Termine zum Vormerken 2022

Jahresübersicht

Bitte beachten Sie, dass es sich um eine vorläufige Übersicht handelt und sich evtl. noch Änderungen ergeben.

A) Präsenzfortbildungen			
Allgemeine Hinweise			S. 2
Erfolg in der Gruppe erleben, Moderation von Gruppen im bürgerschaftlichen Engagement	01.07.2022	Nürnberg	S. 3
Resilienz stärken in und durch Selbsthilfe	20.07. – 21.07.2022	Zell am Main	S. 4
Junge Selbsthilfe in Bayern – We want you	22.07. – 23.07.2022	Zell am Main	S. 5
Positive Kräfte wecken! Auch wenn es gerade schwierig ist.	26.07. – 28.07, oder 29.07. – 31.07.2022	Kochel am See	S. 6
Bremer Stadtmusikanten	04.08. – 05.08.2022	Niederalteich	S. 7
Der Froschkönig - Verwandlung durch die Kraft der Gefühle	06.08. – 07.08.2022	Niederalteich	S. 8
Veränderung geschieht	29.09. – 30.09., oder 01.10. – 02.10.2022	Ottmaring	S. 9
Mut tut gut	20.10. oder 21.10.2022	Nürnberg	S. 10
B) Großveranstaltungen			
Selbsthilfekongress	30.04.2022	München	S. 11
Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit	16.09.2022	Aschaffenburg	
C) Onlineveranstaltungen			S. 11
D) Gruppeninventur			S. 12

Stand 09.11.2021

A) Präsenz-Fortbildungen

Allgemeine Hinweise zu den Fortbildungen

Achtung: Neues Anmeldeverfahren 2022:

- Die Vergabe der Fortbildungsplätze findet im Jahr 2022 über ein Losverfahren statt. Um an diesem teilnehmen zu können, melden Sie sich bitte im Zeitraum von **Montag, den 10.01.2022, 09.00 Uhr bis Sonntag, 23.01.2022** für die gewünschten Fortbildungen an.
  In der KW 4 erfolgt die Verlosung der Seminarplätze über ein Computerprogramm. Anschließend erhalten Sie Ihre Anmeldebestätigungen.
  Für das Losverfahren nutzen wir einen Gruppen-Zuweisungs-Algorithmus, der die Plätze zufällig, jedoch unter Berücksichtigung der bereits zugewiesenen Seminarplätze pro Teilnehmer*in, vergibt. **Die Plätze werden so möglichst fair vergeben**, unabhängig davon, für wie viele Seminarthemen Sie sich insgesamt angemeldet haben.

- Anmeldungen sind **nur über die Onlineformulare auf www.seko-bayern.de** möglich: bitte **pro Person und Seminar** eine Anmeldung ausfüllen.

- Pro Fortbildung sind **maximal zwei Anmeldungen einer Gruppe** möglich, weitere Personen werden nachrangig berücksichtigt (Warteliste). Auch **Wiederholer*innen** eines Fortbildungsthemas werden **zunächst nur auf der Warteliste berücksichtigt.**

Seminarzeiten, Kosten und Übernachtungen

- Reine Seminarzeit: **für 1 Tag = 6 Stunden, für 1,5 Tage = 9 Stunden, für 2 Tage = 12 Stunden**
  Die angegebenen Uhrzeiten können sich noch geringfügig ändern.

- Da die Kosten der einzelnen Tagungshäuser variieren, werden für die verschiedenen Fortbildungen **auch unterschiedliche Gebühren** angesetzt. Die **Fahrtkosten bitte zusätzlich einplanen.**

- Falls bei mehrtägigen Veranstaltungen **keine Übernachtung** (z.B. wegen Wohnortnähe) benötigt wird, reduziert sich der Gesamtpreis um die Übernachtungskosten. Falls bei eintägigen Veranstaltungen **eine Übernachtung vor oder nach** der Veranstaltung am Tagungsort gewünscht wird, bitte selbst organisieren

- Sollten Sie kurzfristig nicht an einer Veranstaltung teilnehmen können, bitten wir Sie den Platz an eine Person aus Ihrer Gruppe weiterzugeben. Sollte das nicht möglich sein**, wird Ihnen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30 € in Rechnung gestellt.** Außerdem verrechnen wir die entstanden Übernachtungs- und weiteren Tagungshauskosten, die je nach Kulanz des Tagungshaus entstehen. Abmeldungen sind nur in schriftlicher Form möglich.

- Für organisatorische **Fragen** steht Ihnen Stefanie Hoßfeld unter der 0931 20781645 oder per E-Mail unter stefanie.hossfeld@seko-bayern.de zur Verfügung. Für inhaltliche Fragen oder Anregungen rund um das Thema Fortbildungen können Sie sich an Theresa Keidel telefonisch unter der 0931 20781641 oder per E-Mail theresa.keidel@seko-bayern.de wenden.

Präsenz Fortbildung

Den Erfolg in der Gruppe erleben:

Moderation von Gruppen im bürgerschaftlichen Engagement

01. Juli 2022 in den Räumen der Kiss Nürnberg

„Moderation ist eine Methode zur gemeinsamen Arbeit in Gruppen, unterstützt durch eine Moderatorin oder einen Moderator. Das Ziel ist, mit allen Gruppenmitgliedern einen gemeinsamen Lernprozess zu gestalten“ (nach Wikipedia … („Moderation (Gruppenarbeit“, 2021).

Was macht eine gute Moderation aus? Wie vertraut muss man mit dem Thema der Gruppe sein? Wie geht man mit Bewertungen um? Darf man einen eigenen Standpunkt vertreten? Wie bereitet man sich vor, um auch schweigende Teilnehmende aus der Reserve zu locken? Wie können die Beiträge der Gruppe visualisiert und damit besser verstanden werden?

Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns und gehen insbesondere auf die Moderationsrolle als solche, deren Fallstricke und die Aufgaben der Moderation ein. Außerdem stellen wir Ihnen die sieben Techniken der Moderation vor. Sie erhalten kompaktes Basiswissen, können Fragen stellen und Ihre Erfahrungen einbringen.

Alle Infos zu den Fortbildungen auf einen Blick	
Wann:	01.07.2022
Wo:	Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V. Am Plärrer 15 90443 Nürnberg
Ablauf:	1 x 1-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 09.00 Uhr Beginn: 09.30 Uhr Ende: 16.00 Uhr
Referent:	Jürgen Griesbeck, Seniorenakademie Bayern
Kosten:	Kostenfrei
max. TN-Zahl:	10 TN
Zielgruppe:	Bürgerschaftlich engagierte und interessierte Personen, die sich im kommunalen Umfeld für die Belange von Seniorinnen und Senioren einsetzen (wollen) und ihr Wissen auffrischen oder vertiefen möchten.
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Montag, den 10.01.2022 um 9 Uhr über www.seko-bayern.de

Resilienz stärken in und durch Selbsthilfe

20. – 21. Juli 2022 im Haus Klara in Zell am Main

Engagement in Selbsthilfegruppen ist sinnvoll und tut gut. Doch wenn alles zu viel wird, kann es auch krankmachen. Dabei ist es wichtig eigene Grenzen zu erkennen und achtsam damit umzugehen, sowie die Dinge herauszufinden, die uns selbst guttun.
Im Workshop werden wir theoretische Grundlagen zur psychischen Widerstandskraft kennenlernen und erarbeiten Möglichkeiten persönlich unsere Resilienz zu stärken.
Wir lernen die „10 Wege zur Resilienz“ kennen und nähern uns mit praktischen Übungen und Eigenreflexion dem Thema.
Damit auch noch morgen das Selbsthilfeengagement Freude macht.

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann:	20. – 21.07.2022
Wo:	Haus Klara Kloster Oberzell 2 97299 Zell am Main
Ablauf:	1 x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 13.00 Uhr 1. Tag: 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Referentin:	Theresa Keidel, SeKo Bayern
Kosten:	250 € (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 113 €, Übernachtung: 62 €, weitere Tagungshauskosten: 75 €)
max. TN-Zahl:	14 TN
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Montag, den 10.01.2022 um 9 Uhr über www.seko-bayern.de

Präsenz Fortbildungen

Junge Selbsthilfe in Bayern
„We want you“

22. – 23. Juli 2022 im Haus Klara in Zell am Main

Was braucht Ihr als junge Selbsthilfeaktive? Wie kann die junge Selbsthilfe in Bayern weiterwachsen? Wie können Euch die Kontaktstellen vor Ort unterstützen?

Das wollen wir in einer 1 ½ tägigen Veranstaltung mit Euch erarbeiten.

Natürlich planen wir auch ausreichend Zeit zum Kennenlernen und Vernetzen ein.

Eingeladen sind junge Menschen, die bereits in der Selbsthilfe aktiv sind, eine neue Gruppe gründen oder sich einer anschließen möchten.

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann:	22. – 23.07.2022
Wo:	Haus Klara Kloster Oberzell 2 97299 Zell am Main
Ablauf:	1 x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 13.00 Uhr 1. Tag: 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Referentin:	Elisabeth Ifland, SeKo Bayern
Kosten:	250 € (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 113 €, Übernachtung: 62 €, weitere Tagungshauskosten: 75 €)
max. TN-Zahl:	14 TN
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Montag, den 10.01.2022 um 9 Uhr über www.seko-bayern.de

Präsenz Fortbildungen

Positive Kräfte wecken!

Auch wenn es gerade schwierig ist.

26. – 28. Juli **oder** 29. – 31. Juli 2022 in Kochel am See

In vielen Selbsthilfegruppen werden Menschen aktiv, die sich trotz Krise oder Krankheit versuchen gegenseitig zu stärken.

In diesem Seminar wollen wir uns damit beschäftigen, wie wir positive Kräfte wecken können, auch wenn gerade Vieles schwierig ist.

Mit Humor und Lachen, positiven Gedanken und Selbstfürsorge finden wir zu mehr Wohlbefinden, Verbundenheit und Dankbarkeit. Die Gruppe unterstützt uns dabei und ist ein gutes Übungsfeld.

Ein Skript zum Nachlesen und für die eigene Gruppenarbeit wird zur Verfügung gestellt.

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann:	26.07. – 28.07. **oder** 29.07.– 31.07.2022
Wo:	Georg-von-Vollmar-Akademie e.V., Am Aspensteinbichl 9-11, 82431 Kochel am See
Ablauf:	2 x 2-tägige Fortbildung (auf drei Tage verteilt) Ankommen und Kaffee ab 13.00 Uhr 1. Tag: 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 3. Tag: 09.00 bis 12.30 Uhr
Referentinnen:	Theresa Keidel und Irena Težak, SeKo Bayern
Kosten:	365 € (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 149 €, Übernachtung: 129 €, weitere Tagungshauskosten: 87 €)
max. TN-Zahl:	14 TN
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Montag, den 10.01.2022 um 9 Uhr über www.seko-bayern.de

Bremer Stadtmusikanten

Der Einzelne in seiner Lebenssituation und die Gruppe als Möglichkeit

04. – 05. August 2022 in Niederalteich

Die Tiere sind alt geworden, gebrechlich, nicht mehr so leistungsfähig wie früher und anstatt ihren gerechten Lohn zu erhalten, werden sie mit dem Tod bedroht. Jedes für sich hat Strategien entwickelt mit der Not umzugehen, diese scheinen aber nicht mehr hilfreich zu sein. Da bringt der Esel die anderen auf die Idee gemeinsam ihre Zukunft in die Hand zu nehmen.

In dem Seminar wollen wir uns anhand des Märchens der Brüder Grimm gemeinsam auf den Weg machen, uns mit bedrohlichen oder schwer erträglichen Lebenssituationen auseinanderzusetzen und mutig neue Lebensperspektiven entdecken.

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann:	04.08. – 05.08.2022
Wo:	Bildungshaus Landvolkshochschule St. Gunther Hengerberger Straße 10 94557 Niederalteich
Ablauf:	1 x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 13.00 Uhr 1. Tag: 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Referentin:	Ulrike Pleintinger, Selbsthilfekontaktstelle Landshut/Deggendorf
Kosten:	215 € (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 113 €, Übernachtung: 38 €, weitere Tagungshauskosten: 64 €)
max. TN-Zahl:	14 TN
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Montag, den 10.01.2022 um 9 Uhr über www.seko-bayern.de

Der Froschkönig
Verwandlung durch die Kraft der Gefühle

06. – 07. August 2022 in Niederalteich

Eine Gemeinschaft entsteht, wird geprägt und entwickelt sich durch die Menschen und Emotionen die in ihr wirken.

- ⇨ *Die Prinzessin wird reifer, steht an der Schwelle zum Erwachsen werden. Unbewusst stößt sie mit ihrem riskanten Spiel am Brunnen die bevorstehende Veränderung an.*
- ⇨ *Der Frosch hofft auf Erlösung und wartet (wer weiß wie lange) in seinem tiefen Brunnen auf seine Möglichkeit wieder ins Leben zurückzukommen.*
- ⇨ *Des Königs Werte sind in einem Regentenleben gewachsen und eine hilfreiche, wenn auch streng erscheinende, Unterstützung in Zeiten der Unsicherheit und des Erwachsenwerdens.*
- ⇨ *Der eiserne Heinrich bleibt seinem Herrn treu ergeben und leidet unter dessen verwünschten Leben, vielleicht auch deshalb, weil er selbst zur Erlösung nichts beitragen kann und untätig abwarten und hoffen muss.*

Ist erst mal ein Prozess angestoßen gibt es kaum ein Zurück, auch nicht im Märchen. Die Entwicklung geht weiter, getrieben von den Bedürfnissen, Werten und Gefühlen aller beteiligten Figuren. Im Seminar wollen wir die Figuren im Märchen und deren Welt der Emotionen näher betrachten und den Bogen spannen zu unserer Wirklichkeit in den Selbsthilfegruppen.

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann:	06.08 – 07.08.2022
Wo:	Bildungshaus Landvolkshochschule St. Gunther Hengerberger Straße 10 94557 Niederalteich
Ablauf:	1 x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 13.00 Uhr 1. Tag: 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Referentinnen:	Ulrike Pleintinger Selbsthilfekontaktstelle Landshut/Deggendorf, Susanne Jaschek
Kosten:	215 € (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 113 €, Übernachtung: 38 €, weitere Tagungshauskosten: 64 €)
max. TN-Zahl:	14 TN
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Montag, den 10.01.2022 um 9 Uhr über www.seko-bayern.de

Präsenz Fortbildungen

Veränderung

Dinge zu verändern gibt uns mehr Raum für Kreativität

29. – 30. September **oder** 01. – 02. Oktober 2022 in Ottmaring

Gerade in den beiden letzten Jahren konnten und mussten wir mit Veränderungen umgehen lernen. Nichts blieb, wie es war und ungeahnte Dinge geschahen.

Welche Möglichkeiten haben wir genutzt, was hat uns nachhaltig beeindruckt? Was ist geblieben?

Veränderung kann der Beginn von etwas Neuem sein und ist ein Prozess, der Zeit braucht, aber auch Kreativität freisetzen kann.

Mit Erfahrungsaustausch, Übungen und Zeit für`s Nachspüren wollen wir uns in diesem Seminar dem Thema Veränderung nähern.

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann:	29. 09. – 30.09. oder 01.10 – 02.10.2022
Wo:	Begegnungszentrum Ottmaring Eichenstraße 31 86316 Friedberg
Ablauf:	2 x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 13.00 Uhr 1. Tag: 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 13.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Referentin:	Irena Težak, SeKo Bayern
Kosten:	249 € (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 113 €, Übernachtung & Tagungshauskosten: 136 €)
max. TN-Zahl:	14 TN
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Montag, den 10.01.2022 um 9 Uhr über www.seko-bayern.de

Präsenz Fortbildungen

Mut tut gut

20. Oktober **oder** 21. Oktober 2022 in Nürnberg

Wir alle brauchen Mut und Selbstvertrauen, um Herausforderungen zu bestehen und über uns hinauszuwachsen.

Mithilfe spielerischer „Mutproben“ können wir lernen, noch mehr an uns zu glauben. Gemeinsam üben wir das Mutig sein. Ein paar Hintergrundinfos erklären, u.a. wie Angst und Mut zusammengehören und was der Unterschied zwischen Sanftmut und Kampfesmut ist.

Nicht zuletzt wollen wir natürlich auch einige Tipps an die Hand geben, mit denen wir mehr Mut entwickeln und Handlungsfreiheit gewinnen können.

Ein gemeinsames lockeres Mut-Trainings-Seminar mit praktischen Übungen, nachdenklichen und motivierenden Aspekten und jeder Menge Mut zur Lücke….

Alle Infos zur Fortbildung auf einen Blick	
Wann:	20.10. **oder** 21.10.022
Wo:	eckstein Burgstr. 1-3 90403 Nürnberg
Ablauf:	2 x 1-tägige Fortbildung Ankommen ab 09.00 Uhr Beginn: 09.30 Uhr Ende: 17.00 Uhr
Referentinnen:	Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger Land Tanja Günther, Kiss Weißenburg
Kosten:	134 € (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 77€, Tagungshauskosten: 57 €)
max. TN-Zahl:	14 TN
Anmeldung:	Anmeldung möglich ab Montag, den 10.01.2022 um 9 Uhr über www.seko-bayern.de

B) Veranstaltungen 2022

13. Selbsthilfekongress

Samstag, 30. April 2022 in den Räumen der KVB in München
von 09.15 Uhr – 16.15 Uhr.

Max. TN-Zahl: 70 Personen Kosten: 30 €
Anmeldung möglich ab **Freitag, 04. März 2022** über www.seko-bayern.de

Projektleiterin: Irena Težak Tel. 0931 20781642 irena.tezak@seko-bayern.de
Organisation: Stefanie Hoßfeld Tel. 0931 20781645 stefanie.hossfeld@seko-bayern.de

---

Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit

Im Rahmen des Projektes **„Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich“** findet seit 2010 jährlich ein bayernweiter „Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit“ statt.

Termin 2022: Freitag, den 16. September 2022 im Martinushaus Aschaffenburg
von 09.30 Uhr - 16.30 Uhr.

Max. TN-Zahl: 120 Personen Kosten: 30 €
Anmeldung möglich ab **Freitag, 22. Juli 2022** über www.seko-bayern.de

Projektleiterin: Irena Težak Tel. 0931 20781642 irena.tezak@seko-bayern.de
Organisation: Stefanie Hoßfeld Tel. 0931 20781645 stefanie.hossfeld@seko-bayern.de

---

C) Weitere Veranstaltungen

2022 werden insgesamt 14 INSEA-Selbstmanagementkurse „Gesund und aktiv leben“ an fünf Standorten in Bayern durchgeführt. 10 Kurse sind je nach Corona-Lage Online bzw. als Präsenzveranstaltung geplant. Vier weitere Seminare sollen als Telefon-Kurs durchgeführt werden. Die genauen Termine sind noch nicht festgelegt, sie erhalten diese Info dann über einen separaten Flyer Anfang des Jahres.

Online-Seminare sind erst für das zweite Halbjahr geplant. Der virtuelle Selbsthilfetreffpunkt findet weiterhin an jedem 3. Dienstag im Monat von 16.30-18 Uhr statt.

Die erfolgreichen Veranstaltungen „Selbsthilfe informiert…. und Psychotherapie informiert… werden voraussichtlich im November 2022 Online durchgeführt, eine Präsenzveranstaltung wird je nach Pandemielage zusätzlich ebenfalls im Herbst geplant.

D) Gruppeninventur 2022

Ein interessantes Angebot für Selbsthilfegruppen!

Ähnlich wie bei der Jahresinventur einer Firma, ermöglicht das Angebot „Gruppeninventur“ über die Selbsthilfegruppenarbeit nachzudenken. Die Gruppenmitglieder können gemeinsam bei einem drei- bis vierstündigen Treffen erarbeiten, wie die Selbsthilfegruppe aktuell dasteht, was gut läuft und in welchen Bereichen es vielleicht Änderungsbedarf gibt.

Unter Moderation erfahrener Selbsthilfeberater*innen können gemeinsam neue Ideen für die Inhalte, die Struktur und die Aufgabenverteilung entwickelt werden. Durchführungsort der drei- bis vierstündigen Gruppeninventur ist eine andere bayerische Stadt. Weg vom Alltag bietet die gemeinsame Fahrt außerdem die Möglichkeit, informelle Kontakte zu festigen und im Anschluss an die Gruppeninventur ein Treffen mit einer anderen Selbsthilfegruppe zu organisieren oder ganz einfach gemeinsam die Stadt zu besichtigen.

Mind. TN-Zahl: 6 Personen einer Gruppe

Kosten: kostenfrei (Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich können die Übernahme der Fahrtkosten bei ihrem regionalen Runden Tisch beantragen.)

Pro Standort zwei Termine.

Anmeldung und Terminvereinbarung bei folgenden Ansprechpartner*innen:

Standort	Ansprechpartner*in	Telefon	Mail-Adresse
Hersbruck Kiss Nürnberger Land / Hersbruck	Brigitte Bakalov	09151 9084494	bakalov@kiss-mfr.de
Mühldorf Haus der Begegnung	Alexandra Nettelnstroth	08631 4099	info@hausderbegegnung-muehldorf.de
München SHZ München	Erich Eisenstecken	089 53295616	erich.eisenstecken@shz-muenchen.de
Nürnberg Kiss Nürnberg/Fürth/Erlangen	Elisabeth Benzing	0911 2349449	benzing@kiss-mfr.de
Regensburg Kiss Regensburg	Lisbeth Wagner	0941 599388609	lisbeth.wagner@paritaet-bayern.de
Rosenheim Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim	Karin Woltmann	08031 3562810	karin.woltmann@dwro.de