

# Fortbildungen für Selbsthilfe-Aktive

## 2. Halbjahr 2021



Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen

### Konflikte in Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen treffen Menschen mit unterschiedlichsten Interessen, Ansichten und Vorstellungen zusammen. Konflikte sind ein ganz normaler Teil des Gruppenprozesses und immer auch eine Chance, gemeinsam als Gruppe zu wachsen und sich neu auszurichten. Ein Konflikt, der längere Zeit unausgesprochen und unbearbeitet im Raum steht kann aber zu beträchtlichen Störungen führen.

In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit Grundlagen von Konflikten und Kommunikation in der Gruppe, geben Impulse zum Umgang und bieten die Möglichkeit, das eigene Konfliktverhalten zu reflektieren.

Einstieg und Aufbau, beide Abende (Donnerstag, 12.08. + 09.09.2021) nur zusammen buchbar.

Referentinnen: Katja Proksch, Claudia Schröder, KISS Hamburg

Online als Zoom-Meeting

Donnerstag, 12.08. und 09.09.2021, 17:00 – 20:00 Uhr

### Bei der Presse gut ankommen – wie Selbsthilfe in der Zeitung landet

Was interessiert Journalist\*innen? Was ist wichtig bei der Ansprache an die Redakteur\*innen, welche Infos brauchen sie und wie preist man ein Thema an? Sabine Tesche, Leiterin des Ressorts „Von Mensch zu Mensch“ beim Hamburger Abendblatt, erzählt uns, wie Journalist\*innen arbeiten, und gibt Tipps, wie Selbsthilfegruppen ihre Chancen erhöhen, dass über sie berichtet wird. Auch in Zeiten von social media bringt ein Artikel in einer großen Zeitung immer noch enorme Aufmerksamkeit. Ein Profi aus der Praxis zeigt auf, worauf dabei zu achten ist.

Referentin: Sabine Tesche, Hamburger Arbeitblatt

Präsenz-Fortbildung! Wo: Der PARITÄTISCHE Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg

Dienstag, 18.08.2021 17:30 – 19:30 Uhr

### Online-Café für Digitaleinsteiger

Unser Café bietet Raum für neugierige Selbsthilfeaktive, die mehr Fragen als Antworten rund um digitale Anwendungen haben und sich bei Klön und Schnack ausprobieren möchten. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie ein Ticket, mit dem Sie im Online-Café vorbeischaun können.

Referentinnen: Anke Heß, Claudia Schröder, KISS Hamburg

Online als Zoom-Meeting

Mittwoch, 08.09.2021, 19:00 – 20:30 Uhr

### Selbstmitgefühl als Ressource in herausfordernden Situationen

Wenn wir Mitgefühl mit uns selbst haben, nehmen wir eine Haltung ein, die von Freundlichkeit, Verständnis und Fürsorge geprägt ist – insbesondere auch in schwierigen Situationen des Lebens. Anstatt uns aufgrund unserer Probleme zu verurteilen, versuchen wir mitfühlend und wohlwollend mit uns umzugehen. In dieser Fortbildung möchten wir erste Anregungen geben, wie sich die Ressource von Selbstmitgefühl in jedem von uns stärken lässt. Dazu werden wir uns mit verschiedenen Übungen und Selbstreflexionen aus den Bereichen Selbstmitgefühl, Achtsamkeit und Selbstfürsorge beschäftigen, die sich auch im oft herausfordernden (Gruppen-)Alltag anwenden lassen.

Referent\*innen: Daniel Grimm, Franziska Diers, KISS Hamburg

Präsenz-Fortbildung! Wo: Der PARITÄTISCHE Hamburg, Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg

Montag, 27.09.2021, 18:00 – 20:00 Uhr

### Online-Café für Digitaleinsteiger

Inhalt: Siehe oben

Online als Zoom-Meeting

Mittwoch, 13.10.2021, 19:00 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 10.11.2021, 19:00 – 20:30 Uhr

Gerne bieten wir Ihnen ausgewählte Fortbildungen auch als individuelle Inhouse-Fortbildungen in Ihrer Organisation oder Gruppe an. Sprechen Sie uns bei Interesse an.

### Wichtige Informationen zu Ihrer Anmeldung:

#### Wer:

Unsere Fortbildungen können ausschließlich von Mitgliedern aus Hamburger Selbsthilfegruppen/-organisationen besucht werden! Die Anmeldung ist nicht auf andere übertragbar.

Pro Veranstaltung können max. 2 Mitglieder derselben Selbsthilfegruppe/-organisationen teilnehmen.

#### Wie:

Bitte melden Sie sich spätestens zehn Tage vor der Veranstaltung an bei

KISS Hamburg

Telefon: 040 / 537 978 970

Mail: [kiss@paritaet-hamburg.de](mailto:kiss@paritaet-hamburg.de)

Sollten Sie doch nicht teilnehmen können, sagen Sie bitte ab, damit andere nachrücken können.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Wir verschicken ca. zehn Tage vor Veranstaltungsbeginn eine verbindliche Einladung mit dem Link zum Zoom-Meeting.

Sollten Sie Gebärden- bzw. Schriftdolmetschende oder weitere Unterstützung wünschen, sprechen Sie uns bitte frühzeitig an.



#### Wo:

Die meisten Fortbildungen finden wegen Corona **ONLINE** mit der Anwendung „zoom“ (<https://zoom.us/>) statt.

Bitte beachten Sie die Datenschutzhinweise speziell zu unseren Veranstaltungen mit Zoom: <https://www.kiss-hh.de/service/datenschutz/datenschutzhinweise-fuer-online-meetings>

Für die Teilnahme mit Video ist ein Smartphone oder Tablet sowie ein Desktop-Computer oder Laptop mit Kamera und Mikrofon erforderlich. Eine Teilnahme ausschließlich per Telefon ist auch möglich, dann können Sie allerdings die optischen Elemente (z.B. Präsentation) nicht sehen.

Sie erhalten von uns einige Tage vor der Veranstaltung eine Mail mit dem Einwahllink bzw. der Einwahltelefonnummer.

Die Räume des PARITÄTISCHEN Hamburg in der Wandsbeker Chaussee 8 sind barrierearm. Hier beachten wir selbstverständlich die jeweils geltenden Corona-Hygiene-Regeln. Ggf. müssen wir kurzfristig von Präsenz auf Digital umstellen.

Die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS Hamburg) sind eine Einrichtung von:



Impressum: Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.

Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg, E-Mail: [info@paritaet-hamburg.de](mailto:info@paritaet-hamburg.de)

V.i.S.d.P.: Kristin Alheit (Geschäftsführende Vorständin) [www.paritaet-hamburg.de](http://www.paritaet-hamburg.de)

[www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)

[facebook.com/selbsthilfe.hamburg.KISS](https://facebook.com/selbsthilfe.hamburg.KISS)

Grafik: Laura Laakso

Die Arbeit von KISS Hamburg wird finanziert durch die Sozialbehörde sowie die Gesetzlichen Krankenkassen.