



HERBST / WINTER
2022

DRÜBER
REDEN
HILFT.at

WERKZEUG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN
SELBSTHILFE-UNTERSTÜTZUNGSSTELLE SUS WIEN

SCHWIERIGE GESPRÄCHE MEISTERN

Zielgruppe: Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

Format: Seminar (unter Berücksichtigung aller Sicherheitsmaßnahmen)

Selbsthilfe-Aktive können im Rahmen ihres Engagements in verschiedenste herausfordernde Gesprächssituationen kommen: sei es beim Eintreten für die Rechte von Betroffenen nach außen oder in Konfliktsituationen innerhalb der Gruppe. In diesem Seminar lernen Sie, konstruktiv und klar zu kommunizieren – auch in schwierigen Situationen.

Inhalte:

- › Was ist ein (gutes) Gespräch? Authentizität und Augenhöhe
- › Die drei Schritte der Vorbereitung
- › Innere Haltung, Status und Körpersprache
- › Den anderen wirklich erreichen: Sach- und Bedürfnisebene in der Kommunikation
- › Richtig zuhören als Basis für konstruktive Kommunikation
- › Inhalte vermitteln: Klarheit und Argumentation
- › Mit schwierigen Situationen (Angriffen, Killerphrasen) umgehen

Vortragende: Elisabeth Gräf

Termin: Samstag 17. September 2022, 09:00 - 17:00 Uhr

Kursort: CBMF, 2., Ausstellungsstraße 40/TOP 3

Erreichbar: U2 Messe-Prater; Ausgang Prater Wohlmutstraße

Kostenbeitrag: 10 Euro / Kenn-Nr.: 2207

VIelfALT DER GESCHLECHTER: TRANSGENDER-PERSONEN IN DER SELBSTHILFE

Zielgruppe: Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

Format: Webinar, der Zoom-Link wird nach Anmeldung zugesendet

Immer mehr Transgender-Personen offenbaren öffentlich ihr wahres Geschlecht und leben als die Person, die sie tatsächlich sind. Wie können Sie als Leiter*in einer Selbsthilfegruppe die positive Aufnahme von Transgender-Personen in Ihrer Gruppe unterstützen?

In einem Impulsvortrag erhalten Sie einen Einblick in die Themen „Geschlechtsidentität“ und „Transgender“. Im Anschluss gibt es Zeit für Fragen und Erfahrungsaustausch.

Inhalt:

- › Was versteht man unter Vielfalt der Geschlechter und Pronomen?
- › Worum geht es beim Thema „Transgender“?
- › Welche Herausforderungen könnten sich ergeben, wenn eine Transgender-Person Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe sucht?
- › Fragen und Austausch

Vortragende: Mag.^a Alexa Michelle Schwarz

Termine: Montag, 19. September 2022, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursort: Zoom

Kostenbeitrag: kostenfrei

RESILIENZ FÜR SELBSTHILFEGRUPPENLEITER*INNEN

Zielgruppe: Gründer*innen und Leiter*innen von Selbsthilfegruppen

Format: Webinar, der Zoom-Link wird nach Anmeldung zugesendet

Die aktuellen Zeiten sind durchaus anstrengend und fordernd und umso mehr ist ein gesunder Umgang mit Belastungen und Stress gefragt. In diesem zweiteiligen Webinar widmen wir uns dem Thema Resilienz und dem Umgang mit den eigenen Ressourcen. Es wird vorgestellt, was Resilienz ausmacht und wie es zu Stress kommt. Anschließend werden Wege aufgezeigt, Stressoren besser zu bewältigen (= Coping). Wir erarbeiten einen Überblick, wie Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit gestärkt werden und mehr Ausgeglichenheit im Alltag erlangt werden kann.

Inhalt:

- › Stressmodell: Was ist Stress? Was sind Stressoren?
- › Was ist Resilienz?
- › Ressourcenmodell: die eigenen Ressourcen erkennen und aktivieren lernen
- › Abschalten und Erholung trotz belastender Umstände und Herausforderungen
- › Schreibübungen

Vortragende: Mag.^a Saskia Lackner

Termine: Donnerstag 6. Oktober, 18:00 - 20:30 Uhr, und
Donnerstag 13. Oktober 2022, 18:00 - 20:30 Uhr

Kursort: Zoom

Kostenbeitrag: kostenfrei

DIE PATIENT*INNENVERFÜGUNG UND ANDERE VORSORGE MÖGLICHKEITEN

Zielgruppe: Selbsthilfe-Aktive

Format: Webinar, der Zoom-Link wird nach Anmeldung zugesandt

In Selbsthilfegruppen zu chronischen Erkrankungen ergeben sich immer wieder rechtliche Fragen im Zusammenhang mit Patient*innenrechte und der medizinischen Behandlung am Lebensende. In diesem Webinar werden die Themen Patient*innenverfügung und andere Vorsorgemöglichkeiten, insbesondere die Vorsorgevollmacht, behandelt. Auch Fragen zum Thema Sterbeverfügung können besprochen werden. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen schon mit der Anmeldung bekannt zu geben.

Inhalte:

- › Patient*innenverfügung
- › Vorsorgevollmacht
- › Sterbeverfügung
- › Patient*innenrechte
- › Ihre Fragen

Vortragende: Dr.ⁱⁿ Helga Willinger

Termine: Mittwoch, 19. Oktober 2022, 17:00 - 20:00 Uhr

Kursort: Zoom

Kostenbeitrag: kostenfrei

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn unter folgendem Link an: <https://eveeno.com/350896812>. Bei technischen Problemen oder weiterführenden Fragen kontaktieren Sie bitte die Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien:

Telefon: **01 4000-76944**
E-Mail: **selbsthilfe@wig.or.at**
Website: **www.wig.or.at**

Zur Anmeldung:



Den jeweiligen Kostenbeitrag überweisen Sie bitte unter Angabe der Kenn-Nr. bis spätestens eine Woche vor dem Seminar auf unser Konto:

Wiener Gesundheitsförderung - WiG

Bank Austria • IBAN: AT07 1200 0514 2802 0319 • BIC: BKAUATWW

Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Wir bitten daher um Verständnis, dass bei zu großer Nachfrage an einer Weiterbildung nur eine Person pro Selbsthilfegruppe teilnehmen kann. Teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre Wünsche an die Weiterbildung mit. Das hilft unseren Referent*innen, in den Weiterbildungen auf Ihre Anliegen einzugehen.

Mit der Anmeldung zum Seminar und mit der Bekanntgabe Ihrer Daten stimmen Sie zu, dass Daten von der WiG in Kooperation mit der Stadt Wien (MA 14) elektronisch verarbeitet und den zuständigen Landesstellen, Bundesressorts, dem Rechnungshof der Republik Österreich und den Organen der EU für Kontrollzwecke übermittelt werden können; sowie an andere Förderstellen auf Anfrage insoweit übermittelt werden, als dies für deren Koordinationsaufgaben erforderlich ist.

Impressum: Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, E-Mail: office@wig.or.at, www.wig.or.at Inhalt: Wiener Gesundheitsförderung, Selbsthilfe-Unterstützungsstelle SUS Wien. Foto: [Kranich17/pixabay.com](https://www.kranich17.com/). Satz & Grafik: VDG/Sageder. Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, 2540 Bad Vöslau. Stand: Juli 2022.