

Veranstungskalender Selbsthilfebüro 2020



Bitte melden Sie sich spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung im Selbsthilfebüro an.
Selbsthilfebüro Bamberg/ Forchheim
Theatergassen 7, 96047 Bamberg, Telefon 0951 91700940, Fax 0951 2083556, info@selbsthilfebuero.de

Infos zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie auch im Selbsthilfebüro. Die Räume sind barrierearm.
Bitte geben Sie die Fortbildungsangebote auch an Ihre Gruppenmitglieder weiter.

Do. 23. Januar, 18:00 Uhr: Gesamttreffen & Aktuelles zur Krankenkassenförderung § 20 h SGB V

Das Treffen richtet sich an Teilnehmer*innen aus den Selbsthilfegruppen Bamberg und Forchheim. Wir informieren Sie über anstehende Termine und Veranstaltungen und haben ein Ohr für Ihre Anliegen. Außerdem wird über Aktuelles bei der Förderung der Krankenkassen nach §20h SGB V informiert und natürlich wird es Raum für Fragen geben. Etwas Besonderes haben wir auch noch: Eine Selbsthilfegruppe hat ein Unterhaltungsspiel entwickelt und wird uns dies vorstellen.

Referentin: Gudrun Herderich, Alexander Schlote
Wo: Cafeteria im Seniorenzentrum der AWO, Hauptmoorstraße 26, 96052 Bamberg
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

~~Fr. 13. März, 17:00 bis 20:00 Uhr: Aktives Selbsthilfe-Ehrenamt: Hart an der Grenze zwischen Gefordert sein und Überlastung – ein Supervisionsseminar~~

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

~~Referentin: Dagmar Brüggemann-Dip. Psychologin, Supervisorin & Coach (DCSV), diplomiert in Themenzentrierter Interaktion (TZI)
Wo: Cafeteria im Seniorenzentrum der AWO, Hauptmoorstraße 26, 96052 Bamberg
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro~~

Veranstaltung entfällt

~~INSEA – Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe~~

~~Dienstag, 14.4./21.4./28.4./5.5./12.5./19.5./26.5.20 jeweils 16:30 bis 19:00 Uhr~~

~~Zielgruppe: Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche für ca. 2,5 Stunden über 7 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.~~

~~Referenten: Anneliese Leroy, Gabriele Kock
Wo: AWO Geschäftsstelle in Forchheim
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro (Die Kurstermine können nicht einzeln besucht werden) www.insea-aktiv.de~~

Veranstaltung entfällt

Do. 28. Mai, 17:00 bis 20:00 Uhr: Psychohygiene

Psychohygiene kann man auch als seelischen Gesundheitsschutz bezeichnen. Hierunter werden vor allem präventive Maßnahmen verstanden, die uns helfen, unsere seelische und körperliche Gesundheit zu verbessern und mit den aktuellen Belastungen des Alltags besser umzugehen. Es gibt viele Maßnahmen und Übungen um einen wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit sich selbst zu haben. Der Workshop will Ihnen mit Spaß und Übungen die Psychohygiene näherbringen.

Referentin: Dipl.-Psych. Pia Kaufmann, Psychologische Psychotherapeutin, Psychoonkologin & Coach
Wo: AWO Gruppenraum Moskau, Theatergassen, 96047 Bamberg
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Bitte wenden

Sa. 19. September, 10:00 bis 13:00 Uhr: Selbsthilfetag auf dem Paradeplatz in Forchheim

Wir wollen wieder einen Öffentlichkeitstag veranstalten, an dem sich die Selbsthilfegruppen mit Ihren Aktivitäten vorstellen können, um sich in der Region bekannt zu machen.

kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro (Extra-Einladung mit Anmeldebogen wird noch verschickt)

Mo. 12 Oktober, 17:30 bis 20:30 Uhr: Mit Entspannungstechniken den Stress besiegen

Was ist Stress? Was bewirkt er im Menschen? Was kann ich dagegen unternehmen?

Eine Möglichkeit, Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen ist, ein Entspannungsverfahren zu erlernen und es möglichst regelmäßig anzuwenden.

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 Moskau, Theatergassen, 96047 Bamberg

kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Veranstaltungen anderer Veranstalter

Selbsthilfegruppe Freundeskreise:

Fr. 14. Februar, 17:00 bis 20:00 Uhr: Freude am Leben

Situationen aus dem wirklichen Leben und was Du daraus machen kannst

Seit Januar 2019 haben wir unser selbst entwickeltes Unterhaltungsspiel „Freude am Leben“ in unserer Gruppe. Wenn wir Muße haben und uns nicht gerade mit anstehenden Problemen beschäftigen, können wir künftig auch miteinander verschiedene Lebensläufe - z.T. durch Sucht geprägt - nachspielen. Wir würfeln uns durch die verschiedenen Altersphasen von ganz unterschiedlichen Menschen/ Familien und sammeln durch Stationskarten zahlreiche Erfahrungen über das Leben mit Abhängigkeit/en und welche Möglichkeiten und Wege aus der Sucht in eine Abstinenz verhelfen.

Das Spiel beinhaltet neben ernsten und seriösen auch lustige, mobile und intellektuelle Elemente zum Mitmachen, also für jeden etwas. Es stellt einen gelungenen Zeitvertreib für Menschen dar, die sich mal mehr oder weniger mit dem Thema Sucht beschäftigt haben. Es gibt keine `Verlierer`, sondern jede*r Mitspieler*in gewinnt am Ziel eine große Portion Lebensqualität in Form seiner/ihrer Abstinenz.

Für alle die Lust haben zu spielen und das interessante Unterhaltungsspiel kennenlernen möchten!

Autor und Editor ist: Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe - Forchheim

Wo Cafeteria im Seniorenzentrum der AWO, Hauptsmoorstraße 26, 96052 Bamberg

kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Seko Bayern:

- **19. Juni 2020 in Lohr am Main: Selbsthilfefachtag „Sucht und Gesundheit“ mit Kulturprogramm am Vorabend**

Veranstalter: SeKo Bayern e.V.

Weitere Infos & Anmeldebedingungen über www.seko-bayern.de

- **02. Oktober 2020 in Regensburg: Informationsveranstaltung „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“**

Veranstalter: SeKo Bayern e.V.

Weitere Infos & Anmeldebedingungen über www.seko-bayern.de

- **Die SeKo Bayern bietet in verschiedenen Städten in Bayern unterschiedliche Fortbildungen für Selbsthilfegruppen an.**

Weiter Infos & Anmeldebedingungen über www.seko-bayern.de