

# Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein

Ein wichtiger Baustein zur Stärkung  
& Entwicklung der Selbsthilfe in  
Schleswig-Holstein

5. Dezember 2018



# Voneinander lernen - Akteur\*innen der Selbsthilfe stärken & Handlungskompetenzen fördern



# Ausgangslage

Selbsthilfe ist vom Gedanken gegenseitiger Unterstützung Gleichbetroffener geprägt.

Zunehmendes Interesse an Bildungsmaßnahmen, um konstruktiv und offensiv die Arbeit der Selbsthilfe zu gestalten.

Es braucht Wissen, Kompetenzen und Austausch.

**Voneinander lernen - und Miteinander lernen  
stärkt die Selbsthilfe in Schleswig-Holstein**

# Ziel



- Qualitätsgesichertes - bedarfsgerechtes - kostenfreies Bildungsangebot
- Stärkung und Förderung der Akteur\*innen durch niedrigschwellige Angebote
- Zielgruppengerechte Fortbildungsangebote für unterschiedliche Akteurs-Ebenen
- Förderung des Austausches durch indikationsübergreifenden Angebote - öffnen des Blickes für die eigentliche inhaltliche Thematik
- Keine Konkurrenz zu bestehenden Angeboten
- Erfassen von Lücken und Bedarfen

# Zielgruppe

- Akteur\*innen in Selbsthilfegruppen
- Mitglieder\*innen und Mitarbeitende in Selbsthilfevereinen und -verbänden
- Mitarbeitende in Kontaktstellen der Selbsthilfe
- an Selbsthilfe Interessierte
- Perspektivisch - Mitarbeiter\*innen im Gesundheitswesen

# Struktur

- **AOK NordWest**  
Auftraggeber und Exklusiv-Förderer der Selbsthilfe-Akademie
- **PARITÄTISCHER Schleswig-Holstein mit der Gesellschaft für paritätische soziale Dienste GPS**  
Entwicklung, Durchführung, Verwaltung und Evaluation der Selbsthilfe-Akademie
- **Steuerungsgruppe** mit Vertreter\*innen der  
Gesundheitsselbsthilfe: Selbsthilfegruppen, Selbsthilfevereine  
und -organisationen, Selbsthilfekontaktstellen,  
AOK NordWest  
PARITÄTISCHE Schleswig-Holstein/GPS

# Themenfelder



- **Organisation und Struktur:** z.B. Öffentlichkeitsarbeit, Projektplanung, Recht für Selbsthilfegruppen, erfolgreiche Antragstellung,....
- **Kommunikation und Gruppenleben:** z.B. Für ein gutes Gruppenleben - Willkommen heißen und verabschieden, Respektvolles Miteinander, Grenzen setzen, Moderationskompetenzen,....
- **Diversitätskompetenzen und Selbsthilfe:** Inklusive Selbsthilfe, interkulturelle Kompetenzen,...



# Themenfelder

- **Gesundheit/ persönliches Gesundheitsmanagement:**  
Guter Umgang mit sich - Stärkung der Resilienz,  
Entspannungstechniken, Umgang mit Stress, Achtsamkeit
- **Empowerment:**  
Grenzen setzen - Wie geht das mit dem Nein-sagen,  
Selbstvertrauen entwickeln, Neues wagen -  
Kompetenzentwicklung



# Veranstaltungsformate ab Mai 2019

- Tagesseminare
- Workshops
- Dialogforen
- Beratungs- und Coaching-Angebote wie Zukunftswerkstätten
- Fachtagungen

Veranstaltungsorte:

PARITÄTISCHER in Kiel

Regional in barrierearmen Räumen z.B. in den Räumen der  
AOKNORDWEST

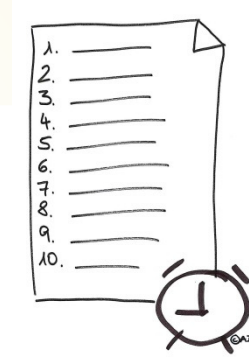
# Das Team und die Referierenden

- Die Veranstaltungen werden vom Team *Bürgerschaftliches Engagement, Gemeinwesen, Inklusion und Selbsthilfe* entwickelt, durchgeführt und ausgewertet.
- Inhaltliche Schwerpunkte, die nicht im Team zur Verfügung stehen, werden durch Referent\*innen eingebracht.
- Bildungstandems - Mitarbeitenden des Teams und externe Referent\*innen arbeiten zusammen.

# Das Team und die Referierenden

- Grundverständnis - den Teilnehmer\*innen einen Lernraum bieten, der sich am Interesse und den Möglichkeiten der Teilnehmenden orientiert.
- Partizipation im Lernprozess - hohes Maß an Beteiligung ermöglichen.
- Verknüpfung von Wissen und Erfahrungen der Teilnehmenden -  
*Wo sich Menschen, die sich freiwillig engagieren, in ihren Fragestellungen und Anliegen gesehen fühlen, wo die Relevanz der eigenen Fragen eine Rolle spielt, da steigt die Bereitschaft passende Strategien zu entwickeln und anzunehmen.*

# Ausblick - Zeitplan



**Ab sofort**

Entwicklung von Medien und Instrumenten für die Öffentlichkeitsarbeit

Information der Akteurs-Ebenen der Selbsthilfe in Schleswig-Holstein

Erfassen der Fortbildungsbedarfe der unterschiedlichen Akteurs Ebenen der Selbsthilfe in Schleswig-Holstein

**Aufbau eines Fortbildungsangebotes**

**Januar 2019**

Gründung der Steuerungsgruppe

**März 2019**

Offizielle Eröffnung der Selbsthilfe-Akademie für Schleswig- Holstein

Vorstellung der ersten Fortbildungsangebote

Vorstellung der Homepage

**Mai 2019**

Fachtagung im Rahmen der Woche der Selbsthilfe 2019

**Kontinuierlich**

Bedarfsermittlung und Fortschreibung des Bildungsangebotes  
Dialogforen

Regelmäßige Treffen der Steuerungsgruppe

Regelmäßige Öffentlichkeitsarbeit

**Fragen und Anmerkungen  
sind herzlich  
willkommen!**

# Erwartungen an die Selbsthilfe-Akademie

- Für die eigenen Arbeit als Kontaktstelle ...
- Für die Selbsthilfegruppen ...
- Für die Selbsthilfe in Schleswig-Holstein ...
- Was möchten Sie in die Selbsthilfe-Akademie einbringen?

**Wir freuen uns auf  
die Zusammenarbeit!**

**Vielen Dank  
für die  
Aufmerksamkeit!**