

MITTELFRAANKEN
kiss.

**KONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE
SELBSTHILFEGRUPPEN**

**08-12
2021**

**Seminare und
Veranstaltungen**

Präsenz-Veranstaltungen

Soweit nicht anders aufgelistet, finden alle Veranstaltungen in der jeweiligen Kiss vor Ort statt.

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen Lachyoga – eine lustige

Entspannung → Workshop

Möchten Sie lachend Ihr Herz, Ihren Kreislauf und Ihre Lunge stärken sowie spielerisch schlechte Laune vertreiben und Depressionen vorbeugen? Lachen wirkt entspannend, fördert Teamwork und 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, 20.09.2021, 19 – 20:30 Uhr // 5 Euro

Kiss Nürnberger Land Das Blitzlicht – die Methode in der

Selbsthilfegruppe → Workshop

Runden in der SHG sind unverzichtbar – sie bieten die Möglichkeit, dass alle Teilnehmenden allen anderen mitteilen und zugleich von allen erfahren können, wie es ihnen gerade geht oder wie sie zu einer Fragestellung stehen. Ein Blitzlicht hat überall Platz: zu Beginn, am Ende, Zwischendurch, zum Sammeln von Anliegen und zum Strukturieren des Gruppenablaufs. Mal wieder Lust, die Fülle der Möglichkeiten dieser tollen Methode auszuprobieren? Und mit diesem Schatz die eigene Gruppe zu bereichern?

Referentin: Brigitte Bakalov, Kiss-Mitarbeiterin

Do, 23.09.2021, 18:30 – 20:30 Uhr

Roth•Schwabach Gestresst, erschöpft und müde?

Das muss nicht sein! → Workshop

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Möglichkeiten, die bei ersten Burn-Out Anzeichen und depressiven Verstimmungen wirken können. Einfache Lachyoga-Übungen zum Abschalten und Entspannen oder Wissenswertes über den Einfluss von Ernährung und Nährstoffesenzen unterstützen uns dabei, fit und leistungsfähig zu bleiben oder wieder zu werden.

Referentin: Daniela Zibi, Vitamin D- und vegane Ernährungsberaterin, Lachyoga-Business-Trainerin

Fr, 24.09.2021, 19 – 21 Uhr // 6 Euro

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Junge Menschen für die**

Selbsthilfe begeistern → **Selbsthilfe-Forum**

Wie können wir junge Menschen für unsere bestehende Gruppe begeistern? Als Grundlage für den Austausch dient der Film vom Medienprojekt Wuppertal „Nicht allein sein.“ Darin berichten junge Erwachsene über ihre Erfahrungen in einer Selbsthilfegruppe – wie ihr Weg dorthin aussah, welche Vorurteile sie hatten und warum ihnen die Gruppe guttut.

Sie erhalten die Zugangsdaten für den Film nach Anmeldung für den Austausch. So können Sie den Film vorab ganz bequem von zuhause aus ansehen.

Moderation: Marion Krieg, Kiss-Mitarbeiterin

Fr, 01.10.2021, 16 – 18 Uhr, Anmeldung bis 24.09.2021

Nürnberg, Am Plärrer 15

Kiss Nürnberger Land **Waldbaden im Schönberger Forst**

→ **Praxis Naturerfahrung**

Waldbaden kann eine echte Wohltat sein. Sich ganz bewusst dem Wald hingeben. Die Augen öffnen, tief atmen, auf das Rauschen der Blätter lauschen, die Hände in den Waldboden versenken. Das hilft nachgewiesenermaßen gegen Stress und kann für eine entspanntere Lebenshaltung sorgen. Damit Du alle Vorzüge des Waldbadens genussvoll spüren kannst, werden wir uns mit Achtsamkeits-, Meditations-, Atem- und Körperübungen, aber auch mit den Wirkungen des Waldbadens auf den Organismus, beschäftigen.

Referentinnen: Brigitte Bakalov und Doris Rothgang,

Kiss-Mitarbeiterinnen

Sa, 02.10.2021, 14 – 17 Uhr // 9 Euro

Schönberger Forst (Lauf a.d.P.), Treffpunkt: Industriestraße

Kiss Roth•Schwabach **„SchmerzHAFT – Leben mit chronischen Schmerzen“** → **Filmnachmittag**

Der Film gibt subjektiv, unzensiert, mitunter sogar humorvoll, Einblicke in das Leben von drei Menschen, die seit vielen Jahren unter starken chronischen Schmerzen leiden. Er macht deutlich, was dies für ihren Alltag bedeutet. Er vermittelt gleichzeitig Mut, da er zeigt, wie sich die Betroffenen trotz seelischer und körperlicher Not ihrem Schicksal stellen und bereits schlimmste seelische Krisen überwunden haben. Im Anschluss an dem Film besteht die Möglichkeit für die Teilnehmer*innen, sich untereinander auszutauschen.

Moderation: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin

So, 10.10.2021, 14:30 – 17 Uhr mit Getränken und

Knabberereien // 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

Di, 12.10.2021, 19 – 21 Uhr // 6 Euro

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 sonst noch tun? Im Anschluss an den Vortrag nehmen sich die Referentinnen Zeit, auf Ihre Fragen einzugehen.

Falls Interesse besteht, kann in der Folge eine Selbsthilfegruppe für türkisch sprechende Betroffene gegründet werden.

Kooperationsveranstaltung mit arbewe Nürnberg.

Referentinnen: Jasemin Ölcüm-Metzner, Psychologin,

Beratungszentrum für seelische Gesundheit der arbewe und

Özgür Demir, Kiss-Mitarbeiterin

Fr, 15.10.2021, 15:30 – 17:30 Uhr

Nürnberg, Am Plärrer 15

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Kreative Denkküche –

Gedächtnis- und Gehirntraining mit Sinn, Pfiff und Spaß!

→ Workshop

Mit einem gezielten und effektiven Gehirntraining können Sie Ihre grauen Zellen in Schwung bringen und die Merkfähigkeit sowie Konzentration erhalten und sogar steigern. Ganzheitliches Gedächtnis-training arbeitet mit spannenden Übungen, Bewegung und viel guter Laune. Mit Abwechslung und Vielfalt trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit, geistige Flexibilität und Koordinationsfähigkeit.

Referentin: Daniela Weber, Gedächtnistrainerin BVGT,

Psychogerontologin

Sa, 16.10.2021, 11 – 14:30 Uhr // 11 Euro

Nürnberg, Am Plärrer 15

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen Focusing → Workshop

Focusing ist ein kreativer Weg der Selbsterforschung, der bei schwierigen und belastenden Lebenssituationen helfen kann. Durch das achtsame Wahrnehmen des Körpers entstehen Bilder, Worte oder Gefühle, die aktuelle Themen bewusst machen und psychische Blockierungen sowie körperliche Verspannungen lösen können.

Referentin: Sonja Hüttinger, Heilpraktikerin

Mo, 18.10.2021, 19 – 21 Uhr // 6 Euro

Kiss Roth•Schwabach „Mit Selbsthilfe gewinnen!“

→ Bingo-Quizabend

Wer kennt nicht diesen Klassiker? Bingo ist bei Jung & Alt gleichermaßen beliebt. An diesem Quizabend entführen wir Sie spielerisch in die Selbsthilfeworld. Zusammen lösen wir verschiedene Fragen und sind gespannt, wer als Erste*r „Bingo!“ ruft. Herzlich eingeladen sind alle, die Freude am gemeinsamen Spielen haben. Es winken kleine Preise.

Gestaltung: Daniela Schmidt und Ute Zahn, Kiss-Mitarbeiterinnen

Di, 19.10.2021, 18:30 – 20 Uhr

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 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. Im Anschluss findet eine kurze Austauschrunde statt.

Gestaltung: Tanja Günther, Kiss-Mitarbeiterin

So, 24.10.2021, 14 – 16 Uhr mit Kaffee und Kuchen

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Moderation in der Selbsthilfegruppe: Das ist kein Hexenwerk – das können alle! → Workshop

In einer Selbsthilfegruppe ist es meistens sinnvoll, wenn die Moderation bei den Treffen von den Teilnehmenden wechselseitig übernommen wird. Das braucht manchmal etwas Mut, kann aber von allen erlernt werden. Das Kennenlernen einfacher Tipps und Tricks hilft dabei, Gruppentreffen souverän zu moderieren. Wir werden gleich gemeinsam üben.

Referentin: Elisabeth Benzing, Kiss-Mitarbeiterin

Fr, 29.10.2021, 16:30 – 18:30 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. Endlich hat er einen Namen für das Gefühl, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist. 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. Das alles ist furchtbar. Und dann auch wieder furchtbar komisch.

**Gestaltung: Tanja Günther und Diana Dasenbrock,
Kiss-Mitarbeiterinnen**

Di, 09.11.2021, 19 – 21 Uhr mit Imbiss // Spende erwünscht

Kiss Nürnberger Land (Selbst)-Mitgefühl: Wahre Größe erkennt man an der Größe des Herzens → Workshop

Wie das funktionieren kann, freundlich miteinander zu sein, und wie wir es schaffen, auch noch mit uns selber freundlich zu sein, wollen wir in diesem Workshop erfahren.

Kleine Übungen, Austausch und kurze Meditationen werden uns unterstützen, einen neuen Umgang mit uns selbst und der Welt zu entdecken.

**Referentin: Martina Dismond, Praxis für ganzheitliche
Lebensberatung**

Di, 16.11.2021, 18:30 – 20:30 Uhr // 6 Euro

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Wege aus der Depression

→ Vortrag in arabischer Sprache

Der Vortrag nimmt die unterschiedlichen Erscheinungsformen der Depression in den Blick und zeigt wirksame Möglichkeiten zum Umgang mit Depressionen auf. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen mit arabischem Migrationshintergrund. Nach dem Vortrag gibt es Raum für Fragen. Für Interessierte besteht die Möglichkeit eine Selbsthilfegruppe in arabischer Sprache zu gründen.

**Referentinnen: M.A. Carmen Suleiman, Beraterin,
Supervisorin, Coach, Gestalttherapeutin, Trainerin und
Mona El-Faourie, Kiss-Mitarbeiterin**

Fr, 19.11.2021, 16 – 18 Uhr // 6 Euro

Nürnberg, Am Plärrer 15

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen Mit belastenden Ereignissen

umgehen → Workshop

Belastende Ereignisse wie beispielsweise schwere Unfälle, der Tod naher Angehöriger, lebensbedrohliche Erkrankungen sowie körperliche oder sexuelle Gewalt bringen uns verständlicherweise aus dem Tritt. Wichtig ist in dieser Phase wieder Sicherheit und Handlungsfähigkeit zu erlangen, um den eigenen Weg aus der Krise zu finden. Wie kann das gelingen und was können nahestehende Personen dazu beitragen?

Referentin: Tanja Günther, Kiss-Mitarbeiterin

Di, 23.11.2021, 19 – 21 Uhr // 6 Euro

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Patientenverfügung & Co –

wie mache ich es „richtig“? → 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 auseinander zu setzen und eigene Unterlagen für sich zu erstellen.

Referentin: Gisela Birkmann, selbstständige Beraterin

Mo, 29.11.2021, 17 - 18.30 Uhr // 5 Euro / Präsenz oder online

Nürnberg, Am Plärrer 15

Online-Angebote

Moderierte Gruppenchats

Wie wohltuend, entlastend, inspirierend und motivierend der Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen/Gleichgesinnten ist, kann auch in einem Gruppenchat zu spüren sein.

Wir Kiss-Mitarbeiterinnen bieten verschiedene Themen an und moderieren die Chats.

Wenn Sie Ihr eigenes Thema einbringen möchten – um evtl. mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen – richten Sie gerne eine Anfrage an uns:

www.kiss-mfr.de/ueberselbsthilfe/moderierte-gruppenchats

Moderierte Video-Talks

Austausch zum Thema Trauer für Hinterbliebene

Moderation: Tanja Günther, Kiss-Mitarbeiterin

Di, 21.09.2021, 19 – 20:30 Uhr

Austausch zum Thema Psychische Widerstandskraft

Moderation: Brigitte Bakalov, Kiss-Mitarbeiterin

28.09.2021, 19 – 20:30 Uhr

Austausch für Selbsthilfegruppen mit Diabetes

Moderation: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin

Di, 05.10.2021, 19 – 20:30 Uhr

Austausch für junge Menschen mit Parkinson

Moderation: Margit Kaufmann, Kiss-Mitarbeiterin

Di, 19.10.2021, 19 – 20:30 Uhr

Austausch für Teilnehmer*innen von Sucht-Selbsthilfegruppen

Moderation: Brigitte Bakalov, Kiss-Mitarbeiterin

Mi, 10.11.2021, 19 – 20:30 Uhr

Austausch für Selbsthilfegruppen mit Hauterkrankungen

Moderation: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin

Do, 18.11.2021, 19 – 20:30 Uhr

Austausch für „Best Ager an der SHG Spitze“ – Gruppenmüdigkeit nach langer Gruppenleitung/Gruppenzugehörigkeit?

Moderation: Brigitte Bakalov, Kiss-Mitarbeiterin

Do, 02.12.2021, 19 – 20:30 Uhr

Online Veranstaltungen

Seminar Flyer-Gestaltung mit Word

Hier noch ein Schriftzug, dort noch ein bisschen Farbe, da noch ein bisschen Text. Und auf einmal sieht der Flyer doch nicht mehr so übersichtlich aus. Zwar ist Gestaltung und Design auch immer Geschmackssache, aber ein paar Grundregeln gibt es dennoch. In diesem Seminar gehen wir zusammen die wichtigsten Gestaltungsregeln durch und probieren verschiedene Werkzeuge in Word aus, um einen ansprechenden Flyer zu gestalten.

Referentin: Franziska Heurung, Kiss-Mitarbeiterin

Fr. 12.11.2021, 16 – 18 Uhr // 6 Euro

Workshop Was der Seele gut tut

Stress, Krankheiten, schwierige Lebensumstände oder auch nur der ganz normale Wahnsinn im Alltag fordern uns Tag für Tag. Wie gehen wir damit um? Wo tanken wir auf? Was hilft uns, unsere Stärken und Ressourcen zu aktivieren und unser inneres Gleichgewicht immer wieder neu zu finden? An diesem Abend erfahren wir, wie wir unsere psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärken können.

Referentin: Valeska Riedel, Leitung Miramis Institut Nürnberg

Di, 30.11.2021, 19 – 21 Uhr // 6 Euro

Vortrag Rechte und Pflichten in der ehrenamtlichen Selbsthilfearbeit

Eine Selbsthilfegruppe geht manchmal rechtliche Verpflichtungen ein. Sie mietet z.B. Räume an, erstellt Flyer, betreibt eine Homepage oder beantragt Fördergelder. Die rechtliche Stellung einer SHG wird meistens erst dann wahrgenommen, wenn es Probleme gibt. Anhand von Praxisbeispielen werden unterschiedliche Rechtsstellungen von Selbsthilfegruppen vorgestellt und einfache, praxisnahe Lösungsansätze für Problemfälle vermittelt.

Referentin: Kerstin Dechamps, Runder Tisch Mittelfranken

Selbsthilfeförderung

Di, 12.10.21, 16 – 18:30 Uhr

Spieleabend „Kneipenquiz“ online – knifflige Fragen rund um die Selbsthilfe

Wer gerne im Team spielt, die Geselligkeit liebt und sein Wissen mit anderen teilt, kommt beim „Kneipenquiz“ im Wohnzimmer voll auf seine Kosten. Bei unserem kooperativen Quizspiel spielen drei Teams circa zwei Stunden und beantworten insgesamt 20 mehr oder weniger knifflige Fragen rund um Selbsthilfethemen. Lust dabei zu sein?

Quizleiterinnen: Brigitte Bakalov und Doris Rothgang,

Kiss-Mitarbeiterinnen

Mi, 01.12.2021, 19 – 21 Uhr, Anmeldung bis 19.11.2021

Forum Selbsthilfe

Regionale Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen

Kiss Ansbach

Mi, 22.09.2021, 16 – 18 Uhr

Kiss Nürnberger Land

Di, 26.10.2021, 19 – 21 Uhr / evtl. online

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

Spende erwünscht

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen

Do, 14.10.2021, 18 – 21 Uhr

Kiss Roth•Schwabach

Di, 16.11.2021, 18 – 21 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 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

Mo, 27.09. und 04.10.2021, jeweils 18 – 20 Uhr

Sucht-Trialog

Kiss Ansbach

Moderation: Katrin Wegener-Wick

Do, 14.10.2021, 18 – 20 Uhr

Borderline-Trialog

Kiss Ansbach

Moderation: Katrin Wegener-Wick

Mi, 20.10.2021, 18 – 20 Uhr

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. Mindestanzahl: Vertreter*innen aus fünf verschiedenen Gruppen.

Neben der Informationsveranstaltung können größtenteils am gleichen Tag auch Einzelberatungen stattfinden, die vor allem bei der ersten Antragstellung empfehlenswert sind.

Selbstverständlich können Sie auch direkt mit den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren.

Kiss Roth•Schwabach

Mo, 15.11.2021, 16 Uhr

ab 14 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

Selbsthilfe-Büro Neustadt-Aisch

Di, 16.11.2021, 17 Uhr

ab 14 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen

Mi, 17.11.2021, 16 Uhr

ab 14 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Do, 18.11.2021, 16 Uhr in Erlangen

ab 14 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

Mo, 24.01.2022, 16 Uhr in Nürnberg

Kiss Ansbach

Mi, 24.11.2021, 16 Uhr in Ansbach

ab 14 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

Kiss Nürnberger Land

Do, 25.11.2021, 17 Uhr

ab 15 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

Kiss Mittelfranken Online – Informationsveranstaltung

Mo, 17.01.2022, 16 Uhr

Unsere Anschriften

Kiss Ansbach

Bahnhofstraße 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 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

Anmeldung

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

Individuelle Gruppenunterstützung

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