

Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen



Weiterbildungsangebote für Selbsthilfegruppen in Thüringen

TERMINE 2022

Eine Kooperation der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe in Thüringen e. V., der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LaKoST) sowie des Paritätischen Thüringen

Inhalt

- Seite 3 Einführung**
- Seite 4 Zertifikatskurs „Aktiv in der Selbsthilfe“**
- Seite 5 Gruppen-Neustart nach einer herausfordernden Zeit**
- Seite 6 Online-Seminar: Gruppentreffen digital gestalten**
- Seite 7 Humor - ein Schatz, den es zu heben gilt**
- Seite 8 Online-Seminar: Selbsthilfe im rechtsfreien Raum - geht nicht!**
- Seite 9 Ernährung und Darmgesundheit**
- Seite 10 Handlungs- und Kommunikationsstrategien zur Krisenbewältigung**
- Seite 11 Erste-Hilfe-Kurs für Selbsthilfegruppen**
- Seite 12 Online-Seminar: Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen**
- Seite 13 Anmeldung**

Einführung

Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen

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

wir freuen uns, dass das Ergebnis einer intensiven Kooperation zwischen der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfeplenum (Vertretung der Thüringer Selbsthilfekontaktstellen), des Paritätischen Thüringen und der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LaKoST) weiter so große und positive Resonanz findet. Bereits im 5. Jahr dürfen wir Ihnen heute das neue Weiterbildungsprogramm für Aktive in der Selbsthilfe vorstellen, mit bewährten und neuen Themen auf Basis Ihrer rückgemeldeten Bedarfe, in Präsenz an den Standorten Erfurt, Weimar, Suhl und – wie 2020 bereits begonnen und bedingt durch die Coroneinschränkungen in 2021 verstärkt – auch digital.

Selbsthilfe ist kompetent! Betroffene werden durch die Auseinandersetzung mit ihrer Erkrankung und den Austausch mit Gleichgesinnten zu Expert*innen in eigener Sache. Selbsthilfe bedeutet auch, die gewonnene Erfahrung weiterzugeben, andere auf ihrem Weg zu unterstützen, Aufgaben zu verteilen und ein lebendiges Miteinander zu befördern. Wir möchten Sie in Ihren Fähigkeiten und Ressourcen unterstützen, um den Herausforderungen in der Selbsthilfearbeit gut begegnen zu können. Schwerpunkte der Weiterbildungsangebote sind gelingende Kommunikation und Wege zu einer lebendigen Selbsthilfegruppenarbeit. Neu aufgenommen haben wir ein Angebot zur „Ersten Hilfe“ in der Selbsthilfe.

Die Pandemielage ist für uns alle für 2022 nicht einschätzbar. Es wurden bewusst Veranstaltungsorte gewählt, die auch unter den bestehenden Vorschriften Gruppenveranstaltungen zulassen. Und mit gegenseitiger Rücksichtnahme und Achtsamkeit können die Weiterbildungsangebote in Ihrem Sinn auch zukünftig umgesetzt werden. Trotz der guten Alternative „digital“ stehen der persönliche Austausch und die gegenseitige Stärkung in der Selbsthilfe im Vordergrund.

Organisiert werden wieder alle Veranstaltungen in bewährter Weise durch die Paritätische Akademie Thüringen. Noch ein wichtiger Hinweis für Sie: Alle Seminare aus unserem Programm können auch als Inhouse-Seminare für die einzelne Gruppe bei der Paritätischen Akademie angefragt werden. Eine Finanzierung ist über Projektförderung der Krankenkassen möglich.

Die Seminare sind für Teilnehmende aus der gesundheitlichen Selbsthilfe kostenfrei.

Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, dann zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns. Wir freuen uns, Sie 2022 in einer unserer Weiterbildungsveranstaltungen begrüßen zu dürfen und tragen Sie unser Angebot weiter!

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:

- Gruppen-Neustart nach einer herausfordernden Zeit
- Online-Seminar: Gruppentreffen digital gestalten - Plattformen, Moderation, Trend
- Humor – ein Schatz, den es zu heben gilt: Wie Humor Ihre Widerstandskraft stärken kann
- Online-Seminar: Selbsthilfe im rechtsfreien Raum – geht nicht!
- Ernährung und Darmgesundheit
- Handlungs- und Kommunikationsstrategien zur Krisenbewältigung
- Erste-Hilfe-Kurs für Selbsthilfegruppen
- Online-Seminar: Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen - Pauschal- und Projektförderung

Veranstaltungsorte:

- Teilhabezentrum Erfurt Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt
- CCS – Congress Centrum Suhl – Touristik und Congress GmbH, Friedrich-König-Straße 7, 98527 Suhl
- Akademiehotel, Am Stadion 1, 07749 Jena
- Online über Zoom

Dozenten:

Anna-Maria Steyer
Diplom-Psychologin

Kerstin Müller
Kommunikationsberaterin, Dozentin und Trainerin bei „tausend³ - büro für positive kommunikation“ in Berlin

Prof. Dr. Sylvia Säger
Humorberaterin

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

Dr. Silvia Steiner
Ernährungswissenschaftlerin

Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann
Diplom-Psychologin

Ina Fiedler
Ausbildungsleiterin und Ausbilderin in Erster Hilfe

Sabine Wolff
Fachberaterin Selbsthilfeförderung, AOK PLUS - Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, Ansprechpartner*innen 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**



Gruppen-Neustart nach einer herausfordernden Zeit

Beschreibung:

Die vergangenen 1,5 Jahre waren für jeden von uns eine belastende und herausfordernde Zeit. Durch die Kontaktbeschränkungen ist außerdem bei vielen Selbsthilfegruppen das Gruppenleben ganz oder teilweise zum Erliegen gekommen. Dadurch fehlte vielen auch der wertvolle Austausch und die gegenseitige Unterstützung, die man gerade in schwierigen Zeiten so sehr brauchen kann.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie als Gruppe wieder zueinander finden, wie Sie Ihre Gruppe stärken und Ihr Gruppenleben auf kreative Weise auffrischen können. Neben wertvollen Tipps wird es auch viel Raum für den Erfahrungs- und Ideenaustausch mit anderen Gruppensprecher*innen geben.

Ziele/Inhalte:

- Wie man Gruppenmitglieder wieder „ins Boot“ holen kann
- Wie man durch kleine Impulse den Gruppenzusammenhalt stärken kann
- Wie die Gruppenmitglieder einen frischen Energieschub bekommen können
- Wie man neue Formen von Gruppentreffen gestalten kann
- Wie man bedeutungsvolle Gespräche anregen kann, jenseits von Kaffeeklatsch
- Wie man sich trotz Beschränkungen, die vielleicht wieder kommen werden, gegenseitig unterstützen kann

Dozentin:

Anna-Maria Steyer
Diplom-Psychologin

Termine und Orte:

Samstag, den 05.02.2022
10 bis 16 Uhr, Akademiehotel,
Am Stadion 1, 07749 Jena

Samstag, den 26.02.2022
10 bis 16 Uhr, Teilhabezentrum Erfurt
Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt

Samstag, den 05.03.2022
10 bis 16 Uhr, CCS – Congress Centrum
Suhl – Touristik und Congress GmbH,
Raum „Türmchen“, Friedrich-König-Straße 7,
98527 Suhl

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
Ansprechpartner*innen 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
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**



Online-Seminar: Gruppentreffen digital gestalten

Plattformen, Moderation, Trend

Beschreibung:

Corona hat einiges verändert, so auch die Art und Weise, wie wir uns begegnen. Wie holen wir in der Selbsthilfe das Bestmögliche aus diesem Umstand heraus? Wie gewinnen wir unsere Teilnehmenden für vorübergehende Online-Treffen, wie gestalten wir diese virtuellen Treffen, wie gehen wir auf Zwischenmenschliches und Persönliches ein, wenn wir uns in kleinen Webcam-Kästen begegnen? Dieser Workshop bietet einen kompakten Überblick und zeigt praxisorientiert und sehr konkret auf, was die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Online und Präsenz sind und mit welchen Spielen, Methoden, Grundhaltungen und Tools aus jedem Online-Treffen auch und vor allem in der Selbsthilfe ein Treffen mit echter Begegnung und Abwechslung, zwischenmenschlicher Tiefe und einem echten Gruppengefühl werden kann.

Ziele/Inhalte:

- Aktueller Stand der „digitalen“ Selbsthilfe (Einblick & Überblick)
- Geeignete Plattformen:
 - Welche Bedürfnisse haben wir aktuell in der Selbsthilfe?
 - Welche Plattform bietet die passenden Möglichkeiten?
 - Worauf muss ich achten? (Technische Voraussetzungen)
- Online-Moderation:
 - Digital ins Gespräch finden und Gespräche „am Laufen halten“
 - Methoden und Tipps für eine abwechslungsreiche Moderation/ Gestaltung des virtuellen Gruppentreffens
 - Empathie im digitalen Raum bei emotionalen Themen
- Zeit für individuelle Fragen und das Finden von Lösungen für die Herausforderungen der Teilnehmer*innen

Hinweis:

Das Online-Seminar erfolgt über ZOOM. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop mit Internetzugang sowie Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset. Ausführliche Informationen und den Zugangslink erhalten Sie in der Bestätigungsmail ca. 2 Wochen vor Webinarbeginn. Zu Beginn der Veranstaltung werden Sie in die Seminarsoftware eingewiesen.

Dozentin:

Kerstin Müller

Kommunikationsberaterin, Dozentin und Trainerin bei „tausend³ - büro für positive kommunikation“ in Berlin

Termin:

Freitag, den 18.03.2022,
10 bis 16 Uhr, Online

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, Ansprechpartner*innen 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
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



Humor - ein Schatz, den es zu heben gilt

Wie Humor Ihre Widerstandskraft stärken kann

Beschreibung:

Ich bin Patient, was so viel heißt, dass ich leidend bin – so zumindest die Übersetzung des lateinischen Wortes ‚patiens‘. Jeder Mensch hat so seine eigene Strategie, mit den Schwierigkeiten und Herausforderungen des Lebens fertig zu werden. Man kann sie ignorieren, sich von ihnen in die Knie zwingen lassen oder aber sie als einen Teil des eigenen Lebens willkommen heißen und ihnen selbst einen Platz zuweisen. Dabei hilft der Humor. Humor ist eine zutiefst menschliche Eigenschaft, die uns hilft, mit unseren eigenen Unzulänglichkeiten liebevoll umzugehen und die Beschwerden des Lebens aus Distanz zu sehen sowie einen Perspektivwechsel und eine Neubewertung zu wagen oder einfach einmal befreit zu lachen.

Humor verhindert oder eliminiert keine Probleme, sondern er hilft vielmehr schwierige Situationen im Leben zu ‚er‘-tragen. Jeder Mensch hat Humor, nur einige wissen es noch nicht oder sind auf der Suche und haben ihn einfach nur noch nicht entdeckt.

Sie erfahren, wie Sie den Humor als Werkzeug zum Gelingen im eigenen Leben einsetzen können, wie Humor Ihre Widerstandskraft, Ihre Resilienz stärken kann und welche Rolle Humor bei der Selbstfürsorge spielt. Mit viel Freude werden Sie Ihren eigenen Humorstil finden. Entdecken Sie Ihr Potenzial und verbessern Sie Ihre Selbstwahrnehmung und Akzeptanz. Und vor allem: Haben Sie Spaß daran!

Ziele/Inhalte:

- Erst einmal ankommen und sich wohl fühlen
- Humor ist viel mehr als Lachen – Sie erfahren was Humor ist, welche Spielarten er hat und wie er sich auf Gesundheit und Krankheit auswirkt
- Übungen zu den Bereichen: meine Bedürfnisse, Seelenhygiene
- Der Ressourcenansatz in der Erklärung von Gesundheit und Krankheit
- Was meine Widerstandskraft (meine Resilienz) ausmacht
- Werden Sie zum Schatzgräber und finden Sie Ihren eigenen Humorstil (praktische Übungen)
- Was nehme ich mit? - Das Seminar ausklingen lassen

Dozentin:

Prof. Dr. Sylvia Sänger
Humorberaterin

Termine und Orte:

Samstag, den 30.04.2022
10 bis 16 Uhr, Akademiehotel,
Am Stadion 1, 07749 Jena

Samstag, den 21.05.2022
10 bis 16 Uhr, CCS – Congress Centrum
Suhl – Touristik und Congress GmbH,
Raum „Türmchen“, Friedrich-König-Straße 7,
98527 Suhl

Samstag, den 25.06.2022
10 bis 16 Uhr, Teilhabezentrum Erfurt
Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
Ansprechpartner*innen 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
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**



Online-Seminar: Selbsthilfe im rechtsfreien Raum - geht nicht!

Beschreibung:

Selbsthilfegruppen arbeiten nicht im rechtsfreien Raum. Schon der Kontakt untereinander, erst recht aber der Kontakt zu fachlichen Unterstützern wie Ärzten, Kliniken oder auch Apotheken, zu Fördermittelgebern, zu Partnern, die Räume für die Treffen bereitstellen, zu Krankenkassen und Fachverbänden und anderen mehr verlangt die Kenntnis grundlegender Rechtsvorschriften. Oft hilft uns der gesunde Menschenverstand, Dinge richtig zu tun. Aber mehr Wissen ist ein sanfteres Ruhekissen... Das Online-Seminar wird den Schwerpunkt auf die Umsetzung rechtlicher Vorgaben legen und vereinsrechtlich organisierte Selbsthilfegruppen wie auch nicht vereinsrechtlich organisierte Selbsthilfegruppen gleichermaßen betrachten.

Ziele/Inhalte:

- Datenschutz geht uns alle an – erst recht in der Selbsthilfe - Von der Kontaktliste bis zum Verarbeitungsverzeichnis
- Öffentlichkeitsarbeit – nicht immer ist gut gedacht auch gut gemacht - Von Veröffentlichungen bis zu Ausstellungen
- Gruppenarbeit organisieren – eine gute Rollenverteilung hilft - Von Führungsverantwortung und Außenvertretung
- Das (leidige?) Thema „Haftung und Versicherungen“

Hinweis:

Das Online-Seminar erfolgt über ZOOM. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop mit Internetzugang sowie Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset. Ausführliche Informationen und den Zugangslink erhalten Sie in der Bestätigungsmail ca. 2 Wochen vor Webinarbeginn. Zu Beginn der Veranstaltung werden Sie in die Seminarsoftware eingewiesen.

Dozentin:

Brigitte Schramm

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

Termin:

Freitag, den 06.05.2022

14 bis 17 Uhr, Online

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
Ansprechpartner*innen 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
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**



Ernährung und Darmgesundheit

Beschreibung:

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Mikrobiomforschung zeigen, dass dem Darm eine Schlüsselfunktion in Bezug auf die Gesundheit zukommt. Die Bakterien trainieren die Immunabwehr, schützen vor Infektionen, regeln die Verdauung und entgiften den Körper, vorausgesetzt das „Futter“ stimmt.

Im Seminar erfahren Sie, was für ein ausgewogenes Gleichgewicht der Darmmitbewohner hilfreich ist, welche Lebensmittel sie stärken und wie auch die psychische Gesundheit durch eine gezielte Ernährungsweise unterstützt werden kann.

Die Referentin beantwortet gern die individuellen Fragen der Teilnehmer*innen und gibt einen praktischen Einblick, wie eine Ernährungsumstellung gelingen kann. Ein Themenheft mit vielfältigen Rezepten und eine kleine Verkostung runden das Seminar ab.

Ziele/Inhalte:

- Was beeinflusst das Bakteriengleichgewicht im Darm?
- Was löst Entzündungsprozesse aus?
- Welche Rolle spielt unser Essen auf die psychische Gesundheit?
- Wie kann die tägliche Kost aussehen, um die Darmgesundheit langfristig zu erhalten?

Dozentin:

Dr. Silvia Steiner
Ernährungswissenschaftlerin

Termine und Orte:

Samstag, den 14.05.2022
10 bis 16 Uhr, CCS – Congress Centrum
Suhl – Touristik und Congress GmbH,
Raum „Türmchen“, Friedrich-König-Straße 7,
98527 Suhl

Samstag, den 09.07.2022
10 bis 16 Uhr, Teilhabezentrum Erfurt
Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt

Samstag, den 03.09.2022
10 bis 16 Uhr, Akademiehôtel,
Am Stadion 1, 07749 Jena

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
Ansprechpartner*innen 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
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**



Handlungs- und Kommunikationsstrategien zur Krisenbewältigung

Beschreibung:

Eine Krise - ausgelöst durch eine schwere Erkrankung, Verlusterlebnisse, psychosoziale Konflikte oder andauernde Unzufriedenheit - bedeutet Veränderung im routinierten Alltagsablauf. Die neue Situation wird als bedrohlich oder schmerzhaft erlebt, vor allem dann, wenn wir das Gefühl haben, mit den gewohnten Verhaltensweisen nicht oder nicht aus eigener Kraft adäquat reagieren zu können. Das löst Stress in uns aus, der dann dafür sorgt, dass wir uns automatisch mehr auf Probleme fokussieren und somit die Lösungsfindung blockieren.

Der Umgang mit persönlichen Krisen erfordert emotionale Entlastung und die Aktivierung bestehender Ressourcen. Dazu zählen insbesondere unsere kommunikativen Fähigkeiten, durch die wir Grenzen bewusst und empathisch setzen können. Neue Sichtweisen helfen darüber hinaus, gelassener in Krisensituationen zu reagieren.

Für den Umgang mit Menschen, die sich in psychischen Krisen befinden, sind zudem eine einfühlsame und wertschätzende Grundhaltung von großer Bedeutung.

Ziele/Inhalte:

Wir wollen uns in diesem Seminar mit folgenden Inhalten und Kommunikationsstrategien praxisnah beschäftigen:

- Abgrenzung: Empathisch NEIN sagen
- Empathisch auf ein NEIN reagieren
- Wertschätzende Kommunikation
- Positive Sprache
- Optimismus und Gelassenheit

Dozentin:

Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann
Diplom-Psychologin

Termine und Orte:

Freitag/Samstag, den 22./23.07.2022
Akademiehôtel, Am Stadion 1, 07749 Jena

Freitag/Samstag, den 12./13.08.2022
Teilhabezentrum Erfurt Südost,
Tungerstraße 9, 99099 Erfurt

Freitag/Samstag, den 19./20.08.2022
CCS – Congress Centrum Suhl – Touristik
und Congress GmbH,
Raum „Türmchen“, Friedrich-König-Straße 7,
98527 Suhl

Uhrzeit:

Freitag: 13 bis 18 Uhr

Samstag: 10 bis 16 Uhr

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
Ansprechpartner*innen 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
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**



Erste-Hilfe-Kurs für Selbsthilfegruppen

Beschreibung:

Ein Unfall, ein Brand, Kreislaufzusammenbruch oder Herzinfarkt - diese oder ähnliche Notfälle ereignen sich nach Schätzung von Experten über 25 Millionen Mal jährlich in Deutschland. Rund 60 Prozent der Unfälle passieren dabei in Anwesenheit von Familie, Freunden oder Kollegen. In vielen Fällen kann die Hilfe in den ersten Minuten lebensrettend sein. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen der Ersten Hilfe vermittelt, die Sie in die Lage versetzen, im Notfall schnell handeln zu können

Ziele/Inhalte:

- Allgemeine Maßnahmen in Notfallsituationen (Rettungskette, Notruf)
- Erkennen, Beurteilen und Anwenden von Erste-Hilfe-Maßnahmen bei
 - Schock
 - lebensbedrohender Blutung
 - Alltagsverletzungen
 - Hitze- und Kälteschäden
 - Vergiftung und Verätzung
 - Bewusstseinsstörungen
 - Schlaganfall und Herzinfarkt
- Herz-Lungen-Wiederbelebung (neue Guidelines 2020) sowie Informationen zum plötzlichen Herztod

Dozentin:

Ina Fiedler

Ausbildungsleiterin und Ausbilderin in Erster Hilfe

Termine und Orte:

Samstag, den 08.10.2022

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

Samstag, den 12.11.2022

10 bis 16 Uhr, Teilhabezentrum Erfurt Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt

Samstag, den 26.11.2022

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

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, Ansprechpartner*innen 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
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**



Online-Seminar: Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen

Pauschal- und Projektförderung

Beschreibung:

Die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände unterstützen und fördern seit vielen Jahren die gesundheitsbezogene Selbsthilfe. Grundlage für die Umsetzung finanzieller Hilfen bildet der „Leitfaden zur Selbsthilfeförderung“, der im Jahr 2020 wieder aktualisiert und damit an gesetzliche Regelungen angepasst wurde. Was bei einem Antrag auf Förderung für Ihre Selbsthilfegruppe zu beachten ist, erfahren Sie in diesem Seminar.

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

Ziele/Inhalte:

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

Hinweis:

Das Online-Seminar erfolgt über ZOOM. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop mit Internetzugang sowie Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset. Ausführliche Informationen und den Zugangslink erhalten Sie in der Bestätigungsmail ca. 2 Wochen vor Webinarbeginn. Zu Beginn der Veranstaltung werden Sie in die Seminarsoftware eingewiesen.

Dozentin:

Sabine Wolff

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

Termin:

Freitag, den 04.11.2022,
14 bis 16 Uhr, Online

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, Ansprechpartner*innen 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
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**



Ihre Anmeldung ist verbindlich!



Anmeldung * Pflichtangaben

per Fax: 036202 | 26-234

per Post: parisat - Paritätische Akademie Thüringen • OT Neudietendorf • Bergstraße 11 • 99192 Nesse-Apfelstädt

*Titel der Veranstaltung

*Termin

*Name, Vorname

*Name der Organisation

Position / Tätigkeit

*Daten für Kontaktaufnahme *E-Mail

*Telefon

Rechnungsadresse

Empfänger

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Rechnungsversand per Post per E-Mail

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 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.

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

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

AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Thüringen

vertreten durch Sabine Wolff

Telefon: 0800 10590-83052

E-Mail: sabine.wolff@plus.aok.de

Der Paritätische Landesverband Thüringen

vertreten durch Renate Rupp

Telefon: 036202 26-223

E-Mail: rrupp@paritaet-th.de

LAG Thüringer Selbsthilfeplenum

vertreten durch Gabriele Wiesner

Telefon: 03641 8741160 oder 03641 8741161

E-Mail: 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

