AOK PLUS
Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

LAKOST
Landeskontaktstelle für
Selbsthilfe Thüringen e. V.

LAG THÜRINGER SELBSTHILFEPLENUM
www.selbsthilfe-thueringen.de

DER PARITÄTISCHE
Thüringen

# Weiterbildungsangebote für Selbsthilfegruppen in Thüringen

## Termine 2027

## Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen

Eine Kooperation
der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen,
der Landesarbeitsgemeinschaft Thüringer Selbsthilfeplenum
(Vertretung der Thüringer Selbsthilfekontaktstellen),
der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LAKOST)
sowie des Paritätischen Thüringen.

# Inhalt


Seite 1 Einführung

Seite 2 Wenn sich das Leben verändert

Seite 3 PC-fit: Excel für die Selbsthilfe

Seite 4 Online-Seminar: Digitale Wahrheit - Schutz vor Fehlinformationen (im Netz)

Seite 5 Gemeinsam durch schwieriges Fahrwasser

Seite 6 Nähe und Distanz in der Selbsthilfegruppe

Seite 7 PC-fit: Word gezielt einsetzen

Seite 8 Online-Seminar: Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen

Seite 9 Stimmen von Teilnehmer*innen


# Einführung

## Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Aktive in der Thüringer Selbsthilfe,

Selbsthilfe lebt vom gemeinsamen Erleben, vom offenen Austausch und von der Erfahrung, mit den eigenen Herausforderungen nicht allein zu sein. Menschen in Selbsthilfegruppen unterstützen sich gegenseitig, teilen Wissen und Erfahrungen und stärken sich darin, ihre eigenen Anliegen und ihre Gesundheit aktiv mitzugestalten. Damit ist die Selbsthilfe eine unverzichtbare Ergänzung der professionellen Gesundheitsversorgung und eine wichtige tragende Säule des Gesundheitswesens.

Das Kooperationsprogramm „Selbsthilfe im Dialog“ bietet seit 2017 Raum für Begegnung, Vernetzung und gemeinsames Lernen. Auch im Jahr 2027 möchten wir Sie mit einem vielfältigen und praxisnahen Weiterbildungsangebot begleiten. Die Themen greifen zentrale Fragen aus dem Alltag von Selbsthilfegruppen auf: Wie können Veränderungen im eigenen Leben angenommen und neue Perspektiven entwickelt werden? Wie lassen sich schwierige Gruppensituationen sicher und konstruktiv moderieren? Wie gelingt ein gutes Verhältnis von Nähe und Distanz? Darüber hinaus unterstützen wir Sie dabei, digitale Werkzeuge wie Excel und Word gezielt für Ihre Selbsthilfearbeit einzusetzen, Gesundheitsinformationen im Internet kritisch zu bewerten und sich über die Fördermöglichkeiten durch die gesetzlichen Krankenkassen zu informieren.

Die Veranstaltungen finden in Jena, Suhl, Eisenach und Neudietendorf sowie als Online-Seminare statt. So möchten wir unterschiedliche Bedürfnisse berücksichtigen und möglichst vielen Engagierten die Teilnahme ermöglichen.

Die Seminarthemen entstehen in Abstimmung der Kooperationspartner, der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, der Landesarbeitsgemeinschaft Thüringer Selbsthilfeplenum, des Paritätischen Thüringen und der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LAKOST). Die Organisation und Durchführung der Weiterbildungen übernimmt in bewährter Weise die Paritätische Akademie Thüringen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme, auf lebendige Begegnungen und auf den wertvollen Austausch, der die Selbsthilfe in Thüringen stärkt. Empfehlen Sie das Programm gern weiter – in Ihrer Selbsthilfegruppe, Ihrem Verband und in Ihrem persönlichen Netzwerk.

Mit herzlichen Grüßen

Nils Heermann
AOK PLUS

Stephan Panhans
Der Paritätische Thüringen

Dr. Silvia Steiner
Landesarbeitsgemeinschaft Thüringer Selbsthilfeplenum

Ines Nitsche
LAKOST e. V.

# Wenn sich das Leben verändert

## Neue Fähigkeiten, Perspektiven und Wege entdecken

Eine chronische Erkrankung kann das Leben verändern. Manche Fähigkeiten, Rollen, Pläne oder Sicherheiten stehen plötzlich nicht mehr selbstverständlich zur Verfügung. Das kann verunsichern, herausfordern und dazu führen, dass bisherige Wege neu gedacht werden müssen.

Dieses Tagesseminar lädt Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen dazu ein, sich mit Veränderungen im eigenen Leben auseinanderzusetzen und dabei nicht nur auf das zu schauen, was schwieriger geworden ist, sondern auch auf das, was sich neu entwickeln kann.

Im Mittelpunkt stehen Selbstreflexion, Austausch und die gemeinsame Entdeckung persönlicher Ressourcen. Welche Fähigkeiten sind vielleicht bereits vorhanden, die bisher wenig Beachtung gefunden haben? Welche neuen Perspektiven können entstehen? Und wie lassen sich Veränderungen so gestalten, dass wieder mehr Handlungsspielraum, Selbstwirksamkeit und Lebensqualität möglich werden?

**Ziele/Inhalte:**

- eigene Veränderungen wahrnehmen und verstehen
- vertraute Fähigkeiten und Rollen neu betrachten
- neue oder bisher wenig beachtete Fähigkeiten entdecken
- persönliche Ressourcen und Stärken sichtbar machen
- neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten entwickeln
- über Veränderungen miteinander ins Gespräch kommen
- Möglichkeiten der gegenseitigen Unterstützung in der Selbsthilfegruppe
- gemeinsam neue Wege und Zukunftsperspektiven entwickeln

**Dozent:**

**Andrej Singer**

Diplom-Pädagoge

**Termine:**

**Samstag, den 06.03.2027**
**10 bis 16 Uhr**, Akademiehotel, Am Stadion 1, 07749 Jena

**Samstag, den 24.04.2027**
**10 bis 16 Uhr**, City Hotel am CCS, Friedrich-König-Straße 1, 98527 Suhl

**Samstag, den 27.11.2027**
**10 bis 16 Uhr**, Aktiv im Leben mit Behinderung Wartburgkreis e. V. Helenenstraße 4, 99817 Eisenach

**Zielgruppe:**

Selbsthilfegruppenverantwortliche, Ansprechpartner*innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

**Investition: 0 Euro**

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

**Persönliche Beratung:**

**Daniela Kahl**
Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
03620 26-151

**Anmeldung unter:**

**akademie-thueringen.de/weiterbildungsprogramm/**

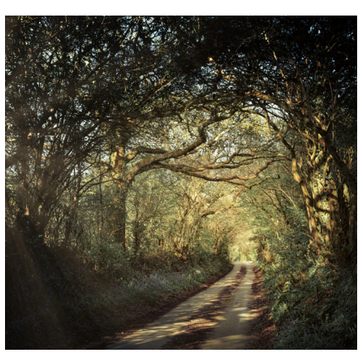
**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

**Anmeldeschluss:**

14 Tage vor Seminartermin

(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)



von Schäferle über Pixabay



# PC-fit: Excel für die Selbsthilfe

## Einnahmen und Ausgaben mit Excel einfach im Griff

Sie möchten Einnahmen und Ausgaben übersichtlich erfassen – zum Beispiel für die Fördermittelabrechnung? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Microsoft Excel eine klare Einnahmen-Ausgaben-Tabelle aufbauen. Dabei geht es nicht nur ums Erstellen der Tabelle: Ein besonderer Schwerpunkt liegt darauf, wie Daten richtig und sauber eingegeben werden – denn nur korrekt erfasste Daten lassen sich auch zuverlässig auswerten und nachvollziehen.

Bringen Sie gerne Beispieldateien aus Ihrem Selbsthilfealltag mit.

**Ziele/Inhalte:**

- Daten richtig und sauber eingeben: Zahlen, Text und Datumsangaben korrekt erfassen
- Einnahmen-Ausgaben-Tabelle selbst erstellen
- häufige Eingabefehler erkennen und vermeiden
- Auswertungen anstellen: Summen, Salden und einfache Übersichten erstellen
- einfache Formeln nutzen
- Tabellen drucken und speichern
- Tabellen und Zellen für die Bearbeitung sperren
- viele Übungen
- Raum für individuelle Fragen aus der Praxis

Sie benötigen einen Laptop mit Microsoft Excel. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie das nicht ermöglichen können.

**Dozentin:**

**Ulrike Koch**
Trainerin im Bereich EDV, Büroarbeit und soziale Kompetenzen, Beraterin u. a. im Bereich der Digitalisierung

**Termin:**

**Dienstag, den 16.03.2027**
**10 bis 16 Uhr,** Haus der Parität, Bergstraße 11, OT Neudietendorf in 99192 Nesse-Apfelstädt

**Zielgruppe:**

Selbsthilfegruppenverantwortliche, Ansprechpartner*innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

**Investition: 0 Euro**

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

**Persönliche Beratung:**

**Daniela Kahl**
Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
03620 26-151

**Anmeldung unter:**

**akademie-thueringen.de/weiterbildungsprogramm/**

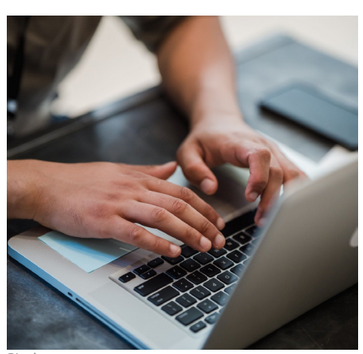
**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

**Anmeldeschluss:**

14 Tage vor Seminartermin

(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)



Pixabay

# Online-Seminar: Digitale Wahrheit – Schutz vor Fehlinformationen (im Netz)

## Fake News erkennen, Quellen bewerten und mit Desinformation umgehen

Fake News, Desinformation und falsche Heilungsversprechen im Netz – wie erkennt man, was wirklich stimmt?

Dieses Online-Seminar zeigt, wie verbreitet Fehlinformationen im Gesundheitsbereich sind, wie Fehlinformationen entstehen und warum sogenannte „Medfluencer“ oder „Healthfluencer“ nicht automatisch seriöse Quellen für Gesundheitsinformationen sind. Wir schauen uns an, wie Desinformationen entstehen und warum sie sich so schnell verbreiten. Wir üben, seriöse von unseriösen Angeboten zu unterscheiden und kritisch mit Gesundheitsinformationen im Netz umzugehen. Der Fokus liegt auf einfachen, alltagstauglichen Methoden, die auch ganz ohne Vorkenntnisse anwendbar sind.

### Ziele/Inhalte:

- Wie entstehen und verbreiten sich Fake News?
- typische Merkmale unseriöser Quellen und Gesundheitsangebote im Netz
- Faktencheck-Methoden: Tools und Strategien zur Quellenprüfung
- Pseudowissenschaft und falsche Heilmethoden erkennen
- vertrauenswürdige Quellen im Gesundheits- und Sozialbereich
- Umgang mit Fehlinformationen in der Selbsthilfegruppe
- Strategien zur eigenen Medienkompetenz

### Hinweis:

Das Online-Seminar erfolgt über ZOOM. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop mit Internetzugang sowie Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset. Ausführliche Informationen und den Zugangslink erhalten Sie in der Bestätigungsmail ca. 2 Wochen vor dem Veranstaltungstermin. Zu Beginn des Online-Seminars werden Sie in die Software eingewiesen.

### Dozentin:

**Ilka John**
Leiterin Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit Paritätischer Thüringen, Applied Online Marketing Manager, MA Global Communications: Politics & Society, BA Medien- & Kommunikationswissenschaften

### Termin:

**Freitag, den 16.04.2027**
**14 bis 16 Uhr, Online**

### Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, Ansprechpartner*innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

### Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

### Persönliche Beratung:

**Daniela Kahl**
Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
0362 02 26-151

### Anmeldung unter:

**akademie-thueringen.de/weiterbildungsprogramm/**

**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

### Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin (Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

Pixabay



# Gemeinsam durch schwierigeres Fahrwasser

## Moderation von Selbsthilfegruppen in herausfordernden Situationen

Selbsthilfegruppen leben von Offenheit, Vertrauen und dem gemeinsamen Erleben. Doch wenn unterschiedliche Persönlichkeiten aufeinandertreffen, Konflikte die Atmosphäre belasten oder neue Mitglieder die Gruppendynamik verändern, stellt das Gruppenverantwortliche vor echte Herausforderungen.

Als Verantwortliche einer Selbsthilfegruppe übernehmen Sie die wichtige Aufgabe, einen sicheren Rahmen zu gestalten – und dabei auch dann ruhig und handlungssicher zu bleiben, wenn die Situation es nicht ist. Dieses Seminar gibt Ihnen praxisnahe Werkzeuge an die Hand, um Ihre Gruppe kompetent zu begleiten, den Zusammenhalt zu stärken und schwierige Momente konstruktiv zu meistern.

### Ziele/Inhalte:

- Moderation in Krisenmomenten: souverän reagieren bei emotionalen Ausbrüchen, Schweigen, Dominanz einzelner Personen oder eskalierenden Gesprächen
- Umgang mit Vielfalt in der Gruppe: unterschiedliche Werte, Einstellungen und Lebenserfahrungen als Ressource nutzen statt als Konfliktquelle
- motivierende Erstgespräche: neue Mitglieder willkommen heißen, Hemmschwellen abbauen und einen guten Start in die Gruppe ermöglichen
- Gruppenzusammenhalt und Gemeinschaftssinn stärken: Rituale, Kommunikationskultur und Methoden für ein tragendes Miteinander
- Umgang mit belastenden Themen und Grenzsituationen, z. B. bei Suizidalität, starker psychischer Belastung
- Selbstfürsorge für Gruppenverantwortliche: die eigene Rolle reflektieren, um langfristig wirksam zu bleiben
- Ziel ist es, Gruppenprozesse konstruktiv zu begleiten, Sicherheit zu vermitteln und Überforderung zu vermeiden.
- Entwicklung einer klaren stabilen Leitungsrolle und Erwerb praktische Moderationswerkzeuge für herausfordernde Gruppensituationen

### Dozent:

**Christof Düro**
Film-, Fernseh- und Theaterschauspieler, selbstständiger Berater und Trainer

### Termin:

**Samstag, den 22.05.2027**
**10 bis 16 Uhr**, Akademiehotel, Am Stadion 1, 07749 Jena

**Samstag, den 12.06.2027**
**10 bis 16 Uhr**, City Hotel am CCS, Friedrich-König-Straße 1, 98527 Suhl

**Samstag, den 26.06.2027**
**10 bis 16 Uhr**, Aktiv im Leben mit Behinderung Wartburgkreis e.V. Helenenstraße 4, 99817 Eisenach

### Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

### Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

### Persönliche Beratung:

**Daniela Kahl**
Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
0362 02 26-151

### Anmeldung unter:

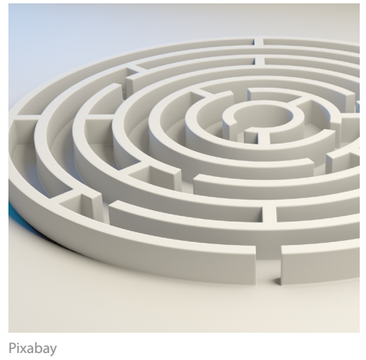
**akademie-thueringen.de/weiterbildungsprogramm/**

**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

### Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin (Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)



Pixabay

# Nähe und Distanz in der Selbsthilfegruppe

## Miteinander offen sein, ohne sich zu verlieren

Selbsthilfegruppen schaffen Räume des Vertrauens. Die Mitglieder begegnen sich auf einer sehr persönlichen Ebene, teilen Erfahrungen, die sonst kaum jemand versteht, und entwickeln echte menschliche Verbindungen. Genau das macht Selbsthilfe so wertvoll – und gleichzeitig manchmal so herausfordernd.

Es ist eine Kunst, sich in der Gruppe wirklich zu öffnen und emotional präsent zu sein, ohne die Belastungen der anderen mit nach Hause zu tragen. Empathisch und verbunden zu bleiben, ohne sich selbst dabei zu verlieren, erfordert Bewusstsein und Übung. In diesem Seminar soll es darum gehen, wie es gelingen kann, einen gemeinsamen Rahmen in der Gruppe zu schaffen, der Offenheit ermöglicht und gleichzeitig alle schützt.

**Ziele/Inhalte:**

- Begrifflichkeiten Nähe und Distanz und ihre Bedeutung
- Herstellung von Nähe und Offenheit
  - Fremdempathie
  - Frage- und Gesprächstechniken: offene Fragen, aktives/ wertfreies Zuhören, wertschätzende Kommunikation
- Herstellung von Distanz und Abgrenzung
  - Selbstempathie: Selbstbeobachtung, Selbstreflexion (z. B. Erwartungshaltung)
  - Abgrenzung: Distanzzonen, Körpersprache, Nein-Sagen

**Dozentin:**

**Constance Winkelmann**
Diplom-Psychologin

**Termin:**

**Samstag, den 17.07.2027**
**10 bis 16 Uhr**, Akademiehotel, Am Stadion 1, 07749 Jena

**Samstag, den 07.08.2027**
**10 bis 16 Uhr**, City Hotel am CCS, Friedrich-König-Straße 1, 98527 Suhl

**Samstag, den 21.08.2027**
**10 bis 16 Uhr**, Aktiv im Leben mit Behinderung Wartburgkreis e.V. Helenenstraße 4, 99817 Eisenach

**Zielgruppe:**
Selbsthilfegruppenverantwortliche, Ansprechpartner*innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

**Investition: 0 Euro**

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

**Persönliche Beratung:**

**Daniela Kahl**
Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
03620 26-151

**Anmeldung unter:**

**akademie-thueringen.de/ weiterbildungsprogramm/**

**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

**Anmeldeschluss:**

14 Tage vor Seminartermin (Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

Pixabay



# PC-fit: Word gezielt einsetzen

## Sauber arbeiten – mit Vorlagen, die wirklich funktionieren

Sie kennen Word bereits und möchten künftig sicherer, sauberer und effizienter damit arbeiten? In diesem Seminar geht es nicht um Grundlagen, sondern um die Verfeinerung Ihrer Arbeitsweise: Sie lernen, wie Sie Word so einsetzen, dass Ihre Dokumente – ob Tätigkeitsbericht, Abschlussbericht oder Geschäftsbrief – eine klare Struktur erhalten und professionell wirken.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Erstellen eigener Vorlagen, auf die Sie immer wieder zurückgreifen können – das spart Zeit und sorgt für ein einheitliches Erscheinungsbild.

**Ziele/Inhalte:**

- sauber formatieren – statt manuell „basteln“
  - Formatvorlagen konsequent nutzen – für Tätigkeitsberichte, Abschlussberichte und Korrespondenz
  - Überschriften-Hierarchie richtig aufbauen
  - Abstände, Einzüge, Ausrichtung über Formatvorlagen steuern
- professionelle Dokumentstruktur
  - Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeilen gezielt einsetzen
  - Abschnitte und Seitenumbrüche sauber setzen
  - Automatisches Inhaltsverzeichnis erstellen und aktualisieren
- Vorlagen erstellen und wiederverwenden
  - Dokumentvorlagen anlegen
  - Briefvorlage mit Logo, Adresse und festem Layout einrichten
  - Vorlagen speichern und dauerhaft für neue Dokumente nutzen
- Übungen mit praxisnahen Beispielen aus Tätigkeitsberichten, Abschlussberichten und Korrespondenz

Das Seminar richtet sich an Personen, die Word bereits grundlegend kennen und ihre Arbeitsweise gezielt verbessern möchten.

Sie benötigen einen Laptop mit Microsoft Word. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie das nicht ermöglichen können.

**Dozent:**

**Ulrike Koch**
Trainerin im Bereich EDV, Büroarbeit und soziale Kompetenzen, Beraterin u. a. im Bereich der Digitalisierung

**Termin:**

**Donnerstag, den 16.09.2027**
**10 bis 16 Uhr,** Haus der Parität, Bergstraße 11, OT Neudietendorf in 99192 Nesse-Apfelstädt

**Zielgruppe:**

Ehrenamtlich Tätige aus Selbsthilfegruppen und -organisationen

**Investition: 0 Euro**

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

**Persönliche Beratung:**

**Daniela Kahl**
Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
03620 26-151

**Anmeldung unter:**

**akademie-thueringen.de/ weiterbildungsprogramm/**

**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

**Anmeldeschluss:**

14 Tage vor Seminartermin (Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

Pixabay

# Online-Seminar: Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen

## Pauschal- und Projektförderung

Die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände unterstützen und fördern seit vielen Jahren die gesundheitsbezogene Selbsthilfe. Grundlage für die Umsetzung finanzieller Hilfen bildet der „Leitfaden zur Selbsthilfeförderung“ in der aktuellen Fassung. Was bei einem Antrag auf Förderung für Ihre Selbsthilfegruppe zu beachten ist, erfahren Sie in diesem Seminar.

Ziel dieses Seminars ist die Information und Aufklärung zu den Fördermöglichkeiten und dem Förderverfahren der gesetzlichen Krankenkassen unter Berücksichtigung gesetzlicher Regelungen. Damit wird der Grundstein für einen effektiven Ablauf von der Antragstellung bis zur Nachweiserbringung gelegt.

### Ziele/Inhalte:

- gesetzliche Grundlagen – ggf. Änderung des § 20 h SGB V (Förderung der Selbsthilfe)
- Finanzierung des Förderjahres
- Fördervoraussetzungen und -verfahren bei der kassenartenübergreifenden Pauschalförderung
- Fördervoraussetzungen und -verfahren bei der krankenkassenindividuellen Projektförderung
- Hinweise zum Nachweis der Mittelverwendung

### Hinweis:

Das Online-Seminar erfolgt über ZOOM. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop mit Internetzugang sowie Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset. Ausführliche Informationen und den Zugangslink erhalten Sie in der Bestätigungsmail ca. 2 Wochen vor dem Veranstaltungstermin. Zu Beginn des Online-Seminars werden Sie in die Software eingewiesen.

### Dozentin:

**Sabine Wolff**
Fachberaterin Selbsthilfeförderung, AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

### Termin:

**Freitag, den 19.11.2027**
**14 bis 16 Uhr, Online**

### Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, Ansprechpartner*innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

### Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

### Persönliche Beratung:

**Daniela Kahl**
Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
036202 26-151

### Anmeldung unter:

**akademie-thueringen.de/ weiterbildungsprogramm/**

**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

### Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin (Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)

Pixabay



### Stimmen von Teilnehmer*innen

**Mir hat besonders gut gefallen ...**

- **... dass man jederzeit Fragen stellen konnte und diese auch ausführlich beantwortet wurden.**
- **... die praxisnahe Anwendung und der mögliche Austausch.**
- **... die kleine Gruppe und die gute Atmosphäre.**
- **... dass ich bei jedem Seminar was dazu lernen kann.**
- **... dass die Kursleiter immer gut sind und ich viel für die eigene Gruppenarbeit lerne und mitnehme.**
- **... die lockere sympathische Art von den Dozenten.**
- **... dass alles systematisch und in einer ruhigen, verständlichen Art und Weise erklärt wurde.**
- **... dass man mit positiven Gedanken und vielen neuen Erfahrungen raus geht.**

Pixabay

## Kooperations- und Ansprechpartnerinnen

**parisat – Gesellschaft für Paritätische Soziale Arbeit in Thüringen mbH**
vertreten durch Daniela Kahl
Telefon: 036202 26-151
E-Mail: dkahl@parisat.de

**AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.**
vertreten durch Sabine Wolff
Telefon: 0800 10590-83052
E-Mail: sabine.wolff@plus.aok.de

**Der Paritätische Landesverband Thüringen**
vertreten durch Angelique Frank
Telefon: 036202 26-224
E-Mail: afrank@paritaet-th.de

**LAG Thüringer Selbsthilfeplenum**
vertreten durch Dr. Silvia Steiner
Telefon: 03641 8741161
E-Mail: ikos@awo-mwt.de

**Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LAKOST)**
vertreten durch Ines Nitsche
Telefon: 03641 9283829
E-Mail: info@selbsthilfe-thueringen.de