

MITTELFRANKEN
kiss.

**KONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE
SELBSTHILFEGRUPPEN**

**01-07
2023**

**Seminare und
Veranstaltungen**

Präsenz-Veranstaltungen

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

Kiss Roth•Schwabach **Stell dich nicht so an – Depression bei Männern** → Filmcafé

Lange Zeit galten Depressionen als eine überwiegend bei Frauen auftretende Krankheit. Inzwischen wissen wir, dass Männer in vergleichbarem Ausmaß an Depressionen erkranken und dabei oft suizidgefährdet sind. In diesem Film berichten drei Betroffene von ihren persönlichen Erfahrungen und leisten einen wertvollen Beitrag, indem sie verschiedene Facetten dieser Erkrankung aufzeigen und als Überlebende anderen Mut machen können. Ein Interview mit einem Arzt ergänzt die Thematik aus fachlicher Sicht.

Herzlich eingeladen sind Betroffene, Angehörige und Interessierte. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Gestaltung: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin
So, 29.01.2023, 14 – 16:15 Uhr // Spende erwünscht

Kiss Ansbach **Kreatives Schreiben** → Workshop

Schreiben schafft Entlastung und steigert das Wohlbefinden. Sich die Sorgen von der Seele schreiben oder auch einfach mal Freude aufs Papier bringen – nur wenige Minuten Schreibzeit täglich genügen, um Wohlbefinden und Lebensqualität zu verbessern. Schreiben statt zu Grübeln lautet das Motto. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Referentin: Kerstin Hahn, Coach für kreatives und gesundheitsförderndes Schreiben und Zertifikat Psychoonkologie (DKG)
Fr, 10.02.2023, 15 – 18 Uhr // 12 / erm. 9 Euro

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Das 1x1 der Selbsthilfegruppenarbeit** → Forum Selbsthilfe

So unterschiedlich die Themen auch sein mögen, sind es doch oft die gleichen Knackpunkte, die in der Selbsthilfegruppenarbeit auftauchen. Sei es z.B. Abwechslung in die Gruppentreffen bringen, Aufgaben verteilen oder die Frage, wie neue Teilnehmende den Weg in die Gruppe finden. Die Erfahrung zeigt, wie bereichernd es sein kann, mit anderen Selbsthilfeaktiven über die eigenen Gegebenheiten der Gruppe zu sprechen und Impulse für die weitere Arbeit zu bekommen. Wir sammeln gemeinsam Themen und schauen uns diese mit der Methode „World Café“ an.

Gestaltung: Franziska Heurung und Darja Schneider, Kiss-Mitarbeiterinnen
Sa, 18.02.2023, 11 – 14 Uhr, Standort Nürnberg

Kiss Ansbach „Denk Dich fit!“ – Ein Einblick in das ganzheitliche Gedächtnistraining → Workshop

Dieser Denksportnachmittag beinhaltet abwechslungsreiche Übungsformen, die das Gehirn auf unterschiedlichste Art und Weise anregen. Im Wechsel mit verschiedensten Bewegungseinheiten fördern wir unter anderem unsere Wahrnehmung und Wortfindung, regen die Denkflexibilität an und wecken unsere Fantasie und Kreativität. Außerdem gibt es Tipps für den Alltag, wie man seine Merkfähigkeit in Bezug auf das Namens- und Zahlengedächtnis verbessern kann. Einfach mitmachen und Freude am Lernen erleben.

Referentin: Marion Samson, Ganzheitliche Gedächtnistrainerin, Mitglied im Berufsverband für Gedächtnistraining e.V.

Fr, 03.03.2023, 15 – 17 Uhr // 8 / erm. 6 Euro

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Klangschalen Meditation

→ Workshop

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

Das Ziel einer Klangschalen-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 Klangschalen verwöhnen und entspannen! Bitte mitbringen: Bodenmatte, ggfs. Decke und Kissen, lockere Kleidung.

Referentin: Brigitte Rieger, Evolutionspädagogin

Mi, 08.03.2023, 18:30-19:30 Uhr, Standort Erlangen // 4 / erm. 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 Lebenschnitt. 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, 19.04.2023, 18 – 20 Uhr // 8 / erm. 6 Euro

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Schreibwerkstatt → Workshop

So viele kreative Ideen und Gedanken, doch wie bringe ich sie am besten zu Papier? Gibt es Tipps und Tricks, meiner Kreativität freien Lauf zu lassen und so spannend darzustellen, dass bei Leser*innen ein „Kopfkino“ entsteht, so dass sie den Text erst aus der Hand legen können, wenn sie ihn zu Ende gelesen haben? Und was ist ein fiktionaler oder ein journalistischer Text? Wenn Sie gerne mehr über Schreibtechniken hören und einige davon auch praktisch ausprobieren möchten, sind Sie in dieser Schreibwerkstatt genau richtig. Zudem bieten wir Ihnen sehr gerne eine Publikationsmöglichkeit in unserem Kiss-Magazin an.

Referentin: Pauline Füg, Autorin, Dipl.-Psychologin, Kreativ- und Mental Health Coachings, Poetry Slam Workshops

Fr, 21.04.2023, 13 – 18 Uhr, Standort Nürnberg // 20 / erm. 15 Euro

Kiss Ansbach Essen und Seele → Vortrag und Diskussion

Essen und Psyche hängen eng zusammen. Warum wir bei Stress mehr essen, mehr naschen oder gar nichts essen können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Referentin: Dorothea Wilberg, Dipl. Ökotrophologin, AOK Gesundheitsfachkraft

Fr, 21.04.2023, 15 – 17 Uhr // 5 / erm. 4 Euro

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen Gesunde Wildkräuter

→ Workshop mit Spaziergang

Viele Wildkräuter, die wir gar nicht kennen, schmecken nicht nur lecker, sondern haben auch einen gesundheitlichen Aspekt. Bei einem Spaziergang erfahren wir mehr darüber und sammeln einige, um sie später selbst zuzubereiten.

Referentin: Claudia Hülstrunk, Dipl. Agraringenieurin und Wildkräuterexpertin

Fr, 21.04.2023, 14 – 18 Uhr // 12 / erm. 9 Euro

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Kreativer Input für die Gruppenarbeit – Mit Aquarellfarben zaubern → Workshop

Aquarellfarben üben eine gewisse Faszination aus. Die Farben in Verbindung mit Wasser fließen und ergeben wunderschöne Effekte. Dabei lässt sich das nur bedingt beeinflussen und gewissermaßen üben wir uns dabei im Loslassen. Wir werden in diesem Workshop die Grundtechniken des Aquarellierens durchgehen. Diese sind nämlich gar nicht so schwer. Danach zaubern wir mit dem erlernten Wissen kleine abstrakte Kunstwerke. Farben und Pinsel werden gestellt. Wenn Sie Lust daran entwickelt haben, können Sie die Technik gut in Ihre Gruppentreffen mit einbeziehen.

Referentin: Franziska Heurung, Kiss-Mitarbeiterin

Sa, 22.04.2023, 13 – 16 Uhr, Standort Nürnberg // 12 / erm. 9 Euro

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Kaffeeklatsch für alle

Selbsthilfeaktive Ü65 → Forum **Selbsthilfe**

Bei dem sehr gelungenen, letztjährigen Projekt „Senior*innen Spaziergang am Dutzendteich“ kam mehrfach der Wunsch nach einem jährlichen Treffen für alle Seniorinnen und Senioren aus den Selbsthilfegruppen auf. Daher lade ich Sie herzlich zu einem angenehmen Austausch bei Kaffee und Kuchen ein. Im geselligen Beisammensein können wir einen Blick auf Ihre Bedarfe und Wünsche innerhalb der Gruppenarbeit werfen.

Gestaltung: Darja Schneider, Kiss-Mitarbeiterin

Mo, 24.04.2023, 15 – 17 Uhr, Standort Nürnberg

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen Die Hoffnung trägt

→ **Leseabend**

Krisenhafte Situationen überwinden und zu einem „neuen Leben“ finden – dafür gibt es keine Patentrezepte. Aber was Mut macht, sind die Lebensgeschichten von psychisch erkrankten Menschen, die es geschafft haben. Wir stellen Ihnen einzelne Personen aus dem Buch von Michael Schulz und Gianfranco Zuaboni vor und kommen darüber ins Gespräch.

Moderatorinnen: Tanja Günther und Diana Dasenbrock,

Kiss-Mitarbeiterinnen

Mo, 24.04.2023, 19 – 21 Uhr // 5 / erm. 4 Euro

Kiss Ansbach Ein Blick über den Tellerrand → Austausch für **Selbsthilfeaktive**

Oft beschäftigen Gruppen ähnliche Themen oder Probleme. Im „World-Café“ tragen wir unsere Erfahrungen zusammen, tauschen uns aus und finden neue Ideen für die eigene Gruppe. Der Blick über den eigenen Tellerrand lohnt!

Moderation: Margit Kaufmann, Kiss-Mitarbeiterin

Di, 02.05.2023, 16 – 18 Uhr

Kiss Roth•Schwabach **Bewegung tut gut** → **Spaziergang**

„Ein ruhiger und gesunder Geist wirkt sich sehr positiv auf unsere körperliche Gesundheit und unser Wohlbefinden aus.“ (Dalai Lama)
Da stimmen wir dem Dalai Lama zu und begeben uns somit zusammen auf die ca. 6 km lange barrierefreie Route rund um den kleinen Rothsee. Dabei erleben wir schöne Natureindrücke und kommen miteinander ins Gespräch. Ein wohltuender Spaziergang für Körper, Geist und Seele. Zum Abschluss gibt es eine kleine Einkehr im Strandhaus Birkach.

Begleitung: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin

Fr, 05.05.2023, 15 Uhr // 2 / erm. 1 Euro

Verzehr auf eigene Kosten

Treffpunkt: Holzhütte am Rothseeparkplatz Birkach

Meilwald → Spaziergang

Zusammen begeben wir uns auf eine ca. 5–6 km lange Route durch den Erlanger Meilwald. Hier haben sportlich Geübte an einigen Trimm-Dich Stationen die Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen, während die anderen Teilnehmer*innen kurz innehalten oder bereits langsam weitergehen. Im Laufe des Nachmittags gibt es genug Zeit für nette Gespräche. Zusätzlich laden Sitzbänke zwischendurch zum Verweilen oder Verschnaufen ein.

Für alle, die sich fit genug für einen längeren Spaziergang fühlen, bei dem es auch bergauf und bergab geht!

**Begleitung: Nina Eichmüller und Daniela Schlömer,
Kiss-Mitarbeiterinnen**

Do, 11.05.2023, 15 Uhr // 2 / erm. 1 Euro

bitte selbst für die Verköstigung sorgen

Treffpunkt: Parkplatz Handtuchwiese / Meilwald Erlangen

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

Mi, 10.05.2023, 18 – 20 Uhr

In Kooperation mit dem Bündnis gegen Depression Nürnberger Land

Depressions-Trialog

Kiss Ansbach

Do, 11.05.2023, 18 – 20 Uhr

Anmeldung

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung schriftlich, per E-Mail oder telefonisch verbindlich in der jeweiligen Kontaktstelle vor Ort / Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken an. Wenn ein Kostenbeitrag anfällt, zahlen Sie diesen vor Ort. Die Ermäßigungen gelten für Bürgergeldempfänger*innen, Studierende, Schüler*innen, Rentner*innen und Menschen mit Schwerbehindertenausweis.

Gebärdendolmetscher*innen / mobile Induktionsanlage sind möglich. Bitte mindestens drei Wochen vor der ausgewählten Veranstaltung bei uns bestellen.

Kurse

Erste-Hilfe für die Seele

An diesem Abend beschäftigten wir uns mit dem 1x1 der seelischen Wundversorgung: Krisen wahrnehmen und eigene Ressourcen stärken, Symptome von psychischen Erkrankungen erkennen, Gesprächs- und Handlungsstrategien für verschiedene Situationen ausprobieren, Suizidgefahr abklären und wir geben Informationen zum professionellen Hilfesystem.

Referentin: Tanja Günther, Kiss-Mitarbeiterin

Do, 09.02.2023, 17 – 20 Uhr // 12 / erm. 9 Euro

Kiss Weißenburg-Gunzenhausen

Referentin: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin

Do, 30.03.2023, 17 – 20 Uhr // 12 / erm. 9 Euro

Kiss Nürnberger Land

Zweite-Hilfe für die Seele

In diesem Kurs geht es um das 1x1 der Krisenbewältigung: das Vermitteln konkreter Gesprächs- und Handlungsmöglichkeiten für Menschen, die sich in akuten oder länger andauernden Krisensituationen befinden. Was sind die ersten Schritte in der Begleitung, welche Maßnahmen sind sinnvoll und was kann ich als Laie für Betroffene und Angehörige tatsächlich leisten? Die Teilnahme am Ersten-Hilfe-Kurs für die Seele ist wünschenswert, aber keine Voraussetzung.

Referentinnen: Daniela Schmidt und Tanja Günther,

Kiss-Mitarbeiterinnen

Do, 09.03.2023, 17 – 20 Uhr // 12 / erm. 9 Euro

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen

Mi, 26.04.2023, 17 – 20 Uhr // 12 / erm. 9 Euro

Kiss Roth•Schwabach

Runder Tisch Mittelfranken

Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V

Zur Vorstellung des Förderverfahrens und detaillierten Erklärung der Antragstellung und Abrechnung der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen finden Informationsveranstaltungen und Einzelberatungen wie folgt statt:

Informationsveranstaltung

Kiss Mittelfranken Online-Informationsveranstaltung

Di, 17.01.2023, 16 Uhr

Bei Anmeldung bitte Bedarf für Gebärdendolmetscher*in mitteilen.

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Mo, 23.01.2023, 16 Uhr

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

Melden Sie sich bitte bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung unter shg-foerderung@kiss-mfr.de verbindlich an.
(Mindestteilnehmeranzahl: Teilnehmende aus mind. 5 Gruppen).

Einzelberatung

Neben der Teilnahme an der Informationsveranstaltung kann auch eine individuelle Einzelberatung in Anspruch genommen werden. Insbesondere bei der ersten Antragstellung oder besonderen Situationen wie Projektbeantragung oder Wechsel der / des Ansprechpartners*in ist eine Einzelberatung zur optimalen Förderung empfehlenswert.

Bitte vereinbaren Sie hierzu direkt mit den Kolleginnen bei der Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken in Nürnberg einen individuellen Beratungstermin.

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
- Abenteuer Gruppe – Stärken nutzen, mit Schwächen umgehen
- 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 die Kontaktstelle in Ihrer Nähe.

Forum Selbsthilfe

Regionale Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen

Kiss Ansbach

Di, 31.01.2023, 16 – 18 Uhr

Kiss Roth•Schwabach

Mo, 13.02.2023, 18 – 20 Uhr

Kiss Nürnberger Land

Di, 14.02.2023, 18:30 – 20:30 Uhr

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Standort Nürnberg:

Sa, 18.02.2023, 11 – 14 Uhr: Das 1 x 1 der Selbsthilfegruppenarbeit

Mo, 24.04.2023, 15 – 17 Uhr: Kaffeeklatsch Ü 65

Standort Erlangen:

Do, 27.04.2023, 16 – 18 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

Bahnhofsplatz 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



[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)