



Selbsthilfe stärken

Fortbildungsveranstaltung für Selbsthilfegruppen
im Rahmen des 15 jährigen Bestehens
der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

„Nimm 2“!

Die Impuls-Workshops sind zeitlich so angeordnet, dass Sie zwei
nacheinander besuchen können.

Anmeldungen bitte telefonisch oder per Mail an:

Selbsthilfe Kontaktstelle Oberhausen
Gutenbergstr. 6
46045 Oberhausen

☎ 0208 30 196 20

www.selbsthilfe-oberhausen.org

Freitag, 20. April 2018

Veranstaltungsort: Löwenzahn Erziehungshilfe e.V.
Falkensteinstr. 84
46047 Oberhausen

Ab 14.30 Uhr Begrüßungscafé

15.00 – 16.30 Uhr Impuls-Workshop 1 und 2

16.30 – 17.00 Uhr Pause mit kleinem Imbiss

17.00 – 18.30 Uhr Impuls-Workshop 3 und 4

20.04.2018

15.00 – 16.30 Uhr

Impuls-Workshop 1

Pressearbeit

Martina Nattermann, NRZ Oberhausen

Einführung in die Pressearbeit für Selbsthilfegruppen und soziale Einrichtungen, Einblicke in die Arbeitsweise von Redaktionen, Grundlagenvermittlung mit praktischen Übungen und Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Impuls-Workshop 2

Generationswechsel

Anne Behnen, Bildungsreferentin und Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Selbsthilfegruppen leben vom Engagement ihrer Mitglieder. Einige bringen sich längere Zeit besonders aktiv in die Gruppe ein und übernehmen verschiedene organisatorische Aufgaben bzw. die Leitung einer Gruppe. Ein anstehender Wechsel bei diesen Personen bringt immer mehr oder weniger Instabilität mit sich und führt vor allem zu der Frage, ob sich wieder Mitglieder bereit erklären, sich eine Zeitlang in besonderem Maße zu engagieren. Vor diesem Hintergrund beschäftigt sich dieser Impuls-Workshop damit, wie die Motivation von Gruppenmitgliedern bzgl. der Übernahme von Aufgaben gefördert werden kann und welche Rahmenbedingungen und konkreten Strukturen in Gruppen für einen gelingenden Generationswechsel hilfreich sind.

20.04.2018

17.00 – 18.30 Uhr

Impuls-Workshop 3

„Neue“

Anne Behnen, Bildungsreferentin und Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Ein neuer Teilnehmer kommt zu einem Gruppentreffen dazu - eine Situation, die meisten Selbsthilfegruppen aus eigener Erfahrung kennen und die für Neue, aber auch für die Gruppe, eine Herausforderung darstellt.

Der Impuls-Workshop hat zum Ziel, sich mit dieser Situation bewusst auseinanderzusetzen, um so zu mehr Verständnis und Klarheit zu gelangen. Außerdem werden wir Ideen zusammentragen, wie man Gruppentreffen so gestalten kann, dass es dem oder der Neuen leichter fällt, in der Gruppe anzukommen, aber auch die Bedürfnisse der Gruppe berücksichtigt werden.

Impuls-Workshop 4

Resilienz - Die 7 Geheimnisse entspannter Menschen

Almut Niemann, Persönlichkeitstrainerin

Die Fähigkeit, mit den vielfältigen Herausforderungen des Lebens umzugehen und dabei Gesundheit und Lebensfreude zu behalten, ist die Resilienz. Resilienz ist unser „seelisches Immunsystem“, das uns hilft, Stress zu bewältigen, Krisen durchzustehen und uns an Veränderungen anzupassen. Resiliente Menschen sind erfolgreicher, gesünder und glücklicher.

Doch wie können wir unser „seelisches Immunsystem“ stärken und widerstandsfähiger gegenüber Stress und Belastungen werden? Resilienz besteht aus sieben Schlüsselfaktoren, die wir lernen und trainieren können.