuen sich, in dem Maße Verantwortung zu übernehmen, wie es die Gruppenleitung bisher tat. Je mehr eine Leitung allein für Strukturen und Moderation gesorgt hat, desto abschreckender wirkt das manchmal für potentielle Nachfolger/-innen.

"Ohne dich ist die Gruppe nichts" – ein nicht seltener Versuch, die alte Leitung zum Weitermachen zu bewegen.

Aber: Warum festhalten an Traditionen?

Ein Wechsel birgt auch Chancen:

Strukturen können aufgebrochen und Neues kann ausprobiert werden. Mit diesem Seminar sind Gruppenleitungen, die Funktionen abgeben oder aussteigen wollen, gleichermaßen angesprochen wie Menschen, die Lust auf Veränderung in ihrer Gruppe haben. Es geht um Ermunterung und das Erarbeiten von Perspektiven, andere, kreative Wege einzuschlagen.

Achtsamkeit bewegt:

Wundern Sie sich, dass Sie schon wieder so einen verspannten Nacken haben? Sie verstehen nicht, warum Sie gerade so schlechte Laune haben?

Sie sind in Gedanken meist schon fünf Schritte voraus und hetzen so durch den Alltag?

Mit spielerischen Wahrnehmungsübungen im Dialog von Musik und Bewegung gehen wir gemeinsam auf eine Forschungsreise und erkunden mit allen Sinnen, wie wir wahrnehmen und reagieren: körperlich, emotional, gedanklich.

Die drei Ebenen unseres Resonanzraumes bewusst da sein zu lassen, ermöglicht uns, mehr im Einklang mit dem zu sein, was gerade ist.

Wir erlernen Achtsamkeitsübungen, die es uns erlauben, im Alltag unbewusste Mechanismen zu verändern, präsent zu bleiben und mehr Lebensfreude zu erleben.

Frischer Wind weht durch die Gruppe:

Rhythmische Erfrischungen für Selbsthilfe-Aktive

Wirkungsvolle Übungen zur Auflockerung, Aufmerksamkeitssteigerung und als thematische Ergänzung von Seminaren werden vermittelt. Die Teilnehmenden erhalten ein Repertoire an spielerischen Wahrnehmungs- und Aktivierungsübungen, einfachen rhythmischen Spielen und Übungen, in denen der Körper als Rhythmusinstrument benutzt wird (Bodypercussion). Oder sie erlernen kurze, mehrstimmige Sprechgesänge und einfache Lieder unterschiedlicher Kulturen, die durch Bodypercussion oder Bewegungen begleitet sein können. Mit diesem Repertoire können Sie ihre Seminarinhalte "mit allen Sinnen" erlebbar machen und es kommt neue Energie in die Gruppe. Das Seminar wird auf die Rhythmisch-musikalischen Fähigkeiten und den Bedarf der Teilnehmenden abgestimmt.

Recht für Selbsthilfegruppen:

Die Autorin des Ratgebers "Recht für Selbsthilfegruppen", Renate Mitleger-Lehner, informiert Selbsthilfe-Aktive zu wichtigen Rechtsfragen. Themen sind:

- Die Selbsthilfegruppe als Gesellschaft des bürgerlichen Rechts (Abgrenzung zum Verein und zum nicht eingetragenen Verein, Rechtsstellung der Funktionsträger)
- Versicherungen (Haftpflcht- und Unfallversicherung, Haftungsfragen bei Fahrgemeinschaften)
- Das Gruppenkonto (Unterkonto, Treuhandkonto oder wirklich ein "Gruppenkonto"?)
- Beratungstätigkeit (Grenzen und Fallstricke, wenn zu Ärztinnen/Ärzten und Institutionen oder zu einem Medikament konkret Stellung genommen wird)

Die Gewichtung der Themen richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer/-innen.

Systemische Gesundheitskompetenz für Selbsthilfe-Aktive:

Kann das Wissen um persönliche Gesundheitsvorstellungen dazu beitragen, „gesünder“ durch den eigenen Alltag zu gehen? Wie kann der Mensch mit seinen persönlichen Prägungen in einer konkreten Lebenssituation die Herausforderungen in der Selbsthilfe meistern und gestalten sowie die notwendige Balance dabei finden? Welche Ressourcen sind für das persönliche Umfeld hilfreich, um unter wachsender Belastung leistungsfähig und gesund zu bleiben? Was haben Arbeit, Glück, Lebenssinn und Gesundheit miteinander zu tun? Manchmal übersteigen die Anforderungen in der Selbsthilfe, dem Beruf und dem Privatleben persönliche Grenzen, die eigene Gesundheit gerät aus dem Blick. Während des Seminars beschäftigen Sie sich mit der Entstehung von Stress und mit Stresserleben sowie mit hilfreichen Konzepten zur Gesunderhaltung, wie Resilienz und Salutogenese.

Gemeinsam werden erste Interventionen zur Selbstfürsorge entwickelt.

Die Fortbildung basiert auf einer intensiven und aktiven Mitarbeit der Seminarteilnehmenden: Selbstreflexion, kollegiale Kleingruppenreflexion, Arbeiten an Fallbeispielen und Methoden aus der systemischen Beratung sind neben fachlichen Inputs die Kernelemente des Seminars.

Willkommenskultur in der Selbsthilfegruppe:

Diese Situation kennen viele Selbsthilfegruppen: Der Nachwuchs fehlt, neue Interessierte sind nicht einfach zu finden.

Wiederum andere kommen einmal und dann nicht wieder, nachdem sie Auskünfte und Informationen erhalten oder ihr Herz ausgeschüttet haben.

Diese Fluktuation ist für alle Gruppenmitglieder belastend und stört die vertrauensvolle Gruppenarbeit.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der sensiblen Phase einer jeden Selbsthilfegruppe: dem Beginn und Einstieg.

Wir werden uns mit der inneren Einstellung der Selbsthilfegruppe zu nötigen Aktivitäten nach außen und dem Setzen von Grenzen beschäftigen. Es werden gemeinsam Handlungskonzepte entwickelt, damit neue Teilnehmende für die Gruppe erreicht, aufgenommen und gehalten werden können:

Eine Willkommenskultur der Selbsthilfe.

Workshop Pressearbeit:

Selbsthilfegruppen nutzen die örtliche Presse für ihre Öffentlichkeitsarbeit, um Termine anzukündigen, die Bevölkerung über das spezielle Thema der Gruppe sowie über deren Aktivitäten zu informieren. In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die spezifische Sicht- und Arbeitsweise eines Redakteurs kennen.

Mit praktischen Übungen werden u. a. folgende Fragestellungen bearbeitet:

- Wie formuliere ich Pressemitteilungen oder Kurznachrichten?
- Welche Themen sind dabei für die Öffentlichkeit interessant?
- Wie bringe ich mein Anliegen in ein Nachrichtenformat?
- Wie knüpfe ich Inhalte an aktuelle Diskussionen in den Medien?
- An welche Redaktionen schicke ich die Pressemitteilungen?

Zahlreiche praktische Tipps, wie sich Chancen erhöhen, die eigene Presseinformation, Pressemeldung oder Pressenotiz in der Zeitung abgedruckt zu sehen, runden den Workshop ab.

Einführung in das Gesundheitswesen:

Das Seminar soll einen einführenden Überblick über die politische und organisatorische Verfasstheit des deutschen Gesundheitswesens vermitteln. Ziel ist es, Selbsthilfe-Aktive einen Überblick über Strukturen und Interessenlagen im selbstverfassten deutschen Gesundheitswesen zu vermitteln, um Selbstwirksamkeit und Mitwirkungskompetenz zu erhöhen.

Januar			Februar			März			April			Mai			Juni		
1	Mo	Neujahr	1	Do		1	Do		1	So		1	Di	Tag der Arbeit	1	Fr	
2	Di		2	Fr		2	Fr		2	Mo	Ostermontag	2	Mi		2	Sa	
3	Mi		3	Sa		3	Sa	"Grenzen setzen" JHB Köln Riehl	3	Di		3	Do		3	So	
4	Do		4	So		4	So		4	Mi		4	Fr		4	Mo	
5	Fr		5	Mo		5	Mo		5	Do		5	Sa		5	Di	
6	Sa		6	Di		6	Di		6	Fr		6	So		6	Mi	
7	So		7	Mi		7	Mi		7	Sa	"Abenteuer Stimme", JHB Dortmund	7	Mo		7	Do	
8	Mo		8	Do		8	Do		8	So		8	Di		8	Fr	
9	Di		9	Fr		9	Fr		9	Mo		9	Mi		9	Sa	
10	Mi		10	Sa	Öffentlichkeits- arbeit lebendig gestalten JHB Dortmund	10	Sa		10	Di		10	Do	Christi Himmelfahrt	10	So	
11	Do		11	So		11	So		11	Mi	Generationenwechsel in SHG, JHB Dortmund	11	Fr		11	Mo	
12	Fr		12	Mo		12	Mo		12	Do		12	Sa		12	Di	
13	Sa		13	Di		13	Di		13	Fr		13	So		13	Mi	
14	So		14	Mi		14	Mi		14	Sa		14	Mo		14	Do	
15	Mo		15	Do		15	Do		15	So		15	Di		15	Fr	
16	Di		16	Fr		16	Fr		16	Mo		16	Mi		16	Sa	Frischer Wind weht durch die Gruppe, JHB Dortmund
17	Mi		17	Sa		17	Sa	Presseworkshop ffz Düsseldorf	17	Di		17	Do		17	So	
18	Do		18	So		18	So		18	Mi		18	Fr		18	Mo	
19	Fr		19	Mo		19	Mo		19	Do		19	Sa		19	Di	
20	Sa		20	Di		20	Di		20	Fr		20	So		20	Mi	
21	So		21	Mi		21	Mi		21	Sa	Achtsamkeit bewegt, SHK Minden	21	Mo	Pfingstmontag	21	Do	
22	Mo		22	Do		22	Do		22	So		22	Di		22	Fr	
23	Di		23	Fr		23	Fr		23	Mo		23	Mi		23	Sa	Einführung Gesundheitswesen, Köln
24	Mi		24	Sa	Moderation in SHG Messehotel Köln Deutz	24	Sa		24	Di		24	Do		24	So	
25	Do		25	So		25	So		25	Mi		25	Fr		25	Mo	
26	Fr		26	Mo		26	Mo		26	Do		26	Sa		26	Di	
27	Sa	Gewaltfreie Kommunikation SHK Lüdenscheid,	27	Di		27	Di		27	Fr		27	So		27	Mi	
28	So		28	Mi		28	Mi		28	Sa		28	Mo		28	Do	
29	Mo					29	Do		29	So		29	Di		29	Fr	
30	Di					30	Fr	Karfreitag	30	Mo		30	Mi		30	Sa	
31	Mi					31	Sa					31	Do	Fronleichnam			

Juli			August			September			Oktober			November			Dezember		
1 So			1 Mi			1 Sa			1 Mo			1 Do	Allerheiligen		1 Sa	Generationenwechsel in SHG, Gevelsberg	
2 Mo			2 Do			2 So			2 Di			2 Fr			2 So		
3 Di			3 Fr			3 Mo			3 Mi	Tag der Dt. Einheit		3 Sa			3 Mo		
4 Mi			4 Sa			4 Di			4 Do			4 So			4 Di		
5 Do			5 So			5 Mi			5 Fr			5 Mo			5 Mi		
6 Fr	Gewaltfreie Kommunikation JHB Köln Riehl		6 Mo			6 Do			6 Sa			6 Di			6 Do		
7 Sa			7 Di			7 Fr			7 So			7 Mi			7 Fr		
8 So			8 Mi			8 Sa	"Abenteuer Stimme", ffz Düsseldorf		8 Mo			8 Do			8 Sa		
9 Mo			9 Do			9 So			9 Di			9 Fr			9 So		
10 Di			10 Fr			10 Mo			10 Mi			10 Sa	Gesundheitskompetenz, Blindenverein Dortmund		10 Mo		
11 Mi			11 Sa			11 Di			11 Do			11 So			11 Di		
12 Do			12 So			12 Mi			12 Fr			12 Mo			12 Mi		
13 Fr			13 Mo			13 Do			13 Sa	Presseworkshop, JHB Bielefeld		13 Di			13 Do		
14 Sa			14 Di			14 Fr			14 So			14 Mi			14 Fr		
15 So			15 Mi			15 Sa	"Grenzen setzen" JHB Bielefeld		15 Mo			15 Do			15 Sa		
16 Mo			16 Do			16 So			16 Di			16 Fr			16 So		
17 Di			17 Fr			17 Mo			17 Mi			17 Sa	Willkommenskultur JHB Dortmund		17 Mo		
18 Mi			18 Sa			18 Di			18 Do			18 So			18 Di		
19 Do			19 So			19 Mi			19 Fr			19 Mo			19 Mi		
20 Fr			20 Mo			20 Do			20 Sa			20 Di			20 Do		
21 Sa			21 Di			21 Fr			21 So			21 Mi			21 Fr		
22 So			22 Mi			22 Sa	Moderation in SHG JHB Bielefeld		22 Mo			22 Do			22 Sa		
23 Mo			23 Do			23 So			23 Di			23 Fr	Achtsamkeit bewegt JHB Köln Riehl		23 So		
24 Di			24 Fr			24 Mo			24 Mi			24 Sa			24 Mo		
25 Mi			25 Sa			25 Di			25 Do			25 So			25 Di	1. Weihnachtsfeiertag	
26 Do			26 So			26 Mi			26 Fr	Moderation in Selbsthilfe- gruppen, Borken		26 Mo			26 Mi	2. Weihnachtsfeiertag	
27 Fr			27 Mo			27 Do			27 Sa	Recht für Selbsthilfegruppen Köln		27 Di			27 Do		
28 Sa			28 Di			28 Fr			28 So			28 Mi			28 Fr		
29 So			29 Mi			29 Sa			29 Mo			29 Do			29 Sa		
30 Mo			30 Do			30 So			30 Di			30 Fr			30 So		
31 Di			31 Fr						31 Mi						31 Mo		