

## Liebe VertreterInnen von Selbsthilfegruppen,

auch wenn Ihre jeweiligen gruppenspezifischen Themen stets im Mittelpunkt Ihrer Selbsthilfe-Arbeit stehen – daneben werden Sie auch häufig mit anderen Fragestellungen konfrontiert.

Damit Sie sich das dafür notwendige und hilfreiche Rüstzeug aneignen können, haben wir uns bei der Zusammenstellung der aktuellen Fortbildungsangebote wieder so gut wie möglich an den bisherigen Rückmeldungen und Wünschen orientiert.

Wir hoffen, einmal mehr eine gute und zielorientierte Mischung gefunden zu haben, die Sie und Ihre Gruppenmitglieder zahlreich nutzen werden.

Ihr Team der  
Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien

PS: Noch kurz ein Hinweis auf unsere neue Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe informiert“, die Sie regelmäßig zu relevanten Gesundheitsthemen informieren wird. Die Einladung erhalten Sie jeweils rechtzeitig per E-Mail.

## ANMELDUNG

### Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien

Telefon: 01 4000-76945  
Fax: 01 4000-99 76945  
E-Mail: [selbsthilfe@wig.or.at](mailto:selbsthilfe@wig.or.at)

[www.wig.or.at](http://www.wig.or.at)

### Anmeldung bitte bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn.

Wenn Sie bei der Anmeldung Ihre speziellen Wünsche an das jeweilige Seminar bekanntgeben, können die ReferentInnen Ihre Anliegen in die Seminarplanung aufnehmen.

**Achtung:** Aufgrund der beschränkten TeilnehmerInnenzahl kann pro Seminar nur eine Person pro Selbsthilfegruppe teilnehmen.

Die Seminare werden in Kooperation mit der Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich „Fonds Gesundes Österreich“ veranstaltet.

**Impressum:** Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35 – 43, Stiege 6, 1200 Wien. Telefon: 01 4000-76905. Redaktion: Wiener Gesundheitsförderung, Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien. Foto: Susanne Schmich/PIXELIO. Stand: Juli 2011.



HERBST/WINTER  
2011

WERKZEUG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN  
SELBSTHILFE-UNTERSTÜTZUNGSSTELLE SUS WIEN



Fonds Gesundes  
Österreich



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien  
Wien ist anders.

## SOZIALES SPONSORING – DIE HOHE SCHULE DER GELDBESCHAFFUNG

**Zielgruppe:** SHG-VertreterInnen, die Basiswissen zum Sponsoring haben wollen oder auch bereits erste Erfahrungen mitbringen

### Inhalt:

- › Was ist soziales Sponsoring? Welche Rahmenbedingungen gibt es aktuell?
- › Sichtweise von Unternehmen allgemein und der Pharmabranche im Speziellen
- › Sponsoring-Prozess innerhalb der Selbsthilfegruppe
- › Soziale Sponsoring-Partnerschaften anhand von praktischen Beispielen
- › Arbeiten in Kleingruppen und an konkreten Fallbeispielen sowie Diskussion und Erfahrungsaustausch bilden die methodischen Grundlagen für dieses Seminar.

Vortragende: **Mag.<sup>a</sup> Jutta Riegel**  
Termin: **Fr, 9. Sept., 17:00–21:00 Uhr,  
und Sa, 10. Sept., 9:00–17:00 Uhr**  
Dauer: **1,5 Tage**  
Kursort: **Kolpinghaus – Raum SR 1  
6., Stiegengasse 10**  
Erreichbar: **U4 Kettenbrückengasse – 4 Min.  
Fußweg oder U3 Neubaugasse –  
10 Min. Fußweg**  
Kostenbeitrag: **10 Euro**

## ERFOLGREICHER TELEFONISCHER ERSTKONTAKT – DIE INDIVIDUELLE WIRKUNG

**Zielgruppe:** SHG-VertreterInnen

### Inhalt:

Ziel dieses Seminars ist es, durch gezielte Kommunikationstechniken einen selbstbewussten und kompetenten Auftritt am Telefon zu erlernen.

- › Der positive Gesprächseinstieg - die ersten 20 Sekunden
- › Wirkung der Stimme
- › Moderne Fragetechnik zur individuellen Bedarfsermittlung
- › Positive und kompetente Formulierungen
- › Aktives Zuhören
- › Echttelphone

Vortragende: **Mag.<sup>a</sup> Alexandra König**  
Termin: **Fr, 23. Sept., 17:00–21:00 Uhr,  
und Sa, 24. Sept., 9:00–17:00 Uhr**  
Dauer: **1,5 Tage**  
Kursort: **ÖSB Consulting, 20., Meldemann-  
str. 12 – 14, Stiege 3, Raum E006**  
Erreichbar: **U6 Dresdnerstraße – 9 Min.  
Fußweg Richtung Höchstädtplatz**  
Kostenbeitrag: **10 Euro**

## ERFOLGREICHES STRESSMANAGEMENT

**Zielgruppe:** SHG-VertreterInnen

### Inhalt:

Die TeilnehmerInnen können schwierige Situationen, die Stress auslösen, sowie ihre inneren persönlichen Stressverstärker und ihre Reaktionen genauer reflektieren. Gemeinsam werden erfolgreiche Bewältigungsstrategien erarbeitet. Bewegungsformen (Überkreuzbewegungen, Qi Gong, ...) und Entspannungstechniken (Atmungstechniken, energetische Übungen) wie auch kreative Visualisierungsmethoden werden miteinander ausprobiert.

- › Stress: Ursachen und Auswirkungen
- › Zusammenhang von Stress und Lebenseinstellung
- › Persönliches Gesundheitsverhalten und individuelle Stressoren reflektieren
- › Erarbeiten individueller und effizienter Stressbewältigungsstrategien

Vortragende: **Mag.<sup>a</sup> Margit Bauer**  
Termin: **Fr, 7. Okt., 17:00–21:00 Uhr,  
und Sa, 8. Okt., 9:00–17:00 Uhr**  
Dauer: **1,5 Tage**  
Kursort: **Kolpinghaus Raum „Heinrich  
Festing“ 6., Stiegengasse 10,**  
Erreichbar: **U4 Kettenbrückengasse – 4 Min.  
Fußweg oder U3 Neubaugasse –  
10 Min. Fußweg**  
Kostenbeitrag: **10 Euro**

## INTERNETPRÄSENZ: WEBLOGS – ERSTELLUNG UND BETRIEB

**Zielgruppe:** Personen, die eine Website für eine Selbsthilfegruppe betreiben oder betreiben wollen (Vorkenntnisse: MS Windows und ein sicherer Umgang mit dem Internet Browser)

### Inhalt:

Nach kurzer theoretischer Einführung werden die erlernten Inhalte anhand von Beispielen erprobt – die spielerische Umsetzung steht im Mittelpunkt. Je nach Kenntnisstand und Wünschen der TeilnehmerInnen können die Themen unterschiedlich priorisiert werden.

- › Was brauche ich für eine eigene Website?
- › „Content-Management-System“, „Weblog“: was bietet sich für unsere Gruppe an?
- › Ausprobieren anhand eines Test-Weblogs
- › Unsere Site - Wie könnten wir sie verbessern?
- › Online Mail-, Nachrichten- und Bildverwaltung
- › Tipps & Tricks, die das Computerleben erleichtern
- › ... und Themen aus der Gruppe

Vortragender: **Heimo Reiter**  
Termin: **Do, 20. Okt., 17:00-21:00 Uhr,  
und Sa, 22. Okt., 9:00-17:00 Uhr**  
Dauer: **1,5 Tage**  
Kursort: **ÖSB Consulting, 20. Meldemann-  
straße 12-14, Stiege 3, Raum E007**  
Erreichbar: **U6 Dresdnerstraße – 9 Min.  
Fußweg Richtung Höchstädtplatz**  
Kostenbeitrag: **10 Euro**

## „EIGENTLICH BIN ICH GANZ ÄNDERS – ICH KOMM NUR SO SELTEN DAZU“

**Zielgruppe:** SHG-VertreterInnen, die sich ihrer Rolle innerhalb der Gruppe bewusst sein/werden möchten

### Inhalt:

- › Rollen in Gruppen: Müssen sie besetzt werden? Auch die „hässlichen“?
- › Lasse ich mir eine Rolle zuweisen oder übernehme ich sie von mir aus?
- › Wie funktioniert das? Ist meine Rolle noch veränderbar?
- › „Probehandeln“ in neuen Rollen
- › Wie kann ich meine Vielfalt und Buntheit in der Selbsthilfegruppe leben?
- › Wie können wir unsere Selbsthilfegruppe lebendiger gestalten?

Vortragende: **Answin Weissenborn**  
Termin: **Fr, 4. Nov., 17:00-21:00 Uhr,  
und Sa, 5. Nov., 9:00-17:00 Uhr**  
Dauer: **1,5 Tage**  
Kursort: **Kolpinghaus Raum „Heinrich  
Festing“ 6., Stiegengasse 10,**  
Erreichbar: **U4 Kettenbrückengasse – 4 Min.  
Fußweg oder U3 Neubaugasse –  
10 Min. Fußweg**  
Kostenbeitrag: **10 Euro**

## KONFLIKTE IN GRUPPEN: BEWÄLTIGEN – ERTRAGEN – FLÜCHTEN

**Zielgruppe:** SHG-VertreterInnen, die mit Konfliktsituationen so umgehen wollen, dass dies innerhalb der Gruppe zu einer Streitkultur führt, die auch befruchtend sein kann

### Inhalt:

- Konflikte in Gruppen sind unvermeidlich. Sie sind einerseits eine notwendige Begleiterscheinung im zeitlichen Ablauf, andererseits ein Ausdruck der unterschiedlichen Persönlichkeiten.
- › Wie können wir damit umgehen, wenn oberstes Ziel das Weiterbestehen der Gruppe ist?
  - › Im Seminar erarbeiten wir mögliche Lösungsstrategien für von den TeilnehmerInnen eingebrachte Konfliktsituationen.
  - › In einem zweiten Schritt versuchen wir, Erkenntnisse für den Alltag zu gewinnen.
  - › Theoretischer Input, praktische Beispiele aus der Gruppe und Übungen

Vortragende: **Answin Weissenborn**  
Termin: **Fr, 11. Nov., 17:00-21:00 Uhr,  
und Sa, 12. Nov., 9:00-17:00 Uhr**  
Dauer: **1,5 Tage**  
Kursort: **Kolpinghaus Raum „Heinrich  
Festing“ 6., Stiegengasse 10,**  
Erreichbar: **U4 Kettenbrückengasse – 4 Min.  
Fußweg oder U3 Neubaugasse –  
10 Min. Fußweg**  
Kostenbeitrag: **10 Euro**