



KONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE  
SELBSTHILFGRUPPEN

09-12  
2023

**Seminare und  
Veranstaltungen**

# Vorwort

## **Gemeinschaftliche Selbsthilfe als Instrument gegen Einsamkeit**

Chronische Einsamkeit kann krank machen – das hat uns zuletzt auch die Pandemie gezeigt. 2023 will das bayerische Gesundheitsministerium deshalb dem Risikofaktor Einsamkeit besondere Aufmerksamkeit schenken. Dabei sollen auch kreative und regionale Bedarfe im Fokus stehen. Wir von Kiss unterstützen seit vielen Jahren den Kampf gegen die Einsamkeit – sei es durch unsere tägliche Arbeit in der Selbsthilfeunterstützung oder mithilfe eines halbjährlich wechselnden Seminarangebots zu Sozial- und Gesundheitsthemen. Wenn Sie sich einsam fühlen und Kontakt mit anderen suchen, können wir Ihnen mit unseren vielfältigen Angeboten sicher weiterhelfen!

## **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 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 können wir organisieren. Bitte geben Sie uns mindestens drei Wochen vor der ausgewählten Veranstaltung Bescheid.

# Veranstaltungen

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

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **Grenzen der Selbsthilfegruppe**

→ Vortrag und Austausch

Grenzen in einer Gruppe sind gedachte Linien. In etwa: bis hierhin und nicht weiter. Sie sind dazu da, die Mitglieder und die Funktionsfähigkeit einer Gruppe zu schützen. Beispiele für Grenzen, die sich aber auch wieder verschieben können, sind eine maximale Anzahl an Personen, der Ausschluss bestimmter Themen oder die Redezeit. Gemeinsam schauen wir uns diese genauer an und machen sie individuell in Ihrer Gruppe ausfindig.

**Referentin: Franziska Heurung, Kiss-Mitarbeiterin**

**Sa, 16.09.2023, 13 – 15:30 Uhr, Standort Nürnberg // 5 €, erm. 4 €**

## **Kiss Roth•Schwabach** **Ausnahmen bestätigen die Regel(n), oder?**

→ Austausch für Selbsthilfeaktive

Braucht eine Selbsthilfegruppe Regeln? Welche hat unsere Gruppe? Wer ist für deren Einhaltung zuständig?

Im moderierten Erfahrungsaustausch widmen wir uns diesem Thema mit Tipps und Ideen aus Ihrem Gruppenalltag.

**Moderation: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin**

**Mo, 18.09.2023, 18 – 20 Uhr**

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **Selbsthilfe bewegt sich → Biketour**

Nürnberg und Umgebung hat eine Vielzahl von Wasserfällen, aber fast keine(r) kennt diese Schmuckstücke der Natur! Ob mit Fahrrad, E- und Mountainbike oder Pedelec - auf der ca. 30 km langen Strecke mit wenig Steigung lernen wir an der frischen Luft beim gemeinsamen Radeln unsere unmittelbare Umgebung mal anders kennen. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, sich im Nachgang regelmäßig zu weiteren Outdooraktivitäten zu treffen. Bei starkem Regen entfällt die Veranstaltung.

**Begleitung: Anette Scholz, Kiss-Mitarbeiterin**

**Sa, 23.09.2023, 11 Uhr // 2 €, erm. 1 €**

**bitte Bikes mitbringen und selbst für die Verköstigung sorgen**

**Treffpunkt: Nürnberger Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne**

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen****Stressbewältigung mit Waldbaden**

→ Workshop

Langsam durch den Wald schlendern, ohne etwas zu tun. Alle Gedanken, die wir haben, dürfen sein und sind richtig. Waldbaden ist, mit allen Sinnen zu sich selbst und zur Natur zu finden. Gemeinsam machen wir Achtsamkeits- und Atemübungen, kurze Meditationen und kreative Aufgaben. Auch unser Herzkreislaufsystem, unsere Stresshormone und unsere Immunabwehr profitieren davon. Bitte an feste Schuhe und bei Bedarf an Regenkleidung denken.

**Referentin: Katrin Pierer von Esch, Physio- und Entspannungstherapeutin**

**Mo, 25.09.2023, 16:30 – 18:30 Uhr // 8 €, erm. 6 €**

**bitte selbst für die Verköstigung sorgen**

**Treffpunkt: Parkplatz am Erlanger Trimm- dich-Pfad, Spardorfer Straße Ecke Lange Zeile**

**Kiss Nürnberger Land****Um den Laufer „Letten“ herum → Inklusiver**

Spaziergang

Ein moderater Spaziergang in der Natur lässt uns aktiv sein, ist kommunikativ und macht einfach Spaß. Die Gehzeit der ca. 6 km langen Route beträgt mit kleinen Pausen ungefähr zwei Stunden. Alle, die Lust haben, beenden die Tour mit einem gemeinsamen Schmaus oder Kaffee im Brothaus. Bitte an feste Schuhe und bei Bedarf an Regenkleidung denken.

**Begleitung: Brigitte Bakalov, ehemalige Kiss-Mitarbeiterin**

**Sa, 30.09.2023, 14 Uhr // 2 €, erm. 1 €**

**Verzehr auf eigene Kosten**

**Treffpunkt: S-Bahnhaltestelle Lauf West**

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen****Ich gestalte meine Einsamkeit**

**künstlerisch → Workshop**

In diesem Workshop beschäftigen wir uns künstlerisch mit der Einsamkeit und geben ihr ein individuelles Gesicht - wie sieht sie aus, wie fühlt sie sich an und wie kann ich mich ihr nähern? Ob Malen, Collagen erstellen oder mit Modelliermasse arbeiten - wir werden kreativ! Im Anschluss kommen wir ins Gespräch und es gibt die Möglichkeit, ein weiteres Treffen zu organisieren.

**Gestaltung: Marie Kumpf, Kunsttherapeutin und Ärztin**

**Sa, 07.10.2023, 13 – 16 Uhr, Standort Nürnberg // 12 €, erm. 9 €**

**Malkleidung erforderlich**

**Kiss Ansbach** **Selbsthilfe-Speed-Dating** → Austausch

Sie möchten Menschen mit denselben Interessen kennenlernen? Ganz gleich, ob Sie andere zum Wandern, für Konzertbesuche oder einfach zum Reden suchen. Dann ist das Selbsthilfe-Speed-Dating genau das Richtige. Hier können Sie in zwangloser Atmosphäre Kontakte für gemeinsame Unternehmungen knüpfen.

**Gestaltung: Margit Kaufmann, Kiss-Mitarbeiterin**

**Mo, 09.10.2023, 16 – 18 Uhr**

**Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen** **„Ich gehöre nicht dazu – wenn Einsamkeit krank macht“** → Filmcafé

In diesem Film berichten Menschen über ihre ungewollte Einsamkeit. Sie erzählen von deutlich verringerter Lebensqualität und dem ständigen Gefühl, einfach nicht dazuzugehören. Die Dokumentation zeigt, dass Einsamkeit eine Volkskrankheit ist, deren Dimension oft unterschätzt wird.

**Gestaltung: Nina Eichmüller und Daniela Schlömer,**

**Kiss-Mitarbeiterinnen**

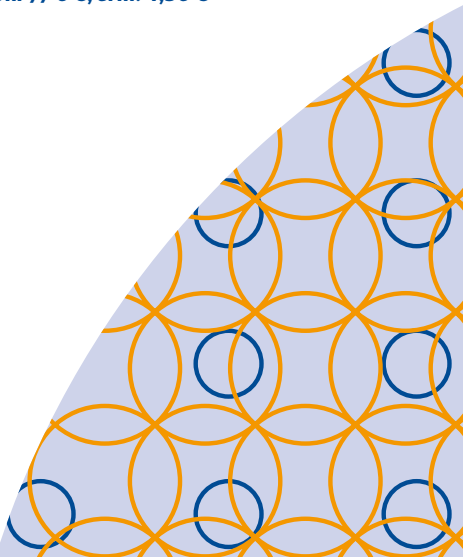
**Do, 12.10.2023, 15 Uhr, Standort Erlangen // Spende erwünscht**

**Kiss Weißenburg-Gunzenhausen** **Wenn die Angst nicht mehr geht**  
→ Workshop

Angst haben wir alle in bestimmten Situationen und das ist gut so. Als Warnsignal dient sie dazu, uns bei drohenden Gefahren zu schützen. Doch wenn dies nicht mehr geht und sie auch auftaucht, wenn es eigentlich keinen Grund dafür gibt, wird der Alltag schwierig. Eine Angststörung kann sich entwickeln, die behandelt werden sollte. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Formen, deren Auslösern und möglichen Bewältigungsstrategien.

**Referentin: Tanja Günther, Kiss-Mitarbeiterin**

**Mo, 16.10.2023, 18:30 – 20 Uhr // 6 €, erm. 4,50 €**



## **Kiss Roth-Schwabach** Wenn die Realität auf einmal anders ist

→ Filmabend

Etwa jedeR Hundertste in Deutschland lebt mit der Diagnose Schizophrenie. Obwohl die Diagnose so häufig ist, führt sie im Umfeld der Erkrankten oft zu Stigmatisierungen, Vorurteilen oder sogar Angst. In dem Film werden fünf Betroffene porträtiert und folgende zentralen Aspekte thematisiert: Umgang nach Erhalt der Diagnose, Symptome und Erleben der psychotischen Krisen, Alltagsbewältigung, Entwicklung der Krankheit, Auswirkungen auf das soziale Umfeld, Nachsorge und ambulante Therapien sowie Lebensperspektiven. Ergänzt werden die Biographien durch verschiedene Interviews mit fachlichen Expert\*innen.

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**

**Fr, 20.10.2023, 17 – 19:30 Uhr // 5 €, erm. 4 €**

## **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 sich!

**Moderation: Margit Kaufmann, Kiss-Mitarbeiterin**

**Mi, 25.10.2023, 16 – 18 Uhr**

## **Kiss Mittelfranken** Selbsthilfe kocht → Interkulturelles Forum

Wir möchten einen interkulturellen Begegnungsraum schaffen. Wie könnte das besser gelingen als beim gemeinsamen Kochen und Essen? Unsere Vision: Selbsthilfeaktive kochen gemeinsam mit Migrant\*innen und in Begleitung von Kontaktstellenmitarbeiterinnen einfache Speisen in verschiedenen Gruppen. Bei der Zubereitung und dem gemeinsamen Verzehr kommen wir ins Gespräch über gemeinschaftliche Selbsthilfe, wie sie sich organisiert, wie Treffen aussehen können und welchen Mehrwert sie für jeden Einzelnen haben kann.

**Gestaltung: Darja Schneider, Mona El-Faourie und Özgür Demir, Kiss-Mitarbeiterinnen**

**Fr, 27.10.2023, 16 – 19 Uhr**

**Ort: Evangelische Familien-Bildungsstätte gGmbH, Stein**

## **Kiss Nürnberger Land** **Glücklicher durchs Leben und stabiler durch**

### **Krisen gehen** → Workshop

Durch eine positive Grundhaltung, einen erweiterten Blickwinkel, mehr Selbstbewusstsein und innere Kraft bleiben wir in Krisen widerstandsfähiger und werden im Alltag glücklicher. Das nennt man Resilienz. Mit sieben konkreten Verhaltensweisen wird hier zum Nachdenken, Umdenken und anders handeln angeregt.

**Referentin: Renate Sperber, Resilienztrainerin, Personal- und Business Coach**

**Fr, 03.11.2023 und 10.11.2023, jeweils 15 – 18 Uhr // 24 €, erm. 18 €**

## **Kiss Weißenburg-Gunzenhausen** **Was ist nur los mit mir?**

### → Workshop

Unsicherheiten, Mutlosigkeit, Ängste, Probleme – so viele Baustellen. Wenn die Zukunftsperspektive unklar ist, dauernd irgendwelche Hürden zu nehmen sind und man das Gefühl hat, mit allem alleine zu sein, kommen die Selbstzweifel ganz automatisch. Was uns hilft, aber schwierig in der Umsetzung scheint, ist eine wohlwollende und positive Einstellung zu uns selbst. Unter dem Motto „self love, self care, self help“ („Selbstliebe, Selbstfürsorge, Selbsthilfe“) beschäftigen wir uns mit unseren Gedanken, Gefühlen und einem neuen Blick auf uns selbst.

**Referentin: Tanja Günther, Kiss-Mitarbeiterin**

**Do, 09.11.2023, 18:30 – 20 Uhr // 6 €, erm. 4,50 €**

## **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, 16.10.2023, 18 – 20 Uhr

### **Psychose-Trialog**

#### **Gesundheitsamt Nürnberg**

mit Kiss Nürnberger Land

Mi, 06.12.2023, 17 – 19 Uhr

keine Anmeldung erforderlich

## **Kiss Roth-Schwabach** Erste und Zweite Hilfe für die Seele

→ Kurstag

Unser 1x1 der psychischen Wundversorgung und Krisenbewältigung ist an einem Tag zu erlernen und beschäftigt sich mit folgenden Themen: Stress und Krisen wahrnehmen, eigene Ressourcen stärken, Gesprächs- und Handlungsstrategien bei akuten und länger andauernden Krisensituationen ausprobieren, Phasen der Krisenbewältigung verstehen, Symptome von psychischen Erkrankungen erkennen und Suizidgefahr abklären. Zusätzlich geben wir Informationen zum professionellen Hilfesystem.

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

**Kiss-Mitarbeiterinnen**

**So, 12.11.2023, 10 – 17 Uhr // 24 €, erm. 18 € mit kleinem Imbiss – bei Bedarf kann mittags etwas auf eigene Kosten bestellt werden.**

## **Kiss Nürnberger Land** Bouldern gegen den Winterblues

→ Workshop

Ob zusammen oder allein - Bouldern ist für fast alle geeignet. Man benötigt weder einen Kletterschein noch jemanden zum Sichern, so dass man spontan loslegen kann. Neben den positiven körperlichen Effekten wird auch unser psychisches Wohlbefinden gefördert.

Nach einem kurzen Input probieren wir die Technik gleich selber aus.

**Begleitung: Ermina Kadic, Kiss-Mitarbeiterin**

**Mo, 27.11.2023, 17 – 18:30 Uhr // 16 €, erm. 14,50 € inklusive Eintrittspreis und Schuhverleih**



# Runder Tisch Mittelfranken

Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V

## Informationsveranstaltung und Einzelberatung

Zur detaillierten Erklärung der Antragstellung und Abrechnung der Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen finden Informationsveranstaltungen an u.a. Terminen statt. Mindestteilnehmerzahl: Vertreter\*innen aus 5 verschiedenen Gruppen.

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

Insbesondere bei der ersten Antragstellung oder bei einer Projektbeantragung ist eine Einzelberatung zur optimalen Förderung empfehlenswert.

Melden Sie sich bitte bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung unter [shg-foerderung@kiss-mfr.de](mailto:shg-foerderung@kiss-mfr.de) verbindlich an.

Selbstverständlich können Sie auch jederzeit einen individuellen Beratungstermin vereinbaren.

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

Di, 07.11.2023, 17 Uhr

### **Kiss Nürnberger Land**

Mi, 08.11.2023, 17 Uhr

ab 15 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

### **Kiss Roth-Schwabach**

Mo, 13.11.2023, 17 Uhr

ab 15 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

### **Kiss Ansbach**

Do, 16.11.2023, 16 Uhr

ab 14 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

### **Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen**

Standort Erlangen:

Mo, 20.11.2023, 16 Uhr

ab 14 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

Standort Nürnberg:

Mo, 22.01.2024, 16 Uhr

### **Kiss Weißenburg-Gunzenhausen**

Mi, 29.11.2023, 16 Uhr

ab 14 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

### **Kiss Mittelfranken Online – Informationsveranstaltung**

Mo, 15.01.2023, 16 Uhr

Bei Anmeldung bitte mitteilen, ob Sie eine\*n Gebärdendolmetscher\*in brauchen.

# 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- und Zweite-Hilfe-Kurs für die Seele

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

## Forum Selbsthilfe

Regionale Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen

### **Kiss Ansbach**

Mi, 27.09.2023, 16 – 18 Uhr

### **Kiss Nürnberger Land**

Di, 14.11.2023, 18 – 20 Uhr

### **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen**

Standort Nürnberg:

Fr, 27.10.2023, 16 - 19 Uhr: Selbsthilfe kocht interkulturell

Standort Erlangen:

Mo, 04.12.2023, 16 – 17:30 Uhr: Adventliches Beisammensein

**NEU**

## **Exklusiv für Vereinsmitglieder von Kiss Mittelfranken e. V.**

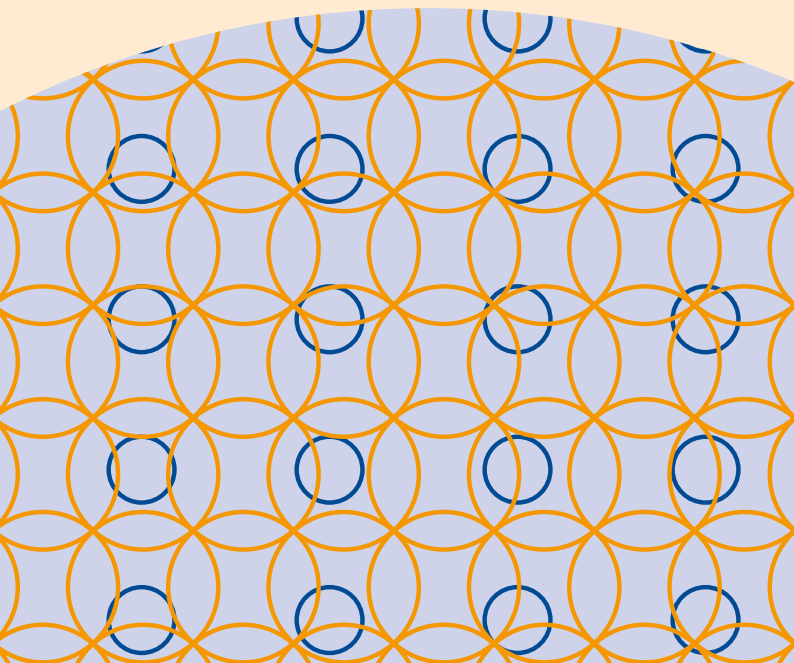
**Kennen Sie den Hofgarten in Ansbach?** → Café und Spaziergang

Der Hofgarten in Ansbach ist eine grüne Oase mitten in der Stadt – mit wunderschönen Blumen, einem alten Baumbestand und vielen kleinen Ecken, in denen Kräuter und Heilpflanzen entdeckt werden können.

Mit einem geführten Spaziergang durch den Hofgarten wollen wir uns bei den Vereinsmitgliedern für ihre Unterstützung der Selbsthilfearbeit in Mittelfranken bedanken.

Bevor wir losgehen, gibt es in den Räumen von Kiss Ansbach die Gelegenheit, bei Kaffee/Tee und Kuchen ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf einen unterhaltsamen Austausch mit Ihnen im Sitzen und beim Laufen!

**Treffpunkt: Kiss Ansbach, Bahnhofplatz 8**  
**Mi, 04.10.2023, 14 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

Bahnhofplatz 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](http://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)