

Fortbildungen

für Münsteraner Selbsthilfegruppen



Instagram für Einsteiger*innen

Workshop in Kooperation mit der Freiwilligenagentur und dem Verein Bürgernetz e. V.

Dienstag

■ **24. März 2020**

17.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungsort

Bürgernetz-Lokal

Verspoel 7/8

48143 Münster

Im Juli 2010 wurde das erste Foto bei Instagram gepostet, 2019 hat das Netzwerk weltweit über eine Milliarde monatlich aktive User, davon in Deutschland über 15 Millionen. Ist es angesichts dieser Zahlen nicht sinnvoll, mit meinem Verein oder meiner Initiative dort vertreten zu sein? Gerade wenn Jüngere angesprochen werden sollen? Das Netzwerk ist auf Bilder ausgelegt – wie kann darüber Aufmerksamkeit für die eigenen Themen und Projekte erzeugt werden? Urs von Wulfen führt mit Beispielen in das Netzwerk ein und gibt Hinweise zur Einrichtung und Gestaltung eines Instagram-Accounts.

Referent

Urs von Wulfen

Vielfalt als Chance und Herausforderung

Freitag

■ **8. Mai 2020**

14.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungsort

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Dahlweg 112

48153 Münster

Vielfalt innerhalb von Gruppen ist eine Bereicherung, etwa wenn es darum geht, unterschiedliche Blickwinkel einzunehmen und neue Lösungen zu entwickeln. Andererseits haben Menschen aber auch eine Vorliebe für Menschen, die Ihnen ähnlich und damit vertrauter sind. Wichtig ist, sich bewusst zu machen welche Eigenschaften einem sympathisch sind und welche eher fremd. Dies ist Voraussetzung um mit Anderssein positiv umzugehen und ein Klima zu schaffen, das signalisiert: Vielfalt ist willkommen und nützlich. Wie gelingt es, eine Kultur der Akzeptanz und des wertschätzenden Umgangs in der Selbsthilfe aktiv zu gestalten und zu leben? Wie können wir mit Andersartigkeit umgehen und dies positiv nutzen? In dem Workshop sollen die unterschiedlichen Eigenschaften, Stärken und Vorlieben der Teilnehmer*innen sichtbar und für einen positiven Austausch genutzt werden.

Referent

Ralf Bolhaar

Vom Textsalat zum Wortakrobat! – Wie du Texte schreibst, die gelesen werden.

Freitag

■ **19. Juni 2020**

14.00 – 18.00 Uhr

Veranstaltungsort

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Dahlweg 112

48153 Münster

Ob in Flyern, auf der Webseite oder als Pressemitteilung: Jede Selbsthilfegruppe oder Initiative braucht Texte, um ihre Hilfsangebote und Anliegen zu kommunizieren. Das Leseverhalten und die Aufmerksamkeitsspanne der Leser*innen haben spürbar abgenommen. Wie schreibst du trotzdem Texte, die von deiner Zielgruppe gelesen werden? Kommt deine Botschaft an? Oder plagen dich gar Schreibblockaden? In diesem Workshop gehen wir diesen und weiteren Fragen rund um das gekonnte Schreiben von Texten nach. Anhand von konkreten Beispielen erhältst du Tipps und Anregungen für mehr Lust am Schreiben und Lesen. Wie beschreibt sich deine Gruppe? Gibt es Formulierungen, über die du immer wieder stolperst? Gemeinsam helfen wir den Texten auf die Sprünge. Bringe gerne eigene Textbeispiele mit.

Referentin

Verena Krotoszynski

Selbstbewusst, authentisch und achtsam – Mein Umgang mit Krankheit und Handicap

Freitag

■ **4. September 2020**

14.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungsort

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Dahlweg 112
48153 Münster

Immer wieder gibt es für Menschen mit einer chronischen Erkrankung Situationen, in denen sie sich entscheiden müssen: Offenbare ich mich mit möglichen Beschwerden oder einem Handicap oder erleide ich dadurch gravierende Nachteile. Manchmal kann es aber auch belastend sein, wesentliche Anteile der eigenen Persönlichkeit oder Biografie geheimzuhalten. Mögliche Fragen sind: Mit wem kann ich offen über meine Krankheit sprechen? Was benötige ich, um mich in solchen Situationen wohlfühlen? Welche Ziele verfolge ich mit meiner Selbstoffenbarung? Wo liegen Risiken und wo die möglichen Chancen? Im Workshop geht es um angemessene Formen offener Kommunikation. Ein Augenmerk liegt zum einen auf dem Schutz der Privatsphäre und zum anderen auf den authentischen und selbstbewussten Umgang mit Krankheit.

Referent

Ralf Bolhaar

„Welches Soziale Netzwerk passt zu uns?“

Dienstag

■ **29. September 2020**

17.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungsort

Stadtbücherei Münster
Alter Steinweg 11
48143 Münster

Vortrag in Kooperation mit der Freiwilligenagentur und dem Verein Bürgernetz e. V.

Facebook, Twitter, Instagram, YouTube – die Liste sozialer Netzwerke ließe sich noch fortsetzen. Auch Vereine und Initiativen fragen sich, ob und wie sie diese Kanäle nutzen können (und sollten?), um „zeitgemäß“ auf sich aufmerksam zu machen, Veranstaltungen zu bewerben und sich neue Zielgruppen zu erschließen. Der freischaffende Kulturplaner und Bürgernetz-Mitarbeiter Wilko Franz stellt die Netzwerke mit ihren Besonderheiten, Vor- und Nachteilen vor. Anhand von Beispielseiten gibt er Tipps und geht auf die grundlegende Strategie-Planung und die nicht unwichtige Frage nach dem Verhältnis von Aufwand und Nutzen ein.

Referent

Wilko Franz

Chancen und Herausforderungen von WhatsApp für Gruppen

Dienstag

■ **27. Oktober 2020**

17.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungsort

Stadtbücherei Münster
Alter Steinweg 11
48143 Münster

Vortrag in Kooperation mit der Freiwilligenagentur und dem Verein Bürgernetz e. V.

Wie verändert sich die Kommunikation innerhalb einer (Selbsthilfe-)Gruppe/eines Vereins, wenn viel oder nur noch via Smartphone miteinander gesprochen wird? Die Vorteile liegen auf der Hand: Vieles lässt sich schnell und unkompliziert von überall und jederzeit regeln. Zwischentöne, Missverständnisse und Konflikte sind in knappen und manchmal lax formulierten Botschaften aber nicht immer auszuschließen. Wie geht man damit als Gruppe um? Was ist in puncto Datenschutz und Sicherheit zu beachten? Die EDV-Beraterin und -Referentin Nicole Kirchhoff geht auch auf Alternativen zu WhatsApp ein.

Referentin

Nicole Kirchhoff

Sich selbst beeltern – erste Schritte!

Freitag

■ **6. November 2020**

14.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungsort

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Dahlweg 112
48153 Münster

Die Veranstaltung will Verständnis dafür vermitteln, dass es möglich und sinnvoll ist, sich selbst zu beeltern. Außerdem werden Möglichkeiten aufgezeigt und teilweise auch eingeübt, einen derartigen Prozess zu beginnen. Die Arbeit knüpft an die Veranstaltungen zum „Inneren Kind“ an und versteht sich als nächster Schritt zu einer guten und liebevollen Beziehung zu sich selbst. Die Teilnahme ist sinnvoll und hilfreich auch ohne die Arbeit mit dem inneren Kind zu kennen.

Referentin

Siglind Willms

ORGANISATORISCHES

Wir bitten um **verbindliche Anmeldung**.

Die Teilnahme an den Fortbildungen ist kostenlos.

Bei Bedarf kann eine FM-Anlage zur Verfügung gestellt werden.

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster

Dahlweg 112 | 48153 Münster

Telefon: 0251 6093 3230

selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-muenster.de