

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•Fürth•Erlangen

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

Westliche Ringstraße 2, 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 Nürnberg · Fürth · Erlangen **Kraft der Hypnose:**

Sammeln – loslassen – auftanken → Vortrag und Workshop
Hypnose – was ist das eigentlich? Wie und warum wirkt sie? Was geschieht in der ursachenorientierten Hypnosetherapie und wo kann sie helfen?
Ausgemistet wird meist der Kleiderschrank oder die Wohnung. Es lohnt sich aber auch, mit dem Ausmisten und Säubern bei sich selbst anzufangen. In einer herrlich tiefen Entspannungshypnose werfen Sie Ballast ab, lassen Altes und Belastendes los – Stress, Ärger, Sorgen, (Selbst-)Zweifel und vieles mehr. Den frei gewordenen „Platz“ tanken Sie mit neuer Kraft, Mut, Selbstvertrauen, Liebe und innerer Ruhe auf. Passend zur Jahreszeit haben Sie hier die Möglichkeit, befreit und gestärkt in den Winter zu starten.
Nicht geeignet für Menschen mit Epilepsie, psychotischen Symptomen, Herzinfarkt und Schlaganfall.
Referentin: Dipl.-Psych. Stefanie Bezold, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Fr, 27.10.2017, 17.30 – 20 Uhr // 7,50 Euro
Nürnberg, Am Plärrer 15

Kiss Weißenburg **Tag der offenen Tür** → Aktion

Lernen Sie die Kontaktstelle und Aktive aus den unterschiedlichen Selbsthilfegruppen kennen. Schauen Sie an diesem Tag spontan bei uns vorbei, informieren Sie sich, genießen Sie in unserem Flohmarkt-café eine Tasse Kaffee oder Tee und kommen Sie mit uns ins Gespräch.
So, 29.10.2017, 10.30 – 17 Uhr

Kiss Nürnberg · Fürth · Erlangen **Multiple Schicksale – Vom Kampf um den eigenen Körper** → Film-Abend

Als Janns Mutter, eine an Multiple Sklerose (MS) erkrankte Frau, nicht mehr sprechen kann, macht sich der 18 jährige Sohn auf die Suche nach anderen Menschen mit MS. Der Film lässt eintauchen in Schicksalsschläge und Zuversicht, Verzweiflung und Mut, prägende und auch schöne Erfahrungen voller Freude. Dabei lässt die Kamera tiefe Einblicke zu und hält dennoch respektvoll Distanz. Entstanden ist ein vielschichtiger Film, der vor den schwierigen Fragen ebenso wenig zurückweicht wie vor den schönen Momenten des Lebens.
Do, 02.11.2017, 17.30 – 19 Uhr // 5 Euro
Nürnberg, Am Plärrer 15

Kiss Roth · Schwabach „Wie macht ihr das in eurer Selbsthilfegruppe?“ → Austausch für Selbsthilfeaktive
Selbsthilfeförderung, neue Teilnehmende, Öffentlichkeitsarbeit, Verantwortlichkeiten...um nur einige der Themen zu nennen, die in einer Selbsthilfegruppe anfallen. Erfahrungsaustausch in lockerer, gemüthlicher Atmosphäre.
Moderation: Daniela Schmidt, Kiss Roth•Schwabach
Mi, 08.11. 2017, 18 – 20 Uhr

Kiss Roth · Schwabach „Schlafapnoe – Volkskrankheit mit schwerwiegenden Folgen“ → Vortrag

Schlafapnoe ist eine weitverbreitete Erkrankung mit sehr vielen Folgeerscheinungen. Wir widmen uns an diesem Abend den Fragen, welche Symptome eine Schlafapnoe zeigt, wie sie diagnostiziert und therapiert werden kann, bis hin zur Einmessung im Schlaflabor. Der Vortrag basiert auf neuesten medizinischen Erkenntnissen.
Referent: Klaus Reibrich, Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Nürnberg/Fürth, Termin auf Anfrage, 19 – 21 Uhr // 6 Euro

Kiss Nürnberg · Fürth · Erlangen **Interkulturelle Kommunikation – brauchen wir sie in der Selbsthilfegruppe?** → Workshop

Je weniger man sich mit Worten verständigen kann, desto komplexer ist die Kommunikation und bedarf Mut und Orientierungswissen. Beispielsweise ist es gut zu wissen: Wie fühlt sich Fremdheit an? Wie überbrücke ich Sprachbarrieren? Anhand von Übungen erleben Sie, wie eine Kommunikation zwischen den Kulturen funktionieren kann und was sie davon in der Selbsthilfegruppe umsetzen können.
Referentin: Irma Kevorkian-Bauer, Interkulturelle Trainerin, M.A.
Fr, 10.11.2017, 14 – 20 Uhr // 18 Euro
Nürnberg, Am Plärrer 15

Kiss Weißenburg **Hypnose in der Praxis** → Vortrag

Mit Hypnose bringen viele sofort die Showhypnose aus den Medien in Verbindung und lehnen sie ab. Doch Hypnose ist eine therapeutische Methode, die in unterschiedlichen Bereichen Anwendung findet. Wie funktioniert sie, wer kann sie machen, wie ist der Ablauf einer Sitzung und was bringt Hypnose wirklich?
Referent: Harald Rühl, Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG), zertifizierter Hypnose-Coach
Di, 14.11.2017, 19 – 20.30 Uhr // 5 Euro

Kiss Ansbach **Depressionen bei Angehörigen oder Freunden** → Vortrag

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Die Symptome sind für die Betroffenen äußerst quälend und beeinträchtigen in fundamentaler Weise auch das soziale Umfeld wie Partner, Eltern oder Kinder. Es wird in verständlicher Form ein Überblick über die Ursachen, Verläufe und Behandlungsmöglichkeiten depressiver Erkrankungen gegeben. Dabei wird neben psychotherapeutischen Vorgehensweisen auch darauf eingegangen, auf welche Weise die Erkrankten am besten unterstützt werden können und welche Grenzen dabei zu beachten sind.
Referentin: Claudia Geißler-Kraft, Traumatherapeutin
Mo, 20.11.2017, 18 – 19.30 Uhr

Kiss Ansbach **Imaginative Verfahren zur Entspannung und zum Stressabbau** → Workshop

Was bereitet Ihnen Stress? Wie versuchen Sie dem Stress entgegenzuwirken? Welche Entspannungsverfahren kennen Sie bereits? Tauchen Sie ein, in die Welt der Tiefenentspannung. An den beiden Nachmittagen werden Sie mit der Entspannungsmöglichkeit von eigenen, positiven, inneren Bildern vertraut gemacht. Tiefenentspannung und Erholung für Körper, Geist und Seele. Bei den Übungen können Sie in ihr eigenes Wunderland reisen und die Seele baumeln lassen.
Referentin: Claudia Geißler-Kraft, Traumatherapeutin
Jeweils Fr, 24.11. und 01.12.2017, 15 – 17 Uhr // 10 Euro

Kiss Nürnberg · Fürth · Erlangen **Und wer kümmert sich um mich?** → Erfahrungsaustausch

Angehörige von chronisch kranken Menschen – egal ob seelisch oder körperlich Erkrankte – haben häufig einen sehr belastenden Alltag. Ein Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation kann Entlastung bringen. Ich möchte Teilnehmende aus den schon bestehenden Angehörigengruppen und die Angehörigen von Betroffenen aus anderen Gruppen in diese Runde einladen. Vielleicht entsteht daraus eine neue Selbsthilfegruppe.
Moderation: Elisabeth Benzing, Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen
Di, 28.11.2017, 17 – 19 Uhr
Nürnberg, Am Plärrer 15

Trialogische Gesprächsrunden

Kiss Ansbach → Depressions-Triialog
Moderation: Teilnehmende der Selbsthilfegruppe Leuchtturm und Margit Kaufmann, Kiss Ansbach
Mo, 16.10. und 23.10.2017, 18 – 20 Uhr
Kiss Ansbach // 6 Euro für Angehörige und professionell Tätige, für Betroffene kostenlos

Kiss Ansbach → Borderline-Triialog
Moderation: Katrin Wegener-Wick
Mi, 08.11., 15.11. und 22.11.2017, 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

9–12
2017

Seminare und Veranstaltungen

Individuelle Gruppenunterstützung

Wir Kiss-Mitarbeiterinnen kommen auf Anfrage in Ihre Gruppe, wenn Sie den Wunsch nach Beratung, partieller Begleitung oder Aktivierung Ihrer Selbsthilfearbeit haben. Und auch einfach mal so zum lockeren Austausch.

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
- „Motorinspektion“ – wo stehen wir als Gruppe und wie geht es jeder/m Einzelnen?
- 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

Kennenlernen, Austausch, Information, Ideen, Projekte und Jahresplanung

Kiss Roth•Schwabach

Do, 14.09.2017, 19 – 20.30 Uhr

Kiss Weißenburg

Di, 10.10.2017, 18 – 19.30 Uhr

Kiss Nürnberger Land

Di, 10.10.2017, 18.30 – 20.30 Uhr

Kiss Ansbach

Mi, 11.10.2017, 16 – 18 Uhr

Veranstaltungen

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

Kiss Nürnberg · Fürth · Erlangen → Stammtisch

Du bist zwischen 18-35 Jahre jung und tauscht dich gerne aus? Du hast vielleicht ein bestimmtes Anliegen ODER suchst jemanden, die/der so ist wie du ODER mit der/dem du Gemeinsamkeiten teilen kannst ODER bist neu in der Gegend und möchtest Leute kennenlernen...? Dann komm zu unserem Stammtisch! JEDE/R ist willkommen!
Jeden 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr Nürnberg, Café Zeitlos, Burgstraße 1-3
Keine Anmeldung erforderlich, komm einfach vorbei!

Kiss Ansbach INSEA – gesund und aktiv leben → 7 Kurstermine

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung wie z. B. Diabetes, Rheuma, Depression oder anderen Beeinträchtigungen ist nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihrem Umfeld häufig Veränderungen im Alltag. INSEA Kurse richten sich an chronisch Kranke, deren Angehörige oder Freunde. Die Teilnehmenden lernen 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

Heinz Mallwitz, Selbsthilfeaktiver

Jeweils Do, 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10. und

02.11.2017, 10.30 – 13 Uhr

Kiss Nürnberger Land Beschauliche Kurzwanderung im

Pegnitztal → Wanderung

Unser Weg führt uns auf einer circa zweistündigen Wanderstrecke von Vorrä nach Eschenbach.

Der Weg ist dabei das Ziel. Mitwandern können alle, die Lust haben auf nette Menschen, anregende Gespräche und bezaubernde Natur. Die Wandergeschwindigkeit ist moderat und auch für Menschen mit kleinen Einschränkungen (Körper- oder Sehbehinderung) ausgelegt. Einkehr in Eschenbach / Goldener Engel.

Wanderführer: Hans Treuheit, Fränkischer Albverein

Sa, 23.09.2017

Treffpunkt: 13.20 Uhr Bahnhof Hersbruck rechts /

gemeinschaftliche Fahrt nach Vorrä

Kiss Nürnberg ·Fürth · Erlangen

Beweglich und entspannt von den Schultern bis zum Beckenboden → Workshop

Wir erfahren in diesem Workshop mit Übungen aus dem Qi Gong, der Entspannungs-Akupressur und dem BeYo – BeckenbodenYoga wie sich wohlige Entspannung im Körper ausbreiten kann. Dadurch wird es möglich, bei sich selbst anzukommen, zentriert zu sein und neue Lebensenergie zu spüren. Kurz, sich wieder mehr im Körper zuhause zu fühlen.

Zu einigen Übungen – auch zu zweit durchführbar – erhalten Sie schriftliche Unterlagen und können damit neue Impulse in Ihre Selbsthilfegruppe tragen.

Referentin: Bali Schreiber, Heilpraktikerin

Sa, 23.09.2017, 11 – 16 Uhr // 15 Euro

Nürnberg, Am Plärrer 15

Kiss Weißenburg Methoden der Angstbewältigung → Workshop

Welche Ängste gibt es und wie bemerke ich sie? Wie entstehen Ängste, was sind Auslöser? Welche Möglichkeiten gibt es, um mit meinen Ängsten besser umzugehen?

Neben den Antworten auf diese Fragen probieren wir auch verschiedene Übungen aus, die zuhause weiter gemacht werden können.

Referentin: Barbara Rupp, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG),

Seminarleiterin Autogenes Training

Do, 28.09.2017, 19 – 21 Uhr // 5 Euro

Kiss Weißenburg Zusammen unterwegs sein → Wanderung

Aufbrechen und miteinander unterwegs sein sind wesentliche Bestandteile des Lebens. Beim Wandern auf gut begehbaren Wegen (ca. 13,5 km) rund um das Juradorf Bergen lernen wir uns beim Stockbrotbacken kennen, besichtigen die St. Bartholomäus-Kirche mit Schlossgelände in Geyern und laufen auf dem Frankenweg nach Bergen, um dort zum Kaffee einzukehren. Gemeinsam machen wir uns danach auf den Rückweg.

Begleiterin: Diana Dasenbrock, Kiss Weißenburg

So, 08.10.2017, 10 – 16 Uhr

Treffpunkt: Kaltenbuch, Parkplatz Aussichtspunkt Steinschütt

Kiss Nürnberg · Fürth · Erlangen

Wie gebe ich Verantwortung an neue/jüngere Teilnehmende ab? → Kollegialer Austausch

„Ich kann nicht mehr!“ – „Ich bin zu alt!“ – „Jetzt muss mal eine andere Person Verantwortung übernehmen!“

Viele Selbsthilfeaktive kennen diese Sätze. Der Erfahrungsschatz anderer bietet Anregungen und Lösungsstrategien für die eigene Gruppe.

Willkommen sind alle Teilnehmenden aus den Selbsthilfegruppen.

Moderation: Elisabeth Benzing, Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Fr, 13.10.2017, 16 – 18 Uhr

Nürnberg, Am Plärrer 15

Kiss Ansbach und Kiss Nürnberger Land Austauschtreffen für

alle Depressions-Selbsthilfegruppen in Mittelfranken

Begegnung unter Gleichbetroffenen, Perspektivenwechsel und Inspiration für die eigene Gruppe durch Kontakt und Austausch mit Teilnehmenden aus anderen Selbsthilfegruppen. Zu Beginn gibt es einen Impulsvortrag aus der Themenvielfalt der Depression.

Referentinnen: Margit Kaufmann, Kiss Ansbach und Brigitte Bakalov,

Kiss Nürnberger Land

Fr, 13.10.2017, 15 – 19 Uhr

Nürnberg, Am Plärrer 15

Kiss Ansbach Gesundheitstag → Aktion

Mit Vorträgen und Informationsmöglichkeiten rund um das Thema seelische Gesundheit.

So, 15.10.2017, 10 – 17 Uhr

Ansbach, Onoldiasaal

Kiss Roth · Schwabach Rechte und Pflichten in der

ehrenamtlichen Selbsthilfearbeit → Workshop

Eine Selbsthilfegruppe geht manchmal rechtliche Verpflichtungen ein, z.B. mietet sie Räume an, erstellt Flyer, betreibt eine Homepage oder beantragt Fördergelder. Die rechtliche Stellung wird meistens erst dann wahrgenommen, wenn es Probleme damit gibt.

Im Rahmen eines Workshops werden anhand von Praxisbeispielen unterschiedliche Rechtsstellungen von Selbsthilfegruppen vorgestellt und einfache, praxisnahe Lösungsansätze für Problemfälle erarbeitet.

Referentin: Kerstin Dechamps, Runder Tisch Mittelfranken,

Selbsthilfeförderung

Mo, 16.10.2017, 18 – 21 Uhr // 16 Euro

Buch „Recht für Selbsthilfegruppen“ ist in der TN-Gebühr enthalten.

Kiss Weißenburg Do it yourself – Wirbelsäulentherapie nach

Dorn → Workshop

Ob nun der Rücken, das Knie oder der Kopf schmerzt – der Wunsch, sich selbst helfen zu können oder die Beschwerden zumindest für eine Weile im Zaum zu halten, ist groß. Mit der Wirbelsäulentherapie nach Dorn können manuelle Fehlstellungen des gesamten Bewegungsapparates selbst behandelt werden. Der Workshop bietet neben der theoretischen Einführung auch effektive Selbsthilfeübungen für zuhause.

Referentin: Andrea Meyer, Heilpraktikerin

Di, 17.10.2017, 19 – 20.30 Uhr // 8 Euro

Kiss Nürnberg · Fürth · Erlangen Öffentlichkeitsarbeit für

Selbsthilfegruppen → Workshop

Das Seminar stellt die Grundlagen der PR für Non-Profit-Organisationen vor und gibt Tipps für eine erfolgreiche Pressearbeit.

Was ist eine Nachricht? Wie erstelle ich eine Pressemitteilung? Wie arbeiten Redaktionen? Was ist ein gutes Bild? Und nicht zuletzt: Was sind meine Themen? Anhand von Beispielen, gerne auch eigenem Material der Teilnehmenden, diskutieren wir Wege zu guter PR. Die Teilnehmenden erhalten einen Leitfaden für die Pressearbeit.

Referentin: Isabel Krieger, Journalistin

Sa, 21.10.2017, 9.30 – 14 Uhr // 13 Euro

Nürnberg, Am Plärrer 15

Kiss Weißenburg Wechselwirkung zwischen Medikamenten und

Lebensmitteln? → Vortrag

Sie erhalten Antworten darauf, wie man Wechselwirkungen zwischen Arzneimitteln untereinander und / oder in Kombination mit Nahrungs- und Genussmitteln vermeiden kann.

Referentin: Katrin Binkert, Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie, Ernährungsberatung, Homöopathie und Naturheilverfahren

Di, 24.10.2017, 18 – 19.30 Uhr

Kiss Ansbach Borderline – ein Leben auf der Grenze → Vortrag

Die Borderline-Persönlichkeitsstörung ist eine häufige und schwerwiegende psychische Störung. Die Betroffenen leiden unter starken Gefühlsschwankungen und haben große Schwierigkeiten, ihre Emotionen zu kontrollieren, was auch zu Selbstverletzungen führen kann. Die Referentin informiert über das Krankheitsbild Borderline und Möglichkeiten der Behandlung.

Referentin: Anja Link, Kontakt- und Informationsstelle

Borderline-Trialog

Do, 26.10.2017, 18 – 20 Uhr

Runder Tisch Mittelfranken

Informationsveranstaltungen

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

Kiss Nürnberger Land / Hersbruck Tel. 09151 90 84 494

Mi, 08.11.2017, 17 Uhr

Selbsthilfe-Büro Neustadt / Aisch Tel. 09161 88 890

Do, 09.11.2017, 17 Uhr

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Tel. 0911 23 49 449

Mo, 13.11.2017, 16 Uhr / Nürnberg

(Exklusivveranstaltung für Gehörlose mit Gebärdendolmetscher)

Mi, 15.11.2017, 16 Uhr / ZSL in Erlangen

Mo, 22.01.2018, 16 Uhr / Nürnberg

Kiss Roth•Schwabach Tel. 09171 98 97 370

Do, 23.11.2017, 17 Uhr

Kiss Ansbach Tel. 0981 97 22 480

Mi, 29.11.2017, 16 Uhr

Kiss Weißenburg Tel. 09141 97 62 172

Do, 30.11.2017, 15 Uhr

(Vor der Veranstaltung besteht die Möglichkeit einer persönlichen Beratung nach vorheriger Terminvereinbarung.)

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

Einzelberatungen

Neben der Informationsveranstaltung kann auch eine persönliche Beratung nach vorheriger Terminvereinbarung bei 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, Ute Högner

Kiss Nürnberg, Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg

Tel. 0911 23 73 96 64 oder shg.foerderung@kiss-mfr.de