

MITTELFRAANKEN  
**kiss.**

KONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE  
SELBSTHILFEGRUPPEN

07-12  
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 und allen Interessierten viel spannenden Input und inspirierende Begegnungen bei unseren Seminarangeboten für das zweite Halbjahr 2025.



# Veranstaltungen

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

## **Forum Selbsthilfe** → Austausch

Ein regionales Austauschtreffen, um sich über das Gruppenleben auszutauschen, aus dem Erfahrungsschatz der anderen zu schöpfen, Ideen zu sammeln oder einfach nur um Kontakte zu knüpfen.

### **Kiss Ansbach**

**Fr, 26.09.2025, 15 – 17 Uhr**

### **Kiss Ansbach**

#### **in Rothenburg**

**Di, 30.09.2025, 16 – 18 Uhr**

### **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen**

#### **Worldcafé im Standort Nürnberg**

**Sa, 11.10.2025, 10 – 13 Uhr**

#### **Standort Erlangen**

**Do, 27.11.2025, 16 – 18 Uhr**

### **Kiss Nürnberger Land**

#### **Bürgertreff in Altdorf**

**Fr, 24.10.2025, 18:30 – 20:30 Uhr**

## **Kiss Roth•Schwabach** **Wie geht Glück?** → Workshop

Für ein glückliches Leben gibt es viele Faktoren und es müssen nicht immer die großen Ereignisse sein, die uns dem näher bringen. Wenn es uns gelingt, unsere Werte und Ideale zu erkennen, finden wir einen Schlüssel zu mehr innerem Frieden und persönlicher Freiheit. Dann können wir unseren Lebensweg zufriedener, gelassener und im Vertrauen gehen.

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

**Mo, 06.10.2025, 19 – 21 Uhr // 8 €, erm. 6 €**

## **Eine prunkvolle Zeitreise im Schloss Ratibor** → exklusiv für

### Vereinsmitglieder

Im ehemaligen Jagdschloss des Markgrafen von Brandenburg-Ansbach erwartet uns ein Rundgang durch die Wohn- und Repräsentationsräume der Industriellenfamilie von Stieber, eines der wenigen Beispiele historischer Wohnkultur Ende des 19. Jahrhunderts in Bayern. Im 2. Geschoss befindet sich das eigentliche Museum. In 12 Räumen werden Zeugnisse zur Geschichte und Kultur der Stadt und des Landkreises Roth gezeigt.

Mit einer Führung durch Schloss Ratibor wollen wir uns bei den Vereinsmitgliedern für ihre Unterstützung der Selbsthilfearbeit in Mittelfranken bedanken.

Bevor wir losgehen, gibt es in den Räumen von Kiss Roth-Schwabach die Gelegenheit, bei einem kleinen Imbiss ins Gespräch zu kommen.

Wir freuen uns auf einen unterhaltsamen Austausch mit Ihnen im Sitzen und beim Laufen!

**Treffpunkt: Kiss Roth-Schwabach, Sandgasse 5, Roth  
Sa, 11.10.2025, 10 Uhr**

## **Kiss Nürnberger Land** **Praktische Tipps zum Thema: Endlich entspannt einschlafen** → Workshop

Einfache und alltagstaugliche Entspannungstechniken können dabei helfen, leichter zur Ruhe zu kommen und besser einzuschlafen. Kleine Entspannungseinseln lassen sich mühelos in den Tagesablauf integrieren und fördern einen erholsamen Schlaf. Keine Vorkenntnisse nötig. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

**Referentin: Lisa Kunze, Yoga-Trainerin**

**Sa, 11.10.2025, 10 – 12:30 Uhr // 10 €, erm. 7 €**

## **Kiss Weißenburg-Gunzenhausen** **Erste-Hilfe-Kurs für die Seele** → Workshop

Das 1x1 der seelischen Wundversorgung ist leicht zu erlernen und beschäftigt sich mit folgenden Themen: Krisen bei sich und anderen wahrnehmen, Resilienz aufbauen und eigene Ressourcen nutzen, Symptome von psychischen Erkrankungen erkennen, Impulse für Gesprächs- und Handlungsstrategien kennenlernen, Suizidgefahr abklären und Informationen zum professionellen Hilfesystem erhalten.

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

**Mo, 13.10.2025, 18 – 21 Uhr // 12 €, erm. 9 €**

**Kiss Weißenburg•Gunzenhausen** **Mit Achtsamkeit, Resilienz und Selbstliebe zu einem erfüllteren Leben → Workshop**

In der heutigen schnelllebigen Welt ist es wichtiger denn je, auf unser inneres Wohlbefinden zu achten. Drei Schlüsselkonzepte, die uns dabei helfen können, sind Achtsamkeit, Resilienz und Selbstliebe. Beim Workshop erfahren wir, wie diese drei Aspekte uns dabei unterstützen, ein stressfreieres und erfüllteres Leben zu führen und unser Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

**Referentin: Kerstin Franke, zertifizierte Achtsamkeitstrainerin**  
**Mi, 15.10.2025, 18:30 – 20:30 Uhr // Spende erwünscht**

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **„Expedition Depression“**

→ Kino ohne Popcorn

Fünf junge Erwachsene machen sich auf einen Roadtrip durch Deutschland. Sie sind auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung Depression. Sie alle haben selbst eine als Kind und Jugendliche\*r erlebt. Für dieses außergewöhnliche Filmprojekt begeben sie sich gemeinsam, obwohl sie sich nicht kennen, auf eine Reise, die Neues und Altbekanntes mit sich bringt.

Im Anschluss laden wir zum Gespräch im Kinosaal ein.

**Moderation: Mona El-Faurie und Anette Scholz,**

**Kiss-Mitarbeiterinnen**

**Casablanca Filmkunsttheater, Brosamerstr. 12, 90459 Nürnberg**  
**Mi, 15.10.2025, 17:30 – 20:30 Uhr // Spende erwünscht**

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **Dein innerer Kompass – Werte bewusst leben → Workshop für alle Selbsthilfeaktiven**

Fühlst du dich oft hin- und hergerissen zwischen eigenen Werten und den Erwartungen anderer? Wünschst du dir manchmal, selbstbestimmter durchs Leben zu gehen? – Mit Methoden aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren) erkunden wir, was dir wirklich wichtig ist und was deine Werte sind. Dies kann zu mehr innerer Klarheit führen und letztlich zu einer Stärkung deiner seelischen Gesundheit beitragen.

**Referentin: Doris Rothgang, Kiss-Mitarbeiterin**

**Do, 16.10.2025, 15 – 17 Uhr, Standort Erlangen // Spende erwünscht**

**Kiss Ansbach** **Kreatives Schreiben → Workshop**

Schreiben kann Entlastung schaffen. Sich die Sorgen von der Seele schreiben oder auch einfach mal Freude aufs Papier bringen – nur wenige Minuten Schreibzeit täglich können 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, Zertifikat Psychoonkologie (DKG)**

**Fr, 17.10.2025, 15 – 18 Uhr // 12 €, erm. 9 €**

### **Kiss Ansbach** **Depressions-Trialog** → Austausch

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.

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

**Mi, 21.10.2025, 18 – 20 Uhr**

### **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **„Miteinander ist Jetzt oder lieber doch nicht?!“** → Austausch

Wie steht es aktuell um Werte wie Toleranz, Gleichwertigkeit, Respekt und Vielfalt in den Selbsthilfegruppen? Wirken sich die zunehmend aufgeheizten gesellschaftlichen Debatten auf das Gruppengeschehen aus? Führt das zu kontroversen Diskussionen, zu Verletzungen oder werden Auseinandersetzungen bewusst vermieden?

Wir möchten einen Raum für einen offenen, wertschätzenden und respektvollen Austausch untereinander bieten.

Wenn es Wünsche bezüglich der Unterstützung von Kiss im Nachgang gibt, nehmen wir diese gerne ins Team mit.

**Moderation: Darja Schneider und Ilonka Brill, Kiss-Mitarbeiterinnen**

**Mi, 05.11.2025, 17 – 18:30 Uhr, Standort Nürnberg**

### **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **Wie beantrage ich einen Schwerbehindertenausweis?** → Vortrag

Menschen mit Behinderungen, egal ob von Geburt an oder durch Krankheit bzw. Unfall ausgelöst, haben je nach Grad der Behinderung Ansprüche auf verschiedene Hilfen und Nachteilsausgleiche. Voraussetzung dafür ist die Antragsstellung beim Versorgungsamt. Herr Weik-Endres, Kreisgeschäftsführer vom Sozialverband VdK Bayern e. V. aus Nürnberg, weiß, dass viele Betroffene mit dem Schwerbehindertenrecht häufig überfordert sind und aufgrund fehlender Informationen ihre Rechte gar nicht wahrnehmen.

In seinem Vortrag erläutert er die Grundlagen der Schwerbehinderung, gibt Hilfestellungen zum Antragsverfahren und beantwortet Fragen zur Gleichstellung, Pauscheträgen, Ausweisen und anderen Rechten. Darüber hinaus informiert er über die Arbeit des VdK Bayern e. V.

**Referent: Alexander Weik-Endres, Kreisgeschäftsführer des Sozialverband VdK Bayern e.V., Nürnberg**

**Mo, 10.11.2025, 17 – 18:30 Uhr, Online // 5 €, erm. 4 €**

**Kiss Roth-Schwabach Recovery-Geschichten → Leseabend**

„Die Hoffnung trägt“ – so lautet das Motto des Leseabends aus dem Buch von Michael Schulz und Gianfranco Zuaboni.

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

**Gestaltung: Tanja Günther und Kerstin Sengenleitner, Kiss Mitarbeiterinnen**

**Do, 20.11.2025, 19 – 21 Uhr // 5 €, erm. 4 €**

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Keine Angst vor Förderanträgen nach § 20h SGB V → Workshop**

Spätestens wenn Ihre Selbsthilfegruppe eine Förderung nach § 20h SGB V erhält, muss sie sich mit der Dokumentation ihrer Finanzen beschäftigen. Zum Jahresabschluss steht schließlich der Verwendungsnachweis an.

Das alles ist kein Hexenwerk und kein Grund Schweißperlen zu entwickeln.

In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit, um Schritt für Schritt zu verstehen, was alles in einen Verwendungsnachweis hineingehört. Wir tragen Tipps und Hilfestellungen zusammen, wie die Gruppe bereits während des Jahres die Finanzen mit wenig Aufwand übersichtlich dokumentieren kann. Dann wird es im nächsten Jahr gleich viel leichter.

**Referentinnen: Anette Scholz und Ilonka Brill, Mitarbeiterinnen Runder Tisch Mittelfranken**

**Fr, 28.11.2025, 16 – 19:30 Uhr, Standort Nürnberg // Spende erwünscht**

**Melden Sie sich unter [shg-foerderung@kiss-mfr.de](mailto:shg-foerderung@kiss-mfr.de) an.**

# 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.

## 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.



# Das 1x1 der Selbsthilfegruppenarbeit

## Online-Seminarreihe für Selbsthilfeaktive auf Kiss.On

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 zweiten Halbjahr bieten wir Ihnen folgende Themen an:

### **Willkommens- und Abschiedskultur**

Ein wertschätzender Empfang und ein guter Abschied sind entscheidend für das Gruppengefühl in Selbsthilfegruppen. Wie können neue Mitglieder herzlich aufgenommen und wie Abschiede einfühlsam gestaltet werden? Durch praxisnahe Impulse und den Austausch von Erfahrungen lernen die Teilnehmenden, eine offene und unterstützende Gruppenatmosphäre zu schaffen. So können sowohl Ankommende als auch zu Verabschiedende positive Erfahrungen mitnehmen.

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

**Di, 09.09.2025, 18 – 19:30 Uhr**

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





NEU

### **Achtsames Miteinander im Messenger**

Für die Organisation von Selbsthilfegruppen können Messengerdienste, wie z.B. Signal oder WhatsApp, eine hilfreiche Unterstützung sein. Erfahrungen zeigen aber, dass es auch schnell zu Missverständnissen und Problemen kommen kann. Gemeinsame Regeln und Strategien helfen die Kommunikation zu verbessern.

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

**Di, 14.10.2025, 18 – 19:30 Uhr**

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

### **Was stärkt das WIR-Gefühl in der Gruppe?**

ICH gehe in die Gruppe und treffe DICH. Wie wird aus der Ansammlung von Teilnehmenden ein tragendes Netz für UNS alle? – Impulse zum Nach- und Weiterdenken für ein gutes Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe.

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

**Do, 04.12.2025, 19 – 20:30 Uhr**

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

**Den jeweiligen Zugangslink erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.**

Im Frühjahr 2026 wird es dann weitere Angebote geben.

# Runder Tisch Mittelfranken

Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V

## Informationsveranstaltung und Einzelberatung

Zur detaillierten Erklärung der Antragstellung und Abrechnung der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen finden Informationsveranstaltungen an unten angegebenen Terminen statt.

Vor den Informationsveranstaltungen kann fast überall am gleichen Tag eine individuelle Einzelberatung vereinbart werden. Insbesondere bei der ersten Antragstellung, beim Wechsel der Verantwortlichen oder bei einer Projektbeantragung ist dies empfehlenswert. Selbstverständlich können Sie auch direkt mit der Fachberatung der Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken in Nürnberg jederzeit einen individuellen Beratungstermin vereinbaren.

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.

### Kiss Ansbach

Mi, 29.10.2025, 16 Uhr  
ab 14 Uhr Einzelberatung nach  
vorheriger Terminvereinbarung

### Kiss Weißenburg-Gunzenhausen

Mi, 26.11.2025, 16 Uhr  
ab 14 Uhr Einzelberatung nach  
vorheriger Terminvereinbarung

### Kiss Roth-Schwabach

Mo, 10.11.2025, 16 Uhr  
ab 14 Uhr Einzelberatung nach  
vorheriger Terminvereinbarung

### Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen

Mo, 19.01.2026 um 16 Uhr bei  
Kiss Nürnberg

### Selbsthilfe-Büro Neustadt-Aisch

Mi, 12.11.2025, 17 Uhr

### Kiss Mittelfranken Online – Informationsveranstaltung mit Gebärdendolmetscher\*innen

Bei Anmeldung bitte Bedarf  
für Induktives Hören oder  
Gebärdendolmetscher\*innen  
mitteilen

Mi, 21.01.2026, 16 Uhr

### Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen

Mo, 17.11.2025, 16 Uhr bei Kiss  
Erlangen  
ab 14 Uhr Einzelberatung nach  
vorheriger Terminvereinbarung

### Kiss Nürnberger Land

Mo, 24.11.2025, 16 Uhr  
ab 14 Uhr Einzelberatung nach  
vorheriger Terminvereinbarung

# 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)