

Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen



Weiterbildungsangebote für Selbsthilfegruppen in Thüringen

TERMINE 2023

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	Zertifikatskurs „Aktiv in der Selbsthilfe“ - eine Übersicht
Seite 5	Online-Seminar: Selbsthilfe, rechtlich gesehen
Seite 6	Online-Seminar: Am Anfang ist die Idee ... Eine Selbsthilfegruppe gründen und gemeinsam erfolgreich entwickeln
Seite 7	Gruppen erhalten
Seite 8	PC-Grundlagen
Seite 9	Das Immunsystem stärken
Seite 10	Konflikten einfach vorbeugen mit gewaltfreier Kommunikation
Seite 11	Seelische Gesundheit
Seite 12	Gemeinsam leichter - Warum Gruppen das Leben bereichern
Seite 13	Online-Seminar: Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen
Seite 14	Anmeldung

Einführung

Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen

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

die letzten Jahre haben gezeigt, der Zusammenhalt und die Motivation in der Selbsthilfe tragen auch durch gesellschaftliche Krisen hindurch. Das alles ist möglich durch das Engagement jedes/jeder Einzelnen.

Um dieses Engagement weiterhin zu unterstützen und zu fördern, wird das erfolgreiche Kooperationsprojekt „Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen“ um weitere 3 Jahre verlängert.

Im vorliegenden Programmheft für das Jahr 2023 finden Sie erneut ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm. An den bewährten Standorten Jena, Erfurt und Suhl werden Seminare zu den Themen Seelische Gesundheit, Stärkung des Immunsystems, Kommunikation und Unterstützung der Gruppendynamik angeboten. Auch gibt es wieder Online-Angebote rund um die Themen Recht, Finanzierung und Gruppengründung. Ein zusätzliches Seminar zum Thema PC-Grundlagen führt die Teilnehmer*innen sensibel an die zunehmenden technischen Herausforderungen der Selbsthilfegruppenarbeit heran.

Selbsthilfe im Dialog ist eine Kooperation zwischen der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, der Landesarbeitsgemeinschaft Thüringer Selbsthilfeplenum (Vertretung der Selbsthilfekontaktstellen), der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LaKoST) und des Paritätischen Thüringen.

Organisiert werden alle Veranstaltungen in bewährter Weise durch die Paritätische Akademie Thüringen. Noch ein wichtiger Hinweis für Sie: Alle Seminare aus unserem Programm können auch als Inhouse-Seminare für einzelne Selbsthilfegruppen angefragt werden. Eine Finanzierung ist über Projektförderung der Krankenkassen möglich.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit den Seminarangeboten 2023.

Heiko Kotte
AOK PLUS

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 verschiedenen Themen, die für die Arbeit in einer Selbsthilfegruppe bedeutsam sind. 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:

- Online-Seminar: Selbsthilfe, rechtlich gesehen
- Online-Seminar: Am Anfang ist die Idee ...
- Gruppen erhalten
- PC-Grundlagen
- Das Immunsystem stärken
- Konflikten einfach vorbeugen mit gewaltfreier Kommunikation
- Seelische Gesundheit
- Gemeinsam leichter - Warum Gruppen das Leben bereichern
- Online-Seminar: Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen

Veranstaltungsorte:

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

Dozententeam:

Renate Mitleger-Lehner
Brigitte Schramm
Dr. Silvia Steiner
Anja Palitz und Olaf Hartke
Sabine Wolff
Ulrike Koch
Klaus Vogelsänger
Andrej Singer
Katja Kliewe

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
Ansprechpartner*innen 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

**Ehrenamtliches
Engagement und Selbsthilfe**



www.parisat.de



Online-Seminar:

Selbsthilfe, rechtlich gesehen

Die Gesellschaft des bürgerlichen Rechts

Beschreibung:

Klingt nach 19. Jahrhundert und ist es auch. Dennoch ist diese Gesellschaftsform aufgrund ihrer Niederschwelligkeit und Flexibilität topmodern. Und die wenigsten Aktiven in der Selbsthilfe sind sich dessen bewusst, dass sie unter dieser Gesellschaftsform „firmieren“.

Was bedeutet eigentlich der Begriff „Gesellschaft des bürgerlichen Rechts“ (GbR) und was folgt daraus für die Selbsthilfe? Hat die GbR auch im digitalen Zeitalter ihren Platz gefunden? In diesem Online-Seminar wird die Arbeit von Selbsthilfegruppen in diesen rechtlichen Kontext gesetzt und gegenüber dem Vereinsrecht abgegrenzt. Welche Gruppensprecher/in hat sich nicht schon einmal geplagt, wenn es um die Eröffnung eines Gruppenkontos geht. Warum ist das so? Was ist zu beachten, wenn die Gruppe eine Veranstaltung oder einen Ausflug plant? Die Stellung der Gruppe im Rechtsverkehr einerseits und die Auswirkungen dieser Gesellschaftsform auf Versicherungs- und Haftungsfragen andererseits werden ebenso angesprochen wie die rechtssichere Gestaltung des Impressums für einen Flyer. Ein weiterer Punkt sind die Anbieterkennzeichnung und die Datenschutzerklärung für den Auftritt im Internet.

Ziele/Inhalte:

- Praktische Klärung rechtlicher Fragen
- Einordnung, wie die Gruppe im Rechtsverkehr auftreten kann und muss
- Stellung der Selbsthilfegruppe gegenüber dem Landesverband
- In einem Frage- und Antwortspiel werden Versicherungs- und Haftungsfragen beantwortet
- Einführung in den Bereich Impressum und Internetauftritt
- Sofern die Zeit reicht: ggf. praktische Hinweise fürs Gruppenkonto

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 Seminarbeginn. Zu Beginn der Veranstaltung werden Sie in die Seminarsoftware eingewiesen.

Dozentin:

Renate Mitleger-Lehner
Rechtsanwältin, Fachanwältin für
Familienrecht

Termin:

Freitag, den 24.03.2023,
14 bis 16:30 Uhr, Online

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
Ansprechpartner*innen 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/
weiterbildungsprogramm](http://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:

10.03.2023

Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



www.parisat.de



Online-Seminar: Am Anfang ist die Idee ...

Eine Selbsthilfegruppe gründen und gemeinsam erfolgreich entwickeln

Beschreibung:

Hinter dem Vorhaben, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, steht meist der Wunsch, sich selbst und Anderen in einer schwierigen Lebenssituation zu helfen, steht der Wunsch nach Austausch und emotionaler Unterstützung. Selbsthilfegruppen können praktische Lebenshilfe geben. Bis Interessierte gefunden sind und die ersten Treffen stattfinden, sind einige Schritte zu gehen.

Die Initiator*innen der Selbsthilfegruppe stehen dabei vor nicht geringen Herausforderungen. Sie sind selbst Betroffene und wollen vom Austausch in der Gruppe profitieren. Damit das gelingt, ist Gruppenarbeit von Anfang an auf mehrere Köpfe und Schultern zu verteilen.

Das Online-Seminar will einen "Roten Faden" aufzeigen von den ersten Schritten bis hin zur (fast) perfekten Gruppenarbeit.

Ziele/Inhalte:

- Die ersten Schritte – andere Interessierte, Unterstützer*innen und Räume finden
- Die ersten Formalia – das Gründen der Selbsthilfegruppe, die Zusammenarbeit mit Fachleuten, das Unterstützernetzwerk der Selbsthilfe im Kreis, im Freistaat und auf Bundesebene
- Die ersten Ziele und Regeln der Gruppe – spätestens hier ist gemeinsame Arbeit zu organisieren
- Überforderung vermeiden und Aufgaben für Andere klar herausarbeiten
- Anerkennung und Wertschätzung als grundlegende Prinzipien gemeinsamer Arbeit

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 Seminarbeginn. Zu Beginn der Veranstaltung werden Sie in die Seminarsoftware eingewiesen.

Dozentin:

Brigitte Schramm

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

Termin:

Freitag, den 21.04.2023
14:30 bis 18 Uhr, Online

Zielgruppe:

Selbsthilfgruppenverantwortliche,
Ansprechpartner*innen von Selbst-
hilfgruppen, Mitglieder in Selbsthilfe-
gruppen

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](https://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:

07.04.2023

Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



www.parisat.de



Gruppen erhalten

Inspirationen für ein gemeinschaftliches und lebendiges Gruppenleben

Beschreibung:

Was zeichnet eine „gute“ Selbsthilfegruppe aus? Ein wesentliches Merkmal ist sicherlich die Zufriedenheit aller Gruppenmitglieder. Wie kann sich diese Zufriedenheit auch über längere Zeiträume in Gruppen entfalten und stabilisieren? Was sind die Zutaten einer Gruppenleitung, die ein lebendiges und gemeinschaftliches Zusammenwirken ermöglichen? Wenn es nicht nur darum geht, bestimmte festgelegte Ziele zu erreichen, sondern offene Räume zu gestalten, in denen Menschen sich entfalten und öffnen können, dann wird Gruppenleben zu einer lebendigen und spannenden Erfahrung. In diesem Zusammenhang ist natürlich die Rolle der Gruppenleitung oder Moderation von zentraler Bedeutung.

So unterschiedlich Gruppen sind, so vielfältig sind die Herausforderungen, die uns begegnen. Es geht darum, authentische, respektvolle und unterstützende Beziehungen zu entwickeln. Dafür braucht es Selbst-Bewusstsein, Kreativität und die Bereitschaft, immer wieder wertschätzend und ehrlich den gegenwärtigen Moment zu reflektieren.

Das Seminar unterstützt die Teilnehmer*innen darin, neue Impulse für mehr Klarheit, Lebendigkeit und Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln.

Ziele/Inhalte:

- Wahrnehmung und Klärung der eigenen Rolle und Funktion
- Integration neuer Gruppenmitglieder
- Ideen für ein lebendiges Gruppenleben
- Nachfolge attraktiv gestalten
- Aufgaben und Verantwortlichkeiten teilen

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

Termin:

Samstag, den 22.04.2023

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

Samstag, den 06.05.2023

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

Samstag, den 24.06.2023

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

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, Ansprechpartner*innen 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/weiterbildungsprogramm
Ihre Anmeldung ist verbindlich.

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 Berührungssängste 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

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

Berufs- und Wirtschaftspädagogin (M. A.),
Trainerin im Bereich EDV, Büroarbeit und
Soziale Kompetenzen, Beraterin u. a. im
Bereich der Digitalisierung

Termin und Ort:

Mittwoch, den 26.04.2023

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

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
Ansprechpartner*innen von Selbst-
hilfegruppen, Mitglieder in Selbsthilfe-
gruppen

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](http://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:

12.04.2023

Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



www.parisat.de



Das Immunsystem stärken

Essen und Trinken für eine gute Abwehr

Beschreibung:

Neue Erkenntnisse aus der Mikrobiomforschung der letzten Jahre zeigen, dass das Immunsystem mit unseren Darmbewohnern in stetiger Verbindung steht. Erfahren Sie in diesem lebendigen Seminar mehr von den spannenden Zusammenhängen im Stoffwechsel und wodurch Entzündungen im Darm ausgelöst werden. Durch eine konsequent entzündungshemmende Ernährungsweise kann vielen psychischen und körperlichen Beschwerden dauerhaft begegnet werden.

Essen und Trinken gehören zum Alltag. Die gute Botschaft: Wir können unsere Abwehr durch unsere täglichen Mahlzeiten beeinflussen. Die Referentin demonstriert anschaulich und praxisnah, mit welchen Lebensmitteln und Getränken sich die Abwehrkräfte gezielt stärken lassen – das geht in jedem Alter!

Ziele/Inhalte:

- Welche Faktoren beeinflussen das Immunsystem?
- Was stärkt die psychische und körperliche Gesundheit?
- Welche Lebensmittel wirken entzündungshemmend?
- Wie gelingt die Ernährungsumstellung im Alltag?

An diesem Tag lernen Sie neue Lebensmittel kennen, können der Referentin Ihre ganz persönlichen Fragen stellen und den gemeinsamen Austausch mit anderen Teilnehmer*innen nutzen, um von den Erfahrungen und neueren Erkenntnissen aus der Ernährungsforschung zu profitieren.

Dozentin:

Dr. Silvia Steiner

Betriebliches Gesundheitsmanagement,
AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e. V., Ernährungswissenschaftlerin

Termine und Orte:

Samstag, den 17.06.2023

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

Samstag, den 08.07.2023

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

Samstag, den 26.08.2023

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

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
Ansprechpartner*innen 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/
weiterbildungsprogramm](http://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

**Ehrenamtliches
Engagement und Selbsthilfe**



www.parisat.de



Konflikten einfach vorbeugen mit gewaltfreier Kommunikation

Beschreibung:

Es begegnet uns überall: Schnell etwas gesagt und schon ist die Stimmung schwierig in der Selbsthilfegruppe, am Familientisch oder im Büro. Oft ist Sprache ein wesentlicher Faktor, sich unverstanden zu fühlen und Konflikte zu erzeugen, die sich danach schwer beheben lassen.

Schätzen Sie es nicht auch, wenn...

- Menschen statt zu streiten, verbindende Worte füreinander finden,
- sich Ärger, Wut und Hass in eine wertschätzende Begegnung verwandeln lassen,
- Vorurteile und Abwertungen einem ehrlichen Interesse weichen,
- Ausgrenzungen und Abgrenzungen zu einem „Aufeinanderzugehen“ werden?

Bereits mit den Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GfK) werden Sie eine deutliche Verbesserung Ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen herstellen. Die GfK ist dabei keine „weichgespülte wir-haben-uns-alles-lieb-Sprache“ (Originalzitat des Begründers Marshall B. Rosenberg), sondern ein fairer, offener und ehrlicher Austausch, der eine nachweisbare Wirkung hinterlässt.

Mit der GfK formulieren Sie Ihre Interessen und Ziele so, dass andere den Wunsch verspüren, Sie darin zu unterstützen. Und zwar ohne zu manipulieren, ohne die Bedürfnisse der Anderen zu übergehen.

Ziele/Inhalte:

- Grundlagen der GfK
- „Innere Haltung“ zur GfK – denn erst die Haltung macht aus dem Kommunikations-Werkzeug eine veränderte Lebensanschauung
- Die Bedeutsamkeit von Emotionen für die Bedürfnisfindung erfahren
- Verhaltensmotive auch bei „schwierigen“ Gesprächspartner*innen erkennen lernen
- Praxisbeispiele zur besseren Kommunikation in der Gruppe

Dozententeam:

Anja Palitzta

MA Erziehungswissenschaft,
Familienberaterin (DGSF), zertifizierte
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Olaf Hartke

zertifizierter Trainer für Gewaltfreie
Kommunikation, Coach, Buchautor

Termin:

Samstag, den 24.06.2023

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

Samstag, den 05.08.2023

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

Samstag, den 12.08.2023

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

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
Ansprechpartner*innen 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/
weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)
Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

**Ehrenamtliches
Engagement und Selbsthilfe**



www.parisat.de



Seelische Gesundheit

Beschreibung:

Prinzipiell zeigt sich seelische Gesundheit als Eigenschaft, Freude, Zufriedenheit, Sinnhaftigkeit, Genuss und Glück empfinden zu können und gleichzeitig als Fähigkeit, mit Gefühlen wie Angst, Trauer oder Wut adäquat und konstruktiv umzugehen, um Krisen in unserem Leben bewältigen zu können.

Wenn aber trotzdem Krisen oder schwierige Situationen im Leben entstehen, ist es wichtig, wie man in dieser Situation handelt – ob man die Stressfaktoren zum Beispiel minimieren kann oder dafür sorgt, dass sie einen weniger belasten.

Ziele/Inhalte:

- Bedeutung von Gefühlen (negativ wie positiv)
- Deutung von Konfliktsituationen/Krisen
- Wirksamkeit der Glaubenssätze – Möglichkeiten der Neubildung von Glaubenssätzen
- Wirksamkeit der Sprache – Die Kraft der Bilder, die im Gehirn entstehen, zu nutzen
- Die eigenen Grenzen erkennen und annehmen – „ein klares Nein nach außen ist ein Ja zu sich“
- Die Selbst – Hilfe – Gruppe als Ver - Stärkung zu nutzen

Dozent:

Andrej Singer

Diplom-Pädagoge, Psychodrama-
Suchttherapeut

Termine und Orte:

Samstag, den 09.09.2023

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

Samstag, den 14.10.2023

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

Samstag, den 09.12.2023

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

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
Ansprechpartner*innen 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/
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

**Ehrenamtliches
Engagement und Selbsthilfe**



www.parisat.de



Gemeinsam leichter - Warum Gruppen das Leben bereichern

Tiefen überwinden - Einander tragen - Orientierung geben

Beschreibung:

Gruppen tun auf vielfältige Weise gut. Studien weisen sogar auf, dass die soziale Integration in Gruppen wie ein Gesundheitstonikum wirkt. Eine gelingende Selbsthilfegruppe trägt also zur Genesung von Körper und Seele bei. Warum ist das so? Was macht eine Gruppe zum Heilmittel? Spüren Sie die stärkende Wirkung in Ihrer Gruppe?

Das Seminar bietet viel Raum für den Austausch zu Ihren Erfahrungen als Selbsthilfeaktive. Dabei versuchen wir herauszufinden, wie es möglich ist, das Miteinander so zu gestalten, dass es den Einzelnen und der Gruppe gut tut. Wir schärfen mit Übungen unseren Blick für die eigenen Stärken. Diese bei sich wahrzunehmen, hilft, sie bei anderen zu entdecken und ermöglicht es, gemeinsame Ressourcen zu erkennen.

Ziele/Inhalte:

- Wie Gruppen wirken
- Gruppe als positive Verstärkung
- Reflexion der eigenen Gruppenatmosphäre
- Wie und warum Mitgestaltung Freude macht
- Wie viel Leitung braucht eine Selbsthilfegruppe?
- Gruppenmitglieder aufnehmen und verabschieden
- Praktische Übungen zu Beispielsituationen aus Ihrem Gruppenalltag - u. a. kreative Themeneinstiege, positives Feedback, Nein-Sagen, Gesprächsmoderation

Dozentin:

Katja Kliewe

Diplom-Sozialpädagogin/
Sozialarbeiterin, Mediatorin, Leitung der
Selbsthilfekontaktstelle Weimar

Termine und Orte:

Samstag, den 23.09.2023

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

Samstag, den 21.10.2023

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

Samstag, den 25.11.2023

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

Zielgruppe:

Selbsthilfgruppenverantwortliche,
Ansprechpartner*innen 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/
weiterbildungsprogramm](http://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

**Ehrenamtliches
Engagement und Selbsthilfe**



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 aktuelle "Leitfaden zur Selbsthilfeförderung" in der Fassung vom 27. August 2020. 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 Seminarbeginn. Zu Beginn der Veranstaltung werden Sie in die Seminarsoftware eingewiesen.

Dozentin:

Sabine Wolff

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

Termin:

Freitag, den 10.11.2023
14 bis 16 Uhr, Online

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, Ansprechpartner*innen 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/weiterbildungsangebot

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:

27.10.2023

**Ehrenamtliches
Engagement und Selbsthilfe**



www.parisat.de



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

Ihre Anmeldung ist verbindlich!

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

Projekt- 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

