

Termine zum Vormerken 2023

Jahresübersicht

Stand 21.11.2022

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

Präsenzfortbildungen			
Allgemeine Hinweise			S. 2
Der Froschkönig - Verwandlung durch die Kraft der Gefühle	13.05. – 14.05.2023	Nittendorf	S. 3
Achtsamkeit in der Selbsthilfe	22.06. – 23.06., oder 24.06. – 25.06.2023	Tutzing	S. 4
Persönliches Wachstum durch Selbsthilfe	12.07. – 13.07., oder 29.07. – 30.07.2023	Bamberg	S. 5
Moderation und Gruppenprozesse in Selbsthilfegruppen	07.08. – 10.08., oder 10.08. – 13.08.2023	Zell am Main	S. 6
Positive Kräfte wecken! Auch wenn es gerade schwierig ist.	30.08. – 01.09., oder 01.09. – 03.09.2023	Benediktbeuern	S. 7
Dem Geheimnis für ein glückliches Leben ein Stückchen näherkommen	24.10. oder 25.10.2023	Nürnberg	S. 8
Großveranstaltungen			
Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit	07.07.2023	Bayreuth	S. 9
Tag der Seltenen	22.07.2023	München	
Weitere Veranstaltungen			S. 9
Gruppeninventur			S. 10

Präsenz-Fortbildungen

Allgemeine Hinweise zu den Fortbildungen

Die Vergabe der Fortbildungsplätze findet auch im Jahr 2023 wieder über ein Losverfahren statt. Um an diesem teilnehmen zu können, melden Sie sich bitte im Zeitraum von [Montag, den 09.01.2023, 09.00 Uhr bis Sonntag, 22.01.2023](#) 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 \[www.seko-bayern.de\]\(http://www.seko-bayern.de\)](#) möglich: bitte [pro Person und Seminar](#) eine Anmeldung mit [Namen und Vornamen](#) ausfüllen (Anmeldungen ohne Namensnennung werden nicht mehr angenommen!).

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 (Achtung: leichte Verkürzung zu den Vorjahren!): für 1 Tag = 5 Zeitstunden, für 1,5 Tage = 8 Zeitstunden, für 2 Tage = 12 Zeitstunden, für 3 Tage = 15 Zeitstunden (mit einem Nachmittag zum Austausch bzw. zur freien Verfügung). 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 [Fahrkosten](#) bitte [zusätzlich einplanen](#).
- Falls bei mehrtägigen Veranstaltungen [keine Übernachtung](#) (z.B. wegen Wohnortnähe) benötigt wird, reduziert sich der Gesamtpreis um die [Übernachtungskosten & Frühstück](#). Falls bei eintägigen Veranstaltungen [eine Übernachtung vor oder nach](#) der Veranstaltung am Tagungsort gewünscht wird, diese 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 unter theresa.keidel@seko-bayern.de wenden.

Der Froschkönig

Verwandlung durch die Kraft der Gefühle

13. – 14. Mai 2023

Haus Werdenfels, Nittendorf

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 Erwachsenwerden. 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:	13. – 14.05.2023
Wo:	Haus Werdenfels Waldweg 15, Eichhofen 93152 Nittendorf
Ablauf:	1 x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 14.30 Uhr 1. Tag: 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Referentinnen:	Ulrike Pleintinger Selbsthilfekontaktstelle Landshut/Deggendorf, Susanne Jaschek
Kosten:	240 € Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 96 €, Übernachtung & Frühstück: 59 €, weitere Tagungshauskosten: 85 €
max. TN-Zahl:	14 TN
Anmeldezeitraum:	Montag, den 09.01.2023 bis Sonntag, den 22.01.2023 über www.seko-bayern.de

Achtsamkeit in der Selbsthilfe

22. – 23. Juni **oder** 24. – 25. Juni 2023

Evangelische Akademie Tutzing

Achtsamkeit meint den eigenen Blick auf das Hier und Jetzt zu richten, und sich ruhig, bewertungsfrei und ganz bewusst auf den Moment zu konzentrieren.

Dies fällt in unserer aktiven und schnelllebigen Zeit nicht immer leicht, denn die Gedanken schweifen leicht ab und wir kommen ins Grübeln. Gerade in Krisenzeiten ist das Verankern in der Gegenwart besonders wohltuend und hält uns psychisch stabil.

Achtsamkeitspraxis in der Meditation, achtsames Zuhören und Achtsamkeit im Alltag werden Themen sein, die uns im Seminar bewegen. Mit kleinen Übungen erfahren wir selbst, wie wir achtsamer werden und erhalten Ideen, wie wir dies in unserer Gruppe einbringen können.

Alle Infos zu den Fortbildungen auf einen Blick	
Wann:	22. –23.06.2023, oder 24.06.–25.06.2023
Wo:	Evangelische Akademie Tutzing Schloss-Straße 2+4 82327 Tutzing
Ablauf:	1 x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 14.30 Uhr 1. Tag: 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Referentin:	Theresa Keidel, SeKo Bayern
Kosten:	310 € Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 96 €, Übernachtung & Frühstück: 97 €, weitere Tagungshauskosten: 117 €
max. TN-Zahl:	14 TN
Anmeldezeitraum:	Montag, den 09.01.2023 bis Sonntag, den 22.01.2023 über www.seko-bayern.de

Persönliches Wachstum durch Selbsthilfe

12. – 13. Juli **oder** 29. – 30. Juli 2023

Bistumshaus St. Otto, Bamberg

Durch eine Erkrankung oder einen Schicksalsschlag stehen Betroffene, aber auch Angehörige, oftmals ganz plötzlich vor neuen, unerwarteten Herausforderungen. Sie sind gezwungen sich selbst neu zu erleben und kennenzulernen. Dies als wichtigen Bestandteil für persönliches Wachstum zu sehen, fällt häufig zunächst schwer.

Die Auseinandersetzung mit uns selbst und anderen in der Gruppe hilft mit belastenden Situationen umzugehen, Beziehungen und Kontakte neu zu gestalten oder (innere) Konflikte alternativ zu lösen.

Verantwortung für sich zu übernehmen und Schuldgefühle überwinden zu können, helfen gestärkt, selbstbewusster, lebendiger und freier durch das Leben zu gehen.

Im persönlichen Austausch und mit Übungen zu Wahrnehmung und Selbsterfahrung sollen der Aufbau der eigenen Stärken und die Entfaltung der Persönlichkeit unterstützt werden.

Alle Infos zu den Fortbildungen auf einen Blick	
Wann:	12. – 13.07.2023, oder 29. – 30.07.2023
Wo:	Bistumshaus St. Otto Heinrichsdamm 32 96047 Bamberg
Ablauf:	1 x 1,5-tägige Fortbildung Ankommen und Kaffee ab 14.30 Uhr 1. Tag: 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Referentin:	Irena Težak, SeKo Bayern
Kosten:	235 € Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 96 €, Übernachtung & Frühstück: 62 €, weitere Tagungshauskosten: 77 €
max. TN-Zahl:	14 TN
Anmeldezeitraum:	Montag, den 09.01.2023 bis Sonntag, den 22.01.2023 über www.seko-bayern.de

Moderation und Gruppenprozesse in Selbsthilfegruppen

07. – 10. August **oder** 10. – 13. August 2023

Haus Klara, Zell am Main

Das wichtigste Instrument in der Selbsthilfe sind nach wie vor gute Gespräche. Dazu ist es hilfreich Gruppenprozesse zu kennen und möglichst alle ohne Zwang zu Wort kommen zu lassen. Dabei ist eine einfühlsame und wertschätzende Moderation hilfreich. Dies ist oft gar nicht so einfach, da es gerade in Krisen Menschen mit sehr hohem Redebedarf gibt oder andere, die sich nur schwer öffnen können.

Im Seminar werden Phasen in Selbsthilfegruppen theoretisch erläutert, Gruppenkonzepte und Regeln vorgestellt und Moderationstechnik vermittelt. Dabei bleibt es nicht nur bei der Theorie, sondern anhand von Praxissimulationen und kollegialer Beratung wird an konkreten Fallbeispielen gearbeitet.

Um die Gruppe arbeitsfähig zu halten, lockern kleine Bewegungseinheiten, schöne Texte und Geschichten die Arbeitseinheiten auf und bringen neue Ideen für die Gruppenarbeit.

Alle Infos zu den Fortbildungen auf einen Blick	
Wann:	07. – 10.08.2023, oder 10. – 13.08.2023
Wo:	Haus Klara Kloster Oberzell 2 97299 Zell am Main
Ablauf:	2 x 3-tägige Fortbildung (auf 4 Tage verteilt) Ankommen und Kaffee ab 14.30 Uhr 1. Tag: 15.00Uhr bis 18.00 Uhr 2. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr & 15.00 bis 18.00 Uhr 3. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr & 15.00 bis 18.00 Uhr (freier Austausch) 4. Tag: 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr
	Theresa Keidel und Lilli Sense, SeKo Bayern
Kosten:	545 € Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 180€, Übernachtung & Frühstück: 195 €, weitere Tagungshauskosten: 170 €
max. TN-Zahl:	14 TN
Anmeldezeitraum:	Montag, den 09.01.2023 bis Sonntag, den 22.01.2023 über www.seko-bayern.de

Präsenz Fortbildungen

Positive Kräfte wecken!

Auch wenn es gerade schwierig ist.

30. August -01. September **oder** 01. – 03. September 2023
Aktionszentrum der Salesianer Don Boscos, Benediktbeuern

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 etwas Theorie zur positiven Psychologie, einem Werkzeugkasten „positive Kräfte“, Dankbarkeitsübungen, und Qigong zum Kennenlernen finden wir zu mehr Wohlbefinden. 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 zu den Fortbildungen auf einen Blick	
Wann:	30.08. – 01.09. oder 01.09.– 03.09.2023
Wo:	Jugendbildungsstätte Aktionszentrum der Salesianer Don Boscos Don-Bosco-Straße 1 83671 Benediktbeuern
Ablauf:	2 x 2-tägige Fortbildung (auf drei Tage verteilt) Ankommen und Kaffee ab 14.30 Uhr 1. Tag: 15.00 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 12.00 Uhr
Referentinnen:	Theresa Keidel, SeKo Bayern Helena Nuss, Selbsthilfekontaktstelle BGL
Kosten:	350 € Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 144 €, Übernachtung & Frühstück: 107 €, weitere Tagungshauskosten: 99 €
max. TN-Zahl:	14 TN
Anmeldezeitraum:	Montag, den 09.01.2023 bis Sonntag, den 22.01.2023 über www.seko-bayern.de

Präsenz Fortbildungen

Dem Geheimnis für ein glückliches Leben ein Stückchen näherkommen

24. Oktober **oder** 25. Oktober 2023

Kiss Nürnberg

Wenn es uns gelingt, unsere Werte und Ideale zu erkennen, finden wir einen Schlüssel zu mehr innerem Frieden und innerer Freiheit.

→ Nähere Informationen zur Fortbildung folgen in Kürze.

Alle Infos zu den Fortbildungen auf einen Blick	
Wann:	24.10. oder 25.10.2023
Wo:	Kiss Nürnberg Am Plärrer 15 90443 Nürnberg
Ablauf:	2 x 1-tägige Fortbildung Ankommen ab 09.30 Uhr Beginn: 10.00 Uhr Ende: 16.30 Uhr
Referentinnen:	Brigitte Bakalov Tanja Günther, Kiss Weißenburg
Kosten:	110 € Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 60 €, weitere Tagungskosten: 50 €
max. TN-Zahl:	14 TN
Anmeldezeitraum:	Montag, den 09.01.2023 bis Sonntag, den 22.01.2023 über www.seko-bayern.de

Großveranstaltungen 2023

Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit

Im Rahmen des Projektes „Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich“ (gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns) findet jährlich, in Kooperation mit der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen und der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle, ein bayernweiter „Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit“ statt.

Termin 2023: Freitag, den 07.07.23 in Bayreuth

von 09.30 Uhr - 16.30 Uhr.

Max. TN-Zahl: 120 Personen Kosten: 30 €
Anmeldung möglich ab 19.05.2023 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

Tag der Seltenen

Am **Samstag, den 22. Juli 2023** wird der **5. bayernweite Tag der Seltenen Erkrankungen** in der Konferenzetage der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns stattfinden. SeKo beteiligt sich mit einem Themen-Workshop – Ideen gerne an Irena.Tezak@seko-bayern.de

Weitere Veranstaltungen

2023 werden mehrere **INSEA-Selbstmanagementkurse „Gesund und aktiv leben“** an fünf Standorten (Amberg, Augsburg, München, Mainspessartkreis und Neu-Ulm) in Bayern durchgeführt. Die genauen Termine sind teilweise noch nicht festgelegt. Sie erhalten diese Info dann über einen separaten Flyer Anfang des Jahres.

Der **virtuelle Selbsthilfetreffpunkt** findet weiterhin an jedem 3. Dienstag im Monat von 16.30 – 18.00 Uhr (außer August) statt. Der Selbsthilfetreffpunkt ist offen für alle Interessierte und bietet außerdem eine gute Gelegenheit, ein Online-Tool im geschützten Rahmen zu testen.

Die erfolgreichen **Veranstaltungen „Selbsthilfe informiert...“** und **„Psychotherapie informiert...“** im Rahmen des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ (gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege) werden voraussichtlich im November 2023 online durchgeführt, eine Präsenzveranstaltung wird je nach Pandemielage zusätzlich geplant.

Gruppeninventur 2023

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 von 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. Auch eine Gruppeninventur „dahoam“ ist möglich.

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
Hof Selbsthilfekontaktstelle Hof	Ulrike Beck-Iwens	09281 540390590	Ulrike.beck-iwens@diakonie- hochfranken.de
Mühdorf Haus der Begegnung	Alexandra Nettelstroth	08631 4099	info@hausderbegegnung- muehdorf.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
Würzburg Selbsthilfekoordination Bayern	Lilli Sense	0931 20781647	lilli.sense@seko-bayern.de
Rosenheim Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim	Karin Woltmann	08031 3562810	karin.woltmann@dwro.de