

Veranstungskalender für Selbsthilfegruppen 2025

Bitte melden Sie sich spätestens 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung an.
Infos zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie auch im Selbsthilfebüro.

Die Räume sind barrierearm.

Bitte geben Sie die Fortbildungsangebote auch an Ihre Gruppenmitglieder weiter.

Freitag, 10.10.2025, 15:00 bis 18:00 Uhr
Für ein gutes Miteinander -Achtsamkeit in der Selbsthilfegruppe

In diesem Workshop wollen wir herausfinden, wie ein achtsamer Umgang mit sich selbst aussehen kann, was man braucht, bzw. was man vielleicht auch gerade NICHT braucht. Auch während der Selbsthilfegruppentreffen ist es wichtig achtsam mit sich selbst umzugehen. Das gilt sowohl für die „Leiter*innen“ der Gruppe, als auch für alle Teilnehmenden. Es gilt, Unwohlsein, ein „Grummeln im Bauch“, Überforderung etc. rechtzeitig wahrzunehmen und entsprechend darauf zu reagieren. Bei einer Achtsamkeitsübung können Sie erleben, was Sie fühlen, riechen, hören, von der Umgebung wahrnehmen, wie Sie Ihren Körper, Ihre Atmung empfinden.

Wir wollen Anregungen finden, wie jede*r freundlicher und liebevoller mit sich umgehen kann. Dazu gehört auch, Grenzen zu setzen, nicht immer gleich „Ja“ zu sagen, wenn z.B. Aufgaben verteilt werden, sondern erst zu überlegen, ob man wirklich bereit ist dazu.

Der Abschluss des Workshops könnte eine durch die Referentin angeleitete Achtsamkeits-Trance sein.

Referentin: Dagmar Schiwatsch, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wo: Bamberg

kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro Bamberg

Mittwoch, 19.11.2025, 14:00 bis 17:00 Uhr
HSN – Helfen in Seelischer Not

Das Thema „Psychische Belastungen und seelische Krisen“ ist äußerst relevant und hochaktuell. Seelische Nöte können in allen Altersgruppen ganz unterschiedlich aussehen: Hilflosigkeit, Überforderung, Einsamkeit, Süchte, Aggressionen, Gewalt, Verzweiflung, Sinnsuche, Tod und Verlust, Ängste, Depressionen, Suizidalität usw.

Im Umgang mit Betroffenen in seelischer Not entstehen oft Unsicherheiten, Hilflosigkeit oder Ohnmacht, wenn es Menschen in unserem nahen Umfeld (z.B. am Arbeitsplatz, im Bekannten- oder Familienkreis) nicht gut geht. Das niedrigschwellige Erste-Hilfe-Programm für psychisch-emotionale Notfallsituationen - ähnlich zu medizinischen Erste-Hilfe-Kursen - vermittelt Ersthelfenden eine konkrete Handlungskette: „Hinschauen – Sprechen – Netzwerken“, um mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit betroffenen Menschen zu gewinnen. Ein praxisnaher Austausch sowie erfahrungsorientierte Übungselemente unterstützen zudem die Erarbeitung konkreter Hilfsangebote. Eine digitale Lernplattform bietet zusätzlich vertiefende Lerninhalte an.

Weitere Informationen finden Sie unter www.hsn-kurse.de

Referentin: Lisbeth Wagner, pädagogische Fachkraft Kiss Regensburg, Referentin für HSN Kurse

Wo: Bamberg

kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro Bamberg