AOK PLUS
Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

LAKOST
Landeskontaktstelle für
Selbsthilfe Thüringen e. V.

LAG THÜRINGER SELBSTHILFEPLENUM
www.selbsthilfe-thueringen.de

DER PARITÄTISCHE
THÜRINGEN

Weiterbildungsangebote für Selbsthilfegruppen in Thüringen

Termine 2025

Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen

Eine Kooperation
der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen,
der Landesarbeitsgemeinschaft Thüringer Selbsthilfeplenum
(Vertretung der Thüringer Selbsthilfekontaktstellen),
der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LAKOST)
sowie des Paritätischen Thüringen.

Inhalt

Seite 3 Einführung

Seite 4 Zukunft gestalten: Neue Visionen für das (Selbsthilfe-)Gruppenleben

Seite 5 Online-Seminar: Selbsthilfe rechtlich gesehen

Seite 6 Umgang mit Abschied und Trauer in Gruppen

Seite 7 Chronische Schmerzen und die Kraft der Salutogenese

Seite 8 PC-Grundlagen: Relevante Programme für die Selbsthilfe

Seite 9 Störungen haben Vorrang - Strategien für ein positives Gruppenklima

Seite 10 Wie bewusstes Essen Gehirn und Psyche stabil hält

Seite 11 Online-Seminar: Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen

Seite 12 Veranstaltungsorte

Seite 13 Anmeldung

Seite 14 Stimmen von Teilnehmer*innen

Seite 15 Selbsthilfe im Dialog ist eine Kooperation von ...

Einführung

Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen

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

Thüringen hat mit etwa 1500 Selbsthilfegruppen und -vereinigungen eine starke Selbsthilfelandschaft. Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe ist ein unverzichtbarer Bestandteil des Gesundheitswesens und ergänzt die professionelle Gesundheitsversorgung in vielfältiger Weise, vor allem aber, indem sie essenziell benötigten Austausch und Beratung bietet. Selbsthilfe - auch bezeichnet als die 4. Säule des Gesundheitswesens - ist wichtig und es ist nachhaltig, diese Säule zu stärken. Menschen, die in der Selbsthilfe verankert sind, machen die Erfahrung, eingebettet und selbstwirksam zu sein. Der Austausch mit jemandem, der in der gleichen Situation ist, ist wertvoll, schafft Verbundenheit und entlastet in schwierigen Situationen.

Hier setzt das Programm „Selbsthilfe im Dialog“ an. Die Kooperation zwischen der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, der Landesarbeitsgemeinschaft Thüringer Selbsthilfeplenum, des Paritätischen Thüringen und der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LAKOST) besteht nun bereits seit 2017. Das hier vorgestellte Programm bietet die Möglichkeit der kostenfreien Weiterbildung und hat neben dem gemeinsamen Lernen den weiteren Effekt: Menschen kommen miteinander in Kontakt, tauschen sich aus und vernetzen sich - das Ganze auch überregional.

Seit Beginn haben ca. 1300 in der Selbsthilfe aktive Menschen das Weiterbildungsangebot in 120 Veranstaltungen genutzt, diese Erfolgsgeschichte wollen wir fortsetzen! Wir freuen uns, dass wir Ihnen auch im Jahr 2025 wieder interessante und abwechslungsreiche Veranstaltungen rund um die Selbsthilfe und deren Bedarfe anbieten können, sowohl in Präsenz als auch in digitaler Form. Veranstaltungsorte werden sein: Jena, Suhl, Erfurt und Gotha.

Organisiert werden diese in bewährter Weise durch die Paritätische Akademie Thüringen. Ebenso können die Seminare auch als Inhouse-Veranstaltung für einzelne Gruppen bei der Paritätischen Akademie angefragt werden, eine Finanzierung ist über die Projektförderung der Krankenkassen möglich.

Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, dann zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns. Wir freuen uns, Sie 2025 in einer unserer Weiterbildungsveranstaltungen begrüßen zu dürfen, und tragen Sie unser Angebot gern weiter!

Heiko Kotte
AOK PLUS

Corinne Laudan
Der Paritätische Thüringen

Gabriele Wiesner
Landesarbeitsgemeinschaft Thüringer Selbsthilfeplenum

Ines Nitsche
LAKOST e. V.

Zukunft gestalten: Neue Visionen für das (Selbsthilfe-)Gruppenleben

Aktive Menschen in Selbsthilfegruppen stehen oft vor der Herausforderung, die Zukunft ihrer Gruppe zu gestalten. Dieses Seminar widmet sich dem Thema „Zukunft". Wie kann es gelingen, Menschen für die eigene Selbsthilfegruppe zu gewinnen und dauerhaft zu binden? Wie entsteht in der Gruppe ein gemeinschaftlicher Geist, der die Motivation zur Mitgestaltung des Gruppenlebens fördert? Wie können die Aufgaben auf eine gute Weise verteilt werden?

Wir werden uns auch mit den Ängsten und Unsicherheiten auseinandersetzen, die die Weiterführung der Gruppe betreffen und neue Ideen erarbeiten, um eine positive und lebendige Entwicklung zu fördern.

Ziele/Inhalte:

- Ideen zur Nachwuchsgewinnung
- Motivation und Engagement fördern
- Effektive und gemeinschaftliche Aufgabenverteilung
- Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten

Dozent:

Klaus Vogelsänger

Diplom-Sozialpädagoge mit Ausbildungen in Empathischem Coaching, Theaterpädagogik und Systemischer Familientherapie, langjähriger Fachberater in Selbsthilfe-Kontaktstellen in Deutschland und in der Schweiz

Termine:

Samstag, den 08.03.2025
10 bis 16 Uhr, Akademiehotel, Am Stadion 1, 07749 Jena

Samstag, den 29.03.2025
10 bis 16 Uhr, City Hotel am CCS, Friedrich-König-Straße 1, 98527 Suhl

Samstag, den 08.11.2025
10 bis 16 Uhr, Begegnungszentrum „Galletti", Jüdenstraße 44, 99867 Gotha

Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

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/weiterbildungsprogramm

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

von NickyPe über Pixabay

Online-Seminar: Selbsthilfe rechtlich gesehen

Selbsthilfegruppe als rechtsfähige Gesellschaft

Die „klassischen“ Selbsthilfegruppen agierten schon immer als „Gesellschaft des bürgerlichen Rechts“. Zum 01.01.2024 hat der Gesetzgeber zwei neue Begriffe eingeführt: Die rechtsfähige und die nicht rechtsfähige Gesellschaft. Wozu gehören Selbsthilfegruppen? Wie sieht jetzt die Abgrenzung zum Verein aus? Welche Rechte und Pflichten und welche Haftungsfolgen ergeben sich für die Teilnehmenden der Gruppe nach dem neuen Recht?

In dem Online-Seminar wird die neue Rechtslage für Selbsthilfegruppen (ohne Status eines eingetragenen Vereins) erläutert. Es wird dargestellt, was unverändert bleibt, was sich ändert und welche neuen Chancen sich für die Gruppen eröffnen.

Ziele/Inhalte:

- Neue Rechtslage für Selbsthilfegruppen (ohne Status eines eingetragenen Vereins)
- Rechtliche Änderungen und Gleichgebliebenes
- Neue Chancen für die Selbsthilfegruppen durch die Gesetzesänderung
- Fragen der Teilnehmer*innen

Hinweis:

Das Online-Seminar erfolgt über ZOOM. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop mit Internetzugang sowie Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset. Ausführliche Informationen und den Zugangslink erhalten Sie in der Bestätigungsmail ca. 2 Wochen vor dem Veranstaltungstermin. Zu Beginn des Online-Seminars werden Sie in die Software eingewiesen.

Dozentin:

Renate Mitleger-Lehner
Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

Termin:

Freitag, den 21.03.2025,
15 bis 17 Uhr, Online

Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

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/
weiterbildungsprogramm

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:

07.03.2025
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

von geralt über Pixabay

Umgang mit Abschied und Trauer in Gruppen

"Trauer ist das Bemühen der Seele, zu begreifen, was geschehen ist."

Von einem nahestehenden Menschen Abschied zu nehmen, fällt schwer. Oft gerät mit dem Tod eines Menschen alles aus den Fugen. Nichts ist mehr so, wie es vorher war. Das zu bewältigen, kostet Kraft und ist ein längerer Weg - oft auch ein einsamer.

In unseren Selbsthilfegruppen finden Menschen Annahme, Unterstützung und Zugehörigkeit in schweren Zeiten. Damit wir auch in Zeiten der Trauer nicht sprachlos und handlungsunfähig sind, wollen wir uns in dem Seminar mit dem Thema näher beschäftigen.

Ziele/Inhalte:

- Was ist Trauer und wie kann sie sich zeigen?
- Wie kann ich Trauernde in der Gruppe ansprechen und einbeziehen?
- Hilfreicher Umgang mit verschiedenen Trauerreaktionen
- Rituale und kreative Möglichkeiten, um Trauer in der Gruppe Raum geben zu können
- Austausch eigener Erfahrungen

Dozentin:

Kerstin Löschner
Koordinatorin – Trauerbegleitung (Hospizdienst Jena), Systemische Beraterin und Supervisorin (DGSF)

Termin:

Samstag, den 26.04.2025
10 bis 16 Uhr, Teilhabezentrum Erfurt Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt

Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

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/weiterbildungsprogramm

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:

12.04.2025
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

von Peggychoucair über Pixabay

Chronische Schmerzen und die Kraft der Salutogenese

Chronische Schmerzen sind ein komplexes Phänomen, bei dem nicht mehr nur der Körper, sondern auch die Psyche und das soziale Umfeld betroffen sind. Als "Teufelskreiskrankheit" wird der Schmerz zur eigenständigen Erkrankung, die sich selbst verstärkt. Wir schauen auf Möglichkeiten der psychologischen Schmerzbewältigung und stellen die Frage: Was ist alles (noch) möglich - trotz Krankheit bzw. Schmerz?

Wir schauen in der Veranstaltung bewusst aus einem ressourcenorientierten Blickwinkel und erkunden das Konzept der Salutogenese. Diese beschäftigt sich mit Fragen rund um die Entwicklung und Erhaltung von Gesundheit. Durch die Beantwortung grundlegender Fragen schaffen wir eine gemeinsame Wissensbasis: Wie entsteht Schmerz eigentlich und was ist seine ursprüngliche Funktion? Für was sind Schmerzen gut? Wann und unter welchen Umständen chronifiziert sich Schmerz? Was ist das Schmerzgedächtnis und welche Behandlungsmethoden gibt es aktuell? Im Zuge dessen diskutieren wir den Nutzen und auch die Grenzen von Diagnosen.

Basierend auf Erfahrungsaustausch wagen wir die Antwort auf die Frage, wie es gelingen kann, mit dem Schmerz zu leben - und nicht gegen ihn. Sie erfahren, wo Betroffene von chronischem Schmerzerleben und ihre Angehörigen Unterstützung finden können.

Ziele/Inhalte:

- Entstehung und Funktion von Schmerz
- Abgrenzung und Spezifika von chronischem Schmerzerleben
- Schmerzgedächtnis
- Aktuelle Behandlungsmethoden und Unterstützungsmöglichkeiten
- Salutogenese als alternative Perspektive: Was kann ich aktiv zur Gesunderhaltung/-werdung beitragen?
- Spezifika in der Gestaltung von Selbsthilfegruppen mit Schmerzpatient*innen

Dozentin:

Christin Fiedler
Psychologin, Systemische Beraterin (DGSF), Lehrcoach

Termine:

Samstag, den 10.05.2025
10 bis 16 Uhr, Akademiehotel, Am Stadion 1, 07749 Jena

Samstag, den 17.05.2025
10 bis 16 Uhr, City Hotel am CCS, Friedrich-König-Straße 1, 98527 Suhl

Samstag, den 14.06.2025
10 bis 16 Uhr, Begegnungszentrum „Galletti", Jüdenstraße 44, 99867 Gotha

Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

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/weiterbildungsprogramm

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

von wal_172619 über Pixabay

PC-Grundlagen: Relevante Programme für die Selbsthilfe

Eine kostenfreie Alternative zu Microsoft Office

LibreOffice bietet ein leistungsstarkes Paket für Bürosoftware und ist lizenzkostenfrei zu nutzen. Vereine, Privatpersonen, Selbsthilfegruppen finden hier umfangreiche Funktionen für die Verwaltungs- und Büroarbeit. Ein kostenpflichtiges Programm ist dafür nicht notwendig.

Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie LibreOffice installieren und die Grundprogramme gut nutzen können.

Ziele/Inhalte:

- Download und Installation von Libre Office
- Überblick zur Bedienung
- Texte erstellen mit Writer
- Zahlen und Tabellen mit Calc
- Praktische Übungen
- Eingehen auf individuelle Fragen

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

Hinweis:

Bitte bringen Sie zur Veranstaltung einen Laptop mit Maus mit.

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:

Mittwoch, den 05.06.2025
10 bis 16 Uhr, Teilhabezentrum Erfurt Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt

Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

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/weiterbildungsprogramm

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
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

von u_forabl72pp über Pixabay

Störungen haben Vorrang - Strategien für ein positives Gruppenklima

Die Moderation von Gruppen ist nicht selten mit Herausforderungen verbunden, insbesondere wenn es um den Umgang mit störenden Verhaltensweisen geht. Diese können uns schnell aus dem Konzept bringen, irritieren, überfordern oder uns gar verärgern. Die Variationen der Störer sind vielfältig, aber ebenso die Möglichkeiten, darauf ressourcenorientiert zu reagieren.

In diesem Seminar sollen Tipps und Tricks vermittelt werden, wie Sie in störenden Situationen Haltung wahren und diese mit Finesse bewältigen können. Es gilt, das Gruppenziel effektiv geltend zu machen und ein Gleichgewicht zwischen Festigkeit und Empathie zu finden. Eine positive und optimistische Haltung kann zusätzlich hilfreich sein, zumal Störer oftmals keine bösen Absichten haben.

Ziele/Inhalte:

- Förderung der Kommunikationsfähigkeit
- Grenzen setzen
- Aktives Zuhören
- Empathische Reaktion
- Souveräne Führung
- Üben in Gelassenheit

Dozentin:

Prof. Dr. Constance Winkelmann
Dipl.-Psychologin

Termine:

Samstag, den 05.07.2025
10 bis 16 Uhr, Akademiehotel,
Am Stadion 1, 07749 Jena

Samstag, den 19.07.2025
10 bis 16 Uhr, City Hotel am CCS,
Friedrich-König-Straße 1, 98527 Suhl

Samstag, den 02.08.2025
10 bis 16 Uhr, Begegnungszentrum
„Galletti", Jüdenstraße 44, 99867 Gotha

Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

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/weiterbildungsprogramm

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
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

von andreaooi über Pixabay

Wie bewusstes Essen Gehirn und Psyche stabil hält

Wie kann unser tägliches Essen die körperliche, geistige und seelische Stabilität unterstützen? Die aktuellen Beobachtungen in der Wissenschaft und Untersuchungen zum Thema Darmgesundheit zeigen auf, dass unsere physische und psychische Gesundheit im Darm beginnt. Unser Energielevel, Stimmung, Konzentration und Gedächtnis können mit einer gezielten Ernährungs- und Lebensweise positiv beeinflusst werden.

Ziele/Inhalte:

Fragen, die im Vordergrund des Seminars stehen:

- Wie kann ich selbst zu einem bewussteren Essen beitragen?
- Welche Hindernisse auf dem Weg zu einem bewussteren Verhalten habe ich zu überwinden?
- Was sind positive Beweggründe, mich gesünder zu ernähren?
- Was kann ausgehend von der aktuellen Lebenssituation verbessert werden?
- Welche Lebensmittel und Zutaten sind besonders wertvoll für unsere geistige Leistungsfähigkeit und innere Ausgewogenheit?

Jede*r Teilnehmende erhält die Möglichkeit, ihre/seine Fragen zur Thematik einzubringen und in Erfahrungsaustausch mit der Referentin und den Gruppenteilnehmenden zu gehen.

Dozentin:

Dr. Silvia Steiner
Ernährungswissenschaftlerin

Termine:

Samstag, den 30.08.2025
10 bis 16 Uhr, Akademiehotel, Am Stadion 1, 07749 Jena

Samstag, den 27.09.2025
10 bis 16 Uhr, City Hotel am CCS, Friedrich-König-Straße 1, 98527 Suhl

Samstag, den 25.10.2025
10 bis 16 Uhr, Begegnungszentrum „Galletti", Jüdenstraße 44, 99867 Gotha

Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

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/weiterbildungsprogramm

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 (Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

von Tumisu über Pixabay

Online-Seminar: Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen

Pauschal- und Projektförderung

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" in der aktuellen Fassung. 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 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
- Fördervoraussetzungen und -verfahren bei der kassenartenübergreifenden Pauschalförderung
- Fördervoraussetzungen und -verfahren bei der krankenkassenindividuellen Projektförderung
- Hinweise zum Nachweis der Mittelverwendung

Hinweis:

Das Online-Seminar erfolgt über ZOOM. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop mit Internetzugang sowie Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset. Ausführliche Informationen und den Zugangslink erhalten Sie in der Bestätigungsmail ca. 2 Wochen vor dem Veranstaltungstermin. Zu Beginn des Online-Seminars werden Sie in die Software eingewiesen.

Dozentin:

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

Termin:

Freitag, den 14.11.2025
14 bis 16 Uhr, Online

Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

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/weiterbildungsprogramm

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 (Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

von Krissie über Pixabay

Veranstaltungsorte

Unsere Veranstaltungsorte in 2025:

Jena
Akademiehotel
Am Stadion 1
07749 Jena

Suhl
City Hotel am CCS
Friedrich-König-Straße 1
98527 Suhl

Gotha
Begegnungszentrum „Galletti“
Jüdenstraße 44
99867 Gotha

Erfurt
Teilhabezentrum Erfurt Südost
Tungerstraße 9
99099 Erfurt

Online über Zoom

DER PARITÄTISCHE THÜRINGEN

Anmeldung

per Fax: 036202 | 26-234
per Post: parisat - Paritätische Akademie Thüringen •
OT Neudietendorf • Bergstraße 11 • 99192 Nesse-Apfelstädt

*Titel der Veranstaltung .....

*Termin .....

*Name, Vorname .....

Name der Selbsthilfegruppe .....

Position / Tätigkeit .....

*Daten für Kontaktaufnahme *E-Mail .....

*Telefon .....

* Pflichtangaben

Adresse

Empfänger .....

Straße / Nr. .....

PLZ / Ort .....

Es besteht Unterstützungsbedarf auf Grund einer Beeinträchtigung (wenn ja, welcher Bedarf?)

.....

Wenn Sie mit einer Assistenz teilnehmen, bitten wir um Rücksprache.

Ich möchte: ☐ vegetarisch essen ☐ Informationen zu Übernachtungsmöglichkeiten.

Wenn Sie eine Nahrungsmittelunverträglichkeit haben, vermerken Sie dies bitte hier:

.....

Bitte beachten Sie: Die Seminare richten sich ausschließlich an Ehrenamtliche!

Die AGB der parisat unter www.parisat.de erkenne ich an. Mir ist bekannt, dass meine personenbezogenen Daten im Rahmen der Durchführung der o. g. Veranstaltung von der parisat und deren Dienstleister genutzt werden. Hierbei werden die Anforderungen des Datenschutzes beachtet. Weitere Informationen finden Sie in unserer Datenschutzerklärung unter www.parisat.de.

☐ Ich möchte über weitere Fort- und Weiterbildungsangebote der Paritätischen Akademie informiert werden. Ich kann jederzeit der Nutzung meiner Daten schriftlich widersprechen. Die gespeicherten Daten werden dann umgehend gelöscht.

Ihre Anmeldung ist verbindlich! *Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist.*

....

Ort, Datum Unterschrift

Stimmen von Teilnehmer*innen

Mir hat besonders gut gefallen ...

- die erfrischende angenehme Art der Dozenten.
- die anschauliche und abwechslungsreiche Vermittlung der Inhalte.
- das individuelle Eingehen auf Bedürfnisse und Fragen der Teilnehmenden.
- die offene und tolle Atmosphäre.
- dass die Seminare sehr praxisorientiert sind.
- die offenen Gespräche auf Augenhöhe.
- die familiäre Atmosphäre.
- der anregende Austausch mit anderen Selbsthilfegruppenmitgliedern.
- dass auf Nachfragen nochmal ausführlich eingegangen wurde.
- dass die Inhalte direkt angewendet werden können.
- die neuen Impulse, die zum Umdenken anregen.

Selbsthilfe im Dialog ist eine Kooperation von ...

AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Die AOK PLUS sieht in der Selbsthilfe als 4. Säule im Gesundheitswesen eine wichtige Ergänzung zu therapeutischen und rehabilitativen Leistungen. Deshalb unterstützt sie seit mehr als 30 Jahren die gesundheitsbezogene Selbsthilfe finanziell, ideell und organisatorisch, wie z. B. mit Angeboten zur Kompetenzerweiterung.

Der Paritätische Thüringen

Der Paritätische Thüringen ist ein Verband der freien Wohlfahrtspflege und als solcher Ansprechpartner und Lobbyverband für seine Mitgliedsorganisationen. Wir vertreten als Dachverband die Interessen zahlreicher Mitgliedsorganisationen aus den unterschiedlichen Feldern der sozialen Arbeit auf kommunaler sowie auf Landesebene, so auch die zahlreicher Selbsthilfeverbände. Die Paritätische Akademie Thüringen der parisat gGmbH bietet neben Weiterbildungen für Fach- und Führungskräfte in allen Bereichen der sozialen Arbeit auch Weiterbildungen für ehrenamtlich Engagierte an.

LAG Thüringer Selbsthilfeplenum

In Thüringen existiert ein flächendeckendes Netz von Selbsthilfeberatungsstellen, die sich in der LAG Thüringer Selbsthilfeplenum zusammengeschlossen haben. Die LAG ist ein Forum zur Koordinierung dieser Beratungsstellen und zum fachlichen Austausch. Wir leisten Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit, beraten, sind gut vernetzt mit anderen Beratungs- und Hilfsangeboten, fördern gesundheitsbezogene und soziale Selbsthilfe, stehen für Qualitätssicherung ein, bieten Fortbildung an und agieren stets im Interesse der Selbsthilfeaktiven.

Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LAKOST)

LAKOST unterstützt seit 2017 als Fachstelle für gemeinschaftliche Selbsthilfe alle Personen, die sich für Selbsthilfe interessieren. LAKOST sieht sich als Schnittstelle zwischen der Selbsthilfe und professionellen Strukturen. Der Verein tritt insbesondere für selbsthilfefreundliche Rahmenbedingungen auf Kommunal- und Länderebene ein. Sprechen Sie uns gerne an oder schauen Sie auf unsere Webseite, dort können Sie u. a. nach Selbsthilfegruppen oder -organisationen suchen, aktuelle Veranstaltungen rund um die Selbsthilfe finden oder sich zu weiteren Themen informieren (www.selbsthilfe-thueringen.de).

*Die Kontaktdaten der einzelnen Kooperationspartner*innen finden Sie auf der Rückseite der Broschüre.*

Kooperations- und Ansprechpartnerinnen

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 Sachsen und Thüringen.
vertreten durch Sabine Wolff
Telefon: 0800 10590-83052
E-Mail: sabine.wolff@plus.aok.de

Der Paritätische Landesverband Thüringen
vertreten durch Regina Hartung
Telefon: 036202 26-223
E-Mail: rhartung@paritaet-th.de

LAG Thüringer Selbsthilfeplenum
vertreten durch Gabriele Wiesner
Telefon: 03641 8741160 oder 03641 8741161
E-Mail: ikos@awo-mittewest-thueringen.de

Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LAKOST)
vertreten durch Ines Nitsche
Telefon: 03641 9283829
E-Mail: info@selbsthilfe-thueringen.de