



KONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE  
SELBSTHILFEGRUPPEN

09-12  
2022

**Seminare und  
Veranstaltungen**

# Anmeldung

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung schriftlich, per E-Mail oder telefonisch verbindlich am jeweiligen Kiss Standort / Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken an. Wenn ein Kostenbeitrag anfällt, zahlen Sie diesen vor Ort. Gebärdendolmetscher\*innen / mobile Induktionsanlage sind möglich. Bitte mindestens drei Wochen vor der ausgewählten Veranstaltung bei uns bestellen.

## Individuelle Gruppenunterstützung

Wir Kiss-Mitarbeiter\*innen kommen auf Anfrage in Ihre Gruppe, wenn Sie einen speziellen Wunsch nach Unterstützung oder Aktivierung Ihrer Selbsthilfe-Gruppen-Arbeit haben.

Mögliche Themen:

- Moderation – wie geht das in der SHG?
- 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 lösen in der SHG
- Abenteuer Gruppe – Stärken nutzen, mit Schwächen umgehen
- Wir lassen es uns gut gehen – Entspannendes für die Gruppe
- Erste-Hilfe-Kurs für die Seele

## Forum Selbsthilfe

Regionale Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen

### **Kiss Roth•Schwabach**

Mi, 28.09.2022, 18 – 20 Uhr

### **Kiss Nürnberger Land**

Di, 04.10.2022, 19 – 21 Uhr

### **Kiss Ansbach**

Mi, 05.10.2022, 16 – 18 Uhr

Fr, (Termin wird noch bekannt gegeben), 15 – 17 Uhr, Rothenburg

### **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen**

Do, 06.10.2022, 16 – 18 Uhr, Kiss Erlangen

# Präsenz-Veranstaltungen

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

## **Kiss Nürnberger Land** **Durch die Fuchsau im Nürnberger Land**

→ leichte, unkomplizierte Wanderung

Auf dem Fuchsau-Rundweg und einem Stück Hutangerweg lässt es sich bequem laufen. Meist sind es Landwirtschaftswege, mit ab und zu etwas Steigung/Gefälle. Die Strecke ist insgesamt 8,5 km lang und wir rechnen mit ungefähr drei Stunden Gehzeit, einschließlich kleiner Pausen. Für alle, die dann noch Lust haben, gibt es eine Schlusseinkehr im Kulturbahnhof Hersbruck rechts der Pegnitz (auf eigene Kosten).

**Wanderbegleitung: Brigitte Bakalov, Kiss-Mitarbeiterin**

**Sa, 17.09.2022 // Treffpunkt 14 Uhr Bahnhof Hersbruck, rechts der Pegnitz**

## **Kiss Roth•Schwabach** **„Vom Flügelschlag zum Wirbelsturm“ – ein Dokumentarfilm über Hochsensibilität** → Filmcafé

Der Film begleitet hochsensitive Menschen, die eine starke innere Wahrnehmung haben und ihre Umwelt sehr detailreich erleben. Die einen empfinden ihre Hochsensibilität als Belastung, andere als Bereicherung. Die medizinische und psychologische Seite von Hochsensibilität wird durch Interviews mit einem Arzt und einer Psychologin beleuchtet.

Herzlich eingeladen sind Betroffene, Angehörige und Interessierte. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. Weitere Treffen können auf Wunsch vereinbart werden.

**Gestaltung: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin**

**So, 18.09.2022, 13:30 – 16 Uhr // mit Kaffee und Kuchen // Spende erwünscht**

## **Kiss Weißenburg•Gunzenhausen** **Unterstützende Gespräche**

→ Workshop

Wir reden viel und oft miteinander, teilen unsere Gedanken, tauschen Informationen aus, geben Ratschläge und doch bleibt manchmal das Gefühl zurück, dass alles Reden nichts gebracht hat. Was können wir an unserem Gesprächsverhalten verändern, so dass die Zeit des Austausches als Entlastung und Unterstützung wahrgenommen wird? – Wir machen uns zusammen auf die Suche!

**Referentin: Tanja Günther, Kiss-Mitarbeiterin**

**Do, 22.09.2022, 19 – 21 Uhr // 6 Euro**

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **Demokratie in der Selbsthilfe  
wagen – ein Bewusstsein für alltägliche Diskriminierung schaffen**

→ Workshop

„...das wird man ja wohl noch sagen dürfen!“ – Gegen dumpfe Parolen und platte Sprüche ist schwer anzukommen. Jede\*r kennt solche Situationen und das Gefühl der Hilflosigkeit, wenn plötzlich irgendein Spruch, ein Vorurteil, eine Verschwörungstheorie oder eine Parole ungeniert vorgetragen wird. Dabei können solche Situationen überall auftreten, ob bei der Familienfeier, an der Supermarktkasse, am Arbeitsplatz oder beim Selbsthilfegruppentreffen. Doch was steht hinter solchen Äußerungen und wie komme ich dagegen an? Gemeinsam erarbeiten wir, warum uns diese Situationen sprachlos machen und welche Strategien im Umgang damit helfen.

**Leitung: Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus Büro Nordwest  
Mo, 26.09.2022, 17 – 20 Uhr // Künstlerhaus im KunstKulturQuartier,  
Königstraße 93, Glasbau 2. OG, 90402 Nürnberg**

**Kiss Ansbach** **Pflegebedürftig, was nun? → Vortrag und Diskussion**

Plötzlich ist vieles anders, wenn eine angehörige Person pflegebedürftig wird. Das kann sich seit längerem abzeichnen oder durch einen Unfall ganz schnell gehen. Angehörige sind für die Betroffenen zuständig und müssen oft gemeinsam mit ihnen oder in ihrem Sinne entscheiden. Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es und welche Sozialleistungen kann man in Anspruch nehmen? Wie kann die häusliche Pflege organisiert werden oder wie findet man einen geeigneten Pflegeplatz?

Die Mitarbeiterin vom neu gegründeten Pflegestützpunkt der Stadt Ansbach informiert über mögliche Sozialleistungen und gibt Antworten auf Ihre Fragen.

**Referentin: Andrea Dürr-Schmidt, Pflegestützpunkt der Stadt Ansbach  
Mi, 28.09.2022, 18 – 20 Uhr // 6 Euro**

**Kiss Roth•Schwabach** **Bitte klopfen! – Das PEP®-Konzept →  
Workshop**

An diesem Abend erfahren wir, was PEP® (Prozess- und Embodiment-focussierte Psychologie) eigentlich ist und probieren diese einfache Klopfmethode gleich selbst aus. Sie kann dazu beitragen, innere Kraftquellen zu aktivieren, sich schnell zu entspannen und findet Anwendung beispielsweise bei Ängsten, Depressionen, Schlafstörungen und vielen weiteren Beschwerden.

**Referentin: Katja Lobenwein, Heilpraktikerin  
Mi, 05.10.2022, 19 – 21 Uhr // 6 Euro**

## Kiss Weißenburg•Gunzenhausen Irgendwie hatte ich von meiner

### Depression mehr erwartet → Lesecafé

Wir lesen aus dem Buch von Tobi Katze, der selbstironisch und sehr ehrlich von seinem Leben mit der Depression erzählt: Nach der Diagnose seines Therapeuten ist er beinahe erleichtert, denn endlich hat seine Gefühlswelt einen Namen. Sehr lebhaft beschreibt er seine Suche, damit umzugehen. Er schließt sich in seiner Wohnung ein, spricht mit der schmutzigen Wäsche, übertönt die innere Stille mit Partys und läuft mit einem Dauergrinsen herum. Alles möglichst normal machen, um ja nicht den Anschein zu erwecken, etwas wäre nicht in Ordnung. Das alles ist furchtbar. Und dann auch wieder furchtbar komisch.

**Gestaltung: Tanja Günther, Diana Dasenbrock, Kiss-Mitarbeiterinnen Di, 11.10.2022, 15 – 17 Uhr mit Kaffee und Kuchen // Spende erwünscht**

## Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Klangschaalen-Meditation

### → Workshop

„Der Ton einer Klangschaale berührt unser Innerstes und bringt die Seele zum Schwingen!“ (Peter Hess)

Das Ziel einer Klangschaalen-Meditation ist es, jeden Menschen wieder in seine Ordnung und in seinen Rhythmus zu bringen und somit Veränderungen auf allen Ebenen zu erreichen. Lassen Sie sich körperlich, mental und seelisch von den Schwingungen der Klangschaalen verwöhnen und entspannen!

Bitte mitbringen: Bodenmatte, ggf. Decke und Kissen, lockere Kleidung.

**Referentin: Brigitte Rieger, Evolutionspädagogin**

**Do, 13.10.2022, 18:30 – 19:30 Uhr, Kiss Erlangen // 3 Euro**

## Kiss Roth•Schwabach “Angehörig betroffen – wo bleibe ich?!”

### → Workshop

Die Diagnosestellung und die Folgen einer chronischen Erkrankung bedeuten für alle Beteiligten einen enormen Lebenseinschnitt. Alltagsveränderungen, Sorgen und Ängste sowie viele Fragen beschäftigen auch Angehörige und Freund\*innen sehr. In diesem Workshop geht es vor allem darum, welche Rolle ich als Angehörige\*r einnehmen kann, um körperlich und seelisch im Gleichgewicht zu bleiben und den Akku immer wieder neu aufzuladen.

**Referentin: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin**

**Mi, 19.10.2022, 18 – 20 Uhr // 6 Euro**

*Fortsetzung: bitte wenden*

## **Kiss Weißenburg•Gunzenhausen** Wenn die Seele erschüttert ist

→ Filmabend

Im Film kommen vier Menschen zu Wort, die unterschiedliche Formen von Psychotraumatisierung wie Unfall, Missbrauch oder Flucht erlebt haben. Die Mitwirkenden erzählen ihre Geschichte in ruhigen Bildern und zeigen die Symptome von einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS), Ängsten, Dissoziationen, Retraumatisierung, Vermeidungsverhalten usw., nachvollziehbar auf. So entsteht ein Mosaik dessen, was eine Trauma-Folgestörung sein kann und welche Auswege aus der seelischen Erschütterung möglich sind.

**Gestaltung: Tanja Günther, Diana Dasenbrock, Kiss-Mitarbeiterinnen Do, 27.10.2022, 19 – 21 Uhr mit kleinem Imbiss // Spende erwünscht**

## **Kiss Nürnberger Land** „Ich bin – doch nur – die Ansprechperson und kein Mädchen für Alles!“ → Workshop

Wie gelingt es, eine Selbsthilfegruppe zusammen zu halten, ohne alles selbst machen zu müssen? Wie ist die Zauberformel dafür, dass sich alle in der Gruppe wohl fühlen, jede\*r mithilft und ein gemeinsames „Wir“ gelebt werden kann? Wie geht Gruppenleitung „light“? Darf ich mich auch zurücknehmen?

Gemeinsame Spurensuche und Sammlung von Erfolgsrezepten für Gruppenansprechpartner\*innen aus Selbsthilfegruppen.

**Referentin: Brigitte Bakalov, Kiss-Mitarbeiterin Do, 03.11.2022, 18:30 Uhr**

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** Tanzimprovisation als Selbsterfahrung → Workshop

Freies Tanzen zur Musik kann einen besseren Kontakt mit dem eigenen Körper fördern. Bei den Tanzimprovisationen probieren wir spielerisch verschiedene Bewegungsarten und Formen aus. Der Workshop hat einen Selbsterfahrungscharakter, braucht keinerlei Vorkenntnisse und ist für alle geeignet, die offen sind, einmal etwas Neues auszuprobieren. Ziele dieses Workshops sind, Spaß und Verspieltheit zu erleben sowie angenehme Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu machen.

**Referentin: Jasemin Ölcüm-Metzner, Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin (HPG) und Supervisorin (DGSv) Sa, 05.11.2022, 12:30 – 16:30 Uhr // 12 Euro**

## **Kiss Roth•Schwabach** Neue in der Gruppe → Austauschabend für Selbsthilfeaktive

Ist Ihre Gruppe offen für neue Teilnehmer\*innen? Welche Herausforderungen stellt das für die Gruppenarbeit dar? Wie gelingt es, Neue gut in die Gruppe aufzunehmen? Diesen und weitere Fragen widmen wir uns an diesem Abend. Ich freue mich über Ihre Ideen und Erfahrungen aus dem Gruppenalltag.

**Moderation: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin Mi, 09.11.2022, 18:30 – 20:30 Uhr**

**Kiss Weißenburg•Gunzenhausen** „Wie geht Sterben?“ → Vortrag und Austausch

Wenn unser Lebensweg zu Ende geht, stehen wir vielleicht vor der größten Herausforderung unseres Lebens: sich auf das eigene Sterben vorbereiten. Wie läuft der Sterbeprozess ab und wie sollten meine ganz persönlichen Rahmenbedingungen in dieser Zeit sein? Anhand von Texten und einem Film wollen wir uns auf das Thema einstimmen und mit einer Hospizhelferin ins Gespräch kommen.

**Gestaltung: Tanja Günther, Kiss-Mitarbeiterin**

**Do, 17.11.2022, 19 – 21 Uhr**

**Kiss Nürnberger Land** **Glücklicher durchs Leben und stabiler durch Krisen gehen** → Workshop

Durch eine positive Grundhaltung, einen erweiterten Blickwinkel, mehr Selbstbewusstsein und innerer Kraft bleiben wir in Krisen widerstandsfähiger und werden im Alltag glücklicher. Das nennt man Resilienz. Renate Sperber regt mit sieben konkreten Verhaltensweisen zum Nachdenken, Umdenken und anders handeln an.

**Referentin: Renate Sperber, Resilienztrainerin und Personal- und Business Coach**

**Fr, 18.11.2022 und Fr, 25.11.2022, jeweils 15 – 18 Uhr (zwei Abende) // 18 Euro**

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **Probleme erwünscht! – Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen** → Vortrag und Austausch

Was tun, wenn wir uns nicht auf ein Thema einigen können? Was tun, wenn eine Person immer redet? Was tun, wenn niemand eine Aufgabe übernehmen möchte? – Manchmal leiden Einzelne unter den Konflikten, manchmal leidet die ganze Gruppe.

Für diese Austauschrunde können Sie Begebenheiten aus der Gruppe, die Sie beschäftigen, mitbringen. Wir werden dann gemeinsam im Gespräch und mit Hilfe von Rollenspielen, Lösungswege für schwierige Gruppensituationen suchen und finden.

**Referentin: Elisabeth Benzing, Kiss-Mitarbeiterin**

**Di, 22.11.2022, 17 – 20 Uhr**

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **Erste-Hilfe für die Seele**

→ Workshop

Unser 1x1 der seelischen Wundversorgung ist an einem Abend zu erlernen und beschäftigt sich mit folgenden Themen: Krisen wahrnehmen und eigene Ressourcen stärken, Symptome von psychischen Erkrankungen erkennen, Gesprächs- und Handlungsstrategien für verschiedene Situationen ausprobieren, Suizidgefahr abklären und generelle Informationen zum professionellen Hilfesystem erfahren.

**Referentinnen: Daniela Schmidt, Tanja Günther, Kiss-Mitarbeiterinnen**

**Di, 29.11.2022 18 – 21 Uhr // Spende erwünscht**

# Online Angebot auf Kiss.On

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **Patientenverfügung & Co – wie mache ich es „richtig“?** → Online-Vortrag

Sie erhalten Informationen, warum eine Patientenverfügung sinnvoll ist und in welchem Verhältnis sie zur Vorsorgevollmacht bzw. Betreuungsverfügung steht. Grundsätzliche Fragestellungen und ein „roter Faden“ sollen helfen, sich persönlich mit dem Thema auseinanderzusetzen und eigene Unterlagen für sich zu erstellen.

**Referentin: Gisela Birkmann, selbstständige Beraterin**

**Mo, 05.12.2022, 18 – 19:30 Uhr // 5 Euro**

## 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 Expert\*innen in eigener Sache, Angehörige haben eine wichtige Funktion bei der Alltagsbewältigung und professionell Tätige verfügen über therapeutisches Know-how.

### Depressions-Trialog

#### Kiss Ansbach

Moderation: Margit Kaufmann, Kiss-Mitarbeiterin

Do, 10.11.2022, 18 – 20 Uhr

# Runder Tisch Mittelfranken

Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V

## Informationsveranstaltungen und Einzelberatungen

Zur detaillierten Erklärung der Antragstellung und Abrechnung der Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen finden Informationsveranstaltungen an u.a. Terminen statt. Mindestteilnahme: Vertreter\*innen aus fünf verschiedenen Gruppen.

Neben der Informationsveranstaltung kann (fast überall) auch am gleichen Tag eine individuelle Einzelberatung in Anspruch genommen werden.

Insbesondere bei der ersten Antragstellung oder bei einer Projektbeantragung ist die Einzelberatung zur optimalen Förderung empfehlenswert.

Selbstverständlich können Sie auch direkt mit der **Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken** jederzeit einen individuellen Beratungstermin vereinbaren.

## Selbsthilfe-Büro Neustadt-Aisch

Di, 08.11.2022, 17 Uhr

## Kiss Nürnberger Land

Mi, 16.11.2022, 17 Uhr

ab 15 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

## Kiss Roth•Schwabach

Do, 17.11.2022, 17 Uhr

ab 15 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

## Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Mo, 21.11.2022, 16 Uhr in Erlangen

ab 14 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

Mo, 23.01.2023, 16 Uhr in Nürnberg

## Kiss Ansbach

Mi, 23.11.2022, 16 Uhr

ab 14 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

## Kiss Weißenburg•Gunzenhausen

Mi, 30.11.2022, 16 Uhr

ab 14 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

## Kiss Mittelfranken "Online"

Di, 17.01.2023, 16 Uhr

# Unsere Anschriften

Der gemeinnützige Verein Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V. ist Träger von fünf Kontakt- und Informationsstellen und der Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfeförderung.

## Kiss Ansbach

Bahnhofplatz 8, 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 Nürnberg•Fürth•Erlangen

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

## Kiss

### Weißenburg•Gunzenhausen

Westliche Ringstraße 2,  
91781 Weißenburg  
Tel. 09141 976 21 72  
Fax 09141 976 21 74  
weissenburg@kiss-mfr.de

## Standort Erlangen

Henkestr. 78, 91052 Erlangen  
Tel. 09131 811 78 80  
Fax 09131 811 78 87  
erlangen@kiss-mfr.de

## Geschäftsstelle

### Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfeförderung

Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg  
Tel. 0911 23 73 96 64  
Fax 0911 234 94 48  
shg-foerderung@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](http://www.kiss-mfr.de)



[instagram.com/kissmfr](https://www.instagram.com/kissmfr)



[facebook.com/  
SelbsthilfeMittelfranken](https://www.facebook.com/SelbsthilfeMittelfranken)



[youtube.com/channel/  
UCeyl0XhQoZ4mVcLV-F54jhQ](https://www.youtube.com/channel/UCeyl0XhQoZ4mVcLV-F54jhQ)