DER PARITÄTISCHE
Paritätische Projekte
Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Der Kreis
Groß-Gerau

PP | Selbsthilfe AKTIV 2019

VERANSTALTUNGSPROGRAMM
für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinteressierte im Kreis Groß-Gerau

IMPRESSUM:

Selbsthilfebüro Groß-Gerau
Wilhelm-Seipp-Str. 4
64521 Groß-Gerau
Kontakt: Annemarie Duscha
Tel.: 06152 989 470 • Fax: 06152 98 999 470
E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

Satz: P. Baumgardt
Druck: Imprenta, Obertshausen

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen

Liebe Selbsthilfeaktive,

Selbsthilfearbeit, das ist weit mehr als der regelmäßige Besuch der gemeinsamen Gruppentreffen. Die Organisation der Rahmenbedingungen für eine angenehme Gruppenarbeit, Vorträge als Bereicherung des gemeinsamen Austauschs über ein Thema und auch die Moderation verschiedener Persönlichkeiten in einer Gruppe – das alles verlangt von Ihnen als Gruppenansprechpartner*innen viel Energie und Know-How.

Wir als Selbsthilfebüro möchten Ihnen bei Ihrer wichtigen und vielseitigen Arbeit zur Seite stehen. Als Ansprechpartnerinnen im Landratsamt, als Sprachrohr im Interesse der Selbsthilfe und als Bildungseinrichtung, wo Sie bei Bedarf Informations- und Fortbildungsangebote wahrnehmen können, wenn Sie bei der Gruppenarbeit und -organisation einmal auf der Stelle treten.

In den Händen halten Sie daher unser Veranstaltungsprogramm für das Jahr 2019. Wir hoffen, dass die angebotenen Veranstaltungen eine gute Grundlage für eine erfolgreiche Gruppenarbeit im neuen Jahr bilden und freuen uns auf ein abwechslungsreiches Selbsthilfejahr 2019!

Herzlichst,
i.A. Ihre

Annemarie Duscha
Selbsthilfebüro Groß-Gerau

Inhaltsverzeichnis

PP-Infomodule „Das ist Selbsthilfe“ 5

Modul 1 | Schüler*innenmodul 6

Modul 2 | Selbsthilfegruppenmodul 7

Modul 3 | Profimodul 8

Modul 4 | Senior*innenmodul 9

Modul 5 | Studierendenmodul 10

Modul 6 | Workshopmodul 11

Ausbildung für ehrenamtliche Unterstützer*innen 12

Ausbildung als IN-GANG-SETZER*INNEN 12

Weiterbildungen für Selbsthilfeaktive 13

Nr. SHBGG19/1 | Fortbildung: „Datenschutz und Persönlichkeitsrechte in der Selbsthilfe“ 14

Nr. SHBGG19/2 | Infoabend: „Das Bundesteilhabegesetz. Was bedeutet es für die Betroffenen?“ 15

Nr. SHBGG19/3 | Fortbildung „Generationenwechsel in Selbsthilfegruppen“ 16

Nr. SHBGG19/4 | Fortbildung: „Die heilsame Kraft des Tanzens“ 17

Nr. SHBGG19/5 | Fortbildung: „Unsere Selbsthilfegruppe – gut präsentiert“ 18

Nr. SHBGG19/6 | Fortbildung: „Lebendige Gruppenarbeit und gute Strukturen mit der Moderationsbox“ 19

Veranstaltungen für Selbsthilfeinteressierte 20

Nr. SHBGG19/7 | Selbsthilfeworkshop „Mein Päckchen“ 21

Nr. SHBGG19/8 | Selbst|Hilfe|Engagement-Tag 2019 22

PP-Infomodule „Das ist Selbsthilfe“

Die Paritätischen Projekte (PP) bieten Ihnen in diesem Jahr erstmalig eine Auswahl von fünf Infomodulen, mit denen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Selbsthilfebüros über Selbsthilfe und die Arbeit von Selbsthilfebüros informieren möchten.

Durch unsere Info-Veranstaltungen möchten wir öffentliche Aufmerksamkeit für die Selbsthilfe erzeugen, Menschen über Selbsthilfe informieren und Ratsuchenden den Weg in die Selbsthilfe erleichtern.

Die PP-Infomodule sind auf unterschiedliche Zielgruppen bzw. Themenbereiche zugeschnitten und genauso wie unsere Fortbildungen für Selbsthilfegruppen kostenfrei.

Wenn Sie sich für die Durchführung einer Informationsveranstaltung in Ihrer Gruppe oder Einrichtung interessieren, können Sie sich unverbindlich mit uns in Kontakt setzen.

Folgende Module bieten wir derzeit an:

MODUL 1	Schüler*innenmodul „Selbsthilfe ist mein Ding“
MODUL 2	Gruppenmodul „Unser Selbsthilfebüro: Vor Ort für uns da!“
MODUL 3	Profimodul „Selbsthilfeunterstützung gezielt einbinden“
MODUL 4	Senior*innenmodul „Selbsthilfe. Endlich nicht mehr allein!“
MODUL 5	Studierendenmodul „Selbsthilfe und Soziale Arbeit“
MODUL 6	Workshopmodul „Gemeinsam Zugänge in die Selbsthilfe schaffen“

MODUL 1 | Schüler*innenmodul „Selbsthilfe ist mein Ding“

ZIELGRUPPE	Schulen ab Jahrgangsstufe 9, alle Schulformen
TEILNEHMERZAHL	ab 15 TN (max. 25 TN)
DAUER	2 Stunden
TERMIN	nach Vereinbarung
ORT	nach Rücksprache
KOSTEN	0,-€
REFERENT*IN	Selbsthilfebüro
INHALTE	- Was ist Selbsthilfe? - Warum ist Selbsthilfe gut für mich? - Sorgen & Bedenken - Praxisbeispiele & Betroffenengespräche

Das Schülermodul „Selbsthilfe ist mein Ding“ soll Schüler ab der 9. Jahrgangsstufe über Selbsthilfe und die Selbsthilfelandschaft in der Region informieren. Es wird erklärt, wie eine Selbsthilfegruppe funktioniert und wie man Kontakt zu einer Gruppe findet. Zusammen mit den Schüler*innen werden Sorgen und Bedenken erarbeitet, die dem Besuch einer Selbsthilfegruppe im Wege stehen können und es werden Wege erarbeitet, diese Hürden zu umgehen und Hilfe zu finden. Auch der Austausch zwischen Betroffenen im Internet ist Thema. Die Schüler*innen erfahren, wie sie ein Selbsthilfeforum in Internet erkennen und auf welchen Plattformen ein sicherer Austausch möglich ist.

Nach Möglichkeit begleitet eine Person aus einer Selbsthilfegruppe die Veranstaltung und berichtet aus eigenen Erfahrungen. Darüber hinaus lernen die Jugendlichen verschiedene Selbsthilfeformate kennen, denn die Angebote und die Arten des Austauschs sind facettenreich. So ist am Ende der Veranstaltung sicher eines klar: Selbsthilfe ist keine „mutlose Jammerveranstaltung“. Im Gegenteil: Selbsthilfe gibt Kraft, wenn Dich mal die Kraft verlassen hat!

MODUL 2 | Gruppenmodul „Unser Selbsthilfebüro: Vor Ort für uns da!“

ZIELGRUPPE	Selbsthilfegruppen
TEILNEHMERZAHL	ab 7 TN
DAUER	ca. 1 Stunde
TERMIN	nach Vereinbarung
ORT	nach Rücksprache
KOSTEN	0,-€
REFERENT*IN	Selbsthilfebüro
INHALTE	- Was bietet das Selbsthilfebüro? - Gruppenberatung zu aktuellen Fragen der Gruppenarbeit z.B. den Austausch in der Gruppe strukturieren/Methoden und Ideen; Gruppenregeln aufstellen und umsetzen; Gruppenleiter entlasten – Arbeit verteilen

Sie haben Fragen zum Selbsthilfebüro und unseren Angeboten? Oder: Die Mitglieder Ihrer Gruppe möchten mehr über das Angebot des Selbsthilfebüro erfahren? Ja? Na dann wird es höchste Zeit, dass wir einander besser kennen lernen. Vielleicht haben Sie auch Fragen zur Gruppenarbeit, bei denen Sie sich Unterstützung wünschen.

Wir kommen zu Ihnen und stellen die Arbeit des Selbsthilfebüros vor. Wenn Sie möchten geben wir auch Tipps zur Strukturierung der Gruppenarbeit, bringen Methoden für die Selbsthilfearbeit mit und versuchen Sie mit unseren Ideen zu inspirieren.

Vielleicht möchten Sie auch mit unserer Unterstützung einen Dialog über sinnvolle Gruppenregeln oder eine bessere Arbeitsverteilung in der Selbsthilfegruppe anstoßen. Sprechen Sie uns einfach an. Wir machen etwas draus!

MODUL 3 | Profimodul „Selbsthilfeunterstützung gezielt einbinden“

ZIELGRUPPE	Mitarbeiter*innen in sozialen oder gesundheitlichen Berufen
TEILNEHMERZAHL	ab 5 TN
DAUER	1-2 Stunden
TERMIN	nach Vereinbarung
ORT	nach Rücksprache
KOSTEN	0,-€
REFERENT*IN	Selbsthilfebüro
INHALTE	- Was ist Selbsthilfe? - Formen der Selbsthilfe - Gemeinschaft erleben - Was macht ein Selbsthilfebüro? - Wann ist es sinnvoll einem Menschen zum Besuch einer Selbsthilfegruppe zu raten?

Sie haben schon einmal überlegt einem Klienten oder einer Klientin den Besuch einer Selbsthilfegruppe zu empfehlen? Sie sind sich nicht sicher, ob Selbsthilfe für die Menschen, mit denen Sie arbeiten das Richtige ist? Gibt es überhaupt Angebote, die für Ihre Adressat*innengruppe passen?

Das Selbsthilfebüro ist genau der richtige Ansprechpartner für all diese Fragen. Wir informieren Ihre Mitarbeiter*innen darüber, was Selbsthilfe bedeutet und welche Unterstützung Menschen in Selbsthilfegruppen erwartet. Wir sprechen auch über die Angebote des Selbsthilfebüros, z.B. wie wir Gruppengründungen begleiten.

Bezogen auf Ihre Zielgruppe analysieren wir, welche Vorteile Selbsthilfe für Ihre Adressat*innen haben kann und welche Hindernisse der Teilnahme womöglich im Wege stehen. Dabei lernen Sie etwas über Selbsthilfe und wir darüber, wie wir die Zugänge in das Angebot „Selbsthilfe“ immer weiter verbessern können.

MODUL 4 | Senior*innenmodul „Selbsthilfe. Endlich nicht mehr allein!“

ZIELGRUPPE	ältere Menschen in stationären/teilstationären Wohnformen, Seniorengruppen
TEILNEHMERZAHL	ab 7 TN
DAUER	ca. 1 Stunde
TERMIN	nach Vereinbarung
ORT	nach Rücksprache
KOSTEN	0,-€
REFERENT*IN	Selbsthilfebüro
INHALTE	- Was ist Selbsthilfe? - Wie kann ich von den Angeboten der Selbsthilfe profitieren? (auch wenn ich selbst nicht mobil bin) - Was macht ein Selbsthilfebüro? - Fragerunde

Sie fühlen sich alleine mit einem Problem oder haben Fragen zu Ihrer Krankheit? Sie würden gerne erfahren, wie andere mit einer ähnlichen Situation oder Diagnose umgehen?

Haben Sie schon einmal überlegt, sich mit anderen in einer Selbsthilfegruppe auszutauschen? Wir erklären Ihnen, was Selbsthilfe ist und was Sie in einer Selbsthilfegruppe erwartet. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie eine Selbsthilfegruppe zu Ihrem Thema finden können.

Vielleicht würden Sie auch gerne eine Selbsthilfegruppe besuchen und wissen nicht, wie Sie den Weg dorthin bewältigen können. Das ist sicherlich eine große Hürde. Wir möchten mit Ihnen Ideen erarbeiten, damit Sie auch bei eingeschränkter Mobilität vom Angebot der Selbsthilfe profitieren können.

MODUL 5 | Studierendenmodul „Selbsthilfe und soziale Arbeit“

ZIELGRUPPE	Studierende in pädagogischen und gesundheitswissenschaftlichen Studiengängen, Ausbildungsgänge für Erzieher*innen
TEILNEHMERZAHL	ab 15 TN
DAUER	1,5 Stunden
TERMIN	nach Vereinbarung
ORT	nach Rücksprache
KOSTEN	0,-€
REFERENT*IN	Selbsthilfebüro
INHALTE	- Was ist Selbsthilfe? - Sozialpädagogische Grundlagen - Selbsthilfeunterstützung in der BRD - Zahlen/Daten/Fakten - „Selbsthilfeferne“ erreichen

In der pädagogischen und erziehungswissenschaftlichen Ausbildung haben Akteurszentrierung und Lebensweltorientierung einen hohen Stellenwert. Auch Sozialraumorientierung ist ein Schlagwort. Gemeinsam betrachten wir die Praxis der Selbsthilfeunterstützung in Deutschland. Was bedeutet Selbsthilfe eigentlich und was ist eine Selbsthilfegruppe?

Wir beleuchten die Stärken der Selbsthilfe mit Blick auf die genannten sozialpädagogischen Grundsätze. Wir betrachten aber auch die Grenzen, mit denen sich die Selbsthilfeunterstützung in Deutschland auseinandersetzen muss. Selbsthilfe hat das Image von älteren Menschen, meist deutscher Herkunft dominiert zu sein. Und Selbsthilfe gilt mitunter auch als „weiblich“. Wie kann man Selbsthilfe also „öffnen“ für zugewanderte Menschen, für Menschen mit geistiger Behinderung, für Personen mit eingeschränkter Mobilität, für junge Menschen und auch für Männer?

An dieser Stelle möchten wir mit Ihnen Ideen diskutieren und Konzepte vorstellen und freuen uns auf einen angeregten und anregenden Austausch!

MODUL 6 | Workshopmodul „Gemeinsam Zugänge in die Selbsthilfe schaffen“

ZIELGRUPPE	Alle, die für sich selbst oder Ihre Klienten bessere Zugänge in die Selbsthilfe suchen
TEILNEHMERZAHL	ab 7 TN
DAUER	1-2 Stunden
TERMIN	nach Vereinbarung
ORT	nach Rücksprache
KOSTEN	0,-€
REFERENT*IN	Selbsthilfebüro
INHALTE	- Wo liegen Hindernisse für die Teilhabe an Selbsthilfeangeboten? - Wie können diese durch kleine Projekte und Kooperationen überwunden werden?

Zugewanderte Menschen, Personen mit eingeschränkter Mobilität, Menschen mit geistiger Behinderung – die Liste der Personengruppen, die bislang keinen oder einen erschwerten Zugang zu Selbsthilfegruppen haben ließe sich sicherlich fortsetzen. Längst noch nicht ist Selbsthilfe für alle gleichermaßen zugänglich. Die Selbsthilfeunterstützung in Deutschland braucht nicht nur Zuwanderungs- und Inklusionskonzepte. Sie braucht insgesamt ein Diversitätskonzept, dass es ihr ermöglicht alle Menschen gleichermaßen in den Blick zu bekommen. Es werden kontinuierlich Fortschritte gemacht und Selbsthilfeaktive und -unterstützer*innen sind bemüht bestehende Angebote zu öffnen und neue Angebote zu schaffen. Gleichwohl gibt es noch viel zu tun.

Wir möchten Sie einladen mit uns in einem gemeinsamen Workshop weiterzudenken, den Blick für Barrieren in der Selbsthilfe zu schärfen und mit uns zusammen einen Schritt weiterzugehen auf dem Weg zu mehr Diversität in der deutschen Selbsthilfelandschaft.

Ausbildung für ehrenamtliche Unterstützer*innen

Ausbildung als IN-GANG-SETZER*INNEN

ZIELGRUPPE	Menschen mit Interesse an einem ehrenamtlichen Engagement in der Selbsthilfe
DAUER	33 Stunden an zwei bis drei Wochenenden
TERMINE	Nächste Schulung voraussichtlich 2020
ORT/E	Tagungshäuser in der Region
KOSTEN	0,-€/Fahrtkosten werden übernommen/ Für den regelmäßigen Einsatz als IN-GANG-SETZER ist eine Aufwandsentschädigung vorgesehen
REFERENT*IN	Selbsthilfebüro
INHALTE	- Informationen über Selbsthilfe - Gruppenphasen - Kommunikation in Gruppen - Themenzentrierte Interaktion TZI - In-Gang-Setzungen in der Praxis etc.

In-Gang-Setzer*innen helfen Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase. Sie unterstützen im Hinblick auf Kommunikation, Organisation und Gruppenprozesse. Sie helfen der Gruppe dabei, miteinander vertraut zu werden und ein Gespräch in Gang zu bekommen.

Hierfür reicht es der Selbsthilfegruppe Orientierung zu geben, wenn es erforderlich erscheint. Genauso ist es aber auch notwendig, sich zurückzuhalten, wenn die Gruppe selbst Aufgaben übernehmen kann und ein Gespräch untereinander in Gang gekommen ist. Daher sind für die Tätigkeit als In-Gang-Setzer*in Eigenschaften, wie Kontaktfreude, Einfühlungsvermögen, Lebenserfahrung, Toleranz, Zuverlässigkeit und Flexibilität wichtig.

Hier erfahren Sie mehr zu diesem spannenden Ehrenamt und der Ausbildung als In-Gang-Setzer*in: **www.paritaet-selbsthilfe.org**

Weiterbildungen für Selbsthilfeaktive

Zu den Kernaufgaben von Selbsthilfekontaktstellen gehört es, regelmäßig Fortbildungen für Selbsthilfegruppen anzubieten. Auf Anregung von Engagierten in Selbsthilfegruppen, haben wir für 2019 verschiedene Themen ausgewählt und dazu Veranstaltungen organisiert. Mitglieder von Selbsthilfegruppen können an den Veranstaltungen teilnehmen und mit den neu gewonnenen Kenntnissen ihr Gruppenleben bereichern.

Die Fortbildungsangebote sind kostenfrei. Eine Anmeldung ist in der Regel erforderlich. Sollten Sie feststellen, dass Sie eine Veranstaltung wider Erwarten doch nicht besuchen können, bitten wir um eine kurze Rückmeldung. So können wir Ihren Platz an andere Interessierte weitergeben.

Vereinzelt planen wir auch im laufenden Jahr noch Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen. Aktuelle Informationen können Sie unserer Homepage und dem E-Mailverteiler des Selbsthilfebüros entnehmen.

Nr. SHBGG19/1 | Fortbildung: „Datenschutz und Persönlichkeitsrechte in der Selbsthilfe“

ZIELGRUPPE	Selbsthilfeaktive
DAUER	ca. 7 Stunden
TERMIN	**Sa., 19.01.2019, 10.00-17.00 Uhr**
ANMELDESCHLUSS	07.01.2019
ORT	Landratsamt Groß-Gerau
KOSTEN	**0,- €**
MITTAGSSNACK	**5,- €, zu Bezahlen am Veranstaltungstag**
REFERENT*IN	Ilse Römer
INHALTE	- Datenschutz in der Selbsthilfe - EU-Datenschutzverordnung - Bundesdatenschutzgesetz

In Selbsthilfegruppen vertrauen die Teilnehmer*innen einander sehr persönliche Themen an. Meist sind diese keineswegs dafür bestimmt, an die Öffentlichkeit zu dringen. Oft kann es schon Schaden im beruflichen Umfeld anrichten, wenn auch nur der Name einer Person in Zusammenhang mit einem Selbsthilfethema bekannt wird. Eine vollständige Anonymität der Gruppenmitglieder untereinander passt nicht in allen Gruppen zum Miteinander in der Gemeinschaft und der Austausch von Telefonnummern und Adressen werden schnell zur Selbstverständlichkeit. In den meisten Fällen ist dies unproblematisch und natürlicher Bestandteil der Gruppenbeziehungen.

Gleichwohl macht es Sinn sich als Selbsthilfegruppe mit dem Schutz persönlicher Daten auseinanderzusetzen. So können sich die Gruppenmitglieder eines verantwortungsvollen Umgangs mit ihren Daten sicher sein und niemand muss fürchten rechtlich belangt zu werden.

Auf der Grundlage der EU-Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) und dem neuen Bundesdatenschutzgesetz informiert und berät die Referentin Selbsthilfeaktive und macht sie fit für einen sensiblen Umgang mit persönlichen Daten in der Gruppe.

Die Veranstaltung wird gefördert durch die AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen.

Nr. SHBGG19/2 | Infoabend:
„Das Bundesteilhabegesetz. Was bedeutet es für die Betroffenen?“

ZIELGRUPPE	Selbsthilfeaktive
DAUER	ca. 2 Stunden
TERMIN	**Mo., 11.02.2019, 16.30-18.30 Uhr**
ANMELDESCHLUSS	Fr., 08.02.2019
ORT	Landratsamt Groß-Gerau, Wilhelm-Seipp-Str. 4, Raum Luise Hessemer
KOSTEN	0,- €
REFERENT*IN	Tony Schröder, Stiftung für Seelische Gesundheit, Unabhängige Teilhabeberatung
INHALTE	- Kerninhalte der neuen Gesetzgebung - Herausforderungen - Änderungen für die Betroffenen - Perspektiven

Bei diesem Informationsabend haben Sie Gelegenheit sich mit den Neuerungen zu beschäftigen, die das Bundesteilhabegesetz für Patientinnen und Patienten mit sich bringt. Tony Schröder, Mitarbeiter der neu eingerichteten Unabhängigen Teilhabeberatung in Rüsselsheim referiert zu Kerninhalten der neuen Gesetzgebung und zeigt wesentliche Änderungen auf, die das neue Gesetz mit sich bringt. Im Rahmen des Abends besteht schließlich die Möglichkeit, Fragen zur neuen Gesetzgebung zu besprechen.

Nr. SHBGG19/3 | Fortbildung: „Generationenwechsel in Selbsthilfegruppen“

ZIELGRUPPE	Selbsthilfeaktive
DAUER	ca. 6 Stunden
TERMIN	**09.02.2019, 10.00-16.00 Uhr**
ANMELDESCHLUSS	01.02.2019
ORT	Landratsamt Groß-Gerau
KOSTEN	**0,- €**
MITTAGSSNACK	**5,- €, zu Bezahlen am Veranstaltungstag**
REFERENT*IN	Marion Schutt, Beratung und Coaching Heidelberg
INHALTE	- Hindernisse - Wie der Wechsel gelingt - gute Aufgabenverteilung

Nach Jahren erfolgreichen Engagements kommt in Selbsthilfegruppen die Frage nach einem gelingenden Generationenwechsel innerhalb der Gruppe auf. Nicht selten organisieren ein bis zwei engagierte Mitglieder Austausch, Rundschreiben, Feste, Öffentlichkeitsarbeit und vieles mehr. Doch was, wenn sie diesen umfangreichen Aufgaben nicht mehr nachkommen können oder wollen? Ein Berg von Aufgaben ist entstanden, der andere Gruppenmitglieder und Neue abschreckt, sich in die Organisation der Gruppe einzubringen. Beraterin und Coach Marion Schutt bietet Selbsthilfeaktiven Gelegenheit, einen Blick auf die Selbsthilfegruppe und die eigene Rolle darin zu werfen.

Es werden gemeinsam mögliche Hindernisse bei Generationenwechsel und Aufgabenverteilung erarbeitet und Anregungen entwickelt, wie ein Wechsel gut gelingen kann. Dazu gehört auch das Besprechen von Strategien einer guten Aufgabenverteilung.

Die Veranstaltung wird gefördert durch die AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen.

Nr. SHBGG19/4 | Workshop: „Die heilsame Kraft des Tanzens“

ZIELGRUPPE	Selbsthilfeaktive
DAUER	2 x 3 Stunden
TERMINE	**11./12.05.2019, 10.30-14.00 Uhr**
ANMELDESCHLUSS	22.04.2019
ORT	Landratsamt Groß-Gerau
KOSTEN	**0,- €**
REFERENT*IN	Anja Wrulich, Tanz-/Bewegungspädagogin
INHALTE	- Tanz als bewegte Kommunikation - Vertrauen und Verständnis im Tanzen aufbauen - Tanzen in der Selbsthilfe? Na klar!

Selbsthilfegruppen sind mehr als reine Gesprächskreise. Im Mittelpunkt stehen der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zwischen den Mitgliedern und das gute Gefühl, „angenommen“ und „verstanden“ zu werden. Darüber hinaus können auch weitere Gruppenerfahrungen das Wohlbefinden steigern. Mit diesem Workshopangebot wird Teilnehmer*innen aus Selbsthilfegruppen die Möglichkeit gegeben, Tanz als heilsame Gruppenerfahrung kennenzulernen und persönliche Entlastung zu erfahren.

Tanz bietet in besonderer Weise die Möglichkeit, eigene Gefühle sichtbar zu machen und ihnen Ausdruck zu verleihen. Durch die Umsetzung in Bewegung werden die Empfindungen ganz unmittelbar erfahrbar – für den Tanzenden und sein Gegenüber. Oft bringt dies neue Impulse für das Selbsterleben mit sich. Es verändert sich aber auch das Miteinander der Tanzenden. Gemeinsam zu tanzen bedeutet, sich auch ohne Worte verständlich machen zu können und den anderen zu verstehen. Es schafft das Gefühl von Verbundenheit. Anja Wrulich, Tanz- und Bewegungspädagogin, bietet Selbsthilfeaktiven einen Zugang zu dieser bewegten Form der Kommunikation und Entspannung. Besondere Vorkenntnisse sind hierzu nicht erforderlich.

Der Workshop besteht aus zwei zusammenhängenden Terminen und ist nicht als Tagesworkshop buchbar.

Die Veranstaltung wird gefördert von der Barmer Landesvertretung Hessen.

Nr. SHBGG19/5 | Fortbildung: „Unsere Selbsthilfegruppe – gut präsentiert“

ZIELGRUPPE	Selbsthilfeaktive
DAUER	ca. 6 Stunden
TERMIN	**21.09.2019, 9.00-16.30 Uhr**
ANMELDESCHLUSS	01.09.2019
ORT	Landratsamt Groß-Gerau
KOSTEN	**0,- €**
MITTAGSSNACK	**5,- €, zu Bezahlen vor Ort am Veranstaltungstag**
REFERENT*IN	Anja Baier, PirAnja – Texte und Konzepte mit Biss für Print, Internet und Rundfunk, https://www.pir-anja.com/
INHALTE	- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit - Welche Medien kann ich nutzen & Welche Dienstleister können mir helfen? - Praxisteil: Texte verfassen

Sie sind unzufrieden mit den Flyern Ihrer Selbsthilfegruppe? Ihre Homepage ist noch immer nicht in die Tat umgesetzt? Wenn Texte über Ihre Selbsthilfegruppe in der Zeitung erscheinen, erkennen Sie diese selbst meist nicht wieder?

Dann sind sie in diesem Workshop goldrichtig! Wir helfen Aktiven aus der Selbsthilfe, die eigene Öffentlichkeitsarbeit erfolgreich zu gestalten, damit Interessierte und Unterstützer*innen auf die Gruppe aufmerksam werden. Die Referentin erklärt, welche Medien für die eigene Öffentlichkeitsarbeit Sinn machen und welche Dienstleister hierfür angesprochen werden können. Außerdem wird ein besonderes Augenmerk auf die Frage gelegt, was man beachten sollte, wenn man die Aufmerksamkeit der Redakteure erregen und die eigene Pressemeldung möglichst unverändert in der Zeitung unterbringen möchte. Praktische Übungen runden die Veranstaltung ab und helfen Ihnen, Ihre neue Öffentlichkeitsarbeit leicht umzusetzen.

Die Veranstaltung wird gefördert durch die AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen.

Nr. SHBGG19/6 | Fortbildung:
„Lebendige Gruppenarbeit und gute Strukturen mit der Moderationsbox“

ZIELGRUPPE	Selbsthilfeaktive
DAUER	2 Stunden
TERMIN	**17.10.2019, 17.00-19.00 Uhr**
ANMELDUNG	01.10.2019
ORT	Landratsamt Groß-Gerau
KOSTEN	**0,- €**
REFERENT*IN	**Annemarie Duscha, Mitarbeiterin Selbsthilfebüro GG**
INHALTE	- Strukturieren von Gruppensitzungen - Besprechen von Regeln - Umgang miteinander - Die „In-Gang-Setzer“-Moderationsbox

Die Fortbildung stellt die vom Projekt „In-Gang-Setzer“ entwickelte Moderationsbox als Werkzeug für die Gruppenarbeit vor. Sie bietet vielfältige Anregungen für das Strukturieren von Gruppensitzungen, das Vereinbaren von Regeln und den gemeinsamen Umgang in der Gruppe. Die Moderationsbox kann sowohl für neue Gruppen als auch für Gruppen, die ihre Gruppenarbeit verändern möchten genutzt werden.

Das von den Betriebskrankenkassen geförderte In-Gang-Setzer-Projekt stellt den an der Fortbildung teilnehmenden Selbsthilfegruppen die Moderationsbox kostenlos für ihre Gruppenarbeit zur Verfügung.

Veranstaltungen für Selbsthilfeinteressierte

Ein wichtiges Anliegen des Selbsthilfebüros ist es, die Angebote der Selbsthilfe in der Region bekannter zu machen und Interessierten Zugänge zur Selbsthilfe zu ermöglichen.

Zu diesem Zweck bieten wir eine bunte Palette an Veranstaltungen. Beim Selbst|Hilfe|Engagement-Tag präsentieren sich Selbsthilfegruppen und soziales Ehrenamt einmal im Jahr auf dem Groß-Gerrauer Sandböhlplatz. Außerdem organisieren wir gemeinsam mit Selbsthilfegruppen und sozialen Organisationen regelmäßig themenbezogene Veranstaltungen, wie Lesungen, Theaterstücke oder Gesundheitsvorträge.

Und wir bieten mit unserem neu konzipierten Selbsthilfe-Workshop die Möglichkeit, den Austausch in der Gruppe auszuprobieren, um herauszufinden, ob Selbsthilfe zur eigenen Person und einem bestehenden Problem passt.

Nr. SHBGG19/7 | Selbsthilfeworkshop „Mein Päckchen“

ZIELGRUPPE	Menschen mit Interesse an Gruppenaustausch
DAUER	3 x 1,5 Stunden
TERMIN	**06.02./13.02./27.02.2019, 17.00-19.00 Uhr**
ANMELDUNG	**01.02.2019,** Anmeldebogen bitte anfordern!
ORT	Rüsselsheim
KOSTEN	**0,- €**
REFERENT*IN	Annemarie Duscha, Mitarbeiterin Selbsthilfebüro GG & In-Gang-Setzer*innen
INHALTE	- Kennenlernen vom Austausch in Selbsthilfegruppen - Erkennen, was mir hilft - Möglichkeiten der Selbsthilfe für mich

„Jede*r trägt ein Päckchen“, das hört man immer wieder. Ganz gleich, welches Päckchen Du zu tragen hast, es tut gut, sich anderen anzuvertrauen, gehört zu werden, nicht mehr alleine zu sein. Manchmal sind für unsere Sorgen Angehörige und Freunde nicht die Richtigen Ansprechpersonen. Viele Menschen vertrauen sich deshalb in einer Selbsthilfegruppe anderen an. Dort treffen sie auf Gleichbetroffene und gewinnen Kraft aus der Gemeinschaft mit anderen.

Wer sich nicht sicher ist, ob eine Selbsthilfegruppe für die eigene Person oder das eigene Anliegen der richtige Ort ist, kann bei unserem Workshop „Mein Päckchen“ etwas Selbsthilfeluft schnuppern. Dabei ist es nicht wichtig, welches Thema Dich beschäftigt. Im Mittelpunkt steht der eigene Wunsch aktiv zu werden und das eigene Problem „in die Hand zu nehmen“. An drei Abendterminen probieren wir aus, wie es ist, einander zuzuhören und gehört zu werden. Ein gemeinsames Blitzlicht zu Beginn und am Ende unserer Treffen bringt uns uns selbst und den anderen Teilnehmer*innen nahe. Neben dem gemeinsamen Gespräch kann ich mich z.B. auch über gemeinsames Malen ausdrücken und zur Ruhe kommen. Ein gemeinsamer Spaziergang mit anderen – im angeregten Gespräch oder schweigend – kann mir Kraft spenden.

Vielleicht hilft Dir der Workshop dabei, dass das „eigene Päckchen“ etwas leichter wird. Wer bei unserem Workshop feststellt, dass das Miteinander in der Gruppe gut tut, wird von uns im Anschluss an den Workshop dabei unterstützt, eine passende Selbsthilfegruppe zum eigenen Thema zu finden. Auch die Gründung einer neuen Gruppe kann eine Möglichkeit sein, einen guten Ort für sich selbst zu finden. Wir helfen dabei, neue Gruppen zum Laufen zu bringen und bieten in der Anfangszeit Unterstützung durch unsere ehrenamtlichen In-Gang-Setzer*innen.

Die Veranstaltung wird gefördert durch die AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen.

Nr. SHBGG19/8 | Selbst|Hilfe|Engagement-Tag 2019

ZIELGRUPPE	Selbsthilfeinteressierte
DAUER	5 Stunden
TERMIN	**25.05.2019, 10.00 – 15.00 Uhr**
ANMELDUNG	**für teilnehmende Gruppen erforderlich**
ORT	Sandböhlplatz Groß-Gerau
KOSTEN	**0,- €**
ORGANISATOREN	Selbsthilfebüro Groß-Gerau & Fachdienst Kultur, Sport & Ehrenamt Kreis Groß-Gerau
INHALTE	- Selbsthilfegruppen und Projekte sozialen Ehrenamtes stellen sich vor - Buntes Rahmenprogramm

Beim Selbst|Hilfe|Engagement-Tag stellen sich einmal im Jahr Selbsthilfegruppen und Projekte, die Ehrenamtliche im sozialen Bereich beschäftigen der Öffentlichkeit vor. Ein buntes Rahmenprogramm und Mitmachangebote an den verschiedenen Ständen, sowie ein Kinderprogramm machen die Veranstaltung zu einem attraktiven Ziel für Groß & Klein.

Selbsthilfebüro Groß-Gerau
Wilhelm-Seipp-Str. 4
64521 Groß-Gerau
Kontakt: Annemarie Duscha
Tel.: 06152 989 470 • Fax: 06152 98 999 470
E-Mail: selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org
www.paritaet-selbsthilfe.org

Das Selbsthilfebüro Groß-Gerau ist eine Einrichtung in Trägerschaft von:

Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH
Lurgiallee 14 • 60439 Frankfurt am Main
Tel.: 069 247 473 430 • Fax: 069 247 473 059
E-Mail: info@paritaet-projekte.org
www.paritaet-projekte.org

Januar 2019