

Anmeldung

Eingeladen sind Selbsthilfeaktive und an Selbsthilfe Interessierte. Wir freuen uns, Ihnen wieder zahlreiche Veranstaltungen anbieten zu können. Bitte melden Sie sich spätestens sieben Tage vor der Veranstaltung schriftlich, per E-Mail oder telefonisch verbindlich an. Wenn ein Kostenbeitrag anfällt, zahlen Sie diesen bitte vor Ort.

Unsere Anschriften

Der gemeinnützige Verein Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V. ist Träger von fünf Kontakt- und Informationsstellen:

Kiss Nürnberg

Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 / 234 94 49 · Fax 0911 / 234 94 48
nuernberg@kiss-mfr.de

Kiss Ansbach

Jahnstraße 2, 91522 Ansbach
Tel. 0981 / 972 24 80 · Fax 0981 / 972 24 82
ansbach@kiss-mfr.de

Kiss Roth-Schwabach

Sandgasse 5, 91154 Roth
Tel. 09171 / 989 73 70 · Fax 09171 / 989 73 71
roth@kiss-mfr.de

Kiss Weißenburg

Friedrich-Ebert-Straße 12, 91781 Weißenburg
Tel. 09141 / 976 21 72 · Fax 09141 / 976 21 74
weissenburg@kiss-mfr.de

Kiss Nürnberger Land

Unterer Markt 2, 91217 Hersbruck
Tel. 09151 / 908 44 94 · Fax 09151 / 908 45 15
nuernberger-land@kiss-mfr.de

www.kiss-mfr.de

Kiss Ansbach Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung → Vortrag

Was kann man bei der Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung alles regeln, was nicht? Welche Möglichkeiten bieten sie und welche Formalitäten sind bei der Aufsetzung zu beachten? Im Anschluss an den Vortrag werden Fragen beantwortet.

*Referentin: Brigitte Hegwein, Dipl.-Sozialpädagogin, Leiterin der
Betreuungsstelle des Landratsamtes Ansbach
Mi, 26.10.2016, 18 – 20 Uhr // 5 Euro*

Kiss Nürnberger Land Gutes Werkzeug – halbe Arbeit. Kreative Methoden in der Gruppe ausprobieren → Workshop

Mit Freude und Spaß probieren wir gemeinsam sechs erprobte Methoden für ein lebendiges Miteinander in der Selbsthilfegruppe aus. Sie bieten Unterstützung, Themen kreativ und lustvoll zu bearbeiten und können zu unterschiedlichen Anlässen eingesetzt werden. Eine Bereicherung und Belebung für neue Gruppen und Gruppen, die gerne mal wieder frischen Wind in ihre Treffen bringen möchten.

*Referentin: Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger Land
Fr, 18.11.2016 / 15 – 19 Uhr // 9 Euro*

Kiss Nürnberg Ich, meine Gruppe und ich – Erwartungen, Möglichkeiten und Visionen → Seminar

In diesem Seminar werden wir uns mithilfe der psychodramatischen Methode mit unserer Beziehung zu und in der Gruppe beschäftigen. Dabei werden uns folgende Leitthemen begleiten: Wie stehe ich zur Gruppe – was bedeutet die Gruppe für mich und was bedeute ich für die Gruppe? Welche Vision habe ich für die Gruppe? Was wünsche ich mir für die Zukunft, was wünsche ich der Gruppe? Ziel der psychodramatischen Arbeit ist die Aktivierung und Integration von Spontaneität und Kreativität und das Kennenlernen neuer Blickwinkel und Handlungsmöglichkeiten für die Gruppe.

*Referentin: Sujata Sharma, Psychologin, Kiss Nürnberg
Sa, 19.11.2016, 10 – 16 Uhr / 18 Euro*

Kiss Weißenburg Es ist, was es ist → Workshop

In unserem Denken wechseln wir häufig zwischen Vergangenen und Zukünftigen. Dabei verlieren wir immer wieder die Achtsamkeit für den Augenblick, den einzig wirklichen Raum, unser Leben aktiv zu gestalten. Mithilfe von verschiedenen Übungen nehmen wir uns Zeit, bewusst den Moment zu erleben, Vergangenes loszulassen, der Zukunft Vertrauen zu schenken und die Gegenwart so anzunehmen, wie sie ist.

*Referentin: Tanja Günther, Kiss Weißenburg
Sa, 19.11.2016, 14 – 17 Uhr // 8 Euro*

Kiss Nürnberg Rechte und Pflichten in der ehrenamtlichen Selbsthilfearbeit → Praxisorientierter Input

Eine Selbsthilfegruppe geht manchmal rechtliche Verpflichtungen ein, beispielsweise mietet sie Räume an, erstellt Flyer, betreibt eine Homepage oder beantragt Fördergelder. Die rechtliche Stellung der Gruppe wird meistens erst dann wahrgenommen, wenn es Probleme damit gibt. Um frühzeitig die „Tretminen“ zu erkennen, ist es notwendig, die Spielregeln zu kennen. Anhand von Praxisbeispielen werden unterschiedliche Rechtsstellungen von Selbsthilfegruppen vorgestellt und einfache, praxisnahe Lösungsansätze für Problemfälle vermittelt.

*Referentin: Kerstin Dechamps, Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfeförderung
Mo, 21.11.2016, 16 – 19 Uhr // 16 Euro
Seminarbuch „Recht für Selbsthilfegruppen“ ist in der TN-Gebühr enthalten*

Kiss Nürnberg Redezeit in der Gruppe → Erfahrungsaustausch

Wer darf wie lange reden? Darf ich „VielrednerInnen“ stoppen, und wie? Wie teilen wir die Zeit für die vielen Themen ein? Ein Forum für alle Teilnehmende aus den Selbsthilfegruppen.

*Moderation: Elisabeth Benzing, Kiss Nürnberg
Fr, 02.12.2016, 16 – 18 Uhr*

Trialogische Gesprächsrunden

Beim Trialog setzen sich Betroffene, Angehörige und Fachleute zusammen und suchen nach Wegen, ihr Wissen auf gleicher Ebene zusammenzubringen und ihre Ressourcen zu nutzen. Betroffene sind Experten in eigener Sache, Angehörige haben eine wichtige Funktion bei der Alltagsbewältigung und professionell Tätige verfügen über therapeutisches Know-how.

Kiss Ansbach / Borderline-Trialog

*Moderation: Katrin Wegener-Wick, Matthias Bräuer
Jeweils Do, 13.10, 20.10. und 27.10.2016, 18 – 20 Uhr
Tageszentrum „mittendrin“, Promenade 7, 91522 Ansbach // 9 Euro für
Angehörige und professionell Tätige, für Betroffene kostenlos*

Kiss Ansbach / Depressions-Trialog

*Moderation: Teilnehmer der Selbsthilfegruppe Leuchtturm und
Margit Kaufmann, Kiss Ansbach
Mo, 17.10. und 24.10.2016, 18 – 20 Uhr // 6 Euro für Angehörige und
professionell Tätige, für Betroffene kostenlos*

Kiss Ansbach / Sucht-Trialog

*Moderation: Katrin Wegener-Wick, Siegfried Voll
Mi, 12.10., 19.10. und 26.10.2016, 18 – 20 Uhr
Tageszentrum „mittendrin“, Promenade 7, 91522 Ansbach // 9 Euro für
Angehörige und professionell Tätige, für Betroffene kostenlos*

kiss.

Mittelfranken

Kontakt- und Informationsstelle
Selbsthilfegruppen

09—12
2016

Seminare und Veranstaltungen

In-House Seminare

Wir Kiss-Mitarbeiterinnen kommen auf Anfrage in Ihre Gruppe, wenn Sie einen speziellen Wunsch nach Unterstützung oder Aktivierung in Ihrer Selbsthilfearbeit haben.

Mögliche Themen:

- Moderation–wie geht das in der SHG?
- Arbeitsmethoden, Spiele und Übungen für eine lebendige Gruppenarbeit
- Struktur in die Gruppe bringen–Rollen, Regeln, Ablauf
- Situationsanalyse–wo stehen wir und wo wollen wir hin?
- Wenn es kracht–Konflikte in der SHG
- Kollegiale Beratung–„Kochanleitung“ für gute Gruppengespräche
- Ein Projekt wird selbständig–von der Idee zur Realisierung
- Abenteuer Team–Stärken nutzen, mit Schwächen umgehen
- Wir lassen es uns gut gehen–Entspannendes für die Gruppe
- Team Coaching für SHG-AnsprechpartnerInnen

Wenn Sie uns zu einem Thema einladen möchten, wenden Sie sich zur Terminabsprache an die Kiss in Ihrer Nähe.

Regionale Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen

Austausch, Information, Ideen, Projekte und Jahresplanung

Kiss Roth-Schwabach
Mo, 17.10.2016, 18.30 – 20 Uhr

Kiss Ansbach
Fr, 07.10.2016, 16 – 18 Uhr

Kiss Weißenburg
Do, 10.11.2016, 18.30 – 20 Uhr

Kiss Nürnberger Land
Di, 25.10.2016, 18.30 – 21 Uhr

Kiss Nürnberg
für die SHG aus Nürnberg / Fürth / Erlangen
im Klinikum Fürth
Fr, 21.10.2016, 16 – 19 Uhr

Veranstaltungen

Soweit nicht anders aufgelistet, finden alle Veranstaltungen in den jeweiligen Kontakt- und Informationsstellen statt.

Kiss Roth-Schwabach INSEA – gesund und aktiv leben
→ 7 Kurs-Termine
Das Leben mit einer chronischen Erkrankung wie z. B. Diabetes, Rheuma, Depression oder andere Beeinträchtigungen ist nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. Hierbei will das Kursprogramm „INSEA“ Unterstützung anbieten. Die Kurse richten sich an Personen, die selbst erkrankt sind, an deren Angehörige oder Freunde. In dem fortlaufenden Kurs lernen die Teilnehmenden Wege und Methoden kennen, mit der Erkrankung aktiv umzugehen und die Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern. Themen sind u.a. der individuelle Umgang mit Schmerzen, Entspannungsübungen, Leben mit Medikamenten und vieles mehr.

Kursleitung: Daniela Schmidt, Kiss Roth-Schwabach und Karl-Heinz Mallwitz, Selbsthilfeaktiver
Jeweils Mi, 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10. und 02.11.2016, 18 – 20.30 Uhr

Kiss Roth-Schwabach Belästigt, verfolgt, bedroht → Vortrag
Die Verhaltensweisen des Stalkers sind immer gleich. Er verfolgt seine Opfer, stellt ihnen nach, belästigt und bedroht sie. Dies kann durch ständige Telefonanrufe, Mails oder Briefe geschehen. Ihre Sicherheit und Privatsphäre wird dadurch erheblich beeinträchtigt. Was hilft gegen Stalking und wo kann man sich Unterstützung holen?

Referent: Udo Wolf, Weißer Ring, Außenstelle Roth-Schwabach
Do, 22.09.2016, 19 – 21 Uhr // 6 Euro

Kiss Nürnberg Stadtverführung – Eigenmacht in der Selbsthilfe
→ (Ein)Führung in Nürnbergs bunte Selbsthilfeliandschaft
Drei Räume – alle denkbar möglichen Gruppenthemen – Zeit für einen spannenden, kurzweiligen und ehrlichen Austausch mit Selbsthilfeaktiven

Fr, 23.09.2016, 17 – 18 Uhr

Kiss Weißenburg Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
→ Austauschtreffen
Betroffene können sich untereinander über ihre Erfahrungen austauschen, Informationen sammeln, praktische Alltagsfragen diskutieren und Hilfestellungen über den Landesverband kennenlernen.

Moderation: Michael Reiß, Landesbeauftragter Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung
Di, 27.09.2016, 19 – 20.30 Uhr

Kiss Nürnberg Vorsorgemöglichkeiten für Unfall, Krankheit, Alter – was ist für mich das Richtige? → Vortrag
Wer darf im Ernstfall für mich entscheiden, wenn ich selbst vorübergehend oder dauerhaft dazu nicht mehr in der Lage bin? Bereits heute kann und soll man dafür Vorsorge treffen. Die Themen:

- Abgrenzung zu anderen Verfügungen und Vollmachten
- Formerfordernisse und Inhalt einer Vollmacht
- Risiken einer Vollmacht
- Ablauf eines Betreuungsverfahrens
- Erstellung einer Patientenverfügung

Referentin: Ina Bürkel, Betreuungsstelle Nürnberg
Fr, 30.09.2016, 18 – 19.30 Uhr // 5 Euro

Kiss Roth-Schwabach Faszien-Fitness. In aller Munde – doch was ist das überhaupt? → Workshop
Viele klagen über Beschwerden des Bewegungsapparates und nur die Wenigsten wissen, dass diese Symptome mit den Faszien (Bindegewebe) zusammenhängen können. Sie werden im Alltag vor allem durch Bewegungsmangel vernachlässigt, wodurch sie zunehmend verkleben und versteifen. Sie bekommen im Workshop grundlegende Informationen und können selbst anhand verschiedener Übungen ausprobieren, wie die Faszien damit wieder fit gemacht werden.

Referentin: Andrea Meyer, Heilpraktikerin, Faszien-Fitnesstrainerin
Fr, 07.10.2016, 19 – 20.30 Uhr // 8 Euro
Bitte mitbringen: Isomatte und bequeme Kleidung

Kiss Nürnberger Land Mit Yoga Depressionen überwinden
→ Workshop

Der Workshop bietet eine Einführung in die Welt des Kundalini Yoga, welches eine gute Möglichkeit sein kann, mit Depressionen besser umzugehen. Diese Erfahrung machte auch die Referentin, die selbst betroffen ist. Mithilfe der leicht zu erlernenden Körperübungen wird die eigene Kraft wieder aufgebaut und die Achtsamkeit für sich selbst geschult. Meditationen und Vergebungsrituale helfen quälende Gedanken in Inspiration zu wandeln. Erfahren Sie im Ausprobieren, wie Sie sich mit Yogaübungen durch die tiefsten Phasen selbst begleiten und wieder aufrichten können.

Referentin: Frau Nadine Schienhammer, Yogalehrerin, Betroffene
Sa, 08.10.2016 / 10 – 15 Uhr / 12 €
Mesnerhaus Feucht, Hauptstraße 58, 90537 Feucht
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke

Kiss Nürnberg Selbsterfahrung in Tanz-Improvisation
→ Workshop
Freies Tanzen zur Musik kann einen besseren Kontakt mit dem eigenen Körper fördern. Bei den Tanzimprovisationen probieren wir spielerisch verschiedene Bewegungsarten und Formen. Alleine, und auch zu zweit. Der Schwerpunkt der Musik wird orientalische bzw. Weltmusik sein. Der Workshop hat einen Selbsterfahrungscharakter, braucht keinerlei Vorkenntnisse und ist für alle diejenigen geeignet, die offen sind, einmal etwas Neues auszuprobieren.

Referentin: Jasemin Ölcüm-Metzner, Dipl.-Psychologin
So, 09.10.2016, 14 – 18 Uhr // 12 Euro

Kiss Weißenburg ADHS bei Kindern → Vortrag
Wir beschäftigen uns mit folgenden Fragen: Was ist ADHS und wie kann ich das als Eltern erkennen? Muss ich es offiziell abklären lassen? Ist es eine Krankheit, eine Verhaltensauffälligkeit oder hat es auch gute Seiten? Wie gehe ich mit meinem Kind und innerhalb der Familie damit um? Wie verhalte ich mich im Außen mit anderen Eltern, Lehrern, etc.? Welche Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?

Referentin: Anja Knieling, Dipl.-Sozialpädagogin
Do, 13.10.2016, 19 – 20.30 Uhr // 5 Euro

Kiss Nürnberg Umgang mit Suizidalität in Selbsthilfegruppen
→ Vortrag

Wie gehe ich in der Gruppe damit um, wenn jemand Suizidgedanken äußert? Welches Verhalten ist hilfreich und was sollte ich eher vermeiden? Welche Möglichkeiten gibt es, sich professionelle Unterstützung vor Ort zu holen? Neben Informationen zu möglichen Ursachen und Risikofaktoren von Suizidalität wird auch Raum sein für konkrete Beispiele aus der persönlichen Erfahrung.

Referentin: Gabi Constantin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Sa, 22.10.2016, 14 – 17 Uhr // 9 Euro

Kiss Nürnberg Notausgang – Eine Dokumentation über Sterbehilfe → Film und Diskussion
Der Film „Notausgang“ von der Medienwerkstatt Wuppertal unterstützt den gesellschaftlichen und politischen Diskurs in Deutschland über Sterbehilfe und insbesondere den ärztlich assistierten Suizid aus dem Blickwinkel der tatsächlich Betroffenen, d.h. den hilfesuchenden, leidenden Patienten und den Sterbe- HelferInnen.

Moderation: Marion Krieg, Kiss Nürnberg
Mo, 24.10.2016, 17 – 19.30 Uhr

Kiss Weißenburg Life-Kinetik → Workshop
Das Gehirntaining „Life Kinetik“ verbindet Bewegung mit visuellen und koordinierenden Aufgaben für den ganzen Körper, wodurch das Gehirn neue Nervenverbindungen schafft. Dadurch kann die Konzentration erhöht und der Stress vermindert werden, was nebenbei noch viel Spaß macht.

Referentin: Diana Kanz, Life-Kinetik-Trainerin
Di, 25.10.2016, 19 – 20.30 Uhr // 8 Euro

Runder Tisch Mittelfranken

Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V

Informationsveranstaltungen
Zur detaillierten Vorstellung des Verfahrens der Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen am Runden Tisch Mittelfranken finden folgende Informationsveranstaltungen statt:

Selbsthilfe-Büro Neustadt / Aisch
Tel. 09161 / 888 90, Do, 10.11.2016, 17 Uhr

Kiss Nürnberger Land
Tel. 09151 / 908 44 94, Di, 15.11.2016, 17 Uhr

Kiss Roth-Schwabach
Tel. 09171 / 989 73 70, Do, 17.11.2016, 17 Uhr

Kiss Ansbach
Tel. 0981 / 972 24 80, Do, 24.11.2016, 16 Uhr

Kiss Weißenburg
Tel. 09141 / 976 21 72, Di, 29.11.2016, 15 Uhr
(Vor der Veranstaltung besteht die Möglichkeit einer persönlichen Beratung nach vorheriger Terminvereinbarung.)

Kiss Nürnberg
Tel. 0911 / 234 94 49, Mo, 23.01.2017, 16 Uhr
(bei Bedarf Vortrag mit mobiler FM-Anlage)

Aus organisatorischen Gründen wird um eine verbindliche Anmeldung bis spätestens einen Tag vor der Veranstaltung gebeten. Mindestteilnehmerzahl: 3 Gruppen

Einzelberatungen
Neben der Informationsveranstaltung kann auch eine persönliche Beratung nach vorheriger Terminvereinbarung in der Kiss Nürnberg in Anspruch genommen werden. Insbesondere bei der ersten Antragstellung ist eine persönliche Einzelberatung zur optimalen Förderung empfehlenswert.

Kontakt
Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfeförderung
Kerstin Dechamps, Kiss Nürnberg, Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 / 237 396 64 oder shg.foerderung@kiss-mfr.de