



KONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE  
SELBSTHILFGRUPPEN

01 – 06  
2025

**Seminare und  
Veranstaltungen**

# Vorwort

## **Miteinander ist jetzt! Eine Botschaft von Kiss Mittelfranken**

Seit etlichen Jahren schon ist in Deutschland ein Wandel im Gange, den wir auch in Mittelfranken spüren. Extreme werden lauter. Diskriminierung wird in der Öffentlichkeit wahrnehmbar. Sie trifft queere Menschen, Migrant\*innen, ältere Personen, von Armut betroffene, körperlich und seelisch erkrankte Menschen und natürlich viele weitere Bevölkerungsgruppen.

Was ist aus Mitmenschlichkeit und Zusammenhalt geworden? Sind das nicht die Stützen einer freiheitlich-demokratischen Gesellschaft wie der unseren?

Vielleicht sollten wir wieder mal den Blick auf das Wesen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe werfen und uns fragen, was wir von ihr lernen können. In einer Selbsthilfegruppe sind alle gleich. Was die Menschen vereint, sind ein gemeinsames Anliegen und die Überzeugung, dass in der Gemeinschaft alles leichter wird. Diskriminierung hat hier keinen Platz, denn mit ihr kann es für die einzelnen Teilnehmer\*innen keine positiven Veränderungen geben. Selbsthilfe ohne ein respektvolles Miteinander ist nicht möglich. Aus dem gleichen Grund braucht auch eine funktionierende Gesellschaft ein solches Miteinander. So erscheint es uns aktuell wichtiger denn je, den basisdemokratischen Wert der gemeinschaftlichen Selbsthilfe aufzugreifen und uns für Solidarität und Menschlichkeit auszusprechen. Denn **MITEINANDER IST JETZT!**

Wir wünschen den Selbsthilfeaktiven aus unserem Netzwerk und allen Interessierten viel spannenden Input und inspirierende Begegnungen bei unserem Seminarangebot für das erste Halbjahr 2025.



# Anmeldung

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung schriftlich, per E-Mail oder telefonisch verbindlich in der entsprechenden Kontaktstelle an.

Wenn ein Kostenbeitrag anfällt, zahlen Sie diesen entweder vor Ort oder bei Online-Veranstaltungen per Überweisung (entsprechende Informationen erhalten Sie nach der Anmeldung). Die Ermäßigungen gelten für Bürgergeldempfänger\*innen, Studierende, Schüler\*innen, Rentner\*innen, Menschen mit Schwerbehindertenausweis und Inhaber\*innen der Ehrenamtskarte.

Wir können Gebärdendolmetscher\*innen oder eine mobile Induktionsanlage organisieren. Bitte geben Sie uns dafür mindestens drei Wochen vor der betreffenden Veranstaltung Bescheid, gerne überprüfen wir dann die Verfügbarkeit.

Bei der Anmeldung werden personenbezogene Daten erhoben. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung der Daten ist Art. 6 Abs. 1 Buchst. b DS-GVO. Bitte beachten Sie hierzu die Erläuterung zur Datenerhebung nach Art. 13 Abs. 1 DS-GVO, die Sie auf unserer Homepage unter <https://kiss-mfr.de/datenschutzerklaerung/> finden.

## Selbsthilfe wirkt!

**Davon sind wir überzeugt. Deshalb arbeiten wir täglich daran, die Selbsthilfe in Mittelfranken bestmöglich zu unterstützen!**

**Wenn auch Sie die Selbsthilfe stärken möchten, freuen wir uns über kleine und große Spenden.**

<https://kiss-mfr.de/ueber-kiss/kiss-unterstuetzen/>



**Kiss Mittelfranken sagt DANKE!**

# Präsenz-Veranstaltungen

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

**Kiss Nürnberger Land** **Einfach mal zuhören** → Vortrag (optional mit anschließendem Workshop)

Ein gutes Gespräch und aktives Zuhören bereichern uns. Dafür braucht es Offenheit und Räume, in denen Menschen sich begegnen. Denn miteinander ist jetzt! Entdecken Sie, wie echtes Zuhören verbindet und stärkt.

**Referentin: Jutta Korz, Kommunikationsberaterin**

**Fr, 24.01.2025, 18:30 – 20 Uhr, geplante Workshops jeweils Sa, 01.02. und 08.02.2025, 10 – 13:30 Uhr // Spende erbeten**

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **Schreiben wie es mir gefällt**

→ Workshop

Gedanken in Worte fassen, mit einem Thema zum Punkt kommen, Formulierungen fließen lassen oder Sprache verdichten – all das können Sie in unserer Schreibwerkstatt umsetzen.

Das Angebot richtet sich an alle, die gerne schreiben oder Lust haben, es (endlich) zu probieren. Machen Sie sich die Freude, Ihre eigenen Texte zu schaffen. Stifte und Papier liegen bereit, die Wörter bringen Sie mit.

Wir freuen uns, wenn die entstandenen Werke im Anschluss auf unserem kiss.blog veröffentlicht werden.

**Referentin: Ilse Weiß, Journalistin, ehemalige Straßenkreuzer-Chefredakteurin**

**Sa, 25.01.2025, 10 – 16 Uhr // 3 Euro für Imbiss**

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **Gruppenkultur** → Workshop

Jede Selbsthilfegruppe entwickelt eine eigene Gruppenkultur. Ziel ist es, sich gegenseitig zu unterstützen, füreinander da zu sein, ein positives, von Vertrauen geprägtes Gruppenklima von Offenheit und Zusammengehörigkeit aufzubauen und zu pflegen.

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, folgenden Fragen nachzugehen: Was ist das Besondere an unserer Gruppe? Welche Vereinbarungen haben wir miteinander getroffen? Was gelingt uns gut? Was macht uns Mühe? Welche Themen beschäftigen uns und wie gehen wir damit um?

Vielleicht können wir voneinander lernen und gemeinsam auch neue Ideen entwickeln.

**Gestaltung: Marion Krieg, Kiss-Mitarbeiterin**

**Mi, 05.02.2025, 17 – 19 Uhr, Standort Nürnberg // 8 €, erm. 6 €**

## **Kiss Roth•Schwabach** **Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?**

→ Infoabend

Beschäftigt oder betrifft Sie eine Erkrankung oder ein Thema, auch als Angehörige\*r, über das Sie sich mit anderen austauschen möchten? Spielen Sie schon länger mit dem Gedanken, eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen, wissen aber nicht, wie Sie das angehen können? Dann sind Sie herzlich eingeladen zu unserem Infoabend! Hier erhalten Sie Anregungen rund um die Gruppengründung. Durch kurze Informationsimpulse und gemeinsamen Austausch bekommen Sie einen guten Überblick, welche Aspekte zu beachten sind. Bringen Sie alle Fragen mit, gerne auch mit Blick auf Ihre individuellen Gründungsanliegen.

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

**Mo, 10.02.2025, 18:30 – 20 Uhr // Spende erbeten**

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **Veganes Kochen für Männer** → Kurs

Mit anderen Menschen ins Gespräch kommen – wo geht das besser als beim Essen?

Wir werden gemeinsam vegan kochen und anschließend miteinander essen. Dabei können Sie sich mit anderen Männern aus der Selbsthilfe über gruppenspezifische Themen oder auch Alltägliches austauschen.

Egal, ob Sie bereits Erfahrung in der Küche haben oder Anfänger sind – jeder ist willkommen!

**Gestaltung: Fynn Gotzner, Kiss-Mitarbeiter**

**So, 16.02.2025, 10:30 – 13:30 Uhr // 12 Euro, erm. 9 €**

## **Kiss Nürnberger Land** **Qigong: Neue Lebensenergie für Körper und Geist** → Schnupper-Workshop

Medizinisches Qigong ist ein ganzheitlicher Weg, um den Körper mit frischer Lebensenergie (Qi) zu füllen. Durch einfache Atem- und Bewegungsübungen wird neue Lebenskraft geweckt, aufgebaut und gespeichert. Diese heilende Energie kann den Körper unterstützen, erkrankte Organe zu regenerieren. Das Seminar richtet sich besonders an Menschen mit Rheuma, Mobilitätseinschränkungen (z. B. Sturzprophylaxe) und Erkrankungen wie Depression, Parkinson oder Multiple Sklerose.

**Referentin: Christa Funk, Qigong Kurstrainerin**

**Di, 18.02.2025, 10 – 11:30 Uhr, geplante Folgetermine jeweils Di, 25.02., 04.03. und 11.03.2025 // 6 €, erm. 4,50 €**

## **Kiss Weißenburg-Gunzenhausen** „Endo... – wie bitte?“

→ Infoabend

Starke Regelschmerzen sind nicht die Regel! Dahinter verbirgt sich oft Endometriose, eine der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen. Anhand von Informationen, Übungen und dem Austausch untereinander erhalten Sie Tipps, was Sie für sich selbst tun können.

**Referentin: Carola Mägdefrau, Dipl. Sozialpädagogin und Heilpraktikerin, Frauen & Mädchen Gesundheitszentrum Nürnberg**  
**Do, 20.02.2025, 19 – 20:30 Uhr // Spende erbeten**

## **Kiss Ansbach** **Mit Wohlfühlordnung ins neue Jahr starten**

→ Vortrag

Ein aufgeräumter Wohnraum gibt viel Wohlgefühl. Ausmisten und Minimieren macht das Leben leichter. Die Zeit des Suchens nach Dingen ist vorbei und Sie holen sich eine Übersicht über Ihre Besitztümer zurück. Aus- und Umsortieren kann sogar Freude bereiten und bringt Gelassenheit in Ihr Leben. Die Anregungen lassen sich einfach in den Alltag einbauen.

**Referentin: Birgit Hermine Gögelein, Dipl. Sozialpädagogin, AufräumCoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie**  
**Mi, 26.02.2025, 18 – 19:30 Uhr // 5 Euro, erm. 4 €**

## **Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen** **Erste Hilfe für die Seele**

→ Kursabend für Betroffene, Angehörige und Laien

Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen: Stress und Krisen wahrnehmen, Gesprächs- und Handlungsstrategien bei akuten Krisensituationen ausprobieren, Suizidgefahr abklären, das professionelle Hilfesystem kennenlernen und einen eigenen Notfallplan erstellen.

**Referentin: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin**  
**Mo, 10.03.2025, 16 – 19 Uhr, Standort Erlangen // Spende erbeten**

## **Kiss Weißenburg-Gunzenhausen** „Frauen mit Brustkrebs“

→ Gesprächs- und Austauschabend

Die Diagnose Brustkrebs ist ein herber Einschnitt im Leben der betroffenen Frauen und deren Angehörigen. Der Abend dient zum Austausch von Fragen und Informationen rund um Diagnose, Behandlung und spätere Hilfestellungen im Alltag.

**Referentin: Mitarbeiterin der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Nürnberg**  
**Di, 18.03.2025, 19 – 20:30 Uhr // Spende erbeten**

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

Sie möchten in und um Rothenburg 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**

**Mi, 19.03.2025, 18 – 20 Uhr, Treffpunkt wird noch bekanntgegeben**

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **Zweite Hilfe für die Seele**

→ Kursabend für Betroffene, Angehörige und Laien

Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen: Phasen der Krisenbewältigung verstehen, Gesprächs- und Handlungsstrategien bei länger andauernden Krisensituationen ausprobieren, Symptome von psychischen Erkrankungen erkennen und eigene Ressourcen stärken.

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

**Do, 27.03.2025, 16 – 19 Uhr, Standort Erlangen // Spende erbeten**

**Kiss Weißenburg•Gunzenhausen** **„Ich gehöre nicht dazu“**

→ Film- und Austauschabend

In diesem Film berichten vier Menschen über ihre ungewollte Einsamkeit. Sie erzählen von deutlich verringerter Lebensqualität und dem ständigen Gefühl, einfach nicht dazuzugehören. Die persönlichen Schicksale sind Beispiele für ein weit verbreitetes Phänomen und laden zum Austausch untereinander ein.

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

**Di, 20.05.2025, 19 – 21 Uhr // 5 €, erm. 4 €**



## Das 1x1 der Selbsthilfegruppenarbeit – Online-Seminarreihe für Selbsthilfeaktive

Den jeweiligen Zugangslink erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

So unterschiedlich die Themen auch sein mögen, sind es doch oft die gleichen Knackpunkte, die in der Selbsthilfegruppenarbeit auftauchen. Die Erfahrung zeigt, wie bereichernd es sein kann, mit anderen Selbsthilfeaktiven über die eigenen Gegebenheiten der Gruppe zu sprechen und miteinander Impulse für die weitere Arbeit zu bekommen.

Im ersten Halbjahr freuen wir uns mit folgenden Themen auf Sie:

### **Moderation – kein Hexenwerk!**

In einer Selbsthilfegruppe ist es meistens sinnvoll, wenn die Moderation der Treffen von den Teilnehmenden wechselseitig übernommen wird. Das braucht manchmal etwas Mut, kann aber von allen erlernt werden. Deshalb möchte ich Ihnen Tipps und Tricks verraten, wie Sie ein Gruppentreffen gut moderieren können.

**Gestaltung: Darja Schneider, Kiss-Mitarbeiterin**

**Mi, 26.02.2025, 18 – 19:30 Uhr**

**Anmeldung: [nuernberg@kiss-mfr.de](mailto:nuernberg@kiss-mfr.de)**

### **Wie kann Öffentlichkeitsarbeit wirksam gelingen?**

Wie können wir neue Interessierte für unsere Selbsthilfegruppe finden? Welche Möglichkeiten gibt es über Medien, Kommunikation und Design Interesse bei Gleichbetroffenen zu wecken? Gemeinsam wollen wir nach verschiedenen Wegen suchen, die eigene Selbsthilfegruppe mehr publik zu machen.

**Gestaltung: Nina Eichmüller, Kiss-Mitarbeiterin**

**Mo, 28.04.2025, 18 – 19:30 Uhr**

**Anmeldung: [erlangen@kiss-mfr.de](mailto:erlangen@kiss-mfr.de)**



## **Überforderung vermeiden – Aufgaben und Rollen gut verteilen!**

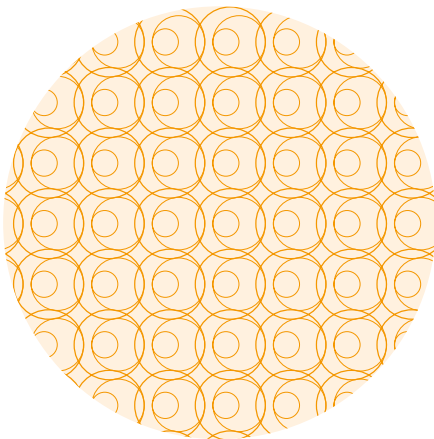
Eine gleichmäßige Aufteilung von Aufgaben, die in einer Selbsthilfegruppe anfallen, kann sehr unterstützend und hilfreich für eine funktionierende Gruppenarbeit sein. Zusammen schauen wir uns mögliche Aufgabenbereiche an, welche Rollen damit verbunden sind und wie diese für ein zufriedenstellendes Miteinander gefüllt werden können.

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

**Mo, 12.05.2025, 18 – 19:30 Uhr**

**Anmeldung: [roth@kiss-mfr.de](mailto:roth@kiss-mfr.de)**

Im Herbst/Winter geht es dann weiter mit Angeboten zur Willkommens- und Abschiedskultur, dem achtsamen Miteinander im Messenger und der Entwicklung vom Wir-Gefühl in der Gruppe.



## **Trialogische Gesprächsrunden**

Beim Trialog setzen sich Betroffene, Angehörige und Fachleute zusammen und suchen nach Wegen, ihr Wissen auf Augenhöhe 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.

**Kiss Ansbach / Depressions-Trialog**

**Mi, 30.04.2025, 18 – 20 Uhr**

# 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

Wir laden alle Selbsthilfeaktiven herzlich zu den regionalen Austauschtreffen ein, um sich in gemütlicher Runde oder bei einer Aktivität z. B. über das Gruppenleben auszutauschen, aus dem Erfahrungsschatz der anderen zu schöpfen, Ideen zu sammeln oder einfach nur um Kontakte zu knüpfen. Die Einladungen dazu folgen gesondert.

### **Kiss Ansbach**

Mi, 29.01.2025, 16 – 18 Uhr

### **Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen**

*Standort Nürnberg-Fürth*

Sa, 15.03.2025, 10 – 13 Uhr

Fürth

### **Kiss Weißenburg-Gunzenhausen**

Frühlingsfest, Termin wird noch bekannt gegeben

### **Kiss Nürnberger Land**

Frühjahrsbrunch

Sa, 29.03.2025, 10:30 – 12:30 Uhr

### **Kiss Roth-Schwabach**

Sommerpicknick

Do, 26.06.2025, 17 – 18:30 Uhr

# Runder Tisch Mittelfranken

Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V

## Informationsveranstaltungen

Eine detaillierte Vorstellung der Antragstellung und Abrechnung des Förderverfahrens für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen erhalten Sie hier:

### Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Mo, 20.01.2025, 16 Uhr, Standort Nürnberg

### Kiss Mittelfranken, Online-Informationsveranstaltung

Mi, 22.01.2025, 16 Uhr

Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

Melden Sie sich bitte bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin unter [shg-foerderung@kiss-mfr.de](mailto:shg-foerderung@kiss-mfr.de) verbindlich an. Mindestteilnehmendenzahl: Vertreter\*innen aus 5 verschiedenen Gruppen.

## Einzelberatung

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

Bei Anmeldung bitte mitteilen, ob Sie Gebärdendolmetscher\*innen brauchen.

# 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)