

Filmnachmittag

Kiss Roth•Schwabach **Mit-Leid – Angehörige psychisch kranker Menschen**

Psychische Erkrankungen haben massive Auswirkungen auf das soziale Umfeld. Oft sind es die nächsten Angehörigen oder der enge Freundeskreis, die immer wieder Situationen zwischen Ohnmacht und Verzweiflung erleben. In diesem Dokumentationsfilm kommen mehrere Menschen zu Wort, die durch ihre Lebensgeschichte ein Mosaik von Mut, Hoffnung, erfolgreicher Loslösung, Chancen und vielem mehr im Zusammenleben mit einem psychisch kranken Angehörigen entstehen lassen.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, um sich über eigene Erfahrungen als Angehörige(r) auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken.

Gestaltung: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin

So, 15.05.2022, 14 – 16:30 Uhr // Getränke und Knabbereien auf Spendenbasis

Online-Veranstaltung

Kollegiale Beratung **Stress durch Messenger-Kontakte (z.B. WhatsApp) – Wenn der SHG-Chat zu Ärger führt**

Anhand der Methode „Kollegiale Beratung“ wollen wir uns mit möglichen Missverständnissen im Gruppen-Chat befassen. Immer mehr Gruppen tauschen sich zusätzlich zu den regelmäßigen Treffen in einer Messenger-Gruppe aus, um Terminabsprachen zu regeln, Zeiten bis zum nächsten Treffen durch unterstützende Nachrichten zu überbrücken oder sich einfach nette Grüße zuzuschicken. Dieser zusätzliche Austausch führt immer wieder zu Missverständnissen, Konflikten oder schlimmstenfalls zu Streit.

In einer kleinen Gruppe mit 4–6 Teilnehmenden können wir unsere Erfahrungen sammeln und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Moderation: Marion Krieg, Kiss-Mitarbeiterin

Mi, 23.02.2022, 17 – 19 Uhr

Forum Selbsthilfe

Regionale Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen

Kiss Roth•Schwabach

Di, 08.02.2022, 18 – 20 Uhr

Kiss Nürnberger Land

Di, 15.03.2022, 19 – 21 Uhr

Kiss Weißenburg-Gunzenhausen

Di, 22.03.2022, 19 – 21 Uhr

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Mi, 30.03.2022, 18 – 20 Uhr, Kiss Erlangen

Kiss Ansbach

Mi, 06.04.2022, 16 – 18 Uhr

Mai 2022 in Rothenburg (Termin und Ort erfragen)

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.

Themenvorschläge:

- 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
- Wir lassen es uns gut gehen – Entspannendes für die Gruppe
- Erste-Hilfe-Kurs für die Seele

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

Runder Tisch Mittelfranken

Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V

Informationsveranstaltungen

Eine detaillierte Vorstellung des Verfahrens der Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen am Runden Tisch Mittelfranken bekommen Sie bei:

Kiss Mittelfranken Online-Informationsveranstaltung

Mo, 17.01.2022, 16 Uhr

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Mo, 24.01.2022, 16 Uhr in **Nürnberg**

Bei Anmeldung bitte Bedarf für FM-Anlage oder Gebärdendolmetscher*in mitteilen.

Aus organisatorischen Gründen wird um eine verbindliche Anmeldung gebeten. Mindestanzahl: Vertreter*innen aus fünf verschiedenen Gruppen.

Einzelberatung

Eine persönliche Beratung kann nach vorheriger Terminvereinbarung mit der Fachberatung bei der Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfeförderung in Anspruch genommen werden. Insbesondere bei der ersten Antragstellung ist eine Einzelberatung zur optimalen Förderung empfehlenswert

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 Nürnberger Land

Moderation: Brigitte Bakalov

Mi, 30.03.2022, 18.30 – 20.30 Uhr

Borderline-Trialog

Kiss Ansbach

Moderation: Katrin Wegener-Wick, Doris Weinreich-Orth

Do, 05.05.2022, 18 – 20 Uhr

Sucht-Trialog

Kiss Ansbach

Moderation: Katrin Wegener-Wick

Mi, 11.05.2022, 18 – 20 Uhr

Depressions-Trialog

Kiss Ansbach

Moderation: Margit Kaufmann

Montag 23.05.2022 und 30.05.2022, jeweils 18 – 20 Uhr



**KONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE
SELBSTHILFEGRUPPEN**

01–07
2022

**Seminare und
Veranstaltungen**

Präsenz-Veranstaltungen

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

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Moderierter Austausch für alle Selbsthilfeaktiven aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen**
→ [Selbsthilfe-Forum](#)

„Außergewöhnliche Zeiten erfordern außergewöhnliche Maßnahmen.“ Nahezu jeder Mensch kennt diese Aussage und in den letzten zwei Jahren hat sie an Bedeutung dazu gewonnen. Selbsthilfeaktive mussten sich stetig den neuen Gegebenheiten anpassen, sich flexibel und kreativ zeigen, um im regelmäßigen Kontakt zu bleiben. Ich lade Sie herzlich ein, sich mit anderen Selbsthilfeaktiven aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen darüber auszutauschen, wie es Ihnen erging und wie Sie als Gruppe immer noch durch diese außergewöhnlichen Zeiten kommen.

Moderation: Darja Schneider, Kiss-Mitarbeiterin
Di, 25.01.2022, 17 – 19 Uhr, Nürnberg, Am Plärrer 15

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Schreibwerkstatt** → [Workshop](#)

So viele kreative Gedanken, doch wie bringe ich sie am besten aufs Papier? Gibt es Tipps und Tricks, meine Ideen so spannend darzustellen, dass bei meinen Leser*innen ein »Film im Kopf« entsteht und sie den Text erst aus der Hand legen können, wenn sie ihn zu Ende gelesen haben? Und worin unterscheiden sich fiktionale von journalistischen Texten?

Wenn Sie gerne mehr über Schreibtechniken hören und einige davon auch praktisch ausprobieren möchten, sind Sie in dieser Schreibwerkstatt, unter der Leitung einer erfahrenen Autorin und Dozentin für Kreatives Schreiben, genau richtig.

Referentin: Teresa Junek, Autorin
Sa, 29.01.2022, 10 – 16 Uhr, Nürnberg, Am Plärrer 15

Kiss Weißenburg **Soll ich oder soll ich nicht?** → [Workshop](#)

Diese Frage taucht immer wieder auf, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. Manchmal können sogar die einfachsten Fragen des Alltages uns Zeit und Kraft rauben, noch schwieriger wird es aber bei Entscheidungen mit weitreichenden Konsequenzen. Es gibt unterschiedliche Typen und vielfältige Herangehensweisen, wie Entscheidungen getroffen werden können.

Referentin: Tanja Günther, Kiss-Mitarbeiterin
Do, 10.03.2022, 19 – 21 Uhr // 6 Euro

Kiss Nürnberger Land **Vom großen und vom kleinen Mut**

→ [Workshop](#)

Nur Mut! Wer traut sich? Wer besitzt so viel Courage? Die vielbeschworene und bewunderte Eigenschaft, die uns befähigt, Herausforderungen anzunehmen, „ins kalte Wasser zu springen“ und Ängste zu überwinden, ist gar nicht immer so leicht in die Tat umzusetzen.

Mit eigenen kleinen „Mut-Geschichten“ beleuchten wir das Phänomen Mut von vielen Seiten und finden heraus, was es braucht, um gelassener mutig zu handeln.

Referentin: Brigitte Bakalov, Kiss-Mitarbeiterin
Do, 10.03.2022, 19 – 21 Uhr // 6 Euro

Kiss Ansbach **Erste-Hilfe-Kurs für die Seele** → [Kurs](#)

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
Do, 24.03.2022, 17 – 20 Uhr // Spende erwünscht

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Handlettering** → [Workshop](#)

Während es sich bei der Kalligrafie um das Perfektionieren der Schönschrift handelt, geht es beim Handlettering um das freie Zeichnen von Buchstaben. Das kann nicht nur Spaß machen, sondern auch entspannend sein.

In diesem Workshop lernen Sie Grundwissen zu unterschiedlichen Schriftstilen und Techniken. Wir üben und probieren verschiedene Stile, sodass Sie am Ende Ihr erstes kleines Schriftkunstwerk gestalten können. Lassen Sie uns also gemeinsam kreativ werden.

Referentin: Franziska Heurung, Kiss-Mitarbeiterin
Di, 29.03.2022, 17 – 20 Uhr // 12 Euro (inklusive Brush-Pen)
Nürnberg, Am Plärrer 15

Kiss Roth•Schwabach **Die Kollegiale Beratung in der Selbsthilfegruppenarbeit** → [Workshop](#)

Ein Thema oder ein Problem liegt in der Luft? Eine Lösung dazu ist aktuell nicht greifbar? In diesem Seminar lernen wir die Methode Kollegiale Beratung kennen und können ihre Effektivität gleich anhand von Praxisbeispielen gemeinsam erleben.

Referentin: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin
Di, 05.04.2022, 18:30 – 20:30 Uhr

Kiss Weißenburg **Und trotzdem geht es weiter ...** → [Workshop](#)

Eine schwere Erkrankung mit ungewissem Ausgang bringt zwangsläufig viele Fragen mit sich: „Warum ich, was soll aus mir und meiner Familie werden oder wie sieht die Zukunft aus?“ Plötzlich ist der eigene Tod so nah, unterschiedliche Gefühle und Gedanken wechseln sich ab. Wie gehen wir damit um und was kann helfen, das Leben trotzdem jeden Tag zu meistern?

Referentin: Tanja Günther, Kiss-Mitarbeiterin
Do, 07.04.2022, 19 – 21 Uhr // 6 Euro

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Austauschtreffen für arabischsprechende Eltern von Kindern mit Behinderung**

→ [Forum Selbsthilfe](#)

Eltern sein ist nicht nur eine Herausforderung, sie macht auch glücklich. Eltern von Kindern mit Behinderung brauchen kein Mitleid, sie brauchen Verständnis für ihre Situation. Bei diesem Treffen lernen Sie andere betroffene Eltern kennen und im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, sich weiterhin regelmäßig auszutauschen. Gemeinsam können Sie sich für Ihre Kinder stark machen!

Moderation: Mona El-Faourie, Kiss-Mitarbeiterin
Fr, 29.04.2022, 16 – 18 Uhr, Nürnberg, Am Plärrer 15

Kiss Ansbach **Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Akzeptanz**

→ [Workshop](#)

Ein achtsamer Umgang mit sich selbst und den eigenen Gefühlen kann zu mehr emotionaler Ausgeglichenheit und einem gelasseneren Umgang mit schwierigen Situationen führen. Im Seminar lernen wir die Grundlagen und Prinzipien der Achtsamkeit anhand von einfachen Übungen kennen. Erkennen wir den Stressor und üben uns in Akzeptanz, können wir der Empfindung einer Belastung aktiv entgegenwirken und besser mit ihr umgehen.

Referentin: Tanja Kolbeck, Trainerin zu Stressmanagement und Ausbildung zum Personal Coach
Fr, 29.04.2022, 14 – 17 Uhr // 12 Euro (inklusive Unterlagen)

Kiss Nürnberger Land **Einmal rund um den Happurger Stausee**

→ [Inklusiver Spaziergang](#)

An der Seepromenade nach rechts – auf fein geschottertem und teils geteertem Weg geht es insgesamt fünf Kilometer, fast immer eben um den gesamten See. Auf halbem Weg machen wir einen Abstecher zur Kneippanlage bei Förrenbach. Wassertreten und kalte Armbäder verleihen uns den nötigen Schwung, um unseren Seeumrundung beschwingt fortzusetzen. Immer wieder laden Sitzbänke zum Verweilen ein. Zum Abschluss gibt es eine kleine Einkehr in den Seeterrassen.

Begleitung: Brigitte Bakalov, Kiss-Mitarbeiterin
Fr, 29.04.2022, 15:30 Uhr // Verzehr auf eigene Kosten
Treffpunkt: Großer Parkplatz am See/Seeterrassen

Kiss Weißenburg **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
Do, 12.05.2022, 19 – 21 Uhr // 6 Euro

Kiss Roth•Schwabach **Gut gelaunt und fit in den Tag**

→ [Inklusiver Spaßwanderweg bei Thalmässing](#)

Zusammen begeben wir uns auf eine ca. sechs km lange, barrierearme Route des Spaßwanderwegs. Dort erleben wir gemeinsam Lustiges, witzige Kunstwerke, alberne Spiele, optische Täuschungen und schöne Natureindrücke. In einer kurzen Vesperpause stärken wir uns. Herzlich eingeladen sind alle, die ihren Samstag mal etwas anders beginnen möchten.

Begleitung: Daniela Schmidt und Ute Zahn, Kiss-Mitarbeiterinnen
Sa, 25.06.2022, 8:30 – ca. 11:30 Uhr // bitte selbst für die Verköstigung sorgen
Treffpunkt: Parkplatz an der St 2225 gegenüber des SG Thalmässing e.V., Waizenhofen 50

Kiss Nürnberger Land **Ein kleiner „Wildnisnachmittag“ im Wald**

→ [Naturerfahrung](#)

Wer sehnt sich nicht ab und zu nach den Zeiten in seiner Kindheit, wo wir ungezwungen und neugierig durch den Wald gestreift sind? An diesem Nachmittag haben Sie dazu Gelegenheit, sich an den Kleinigkeiten der Natur zu erfreuen, gemeinsam in der Natur zu „spielen“ und ganz nebenbei die eine oder andere Pflanze kennen zu lernen oder wilde Geschichten zu hören. Am Feuer gibt es den selbst gesammelten und zubereiteten Wildkräutersalat und heiße Kartoffeln. Lust auf frische Luft und Abenteuer?

Referentin: Brigitte Bakalov, Kiss-Mitarbeiterin
Sa, 06.08.2022, 14 Uhr // 9 Euro
Ort: im Nürnberger Land / wird noch bekannt gegeben

Unsere Anschriften

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

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 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.