

# Weiterbildungsangebote für Selbsthilfegruppen in Thüringen

## Termine 2024



## Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen

Eine Kooperation  
der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen,  
der Landesarbeitsgemeinschaft Thüringer Selbsthilfeplenum  
(Vertretung der Thüringer Selbsthilfekontaktstellen),  
der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LAKOST)  
sowie des Paritätischen Thüringen.

## Einführung

### Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen

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

Selbsthilfe im Dialog – ein Kooperationsprojekt zwischen der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, der Landesarbeitsgemeinschaft Thüringer Selbsthilfeforum, des Paritätischen Thüringen und der (LAKOST) Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. - ist in die Verlängerung gegangen. Dies freut uns sehr und bedeutet, dass wir Ihnen auch 2024 wieder interessante und abwechslungsreiche Veranstaltungen rund um die Selbsthilfe und deren Bedarfe anbieten können. Seit Projektbeginn 2017 haben fast 1.000 Teilnehmer\*innen das Weiterbildungsangebot in über 100 Veranstaltungen genutzt, diese Erfolgsgeschichte wollen wir fortsetzen!

Das Projekt bietet die Möglichkeit der kostenfreien Weiterbildung und hat neben dem gemeinsamen Lernen einen weiteren Effekt: Menschen kommen miteinander in Kontakt, tauschen sich aus und vernetzen sich - das Ganze auch überregional.

In Thüringen gibt es etwa 1500 Selbsthilfegruppen und -vereinigungen, in denen Menschen als wertvolle Ergänzung zur ärztlichen Behandlung die essenzielle Möglichkeit von Austausch und Beratung finden. Selbsthilfe - auch bezeichnet als die 4. Säule des Gesundheitswesens - ist wichtig und es ist nachhaltig, diese Säule zu stärken. Menschen, die in der Selbsthilfe ange-dockt sind, machen die Erfahrung, eingebettet und selbstwirksam zu sein. Der Austausch mit jemandem, der in der gleichen Situation ist, ist wertvoll, schafft Verbundenheit und entlastet in schwierigen Situationen.

Auch im kommenden Jahr möchten wir Ihnen wieder thematisch abwechslungsreiche Veranstaltungen bieten, sowohl in Präsenz als auch in digitaler Form. Organisiert werden diese in altbewährter Form durch die Paritätische Akademie Thüringen. Ebenso können die Seminare auch als Inhouse-Seminare für einzelne Gruppen bei der Paritätischen Akademie angefragt werden, eine Finanzierung ist über die Projektförderung der Krankenkassen möglich. Veranstaltungsorte werden sein: Jena, Erfurt, Suhl und 2024 neu: Gotha.

Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, dann zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns. Wir freuen uns, Sie 2024 in einer unserer Weiterbildungsveranstaltungen begrüßen zu dürfen und tragen Sie unser Angebot gerne weiter!

Heiko Kotte  
AOK PLUS  
Sachsen – Thüringen

Stefan Werner  
Der Paritätische Thüringen

Gabriele Wiesner  
Landesarbeitsgemeinschaft  
Thüringer Selbsthilfeforum

Ines Nitsche  
LAKOST e. V.

## Inhalt

- Seite 3 Einführung
- Seite 4 Inhalt
- Seite 5 Veranstaltungsorte
- Seite 6 Mit Gewaltfreier Kommunikation Konflikte lösen
- Seite 7 Online-Seminar: Rechtliche Änderungen in der Selbsthilfe ab 2024
- Seite 8 Online-Seminar: Nachfolge sichern – eine tägliche Aufgabe?!
- Seite 9 Gut gestärkt mit aktiven Sinnen durch Life Kinetik
- Seite 10 PC-Grundlagen: Kommunikationswege am PC
- Seite 11 Der Weg zu mehr Gesundheitskompetenz
- Seite 12 Training des Empathievermögens zur Förderung der sozialen Kompetenz und Stärkung der persönlichen Ressourcen
- Seite 13 Online-Seminar: Auswirkungen des Klimawandels auf den Körper
- Seite 14 Online-Seminar: Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen
- Seite 15 PC-Grundlagen: Anträge, Formulare und Co.
- Seite 16 Stimmen von Teilnehmer\*innen
- Seite 17 Kooperationspartner\*innen
- Seite 18 Anmeldung

## Veranstaltungsorte

### Unsere Veranstaltungsorte in 2024:

#### Jena

Akademiehôtel,  
Am Stadion 1  
07749 Jena

#### Suhl - *neue Veranstaltungsadresse!*

City Hotel am CCS  
Friedrich-König-Straße 1  
98527 Suhl

#### Gotha - *neuer Veranstaltungsort!*

Begegnungszentrum  
„Galletti“, Judenstraße 44  
99867 Gotha

#### Erfurt - *für PC-Seminare*

Teilhabezentrum Erfurt Südost  
Tungerstraße 9  
99099 Erfurt

#### Online über Zoom

## Mit Gewaltfreier Kommunikation Konflikte lösen

Spannungen entstehen, weil etwas schnell gesagt wurde, Missverständnisse entstehen und schon ist die Stimmung schwierig. Das kann in der Selbsthilfegruppe, am Familientisch oder im Büro sein. Oft ist Sprache ein wesentlicher Faktor, sich unverstanden zu fühlen und im weiteren Verlauf auch Konflikte zu erzeugen, die dann die Beziehung belasten. Schätzen Sie es nicht auch, wenn ...

- Menschen statt zu streiten, verbindende Worte füreinander finden,
- sich Konflikte lösen lassen und in einer gemeinsamen Zusammenarbeit münden,
- festgefahrene Urteile und Abwertungen einem ehrlichen Interesse weichen,
- Unverständnis für den anderen zu einem "Aufeinanderzugehen" wird?

Mit den Grundlagen der "Gewaltfreien Kommunikation" (GfK) werden Sie einen gewinnbringenden Ansatz kennenlernen, um Konflikte lösen zu können. Sie werden erkennen, dass nicht alle Unstimmigkeiten im Miteinander Konflikte sind und erfahren, was man tun kann, damit es gar nicht erst zu einem Konflikt wird. Die GfK ist dabei keine "weichgespülte wir-haben-uns-alle-lieb-Sprache" (Originalzitat des Begründers Marshall B. Rosenberg), sondern ein fairer, offener und ehrlicher Austausch, der eine nachweisbare Wirkung hinterlässt.

### Ziele/Inhalte:

- Definition von Konflikt und Problem
- Konfliktentstehung und Konfliktlösung
- Die Bedeutsamkeit von Emotionen und Bedürfnissen bei der Konfliktlösung
- Verhaltensmotive auch bei "schwierigen" Konfliktpartner\*innen erkennen lernen
- Erfahren, dass ein Zuhören-Können bei Konflikten hilfreicher ist, als Argumente zu liefern
- "Innere Haltung" zur GfK, denn erst die Haltung trägt zu einer wirklichen Verbindung bei
- Praxisbeispiele zur besseren Nachvollziehbarkeit

### Dozententeam:

**Anja Palitzka** - MA Erziehungswissenschaft, Familienberaterin (DGFS), zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

**Olaf Hartke** - zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Coach, Buchautor

### Termine:

**Samstag, den 27.01.2024**  
**10 bis 16 Uhr**, Akademiehotel,  
Am Stadion 1, 07749 Jena

**Samstag, den 17.02.2024**  
**10 bis 16 Uhr**, City Hotel am CCS,  
Friedrich-König-Straße 1, 98527 Suhl

**Samstag, den 15.06.2024**  
**10 bis 16 Uhr**, Begegnungszentrum  
„Galletti“, Judenstraße 44, 99867 Gotha

### Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

### 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/  
weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)

### 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

(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem

### Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



[www.parisat.de](http://www.parisat.de)



## Online-Seminar: Rechtliche Änderungen in der Selbsthilfe ab 2024

Selbsthilfegruppen – sofern sie nicht vereinsrechtlich aufgestellt sind – gelten im Rechtsverkehr als Gesellschaften des bürgerlichen Rechts. Damit bestand stets Erklärungsbedarf, welche Rechte und Pflichten, welche Haftungsfolgen sich daraus ergeben und ob diese Gruppen überhaupt rechtsfähig sind.

Die Gesetzesnovellierung, die zum 01.01.2024 in Kraft tritt, unterscheidet nunmehr zwischen einer rechtsfähigen und einer nicht rechtsfähigen Gesellschaft. Für die Selbsthilfelandchaft ergibt sich daraus mehr Klarheit. Eine bessere Abgrenzung zwischen Gruppen, die nach außen hin auftreten wollen und solchen, die nur nach innen wirken wollen, ist so möglich.

Das Online-Seminar informiert und ordnet ein, was für die Gruppen neu zu beachten ist.

### Ziele/Inhalte:

- Erläuterung wichtiger Begrifflichkeiten
- Rechtliche Änderungen für die Selbsthilfe ab 2024
- Rechte und Pflichten sowie Haftungsfragen für die Selbsthilfe
- Fragen 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 dem Veranstaltungstermin. Zu Beginn des Online-Seminars werden Sie in die Software eingewiesen.

### Dozentin:

**Renate Mitleger-Lehner**  
Rechtsanwältin, Fachanwältin für Familienrecht

### Termin:

**Freitag, den 01.03.2024,**  
**14 bis 16:30 Uhr**, Online

### Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

### 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/  
weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)

### 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:

16.02.2024  
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

### Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe



[www.parisat.de](http://www.parisat.de)



## Online-Seminar: Nachfolge sichern – eine tägliche Aufgabe?!

### Nachfolgesuche in der Selbsthilfe erfolgreich gestalten

Eine gelungene Nachfolge ist die Krönung des Lebenswerkes. Das gilt für die Führung eines Unternehmens wie für die Führung einer Selbsthilfegruppe oder den Vorstand einer Selbsthilfeorganisation.

Eine gelungene Nachfolge ist ein Prozess. Sie braucht Führung, die loslassen kann und die offen ist für Mitbestimmung und Mitgestaltung. Gelungene Nachfolge verlangt Planung und einen langen Atem.

Das Online-Seminar will die einzelnen Phasen des Prozesses beleuchten und Schritt für Schritt die Erfolgsfaktoren für eine gelungene Nachfolge herausarbeiten.

#### Ziele/Inhalte:

- Nachfolge finden - die Zeit ändert sich und das Ehrenamt auch
- Abschiednehmen ist nicht leicht - "Loslassen" als kritischer Punkt
- Die Bestandsaufnahme - Was hat die Gruppe, hat der Verein erreicht?
- Nachfolge darf etwas ändern - Welches sind die Interessen der bisherigen Mitglieder, welche Ziele stellt sich die Gruppe, der Verein?
- Ein würdiger Abschied, Übergabe und Neustart
- Erfolgsfaktoren für eine gelungene Nachfolge - eine Checkliste

#### 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 dem Veranstaltungstermin. Zu Beginn des Online-Seminars werden Sie in die Software eingewiesen.

#### Dozentin:

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

#### Termin:

**Freitag, den 15.03.2024**  
**15 bis 18 Uhr**, Online

#### Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen  
und -organisationen

#### 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/  
weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)

#### 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:

01.03.2024  
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem  
Termin)

**Ehrenamtliches  
Engagement und Selbsthilfe**



[www.parisat.de](http://www.parisat.de)



## Gut gestärkt mit aktiven Sinnen durch Life Kinetik

Unsere Sinnesorgane versorgen uns ständig mit Informationen über unsere Umwelt. Um diese in vollem Umfang für uns nutzen zu können, brauchen wir geschulte Sinne und ein fittes Gehirn.

Das Training umfasst anregende Übungen und gehirngerechte Spiele. Mit leichter Bewegung, ganz viel Spaß und speziellen Übungen, die die Wahrnehmung schulen, können neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen gebildet werden.

Das erhöht den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Die täglichen Aufgaben und unterschiedlichsten Anforderungen können so leichter und entspannter gemeistert werden.

#### Ziele/Inhalte:

- Die eigenen Fähigkeiten entdecken
- Alle Sinne aktivieren
- Entspannen durch Bewegung und Spaß
- Geistige und körperliche Beweglichkeit anregen
- Auffassungsgabe, Lern- und Merkfähigkeit schulen
- Koordination des Körpers verbessern
- Depressionsneigung verringern

#### Dozentin:

**Karla Pense**  
Lach- & Resilienztrainerin, Zertifizierte Life  
Kinetik-Trainerin

#### Termine:

**Samstag, den 06.04.2024**  
**10 bis 16 Uhr**, Begegnungszentrum  
„Galletti“, Jüdenstraße 44, 99867 Gotha

**Samstag, den 03.08.2024**  
**10 bis 16 Uhr**, City Hotel am CCS,  
Friedrich-König-Straße 1, 98527 Suhl

**Samstag, den 07.09.2024**  
**10 bis 16 Uhr**, Akademiehôtel,  
Am Stadion 1, 07749 Jena

#### Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen  
und -organisationen

#### 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/  
weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)  
**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

#### Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin  
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem  
Termin)

**Ehrenamtliches  
Engagement und Selbsthilfe**



[www.parisat.de](http://www.parisat.de)



## PC-Grundlagen: Kommunikationswege am PC

Digitale Kommunikation mit und über den PC ist unverzichtbar geworden. Mit einigen Dienstleistern und Ämtern ist die Kontaktaufnahme nur noch über ein Formular oder E-Mail möglich. Dabei gibt es bestimmte Regeln, technische Voraussetzungen und die sog. Netiquette zu beachten.

In diesem Seminar werden Kommunikationswege wie E-Mail, Chats, Videokonferenzen besprochen und geübt. Wir klären, welche Voraussetzungen dafür nötig sind.

### Ziele/Inhalte:

- Grundlegende Bedienung und individuelle Einstellungen
- E-Mail und alles, was dazu gehört
- Videokonferenzen
- Kommunikation über das Internet - Daten und Informationen sichern

**Wichtig:** Die Inhalte werden maßgeblich von den Fragen und dem Wissensstand der Teilnehmenden bestimmt.

### Hinweis:

Bitte bringen Sie zur Veranstaltung einen Laptop mit Maus und folgenden Programmen mit: Betriebssystem Windows, ein Programm zur Textverarbeitung sowie Tabellenkalkulation, E-Mail-Programm.

Setzen Sie sich im Vorfeld der Veranstaltung mit uns in Verbindung, wenn Sie einen Laptop benötigen.

Bitte planen Sie eine Ankunft ab ca. 09:30 Uhr ein, damit die Computer angeschlossen sind und das Seminar 10:00 Uhr beginnen kann.

### Dozentin:

**Ulrike Koch**  
Trainerin im Bereich EDV, Büroarbeit und Soziale Kompetenzen, Beraterin u. a. im Bereich der Digitalisierung

### Termin:

**Mittwoch, den 10.04.2024**  
**10 bis 16 Uhr**, Teilhabezentrum Erfurt  
Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt

### Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

### 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/  
weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)

### 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:

27.03.2024  
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

Ehrenamtliches  
Engagement und Selbsthilfe



[www.parisat.de](http://www.parisat.de)



## Der Weg zu mehr Gesundheitskompetenz

Wenn Menschen krank werden, fühlen sie sich bisweilen auch hilflos und ausgeliefert. Selbstverständlich vertrauen Patient\*innen in das Wissen und Können derer, die sie auf ihrem Weg durch die Erkrankung begleiten. Dennoch ist auch jede/r Einzelne gefragt, ein Teil des Behandlungsteams zu sein.

Aus großen internationalen Studien wissen wir, dass 58,8 % der deutschen Bevölkerung große Schwierigkeiten hat, mit Gesundheitsinformationen umzugehen. Das betrifft das Finden, das Bewerten und das Anwenden dieser Informationen für die eigenen Fragestellungen. Nahezu 60% aller Patient\*innen möchten sich gerne an allen Entscheidungen über ihre Gesundheit beteiligen. Vielen ist nicht klar, wie das eigentlich funktioniert. Am Ende des Seminars werden Sie das alles wissen!

### Ziele/Inhalte:

Sie erfahren in diesem Seminar,

- wie Sie sich im Gesundheitssystem auskennen und die exakt passende Stelle finden können;
- Ihre Rechte und auch Pflichten als Patient\*in zu kennen und auch einzufordern;
- verlässliche Gesundheitsinformationen zu finden und die Qualität von Gesundheitsinformationen einzuschätzen;
- sich an allen Entscheidungen zu beteiligen, die die eigene Gesundheit betreffen.

### Dozentin:

**Prof. Dr. Sylvia Sänger**  
Humorberaterin (HCDA)

### Termine:

**Samstag, den 20.04.2024**  
**10 bis 16 Uhr**, Akademiehotel,  
Am Stadion 1, 07749 Jena

**Samstag, den 25.05.2024**  
**10 bis 16 Uhr**, City Hotel am CCS,  
Friedrich-König-Straße 1, 98527 Suhl

**Samstag, den 12.10.2024**  
**10 bis 16 Uhr**, Begegnungszentrum  
„Galletti“, Judenstraße 44, 99867 Gotha

### Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

### 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/  
weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)

### 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  
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

Ehrenamtliches  
Engagement und Selbsthilfe



[www.parisat.de](http://www.parisat.de)



## Training des Empathievermögens zur Förderung der sozialen Kompetenz und Stärkung der persönlichen Ressourcen

Wer empathiefähig ist, kann das Handeln anderer besser nachvollziehen oder vorhersagen und gezieltere Hilfen leisten. Das kann sich positiv auf die sozialen Kontakte, aber auch auf den beruflichen Erfolg auswirken.

Empathische Menschen können zudem viel in der Körpersprache ihres Gegenübers lesen, d. h. in der Mimik, Gestik und im Tonfall. Daher wollen wir uns in diesem Seminar auch mit der non-verbale Kommunikation beschäftigen.

Da die Kommunikation in hohem Maße von Gefühlen beeinflusst wird, ist es wichtig, sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden, sie zu erkennen und zu verstehen. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von emotionaler Intelligenz.

Erfolgreiche Gespräche setzen voraus, dass wir mit unseren eigenen Gefühlen (Selbstempathie) und denen anderer (Fremdempathie) sensibel und kreativ umgehen.

### Ziele/Inhalte:

Wir wollen uns in diesem Seminar daher u. a. mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Kann man Gefühle kontrollieren? Kann man sie also haben wollen oder nicht haben wollen?
- Was ist der Unterschied zwischen Mitgefühl und Mitleid?
- Wie gelingt es uns, wert- und vorurteilsfrei zu bleiben?
- Wodurch signalisieren wir Interesse an unserem Gegenüber, was bedeutet in diesem Zusammenhang aktives Zuhören?
- Wie wahre ich die notwendige Distanz?
- Wie schaffe ich es, selbstempathisch auf meinen Energiehaushalt zu achten?

### Dozentin:

**Prof. Dr. Constance Winkelmann**  
Dipl.-Psychologin

### Termine:

**Samstag, den 27.07.2024**

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

**Samstag, den 17.08.2024**

**10 bis 16 Uhr**, Begegnungszentrum  
„Galletti“, Judenstraße 44, 99867 Gotha

**Samstag, den 24.08.2024**

**10 bis 16 Uhr**, City Hotel am CCS,  
Friedrich-König-Straße 1, 98527 Suhl

### Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

### 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/  
weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)

### 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  
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

**Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe**



[www.parisat.de](http://www.parisat.de)



## Online-Seminar: Auswirkungen des Klimawandels auf den Körper

Der menschengemachte Klimawandel ist ein sehr präsent Thema – auch weil er bereits wahrnehmbar und spürbar ist. Von körperlicher oder seelischer Krankheit betroffene Menschen laufen Gefahr, den Klimafolgen in noch größerem Ausmaß ausgesetzt zu sein. So stellt der Alltag mit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung bei ständig neuen Hitzerekorden im Sommer wahrlich eine Herausforderung dar. Doch auch auf die Psyche hat der Klimawandel Auswirkungen. Extremwetterereignisse können mit Gefühlen wie Angst, Hilflosigkeit und Sorgen einhergehen und im schlimmsten Fall zu Depressionen und Posttraumatischen Belastungsstörungen führen.

In der Veranstaltung werden die Folgen des Klimawandels auf den Menschen und dessen Umfeld beleuchtet. Die damit verbundenen Emotionen und deren Wirkung auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden werden betrachtet und positive Lösungsansätze vermittelt. Die Veranstaltung hat einen hohen Praxisbezug im Hinblick auf die Gestaltung und Teilhabe an Selbsthilfegruppen.

### Ziele/Inhalte:

- Folgen des Klimawandels
- Zusammenhang zwischen Emotionen und körperlichem Befinden
- Gestaltung von Selbsthilfegruppen angesichts des sich verändernden Klimas
- Annehmende Haltung als Gesundheitsprophylaxe
- Weiterführende Links, Literatur und Leseempfehlungen

### 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 dem Veranstaltungstermin. Zu Beginn des Online-Seminars werden Sie in die Software eingewiesen.

### Dozentin:

**Christin Fiedler**  
Psychologin, Systemische Beraterin (DGSF),  
Lehrcoach

### Termin:

**Freitag, den 18.10.2024**  
**13:30 bis 17:00 Uhr, Online**

### Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

### 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/  
weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)

### 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:

04.10.2024  
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

**Ehrenamtliches Engagement und Selbsthilfe**



[www.parisat.de](http://www.parisat.de)



## Online-Seminar: Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen

### Pauschal- und Projektförderung

Die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände unterstützen und fördern seit vielen Jahren die gesundheitsbezogene Selbsthilfe. Grundlage für die Umsetzung finanzieller Hilfen bildet der aktuelle "Leitfaden zur Selbsthilfeförderung" in der Fassung vom 21.10.2022. 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 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 dem Veranstaltungstermin. Zu Beginn des Online-Seminars werden Sie in die Software eingewiesen.

#### Dozentin:

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

#### Termin:

**Freitag, den 15.11.2024**  
**14 bis 16 Uhr, Online**

#### Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

#### 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/  
weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)

#### 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:

01.11.2024  
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

**Ehrenamtliches  
Engagement und Selbsthilfe**



[www.parisat.de](http://www.parisat.de)



## PC-Grundlagen: Anträge, Formulare und Co.

Mehr und mehr werden Daten, Informationen, Schreiben und Anträge nur noch auf digitalen Wegen ausgetauscht. Da ein PDF ausfüllen, dort einen Bescheid einscannen und gleichzeitig diese Daten sicher zu speichern – das erfahren Sie in diesem Seminar.

Setzen Sie sich im Vorfeld der Veranstaltung mit uns in Verbindung, wenn Sie einen Laptop benötigen. Bitte planen Sie eine Ankunft ab ca. 09:30 Uhr ein, damit die Computer angeschlossen sind und das Seminar 10:00 Uhr beginnen kann.

#### Ziele/Inhalte:

- Grundlegende Bedienung und individuelle Einstellungen
- Wozu gibt es PDF-Dateien?
- PDF-Dateien herunterladen, bearbeiten, speichern
- PDF-Dateien selbst erstellen und versenden
- Dokumente u. ä. digital zur Verfügung stellen
- Dateien strukturiert ablegen und wiederfinden

**Wichtig:** Die Inhalte werden maßgeblich von den Fragen und dem Wissensstand der Teilnehmenden bestimmt.

#### Dozentin:

**Ulrike Koch**  
Trainerin im Bereich EDV, Büroarbeit und Soziale Kompetenzen, Beraterin u. a. im Bereich der Digitalisierung

#### Termin:

**Donnerstag, den 28.11.2024**  
**10 bis 16 Uhr, Teilhabezentrum Erfurt**  
Südost, Tungerstraße 9, 99099 Erfurt

#### Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

#### 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/  
weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)

#### 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:

14.11.2024  
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

**Ehrenamtliches  
Engagement und Selbsthilfe**



[www.parisat.de](http://www.parisat.de)





## Stimmen von Teilnehmer\*innen

**"Dozentin sehr positiv und erfrischend.  
Es hat Spaß gemacht mitzuarbeiten und  
es gab sehr viele interessante Blickwinkel.  
Weiter so, vielen Dank!"**

**"Sehr informativ und lebendig.  
Hat mir gut gefallen."**

**"Mir hat sehr gut gefallen, dass auf die  
einzelnen Fragen sehr gut eingegangen  
wurde. Ich freue mich auf die nächste  
Veranstaltung."**

**"Abwechslungsreich, viele Übungen,  
praktische Anwendung"**

**"Der gesamte Aufbau der Veranstaltung und wie  
es rüber gebracht wurde, war sensationell. Ich  
kann vieles für die SHG übernehmen."**

**"Die Dozentin ist toll auf unsere Fragen  
eingegangen und hat mir Mut gemacht, dies  
anzuwenden."**

**"Erste Veranstaltung für mich mit  
Inklusion. Der Zugang für alle wurde gut  
gewährt, Fragen wurden umfangreich u.  
kompetent beantwortet."**

**"Temperamentvolles Vortragen,  
sehr gutes Wissen"**

## Kooperationspartner\*innen

### **AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.**

Die AOK PLUS sieht in der Selbsthilfe als 4. Säule im Gesundheitswesen eine wichtige Ergänzung zu therapeutischen und rehabilitativen Leistungen. Deshalb unterstützt sie seit mehr als 30 Jahren die gesundheitsbezogene Selbsthilfe finanziell, ideell und organisatorisch, wie z. B. mit Angeboten zur Kompetenzerweiterung.

### **Der Paritätische Thüringen**

Der Paritätische Thüringen ist ein Verband der freien Wohlfahrtspflege und als solcher Ansprechpartner und Lobbyverband für seine Mitgliedsorganisationen. Wir vertreten als Dachverband die Interessen zahlreicher Mitgliedsorganisationen aus den unterschiedlichen Feldern der sozialen Arbeit auf kommunaler sowie auf Landesebene, so auch die zahlreicher Selbsthilfeverbände. Die Paritätische Akademie Thüringen der paritat gGmbH bietet neben Weiterbildungen für Fach- und Führungskräfte in allen Bereichen der sozialen Arbeit auch Weiterbildungen für ehrenamtlich Engagierte an.

### **LAG Thüringer Selbsthilfeplenum**

In Thüringen existiert ein flächendeckendes Netz von Selbsthilfeberatungsstellen, die sich in der LAG Thüringer Selbsthilfeplenum zusammengeschlossen haben. Die LAG ist ein Forum zur Koordinierung dieser Beratungsstellen und zum fachlichen Austausch. Wir leisten Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit, beraten, sind gut vernetzt mit anderen Beratungs- und Hilfsangeboten, fördern gesundheitsbezogene und soziale Selbsthilfe, stehen für Qualitätssicherung ein, bieten Fortbildung an und agieren stets im Interesse der Selbsthilfeaktiven.

### **Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LAKOST)**

LAKOST unterstützt seit 2017 als Fachstelle für gemeinschaftliche Selbsthilfe alle Personen, die sich für Selbsthilfe interessieren. LAKOST sieht sich als Schnittstelle zwischen der Selbsthilfe und professionellen Strukturen. Der Verein tritt insbesondere für selbsthilfefreundliche Rahmenbedingungen auf Kommunal- und Länderebene ein. Sprechen Sie uns gerne an oder schauen Sie auf unsere Webseite, dort können Sie u. a. nach Selbsthilfegruppen oder -organisationen suchen, aktuelle Veranstaltungen rund um die Selbsthilfe finden oder sich zu weiteren Themen informieren ([www.selbsthilfe-thueringen.de](http://www.selbsthilfe-thueringen.de)).

*Die Kontaktdaten der einzelnen Kooperationspartner\*innen finden Sie auf der Rückseite der Broschüre.*

# Anmeldung

per Fax: 036202 | 26-234  
per Post: parisat - Paritätische Akademie Thüringen •  
OT Neudietendorf • Bergstraße 11 • 99192 Nesse-Apfelstädt

Jederzeit online buchen  
[www.parisat.de](http://www.parisat.de)

\*Titel der Veranstaltung .....  
\*Termin .....  
\*Name, Vorname .....  
Name der Selbsthilfegruppe .....  
Position / Tätigkeit .....  
\*Daten für Kontaktaufnahme \*E-Mail .....  
\*Telefon .....  
\* Pflichtangaben

## Adresse

Empfänger .....  
Straße / Nr. ....  
PLZ / Ort .....

**Es besteht Unterstützungsbedarf auf Grund einer Beeinträchtigung (wenn ja, welcher Bedarf?)**

.....  
**Wenn Sie mit einer Assistenz teilnehmen, bitten wir um Rücksprache.**

Ich möchte:  vegetarisch essen  Informationen zu Übernachtungsmöglichkeiten.

Wenn Sie eine Nahrungsmittelunverträglichkeit haben, vermerken Sie dies bitte hier:

.....  
**Bitte beachten Sie: Die Seminare richten sich ausschließlich an Ehrenamtliche!**

**Die AGB der parisat unter [www.parisat.de](http://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](http://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.

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift

## Ihre Anmeldung ist verbindlich!

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist, spätestens vor Anmeldeschluss! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

## **Projekt- und Ansprechpartner\*innen**

### **parisat – Gesellschaft für Paritätische Soziale Arbeit in Thüringen mbH**

vertreten durch Daniela Kahl

Telefon: 036202 26-151

E-Mail: [dkahl@parisat.de](mailto:dkahl@parisat.de)

### **AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.**

vertreten durch Sabine Wolff

Telefon: 0800 10590-83052

E-Mail: [sabine.wolff@plus.aok.de](mailto:sabine.wolff@plus.aok.de)

### **Der Paritätische Landesverband Thüringen**

vertreten durch Regina Hartung

Telefon: 036202 26-223

E-Mail: [rhartung@paritaet-th.de](mailto:rhartung@paritaet-th.de)

### **LAG Thüringer Selbsthilfeplenum**

vertreten durch Gabriele Wiesner

Telefon: 03641 8741160 oder 03641 8741161

E-Mail: [ikos@awo-mittewest-thueringen.de](mailto:ikos@awo-mittewest-thueringen.de)

### **Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LAKOST)**

vertreten durch Ines Nitsche

Telefon: 03641 9283829

E-Mail: [info@selbsthilfe-thueringen.de](mailto:info@selbsthilfe-thueringen.de)

