

2021



Fortbildungen

für Münsteraner Selbsthilfegruppen



Gelassen, sicher & klar?!

Wie uns Achtsamkeit in herausfordernden Zeiten hilft.

Münsterlandweites dreiteiliges Online-Angebot.

Donnerstag

■ 11., 18. und 25.

Februar 2021

18.00 – 19.30 Uhr

Der Umgang mit der Corona-Pandemie verlangt uns allen viel ab. Kaum hatten wir uns nach dem ersten Lockdown in einer Art „Krisenalltag“ eingerichtet zwischen Maskenpflicht, Homeoffice & Social Distancing, geraten wir nun erneut ins Schlingern durch den zweiten Lockdown, steigende Infektionszahlen, Quarantänezeiten und sich ständig verändernde Planungsbedingungen. Wie ist es möglich, in diesen Zeiten Ruhemomente zu finden, ein Gefühl innerer Sicherheit und mehr Klarheit zu entwickeln? In diesem Seminar lernen Sie einfache Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie dabei unterstützen: Wir beenden negative Gedankenschleifen, verändern den Umgang mit schwierigen Emotionen und beruhigen uns durch die Fokussierung unserer Aufmerksamkeit. Durch die Vielfalt der Angebote von Körper- & Sinneswahrnehmungen über angeleitete Kurzmeditationen bis hin zu Alltagsritualen können alle einen persönlichen Zugang zum Thema finden. Viele Impulse lassen sich als Soforthilfe direkt umsetzen – ob im Homeoffice, beim Spaziergang oder an der Supermarktkasse!

Referent*in: Karin Röntgen

Anmeldung: Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel. 0251 60 93 32 30, E-Mail: selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org

Schnupperkurs Videokonferenz

Workshop in Kooperation mit der Freiwilligenagentur und dem Verein Bürgernetz.

Mittwoch

■ 24. März 2021

17.00 – 19.00 Uhr

Gerade die von Corona-Maßnahmen geprägte Zeit hat es noch einmal deutlich gezeigt: Wenn man sich – aus welchen Gründen auch immer – nicht persönlich treffen kann, sind virtuelle Alternativen wie Video-Anrufe/-Chats und Online-Konferenzen eine große Hilfe. Doch wie funktionieren solche virtuellen Treffen? Mit welchen Geräten (Smartphone, Tablet, Laptop oder PC) kann ich teilnehmen? In dieser Praxisübung wird Schritt für Schritt mit dem eigenen Gerät ausprobiert, wie ein virtuelles Treffen vorbereitet und durchgeführt werden kann. EDV-Trainerin Sabine Kühmichel stellt dazu ausgewählte Programme vor und führt mit den Teilnehmer*innen exemplarisch eine Video-Konferenz durch. Dabei wird sich zeigen: So schwer ist es doch gar nicht, und es macht sogar Spaß!

Referent*in: Sabine Kühmichel

Anmeldung: Verein Bürgernetz e.V., Tel. 0251 54 535, E-Mail: buene@muenster.org

Instagram für Einsteiger*innen

Vortrag (ggf. online möglich) in Kooperation mit der Freiwilligenagentur und dem Verein Bürgernetz.

Dienstag

■ 18. Mai 2021

17.00 – 19.00 Uhr

Im Juli 2010 wurde das erste Foto bei Instagram gepostet, 2020 hat das Netzwerk weltweit über eine Milliarde monatlich aktive User, davon in Deutschland über 21 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? Svenja Bloom führt mit vielen Beispielen in das Netzwerk ein und gibt Hinweise zur Einrichtung und Gestaltung eines Instagram-Accounts.

Referent*in: Svenja Bloom

Anmeldung: Verein Bürgernetz e.V., Tel. 0251 54 535, E-Mail: buene@muenster.org

Veranstaltungsort

Online

Veranstaltungsort

Bürgernetz-Lokal

Verspoel 7/8

48143 Münster

Veranstaltungsort

Bürgernetz-Lokal

Verspoel 7/8

48143 Münster

Die (Corona-)Krise als Chance? – Ressourcen entdecken und nutzen!

Freitag

■ **11. Juni 2021**

14.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungsort

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Dahlweg 112
48153 Münster

Menschen in Selbsthilfegruppen haben oft besondere Kompetenzen und Kräfte entwickelt, um unter den gegebenen Umständen so gesund wie möglich zu bleiben. Doch gerade in der Corona-Krise sind Räume und Möglichkeiten sich zu treffen und in Kontakt zu treten weggefallen. Das Gruppenleben fand zuletzt nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr statt, manche Gruppen drohten sich sogar aufzulösen.

In diesem Workshop machen wir uns auf die Suche nach den persönlichen Krisenrezepten. Was hat mir bisher geholfen den Alltag zu bewältigen? Welche Haltungen und Vorgehensweisen haben sich in Krisenzeiten bewährt? Und wie bleiben wir als Gruppe gut und verbindlich in Kontakt? Mit dem Austausch über die persönlichen Krisenrezepte gelingt es Energiequellen (wieder) zu entdecken und Positives miteinander zu teilen.

Referent*in: Ralf Bolhaar

Anmeldung: Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel. 0251 60 93 32 30, E-Mail: selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org

Nachbarschaft im Netz: Wie Vereine davon profitieren können

Vortrag (ggf. online möglich) in Kooperation mit der Freiwilligenagentur und dem Verein Bürgernetz.

Dienstag

■ **14. September 2021**

17.00 – 19.00 Uhr

Veranstaltungsort

Stadtbücherei Münster
Alter Steinweg 11
48143 Münster

nebenan.de ist Deutschlands größtes soziales Netzwerk für Nachbarn. Sowohl Privatpersonen als auch lokale Organisationen und Vereine können die Plattform nutzen, um sich besser auszutauschen und zu vernetzen. Das Online-Netzwerk ist kostenlos, TÜV-zertifiziert und erfüllt höchste Datenschutzstandards. Ricarda Ihmenkamp, zuständig bei nebenan.de für Städtekooperationen und gemeinnützige Organisationen, stellt das Netzwerk vor und erklärt, wie man sich anmelden kann und wie Vereine, Initiativen und Selbsthilfegruppen die Plattform für ihre Aktivitäten nutzen können.

Referent*in: Ricarda Ihmenkamp

Anmeldung: Stadtbücherei, Tel. 0251 49 24 242, E-Mail: buecherei@stadt-muenster.de

Sich selbst beeltern – erste Schritte!

Freitag

■ **1. Oktober 2021**

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, an die Veranstaltungen zum „Inneren Kind“ 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.

Referent*in: Siglind Willms

Anmeldung: Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel. 0251 60 93 32 30, E-Mail: selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org

Brauchen wir einen Newsletter?

Vortrag/Präsenzveranstaltung in Kooperation mit der Freiwilligenagentur und dem Verein Bürgernetz.

Donnerstag

■ **28. Oktober 2021**

18.00 – 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Bürgernetz-Lokal
Verspoel 7/8
48143 Münster

Online-Redakteurin Katja Angenent stellt nicht nur verschiedene Newsletter-Tools vor, sondern erarbeitet gemeinsam mit den Teilnehmenden auch, wann die Einrichtung eines Newsletters sinnvoll ist – und wann man sich die zusätzliche Arbeit besser sparen kann. Der Informationsabend richtet sich an alle, die mit dem Gedanken spielen, für ihren Verein, ihre Gruppe oder Institution einen Newsletter aufzusetzen und mehr Informationen und Entscheidungshilfen haben möchten.

Referent*in: Katja Angenent

Anmeldung: Verein Bürgernetz e. V., Tel 0251 54 535, E-Mail: buene@muenster.org

ORGANISATORISCHES

Wir bitten um **verbindliche Anmeldung**.

Die Teilnahme an den Fortbildungen ist kostenlos.

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster

Dahlweg 112 | 48153 Münster

Telefon: 0251 60 93 32 30

selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-muenster.de