

# Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen



**Weiterbildungsangebote für Selbsthilfegruppen in Thüringen**

**Termine 2020**

Eine Kooperation der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, VertreterInnen von Selbsthilfekontaktstellen sowie des Paritätischen Thüringen

# Inhalt

- Seite 3 **Einführung**
- Seite 4 **Zertifikatskurs „Aktiv in der Selbsthilfe“**
- Seite 5 **Neuer Schwung in der Selbsthilfegruppe**
- Seite 6 **Nicht nur nett, sondern ehrlich... Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg**
- Seite 7 **Workshop Die Kraft der Lebensfreude**
- Seite 8 **Webinar Für jede Selbsthilfegruppe die passende Organisationsform**
- Seite 9 **Kommunikation in der Selbsthilfegruppe – Krisengespräche und Umgang mit Konflikten**
- Seite 10 **Webinar Rechtssicherheit und Datenschutz in der Selbsthilfe – ein Leitfaden**
- Seite 11 **Selbsthilfegruppen unterstützen und beraten – Ein Angebot für Hauptamtliche**
- Seite 12 **Gemeinsam leichter – Warum Gruppen das Leben bereichern Tiefen überwinden – Einander tragen – Orientierung geben**
- Seite 13 **Webinar Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen – Pauschal- und Projektförderung**
- Seite 15 **Anmeldung**

# Einführung

## Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Aktive in der Selbsthilfe,

Thüringen hat eine starke Selbsthilfelandchaft. Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe ist ein unverzichtbarer Bestandteil des Gesundheitswesens und ergänzt die professionelle Gesundheitsversorgung in vielfältiger Weise. Viele Menschen nutzen die Chance, in einer Selbsthilfegruppe ihre Probleme und Fragen auf einer ganz persönlichen Ebene zu thematisieren. Aktive in der Selbsthilfe bieten durch Übernahme von Verantwortung den Rahmen dafür. In ihrer verdienstvollen ehrenamtlichen Tätigkeit wollen wir sie mit **kostenfreien Weiterbildungsangeboten** unterstützen.

2017 startete das Modellprojekt „Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen“ – eine Kooperation zwischen der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfeplenum (Vertretung der Thüringer Selbsthilfekontaktstellen) sowie des Paritätischen Thüringen. Organisiert werden die Veranstaltungen durch die Paritätische Akademie Thüringen. Seit 2017 bis heute konnten über 650 Thüringer Aktive in der Selbsthilfe in 50 verschiedenen Weiterbildungsangeboten miteinander lernen und sich austauschen, und dies indikations- und landkreisübergreifend.

Nun können wir Ihnen bereits zum vierten Mal ein interessantes Weiterbildungsprogramm vorstellen. Auch wir entwickeln uns weiter. Als neue Kooperationspartnerin ist die Landeskontaktstelle für Selbsthilfe in Thüringen e. V., LaKoST dazugekommen. Und 2020 bieten wir Ihnen erstmalig die Möglichkeit, im Rahmen sog. Webinare ortsunabhängig an Weiterbildungen teilzunehmen.

Die positiven Rückmeldungen und die konkrete Benennung von weiteren Weiterbildungsbedarfen ermutigen uns, im Rahmen der Kooperation auch im Jahr 2020 ein vielfältiges Weiterbildungsangebot zu entwickeln und Ihnen heute vorzustellen.

Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, dann zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns.

Wir freuen uns, Sie 2020 in einer unserer Weiterbildungsveranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Heiko Kotte

AOK PLUS  
Sachsen – Thüringen

Stefan Werner

Der Paritätische Thüringen

Gabriele Wiesner

Landesarbeitsgemeinschaft  
Thüringer Selbsthilfeplenum

Ines Nitsche

LaKoST e. V.

# Zertifikatskurs

## „Aktiv in der Selbsthilfe“

### Beschreibung:

Die einzelnen Module sind Teil des Zertifikatskurses „Aktiv in der Selbsthilfe“. Diese geben in der Summe einen Überblick über die Aufgaben/Methoden von Selbsthilfegruppen. Dabei wird das notwendige Know-how vermittelt, um die Selbsthilfegruppe und das gemeinsame Wirken nach innen und außen zu gestalten. Der Erfahrungsaustausch und das gemeinsame Miteinander in der Gruppe haben dabei einen wichtigen Stellenwert.

Die Module sind einzeln buchbar und werden mit einer Teilnahmebescheinigung belegt. Nach Teilnahme an mindestens 4 Modulen erhalten Sie ein Gesamt-Zertifikat „Aktiv in der Selbsthilfe“.

### Module:

- Kommunikation in der Selbsthilfegruppe – Krisengespräche und Umgang mit Konflikten (2 Tage)
- Nicht nur nett sondern ehrlich ... Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg
- Workshop – Die Kraft der Lebensfreude
- Gemeinsam leichter – Warum Gruppen das Leben bereichern  
Tiefen überwinden – Einander tragen – Orientierung geben
- Neuer Schwung in der Selbsthilfegruppe

### NEU! Unser Webinar-Angebot für die Selbsthilfe:

- Rechtssicherheit und Datenschutz in der Selbsthilfe – ein Leitfaden
- Für jede Selbsthilfegruppe die passende Organisationsform
- Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen – Pauschal- und Projektförderung

### Veranstaltungsorte:

- HORIZONT e. V., Reichsstraße 12, 99734 Nordhausen
- CCS – Congress Centrum Suhl – Touristik und Congress GmbH,  
Friedrich-König-Straße 7, 98527 Suhl
- Akademiehotel, Am Stadion 1, 07749 Jena

### Dozenten:

**Anna-Maria Steyer**  
Diplom-Psychologin

**Klaus Vogelsänger**

Diplom-Sozialpädagoge mit Ausbildungen in Empathischem Coaching, Theaterpädagogik und Systemischer Familientherapie, langjähriger Fachberater in Selbsthilfe-Kontaktstellen in Deutschland und in der Schweiz

**Karla Pense**

geprüfte Balance-Lotsin, Beraterin, Trainerin und Referentin

**Brigitte Schramm**

Dozentin und Beraterin Vereinsrecht, Lokale Ökonomie, Change Managerin, Diplom-Journalistin, Vereinspraktikerin in zwei Vorständen

**Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann**

Diplom-Psychologin

**Katja Kliewe**

Diplom-Sozialpädagogin/  
Sozialarbeiterin, Mediatorin, Leitung der Selbsthilfekontaktstelle Weimar

**Sabine Wolff**

Fachberaterin Selbsthilfeförderung, AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

### Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, AnsprechpartnerInnen von Selbsthilfegruppen, Mitglieder in Selbsthilfegruppen

### Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

### Persönliche Beratung:

**Daniela Kahl**  
Bildungsreferentin  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

## Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

[www.parisat.de](http://www.parisat.de)



# Neuer Schwung in der Selbsthilfegruppe

## Beschreibung:

In vielen Selbsthilfegruppen, die schon länger bestehen, haben sich feste Gewohnheiten herausgebildet. Die Treffen finden in der Regel immer am gleichen Wochentag zur gleichen Uhrzeit statt und der Ablauf ist meist auch der gleiche. Zudem kennen sich viele Mitglieder schon lange und haben manchmal sogar Stammpplätze. Das verleiht natürlich ein Gefühl von Sicherheit und gibt Orientierung, man weiß, wer und was einen erwartet. Viele Teilnehmende schätzen das sehr, wollen mit der Zeit bei ihren Treffen aber auch mal was Neues erleben, schöne Erfahrungen miteinander machen und auch frischen Schwung bekommen, der in ihrem Alltag noch kraftspendend nachwirkt.

## Ziele/Inhalte:

Sowohl als erfahrene Gruppenleiterin wie auch als neue Selbsthilfeaktive werden Sie im Seminar viele Ideen bekommen, wie Sie Ihrer Gruppe neue Anregungen geben können, sodass alle von den Treffen noch mehr profitieren.

Sie lernen unter anderem

- wie sich Ihre Gruppentreffen mit einfachen Mitteln anregend gestalten lassen
- wie sich der Austausch untereinander spielerisch fördern lässt
- wie man bei Gruppentreffen auch mehr Spaß miteinander haben kann
- wie sich die Gruppenmitglieder von einer sympathischen neuen Seite kennenlernen können,
- was man in schwierigen Situationen tun kann, z. B. mit Vielrednern oder sehr schweigsamen Teilnehmenden oder wie eine eher bedrückende Stimmung leicht aufgelockert werden kann

## Dozentin:

**Anna-Maria Steyer**  
Diplom-Psychologin

## Termine und Orte:

**Samstag, den 08.02.2020**  
**10 bis 16 Uhr**, Akademiehotel,  
Am Stadion 1, 07749 Jena

**Samstag, den 22.02.2020**  
**10 bis 16 Uhr**, HORIZONT e. V.,  
Reichsstraße 12, 99734 Nordhausen

**Samstag, den 07.03.2020**  
**10 bis 16 Uhr**, CCS – Congress Centrum  
Suhl – Touristik und Congress GmbH,  
Raum „Türmchen“, Friedrich-König-Straße 7,  
98527 Suhl

## Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,  
AnsprechpartnerInnen von  
Selbsthilfegruppen, Mitglieder in  
Selbsthilfegruppen

## Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die  
Gesundheitskasse für Sachsen und  
Thüringen.

## Persönliche Beratung:

**Daniela Kahl**  
Bildungsreferentin  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

## Anmeldung unter:

[www.parisat.de/veranstaltungskalender](http://www.parisat.de/veranstaltungskalender)  
Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend,  
wenn Ihre Teilnahme nicht möglich  
ist! So können wir den Platz an weitere  
Interessierte geben.

## Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

**Ehrenamtliches  
Engagement und Selbsthilfe**



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

[www.parisat.de](http://www.parisat.de)



# Nicht nur nett, sondern ehrlich...

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg

### Beschreibung:

Alles ist Kommunikation, nicht nur die Worte, die wir aussprechen. Unsere Kommunikation ist geprägt durch unsere persönlichen Muster und Gewohnheiten. Sie ist tief verbunden mit unserer Lebenseinstellung und unseren Lebenserfahrungen. Ein ehrlicher und authentischer Austausch zwischen Menschen ist ein großes Geschenk, eine berührende Erfahrung und oft auch eine große Herausforderung. So schnell tauchen Ängste und Unsicherheiten auf, ob wir mit unserer Echtheit und persönlichen Ehrlichkeit auch wirklich willkommen sind. Wir befürchten vielleicht Ärger oder Ablehnung, wenn wir offen und ehrlich über unsere Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse sprechen.

Grade Selbsthilfegruppen bieten ein ideales Übungsfeld für vertrauensvolle und offene Kommunikation. Schließlich geht es hier um gemeinschaftlichen Austausch auf Augenhöhe, in dem das mitgeteilt wird, was wir tatsächlich empfinden und erleben in unserem alltäglichen Leben.

Im Seminar werden wir auf lebendige und kreative Art erforschen, was es uns erleichtern kann, immer selbstbewusster und neugierig, authentisch und ehrlich in Selbsthilfegruppen miteinander in Kommunikation zu sein. Dabei werden auch die Anregungen aus der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg einfließen.

Wir beschäftigen uns immer wieder mit eigenen Erfahrungen, Erlebnissen und Fragen aus dem Selbsthilfegruppenalltag. Nicht irgendwelche Patentrezepte sind Inhalt dieses Seminars, sondern die Sensibilisierung unserer Wahrnehmung und Intuition und die Stärkung des Vertrauens in die Kraft von Ehrlichkeit, Echtheit und Klarheit, speziell in Selbsthilfegruppen.

### Ziele/Inhalte:

- Umgang mit herausfordernden Gruppensituationen
- Klärung der eigenen Rolle und Funktion in der Selbsthilfegruppe
- Grenzen erkennen und Grenzen setzen
- Ehrliches Feedback
- „Probleme erwünscht“... die Chancen von Konfliktsituationen

### Dozent:

#### Klaus Vogelsänger

Diplom-Sozialpädagoge mit Ausbildungen in Empathischem Coaching, Theaterpädagogik und Systemischer Familientherapie, langjähriger Fachberater in Selbsthilfe-Kontaktstellen in Deutschland und in der Schweiz

### Termine und Orte:

#### Samstag, den 28.03.2020

10 bis 16 Uhr, HORIZONT e. V., Reichsstraße 12, 99734 Nordhausen

#### Samstag, den 04.04.2020

10 bis 16 Uhr, Akademiehotel, Am Stadion 1, 07749 Jena

#### Samstag, den 18.04.2020

10 bis 16 Uhr, CCS – Congress Centrum Suhl – Touristik und Congress GmbH, Raum „Türmchen“, Friedrich-König-Straße 7, 98527 Suhl

### Zielgruppe:

Selbsthilfgruppenverantwortliche, AnsprechpartnerInnen von Selbsthilfegruppen, Mitglieder in Selbsthilfegruppen

### Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

### Persönliche Beratung:

#### Daniela Kahl

Bildungsreferentin  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

### Anmeldung unter:

[www.parisat.de/veranstaltungs kalender](http://www.parisat.de/veranstaltungs kalender)

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

## Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

[www.parisat.de](http://www.parisat.de)



# Workshop

## Die Kraft der Lebensfreude

### Beschreibung:

Die Anforderungen des Alltags mit chronischen Erkrankungen zu meistern, ist eine starke Leistung. Dafür braucht man mentale Kraft, körperliche Leichtigkeit und gute Nerven.

Gelassener, humorvoller und lösungsorientierter die Herausforderungen des Lebens zu meistern, macht stark, aber wie kann man das erreichen? Das Seminar zeigt vielfältige Möglichkeiten zur Selbststärkung auf. Ziel ist es, sich eigene Kräfte und Ressourcen bewusst und mit Leichtigkeit nutzbar zu machen. Eine humorvolle Lebenshaltung kann jeder, der die Bereitschaft dazu mitbringt, einnehmen.

### Ziele/Inhalte:

- Dem inneren Schweinehund ein Schnippchen schlagen
- Die Brille, durch die man schaut, putzen
- Das Steuer selbst in die Hand nehmen
- Die Elemente der Lebensfreude kennen- und nutzen lernen
- Wieder locker und fröhlicher werden und so die Gesundheit stärken

### Dozentin:

**Karla Pense**  
Geprüfte Balance-Lotsin, Beraterin,  
Trainerin und Referentin

### Termine und Orte:

**Samstag, den 20.06.2020**  
**10 bis 16 Uhr**, Akademiehotel,  
Am Stadion 1, 07749 Jena

**Samstag, den 04.07.2020**  
**10 bis 16 Uhr**, HORIZONT e. V.,  
Reichsstraße 12, 99734 Nordhausen

**Samstag, den 10.10.2020**  
**10 bis 16 Uhr**, CCS – Congress Centrum  
Suhl – Touristik und Congress GmbH,  
Raum „Türmchen“, Friedrich-König-Straße 7,  
98527 Suhl

### Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,  
AnsprechpartnerInnen von  
Selbsthilfegruppen, Mitglieder in  
Selbsthilfegruppen

### Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die  
Gesundheitskasse für Sachsen und  
Thüringen.

### Persönliche Beratung:

**Daniela Kahl**  
Bildungsreferentin  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

### Anmeldung unter:

[www.parisat.de/veranstaltungskalender](http://www.parisat.de/veranstaltungskalender)  
**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

Bitte informieren Sie uns umgehend,  
wenn Ihre Teilnahme nicht möglich  
ist! So können wir den Platz an weitere  
Interessierte geben.

**Ehrenamtliches  
Engagement und Selbsthilfe**



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

[www.parisat.de](http://www.parisat.de)



# Webinar

## Für jede Selbsthilfegruppe die passende Organisationsform

### Beschreibung:

Kern der Selbsthilfe ist es, sich miteinander auszutauschen, diesen Austausch gut zu organisieren und so Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Eigentlich brauchen wir doch dabei gar nicht über Organisations- oder gar Rechtsformen zu reden? Eigentlich nicht, aber: Die Selbsthilfegruppe existiert nicht isoliert. Sie tritt in Aktion: in der Öffentlichkeit, im Umgang mit Krankenkassen, im Umgang mit Ärzten und anderen Fachleuten usw. Das ist der nach außen gerichtete Aspekt. Aber auch im Inneren der Selbsthilfegruppe spielt die Organisations- bzw. die gewählte Rechtsform eine Rolle...

### Ziele/Inhalte:

- Mögliche Organisations- und Rechtsformen in der Selbsthilfe
- Konsequenzen aus der gewählten Organisations- oder Rechtsform
- Mögliche Wechsel der Organisations- oder Rechtsform im Laufe des Bestehens der Selbsthilfegruppe

### Hinweis:

Für die Teilnahme am Webinar benötigen Sie einen PC/Laptop mit Internetzugang sowie Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset (z.B. Handy-Headset). Ausführliche Informationen, wie Sie am Webinar teilnehmen, erhalten Sie in der Bestätigungs-mail ca. 2 Wochen vor Webinarbeginn.

### Dozentin:

#### Brigitte Schramm

Dozentin und Beraterin Vereinsrecht, Lokale Ökonomie, Change Managerin, Diplom-Journalistin, Vereinspraktikerin in zwei Vorständen

### Termin:

**Freitag, den 10.07.2020**  
**14:30 bis 16 Uhr**

### Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, AnsprechpartnerInnen von Selbsthilfegruppen, Mitglieder in Selbsthilfegruppen

### Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

### Persönliche Beratung:

#### Daniela Kahl

Bildungsreferentin  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

### Anmeldung unter:

**[www.parisat.de/veranstaltungskalender](http://www.parisat.de/veranstaltungskalender)**  
**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

### Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

**Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe**



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

**[www.parisat.de](http://www.parisat.de)**





# Kommunikation in der Selbsthilfegruppe

## Krisengespräche und Umgang mit Konflikten

### Beschreibung:

Der Umgang mit fehlender Gesprächsbereitschaft und Abwehrhaltung, mit emotional dominierten Konflikten und Gefühlen innerer Verletztheit stellt eine besondere Herausforderung in der Arbeit mit Menschen dar. Die kommunikativen Fähigkeiten bilden daher eine wichtige Ressource, um konfliktreiche Situationen vorbeugen und meistern zu können.

Eine besondere Bedeutung kommt der wertschätzenden Kommunikation zu, da sie nicht nur zu einer erfolgreichen Gesprächs- und Beziehungsgestaltung beiträgt, sondern sich auch nachweislich positiv auf unsere Lebensqualität und Gesundheit auswirkt. Wertschätzende Kommunikation bedeutet, eine einfühlsame Haltung zu sich selbst und zu seinem Gegenüber einzunehmen. Es geht darum, Anerkennung auszusprechen, ohne dabei Urteile auszudrücken oder das Verhalten anderer manipulieren zu wollen.

Aber auch die Motivierende Gesprächsführung, die aus dem Bereich Abhängigkeit und Sucht stammt, ist eine nützliche Methode, um mit Menschen ins Gespräch zu kommen. Sie hilft, Diskrepanzen in Werten und Zielen und dem tatsächlichen Verhalten aufzuzeigen. Derartige Widersprüche in der Selbst- und Fremdwahrnehmung sind das Ergebnis von Abwehr bzw. Widerstand.

### Ziele/Inhalte:

In diesem Seminar sollen die folgenden Methoden und Techniken geschult und an praktischen Beispielen aus Ihrem Alltag geübt werden:

- Wahrnehmungswelten
- Empathie
- Wertschätzung
- Akzeptanz
- Auflösen von Ambivalenz
- Umgang mit Widerstand

### Dozentin:

**Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann**  
Diplom-Psychologin

### Termine und Orte:

**Freitag/Samstag, 07./08.08.2020**  
HORIZONT e. V., Reichsstraße 12,  
99734 Nordhausen

**Freitag/Samstag, 14./15.08.2020**  
Akademiehôtel, Am Stadion 1, 07749 Jena

**Freitag/Samstag, 28./29.08.2020**  
CCS – Congress Centrum Suhl – Touristik  
und Congress GmbH, Raum „Türmchen“,  
Friedrich-König-Straße 7, 98527 Suhl

### Uhrzeit:

**Freitag je: 13:30 bis 18 Uhr**

**Samstag je: 10 bis 16 Uhr**

### Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,  
AnsprechpartnerInnen von  
Selbsthilfegruppen, Mitglieder in  
Selbsthilfegruppen

### Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die  
Gesundheitskasse für Sachsen und  
Thüringen.

### Persönliche Beratung:

**Daniela Kahl**  
Bildungsreferentin  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

### Anmeldung unter:

[www.parisat.de/veranstaltungskalender](http://www.parisat.de/veranstaltungskalender)  
Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend,  
wenn Ihre Teilnahme nicht möglich  
ist! So können wir den Platz an weitere  
Interessierte geben.

### Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

## Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

[www.parisat.de](http://www.parisat.de)



# Webinar

## Rechtssicherheit und Datenschutz in der Selbsthilfe – ein Leitfaden

### Beschreibung:

„Um sicher Recht zu tun, braucht man sehr wenig vom Recht zu wissen.“, meinte der Mathematiker und Naturforscher Georg Christoph Lichtenberg. Sein Aphorismus aus dem 18. Jahrhundert hat auch heute seine Gültigkeit nicht verloren. Oft hilft uns der gesunde Menschenverstand, Dinge richtig zu tun. Aber, haben wir Verantwortung für eine Selbsthilfegruppe, dann ist es für das viel zitierte „gute Gewissen“ „ein sanftes Ruhekitzen“, wenn wir uns im Rechtlichen auf der sicheren Seite wissen. Das hat eine besondere Bedeutung vor dem Hintergrund, dass in der Selbsthilfe der Austausch in schwierigen Lebenslagen im Vordergrund steht. Das Webinar will dazu Grundlegendes vermitteln.

### Ziele/Inhalte:

- Grundlagen für die rechtliche Einordnung der Selbsthilfe
- Eckpunkte aus den Bereichen Organisation der Arbeit, Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation, Versichertsein im Ehrenamt
- Eckpunkte zum Thema Datenschutz

### Hinweis:

Für die Teilnahme am Webinar benötigen Sie einen PC/Laptop mit Internetzugang sowie Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset (z.B. Handy-Headset). Ausführliche Informationen, wie Sie am Webinar teilnehmen, erhalten Sie in der Bestätigungsmail ca. 2 Wochen vor Webinarbeginn.

### Dozentin:

#### Brigitte Schramm

Dozentin und Beraterin Vereinsrecht, Lokale Ökonomie, Change Managerin, Diplom-Journalistin, Vereinspraktikerin in zwei Vorständen

### Termin:

**Freitag, den 25.09.2020**  
**14:30 bis 16 Uhr**

### Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, AnsprechpartnerInnen von Selbsthilfegruppen, Mitglieder in Selbsthilfegruppen

### Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

### Persönliche Beratung:

#### Daniela Kahl

Bildungsreferentin  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

### Anmeldung unter:

**[www.parisat.de/veranstaltungskalender](http://www.parisat.de/veranstaltungskalender)**  
**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

### Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

**Ehrenamtliches  
Engagement und Selbsthilfe**



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

**[www.parisat.de](http://www.parisat.de)**



# Selbsthilfegruppen unterstützen und beraten

## Ein Angebot für Hauptamtliche

### Beschreibung:

Selbsthilfe hat eine zunehmende Bedeutung in unserem Gesundheitssystem. Sie ist freiwilliges Engagement und das soziale Bindegewebe unserer Gesellschaft. Sie ist traditionell und jung zugleich. Der Austausch mit Gleichbetroffenen kann eine wichtige Ressource in der Auseinandersetzung mit der eigenen Erkrankung oder Problemsituation darstellen sowie emotionale Unterstützung und Informationen bieten. Selbsthilfegruppen können professionelle Hilfe also hilfreich ergänzen.

Was brauchen Professionelle für Kenntnisse über die Selbsthilfearbeit? Sie erfahren in diesem Seminar wichtige Grundlagen der Selbsthilfearbeit, der Förderung und der Unterstützungsmöglichkeiten.

### Ziele/Inhalte:

- Das Selbstverständnis der Selbsthilfe
- Vorstellen der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen in Thüringen
- Interessierten den Zugang zu Selbsthilfegruppen ebnen und gegebenenfalls Gründungen unterstützen
- Balance zwischen Zurückhaltung und Unterstützung der Selbsthilfegruppe
- Gruppen in Krisensituationen stabilisierend begleiten
- Organisations- und Rechtsformen in der Selbsthilfe und daraus resultierende Konsequenzen
- Rechtliches zur Selbsthilfe in Kürze

### Dozentin:

#### Brigitte Schramm

Dozentin und Beraterin Vereinsrecht, Lokale Ökonomie, Change Managerin, Diplom-Journalistin, Vereinspraktikerin in zwei Vorständen

### Termine und Orte:

#### Dienstag, den 06.10.2020

**9 bis 16 Uhr**, Haus der Parität – HdP, OT Neudietendorf, Bergstr. 11, 99192 Neudietendorf

### Zielgruppe:

Hauptamtliche, die mit Interessierten für Selbsthilfegruppen bzw. Mitgliedern von Selbsthilfegruppen in Kontakt treten

### Investition: 130 Euro

### Persönliche Beratung:

#### Daniela Kahl

Bildungsreferentin  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

### Anmeldung unter:

[www.parisat.de/veranstaltungskalender](http://www.parisat.de/veranstaltungskalender)  
**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

### Anmeldeschluss:

22.09.2020

## Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

[www.parisat.de](http://www.parisat.de)



# Gemeinsam leichter – Warum Gruppen das Leben bereichern

**Tiefen überwinden – Einander tragen – Orientierung geben**

## Beschreibung:

Gruppen tun auf vielfältige Weise gut. Studien weisen sogar auf, dass die soziale Integration in Gruppen wie ein Gesundheitstonikum wirkt. Eine gelingende Selbsthilfegruppe trägt also zur Genesung von Körper und Seele bei. Warum ist das so? Was macht eine Gruppe zum Heilmittel? Spüren Sie die stärkende Wirkung in Ihrer Gruppe?

Das Seminar bietet viel Raum für den Austausch zu Ihren Erfahrungen als Selbsthilfeaktive. Dabei versuchen wir herauszufinden, wie es möglich ist, das Miteinander so zu gestalten, dass es den Einzelnen und der Gruppe gut tut. Wir schärfen mit Übungen unseren Blick für die eigenen Stärken. Diese bei sich wahrzunehmen, hilft, sie bei anderen zu entdecken und ermöglicht es, gemeinsame Ressourcen zu erkennen.

## Ziele/Inhalte:

- Wie Gruppen wirken – Gruppe als positive Verstärkung
- Reflexion der eigenen Gruppenatmosphäre
- Wie/Warum Mitgestaltung Freude macht?
- Wie viel Leitung braucht eine Selbsthilfegruppe?
- Gruppenmitglieder aufnehmen und verabschieden
- Praktische Übungen zu Beispielsituationen aus Ihrem Gruppenalltag – u. a. kreative Themeneinstiege, positives Feedback, Nein-Sagen, Gesprächsmoderation

## Dozentin:

### Katja Kliewe

Diplom-Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin,  
Mediatorin, Leitung der Selbsthilfekontakt-  
stelle Weimar

## Termine und Orte:

### Samstag, den 07.11.2020

**10 bis 16 Uhr**, CCS – Congress Centrum  
Suhl – Touristik und Congress GmbH,  
Raum „Türmchen“, Friedrich-König-Straße 7,  
98527 Suhl

### Samstag, den 21.11.2020

**10 bis 16 Uhr**, HORIZONT e. V.,  
Reichsstraße 12, 99734 Nordhausen

### Samstag, den 05.12.2020

**10 bis 16 Uhr**, Akademiehotel,  
Am Stadion 1, 07749 Jena

## Zielgruppe:

Selbsthilfgruppenverantwortliche,  
AnsprechpartnerInnen von  
Selbsthilfgruppen, Mitglieder in  
Selbsthilfgruppen

## Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die  
Gesundheitskasse für Sachsen und  
Thüringen.

## Persönliche Beratung:

### Daniela Kahl

Bildungsreferentin  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

## Anmeldung unter:

**[www.parisat.de/veranstaltungskalender](http://www.parisat.de/veranstaltungskalender)  
Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

Bitte informieren Sie uns umgehend,  
wenn Ihre Teilnahme nicht möglich  
ist! So können wir den Platz an weitere  
Interessierte geben.

**Ehrenamtliches  
Engagement und Selbsthilfe**



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

**[www.parisat.de](http://www.parisat.de)**



# Webinar

## Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen – Pauschal- und Projektförderung

### Beschreibung:

Aufgrund des Beschlusses des Terminservice- und Versorgungsgesetzes (TSVG) durch den Bundestag im März 2019 wurde auch dem Änderungsantrag zum § 20 h SGB V (Förderung der Selbsthilfe) zugestimmt. Entsprechend dieser gesetzlichen Änderung wurde durch den GKV-Spitzenverband ein neuer Leitfaden zur Selbsthilfeförderung erarbeitet. Der Leitfaden kommt nun für das Jahr 2020 zur Umsetzung und gibt u. a. vor, wie die Arbeit der Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt werden kann.

### Ziele/Inhalte:

Ziel dieses Seminars ist die Information und Aufklärung zu den Fördermöglichkeiten und dem Förderverfahren der gesetzlichen Krankenkassen unter Berücksichtigung der neuen Gesetzgebung. Damit wird der Grundstein für einen effektiven Ablauf von der Antragstellung bis zur Nachweiserbringung gelegt.

- Gesetzliche Grundlagen – Änderung des § 20 h SGB V (Förderung der Selbsthilfe)
- Finanzierung des Förderjahres 2020
- Fördervoraussetzungen und -verfahren bei der kassenartenübergreifenden Pauschalförderung
- Fördervoraussetzungen und -verfahren bei der krankenkassenindividuellen Projektförderung
- Hinweise zum Nachweis der Mittelverwendung

### Hinweis:

Für die Teilnahme am Webinar benötigen Sie einen PC/Laptop mit Internetzugang sowie Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset (z.B. Handy-Headset). Ausführliche Informationen, wie Sie am Webinar teilnehmen, erhalten Sie in der Bestätigungsmail ca. 2 Wochen vor Webinarbeginn.

### Dozentin:

#### Sabine Wolff

Fachberaterin Selbsthilfeförderung, AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

### Termin:

**Dienstag, den 24.11.2020**  
**16:30 bis 18 Uhr**

### Zielgruppe:

Selbsthilfgruppenverantwortliche, AnsprechpartnerInnen von Selbsthilfegruppen, Mitglieder in Selbsthilfegruppen

### Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

### Persönliche Beratung:

#### Daniela Kahl

Bildungsreferentin  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

### Anmeldung unter:

**[www.parisat.de/veranstaltungskalender](http://www.parisat.de/veranstaltungskalender)**  
**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

### Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

**Ehrenamtliches  
Engagement und Selbsthilfe**



Fotografie: © Fiedels – Fotolia.com

**[www.parisat.de](http://www.parisat.de)**



**Ihre Anmeldung ist verbindlich!**

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

# Anmeldung



Sie können sämtliche Kurse und Lehrgänge des neuen Jahresprogramms auch im Internet unter [www.paritaetische-akademie-thueringen.de](http://www.paritaetische-akademie-thueringen.de) oder [www.parisat.de](http://www.parisat.de) buchen.

oder (fern-)schriftlich unter Fax-Nr.: **036202 | 26-234** sowie per Post bei parisat (Paritätische Akademie Thüringen) • OT Neudietendorf • Bergstraße 11 • 99192 Nesse-Apfelstädt

\*Titel der Veranstaltung .....  
\*Termin .....  
\*Name, Vorname .....  
\*Name der Organisation .....  
Position / Tätigkeit .....

	Privatadresse *und / oder	Dienstadresse
Straße / Nr.	.....	.....
PLZ / Ort	.....	.....
E-Mail	.....	.....
Telefon	.....	.....
Rechnungsadresse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Es besteht Unterstützungsbedarf auf Grund einer Beeinträchtigung (wenn ja, welcher Bedarf?)  
Wenn Sie mit einer Assistenz teilnehmen, bitten wir um Rücksprache.**

.....

\*Meine Tätigkeit ist:  hauptberuflich  ehrenamtlich

\*Mitgliedsorganisation in Paritätischen Unternehmen  ja  nein

Ich möchte:  vegetarisch essen  Informationen zu Übernachtungsmöglichkeiten.

Wenn Sie eine Nahrungsmittelunverträglichkeit haben, vermerken Sie dies bitte hier:

.....

**Die AGB der parisat unter [www.parisat.de](http://www.parisat.de) erkenne ich an.**

**Mir ist bekannt, dass meine personenbezogenen Daten im Rahmen der Durchführung der o. g. Veranstaltung von der parisat und deren Dienstleister genutzt werden. Hierbei werden die Anforderungen des Datenschutzes beachtet. Weitere Informationen finden Sie in unserer Datenschutzerklärung unter [www.parisat.de](http://www.parisat.de).**

Ich möchte über weitere Fort- und Weiterbildungsangebote der Paritätischen Akademie informiert werden. Ich kann jederzeit der Nutzung meiner Daten schriftlich widersprechen. Die gespeicherten Daten werden dann umgehend gelöscht.

*Ihre Anmeldung ist verbindlich! Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.*

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift

\* Pflichtangaben



## Projekt- und Ansprechpartner

### **parisat – Gesellschaft für Paritätische Soziale Arbeit in Thüringen mbH**

vertreten durch Daniela Kahl

Telefon: 036202 26-151

E-Mail: [dkahl@parisat.de](mailto:dkahl@parisat.de)

### **AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Thüringen**

vertreten durch Sabine Wolff

Telefon: 0800 10590-83052

E-Mail: [sabine.wolff@plus.aok.de](mailto:sabine.wolff@plus.aok.de)

### **Der Paritätische Landesverband Thüringen**

vertreten durch Renate Rupp

Telefon: 036202 26-223

E-Mail: [rrupp@paritaet-th.de](mailto:rrupp@paritaet-th.de)

### **LAG Thüringer Selbsthilfeplenum**

vertreten durch Gabriele Wiesner

Telefon: 03641 8741160 oder 03641 8741161

E-Mail: [ikos@awo-jena-weimar.de](mailto:ikos@awo-jena-weimar.de)

### **Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LaKoST)**

vertreten durch Ines Nitsche

Telefon: 03641 9283829

E-Mail: [info@selbsthilfe-thueringen.de](mailto:info@selbsthilfe-thueringen.de)

