

Wir fördern Potenziale

Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt

Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen

1. Halbjahr 2018



**LANDKREIS
OSNABRÜCK
OSNABRÜCK®**

Viele kleine Leute,
an vielen kleinen Orten,
die viele kleine Dinge tun,
können das Gesicht dieser Welt verändern.

Unbekannt



**Liebe Mitglieder
der Selbsthilfegruppen!**

Wir freuen uns, Ihnen in neuem Layout das Veranstaltungsprogramm für das 1. Halbjahr 2018 anbieten zu können. Die Angebote sind informativ und praxisorientiert. Sie ermöglichen den Austausch untereinander und sind offen für alle Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

Ein Dank geht an den Landkreis und die Stadt Osnabrück sowie an die gesetzlichen Krankenkassen für die Finanzierung dieser Veranstaltungen.

Wir wünschen Ihnen neue Anregungen und viel Spaß bei der Teilnahme an den Veranstaltungen.

C. Rottmann

Claudia Rottmann

U. Jahn-Detmer

Ursula Jahn-Detmer

K. Westerfeld

Kathrin Westerfeld

Wichtige Informationen zur Anmeldung



- NEU: Sie können sich online anmelden unter www.landkreis-osnabrueck.de/selbsthilfe.
- Für Anmeldungen per Post verwenden Sie bitte die Anmeldeformulare auf den hinteren Seiten.
- Die Anmeldungen sind verbindlich und werden nach chronologischem Eingang berücksichtigt.
- Wir versenden direkt nach Eingang Ihrer Anmeldung keine Eingangsbestätigung.
- Eine verbindliche Bestätigung für Ihre Teilnahme bzw. eine Absage erhalten Sie nach Ablauf der Anmeldefrist (ca. 2 Wochen vor dem Termin).
- Wenn Sie kurzfristig nicht teilnehmen können, geben Sie uns bitte frühzeitig Bescheid:
Tel: 0541-501-8317 oder E-Mail: selbsthilfe@LKOS.de.

Abweichungen sind unter der jeweiligen Veranstaltung extra vermerkt!

Mittwoch, 24. Januar 2018

17.00 bis 19.00 Uhr

Anmeldefrist: 8. Januar 2017



Internetauftritt für Selbsthilfegruppen

Für die meisten Menschen ist das Internet im Falle einer Krankheit oder einer schwierigen Lebenssituation zu einer wichtigen Informationsquelle geworden.

Immer häufiger finden Menschen auch den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe über das Internet. Deshalb kann es sinnvoll sein, sich zusätzlich zu Flyern und anderen Informationsmaterialien mit einer eigenen Internetseite der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Wir stellen Ihnen die Möglichkeit vor, wie Sie auch als Laie mit unserer Unterstützung in einem vorgegebenen Rahmen eine Internetseite erstellen und pflegen können. Neugierig geworden? Dann melden Sie sich gern an!

Ort: Kreishaus, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück
Veranstaltungsbereich, Raum 2093

Leitung: Ursula Jahn-Detmer, Dipl.-Sozioökonomin,
Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt

Personenzahl: 20



Dienstag, 30. Januar 2018

18.00 bis 20.00 Uhr

Anmeldefrist: 17. Januar 2018



Miteinander ins Gespräch kommen Erfahrungsaustausch für Ansprechpartner*innen

So manches läuft gut in Ihrer Gruppe, anderes aber ist recht eingefahren?
Sie möchten mehr Struktur in die Gruppe bringen oder wünschen sich mehr Beteiligung?

Wenn Sie offen sind für neue Sichtweisen und Perspektiven, dann sind Sie herzlich eingeladen, sich über Ihre Anliegen auszutauschen und von den Erfahrungen anderer zu lernen. Die Themen werden zu Beginn gemeinsam festgelegt.

Ort: Haus der Gesundheit, Hakenstraße 6, 49074 Osnabrück

Moderation: Claudia Rottmann, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.),
Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt

Personenzahl: 8



Samstag, 10. Februar 2018

10.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldefrist: 20. Januar 2018



Unsere Biografie - Orientierung und Ressource

Manchmal sind wir uns selbst und auch anderen ein Rätsel. Dann kann die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte helfen, (einen) Halt zu finden. Die eigenen Entwicklungen können besser verstanden und Veränderungen eingeordnet werden.

Wenn wir unsere Lebensgeschichte abwerten, nehmen wir uns mit unseren Erfahrungen nicht wichtig. Wir verlieren uns im Alltag, in den täglichen Anforderungen, den unvermeidlichen Konflikten.

In diesem Workshop werden wir uns diesen Themen annähern. Wenn uns Zusammenhänge klarer werden, treten wir (selbst)bewusster auf und das macht uns stark!

Ort: Haus der Gesundheit, Hakenstraße 6, 49074 Osnabrück

Leitung: Christa Krimmler, Heilpraktikerin und Leiterin einer Selbsthilfegruppe

Personenzahl: 12 (1-2 Personen pro Gruppe)
Getränke stehen zur Verfügung.



Samstag, 24. Februar 2018

10.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldefrist: 2. Februar 2018



Gesunde Seele – glücklicher Mensch – erfolgreiches Leben?

Kennen Sie solche oder ähnliche Situationen: Menschen, die uns wichtig sind, enttäuschen und verletzen uns. Erhoffte Erfolge bleiben aus. Ein seit langem geplanter Urlaub muss abgesagt werden. Immer wieder müssen wir uns von Wünschen und Hoffnungen verabschieden und uns mit neuen Widrigkeiten auseinandersetzen. Woher nehmen wir die Kraft, immer wieder nach vorn zu schauen? Was bedeutet „Glück“ für uns?

Was geschieht, wenn die Seele krank wird? Was tut uns gut, was macht unsere Seele heil?

Diesen Fragen möchten wir uns in diesem Workshop aus verschiedenen Blickwinkeln annähern. Die Teilnehmer*innen können durch ihre individuellen Erfahrungen voneinander profitieren.

Ort: Haus der Gesundheit, Hakenstraße 6, 49074 Osnabrück
Leitung: Gerda-Maria Brzoska, Ansprechpartnerin einer Selbsthilfegruppe
Moderation: Claudia Rottmann, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.),
Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt

Personenzahl: 12 (1-2 Personen pro Gruppe)
Getränke stehen zur Verfügung.



Mittwoch, 7. März 2018

18.00 bis 20.00 Uhr

Anmeldefrist: 20. Februar 2018



Austausch für Gruppen mit psychischen Erkrankungen

Viele Gruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen, Ängsten oder Zwängen treffen sich oft über einen längeren Zeitraum und profitieren sehr von dem Miteinander. Trotzdem gibt es immer wieder Herausforderungen im Gruppenleben zu bestehen.

Bei diesem Treffen können Sie von den Erfahrungen anderer lernen und sich gegenseitig neue Anregungen geben.

Ort: Haus der Gesundheit, Hakenstraße 6, 49074 Osnabrück
Moderation: Claudia Rottmann, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.),
Kathrin Westerfeld, Sozialpädagogin (B.A.),
Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt

Personenzahl: 10 (1-2 Personen pro Gruppe)



Samstag, 10. März und Sonntag 11. März 2018

10.00 bis 13.00 Uhr

Anmeldefrist: 16. Februar 2018



Kreative Selbsterfahrung in der Kunsttherapie

Stecken Sie aktuell in einer Lebenskrise, oder haben gerade eine überwunden und sehen den neuen Weg noch nicht? In Umbruchsituationen, seien diese persönlicher oder beruflicher Natur, spüren wir Unsicherheiten manchmal besonders deutlich. Und es ist gut, diesen auf die Spur zu kommen. Kunsttherapie ist eine wunderbare Möglichkeit dazu – im Ausdruck von Farbe und Form antwortet unsere Seele bildhaft, fühlbar, erkennbar, jenseits aller Worte. Bilder sind Türöffner der Seele – dazu sind Sie herzlich eingeladen.

- Ort:** Haus Kirchburg, Notkirchenweg, 49577 Ankum
- Leitung:** Katharina Müller, Kunsttherapeutin und Herzenswegbegleiterin
- Personenzahl:** 8 (1-2 Personen pro Gruppe)
- Mitzubringen:** Schürze oder ältere Kleidung
Getränke stehen zur Verfügung.



Freitag, 16. März, 20. April und 18. Mai 2018

18.00 bis 20.00 Uhr

Anmeldefrist: 1. März 2018



Gemeinsam singen macht Spaß!

Die gute körperliche und seelische Wirkung des Singens ist inzwischen durch Studien umfassend belegt. So werden dabei z. B. 70 Muskeln aktiviert, es setzt Glückshormone frei und macht natürlich mit anderen zusammen auch einfach Spaß.

Wir singen gemeinsam bekannte Volks-, Wander- und Seemannslieder, die mit der Gitarre oder Ukulele begleitet werden. Auf Wunsch gibt es die Möglichkeit zum Einsatz kleiner Rhythmusinstrumente.

Wer Lust am gemeinsamen Singen hat, ist auch ohne Vorerfahrungen willkommen!

- Ort:** Ergotherapiepraxis Rosebrock, Am Kirchenkamp 3, 49078 Osnabrück
- Leitung:** Birgit Rosebrock, Ergotherapeutin und Musikgeragogin
- Personenzahl:** 12 sangesfreudige Männer und Frauen
Anmeldung bitte möglichst zu allen 3 Terminen!



Mittwoch, 21. März 2018

18.00 bis 20.00 Uhr



Patientenfürsprecher*innen in Kliniken in Stadt und Landkreis Osnabrück

Patientenfürsprecher*innen sind unabhängige und ehrenamtlich tätige Ansprechpersonen eines Krankenhauses bei Konflikten, Beschwerden und Verbesserungsvorschlägen. Seit 2016 gibt es eine gesetzliche Verpflichtung für Krankenhäuser in Niedersachsen, Patientenfürsprecher*innen einzusetzen. Ziel ist, die Interessen und das Vertrauen der Patient*innen und ihrer Angehörigen zu stärken.

An diesem Abend werden einzelne Patientenfürsprecher*innen von ihren praktischen Erfahrungen berichten. Es gibt die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit den jeweiligen Namen Gesichter zu verbinden.

Ort: Kreishaus, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück, Großer Sitzungssaal

Moderation: Ursula Jahn-Detmer, Dipl.-Sozioökonomin,
Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt

Die Anmeldungen können gesammelt für jeweils eine Selbsthilfegruppe per E-Mail oder telefonisch erfolgen: selbsthilfe@LKOS.de, 0541-501-8018. Das Ausfüllen des Anmeldeformulars ist hier nicht notwendig!



Samstag, 14. April 2018

10.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldefrist: 23. März 2018



Methoden für eine aktive Gruppenarbeit

Ihre Gruppe möchte gemeinsam ein Thema bearbeiten, aber wie? Oder Ihre Gruppe möchte Bilanz ziehen und ihren Standort bestimmen. Gibt es auf spielerische Art hierfür ein gutes Handwerkszeug?

Ja, es gibt sogar eine ganze Werkzeugkiste. Sie lernen in diesem Workshop einige aktivierende Methoden kennen, die an dem Tag in der Gruppe ausprobiert werden. Wenn Sie Lust haben, die Arbeit mit der „Zeitachse“ oder dem „Zauberladen“ kennen zu lernen, sind Sie herzlich eingeladen.

Ort: Landesturnschule Melle, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 16, 49324 Melle

Leitung: Claudia Rottmann, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.),
Kathrin Westerfeld, Sozialpädagogin (B.A.),
Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt

Personenzahl: 12 (1-2 Personen pro Gruppe)
Dieses Angebot beinhaltet Getränke und ein Mittagessen.



Samstag, 5. Mai und Sonntag 6. Mai 2018

10.00 bis 13.00 Uhr

Anmeldefrist: 13. April 2018



Kreative Selbsterfahrung in der Kunsttherapie

Stecken Sie aktuell in einer Lebenskrise, oder haben gerade eine überwunden und sehen den neuen Weg noch nicht? In Umbruchsituationen, seien diese persönlicher oder beruflicher Natur, spüren wir Unsicherheiten manchmal besonders deutlich. Und es ist gut, diesen auf die Spur zu kommen. Kunsttherapie ist eine wunderbare Möglichkeit dazu – im Ausdruck von Farbe und Form antwortet unsere Seele bildhaft, fühlbar, erkennbar, jenseits aller Worte. Bilder sind Türöffner der Seele – dazu sind Sie herzlich eingeladen.

Ort: Praxis für Ergotherapie Jutta Schiermeyer,
Heger-Tor-Wall 1A, 49074 Osnabrück

Leitung: Katharina Müller, Kunsttherapeutin und Herzenswegbegleiterin

Personenzahl: 8 (1-2 Personen pro Gruppe)

Mitzubringen: Schürze oder ältere Kleidung
Getränke stehen zur Verfügung.



Anmeldung

Name der Veranstaltung: _____

Selbsthilfegruppe: _____

Name: _____ Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____



Senden Sie diese Anmeldung per Post an:
Landkreis Osnabrück | Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt | Am Schölerberg 1 | 49082 Osnabrück



www.landkreis-osnabrueck.de/selbsthilfe