



## Selbsthilfe

© Bia, pixelfo

## Veranstaltungsprogramm

„Gemeinsam stärken“

Veranstaltungen der Selbsthilfe  
im Landkreis Vechta

Herausgeber:  
Landes-Caritasverband für Oldenburg e. V.,  
Neuer Markt 30, 49377 Vechta  
Tel. 04441 8707-0, [www.lcv-oldenburg.de](http://www.lcv-oldenburg.de)

Mit freundlicher Unterstützung durch:



# Vorwort

Vechta, im April 2019

Sehr geehrte Damen und Herren!  
Liebe Aktive in der Selbsthilfe!

Auch in diesem Jahr haben wir Ihnen aufmerksam zugehört und unseren Blick über die Selbsthilfe-Landschaft schweifen lassen. Einige der Veranstaltungshinweise sind dem Fort- und Weiterbildungskatalog des Landes-Caritasverbandes entnommen. Vielleicht ist die eine oder andere Veranstaltung auch für Sie interessant. Ergebnis ist ein Veranstaltungsheft mit unterschiedlichen Seminaren und Veranstaltungen, die Sie in Ihrer Arbeit für die Selbsthilfegruppen unterstützen sollen.

Unsere Veranstaltungen richten sich an alle interessierten Mitglieder von Selbsthilfegruppen. Egal, ob Sie aus Visbek, Vechta, Dinklage, Lohne, Steinfeld, Bakum, Goldenstedt, Holdorf, Neuenkirchen-Vörden oder Damme kommen. Sie sind herzlich eingeladen!

Wir hoffen auf einen regen Austausch untereinander, auch gruppenübergreifend beispielsweise in der Vernetzungsgruppe oder beim Wochenendseminar im Mai. Es ist uns wichtig, dass Sie sich als Aktive in der Selbsthilfe mit Ihren Erfahrungen und Ihrer Fachlichkeit einbringen können.

Wir hoffen, dass die Seminare, Veranstaltungen, Treffen und Vorträge im Jahr 2019 Ihren Erwartungen entsprechen und freuen uns auf Ihre zahlreichen Anmeldungen.

Madlen Seelhoff  
Dipl.-Gerontologin / Dipl. Pflegewirtin

Melanie Fischer  
Dipl.-Sozialpädagogin / Sozialarbeiterin

# Inhaltsverzeichnis

Mit Hilfe dieser Übersicht kann die Terminplanung für das Jahr 2019 effektiver durchgeführt werden.

## A. Veranstaltungshinweise aus der Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe

- Gesamttreffen und Cafe Netzwerk aller SH-Sprecher und -vertreter S. 6
- Öffentlichkeitsarbeit mit einfachsten Mitteln S. 7
- Gesprächsführung in unangenehmen Situationen S. 8
- Lesung: „Sauerkraut und Käsekuchen“ S. 9
- Geschwisterwochenende „Ich bin wichtig“ S. 10
- Themenabend „Depressionserkrankung“ S. 11
- „Loslassen und abgeben“ in der Selbsthilfearbeit S. 12
- Selbsthilfe geht ins Kino S. 13

## B. Veranstaltungshinweise aus den Selbsthilfegruppen:

- Einladung zur Teilnahme am Runden Tisch S. 14
- Selbsthilfe stärkt die Seele - Landesweiter Kongress S. 15
- Rund ums Alter S. 16
- Veranstaltungshinweis Selbsthilfegruppe Parkinson, Dinklage S. 17

## C. Auszüge aus dem Fort- und Weiterbildungsprogramm des LCV

- Kraft für den Pflegealltag - sich für die Pflege stärken S. 18
- Gelassen und sicher im Stress - Innere Ausgeglichenheit S. 19
- Hilfe, ich brauche Ideen, aber bitte mit Spaß S. 20
- Mit neuer Kraft auf neuen Wegen; Präventionskurs z. Stressbewältig. S. 21

**D. Organisatorische Hinweise** S. 21

**E. Anmeldeformular** S. 22

**F. Datenschutz** S. 19/20

## Wir sind für Sie da!

Unser Team ist gerne bereit, Ihre Fragen und Fortbildungswünsche zu bearbeiten.

Besuchen Sie auch unsere Homepage [www.selbsthilfe-landkreis-vechta.de](http://www.selbsthilfe-landkreis-vechta.de).  
Dort können Sie sich online über unsere Fortbildungen informieren.

Bitte wenden Sie sich bei Fragen gerne an:



Melanie Fischer  
Tel. 04441 8707-625  
[fischer@lcv-oldenburg.de](mailto:fischer@lcv-oldenburg.de)



Madlen Seelhoff  
Tel. 04441 8707-632  
[seelhoff@lcv-oldenburg.de](mailto:seelhoff@lcv-oldenburg.de)



Sekretariat  
Brigitte Scholz  
Tel.: 04441 8707-667  
[scholz@lcv-oldenburg.de](mailto:scholz@lcv-oldenburg.de)

## Inhalt:

... im Landkreis Vechta

Das Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen dient dazu, allgemeine Informationen zur Selbsthilfegruppenarbeit im Landkreis Vechta, zu Fördervoraussetzungen, zu gesetzlichen Änderungen und zum Antragsverfahren zu besprechen (Anmeldung erforderlich).

Beim Café-Netzwerk bietet sich die Gelegenheit, über Ideen zur Gestaltung der Arbeit der Selbsthilfe im Landkreis Vechta ins Gespräch zu kommen. Diese Treffen sollen es ermöglichen, sich gruppenübergreifend auszutauschen und in entspannter Atmosphäre zu netzwerken (keine Anmeldung erforderlich).

## Ort:

Haus der Caritas  
Neuer Markt 30, Vechta

## Termine:

28.01.2019, 18:00 - 19:30 Uhr (Gesamttreffen)  
25.04.2019, 16:00 – 17:30 Uhr (Café-Netzwerk)  
28.08.2019, 16:00 – 17:30 Uhr (Café-Netzwerk)  
04.11.2019, 16:00 – 17:30 Uhr (Café-Netzwerk)  
12.12.2019, 16:00 – 17:30 Uhr (Adventscafé)

## Teilnehmerbeitrag:

Keine

## Anmeldung:

bei Brigitte Scholz  
mit dem Anmeldeformular oder per  
Tel. 04441 8707-667, Fax 8707-661  
E-Mail: [scholz@lcv-oldenburg.de](mailto:scholz@lcv-oldenburg.de)

## Inhalt/Ziele:

...wie begeistere ich Menschen für die Selbsthilfe?

*Auf pfiffige, freundliche, kommunikative und informative Weise deutlich mehr Menschen erreichen*

Um die Infostände macht man ja fast immer einen Bogen. Bei der Tageszeitung reicht es oft nur, um mal drüber zu schauen. Dem Flugblattverteiler am Straßenrand weicht man natürlich aus. Und die Flyer und Broschüren in Foyers von Bildungseinrichtungen, Rathäusern und Kirchengemeinden sind immer wieder hinreißend. Man fühlt sich so persönlich angesprochen. Allein schon die Einladungen sind immer der Hit.

**Es geht deutlich pfiffiger, wirksamer und einfacher.**

Das Seminar stellt überaus ungewöhnliche, pfiffig-freche Ideen vor, die ohne Aufwand tausende BürgerInnen erreichen. Wir schauen uns Aktionen, Medien, kleine Strategie/Kampagnekonzepte an, die schon bei der Umsetzung Spaß machen.

**Wer neue Ideen braucht und einfach kein Geld und keine Leute hat, für den und die ist dieser Termin unverzichtbar!**

## Referent:

Wolfgang Nafroth  
Kommunikationsberater

## Ort:

Haus der Caritas  
Neuer Markt 30, Vechta

## Termin:

Freitag, 22.03.2019  
von 14:00 bis 20:00 Uhr

## Teilnehmerzahl:

max. 20 Personen

## Teilnehmerbeitrag:

10,00 €

## Anmeldung:

bis zum 15.03.2019 bei Brigitte Scholz  
mit dem Anmeldeformular oder per  
Tel. 04441 8707-667, Fax 8707-661  
E-Mail: scholz@lcv-oldenburg.de

## Inhalt:

Wertschätzende und entspannte Gesprächssituationen schaffen durch positive verbale und nonverbale Signale

- Informationseinheiten zu Körpersprache, Auftreten und Präsenz (Haltung und Bewegung, Rhetorik, Stimme, Mimik, Gestik, Wortwahl, Raumverhalten) / zum Zusammenspiel von innerer und äußerer Haltung / zum kommunikativen Statusverhalten / zur personalen Autorität / zur Körpersprache in Konfliktgesprächen / zu wertschätzender Kommunikation auf Augenhöhe
- Praktische Trainingseinheiten zur positiven und lösungsorientierten Gesprächsführung und zum aktiven Zuhören (Stärken- und Schwächen-Analyse zu Körpersprache und Eigenpräsentation)
- Rollenspiele (z. B. Gespräch mit „leichten Störungen“ wie Zwischen- oder Stressfragen, geleitete Gruppendiskussion, Einstieg und Durchführung eines Konfliktgesprächs, souveräne Delegation von Aufgaben und Arbeitsbereichen)

## Referentin:

Stephanie Trapp  
Schauspielerin

## Ort:

Hotel Kloster Damme  
Benediktstr. 19, Damme

## Termin:

Beginn, Freitag, 03.05.2019 um 14:30 Uhr  
Ende, Samstag, 04.05.2019 um 17:00 Uhr  
Anreise ab 13:00 Uhr möglich

## Teilnehmerzahl:

max. 20 Personen

## Teilnehmerbeitrag:

44,50 €

## Anmeldung:

bis zum 18.04.2019 bei Brigitte Scholz  
mit dem Anmeldeformular oder per  
Tel. 04441 8707-667, Fax 8707-661  
E-Mail: [scholz@lcv-oldenburg.de](mailto:scholz@lcv-oldenburg.de)



Autorinnen:	Barbara Wentzel mit Miriam Collée
Inhalt:	Das Buch erzählt die Geschichte von Barbara und Henrik. Henrik erleidet einen Schlaganfall kurz vor seinem 56. Geburtstag und verliert die Kontrolle über seine linke Körperseite. Zudem sind die Zerstörungen in Henriks Gehirn gravierend. Er hat die Kontrolle über seine Gefühle verloren. „Das Miststück“ - so nennt Henrik Barbara seit seinem Gehirnschlag - erzählt in ihrem tragikomischen Buch von Schmerz, Wut, den Untiefen des deutschen Pflegesystems, aber auch von Loyalität und der Liebe, die sich verändert, jedoch trotz allem nie vergeht.
Ort:	wird noch bekanntgegeben
Termin:	17. Juni 2019 19:30 Uhr
Teilnehmerbeitrag:	5,00 €
Anmeldung:	bei Brigitte Scholz mit dem Anmeldeformular oder per Tel. 04441 8707-667, Fax 8707-661 E-Mail: scholz@lcv-oldenburg.de

**Inhalt:**

Inhaltlich sollen an diesem Wochenende die Geschwister behinderter Kinder in den Mittelpunkt gestellt werden und es soll ihnen ein Wochenende geboten werden, an dem sie mit ihren Bedürfnissen einmal im Vordergrund stehen. Dieses Wochenende hat sich mittlerweile etabliert und großen Anklang gefunden. Die Kinder sind mit Begeisterung dabei und genießen die unbeschwerte Zeit.

Im Familienalltag mit den behinderten Geschwistern stehen Geschwisterkinder oft hinten an und entwickeln häufig die unterschiedlichsten Strategien, um mit ihrer Alltagssituation fertig zu werden.

Ihren Ängsten und Nöten eine Plattform zu bieten, ist unser Anliegen, da erfahrungsgemäß untereinander mit „Gleichgesinnten“ das Sich-Öffnen und Miteinander-Ins-Gespräch-Kommen leichter fällt.

**Referentin:**

Saskia und Rüdiger Schipper sowie weitere Betreuungskräfte

**Teilnehmerzahl:**

max. 14 Kinder

**Ort:**

Jugendhof Vechta  
Moorkamp 21, Vechta

**Termin:**

27. - 29.09.2019

**Teilnehmerbeitrag:**

30,00 €  
25,00 € ab dem 2. Kind

**Anmeldung:**

bis zum 16.09.2019 bei Brigitte Scholz  
mit dem Anmeldeformular oder per  
Tel. 04441 8707-667, Fax 8707-661  
E-Mail: [scholz@lcv-oldenburg.de](mailto:scholz@lcv-oldenburg.de)

## Inhalt/Ziele:

In Anlehnung an die bundesweite Woche der seelischen Gesundheit soll im Kino Schauburg Cineworld in Vechta der Kinofilm „Helen“ gezeigt werden.

Helen ist attraktiv, intelligent und hat alles, was man zum Glück braucht: Sie führt eine wunderbare, leidenschaftliche Ehe mit David, hat ein liebevolles Verhältnis zu ihrer halbwüchsigen Tochter und als Musikprofessorin ist sie beliebt und erfolgreich. Aber Helen hat ein Geheimnis, das ihre vermeintlich heile Welt zu zerstören droht. Sie leidet unter Depressionen. Plötzlich muss sie feststellen, dass die Krankheit nicht nur sie selbst, sondern vor allem ihr Lebensglück, ihre Ehe, ihre Familie und ihre gesamte Existenz zu zerstören droht. Verständnis findet Helen bei der sensiblen Studentin Mathilda, die ihr Schicksal teilt. Zwischen den beiden Frauen entsteht eine tiefe emotionale Freundschaft. Helen schwankt, ob sie sich für Mathilde entscheiden soll oder ob sie aus Liebe zu ihrer Tochter gegen die Krankheit ankämpfen will und Davids hingebungsvollen und unentwegten Bemühen um den Erhalt ihrer Ehe nachgeben kann.

In Kooperation mit dem Arbeitskreis der Selbsthilfegruppen für seelische Gesundheit im Landkreis Vechta soll dieser Themenabend zur Entstigmatisierung der Erkrankung Depression beitragen und gleichzeitig für die positiven Auswirkungen von Selbsthilfgruppenarbeit für Patienten/innen mit seelischer Problematik werben. Im Anschluss an die Filmvorführung ist der Aufruf zur Gründung einer neuen Selbsthilfgruppe geplant.

## Ort:

Schauburg Cineworld  
Kolpingstr. 29, Vechta

## Termin:

Donnerstag, 24. Oktober 2019, 20 Uhr

## Teilnehmerbeitrag:

2,00 €

## Anmeldung:

nicht erforderlich

**Inhalt:**

In den letzten zwei Jahrzehnten hat sich die Selbsthilfe zu einer wichtigen Säule im Gesundheitswesen entwickelt. Immer mehr Menschen suchen den Weg in die Selbsthilfe.

Aufgebaut wurden die Gruppen von sehr aktiven und engagierten Personen. Teilweise spielen sie auch heute noch eine wichtige Rolle. Wenn sie sich zurückziehen, ist es schwer, Nachfolger zu finden. Insbesondere lange bestehende Gruppen beschäftigen daher das Thema „Nachfolge“.

In dem Workshop soll es darum gehen:

- verschiedene Konzepte der Nachfolgeregelung kennenzulernen
- eigene Erfahrungen einzubringen
- Schritte einzuüben, Nachfolge zu regeln

Methoden:

Theorie-Inputs, Arbeit im Plenum, Arbeit in Kleingruppen, Rollenspiele und Moderationstechniken

**Referentin:**

Helga Schneider-Schelte, Dipl.-Sozialpädagogin  
Supervision - Coaching - Fortbildung, Berlin

**Ort:**

Haus der Caritas  
Neuer Markt 30, Vechta

**Termin:**

Samstag, 26.10.2019 von 09:00 – 16:00 Uhr

**Teilnehmerzahl:**

max. 20 Personen

**Teilnehmerbeitrag:**

10,00 €

**Anmeldung:**

bis zum 30.09.2019 bei Brigitte Scholz  
mit dem Anmeldeformular oder per  
Tel. 04441 8707-667, Fax 8707-661  
E-Mail: [scholz@lcv-oldenburg.de](mailto:scholz@lcv-oldenburg.de)

## Inhalt/Ziele:

Mehrfach ist der Wunsch an uns herangetragen worden: „Warum gehen wir mit den Interessierten aus der Selbsthilfe nicht einmal zusammen ins Kino?“, „Wie wäre es denn, wenn wir jährlich einmal gemeinsam ins Kino gehen würden?“, „Es wäre toll, wenn wir alle zusammen mal einen Film schauen und uns so vielleicht ein wenig besser kennenlernen könnten.“

Und wie Sie sich denken können: Ihr Wunsch trifft bei uns auf offene Ohren, so dass wir mit dem Kinobetreiber des Kinos Schauburg Cineworld in Vechta gesprochen haben.

Das Kino ist sowohl mit der kostenlosen Handy-App „Greta“ für Menschen mit Sehbehinderung als auch für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen barrierefrei zu erleben. Gerne bereiten wir Ihr Smartphone vor der Filmvorführung gemeinsam mit Ihnen vor, bitte melden Sie sich bei Bedarf. Für Menschen mit Gehbehinderungen ist im Kino ein Fahrstuhl vorhanden.

„Und welchen Film wollen wir anschauen?“ Diese Frage geben wir gerne an Sie zurück. Unser Vorschlag ist es, dass Sie sich in der Vernetzungsgruppe zusammentun, um über die Wahl des Kinofilms zu entscheiden.

## Ort:

Schauburg Cineworld  
Kolpingstr. 29, Vechta

## Termin:

Donnerstag, 14.11.2019  
um 20:00 Uhr

## Teilnehmerbeitrag:

regulärer Kinoeintrittspreis, ist an der Kinokasse zu entrichten

## Anmeldung:

nicht erforderlich

### Inhalt:

„Wir bewegen, was uns verbindet – Selbsthilfe vernetzen“, „Vernetzung schafft Perspektiven“

In den Jahren 2016 und 2017 haben Seminare zur Vernetzung der Selbsthilfegruppen im Landkreis Vechta stattgefunden. Das Ziel war es, Gemeinsamkeiten und ein besseres Verständnis untereinander von den teilnehmenden Gruppen zu erarbeiten.

Aus diesen Seminaren hat sich schließlich die „Vernetzungsgruppe“ gegründet.

Gruppenmitglieder aus den anderen Selbsthilfegruppen sind dazu gekommen.

Folgende Aktivitäten und Veranstaltungen für Menschen aus der Selbsthilfe im Landkreis Vechta sind in konkreter Planung:

- Grünkohllessen
- Spargelessen
- Sommerfest

Vielleicht werden weitere Veranstaltungen folgen, die für alle interessant und hilfreich für ihre jeweilige Herausforderung sind. Für die Ideensammlung und Planung von weiteren gemeinsamen Projekten treffen sich die Interessierten unregelmäßig.

Es ist der „Vernetzungsgruppe“ auch wichtig, durch kurzfristige Verabredungen zu einem Kaffee oder Tee den sozialen Kontakt untereinander zu pflegen und zu verbessern.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen, mitzumachen und neue Impulse für die Vernetzung zu geben! Machen Sie mit, es lohnt sich für alle!

Anmeldung /  
Informationen:

Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe, Landes-Caritasverband für Oldenburg e. V., Melanie Fischer / Madlen Seelhoff, Tel:04441 8707-632 oder -625.

# Selbsthilfe stärkt die Seele

Landesweiter Kongress  
für Selbsthilfegruppen und -organisationen  
mit psychischer Thematik



27.04.2019  
10.00 – 15.45 Uhr  
im Stadtteilzentrum KroKuS  
Thie 6 in Hannover

## EINLADUNG

### Selbsthilfe stärkt die Seele

Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen infolge bestimmter Lebensumstände und -ereignisse wirken sich einschneidend auf das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen aus.

Viele Menschen in dieser Lebenssituation suchen sich Unterstützung in Selbsthilfegruppen. Hier erfahren Sie durch gemeinsamen Austausch den Halt der Gruppe, durchbrechen ihre Isolation und stärken so ihr seelisches Gleichgewicht und ihre Ressourcen zur Alltagsbewältigung.

Der Kongress richtet sich an Betroffene und Angehörige aus der Selbsthilfe und bietet Raum für den gemeinsamen Austausch zu psychosozialen Themen, Anregungen für die Selbsthilfgruppenarbeit, Vernetzungsmöglichkeiten und Erfahrungen für (fast) alle Sinne.



**Selbsthilfe-Büro Niedersachsen**  
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG)

## PROGRAMM

- 9:30 Uhr Ankommen, Begrüßungskaffee
- 10:00 Uhr Begrüßung  
Dörte von Kittlitz,  
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen  
und Vertreter\*in der IKK classic
- Ein Büro und ein Fall  
Pantomime Manfred Pomorin
- 10:45 Uhr Workshop-Runde 1 (W1 – W6)
- 12:15 Uhr Mittagessen
- 13:00 Uhr „Barrieren abschaffen –  
Gemeinschaften schaffen“:  
Inklusionsnetz.de, Hof Windheim gGmbH
- 13:15 Uhr Workshop-Runde 2 (W1 – W6)
- 14:45 Uhr Kaffeepause
- 15:00 Uhr EinMiteinander Bewegen 2.0 –  
„Auf auf – Kopf frei – Mit Spaß dabei“ –  
Bewegung und Gespräch  
Dr. Maik Behrendt / Sunita Schwarz  
(Schaumburger Bündnis gegen Depression)
- 15:30 Uhr Verabschiedung
- 15:45 Uhr Ende der Veranstaltung

## WORKSHOPS

### Workshops

Die zwei Workshop-Runden finden themengleich vor- und nachmittags statt. Sie können an zwei unterschiedlichen Workshops teilnehmen.

Alltag bewältigen	Lebendige Selbsthilfegruppe	Bewusstes Leben
<b>W1</b> Schritt für Schritt durch Lebenskrisen – Praktisches Schuhwerk und Orientierungshilfen Anke Wellnitz Sozialpädagogin Wilhelmshaven	<b>W3</b> Mal was Neues wagen – Impulse für die Gruppenarbeit Monika Klümpe/ Meike Dittmar Beratungs- und Koordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen e. V., Oldenburg	<b>W5</b> Achtsamkeit, eine hilfreiche und heilsame Haltung für das Leben – Einführung, Erfahrungen, Übungen Sascha Bunge MBSR-Lehrer und Psychologielehrer, 8samkeitszeit.de, Kinteln
<b>W2</b> Wie gehe ich mit meiner Krankheit im Arbeitsleben um? Annette Weddy Deutsche DepressionsLiga e. V. Wedemark	<b>W4</b> Verantwortung abgeben – Verantwortung übernehmen Rita Otten VHS Kontaktstelle für Selbsthilfe Cloppenburg	<b>W6</b> Upcycling Werkstatt – Aus Alt mach Neu (Kreativangebot) Cluster die Sozialagentur Hildesheim

Wir bedanken uns für den Impuls und die finanzielle Unterstützung bei der **IKK classic** sowie für die inhaltliche Zusammenarbeit bei der Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Niedersachsen und Bremen (AANB) e.V., intakt – Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e. V., der Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrene Niedersachsen e. V. LPEN, dem Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich und Selbsthilfegruppen zu psychischen Themen aus der Region Hannover und dem Landkreis Schaumburg.

## ANMELDUNG

### Anmeldung bis 14.04.2019

[www.selbsthilfe-buero.de/SelbsthifestaerktDieSeele](http://www.selbsthilfe-buero.de/SelbsthifestaerktDieSeele)

Bitte überweisen Sie den Teilnahmebetrag von 10,00 Euro bis zum 14.04.2019 auf das Konto des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen  
 IBAN: DE 04 2505 0180 0000 1438 80  
 BIC: SPKHDE 2HXXX  
 Bitte angeben: Name, Vorname  
 Stichwort „Selbsthilfe stärkt die Seele“

Für Informationen und bei Fragen zur Anmeldung  
 Selbsthilfe-Büro Niedersachsen  
 Telefon (0511) 39 19 28  
 E-Mail: [selbsthilfe-buero-nds@gmx.de](mailto:selbsthilfe-buero-nds@gmx.de)

Veranstaltungsort  
 Stadtteilzentrum KroKuS  
 Thie 6, 30596 Hannover

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Eine Wegbeschreibung findet sich auf der Anmeldeseite im Web oder unter  
[www.Stadtteilzentrum-KroKuS.de/Anreisehilfe](http://www.Stadtteilzentrum-KroKuS.de/Anreisehilfe)



**Wir bewegen –  
was uns verbindet**  
Selbsthilfegruppen in Niedersachsen

# RUND *um's* ALTER

2. Infotag im Landkreis Vechta

**SAVE  
THE DATE**

Abschluss-  
veranstaltung am  
**15.09.2019**  
im Kreishaus  
Vechta

## INFOWOCHE VOM 9. - 13.09.2019

**MIT VERANSTALTUNGEN IM  
GESAMTEN LANDKREIS**

Mehr Infos unter [www.landkreis-vechta.de](http://www.landkreis-vechta.de)



### **Buchlesung „Durcheinandergeschüttelt - Wir helfen uns gegenseitig auf unserem gemeinsamen Weg“**

Selbsthilfe erzählt die eigene Geschichte. Aus einem Projekt der Selbsthilfegruppe Parkinson ist ein Buch entstanden und an verschiedenen Orten zu verschiedenen Zeiten wird daraus gelesen werden.

Parkinson tritt ins Leben. Eine Diagnose, die vieles verändert. Was nun?

Wie die Betroffenen und ihre Angehörigen der Selbsthilfegruppe in Dinklage damit umgegangen sind, welche neuen Wege sich aufgetan haben und welche Wirkungen die Selbsthilfe dabei spielt, erfährt man im Buch „Durcheinandergeschüttelt - Wir begleiten uns gegenseitig auf unserem gemeinsamen Weg!“

In vielen Fällen sind die Betroffenen und ihre Angehörigen näher zusammengerückt, haben teilweise ungeahnte Kräfte freigesetzt und bei allen Veränderungen auch ihren Humor nicht verloren.

Das Buch wird abgerundet durch eine Sammlung von „Mut-Worten“, die eine gemeinsame Basis haben: durcheinandergeschüttelt zwar, aber „Wir lassen uns nicht unterkriegen!“ Und „Es geht weiter.“

(Sonja Bullen)

## Inhalt/Ziele:

Die Pflege eines Angehörigen erfordert viel Kraft und ein stabiles Fundament. Besonders, wenn sie zusätzlich zur Berufstätigkeit oder gar in der „double care“-Funktion ausgeübt wird.

Ziel dieses Kurses ist, das eigene Belastungserleben durch hohe Ansprüche an sich selbst und innere Antriebe zu reflektieren und ein gesundes Selbstpflegekonzept aufzubauen.

- Was gibt Ihnen Kraft und Mut?
- Wie können Sie Körper und Seele gezielt stärken und in Balance halten?

Ein gutes Netzwerk und ein regelmäßig gefülltes „Energiefass“ können Erschöpfung vorbeugen. Eine Phantasiereise rundet den Kurs ab.

*Bitte Wolldecke und warme Socken mitbringen!*

## Referentin:

Marion Zimmermann  
Freiberufliche Fachlehrerin im Gesundheitswesen

## Zielgruppe:

Mitarbeiter aus Einrichtungen der ambulanten und stationären Alten- und Krankenpflege, Krankenhäusern, Mitarbeiter aus Einrichtungen der Behindertenhilfe, Interessierte aus der Selbsthilfearbeit, Interessierte

## Ort:

St. Antonius-Haus  
Klingenhagen 6, Vechta

## Termin:

Mittwoch, 22. Mai 2019  
von 09:00 bis 16:00 Uhr

## Teilnehmerzahl:

mind. 10, max. 12 Personen

## Teilnehmerbeitrag:

\*136,80 € inkl. Verpflegung

## Anmeldung:

auf dem Anmeldeformular an  
Brigitte Scholz bis zum 8. Mai 2019

*\*Bei Fragen zur Finanzierung Ihrer Teilnahme am Kurs sprechen Sie uns gerne an.*

Inhalt/Ziele:	<p>Den Herausforderungen in Beruf und Alltag mit innerer Ausgeglichenheit begegnen. Mit einer Mischung aus Theorie und Praxis werden Möglichkeiten zur Veränderung des Umgangs mit Stress-Situationen erprobt.</p> <p>Die Methodik umfasst Selbstreflexion und Entwicklung alternativer Handlungsweisen sowie Übungen und Elemente aus QiGong und TaijiQuan zur Wahrnehmung, Achtsamkeit und körperlicher Entspannung.</p>
Referentin:	Ingrid Riefenstahl Dipl.-Pädagogin
Zielgruppe:	Pflegende aus Einrichtungen der ambulanten und stationären Alten- und Krankenpflege, Krankenhäusern, Mitarbeiter aus Einrichtungen der Behindertenhilfe, Interessierte aus der Selbsthilfearbeit, Interessierte aus der Selbsthilfearbeit
Ort:	St. Antoniushaus Klingenhagen 6, Vechta
Termin:	Mittwoch, 26. Juni 2019 von 09:30 bis 17:00 Uhr
Teilnehmerzahl:	mind. 10, max. 16 Personen
Teilnehmerbeitrag:	*147,60 € inkl. Verpflegung
Anmeldung:	auf dem Anmeldeformular an Brigitte Scholz bis zum 12. Juni 2019

*\*Bei Fragen zur Finanzierung Ihrer Teilnahme am Kurs sprechen Sie uns gerne an.*

## Inhalt/Ziele:

Wer mit Gruppen oder in der Einzelbetreuung arbeitet, braucht immer wieder neue und abwechslungsreiche Übungen. Dieses Seminar bietet Anregungen zur ganzheitlichen Aktivierung, die sich gut in die Beschäftigungsarbeit und in den Pflegealltag integrieren lassen. Spiel- und Übungsideen unter Einbeziehung biografischer Elemente werden Ihren Fundus bereichern. Ebenso lernen Sie kleine Zauberkunststücke kennen und erhalten Tipps für kleine Präsentationen.

In diesem Seminar erhalten Sie nicht nur neue Anregungen, gleichzeitig optimieren Sie Ihr Netzwerk Gehirn - und das mit Spaß!

Freuen Sie sich auf ein Seminar in entspannter und fröhlicher Atmosphäre.

## Referentin:

Sabine Tietze  
Entspannungspädagogin und Humortrainerin

## Zielgruppe:

Zusätzliche Betreuungskräfte nach § 53c SGB XI, Pflegende aus Einrichtungen der ambulanten und stationären Alten- und Krankenpflege, Krankenhäusern, Mitarbeiter aus Einrichtungen der Behindertenhilfe, Interessierte aus der Selbsthilfearbeit, Interessierte

## Ort:

St. Antoniushaus  
Klingenhagen 6, Vechta

## Termin:

Mittwoch, 28. August 2019  
von 09:00 bis 16:00 Uhr

## Teilnehmerzahl:

mind. 10, max. 20 Personen

## Teilnehmerbeitrag:

\*106,80 € inkl. Verpflegung

## Anmeldung:

auf dem Anmeldeformular an  
Brigitte Scholz bis zum 14. August 2019

*\*Bei Fragen zur Finanzierung Ihrer Teilnahme am Kurs sprechen Sie uns gerne an.*

## Inhalt:

Sie stehen in Ihrem persönlichen Umfeld - als Frau und Mutter - über lange Zeit unter Druck? Selbst in ruhigen Momenten können Sie nicht mehr abschalten? Dieser Dauerstress mindert nicht nur Ihre Lebensqualität, sondern führt häufig auch zu ernsthaften Gesundheitsproblemen. Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Rücken- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind mögliche Folgen.

Den eigenen Stress erkennen, Mechanismen verstehen und Bewältigungs- sowie Erholungskompetenzen kennenlernen und erproben: Dieses möchten wir durch inhaltliche Impulse, methodische Übungen, kreative und besinnliche / meditative Anregungen / Übungen und vor allem das Gespräch mit anderen Frauen erreichen.

Neue Wege sollen sich öffnen, Ihr Wohlbefinden gesteigert und neue Kraft getankt werden.

## Referentin:

Ilse Nemann-Brak  
Dipl.-Sozialpädagogin, Stressmanagement-Trainerin,  
Kursleiterin PMR

## Ort:

St. Antoniushaus  
Klingenhagen 6, Vechta

## Termine:

Beginn: Freitag, 01.11.2019 um 18:00 Uhr  
Ende: Sonntag, 03.11.2019 nach dem Mittagessen

## Teilnehmerzahl:

max. 20 Personen

## Teilnehmerbeitrag:

\*230,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung im EZ

*\*Bei Fragen zur Finanzierung Ihrer Teilnahme am Kurs sprechen Sie uns gerne an.*

## Anmeldung:

bis zum 15.10.2019 bei Brigitte Scholz  
mit dem Anmeldeformular oder per  
Tel. 04441 8707-667, Fax 8707-661  
E-Mail: scholz@lcv-oldenburg.de

Die Einhaltung datenschutzrechtlicher Vorgaben hat einen hohen Stellenwert für unseren Verband. Wir möchten Sie nachfolgend über die Erhebung Ihrer personenbezogenen Daten bei uns aufklären:

**Verantwortlicher:**

Für die Datenerhebung und Verarbeitung ist der Landes-Caritasverband für Oldenburg e. V., Neuer Markt 30, 49377 Vechta, Tel.: 04441/8707-0, E-Mail: info@lcv-oldenburg.de verantwortlich.

**Freiwillige Angaben:**

Die Angabe Ihrer Telefonnummer (Festnetzanschluss), Ihrer Mobilfunknummer und Ihrer E-Mail-Adresse ist freiwillig. Es sind keine negativen Konsequenzen mit der Nichtbereitstellung dieser Daten verbunden. Allerdings kann die Nichtbereitstellung im Einzelfall die nachfolgende Kommunikation erschweren bzw. verzögern.

**Datenverarbeitung auf der Grundlage Ihrer Einwilligung  
(§ 6 Abs. 1 lit. b KDG)**

Auf der Grundlage Ihrer Einwilligung nach § 6 Abs. 1 lit. b KDG erheben wir von Ihnen personenbezogene Daten und speichern diese in automatisierten und nicht automatisierten Dateisystemen. Hierunter fallen Angaben zu Ihrem Namen, Ihrer Anschrift, Ihr Geburtsdatum, die Einrichtung, bei der Sie beschäftigt sind, und ggf. noch weitere Daten.

**Zwecke der Verarbeitung**

Wir erheben und verarbeiten diese Daten für die Organisation, Bewerbung und Durchführung unserer Maßnahmen zur Fort- und Weiterbildung sowie zur Abrechnung der von uns erbrachten Maßnahmen.

**Löschung der Daten:**

Soweit keine gesetzliche Aufbewahrungsfrist existiert, werden die Daten gelöscht, sobald eine Speicherung nicht mehr erforderlich bzw. das berechtigte Interesse an der Speicherung erloschen ist. Im Falle des Bestehens gesetzlicher Aufbewahrungsfristen werden die betreffenden Daten für die Dauer dieser Fristen archiviert.

**Datenempfänger:**

Ihre Daten können von uns zudem an externe Dienstleister (z. B. IT-Dienstleister, Unternehmen, die Daten vernichten) weitergegeben werden, welche uns bei der Datenverarbeitung im Rahmen einer Auftragsverarbeitung streng weisungsgebunden unterstützen. Eine Datenverarbeitung außerhalb der EU bzw. des EWR findet nicht statt.

## **Kontaktdaten des betrieblichen Datenschutzbeauftragten:**

### **Dr. Uwe Schläger**

datenschutz nord GmbH, Konsul-Smidt-Str. 88, 28217 Bremen

Telefon: 0421 / 69 66 32-0

Fax: 0421 / 69 66 32-11,

E-Mail: kirche@datenschutz-nord.de.

### **Rechte der betroffenen Person:**

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Einwilligung in diese Verarbeitungen jederzeit mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen (§ 8 Abs. 6 KDG). Wir verarbeiten die personenbezogenen Daten dann nicht mehr, es sei denn, es liegen nachweisbar zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung vor, die die Interessen, Rechte und Freiheiten der betroffenen Person überwiegen, oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Bitte richten Sie Ihren Widerruf an den Verantwortlichen, der oben genannt ist.

Sie haben gegenüber dem Verantwortlichen das Recht auf Auskunft (§ 17 KDG) über die sie betreffenden Datenverarbeitungen, auf Berichtigung unrichtiger Daten (§ 18 KDG) oder auf Löschung, sofern einer der in § 19 KDG genannten Gründe vorliegt (bspw. wenn die Daten für die verfolgten Zwecke nicht mehr benötigt werden). Es besteht zudem das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, wenn eine der in § 20 KDG genannten Voraussetzungen vorliegt und in den Fällen des § 22 KDG das Recht auf Datenübertragbarkeit.

### **Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde:**

Jede betroffene Person hat das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde, wenn sie der Ansicht ist, dass die Verarbeitung der sie betreffenden Daten gegen datenschutzrechtliche Bestimmungen verstößt. Das Beschwerderecht kann insbesondere bei einer Aufsichtsbehörde in dem Mitgliedstaat des Aufenthaltsorts der betroffenen Person oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes geltend gemacht werden.

Unsere Datenschutzaufsichtsbehörde ist der Diözesandatenschutzbeauftragte des Erzbistums Hamburg, der Bistümer Hildesheim und Osnabrück und des Bischöflich Münsterschen Offizialats in Vechta i.O.:

### **Herr Andreas Mündelein**

Unser Lieben Frauen Kirchhof 20, 28195 Bremen

Telefon: 0421/163019-25

E-Mail: a.muendelein@datenschutz-katholisch-nord.de

# Organisatorische Hinweise

## **Wichtige Informationen zur Anmeldung:**

### **1. Anmeldung**

Ihre Anmeldung ist verbindlich und erfolgt über die Verwaltung der Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe des Landes-Caritasverbandes für Oldenburg e.V. in Vechta (Brigitte Scholz unter 04441 8707-667 bzw. [scholz@lcv-oldenburg.de](mailto:scholz@lcv-oldenburg.de)).

Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie spätestens nach dem Anmeldeschluss, d.h. eine Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Verwenden Sie bitte das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Heftes. Die Anmeldungen werden chronologisch nach Posteingang berücksichtigt.

Bei inhaltlichen Rückfragen zu den Veranstaltungen enden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen der Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe (Frau Seelhoff unter 04441 8707-632, Frau Fischer unter 04441 8707-625 bzw. [kontaktstelle@lcv-oldenburg.de](mailto:kontaktstelle@lcv-oldenburg.de)).

Zum Café-Netzwerk brauchen Sie sich nicht anmelden! Wir freuen uns über Ihre spontane Teilnahme.

### **2. Teilnehmerzahl / Warteliste**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es können sich jeweils maximal zwei Personen pro Selbsthilfegruppe zu den Veranstaltungen anmelden, um auch Interessierten aus anderen Gruppen die Möglichkeit zur Teilnahme bieten zu können.

Für weitere Interessierte wird eine Warteliste angelegt. Sollten darüber hinaus noch Plätze frei bleiben, können die Personen von der Warteliste nachrücken und werden von uns darüber informiert.

### **3. Rücktritt**

Wenn Sie kurzfristig doch nicht teilnehmen können, informieren Sie uns bitte frühzeitig. So können frei gewordene Plätze evtl. noch vergeben werden.

Eine Abmeldung ist bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei möglich. Der Teilnehmerbeitrag wird auch dann fällig, wenn Sie Ihre Teilnahme nach Ende der Abmeldefrist absagen bzw. ohne Benachrichtigung von der Veranstaltung fernbleiben. In diesem Fall erhalten Sie eine Rechnung.

### **4. Teilnehmerbeiträge / Teilnahmebescheinigungen:**

Die Kostenbeiträge für die Veranstaltungen werden vor Ort entrichtet. Sie erhalten eine Teilnahmebescheinigung/Quittung.



# Anmeldeformular

- Kopiervorlage zur Vervielfältigung -

**Bitte füllen Sie pro Person und Angebot ein separates Formular aus!**

Fax: 04441 8707-661

Landes-Caritasverband für Oldenburg  
Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe  
Frau Brigitte Scholz  
Neuer Markt 30  
49377 Vechta

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name der Veranstaltung: \_\_\_\_\_

Termin: \_\_\_\_\_

Selbsthilfegruppe: \_\_\_\_\_

Teilnehmer: (bitte in Druckbuchstaben)

Name und Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Bemerkungen/Wünsche zur Veranstaltung: \_\_\_\_\_

Ich erkenne die im Fortbildungsprogramm genannten Bedingungen an und nehme zur Kenntnis, dass i. R. der Anmeldung personenbezogene Daten gespeichert werden; diese Daten unterliegen den Vorschriften des Gesetzes über den kirchlichen Datenschutz (KDG) in seiner jeweils gültigen Fassung.

\_\_\_\_\_  
Datum:

\_\_\_\_\_  
Unterschrift (Diese Anmeldung ist verbindlich)







**Kontakt- und Beratungsstelle Selbsthilfe**  
Landes-Caritasverband für Oldenburg e.V.

Neuer Markt 30  
49377 Vechta

Tel. 04441 8707 - 625  
Fax 04441 8707 - 661

E-Mail: [kontaktstelle@lcv-oldenburg.de](mailto:kontaktstelle@lcv-oldenburg.de)  
[www.selbsthilfe-landkreis-vechta.de](http://www.selbsthilfe-landkreis-vechta.de)  
[www.facebook.com/kontaktuberungsstelle.landescaritasverband](http://www.facebook.com/kontaktuberungsstelle.landescaritasverband)