

Fortbildungsangebot

für Selbsthilfegruppen in Köln

goes virtuell

Januar bis Mai 2021



Die Nutzung digitaler Medien für Selbsthilfegruppen

Das zweiteilige Online-Seminar soll Basisinformationen für folgende Themenkreise bieten und eine Orientierungshilfe für Gruppensprecher*innen sein:

Teil I:

- Ausgangspunkt:
Problembewusstsein: Überlegungen zu Technik und Datenschutz.
- Unerlässlich:
Passwörter: alles ganz einfach?
- alltäglich und von jedem genutzt:
Email-Verkehr: die elektronische Postkarte vermeiden!
- die eigene Website: Voraussetzungen und Fallstricke.

Teil II:

- Ganz aktuell:
die Videokonferenz: Voraussetzungen, Chancen und Grenzen.
- Hat die Zukunft schon begonnen?
Soziale Medien und virtuelle Gruppen.

Die Fortbildung möchte den Aktiven in der Selbsthilfe einen Einstieg in dieses Metier ermöglichen und beleuchtet immer wieder auch Fragestellungen zum Datenschutz.

Termine: Dienstag, 26. Januar + 2. Februar 2021 / 18.00 - 20.00 Uhr
Die Teilnahme ist verbindliche für beide Treffen.

Plattform: Big Blue Button

Referent*innen: Renate Mitleger-Lehner, Rechtsanwältin und Autorin, München
und Florian Gress, Informatiker, Würzburg

Anmeldefrist: 12. Januar 2021
Gruppengröße: max. 20 Teilnehmende



Suizidalität – eine Herausforderung für alle Beteiligten

Suizidalität ist ein komplexes menschliches Phänomen und Ausdruck einer tiefen inneren Krise. Suizidprävention beinhaltet das Bewusstsein, dass Suizidalität für jeden Menschen ein Thema sein kann sowie die Fähigkeit, die innere Not zu erkennen. Für die Arbeit und den Umgang mit Menschen in suizidalen Krisen ist ein Grundverständnis der Hintergründe und Motive sowie der psychischen Realität der Betroffenen notwendig.

Die Fortbildung bietet Gelegenheit zur persönlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Suizid und Suizidalität und verfolgt das Ziel, suizidale Tendenzen besprechbar zu machen, angemessen zu begleiten und Betroffene auf entsprechende Hilfsangebote aufmerksam zu machen. Vertrauensvolle und offene Gespräche können in Krisen bereits Entlastung verschaffen! Unter Berücksichtigung von Statistik, Forschungsstrategien und Phasenmodellen sowie aktueller Erkenntnisse des Nationalen Suizid Präventions Programm (NaSPro) erfolgt eine Einführung in die Psychodynamik der Suizidalität und Interventionsmöglichkeiten.

Inhalte der Fortbildung:

- Definition von Suizidalität
- Persönliche Auseinandersetzung mit suizidalem Verhalten
- Impulse um Ambivalenzen zu erkennen und aufzugreifen
- Strategien und Methoden zur Krisenintervention
- Überblick über Hilfsangebote
- Aspekte persönlicher und institutioneller Grenzen

Termine: Mittwoch, 24. Februar + 3. März / 18.00 - 20.30 Uhr

Die Teilnahme ist verbindliche für beide Treffen.

Plattform: Zoom

Referentin: Martina Nassenstein, Diplom Sozialarbeiterin,
Systemische Therapeutin / Familientherapeutin, Supervisorin i. A., Köln

Anmeldefrist: 10. Februar 2021

Gruppengröße: max. 20 Teilnehmende



Supervision

Supervision für:

- Leiter*innen, Kontaktpersonen,
- beratende Mitglieder von Selbsthilfegruppen,
- Mitglieder, die ein weiteres Amt in der Gruppe bekleiden.

Engagierte in Selbsthilfegruppen sind in unterschiedlichen Rollen und Aufgaben aktiv: als Moderator*innen von Gruppen, als Berater*innen am Telefon, als Kontaktperson für Neue, als Kooperations- und Verhandlungs-partner*innen im Gesundheitsbereich, als Organisator*innen von Veranstaltungen uvm.

Manches geht leicht von der Hand und macht Spaß, anderes läuft vielleicht gerade etwas unbefriedigend, und wieder anderes kann auch ärgerlich und belastend sein.

In diesem Seminar geht es darum, sich die unterschiedlichen Themen des Selbsthilfe - Alltags einmal genauer anzuschauen und da, wo es hakt, Veränderungsideen zu entwickeln.

Supervision ist dabei ein Verfahren, das den Selbsthilfe – Alltag einmal anhält und zum gemeinsamen „Draufschaun“ und Reflektieren einlädt.

Die Gruppensupervision bietet dabei die Möglichkeit die Vielzahl der unterschiedlichen Wahrnehmungen und Ideen der Gruppe für den Beratungsprozess nutzbar zu machen.

Termine:

Dienstag, 09. März + 13. April + 11. Mai + 15. Juni 2021 / 18.00 - 20.00 Uhr
Die Teilnahme ist verbindlich für alle vier Treffen.

Plattform: Big Blue Button

Referent: Georg Meurer, Supervisor DGSv

Anmeldefrist: 23. Februar 2021

Gruppengröße: 4-10 Teilnehmende



Was macht mich stark?

Resilienz fördernde Möglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Sie verzweifeln nicht an ihrem Schicksal oder an widrigen Lebensumständen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen daraus sogar gestärkt hervor.

Dahinter steckt die Resilienz.

Resilienz bedeutet, schwierige Lebenssituationen ohne Beeinträchtigung zu überstehen. Diese innere Stärke hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Im Alltag bedeutet dies, trotz vielfältiger Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben.

In diesem Workshop werden die Resilienz stärkenden und schützenden Faktoren, wie z. B. Akzeptanz, Lösungsorientierung und Optimismus vorgestellt. Die Selbsthilfegruppen eröffnen erhebliche Resilienz stärkende Möglichkeiten, weil die wesentlichen Eigenschaften, Strategien und Grundhaltungen für Resilienz, in ihnen anzutreffen sind.

Termine: Donnerstag, 11. März 2021 / 18.00 - 19.30 Uhr
Bei Bedarf zweiter Termin zur Vertiefung am 25. März 2021

Plattform: Zoom

Referentin: Ines Krahn, Diplom Sozialpädagogin, Coach und Moderatorin

Anmeldefrist: 25. Februar 2021
Gruppengröße: max. 15 Teilnehmende



Allgemeine Informationen

- Aufgrund der andauernden Corona-Pandemie sind von Januar bis Mai 2021 die Fortbildungsangebote als virtuelle Veranstaltungen geplant. Falls es wieder möglich ist, werden einzelne Termine in Präsenz durchgeführt. Wir würden Sie rechtzeitig darüber informieren.
- Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail bei uns an. Beachten Sie dabei die Anmeldefristen!
- Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Bestätigung und den Zugangslink zur jeweiligen Videokonferenz-Plattform.
- Wenn Sie vorab Fragen zur Technik haben, wenden Sie sich bitte frühzeitig an uns.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6, 50676 Köln

Telefon: 0221 95 15 42 23; E-Mail: selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfekoeln.de