

MITTELFRAANKEN  
**kiss.**

KONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE  
SELBSTHILFEGRUPPEN



09-12  
2020

**Seminare und  
Veranstaltungen**

# Anmeldung

## Für alle Veranstaltungen

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung schriftlich, per E-Mail oder telefonisch, verbindlich in der jeweiligen Kiss vor Ort / Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken an. Wenn ein Kostenbeitrag anfällt, zahlen Sie diesen vor Ort.

Gebärdendolmetscher\*innen / mobile Induktionsanlage möglich.

Bitte mindestens drei Wochen vor der ausgewählten Veranstaltung anmelden.

## Individuelle Gruppenunterstützung

Wir Kiss-Mitarbeiter\*innen 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?

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

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

## Forum Selbsthilfe

Regionale Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen

### Kiss Ansbach

Mi, 30.09.2020, 16 – 18 Uhr

### Kiss Nürnberger Land

Di, 20.10.2020, 18.30 – 20 Uhr

### Kiss Erlangen

Do, 08.10.2020, 16 – 18 Uhr

# Veranstaltungen

Engeladen sind Selbsthilfeaktive und alle an Selbsthilfe Interessierte. Soweit nicht anders aufgelistet, finden alle Veranstaltungen in der jeweiligen Kiss vor Ort statt.

## **Kiss Nürnberger Land** **Gruppeninventur** → Workshop

Ähnlich wie bei der Jahresinventur einer Firma ermöglicht es die „Gruppeninventur“ gemeinsam darüber nachzudenken, wie die Selbsthilfegruppe aktuell dasteht, was besonders gut läuft und in welchen Bereichen es vielleicht Änderungsbedarf gibt. Ein ganz positiver Effekt ist die Stärkung der Gruppe.

Für mobilitätseingeschränkte Gruppen besteht die Möglichkeit, dass die Moderatorin direkt in die Gruppe kommt.

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

**Zwei Termine für zwei Gruppen 2020 nach individueller Absprache**

**Dauer: drei bis vier Stunden**

## **Roth•Schwabach** **Die Seele tankt auf** → Erlebnisweg am Igelsbachsee

Wir treffen uns am Strandhaus „Sand und Sofa“ (Zweiseenplatz) und gehen von dort aus zum nahegelegenen Spalter Barfuß-Wonnen-Pfad. Auf diesem 2 km langen Rundweg sehen, hören, riechen und erfühlen wir mit unseren Füßen die herrliche Natur. Das hat viele positive Effekte auf unsere Gesundheit. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, gemeinsam im Strandhaus einzukehren.

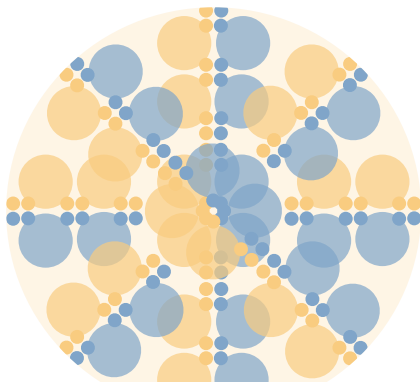
**Begleitung: Daniela Schmidt, Kiss Mitarbeiterin**

**So, 06.09.2020, 14 – 17 Uhr // Verköstigung zahlt jede\*r selbst**

**Treffpunkt: Strandhaus „Sand und Sofa“ (Zweiseenplatz),**

**Zum Hafen 12, 91174 Spalt-Enderndorf**

**Bei schlechtem Wetter entfällt die Veranstaltung!**



## **Kiss Nürnberger Land** Von Pommelsbrunn nach Hartmannshof

→ inklusive Kurzwanderung

Die gemeinsame, ca. 6 km lange Wanderung schließt einen Besuch des kleinen archäologischen Museums im „Urzeitbahnhof“ ein. Vor der Rückfahrt kehren wir noch gemeinsam ein. Eingeladen zum Mitwandern sind insbesondere Menschen mit körperlichen Einschränkungen sowie alle, die Lust auf Natur und launige Gespräche haben. Auch bei Nieselregen.

**Wanderführer\*in: Hans und Luise Treuheit, Fränkischer Albverein Hersbruck und Brigitte Bakalov, Kiss-Mitarbeiterin**

**Sa, 19.09.2020, 13:30 Uhr // Eintritt Museum 2 €, VGN Ticket und Verköstigung zahlt jede\*r selbst.**

**Treffpunkt am S-Bahnhof Hersbruck links**

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** Kollegiale Beratung für

**Selbsthilfeaktive** → Forum Selbsthilfe

In einer kleinen Gruppe mit 4 – 6 Teilnehmenden können wir Themen sammeln, die die Einzelnen beschäftigen, um dann gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Wer immer aus einer Selbsthilfegruppe ein dringliches Thema hat, kann daran teilnehmen.

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

**Fr, 25.09.2020, 17 – 19:30 Uhr**

## **Kiss Roth•Schwabach** Heitere Homöopathie → Vortrag

Es gibt eine Vielzahl an Homöopathika. Hilfreich ist es, die Anwendungsschwerpunkte und die mögliche Wirkung verschiedener, auch weniger bekannter Mittel zu kennen.

**Referentin: Heidi Czech, Praxis für Homöopathie und ganzheitliche Gesundheit**

**Mo, 05.10.2020, 19 – 20:30 Uhr // 5 Euro**

## **Kiss Ansbach** Kinesiologie als Selbsthilfe bei seelischem Stress

→ Workshop

Situationen, Menschen, Erfahrungen und gespeicherte Emotionen können – bewusst oder unbewusst – Stress bereiten und damit die Lebensqualität mindern. Die Kinesiologie bietet Möglichkeiten, Stressoren zu erkennen und deren Wirkung eventuell aufzuheben oder zumindest abzumildern. Lernen Sie einfache Techniken kennen und anzuwenden.

**Referentin: Katharina Hochreuther, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin**

**Fr, 09.10.2020, 15 – 17 Uhr // 6 Euro**

## **Kiss Weißenburg•Gunzenhausen** **Selbsthypnose als Lebenshilfe**

→ Workshop

Selbsthypnose kann eine effektive Methode zur Selbsthilfe bei verschiedenen Symptomen wie Schlafstörungen, Stress, Schmerzen oder depressiven Verstimmungen sein. Einfache Techniken ermöglichen eine schnelle Entspannung und steigern das Wohlbefinden. Mit den Übungen zum Ausprobieren bekommen Sie ein Gefühl dafür, was Hypnose bewirken kann..

**Referentin: Nicole Beer, Heilpraktikerin**

**Di, 13.10.2020, 19 – 20:30 Uhr // 5 Euro**

## **Kiss Nürnberger Land** **Den eigenen Bewegungsmustern auf der**

**Spur** → Workshop

Wer kennt das nicht? Schmerzen, Verspannungen, Blockaden – jede\*r von uns entwickelt im Alltag ganz automatisch auch Bewegungsmuster, die uns einseitig werden lassen und einschränken. Durch einfache, moderate Körper- und Atemübungen können wir uns diese Muster bewusst machen und verändern. Das führt zu mehr Beweglichkeit und sensibler Eigenwahrnehmung.

**Referentin: Anne Engert, Yogalehrerin**

**Di, 13.10.2020, 18 – 19:30 Uhr // 5 Euro**

## **Kiss Roth•Schwabach** **Herzmomente trotz Krebs** → Workshop

Die Diagnose Krebs verändert das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen häufig sehr stark. Oft scheint dadurch das eigene Leben an Sinn und Perspektive zu verlieren. Eine psychologische Unterstützung während und nach der Erkrankung kann deren Verlauf positiv beeinflussen und mehr Lebensqualität ermöglichen. An diesem Abend erfahren Sie, was eine psychoonkologische Begleitung ist und erlernen Techniken, die zur schnellen Entspannung und inneren Sicherheit beitragen können.

**Referentin: Nicole Beer, Heilpraktikerin**

**Fr, 16.10. 2020, 18 – 20 Uhr // 6 Euro**

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

→ Filmcafé

Im Film kommen vier Menschen zu Wort, die unterschiedliche Formen von Psychotraumatisierung wie Unfall, Missbrauch oder Flucht erlebt haben. Die Mitwirkenden des Films 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.

**Fr, 16.10.2020, 19 – 21 Uhr mit Popcorn und Nachos**

**So, 08.11.2020, 15-17 Uhr mit Kaffee und Kuchen**

**Kleine Spende erwünscht**

## **Kiss Nürnberger Land** Essbare Wildkräuter im Herbst

→ Kräuterspaziergang

Auch der Herbst hält zahlreiche gehaltvolle Wildkräuter, Wurzeln und Früchte bereit, die uns in dieser kühleren Jahreszeit mit wertvollen Vitalstoffen versorgen. Neues und altes Kräuterwissen wird Ihnen auf dem Spaziergang begegnen. Kostproben aus und mit „Unkräutern“ runden den Spaziergang ab.

**Referentin: Birgit Lehmeier, Kräuterpädagogin, Rüblanden**

**Sa, 17.10.2020, 13.30 – 16.30 Uhr // 10 Euro**

**Rüblanden 21, 91242 Ottensoos**

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** Gruppeninventur → Workshop

Ähnlich wie bei der Jahresinventur einer Firma ermöglicht es die „Gruppeninventur“ gemeinsam darüber nachzudenken, wie die Selbsthilfegruppe aktuell dasteht, was besonders gut läuft und in welchen Bereichen es vielleicht Änderungsbedarf gibt. Ein ganz positiver Effekt ist die Stärkung der Gruppe.

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

**Fr, 23.10.2020, 15 – 19 Uhr**

## **Kiss Weißenburg•Gunzenhausen** Lachyoga – eine lustige

**Entspannung** → Workshop

Möchten Sie lachend Ihr Herz, Ihren Kreislauf und Ihre Lunge stärken? Spielerisch schlechte Laune vertreiben und Depressionen vorbeugen? Zusätzlich wirkt Lachen entspannend, fördert Teamwork und die Kreativität. Probieren Sie es einfach aus. Freuen Sie sich auf die Harley Davidson Übung, das Karatelachen, die Pinguinbegrüßung und viele andere lustige Übungen.

**Referentin: Daniela Zibi, Lachyoga Business-Trainerin**

**Mo, 26.10.2020, 19 – 20:30 Uhr // 5 Euro**

## **Kiss Weißenburg•Gunzenhausen** **Lass dein Herz leuchten**

→ Workshop

Wir gehen auf Reisen und folgen den Spuren, welche unser Herz zum Lachen bringen. Das können Menschen, Erlebnisse oder bestimmte Tätigkeiten sein. Sich dessen bewusst zu werden kann sehr spannend sein und über schwierige Lebensphasen hinweghelfen. Mit Achtsamkeit, Meditation und dem Gestalten einer Lichtertüte wollen wir unser Herz (wieder) zum Leuchten bringen.

**Referentin: Kerstin Pühl, Kunsttherapeutin**

**Do, 12.11.2020, 19 – 20:30 Uhr // 5 Euro**

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **„Hüte dein Herz, aus ihm strömt das Leben“** → Vortrag in arabischer Sprache

Dr. Faidi Omar Mahmoud berichtet über die Bedeutung und Funktion des Herzens sowie vorbeugende Maßnahmen zur Verhinderung von Erkrankungen. Ausführlich erläutert er auch, welche Auswirkungen ungünstige soziale Faktoren und Risikofaktoren wie Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht haben können.

Falls Interesse besteht, kann im Anschluss an den Vortrag eine arabisch sprechende Selbsthilfegruppe gegründet werden.

**Referent: Dr. med. Faidi Omar Mahmoud, Herzchirurg und Sport Mediziner Vorstand der Migranten Organisation in Nürnberg MOiN e.V.**

**Fr, 13.11.2020, 16:30 – 18:30 Uhr**

## **Kiss Roth•Schwabach** **Erschöpft, ausgebrannt und müde? –**

**Erste Hilfe beim Burn-Out-Syndrom** → Workshop

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Möglichkeiten, die bei Stresssituationen, Überbelastung und depressiven Verstimmungen wirken können. Ob nun Lachyoga, Wissenswertes über den Einfluss von Ernährung oder einfache Tanzbewegungen – sie helfen uns zu entspannen.

**Referentin: Daniela Zibi, Vitamin D- und vegane Ernährungsberaterin, Lachyogatrainerin, Tanzkursleiterin**

**Sa, 14.11.2020, 15 – 18 Uhr // 9 Euro**

## **Kiss Weißenburg•Gunzenhausen** **Backe, backe...Plätzchen**

→ Backcafé

Das „Plätzchen-Back-Probier-Café“ lädt alle ein, die sich gemeinsam mit anderen für die Adventszeit rüsten wollen. Wir probieren Plätzchen nach alten und neuen Rezepten aus, die wir uns im Anschluss bei Kaffee und Tee schmecken lassen.

**So, 22.11.2020, 13:30-16 Uhr**

**Kleine Spende erwünscht**

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** Habe ich Depressionen?

→ Vortrag in türkischer Sprache

Was ist Depression, was sind mögliche Symptome und Ursachen? Welche Therapiemöglichkeiten gibt es und was können Betroffene und Angehörige tun? Die Referentin geht auch auf Fragen aus dem Publikum ein.

Falls Interesse besteht, kann im Anschluss eine türkisch sprechende Selbsthilfegruppe gegründet werden.

**Referentin: Jasemin Ölcüm-Metzner, Psychologin, Beratungszentrum für seelische Gesundheit der arbewe**

**Fr, 27.11.2020, 15:30 – 17:30 Uhr**

## **Kiss Nürnberger Land** Wachstücher selber machen: Alternative zu Frischhaltefolie und Co. → Workshop

Schon unsere Urgroßmütter haben damit Lebensmittel frischgehalten und offene Gefäße abgedeckt. Die Tücher erleben momentan ein Revival: sie sind plastikfrei, langlebig und umweltschonend. Für frische Lebensmittel wie Käse, Brot oder das Pausenbrot sind sie ideal.

**Fr, 27.11.2020, 15 – 17 Uhr // 10 Euro (inkl. Materialkosten für ein Tuch)**

## **Kiss Roth•Schwabach** Yoga – Balsam für Körper, Geist und Seele

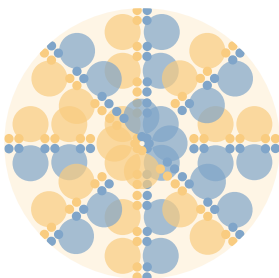
→ Workshop

Einer kurzen Einführung in die Geschichte und Philosophie des Yoga folgt eine Einheit sanfter Yogaübungen zur Steigerung unserer Stabilität und Kraft. Mit ruhigen Körperhaltungen kommen wir in die Entspannung und fördern dabei unsere Beweglichkeit.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Referentin: Doris Völkl, YO Yoga-Studio Hilpoltstein**

**Di, 01.12.2020, 19 – 20:30 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.

## **Leben mit psychischer Erkrankung**

Diskussionspartner\*innen: Stefan Mages, Psychologischer Psychotherapeut, Reiner Grüttner, Verein für Angehörige psychisch Kranker, Betroffene und Kiss-Mitarbeiterinnen

**Kiss Weißenburg•Gunzenhausen und Kiss Roth•Schwabach**

**Mi, 30.09.2020, 19 - 21 Uhr**

**Mehrgenerationenhaus, kleiner Saal, Kirchenplatz 1, 91785 Pleinfeld**

## **Depressions-Trialog**

**Kiss Ansbach**

**Mo, 19.10.2020 und 26.10.2020, jeweils 18 – 20 Uhr**

## **Sucht-Trialog und Borderline-Trialog**

**Kiss Ansbach**

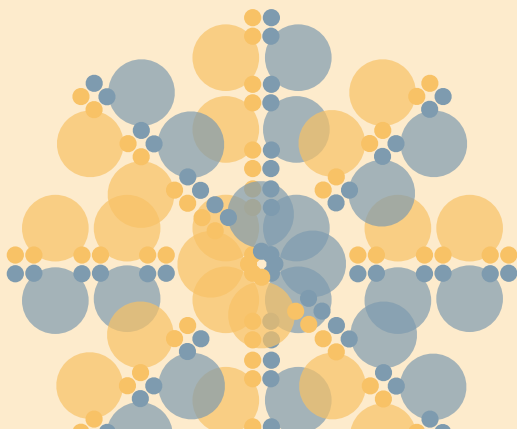
Termine bitte erfragen

## **„Diagnose Krebs“ – Krisensituation für Betroffene und ihre Familien und den Freundeskreis**

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen**

**Do, 05.11.2020, 17 – 19 Uhr**

**Bayerische Krebsgesellschaft, Marientorgaben 13, 90402 Nürnberg**



# Selbsthilfeaktivtag

## Digitales Gruppenzeitalter – sichere Kommunikation und Vernetzung – Online Tagesseminar

11:00 Uhr Begrüßung und kurze Einführung ins Thema

11:30 Uhr Vortrag „Best practice – Kommunikation und Vernetzung bei N.Ort“ mit anschließender moderierter Diskussionsrunde  
Referentin: Lena Endres, N.Ort

13:00 Uhr Pause

13:45 Uhr Workshops

1. Zielgerichtete und sichere (Gruppen-)Kommunikation im Netz: Wie kommuniziere ich online? Welche Regeln sind sinnvoll?
2. Selber-machen – die originäre Idee der Selbsthilfe  
Gruppengründungen und Gruppendynamik.
3. Selbsthilfe für die Ohren: Podcast-Einstieg für Selbsthilfegruppen
4. Im Netz vernetzen: Sichere Online-Plattformen für den (Gruppen-)Austausch

15:30 Uhr Abschluss und Verabschiedung

### **Online Tagesseminar**

**Sa, 17. 10.2020, 10:30 – 16 Uhr // 10 Euro**

**Anmeldungen bis 1.10.2020**

## Erste-Hilfe-Kurs für die Seele

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 Informationen zum professionellen Hilfesystem.

**Referentinnen: Daniela Schmidt und Tanja Günther,**

**Kiss-Mitarbeiterinnen**

**Kleine Spende erwünscht**

**Kiss Weißenburg•Gunzenhausen**

**Mi, 21.10. 2020, 18 – 21 Uhr**

**DVG Gunzenhausen, Bahnhofstraße 37, 91710 Gunzenhausen**

**Kiss Roth•Schwabach**

**Do, 19.11. 2020, 18 – 21 Uhr**

**Evangelisches Gemeindehaus, Altstadtring 49, 91161 Hilpoltstein**

# Runder Tisch Mittelfranken

Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V

Informationsveranstaltungen und Einzelberatungen

Eine detaillierte Vorstellung des Verfahrens der Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen am Runden Tisch Mittelfranken findet an nachfolgend aufgelisteten Terminen statt. Mindestteilnehmerzahl: Vertreter\*innen aus 3 verschiedenen Gruppen.

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

Insbesondere bei der ersten Antragstellung ist eine persönliche Einzelberatung zur optimalen Förderung empfehlenswert.

## **Kiss Ansbach**

Mi, 11.11.2020, 16 – 18 Uhr in Ansbach

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen**

Mo, 16.11.2020, 15 – 17 Uhr in Erlangen

ab 13 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

Mo, 18.01.2021, 16 – 18 Uhr in Nürnberg

## **Kiss Nürnberger Land**

Do, 12.11.2020, 17 – 19 Uhr in Hersbruck

ab 14 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

## **Kiss Roth•Schwabach**

Mo, 23.11.2020, 16 – 18 Uhr in Roth

ab 13 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

## **Kiss Weißenburg•Gunzenhausen**

Di, 17.11.2020, 15 – 17 Uhr in Weißenburg

ab 13 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

## **Selbsthilfe-Büro Neustadt-Aisch**

Di, 24.11.2020, 17 – 19 Uhr in Neustadt/Aisch

ab 14 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

# 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**

Jahnstraße 2, 91522 Ansbach

Tel. 0981 972 24 80

Fax 0981 972 24 82

ansbach@kiss-mfr.de

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen**

Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg

Tel. 0911 234 94 49

Fax 0911 234 94 48

nuernberg@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

## **Kiss Roth•Schwabach**

Sandgasse 5, 91154 Roth

Tel. 09171 989 73 70

Fax 09171 989 73 71

roth@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

## **Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfeförderung**

Kerstin Dechamps, Ute Högner, Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg,

Tel. 0911 23 73 96 64

Fax 0911 234 94 48

shg.foerderung@kiss-mfr.de

**[www.kiss-mfr.de](http://www.kiss-mfr.de)**