

Bitte melden Sie sich spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung an.  
Infos zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie auch im Selbsthilfebüro.

Die Räume sind barrierearm und ein Hygienekonzept liegt vor.

Bitte geben Sie die Fortbildungsangebote auch an Ihre Gruppenmitglieder weiter.

Donnerstag 08. Juli 17:30 bis 20:30 Uhr:  
Achtsam sein und gut für sich sorgen, besonders in schwierigen Zeiten

Ein guter und achtsamer Umgang mit sich selbst ist Voraussetzung, um selbst körperlich, geistig und seelisch gesund bleiben zu können. Wertschätzung für sich und seine Bedürfnisse ist notwendig, um seine Kräfte und Potenziale für die Aufgaben und Herausforderungen sinnvoll einsetzen zu können. In diesem Workshop wollen wir herausfinden, wie ein achtsamer Umgang mit sich selbst aussehen kann, was man braucht, bzw. was man vielleicht auch gerade NICHT braucht. Gerade in diesen schwierigen Zeiten mit dem Corona-Virus, ist es wichtig, achtsam mit sich selbst umzugehen. Bei einer Achtsamkeitsübung können Sie erleben, was Sie fühlen, riechen, hören, von der Umgebung wahrnehmen, wie Sie Ihren Körper, Ihre Atmung empfinden. Wir wollen Anregungen finden, wie jeder freundlich und liebevoll mit sich umgehen kann. Dazu gehört auch, Grenzen zu setzen, nicht gleich „Ja“ zu sagen, wenn z.B. Aufgaben verteilt werden, sondern erst zu überlegen, ob man wirklich bereit ist dazu. Der Abschluss des Workshops könnte eine durch die Referentin angeleitete Achtsamkeits-Trance sein.

Referentin: Dagmar Schiwatsch, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Wo: AWO Gruppenraum, Schillerplatz, 96047 Bamberg  
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Montag 30. August, 14:00 bis 17:00 Uhr:  
Das Immunsystem mit Entspannungstechniken unterstützen

Angst, ständige Sorgen und Unsicherheiten, wie wir sie in Zeiten der Corona-Pandemie häufig erleben, können unser Immunsystem schwächen. Aber Sie können etwas dagegen unternehmen! Durch gezielte Entspannungsübungen können Sie lernen, Ihre psychische und körperliche Ausgeglichenheit zu fördern und Alltagsstress, Probleme und schwierige Lebenssituationen, wie z.B. auch die Probleme, die die Pandemie mit sich bringt, besser zu bewältigen. Durch das dadurch wachsende Selbstvertrauen verringern sich Gefühle von Hilflosigkeit, Selbstzweifeln und es kann zu einer Stimmung von Gelassenheit kommen, was wiederum eine positive Wirkung auf das vegetative Nervensystem und damit auf das Immunsystem ausübt. Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und das Autogene Training nach Dr. J. Schultz sind die bekanntesten und auch am besten auf ihre Wirksamkeit überprüften Methoden. Auch andere Möglichkeiten der Entspannung, die schnell und effektiv angewendet werden können, werden vorgestellt und erklärt. Durch kleine Übungen können Sie den Unterschied zwischen diesen Entspannungstechniken erfahren. Das soll Ihnen die Möglichkeit geben auszuprobieren, welche dieser Methoden die geeignete für Sie und für Ihre Gruppe ist.

Referentin: Dagmar Schiwatsch, Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Wo: AWO Gruppenraum, Schillerplatz, 96047 Bamberg  
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Montag 15. November, 15:00 bis 18:00 Uhr:  
Supervision - klarer sehen durch verstehen

Ein Seminarabend für alle, die Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind.  
Erlebnisse einzelner Teilnehmer/innen werden besprochen und alle können etwas dabei lernen.

Referentin: Dagmar Brüggem Dip.-Psychologin, Supervisorin & Coach (DGSv), diplomiert in Themenzentrierter Interaktion (TZI)

Wo: AWO Gruppenraum, Schillerplatz, 96047 Bamberg  
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Onlinekurs\* INSEA - Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe  
Mittwoch 20.10./ 27.10./ 03.11./ 10.11./ 24.11./ 01.12.21  
jeweils 09:30 bis 12:00 Uhr

Zielgruppe: Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche online für ca. 2,5 Stunden über 6 Wochen.

INSEA "gesund und aktiv leben" ist ein Selbstmanagementkurs, der Impulse gibt, um besser mit einer chronischen Krankheit leben zu lernen. Dabei steht INSEA für „Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“.

Mit einer chronischen Erkrankung – wie z.B. Diabetes, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Lungenerkrankungen, Krebs oder anderen Beeinträchtigungen – ist das Leben nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. Dabei will das Kursprogramm INSEA Unterstützung anbieten. Die Kurse richten sich an Personen, die selbst erkrankt sind, und auch an deren Angehörige oder Freunde.

Schnupperkurs für die Technik, mit Informationen zu INSEA und Selbsthilfe  
13.10.21 von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr

Kursleitung: Simone Hoffmann, Alexander Schlote

Wo: Online über BigBlueButton (siehe technische Voraussetzungen\*)

Der Kurs ist kostenlos

Anmeldung über: Selbsthilfebüro, Theatergassen 7, 96047 Bamberg, Tel.: 0951.91700940,

Email: [info@selbsthilfebuero.de](mailto:info@selbsthilfebuero.de)

oder [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

***Die Kurstermine können nicht einzeln besucht werden.***

**Technische Voraussetzungen zur Teilnahme an dem Insea Kurs:**

**PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox oder Chrome-Browser, ein Mikrofon und eine Webcam. (Webcam beim Inseakurs zwingend erforderlich)**

**Insea findet über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt, die eine leichte Bedienung und Datenschutz garantiert. Bei technischen Fragen unterstützen wir Sie gerne im Vorfeld.**

Bitte schauen Sie auch nach Veranstaltungen und Fortbildungen von Seko Bayern:  
Infos unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)