



**KISS** .  
HAMBURG

Fortbildungen  
für Selbsthilfe-  
gruppen 2024

# Unser Fortbildungsprogramm für die Selbsthilfegruppen

---

Liebe Selbsthilfeaktive,

es ist endlich wieder so weit und wir können Ihnen ein buntes Fortbildungsprogramm für das Jahr 2024 vorstellen.

In den letzten Jahren hat sich in der Welt und auch in der Selbsthilfelandchaft vieles getan und verändert. Neue digitale Wege des Austausches haben sich gebildet und auf der anderen Seite ist das persönliche Gruppentreffen wichtiger denn je geworden. Während der Pandemie konnten sich viele Gruppen nicht treffen und haben neue Formate ausprobiert. Mittlerweile haben viele Gruppen wieder zu den persönlichen Treffen zurückgefunden, und es haben sich eine Vielzahl neuer Selbsthilfegruppen gebildet.

Mit unserem Fortbildungsangebot für das Jahr 2024 möchten wir Sie bei Ihren Gruppenprozessen unterstützen und Ihnen ein breites Angebot an Fachinput und Methoden für Ihre Selbsthilfegruppenarbeit bereitstellen.

Es erwarten Sie verschiedene Fortbildungen zu gruppendynamischen Prozessen, praktische Einheiten und Workshops, um Ihre gemeinsame Gruppenarbeit methodisch zu bereichern sowie weitere Angebote zu selbsthilferelevanten Themen.

Die Fortbildungen bieten außerdem Raum sich mit Teilnehmer\*innen anderer Gruppen auszutauschen und voneinander zu lernen. Teilweise werden die Veranstaltungen durch ein thematisches Erfahrungsaustauschtreffen ergänzt.

Das Angebot wird im Laufe des Jahres weiter ergänzt, also behalten Sie gerne die Rubrik „Fortbildungen“ auf unserer Homepage im Blick.

Wir freuen uns auf ein bereicherndes gemeinsames Jahr in der Selbsthilfe!

Ihr Team von KISS Hamburg

**Anmeldung:**

Über das Online-Formular auf [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de) bei der entsprechenden Fortbildung oder

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

Tel. 040 399 263 40 od. 399 263 41.

# Moderation für Selbsthilfegruppen

## (zweiteilige Fortbildung)

---

● **Laura Steffen**  
| Selbsthilfberaterin |

In dieser zweiteiligen Fortbildung bekommen sie einen Fachinput und die Gelegenheit zum Erproben und Austauschen rund um die Themen Moderation, Kommunikation und Gesprächsführung.

Die Fortbildung richtet sich an alle Selbsthilfeaktiven, die in der Rolle als Moderator\*in neue Impulse bekommen möchten oder das erste Mal die Moderation in der Gruppe übernehmen möchten. Gründer\*innen einer neuen

● **Lena Kolling**  
| Selbsthilfberaterin |

Selbsthilfegruppe sind ebenfalls willkommen. Gemeinsam schauen wir uns an, welche Erfahrungen Sie bis jetzt mit Moderation und Gruppendynamiken gemacht haben. Sie erhalten einen Fachinput zur Rolle und den Aufgaben eines Moderators sowie eine Einführung zu Kommunikationsregeln und -modellen. Wir erproben Methoden der Gesprächsführung und sie bekommen Impulse für unterschiedliche Gruppensituationen.

1. Teil der Fortbildung:  
Do., 29. Februar 2024, 18-20 Uhr,  
KISS Hamburg, Schloßstraße 12 /  
Eingang Claudiusstraße, 22041 Hamburg.

2. Teil der Fortbildung:  
Do., 21. März 2024, 18-20 Uhr,  
KISS Hamburg, Schloßstraße 12 /  
Eingang Claudiusstraße, 22041 Hamburg.

# Methodenkoffer für die Selbsthilfegruppenarbeit

---

● **Laura Steffen**  
| Selbsthilfetheraterin |

Die Gruppentreffen verlaufen immer gleich und sie wünschen sich etwas mehr Abwechslung? Sie suchen nach neuen kreativen Methoden, um die gemeinsame Gruppenarbeit anzuregen? Sie möchten neue Impulse gemeinsam erproben und sich mit anderen Gruppenteilnehmer\*innen auszutauschen? Dann sind sie in der Fortbildung „Methodenkoffer“ genau richtig.

● **Astrid Kühl**  
| Selbsthilfetheraterin |

In dem neuen Seminar Methodenkoffer erwarten Sie kurze Impulse und Methoden, die das Gruppengespräch bereichern können. Sie bekommen neue Ideen für Begrüßungs- und Verabschiedungsmethoden, kleine Rituale sowie kreative Formen von Gesprächsführung und gemeinsamer Entspannung. Gerne dürfen Sie auch bewährte Methoden aus ihrer Gruppenarbeit mitbringen und den anderen Teilnehmer\*innen vorstellen. Für den Erfahrungsaustausch wird genügend Zeit eingeplant. Wir freuen uns auf einen regen Austausch und neue Impulse für die Gruppenarbeit.

Do., 25. April 2024, 17-19 Uhr,  
KISS Hamburg, Schloßstraße 12 /  
Eingang Claudiusstraße, 22041 Ham-  
burg.

Mi., 16. Oktober 2024, 18.30-20.30 Uhr,  
KISS Hamburg, Schloßstraße 12 / Ein-  
gang Claudiusstraße, 22041 Ham-  
burg.

# Gemeinsames Singen als Kraftquelle für Resilienz und Gesundheit

---

● **Karin Berger-Petersen**  
| Musikpädagogin, Singleiterin,  
Klangcodetherapeutin |

● **Laura Steffen**  
| Selbsthilfeberaterin |

Singen macht Spaß, berührt die Seele, schafft Gemeinschaft, stärkt das Immunsystem, vertieft die Atmung, vertreibt Angst, fördert die Selbstheilung und vieles mehr.

Dieser Workshop ist für alle Selbsthilfeaktiven gedacht, die Lust haben, das „Heilsame Singen“ für Ihre Gruppenarbeit auszuprobieren. Es geht darum, mit Freude und ohne Leistungsdruck in den Flow des gemeinsamen Singens und Tönens zu kommen. Es werden Lieder gesungen, die Spaß machen, Kraft geben, Lebensfreude, Vertrauen und Verbundenheit stärken. Die Lieder sind einfach, so dass jeder mitmachen und schnell in den gemeinsamen Klang eintauchen kann, mal schwungvoll und mit Bewegung verbunden, mal ruhig und in die Stille führend. Es ist auch möglich, zwischendurch einfach zu lauschen und die Klänge zu genießen.

Impulse aus diesem Workshop können Sie in Ihre Selbsthilfegruppenarbeit einfließen lassen. Gemeinsames

Singen und Tönen kann das Ankommen in der Gruppe fördern, das Loslassen der Alltagsorgen unterstützen, die eigene innere Kraftquelle erlebbar machen oder als verbindendes Schlussritual genutzt werden. Lernen Sie die Resilienz- und gesundheitsfördernde Wirkung kennen und lassen Sie sich für neue stärkende Möglichkeiten, gemeinsames Erleben und Entspannung in der Gruppe inspirieren.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Jeder ist willkommen, der Lust hat, sich singend und lauschend Gutes zu tun und in einer Gruppe zu sein, in der jeder als Mensch willkommen ist, genauso, wie er/ sie gerade ist.

Do., 2. Mai 2024, 18-20 Uhr, KISS  
Hamburg, Schloßstraße 12 / Eingang  
Claudiusstraße, 22041 Hamburg.

# Gruppenprozesse - Fluktuation: Willkommen heißen und Abschied nehmen

● **Hannah Büttner**  
| Selbsthilfeberaterin |

In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns gemeinsam mit den Herausforderungen in einer Selbsthilfegruppe, die durch Fluktuation entstehen können und entwickeln Handlungsmöglichkeiten.

Gemeinsam wollen wir uns dem Thema Fluktuation widmen. Selbsthilfegruppen sind von einem stetigen Wechsel im Gruppengefüge geprägt. Neue Teilnehmer\*innen kommen hinzu und werden in die bestehende Gruppe integriert. Dabei nimmt dieser Prozess oftmals viel Zeit in Anspruch und kann Unruhe in das laufende Gruppengeschehen bringen. Die Gruppe muss sich

● **Lena Kolling**  
| Selbsthilfeberaterin |

immer wieder neu Kennenlernen und Vertrauen aufbauen. Auch der Abschied von Gruppenmitgliedern, die kurz oder auch jahrelang zur Gruppe gehörten, stellt die Teilnehmer\*innen vor eine Herausforderung. Oftmals bleiben die Gründe für das Verlassen der Gruppe im luftleeren Raum hängen und hinterlassen eine gewisse Unzufriedenheit. Wir wollen uns gemeinsam Ihre Erfahrungen mit dem Thema Fluktuation anschauen und Mechanismen und Methoden erarbeiten, die den Bedürfnissen der Teilnehmer\*innen einer sich stetig wandelnden Gruppe gerecht werden.

**Hinweis:**

Bei Interesse an einem vertieften Austausch mit anderen Gruppen zu diesem Thema, melden Sie sich gerne auch zum Erfahrungsaustausch „Fluktuation“ an:

Mo., 17. Juni 2024, Uhrzeit: 18-20 Uhr, KISS Hamburg, Schloßstraße 12 / Eingang Claudiusstraße, 22041 Hamburg.

Do., 16. Mai 2024, 18-20 Uhr, KISS Hamburg, Schloßstraße 12 / Eingang Claudiusstraße, 22041 Hamburg.

# Digitaler Salon (Tools und Tipps): BigBlueButton und Jitsi

---

● Frank Omland  
| Öffentlichkeitsarbeit |

Der digitale Salon stellt Anwendungen für die Selbsthilfegruppen vor und bietet Raum für den Erfahrungsaustausch zur Selbsthilfegruppenarbeit über digitale Medien. Der digitale Salon ist offen für Hamburger Selbsthilfektive, die digitale Anwendungen kennenlernen und ausprobieren möchten.

Dieses Mal treffen wir uns über die Plattform **BigBlueButton** und schauen uns gemeinsam diese Möglichkeit der Videokonferenz-Software an. Zudem wechseln wir danach zum Tool Jitsi, wie es die KISS Hamburg Selbsthilfe App bereithält. So ist ein Vergleich im konkreten Handling möglich und wir sehen die Stärken und Schwächen in der Anwendung.

Außerdem klären wir miteinander allgemeine Fragen rund um das Thema Digitalisierung und Selbsthilfe.

Mi., 19. Juni 2024, 18-19.30 Uhr,  
Online mit der Videokonferenz-Software BigBlueButton (Online-Raum, der vor der Veranstaltung über [www.senfcall.de](http://www.senfcall.de) eingerichtet wird).  
**Der Link wird erst eine Stunde vor der Veranstaltung zugesandt!**

## Rollen und Aufgaben in der Selbsthilfegruppe

---

### ● Lena Kolling

| Selbsthilfberaterin |

Diese Fortbildung ermöglicht es Kontaktpersonen und anderen Rollenträger\*innen ihre Aufgaben und Grenzen in der Selbsthilfegruppe zu reflektieren und neue Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

In einer Selbsthilfegruppe gibt es einige Rollen und damit zusammenhängende Aufgaben, die oftmals alle bei der Kontaktperson bleiben und als selbstverständlich von allen angenommen werden. Dies kann auf der einen Seite zur Bequemlichkeit und einer Forde-

runghaltung in der Gruppe führen und auf der anderen Seite zu einer Überforderung seitens der Kontaktperson. In dieser Fortbildung wollen wir gemeinsam erarbeiten, welche Rollen und Aufgaben es in der Selbsthilfegruppe gibt, welche Strukturen schnell festgefahren sind und wie sich diese wieder auflösen lassen. Ziel ist es, dass die Kontaktpersonen eine Entlastung und Unterstützung in der Gruppe finden. Dieser Prozess beginnt mit der eigenen Reflexion und Haltung und natürlich mit einem bereichernden Erfahrungsaustausch.

#### Hinweis:

Bei Interesse an einem vertieften Austausch mit anderen Gruppen zu diesem Thema, melden Sie sich gerne zum Erfahrungsaustausch „Grenzen und Herausforderungen für Kontaktpersonen“ an:

Mo., 30. September 2024, 18-20 Uhr,  
KISS Hamburg, Schloßstraße 12 /  
Eingang Claudiusstraße, 22041 Hamburg.

Do., 5. September 2024, 18-20 Uhr,  
KISS Hamburg, Schloßstraße 12  
/ Eingang Claudiusstraße, 22041  
Hamburg.



# Online-Fragestunde zur Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

---

● **Frank Omland**  
| Öffentlichkeitsarbeit |

Für Selbsthilfegruppen stellen sich sehr unterschiedliche Fragen, was die Öffentlichkeitsarbeit angeht. In einer offenen Online-Runde können alle Fragen mitgebracht werden und gemeinsam schauen wir welche Antworten seitens von KISS Hamburg und welche Antworten auch von anderen aus den Erfahrungen ihrer Gruppe eingebracht werden.

Mi., 6. November 2024, 18-19 Uhr,  
Online mit der Videokonferenz-Software BigBlueButton (Online-Raum, der vor der Veranstaltung über [www.senfcall.de](http://www.senfcall.de) eingerichtet wird).  
**Der Link wird erst eine Stunde vor der Veranstaltung zugesandt!**

# Konflikte in Selbsthilfegruppen

---

● **Franziska Diers**  
| Selbsthilfetherapeutin |

Diese Fortbildung widmet sich dem Umgang mit Konflikten in einer Selbsthilfegruppe.

Konflikte können in jeder Gruppe entstehen, jedoch wird der Umgang damit oftmals vermieden. Ungeklärte Konflikte können die Gruppendynamik stark belasten und führen zu Unzufriedenheit und manchmal auch zur Auflösung einer Gruppe. In dieser Fort-

bildung nähern wir uns dem Thema *Konflikte in einer Gruppe* über einen fachlichen Input und ihre Erfahrungen in der Gruppe. Gemeinsam entwickeln wir neue Denkanstöße, Methoden und Handlungsoptionen. Ziel ist es auch die Potenziale von Konflikten sichtbar zu machen und die Angst vor dem Umgang mit Unstimmigkeiten in der Gruppe zu verlieren.

**Hinweis:**

Bei Interesse an einem vertieften Austausch mit anderen Gruppen zu diesem Thema, melden Sie sich gerne zum Erfahrungsaustausch „Konflikte“ an.

**Dieser Termin wird noch bekannt gegeben.**

Do., 21. November 2024, 18-21 Uhr,  
KISS Hamburg, Schloßstraße 12  
/ Eingang Claudiusstraße, 22041  
Hamburg.

# Gelingende Kommunikation

---

● **Laura Steffen**  
| Selbsthilfeberaterin |

In dieser Fortbildung erarbeiten und erproben wir gemeinsam Kommunikationsmodelle, Strukturen und Umgangsformen für eine gute und gelingende Kommunikation in der Selbsthilfegruppe.

Gemeinsam schauen wir uns unterschiedliche Gruppen- und Gesprächssituationen an und sprechen über Ihre Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe. Auf das Gehörte eingehen ist nicht immer einfach. Schnell lassen wir uns von unseren Annahmen leiten und überge-

hen so das Gehörte. Das hat zur Folge, dass Menschen sich nicht verstanden fühlen und Unmut entwickeln. Unterschiedliche Redetypen in der Gruppe gestalten das Gruppengespräch und werden zur Gewohnheit. Mit Fachinput und Ihren Erfahrungen wollen wir gemeinsam einen Umgang mit Vielfalt in der Gruppe finden, gelingende Kommunikation entwickeln und einüben.

Do., 5. Dezember 2024, 18-21 Uhr,  
KISS Hamburg, Schloßstraße 12  
/ Eingang Claudiusstraße, 22041  
Hamburg.



Herausgeber: Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V., Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg. V.i.S.d.P.: Kristin Alheit, (Geschäftsführende Vorständin).

Redaktion: Laura Steffen, Selbsthilfberaterin.  
Gestaltung und Satz: Frank Omland, Öffentlichkeitsarbeit. Titelbild: Laura Laakso. Berlin.

*ist ein Angebot von*

 **DER PARITÄTISCHE**  
Hamburg