

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.

Donnerstag, 23. Januar 2025, 18:00 Uhr
Infos Krankenkassenförderung und Austausch

Das Treffen richtet sich an Teilnehmer*innen aus den Selbsthilfegruppen Bamberg und Forchheim. Bei diesem Treffen geht es um Ihre Fragen zur Krankenkassenförderung und sonstige Anliegen. Außerdem informieren wir Sie über anstehende Termine und Veranstaltungen.

Referent*in: Gudrun Herderich, Alexander Schlote

Wo: Bamberg

kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro Bamberg

Dienstag, 06. Mai 2025, 16:30 bis 18:00 Uhr
Online-Seminar*: Recht für Selbsthilfegruppen

Das Seminar wird in 2 Einheiten aufgeteilt: Im ersten Teil informiert Frau Mitleger -Lehner über wichtige Aspekte von Selbsthilfegruppen im rechtlichen Kontext. Damit schaffen wir eine gute rechtliche Basis.

Im zweiten Teil haben Sie Zeit Ihre Fragen, die im Zusammenhang mit der Selbsthilfegruppe auftauchen, zu stellen. Das sind die Fragen, die bei vielen Selbsthilfegruppen immer wieder auftauchen, z.B. Wie ist das mit Sachschäden in den angemieteten Räumen, etc.? Damit Renate Mitleger-Lehner so konkret wie möglich auf Ihre Fragen eingehen kann, möchten wir Sie bitten, diese im Vorfeld an uns zu schicken.

Wo: Online über BigBlueButton (siehe technische Voraussetzungen*)

Referentin: Renate Mitleger-Lehner (Rechtsanwältin, Vorstandin Verein Seko Bayern e.V.)

kostenlos, **Anmeldung (mit Ihren Fragen) bis spätestens 11. April 2025 im Selbsthilfebüro Bamberg**

Freitag, 06. Juni 2025, 15:00 bis 18:00 Uhr
Entspannungsübungen für die kleine Pause zwischendurch

In diesem Workshop wollen wir Entspannungsübungen, die auch bei den Gruppentreffen verwendet werden können, kennenlernen.

Natürlich gehört auch ein bisschen Theorie dazu, um zu erfahren, wofür Entspannung gut ist, welche Wirkung sie auf den Körper und auf die Psyche hat.

Hauptsächlich wollen wir in den 3 Stunden aber spielerisch verschiedene Techniken ausprobieren, denn jeder Mensch ist anders und empfindet anderes als wohltuend und entspannend.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, innerlich und auch körperlich zur Ruhe zu kommen, um wieder Kraft zu sammeln. Nicht jede Methode ist für jede*n gleich gut geeignet, und auch situationsabhängig kann mal die eine oder andere Technik, ganz besonders in der Gruppe, hilfreicher sein.

Referentin: Dagmar Schiwatsch, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wo: AWO-Gruppenraum, Bamberg

kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro Bamberg

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

Ein guter und achtsamer Umgang mit sich selbst ist Voraussetzung, um selbst körperlich, geistig und seelisch gesund bleiben zu können. Wertschätzung für sich und seine Bedürfnisse ist notwendig, um seine Kräfte und Potenziale für die Aufgaben und Herausforderungen sinnvoll einsetzen zu können.

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: AWO-Gruppenraum, Bamberg

kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro Bamberg

Seko Bayern:

11.07.2025 Selbsthilfecamp „Sucht und Gesundheit“

Infos zur Anmeldung sowie weitere Veranstaltungen und Fortbildungen unter
www.seko-bayern.de

Onlinekurs* INSEA - Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe
Dienstag, 18.02. /25.02./ 04.03./ 11.03./ 18.03./ 25.03.2025
jeweils 15:00 bis 17:30 Uhr

Zielgruppe: Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche online für ca. 2,5 Stunden über 6 Wochen.

INSEA „gesund und aktiv leben“ ist ein Selbstmanagementkurs, der Impulse gibt, um besser mit einer chronischen Krankheit leben zu lernen. Dabei steht INSEA für „Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“. Mit einer chronischen Erkrankung – wie z.B. Diabetes, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Lungenerkrankungen, Krebs oder anderen Beeinträchtigungen – ist das Leben nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. Dabei will das Kursprogramm INSEA Unterstützung anbieten. Die Kurse richten sich an Personen, die selbst erkrankt sind, und auch an deren Angehörige oder Freunde.

kostenlos (Die Kurstermine können nicht einzeln besucht werden)

Technik-Check: 12.02.25 um 15:00 Uhr

Wo: Online über BigBlueButton (siehe technische Voraussetzungen*)

Anmeldung über: Selbsthilfebüro Main-Spessart, Simone Hoffmann Tel: 09351- 50 81 270

Email: hoffmann@kvmain-spessart.brk.de oder www.insea-aktiv.de

***Technische Voraussetzungen zur Teilnahme an Onlineveranstaltungen:**

PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox oder Chrome-Browser, ein Mikrofon (Webcam Insea Kurs).

Die Onlinekurse finden über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt, die eine leichte Bedienung und Datenschutz garantiert. Bei technischen Fragen unterstützen wir Sie gerne im Vorfeld.