

Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen



Weiterbildungsangebote für Selbsthilfegruppen in Thüringen

Termine 2021

Eine Kooperation der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, VertreterInnen von Selbsthilfekontaktstellen sowie des Paritätischen Thüringen

Inhalt

- Seite 3 Einführung**
- Seite 4 Zertifikatskurs „Aktiv in der Selbsthilfe“**
- Seite 5 Gesund kann man essen - Wie die tägliche Kost Krankheiten vorbeugen oder heilen kann**
- Seite 6 „Meinem Thema eine Stimme geben?“ - Lernen, sich und Ihr Anliegen besser darzustellen**
- Seite 7 Fürsorgliche Achtsamkeit mit sich selbst und anderen - Krisen-Belastungen erkennen und durch eigene Aktivität positiv verändern**
- Seite 8 PC - Grundlagen - Organisatorisches in der Selbsthilfegruppe souverän meistern**
- Seite 9 Recht in der Selbsthilfe - praktische Umsetzungshilfen**
- Seite 10 Gruppentreffen gestalten - Methodenvielfalt entdecken und ausprobieren**
- Seite 11 Lebendige Selbsthilfe - Gruppensprecher*innen tauschen sich aus**
- Seite 12 Umgang mit Konflikten und persönliche Ressourcenstärkung**
- Seite 13 Online Seminar - „Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen - Pauschal- und Projektförderung“**
- Seite 15 Anmeldung**

Einführung

Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Aktive in der Selbsthilfe,

bereits im 5. Jahr dürfen wir Ihnen heute das neue Weiterbildungsprogramm für Aktive in der Selbsthilfe vorstellen. Wir freuen uns, dass das Ergebnis einer intensiven Kooperation zwischen der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfeplenum (Vertretung der Thüringer Selbsthilfekontaktstellen), des Paritätischen Thüringen und seit 2019 der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe in Thüringen e. V., LaKoST, weiter so große und positive Resonanz findet.

Thüringen hat eine starke Selbsthilfelandchaft, die sich auch in den durch Corona so plötzlich veränderten Zeiten bewährt hat. Den Herausforderungen, die sich durch die notwendigen Kontakteinschränkungen ergaben und weiter ergeben, begegneten die Selbsthilfeaktiven und die Selbsthilfeunterstützer mit der verstärkten Nutzung von elektronischen Medien und einer Vielzahl anderer kreativer Lösungen. Unverzichtbar aber bleiben der persönliche Austausch und die gegenseitige Stärkung.

2020 haben wir mit Online-Seminaren ein neues ortsunabhängiges Angebot für die Selbsthilfeaktiven begonnen. Nicht ahnend, dass die Corona-bedingten Einschränkungen gerade diese Form der Weiterbildung nun stärker in den Fokus stellen. Wir wollen aber nicht auf den von Ihnen immer wieder gewünschten unmittelbaren, vertrauensvollen und wertschätzenden Austausch über ein gemeinsames Thema verzichten. Es wurden bewusst Veranstaltungsorte gewählt, die auch unter den bestehenden Vorschriften Gruppenveranstaltungen zulassen. Und mit gegenseitiger Rücksichtnahme und Achtsamkeit können die Weiterbildungsangebote in Ihrem Sinn auch zukünftig umgesetzt werden.

Organisiert werden wieder alle Veranstaltungen in bewährter Weise durch die Paritätische Akademie Thüringen.

Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, dann zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns. Wir freuen uns, Sie 2021 in einer unserer Weiterbildungsveranstaltungen begrüßen zu dürfen, und tragen Sie unser Angebot weiter!

Heiko Kotte

AOK PLUS
Sachsen – Thüringen

Stefan Werner

Der Paritätische Thüringen

Gabriele Wiesner

Landesarbeitsgemeinschaft
Thüringer Selbsthilfeplenum

Ines Nitsche

LaKoST e. V.

Zertifikatskurs

„Aktiv in der Selbsthilfe“

Beschreibung:

Die einzelnen Module sind Teil des Zertifikatskurses „Aktiv in der Selbsthilfe“. Diese geben in der Summe einen Überblick über die Aufgaben/Methoden von Selbsthilfegruppen. Dabei wird das notwendige Know-how vermittelt, um die Selbsthilfegruppe und das gemeinsame Wirken nach innen und außen zu gestalten. Der Erfahrungsaustausch und das gemeinsame Miteinander in der Gruppe haben dabei einen wichtigen Stellenwert.

Die Module sind einzeln buchbar und werden mit einer Teilnahmebescheinigung belegt. Nach Teilnahme an mindestens 4 Modulen erhalten Sie ein Gesamt-Zertifikat „Aktiv in der Selbsthilfe“.

Module:

- Gesund kann man essen - Wie die tägliche Kost Krankheiten vorbeugen oder heilen kann
- „Meinem Thema eine Stimme geben?“ - Lernen, sich und Ihr Anliegen besser darzustellen
- Fürsorgliche Achtsamkeit mit sich selbst und anderen - Krisen-Belastungen erkennen und durch eigene Aktivität positiv verändern
- PC - Grundlagen - Organisatorisches in der Selbsthilfegruppe souverän meistern
- Online-Seminar: Recht in der Selbsthilfe - praktische Umsetzungshilfen
- Gruppentreffen gestalten - Methodenvielfalt entdecken und ausprobieren
- Lebendige Selbsthilfe - Gruppensprecher*innen tauschen sich aus
- Umgang mit Konflikten und persönliche Ressourcenstärkung
- Online-Seminar - „Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen - Pauschal- und Projektförderung“

Veranstaltungsorte:

- Teilhabezentrum Erfurt Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt
- CCS – Congress Centrum Suhl – Touristik und Congress GmbH, Friedrich-König-Straße 7, 98527 Suhl
- Akademiehôtel, Am Stadion 1, 07749 Jena

Dozenten:

Anna-Maria Steyer
Diplom-Psychologin

Michael Hock
M.A. phil., Krisen- und Konfliktberater,
Resilienztrainer, Coach

Sabine Wolff
Fachberaterin Selbsthilfeförderung, AOK
PLUS - Die Gesundheitskasse für Sachsen
und Thüringen

Brigitte Schramm
Dozentin und Beraterin Vereinsrecht,
Lokale Ökonomie, Change Managerin,
Diplom-Journalistin, Vereinspraktikerin
in zwei Vorständen

Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann
Diplom-Psychologin

Ulrike Koch
Trainerin im Bereich EDV, Büroarbeit und
Soziale Kompetenzen, Beraterin u.a. im
Bereich der Digitalisierung

Christof Düro
Film-, Fernseh- und Theaterschauspieler,
selbstständiger Berater, Projektmanager
und Trainer

Dr. Silvia Steiner
Ernährungswissenschaftlerin

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
AnsprechpartnerInnen von Selbst-
hilfegruppen, Mitglieder in
Selbsthilfegruppen

Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die
Gesundheitskasse für Sachsen und
Thüringen.

Persönliche Beratung:

Daniela Kahl
Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
036202 26-151

Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

www.parisat.de



Gesundheit kann man essen

Wie die tägliche Kost Krankheiten vorbeugen oder heilen kann

Beschreibung:

Kennen Sie Heißhungerattacken und das Gefühl, auf Schokolade nicht verzichten zu können? Warum können wir so schwer von fett- und zuckerreichen Lebensmitteln lassen, obwohl uns diese nachweislich krank machen? Nicht mangelnde Selbstdisziplin, sondern Stoffwechselfvorgänge führen zu ungezügelterm Konsum, Pfunden, die nicht mehr weichen wollen, und schlimmstenfalls ersten Krankheitsanzeichen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall rangieren immer noch an erster Stelle der Todesursachen in den westlichen Industrieländern.

Im Seminar erhalten Sie einen ernährungswissenschaftlich fundierten Überblick über die Zusammenhänge zwischen Stoffwechsel, Gewicht und Essverhalten und setzen sich mit Ihrem persönlichen Alltag auseinander. Ziel ist es, einen roten Faden für mehr Gesundheit und Lebensqualität an die Hand zu bekommen und viele offene Fragen, die sich um das Thema Ernährung drehen, zu beantworten.

Ziele/Inhalte:

- Hintergründe für ernährungsbedingte Erkrankungen
- Stresshormone und die Lust auf Süßes
- Bedeutung der Darmbakterien (Mikrobiota): Neue Strategie zum Abnehmen?
- Wie gelingt die Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Kost im Alltag?
- Kleine Verkostung und Rezepte

Dozentin:

Dr. Silvia Steiner
Ernährungswissenschaftlerin

Termine und Orte:

Samstag, den 06.03.2021
10 bis 16 Uhr, Teilhabezentrum Erfurt
Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt

Samstag, den 20.03.2021
10 bis 16 Uhr, Akademiehôtel, Am Stadion
1, 07749 Jena

Samstag, den 17.04.2021
10 bis 16 Uhr, CCS – Congress Centrum
Suhl – Touristik und Congress GmbH,
Friedrich-König-Straße 7, 98527 Suhl

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
AnspruchspartnerInnen von Selbst-
hilfegruppen, Mitglieder in
Selbsthilfegruppen

Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die
Gesundheitskasse für Sachsen und
Thüringen.

Persönliche Beratung:

Daniela Kahl
Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
036202 26-151

Anmeldung unter:

www.parisat.de/veranstaltungskalender
Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend,
wenn Ihre Teilnahme nicht möglich
ist! So können wir den Platz an weitere
Interessierte geben.

Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

www.parisat.de



„Meinem Thema eine Stimme geben?“

Lernen, sich und Ihr Anliegen besser darzustellen.

Beschreibung:

Das Ziel des Seminars ist es, Sie in die Lage zu versetzen, freier über Probleme, scheinbare Defizite und Mängel zu sprechen.

Lernen Sie, sich und Ihr „Thema“ besser darzustellen. Gestalten Sie das „Image“ von sich selbst positiver und humorvoller und beeinflussen Sie so stärker, wie Ihre Umgebung Sie und Ihr Thema wahrnimmt.

Dieses Seminar bietet die Gelegenheit, spielerisch den Umgang mit unvorhergesehenen Situationen zu lernen und Ihre persönlichen Präsentationsfähigkeiten zu verbessern. Gerade dann, wenn Sie über vielleicht unangenehmere Dinge sprechen sollen.

Ziele/Inhalte:

- Wie werde ich gesehen? Und wie will ich gesehen werden?
Fremdbild - Selbstbild
- Wie wird mein Thema gesehen und wie will ich, dass es gesehen wird?
- Wie und was sollen die Menschen darüber denken und wie wünsche ich mir, dass sie darüber sprechen?
- Wie sieht eine gute Selbstdarstellung aus?
- Ein guter Aufbau einer Selbstdarstellung
- Techniken zur Vorbereitung, z. B.:
 - Stehen und Gehen
 - Haltung und Ausdruck
 - Stimme und Sprechtechnik, Atemkraft, Stütze, Verständlichkeit
 - Improvisationen und Rollenspiele

Methoden:

Theoretischer Input. In praktischen Übungen werden Schlagfertigkeit, Körpergefühl und der Umgang mit unbekanntem Situationen trainiert.

Dozent:

Christof Düro

Film-, Fernseh- und Theaterschauspieler, selbstständiger Berater, Projektmanager und Trainer

Termine und Orte:

Samstag, den 12.06.2021

10 bis 16 (?)Uhr, Teilhabezentrum Erfurt Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt

Samstag, den 26.06.2021

10 bis 16 Uhr, Akademiehotel, Am Stadion 1, 07749 Jena

Samstag, den 10.07.2021

10 bis 16 Uhr, CCS – Congress Centrum Suhl – Touristik und Congress GmbH, Raum „Türmchen“, Friedrich-König-Straße 7, 98527 Suhl

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, AnsprechpartnerInnen von Selbsthilfegruppen, Mitglieder in Selbsthilfegruppen

Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Persönliche Beratung:

Daniela Kahl

Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
036202 26-151

Anmeldung unter:

www.parisat.de/veranstaltungskalender
Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

www.parisat.de



Fürsorgliche Achtsamkeit mit sich selbst und anderen

Krisen-Belastungen erkennen und durch eigene Aktivität positiv verändern

Beschreibung:

In den zurückliegenden Monaten der strengen Pandemie-Regelungen mit Quarantäne, Mehrfachbelastungen zwischen Lebenspartnern, Familien mit (kleinen) Kindern, zum Teil ausschließlicher Homeoffice-Arbeit... haben die Belastungen im Arbeits- und Familienleben vieler Menschen deutlich spürbar zugenommen. Gerade aber auch Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die schon vor der Krise zusätzliche alltägliche Belastungen meistern mussten, waren und sind von den Einschränkungen und psychosozialen Begleiterscheinungen oft sehr stark betroffen. Die Gefahr ist groß, dass Menschen ihre innere Ausgeglichenheit und ihre Selbstkontrolle verlieren, zunehmend aggressiv oder auch depressiv werden und alles in allem die Gefahr von Gewaltausbrüchen wie auch die einer schwerwiegenden Erkrankung wächst. Verstärkt wird diese gesundheitsgefährdende Entwicklung durch bestimmte psychische Erlebens- und Verhaltensmuster, wie etwa hohe Selbstansprüche, Versagensängste, mangelhafte Impuls- wie Emotionskontrolle.

In diesem Seminar können die Teilnehmenden ihre aktuelle Belastungssituation reflektieren, vor allem aber fürsorgliche Achtsamkeit mit sich selbst und anderen im Alltag einüben. Auch die Aktivierung körperlicher und psychischer Ressourcen, ein Überdenken und gegebenenfalls Verändern hinderlicher eigener Denk- und Handlungsmuster und nicht zuletzt die Integration von Entspannungs- und Bewegungs-Inseln in den eigenen Alltag wollen wir hier anstoßen.

Ziele/Inhalte:

- Bestimmung der aktuellen persönlichen Situation
- Kennenlernen gesundheitsfördernder Grundeinstellungen und Handlungsstrategien
- Entlastende und belastende Erlebens- und Verhaltensmuster, innere Antreiber
- Selbstwahrnehmung und -regulierung
- Kennenlernen von Achtsamkeit und einfachen Entspannungsübungen
- Qigong-Übungen zum Energieaufbau
- Ressourcencheck und -aufbau

Dozentin:

Michael Hock
M.A. phil., Krisen- und Konfliktberater,
Resilienztrainer, Coach

Termine und Orte:

Samstag, den 11.09.2021
10 bis 16 Uhr, Akademiehotel,
Am Stadion 1, 07749 Jena

Samstag, den 09.10.2021
10 bis 16 Uhr, Teilhabezentrum Erfurt
Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt

Samstag, den 20.11.2021
10 bis 16 Uhr, CCS – Congress Centrum
Suhl – Touristik und Congress GmbH,
Raum „Türmchen“, Friedrich-König-Straße 7,
98527 Suhl

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
AnsprechpartnerInnen von
Selbsthilfegruppen, Mitglieder in
Selbsthilfegruppen

Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die
Gesundheitskasse für Sachsen und
Thüringen.

Persönliche Beratung:

Daniela Kahl
Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
036202 26-151

Anmeldung unter:

www.parisat.de/veranstaltungskalender
Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend,
wenn Ihre Teilnahme nicht möglich
ist! So können wir den Platz an weitere
Interessierte geben.

Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



PC - Grundlagen

Organisatorisches in der Selbsthilfegruppe souverän meistern

Beschreibung:

Welche PC- Kenntnisse werden gebraucht, um Selbsthilfegruppenarbeit effizient zu gestalten? Wie kann die Kommunikation nach außen, mit Behörden, Ärzten etc. oder innerhalb der Mitglieder per E-Mail, oder Brief realisiert werden und wie können die Daten der Selbsthilfegruppe sinnvoll verwaltet werden?

Das Seminar zielt darauf ab, grundlegende PC-Kenntnisse auf- und Berührungängste abzubauen. Die Teilnehmenden bestimmen das Tempo, die Themenvielfalt als auch die Thementiefe der Veranstaltung.

Ziele/Inhalte:

- Grundlegende Bedienung und individuelle Einstellungen
- Grundlagenüberblick für Word, Excel und Outlook
- das Schreiben von einfachen Briefen und E-Mails
- Hinweise zur DIN 5008 und der sog. Netiquette
- Ablage und Verwaltung von Dokumenten

Wichtig: Die Inhalte werden maßgeblich von den Fragen und dem Wissensstand der Teilnehmenden bestimmt.

Hinweis:

Bitte bringen Sie zur Veranstaltung einen Laptop mit Maus und folgenden Programmen mit: Betriebssystem: Windows, ein Programm zur Textverarbeitung sowie Tabellenkalkulation, E-Mail-Programm.

Setzen Sie sich im Vorfeld der Veranstaltung mit uns in Verbindung, wenn Sie einen Laptop benötigen.

Bitte planen Sie eine Ankunft ab ca. 09:30 Uhr ein, damit die Computer angeschlossen sind und das Seminar 10:00 Uhr beginnen kann.

Dozentin:

Ulrike Koch

Trainerin im Bereich EDV, Büroarbeit und Soziale Kompetenzen, Beraterin u.a. im Bereich der Digitalisierung

Termin:

Dienstag, den 08.06.2021

10 bis 16 Uhr, Haus der Parität – HdP, OT Neudietendorf, Bergstr. 1; 99192 Neudietendorf

Zielgruppe:

Selbsthilfgruppenverantwortliche, AnsprechpartnerInnen von Selbsthilfgruppen, Mitglieder in Selbsthilfgruppen

Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Persönliche Beratung:

Daniela Kahl

Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
036202 26-151

Anmeldung unter:

**www.parisat.de/veranstaltungskalender
Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

www.parisat.de



Online Seminar: Recht in der Selbsthilfe - praktische Umsetzungshilfen

Beschreibung:

In der Regel wissen wir, was zu tun ist, um in der Selbsthilfe auf der rechtlich sicheren Seite zu sein. Bis auf einmal die praktischen Fragen kommen... Alle Teilnehmenden möchten eine Kontaktliste – darf ich eine solche herausgeben und wenn ja, wie muss diese aussehen?

Wir wollen ein Faltblatt von der Gruppe gestalten – welche Angaben zur Gruppe müssen da zu lesen sein? Wie muss ein Impressum für die Website aussehen? Ist die Gruppe versichert? Wenn ja, wofür und bei wem? Brauchen wir eine Rollenverteilung in der Gruppe? Oft hilft uns der gesunde Menschenverstand, Dinge richtig zu tun. Für das viel zitierte „gute Gewissen“ ist es aber „ein sanftes Ruhekitchen“, wenn wir uns im Rechtlichen auch praktisch auf der sicheren Seite wissen. Das Online-Seminar wird den Schwerpunkt auf die Umsetzung rechtlicher Vorgaben legen. Gern können im Vorfeld des Seminars Fragen oder Beispieldokumente eingereicht werden, die dann gemeinsam diskutiert werden.

Ziele/Inhalte:

- Praktisches rund um die Öffentlichkeitsarbeit – in der Gruppe und nach außen
- Praktisches rund um den Datenschutz – Datenverarbeitung und Datenschutz
- Praktisches rund um das Thema Haftung und Versicherung und anderes mehr

Hinweis:

Für die Teilnahme am Webinar benötigen Sie einen PC/Laptop mit Internetzugang sowie Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset. Ausführliche Informationen, wie Sie am Webinar teilnehmen, erhalten Sie in der Bestätigungsmail ca. 2 Wochen vor Webinarbeginn. Die technische Einweisung erfolgt ab 13:45 Uhr.

Dozentin:

Brigitte Schramm

Dozentin und Beraterin Vereinsrecht, Lokale Ökonomie, Change Managerin, Diplom-Journalistin, Vereinspraktikerin in zwei Vorständen

Termin:

**Freitag, den 17.09.2021,
14 bis 16 Uhr, Online**

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, AnsprechpartnerInnen von Selbsthilfegruppen, Mitglieder in Selbsthilfegruppen

Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Persönliche Beratung:

Daniela Kahl

Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
036202 26-151

Anmeldung unter:

**www.parisat.de/veranstaltungskalender
Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

**Ehrenamtliches
Engagement und Selbsthilfe**



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

www.parisat.de



Gruppentreffen gestalten

Methodenvielfalt entdecken und ausprobieren

Beschreibung:

Warum ist die Beschäftigung mit abwechslungsreich und kreativ gestalteten Gruppentreffen wichtig? Einen Referenten einladen, mal einen Ausflug machen und vor allem miteinander reden – das können wir doch auch so. Gelegentlich aber reicht reden allein nicht. Manche Dinge lassen sich schwer in Worte fassen und allzu feste Rituale wiederum können schnell Druck aufbauen. Deshalb ist es gut, Methoden in der Gestaltung der Gruppentreffen zu kennen und immer mal zu wechseln. Welche Möglichkeiten es gibt, wie das allen Spaß macht und wie alle gleichermaßen dabei einbezogen werden können – das zeigt das Seminar. Und frei nach dem Motto: „Übung macht den Meister“ werden im Seminar einige Methoden gleich ausprobiert.

Ziele/Inhalte:

- Wie bringen wir neue Interessent*innen gut in die Gruppe? Welche Methoden können helfen, Vertrauen zu schaffen?
- Wie können wir Treffen eröffnen? Wie können wir Umfragen abwechslungsreich gestalten?
- Wie können kreative Methoden einen Zugang zu schwierigen Themen erleichtern?
- Wie finden wir Themen für die Treffen?
- Wie kommt die Gruppe zum Abschluss eines Treffens auf einen gemeinsamen Nenner?

Dozentin:

Brigitte Schramm

Dozentin und Beraterin Vereinsrecht, Lokale Ökonomie, Change Managerin, Diplom-Journalistin, Vereinspraktikerin in zwei Vorständen

Termine und Orte:

Samstag, den 24.04.2021

10 bis 16 Uhr, Akademiehotel, Am Stadion 1, 07749 Jena

Samstag, den 29.05.2021

10 bis 16 Uhr, Teilhabezentrum Erfurt Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt;

Samstag, den 25.09.2021

10 bis 16 Uhr, CCS – Congress Centrum Suhl – Touristik und Congress GmbH, Raum „Türmchen“, Friedrich-König-Straße 7, 98527 Suhl

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, AnsprechpartnerInnen von Selbsthilfegruppen, Mitglieder in Selbsthilfegruppen

Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Persönliche Beratung:

Daniela Kahl

Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
036202 26-151

Anmeldung unter:

www.parisat.de/veranstaltungskalender
Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

www.parisat.de



Lebendige Selbsthilfe

Gruppensprecher*innen tauschen sich aus

Beschreibung:

Gruppensprecher*innen haben immer mal verschiedene Fragen rund um die Gestaltung ihrer Gruppe. Auch tauchen im Laufe der Zeit in jeder Gruppe natürlicherweise Probleme auf, die man nicht auf Anhieb lösen kann. So wurde mehrfach der Wunsch geäußert, sich auch mal mit anderen Gruppensprecher*innen dazu austauschen zu können und Ideen zu diskutieren.

Diese Möglichkeit bieten wir Ihnen nun mit dem neuen Veranstaltungstyp „moderiertes Treffen“. Sie können an diesem Tag alle Fragen und Probleme einbringen, die Sie rund um die Gestaltung Ihrer Gruppe beschäftigen. Die Moderatorin strukturiert und leitet die Diskussion, sodass man neue Perspektiven entwickeln, sich gegenseitig nützliche Tipps und Unterstützung geben und letztlich von den Erfahrungen aller profitieren kann.

Ziele/Inhalte:

- Wie motiviere ich die anderen, selbst aktiver zu werden?
- Wie kann ich mich abgrenzen? Wie kann ich Nein sagen?
- Wie werden wir als Gruppe attraktiver für neue Mitglieder?
- Wie integrieren wir jemand neues am besten?
- Wie könnten wir unsere Gruppentreffen noch lebendiger und ergiebiger gestalten?
- Wie lassen sich richtig gute Gespräche anregen?

Dozentin:

Anna-Maria Steyer
Diplom-Psychologin

Termine und Orte:

Samstag, den 27.02.2021
10 bis 16 Uhr, Teilhabezentrum Erfurt
Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt;

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
AnspruchspartnerInnen von Selbsthilfegruppen, Mitglieder in
Selbsthilfegruppen

Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Persönliche Beratung:

Daniela Kahl
Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
036202 26-151

Anmeldung unter:

www.parisat.de/veranstaltungskalender
Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

www.parisat.de



Umgang mit Konflikten und persönliche Ressourcenstärkung

Beschreibung:

Der Umgang mit Konflikten und Gefühlen innerer Verletztheit stellt eine besondere Herausforderung in der Arbeit mit Menschen dar. Die kommunikativen Fähigkeiten bilden daher eine wichtige Ressource, um konfliktreiche Situationen vorbeugen und meistern zu können.

Eine besondere Bedeutung kommt der wertschätzenden Kommunikation zu, da sie nicht nur zu einer erfolgreichen Gesprächs- und Beziehungsgestaltung beiträgt, sondern sich auch nachweislich positiv auf unsere Lebensqualität und Gesundheit auswirkt. Wertschätzende Kommunikation bedeutet, eine einfühlsame Haltung zu sich selbst und zu seinem Gegenüber einzunehmen. Es geht darum, Anerkennung auszusprechen, ohne dabei Urteile auszudrücken oder das Verhalten anderer manipulieren zu wollen.

Ziele/Inhalte:

- Grundlagen wertschätzender Kommunikation (ergänzt)
- Systemische Methoden und Techniken, die helfen, neue Sichtweisen auf die Dinge zu bekommen
- Gesundheitsförderliche Anregungen zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst und zur Stärkung der eigenen psychischen Ressourcen

Die Seminarinhalte werden in praktischen Übungen und an konkreten Beispielen aus der eigenen Arbeitspraxis vertieft. Sie helfen, sich selbstsicher den Herausforderungen des Arbeitsalltags zu stellen, indem die kommunikativen Fähigkeiten und internen Ressourcen herausgearbeitet und gestärkt werden.

Dozentin:

Prof. Dr. Constance Winkelmann
Diplom-Psychologin

Termine und Orte:

Freitag/Samstag, den 06./07.08.2021
Akademihotel, Am Stadion 1, 07749 Jena

Freitag/Samstag, den 20/21.08.2021
Teilhabezentrum Erfurt Südost,
Tungerstraße 9, 99099 Erfurt;

Freitag/Samstag, den 27./28.08.2021
CCS – Congress Centrum Suhl – Touristik
und Congress GmbH, Raum „Türmchen“,
Friedrich-König-Straße 7, 98527 Suhl

Uhrzeit:

Freitag: 13:30 bis 18 Uhr

Samstag: 10 bis 16 Uhr

Zielgruppe:

Selbsthilfgruppenverantwortliche,
AnsprechpartnerInnen von
Selbsthilfgruppen, Mitglieder in
Selbsthilfgruppen

Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die
Gesundheitskasse für Sachsen und
Thüringen.

Persönliche Beratung:

Daniela Kahl
Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
036202 26-151

Anmeldung unter:

www.parisat.de/veranstaltungskalender
Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend,
wenn Ihre Teilnahme nicht möglich
ist! So können wir den Platz an weitere
Interessierte geben.

Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

www.parisat.de



Online-Seminar: Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen

Pauschal- und Projektförderung

Beschreibung:

Die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände unterstützen und fördern seit vielen Jahren die gesundheitsbezogene Selbsthilfe. Grundlage für die Umsetzung finanzieller Hilfen bildet der „Leitfaden zur Selbsthilfeförderung“, der im Jahr 2020 wieder aktualisiert und damit an gesetzliche Regelungen angepasst wird. Was bei einem Antrag auf Förderung für Ihre Selbsthilfegruppe zu beachten ist, erfahren Sie in diesem Seminar.

Ziel dieses Seminars ist die Information und Aufklärung zu den Fördermöglichkeiten und dem Förderverfahren der gesetzlichen Krankenkassen unter Berücksichtigung neuer gesetzlicher Regelungen. Damit wird der Grundstein für einen effektiven Ablauf von der Antragstellung bis zur Nachweiserbringung gelegt.

Ziele/Inhalte:

- Gesetzliche Grundlagen - Änderung des § 20 h SGB V (Förderung der Selbsthilfe)
- Finanzierung des Förderjahres 2021
- Fördervoraussetzungen und -verfahren bei der kassenartenübergreifenden Pauschalförderung
- Fördervoraussetzungen und -verfahren bei der krankenkassenindividuellen Projektförderung
- Hinweise zum Nachweis der Mittelverwendung

Hinweis:

Für die Teilnahme am Webinar benötigen Sie einen PC/Laptop mit Internetzugang sowie Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset. Ausführliche Informationen, wie Sie am Webinar teilnehmen, erhalten Sie in der Bestätigungsmail ca. 2 Wochen vor Webinarbeginn. Die technische Einweisung erfolge ab 14:15 Uhr.

Dozentin:

Sabine Wolff

Fachberaterin Selbsthilfeförderung, AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Termin:

Freitag, den 12.11.2021
14:30 bis 16 Uhr, Online

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, AnsprechpartnerInnen von Selbsthilfegruppen, Mitglieder in Selbsthilfegruppen

Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Persönliche Beratung:

Daniela Kahl

Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
036202 26-151

Anmeldung unter:

www.parisat.de/veranstaltungskalender
Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

**Ehrenamtliches
Engagement und Selbsthilfe**



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

www.parisat.de



Ihre Anmeldung ist verbindlich!

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

Projekt- und Ansprechpartner

parisat – Gesellschaft für Paritätische Soziale Arbeit in Thüringen mbH

vertreten durch Daniela Kahl

Telefon: 036202 26-151

E-Mail: dkahl@parisat.de

AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Thüringen

vertreten durch Sabine Wolff

Telefon: 0800 10590-83052

E-Mail: sabine.wolff@plus.aok.de

Der Paritätische Landesverband Thüringen

vertreten durch Renate Rupp

Telefon: 036202 26-223

E-Mail: rrupp@paritaet-th.de

LAG Thüringer Selbsthilfeplenum

vertreten durch Gabriele Wiesner

Telefon: 03641 8741160 oder 03641 8741161

E-Mail: ikos@awo-jena-weimar.de

Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LaKoST)

vertreten durch Ines Nitsche

Telefon: 03641 9283829

E-Mail: info@selbsthilfe-thueringen.de

