

# STARK IN GEMEINSCHAFT

**ANGEBOTE 2021**  
Weiterbildung für die Selbsthilfe



In Zusammenarbeit von:

# ÜBER DIE AKADEMIE

## ► Was ist das Besondere an den Weiterbildungen?

Im Vorfeld haben wir die konkreten Wünsche und Anregungen mit sächsischen Selbsthilfeteur\*innen in einer Befragung und einer Zukunftswerkstatt ermittelt. So können wir Ihnen jetzt spannende und informative Workshops anbieten, die Ihre Kompetenzen in der Selbsthilfe weiterhin stärken. Unser Weiterbildungsangebot ist eine Antwort auf die aktuellen Anliegen und Herausforderungen der Selbsthilfe.

## ► An wen richten sich die Weiterbildungen?

Unsere Angebote richten sich an Aktive in der Selbsthilfe wie Gruppenleiter\*innen, Mitglieder und Interessierte an der Gründung einer eigenen Gruppe. Herzlich willkommen sind auch Akteur\*innen aus Verbänden, Vereinen sowie Kontakt- und Informationsstellen (KISS), die aktiv an der Gestaltung der Selbsthilfe in Sachsen mitwirken.

## ► Sind die Weiterbildungen wirklich kostenfrei?

Ja, die Teilnahme ist kostenfrei. Mit unseren Angeboten möchten wir gezielt die Kompetenzen der Engagierten in der Selbsthilfe stärken. Das Modellprojekt wird für die Dauer von drei Jahren von der AOK PLUS finanziert.

## ► Sind die Veranstaltungen barrierefrei?

Bei der Organisation der Veranstaltungsorte achten wir auf Barrierefreiheit. Haben Sie ein konkretes Anliegen oder eine Frage, dann melden Sie sich bitte zeitnah bei uns, damit wir die entsprechende Unterstützung zur Verfügung stellen können. Detaillierte Hinweise zur Barrierefreiheit einer Veranstaltung finden Sie direkt in der jeweiligen Veranstaltungsankündigung auf unserer Website unter [www.selbsthilfeakademie-sachsen.de](http://www.selbsthilfeakademie-sachsen.de)

# DAS TEAM DER SELBSTHILFEAKADEMIE



Das Team der Selbsthilfeakademie Sachsen v. l. n. r.: Karolin Amlung (Projektleitung), Esther Golde (Projektkoordination), Carolin Schulz (Öffentlichkeitsarbeit)



## KONTAKT & ANMELDUNG

Sie können sich telefonisch, über die Website, postalisch oder direkt an unserem Standort in der Landesgeschäftsstelle des Paritätischen Sachsen in Dresden anmelden.

Paritätischer Sachsen - Selbsthilfeakademie Sachsen  
Am Brauhaus 8, 01099 Dresden  
0351 / 828 71 431  
[weiterbildung@parisax.de](mailto:weiterbildung@parisax.de)

Neue Website mit aktuellen Beiträgen rund um die Selbsthilfe:  
[www.selbsthilfeakademie-sachsen.de](http://www.selbsthilfeakademie-sachsen.de)

# STIMMEN

## zur Selbsthilfeakademie



„Die Selbsthilfeakademie wird zunehmend bekannter und erfreut sich wachsender Beliebtheit. Das zeigen Teilnahmezahlen und das individuelle Feedback der Nutzer\*innen. Mit diesem Bildungsangebot leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Gesundheitskompetenz von Betroffenen und deren Angehörigen und fördern den krankheits- und regionenübergreifenden Austausch. Wir sind stolz diese positive Entwicklung als wichtiger Projektpartner mitzugestalten.“

Evelin Schellenberger, Fachberaterin gesundheitsbezogene Selbsthilfeförderung, AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen

„Die Dozent\*innen haben die Themen verständlich und nachhaltig rübergebracht, so dass jede\*r etwas für sich mitnehmen kann. Die Tipps sind umsetzbar ohne bürokratischen Aufwand. Weiter so!“

Marco Mende, Ehrenamtlicher Koordinator der Selbsthilfegruppe Depression, ASB Regionalverband Zittau/Görlitz



„Das Besondere am Projekt ist die Zielgruppe: unglaublich spannende und beeindruckende Menschen, die ihr Leben aktiv und selbstbestimmt gestalten. Das Projektteam ist sehr motiviert, für diese Menschen passgenaue Weiterbildungen strukturiert anzubieten. Und es macht mir viel Freude, die Akademie zu begleiten und bei der erfolgreichen Umsetzung zu unterstützen.“

Wibke Hanspach, Betriebsleiterin, parikom – Paritätisches Kompetenzzentrum für soziale Innovation GmbH

„Als Mitarbeiter der LAKOS besuchte ich die sehr gelungene Weiterbildung zum Thema „Datenschutz“ der Selbsthilfeakademie, da ich in diesem Bereich auf dem neuesten Stand sein muss. Die Dozentin war sehr gut ausgesucht, das Klima im Seminar und während der Pausen sehr freundlich und fürsorglich begleitet. Ich habe mich in allen Belangen stets gut versorgt und willkommen gefühlt!“

Chris Branß, stellv. Koordinator, Landeskontaktstelle Selbsthilfe Sachsen (LAKOS)



## ONLINE-WORKSHOP: DAS DIGITALE GRUPPENTREFFEN

### Auswahl und Einsatz von Konferenzsoftwares für die Selbsthilfearbeit

Konferenzsysteme wie Zoom, Webex oder Microsoft Teams stehen hoch im Kurs für die digitale Kommunikation – nicht erst seit Corona – aber besonders dadurch.

Der Online-Workshop beschäftigt sich zum einen mit dem Vergleich verschiedener Lösungen in technischer Hinsicht, zum anderen in rechtlicher. Es werden diverse Systeme vorgestellt und hinsichtlich ihrer Eignung in der Selbsthilfearbeit diskutiert.

#### Inhalte:

- Überblick über Konferenzlösungen
- Technische und rechtliche Aspekte
- Einrichtung und Nutzung
- Fallstricke und mögliche Probleme
- Besonderheiten der digitalen Kommunikation
- Tipps und Tricks

#### Methoden:

Vortrag, Präsentation, Livebeispiele, Diskussion



#### Dozent:

Sascha Dinse,  
Dipl.-Soziologe mit Medienswerpunkt

### Online-Workshop im virtuellen Klassenraum – was heißt das?

Nehmen Sie bequem von Ihrem Arbeitsort oder zu Hause an den Online-Workshops in unserem virtuellen Klassenraum teil. Sie loggen sich ganz einfach über einen Link ein und treffen unseren Dozenten und andere Teilnehmende. Bei Fragen rufen Sie uns gern an!

Technische Voraussetzungen: PC mit Soundkarte, Internetverbindung, ggf. USB-Headset

Der Virtuelle Raum steht bereits 30 Minuten vor dem Termin für Sie offen. Darüber hinaus bieten wir Ihnen die Möglichkeit eines Technik-Tests einige Tage vor dem Veranstaltungstermin.

**Termine:** 26.02.2021 | 13.00 - 16.00 Uhr  
im virtuellen Klassenraum

01.10.2021 | 13.00 - 16.00 Uhr  
im virtuellen Klassenraum

## ONLINE-WORKSHOP: AUFTANKEN IN DER SELBSTHILFEGRUPPE

### Wie gesunde Grenzen das Miteinander fördern

Es kommt vor, dass sich Menschen in der Selbsthilfearbeit erschöpfen und verausgaben. Im Online-Workshop lernen Sie, die Signale Ihres Körpers frühzeitig zu erkennen, bevor es „zu viel“ wird. Sie erhalten nützliche Impulse, wie Sie im Alltag und in der Selbsthilfegruppe achtsam mit sich selbst sind, um energievoll und in Freude das Miteinander in der Gruppe zu fördern. Der Online-Workshop bietet die Möglichkeit zum Austausch und zum Fragenstellen.

#### Inhalte:

- Wie Sie gut bei sich bleiben und wie Sie gesunde Grenzen setzen
- Wie authentisches Miteinander funktioniert
- Wie Sie die Gruppenenergie und sich selbst stärken
- Übungen für die Gruppe und im Alltag

#### Methoden:

Kurze Theorieinputs, Übungen zu Achtsamkeit und gesunder Abgrenzung, Selbstreflexion



#### Dozentin:

Carolin Schulz,  
Gesundheitsmanagerin, Kommunikationswissenschaftlerin (M.A.)

## ONLINE-WORKSHOP: RECHT UND GESETZ IN DER SELBSTHILFE

Der Austausch über die Bewältigung besonderer Lebenssituationen steht bei der Selbsthilfegruppenarbeit im Mittelpunkt. Aber die Selbsthilfegruppe existiert nicht isoliert. Sie tritt in Aktion: in der Öffentlichkeit, im Umgang mit Krankenkassen, im Umgang mit der Ärzteschaft und anderen Fachleuten usw.

Vor dem Hintergrund des Wissens um Lebenssituationen Einzelner sowie sehr sensibler Gesundheitsdaten, die in der Selbsthilfegruppe bekannt sind, haben Recht und Gesetz – und insbesondere die seit Mai 2018 geltende europäische Datenschutzgrundverordnung – einen hohen Stellenwert.

In diesem Online-Workshop erfahren Sie mehr über den rechtssicheren Umgang mit sensiblen Daten in der Selbsthilfegruppenarbeit. Die Teilnehmenden können rechtliche Fragestellungen ihrer Selbsthilfegruppe einbringen.

#### Inhalte:

- Die Charakteristik der Selbsthilfe und ihre rechtliche Einordnung
- Die europäische Datenschutzgrundverordnung und das Bundesdatenschutzgesetz gelten auch für die Selbsthilfegruppen – warum? - Grundsätzliches zu beiden Gesetzen
- Rechtssicheres Handeln in der Öffentlichkeitsarbeit
- Verwendung von Fotos
- Ein kurzer Blick auf das Versichertsein im Ehrenamt und andere Stichworte
- Eine Checkliste für wichtige Schritte



#### Dozentin:

Brigitte Schramm,  
Management- & Organisationsberatung, Gründungsbegleitung

### Online-Workshop im virtuellen Klassenraum – was heißt das?

Nehmen Sie bequem von Ihrem Arbeitsplatz oder zu Hause an den Online-Workshops in unserem virtuellen Klassenraum teil. Sie loggen sich ganz einfach über einen Link ein und treffen unsere Dozentin und andere Teilnehmende. Bei Fragen rufen Sie uns gern an!

Technische Voraussetzungen: PC mit Soundkarte, Internetverbindung, ggf. USB-Headset

Der Virtuelle Raum steht bereits 30 Minuten vor dem Termin für Sie offen. Darüber hinaus bieten wir Ihnen die Möglichkeit eines Technik-Tests einige Tage vor dem Veranstaltungstermin.

**Termine:** 15.01.2021 | 13.00 - 15.00 Uhr  
im virtuellen Klassenraum

28.04.2021 | 13.00 - 15.00 Uhr  
im virtuellen Klassenraum

### Online-Workshop im virtuellen Klassenraum – was heißt das?

Nehmen Sie bequem von Ihrem Arbeitsplatz oder zu Hause an den Online-Workshops in unserem virtuellen Klassenraum teil. Sie loggen sich ganz einfach über einen Link ein und treffen unsere Dozentin und andere Teilnehmende. Bei Fragen rufen Sie uns gern an!

Technische Voraussetzungen: PC mit Soundkarte, Internetverbindung, ggf. USB-Headset

Der Virtuelle Raum steht bereits 30 Minuten vor dem Termin für Sie offen. Darüber hinaus bieten wir Ihnen die Möglichkeit eines Technik-Tests einige Tage vor dem Veranstaltungstermin.

**Termine:** 05.02.2021 | 10.00 - 11.30 Uhr  
im virtuellen Klassenraum

16.11.2021 | 14.30 - 16.00 Uhr  
im virtuellen Klassenraum

## WIE STEHT ES UM UNSERE SELBSTHILFEGRUPPE?

### Durchführung einer Gruppeninventur und was das für die Weiterentwicklung unserer Arbeit bedeuten kann

Eine regelmäßige Bestandsaufnahme der laufenden Arbeit tut jeder Selbsthilfegruppe gut. Die Reflexion der bisherigen Arbeitsweise, der Rollen- und Aufgabenverteilung sowie der Ziele und Inhalte der jeweiligen Gruppe birgt viele Chance und Möglichkeiten:

- Gelungenes wird beibehalten und erhält Wertschätzung.
- Was den Entwicklungsprozess der Gruppe hemmt, kann verändert werden.
- Wenn die Inventur ergibt, dass die Gruppe alle Ziele erreicht hat und sich keine Neuen ergeben, kann es auch um angemessenen Abschied gehen.

Im Workshop lernen Sie unterschiedliche Methoden kennen, mit denen Sie eine Inventur in der Selbsthilfegruppe erfolgreich durchführen können.

#### Inhalte:

- Praktische Erprobung von Methoden, um eine Inventur in der eigenen Gruppe durchzuführen
- Entwicklung von Ideen und Konzepten, die für Neuanfänge, Weiterentwicklung und Abschiede in Selbsthilfegruppen von Bedeutung sind
- Typische Entwicklungsphasen von Gruppen und ihre Übertragbarkeit auf die Selbsthilfe

#### Methoden:

Erfahrungsaustausch, kurze Theorieinputs, lebendige und praxistaugliche Methoden für die Durchführung einer Gruppeninventur



#### Dozent:

Götz Liefert,  
Diplompädagoge, Supervisor mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Selbsthilfegruppen

**Termin:** Dresden | 27.02.2021 | 10.00 - 15.00 Uhr

Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle, Am Brauhaus 8, 01099 Dresden

**Grimma | 22.10.2021 | 10.00 - 16.00 Uhr**

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Landkreis Leipzig, Nicolaiplatz 5, 04668 Grimma

**Bautzen | 03.12.2021 | 10.00 - 16.00 Uhr**

Selbsthilfekontaktstelle Landkreis Bautzen (Räume des Seniorenverbandes im Haus), Löhrstraße 33, 02625 Bautzen

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

## GESUNDHEIT IST ANSTECKEND

### Wenn die Arbeit in der Selbsthilfegruppe sich an unseren Stärken orientiert

Der Austausch in Selbsthilfegruppen kann manchmal auch zur Belastung werden: Wenn er sich zu sehr darin orientiert, was krank macht, nicht mehr geht oder hoffnungslos ist. In diesem Workshop werden wir miteinander herausfinden, wie es möglich ist, die Arbeit in der Gruppe so zu gestalten, dass sie auf den Prozess des „gesünder Werdens“ ausgerichtet ist. Nicht die Gemeinsamkeit der Erkrankung, sondern die gemeinsamen Ressourcen stehen dabei im Vordergrund.

#### Zielgruppe:

Mitglieder und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen; interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen

#### Inhalte:

- Was stärkt mich als einzelnes Gruppenmitglied? Wo liegen meine versteckten, verlorenen oder wieder entdeckten Ressourcen?
- Was stärkt die Gruppe in ihrem Zusammenhalt? Wie entwickelt sich eine gute und lebendige Kommunikation in der Gruppe?
- Wir erproben entsprechende Methoden, die auf die obigen Fragen Antworten geben.

#### Methoden:

Erfahrungsaustausch, kurze Inputs, zahlreiche Übungen zu Ressourcen, positivem Feedback und der konstruktiven Gesprächsführung in der Gruppe



#### Dozent:

Götz Liefert,  
Diplompädagoge, Supervisor mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Selbsthilfegruppen

**Termine:** Plauen | 26.04.2021 | 10.00 - 15.00 Uhr

Quartier 30, Bahnhofstraße 30, 08523 Plauen

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

## ANGEHÖRIGE – BETROFFENE IN DER ZWEITEN REIHE

### Ein Workshop für Menschen, die sich in Angehörigenselbsthilfegruppen engagieren

Angehörige von kranken und psychisch belasteten Menschen: Sie wollen helfen und unterstützen und fühlen sich in dieser Rolle meist sehr verantwortlich. In ihrer speziellen Situation brauchen auch sie Unterstützung und Hilfe. In dieser Weiterbildung widmen wir uns den spezifischen Themen und Fragestellungen von Angehörigen und Angehörigen-Selbsthilfegruppen.

#### Zielgruppe:

Mitglieder und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen; interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen

#### Inhalte:

- Was brauchen Angehörige in ihrer Rolle als Unterstützer\*innen und Wegbegleiter\*innen?
- Wie kann ich gut für mich sorgen?
- Wie gestalte ich meine Beziehung und Kommunikation in Familie und Partnerschaft?
- Wie können Selbsthilfegruppen-Angehörige in der Bewältigung ihrer alltäglichen Herausforderungen konkret unterstützen?

#### Methoden:

Gespräche und Übungen in Kleingruppen und im Plenum, Übungen zur Unterstützung der Selbst- und Fremdwahrnehmung, erfahrungsorientierte Methoden



#### Dozent:

Klaus Vogelsänger,  
Diplom-Sozialpädagoge, Dozent u.a. in den Bereichen Selbsthilfe, Systemische Beratung und Therapie, Team-, Institutions- und Gruppenberatung, Theaterpädagogik

#### Termine: **Görlitz | 08.10.2021 | 10.00 - 16.00 Uhr**

ASB Regionalverband Zittau/Görlitz e. V., Grenzweg 8, 02827, Görlitz

#### **Dresden | 13.11.2021 | 10.00 - 16.00 Uhr**

Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle, Am Brauhaus 8, 01099 Dresden

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

# SELBSTHILFE IM NETZ



#### ► [www.selbsthilfe-sachsen.de](http://www.selbsthilfe-sachsen.de)

Die Webseite der Landeskontaktstelle Selbsthilfe Sachsen (LAKOS) bietet aktuelle Beiträge zur Selbsthilfe und eine Übersicht aller Selbsthilfekontaktstellen in Sachsen



#### ► [www.selbsthilfenetzwerk-sachsen.de](http://www.selbsthilfenetzwerk-sachsen.de)

Auf der Webseite der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Sachsen e. V. (LAG SH) und des Landesverbandes Selbsthilfe Körperbehinderter Sachsen e. V. (LSKS) können Sie über eine Datenbank eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden und Ihre eigene Gruppe listen. Ein sachsenweiter Veranstaltungskalender und Newsletter runden das Angebot ab.



#### ► [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

Blog der jungen Selbsthilfe mit persönlichen Erfahrungsberichten initiiert durch die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

# WEITERBILDUNGSANGEBOTE 2021

15.01.2021	online	<b>Online-Workshop: Auftanken in der Selbsthilfegruppe</b> Wie gesunde Grenzen das Miteinander fördern	07.06.2021	Dresden	<b>Alte Verhaltensmuster loslassen</b> Eigene Kraftquellen entdecken und verankern
05.02.2021	online	<b>Online-Workshop: Recht und Gesetz in der Selbsthilfe</b>	03.07.2021	Dresden	<b>Bevor der Kragen platzt!</b> Konflikte offen kommunizieren
26.02.2021	online	<b>Online-Workshop: Das digitale Gruppentreffen</b> Auswahl und Einsatz von Konferenzsoftwares für die Selbsthilfearbeit	07.07.2021	Zwickau	<b>Bevor der Kragen platzt!</b> Konflikte offen kommunizieren
27.02.2021	Dresden	<b>Wie steht es um unsere Selbsthilfegruppe?</b> Durchführung einer Gruppeninventur und was das für die Weiterentwicklung unserer Arbeit bedeuten kann	08.09.2021	Reichenbach	<b>Achtsamkeit</b> Impulse für Selbsthilfearbeit und Alltag
04.03.2021	Pirna	<b>Achtsamkeit</b> Impulse für Selbsthilfearbeit und Alltag	24.09.2021	Mittweida	<b>Worte allein genügen oftmals nicht</b> Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden
13.03.2021	Hoyerswerda	<b>Alte Verhaltensmuster loslassen</b> Eigene Kraftquellen entdecken und verankern	01.10.2021	online	<b>Online-Workshop: Das digitale Gruppentreffen</b> Auswahl und Einsatz von Konferenzsoftwares für die Selbsthilfearbeit
10.04.2021	Zwickau	<b>Alte Verhaltensmuster loslassen</b> Eigene Kraftquellen entdecken und verankern	06.10.2021	Großenhain	<b>Worte allein genügen oftmals nicht</b> Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden
23.04.2021	Mittweida	<b>Miteinander und bei mir</b> Gelassen und kraftvoll in der Selbsthilfe	08.10.2021	Görlitz	<b>Angehörige – Betroffene in der zweiten Reihe</b> Ein Workshop für Menschen, die sich in Angehörigenselbsthilfegruppen engagieren
24.04.2021	Dresden	<b>Miteinander und bei mir</b> Gelassen und kraftvoll in der Selbsthilfe	09.10.2021	Pirna	<b>Wer bin ich, und wenn ja, wozu ...?</b> Klärung von (Leitungs-)Rollen und Funktionen in Selbsthilfegruppen
26.04.2021	Plauen	<b>Gesundheit ist ansteckend</b> Wenn die Arbeit in der Selbsthilfegruppe sich an unseren Stärken orientiert	21.10.2021	Aue	<b>Wer bin ich, und wenn ja, wozu ...?</b> Klärung von (Leitungs-)Rollen und Funktionen in Selbsthilfegruppen
28.04.2021	online	<b>Online-Workshop: Auftanken in der Selbsthilfegruppe</b> Wie gesunde Grenzen das Miteinander fördern	22.10.2021	Grimma	<b>Wie steht es um unsere Selbsthilfegruppe?</b> Durchführung einer Gruppeninventur und was das für die Weiterentwicklung unserer Arbeit bedeuten kann
06.05.2021	Riesa	<b>Bevor der Kragen platzt!</b> Konflikte offen kommunizieren	13.11.2021	Dresden	<b>Angehörige – Betroffene in der zweiten Reihe</b> Ein Workshop für Menschen, die sich in Angehörigenselbsthilfegruppen engagieren
07.05.2021	Görlitz	<b>Miteinander und bei mir</b> Gelassen und kraftvoll in der Selbsthilfe	16.11.2021	online	<b>Online-Workshop: Recht und Gesetz in der Selbsthilfe</b>
21.05.2021	Grimma	<b>Worte allein genügen oftmals nicht</b> Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden	03.12.2021	Bautzen	<b>Wie steht es um unsere Selbsthilfegruppe?</b> Durchführung einer Gruppeninventur und was das für die Weiterentwicklung unserer Arbeit bedeuten kann
03.06.2021	Aue	<b>Alte Verhaltensmuster loslassen</b> Eigene Kraftquellen entdecken und verankern			



# Digitale Selbsthilfe in Sachsen MAM[MUT]

- ✓ KOSTENFREIE APP FÜR ANDROID UND IOS
- ✓ AKTUELLES AUS DER SELBSTHILFE
- ✓ AUSTAUSCH UND KOMMUNIKATION
- ✓ SELBSTHILFE-GRUPPEN-SUCHE
- ✓ DIGITALES TAGEBUCH

Direkt zur App



Mit freundlicher Unterstützung  
der AOK PLUS für Sachsen und Thüringen



Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.



**Digital durchstarten in der Selbsthilfe**

13. März 2021 – Freiberg

Impulse – Workshops – Dialog

## WER BIN ICH, UND WENN JA, WOZU ...?

### Klärung von (Leistungs-)Rollen und Funktionen in Selbsthilfegruppen

Engagierte Menschen, Gruppenleiter\*innen und Moderator\*innen von Selbsthilfegruppen sind immer wieder mit unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert. In den alltäglichen Abläufen der Gruppen ist häufig wenig Raum und Zeit, das eigene Rollenverständnis zu reflektieren. Die Wertschätzung und Förderung jedes Einzelnen und der gesamten Gruppe sollte ein wesentliches Ziel der Gruppenarbeit sein. Wie kann das erfolgreich gelingen? Wie kann Motivation geweckt werden ohne zu pushen und zu manipulieren? Wie sieht Gruppenleitung aus, die das Entstehen von Gemeinschaftsgefühl fördert? Wie gut können Gruppenleiter\*innen zu sich selbst schauen und auch für sich Sorge tragen? Der Workshop regt Sie mit lebendigen und erfahrungsorientierten Methoden an, neue Haltungen zu entwickeln und konkrete Ideen für ein gemeinschaftliches, authentisches und kreatives Gruppenleben zu erarbeiten. Hierbei stehen immer wieder die konkreten Erfahrungen und Fragen der Teilnehmenden im Mittelpunkt.

#### Inhalte:

- Reflexion der eigenen Rolle und Funktion
- Motivation in Gruppen anregen
- Herausforderungen im Gruppenleben annehmen statt „aussitzen“
- Selbstempathie – der Blick auf die eigenen Bedürfnisse

#### Methoden:

Gespräche und Übungen in Kleingruppen und im Plenum, Übungen zur Unterstützung der Selbst- und Fremdwahrnehmung, Erfahrungsorientierte Methoden: Szenearbeit und künstlerischer Ausdruck



#### Dozent:

Klaus Vogelsänger, Diplom-Sozialpädagoge, Dozent u.a. in den Bereichen Selbsthilfe, Systemische Beratung und Therapie, Team-, Institutions- und Gruppenberatung, Theaterpädagogik

**Termine:** Pirna | 09.10.2021 | 10.00 - 16.00 Uhr

Bürgerhilfe Sachsen e.V., Schillerstraße 35, 01796 Pirna

Aue | 21.10.2021 | 10.00 - 16.00 Uhr

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Erzgebirge,  
Postplatz 2 (Albrecht-Dürer-Grundschule), 08280 Aue

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

## ACHTSAMKEIT

### Impulse für Selbsthilfearbeit und Alltag

Diese Weiterbildung gibt Anregungen für mehr Achtsamkeit im Alltag, in der Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen und im Umgang mit sich selbst. Achtsamkeit hilft gewohnheitsmäßige Stressreaktionen mehr und mehr durch bewusstes Handeln zu ersetzen. Durch Achtsamkeit können Entspannungsfähigkeit und Lebensfreude wachsen. Durch achtsames Sprechen und Zuhören gewinnt der Umgang mit sich selbst und anderen an Respekt und Konstruktivität.

Die Teilnehmenden lernen das Konzept der Achtsamkeit kennen und erhalten vielfältige Anregungen zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Achtsamkeitsübungen runden die Weiterbildung ab.

#### Inhalte:

- Kennenlernen des Konzepts der Achtsamkeit
- Reflexion des eigenen Verhaltens
- Anregungen zur Achtsamkeit in Beruf und Alltag
- Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Liegen



#### Dozentin:

Andrea Siegert,  
Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin DGSv, Therapeutin SG

## BEVOR DER KRAGEN PLATZT!

### Konflikte offen kommunizieren

Wie sag ich's, wenn mich etwas stört? Ziel dieser Weiterbildung ist es, konstruktiv und stressfreier mit Ärger und Konflikten in Selbsthilfegruppen umzugehen. Die Kritik- und Wertschätzungskultur der Gruppe sollen gefördert und die persönlichen Kommunikationsfähigkeiten der Gruppenmitglieder gestärkt werden. Strategien eines konstruktiven Umgangs mit dem eigenen Ärger werden diskutiert und Methoden der Stressbewältigung vorgestellt.

#### Inhalte:

- Reflexion des persönlichen Umgangs mit Ärger und Konflikten im Alltag und in Selbsthilfegruppen
- Sammlung von Strategien eines konstruktiven Umgangs mit dem eigenen Ärger
- Reflexion und Anregungen zum konstruktiven Umgang mit Ärger und Konflikten in Selbsthilfegruppen
- Methoden der Stressbewältigung in konflikthaften Zeiten

#### Methoden:

Impulsreferate, moderierte Diskussionen, Kleingruppenarbeit, Selbstreflexion, Übungen



#### Dozentin:

Andrea Siegert,  
Diplom-Sozialpädagogin, Supervisorin DGSv, Therapeutin SG

#### Termine: Pirna | 04.03.2021 | 14.00 - 18.00 Uhr

Bürgerhilfe Sachsen e.V., Schillerstraße 35, 01796 Pirna

#### Reichenbach | 08.09.2021 | 14.00 - 18.00 Uhr

DRK KV Vogtland/Reichenbach e. V., Humboldtstraße 45, 08468 Reichenbach

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

#### Termine: Riesa | 06.05.2021 | 14.00 - 18.00 Uhr

Sparkasse Riesa, Hauptstraße 70, 01587 Riesa

#### Dresden | 03.07.2021 | 10.00 - 14.00 Uhr

Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle, Am Brauhaus 8, 01099 Dresden

#### Zwickau | 07.07.2021 | 11.00 - 15.00 Uhr

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau, Scheffelstraße 42 (im Ärztehaus), 08066 Zwickau

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

## WORTE ALLEIN GENÜGEN OFTMALS NICHT

### Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden

Manchmal reicht reden allein nicht. Manches lässt sich schwer in Worte fassen. Der Einsatz von kreativen Methoden kann helfen, Barrieren zu überwinden bzw. abzubauen und Zusammenhänge besser zu erkennen. Sie lassen sich auch einsetzen, um den Gruppenalltag lebendig und zielorientiert zu gestalten, um den Zugang zu schwierigen Themen zu finden bzw. zu erleichtern und dabei zu helfen, sich selbst besser kennenzulernen.

Der Workshop verschafft einen Einblick in die große Welt der kreativen Möglichkeiten. Es werden erprobte und praxisnahe Methoden vorgestellt und die Sie erhalten die Gelegenheit, die Methoden aus-zuprobieren.

#### Inhalte:

- Gründungsphase
- Themenfindung und Bearbeitung
- Krisensituationen

#### Methoden:

Vorstellung und Durchführung erprobter und praxisnaher Methoden



#### Dozent:

Manfred Bieschke-Behm,  
Leiter und Begleiter von Selbsthilfegruppen, Buchautor

#### Termine: **Grimma | 21.05.2021 | 14.00 - 18.00 Uhr**

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Landkreis Leipzig, Nicolaiplatz 5,  
04668 Grimma

#### **Mittweida | 24.09.2021 | 14.00 - 18.00 Uhr**

KISS Mittelsachsen, Zimmerstraße 14, 09648 Mittweida

#### **Großenhain | 06.10.2021 | 14.00 - 18.00 Uhr**

Orangerie der Diakonie Riesa-Großenhain gGmbH, Naundorfer Str. 9, 01558 Großenhain

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

## ALTE VERHALTENSMUSTER LOSLASSEN

### Eigene Kraftquellen entdecken und verankern

In diesem Workshop sind Sie eingeladen, auf eine innere Reise zu gehen, in Selbstkontakt zu kommen und längst überholte Verhaltens- und Glaubensmuster zu erkennen, loszulassen sowie Raum für neue Haltungen und Handlungsmöglichkeiten zu schaffen. Davon ausgehend, dass jedem Menschen sein eigenes Veränderungspotential innewohnt, bietet dieses Selbstmanagementtraining eine gute Möglichkeit, eigene Kompetenzen zu erweitern und alte Verhaltensmuster loszulassen.

Dabei werden mithilfe der kognitiven, emotionalen und körperlichen Ebene (Lebens-)Themen klarer. Es können Ziele entwickelt, Ressourcen entdeckt und ein Spektrum neuer Handlungsmöglichkeiten eröffnet werden.

#### Inhalte:

- Embodiment – Zugang zu unseren Kraftquellen
- Bildauswahl als ressourcenaktivierender Einstieg
- Somatische Marker erkennen
- Eigene Bedürfnisse, Motive für Veränderung herausarbeiten
- Formulierung eines Haltungs- und Handlungsziels und Handlungsvorbereitung
- Verankerung im Alltag

#### Methoden:

Impulsvortrag, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenarbeit, Körperorientierte Übungen und Methoden aus dem „Züricher Ressourcenmodell“ ermöglichen den Teilnehmenden einen Zugang zu ihren inneren Kraftquellen



#### Dozentin:

Sylke Sander,  
Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

#### Termine: **Hoyerswerda | 13.03.2021 | 10.00 - 14.00 Uhr**

Selbsthilfekontaktstelle Landkreis Bautzen, Haus Bethesda, Schulstraße 5, 02977 Hoyerswerda

#### **Zwickau | 10.04.2021 | 10.00 - 14.00 Uhr**

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Zwickau, Scheffelstraße 42  
(im Ärztehaus), 08066 Zwickau

#### **Aue | 03.06.2021 | 14.00 - 18.00 Uhr**

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Erzgebirge,  
Postplatz 2 (Albrecht-Dürer-Grundschule), 08280 Aue

#### **Dresden | 07.06.2021 | 14.00 - 18.00 Uhr**

Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle, Am Brauhaus 8, 01099 Dresden

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

**HINWEIS**

Der Workshop beinhaltet körperliche Übungen. Wir empfehlen Ihnen, bequeme Kleidung zu tragen.

**MITEINANDER UND BEI MIR****Gelassen und kraftvoll in der Selbsthilfe**

Oft halten uns Zweifel und Unsicherheiten davon ab, uns in der Selbsthilfegruppe so zu zeigen, wie wir wirklich sind. Im Workshop lernen Sie, sich für sich selbst mehr zu öffnen und sich in ihrer Wahrheit, Freude und Kraft in der Selbsthilfegruppe einzubringen.

Sich gemeinsam die eigenen Stärken und Schwächen anzuschauen, kann unbekannte Energien und Kräfte freisetzen. Gleichzeitig hebt es die Gruppenenergie und bietet die Chance, über sich selbst hinauszuwachsen und sich selbst und die anderen mehr in der Tiefe kennenzulernen.

In der Weiterbildung nutzen wir verschiedene Methoden das Miteinander sowie das Ich-Bewusstsein sanft zu stärken. Im Fokus des Workshops stehen dabei immer wieder die Fragen und aktuellen Themen der Teilnehmenden.

**Inhalte:**

- Was heißt „gut bei mir sein“? Wie entsteht wahrhaftiges Miteinander?
- Stärkung der eigenen Energiereserven
- Impulse für gemeinsames Wachsen
- achtsame Übungen für die Gruppe und im Alltag

**Methoden:**

Gespräche und Übungen in der Kleingruppe und im Plenum zur Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstreflexion, Spiegelarbeit, Bewegungsübungen für mehr Freude, Gelassenheit und Kraft

**Dozentin:**

Carolin Schulz,  
Gesundheitsmanagerin, Kommunikationswissenschaftlerin (M.A.)

**Termine: Mittweida | 23.04.2021 | 14.00 - 18.00 Uhr**

KISS Mittelsachsen, Zimmerstraße 14, 09648 Mittweida

**Dresden | 24.04.2021 | 10.00 - 14.00 Uhr**

Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle, Am Brauhaus 8, 01099 Dresden

**Görlitz | 07.05.2021 | 14.00 - 18.00 Uhr**

ASB Regionalverband Zittau/Görlitz e. V., Grenzweg 8, 02827 Görlitz

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

**SOCIAL MEDIA FÜR DIE SELBSTHILFEARBEIT****Einsatzmöglichkeiten, Chancen und Risiken**

Der Workshop beschäftigt sich mit dem strategischen Einsatz sozialer Medien für Öffentlichkeitsarbeit, Mitgliedergewinnung und Kommunikation mit den eigenen Zielgruppen. Dabei stehen das Herausarbeiten kommunikativer Ziele, die Unterteilung der Adressatengruppen sowie natürlich ein Überblick über die verfügbaren Kanäle und die Erstellung von Inhalten im Vordergrund. Datenschutz und weitere rechtliche Themen stehen ebenso auf dem Programm wie die Erstellung eines Redaktionsplans, der Umgang mit Feedback oder der Einsatz von Mitteln wie Livestreams, Stories, GIFs etc.

**Inhalte:**

- Überblick über soziale Netzwerke und ihre Funktionen
- Von der Zielgruppe zur Persona
- Ziele definieren und messen
- Ansprachekonzepte (Text, Bild, Video)
- Erstellung eines Redaktionsplans
- Datenschutz
- Werbung schalten in sozialen Netzwerken

**Dozent:**

Sascha Dinse,  
Dipl.-Soziologe mit Medienswerpunkt

**Termine: Dresden | 09.06.2021 | 14.00 - 18.00 Uhr**

Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle, Am Brauhaus 8, 01099 Dresden

Hinweise zur Barrierefreiheit der Veranstaltung finden Sie auf unserer Website. Das Angebot ist kostenfrei und die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.

Die Anmeldung ist auch unter [www.selbsthilfeakademie-sachsen.de](http://www.selbsthilfeakademie-sachsen.de) möglich.

## Anmeldeformular



Paritätischer Sachsen  
**Selbsthilfeakademie Sachsen**  
 Am Brauhaus 8  
 01099 Dresden

**E-Mail: [weiterbildung@parisax.de](mailto:weiterbildung@parisax.de)**  
 Tel.: 0351 / 828 71 431  
 Fax: 0351/ 828 71 400

### Ich melde mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Datum: .....

Veranstaltungstitel: .....

### Persönliche Angaben

Name: ..... Vorname: .....

E-Mail\*: ..... Telefon\*: .....

\*Bitte angeben, damit wir Sie im Falle von kurzfristigen Änderungen erreichen können!

Ich bin aktiv in	Welche? (freiwillige Angabe)
<input type="checkbox"/> einer Selbsthilfegruppe	.....
<input type="checkbox"/> einem Verband	.....
<input type="checkbox"/> einer Kontaktstelle	.....
<input type="checkbox"/> andere	.....

Ich bin Rollstuhlfahrer\*in.

### Ich habe folgenden Unterstützungsbedarf (bspw. Gebärdenübersetzung, Hörschleife):

.....

Ich bin mit der Speicherung und Verwendung meiner E-Mail-Adresse für die Zusendung von Weiterbildungsangeboten einverstanden:  ja  nein

### Teilnahmebedingungen (ausführlich im Internet):

- Ihre schriftliche Anmeldung für die Veranstaltung ist immer verbindlich.
- Sollte eine Veranstaltung ausgebucht sein oder nicht stattfinden, erhalten Sie von uns schnellstmöglich eine entsprechende Nachricht.
- Eine Ersatzbenennung von Personen ist jederzeit möglich!
- Alle Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

**Bitte informieren Sie uns, sollte Ihre geplante Teilnahme nicht möglich sein. So können wir den freien Platz an andere Interessierte weitergeben.**

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne diese an.

Ort / Datum: ..... Unterschrift: .....

Alle Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nur zum Zwecke der Weiterbildungsdurchführung verwendet. Ausführlichere Informationen zum Datenschutz finden Sie unter [www.selbsthilfeakademie-sachsen.de/datenschutz](http://www.selbsthilfeakademie-sachsen.de/datenschutz)

## KONTAKT- UND INFORMATIONSTELEN für Selbsthilfegruppen in Sachsen:

**KISS Aue**  
 Postplatz 2  
 08280 Aue  
 Telefon: 03771 340 43 55  
 E-Mail: [kurzweg.kiss@buergerhaus-aue.de](mailto:kurzweg.kiss@buergerhaus-aue.de)  
 Web: [www.buergerhaus-aue.de/pages/kiss](http://www.buergerhaus-aue.de/pages/kiss)

**KISS Chemnitz**  
 Rembrandtstraße 13a/b  
 09111 Chemnitz  
 Telefon: 0371 600 48 70  
 E-Mail: [selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de](mailto:selbsthilfe@stadtmission-chemnitz.de)  
 Web: [www.kiss-selbsthilfe-chemnitz.de](http://www.kiss-selbsthilfe-chemnitz.de)

**KISS Dresden**  
 Ehrlichstraße 3  
 01067 Dresden  
 Telefon: 0351 206 19 85  
 E-Mail: [kiss@dresden.de](mailto:kiss@dresden.de)  
 Web: [www.dresden.de/selbsthilfe](http://www.dresden.de/selbsthilfe)

**KISS Landkreis Görlitz**  
 Albert-Schweitzer-Ring 32  
 02943 Weißwasser  
 Telefon: 03576 21 82 70  
 E-Mail: [info@soziales-netzwerk-lausitz.de](mailto:info@soziales-netzwerk-lausitz.de)  
 Web: [www.kiss-netzwerk-lausitz.de](http://www.kiss-netzwerk-lausitz.de)

**KISS Landkreis Leipzig**  
 Nicolaiplatz 5  
 Grimma  
 Telefon: 03437 70 16 22  
 E-Mail: [kiss@diakonie-leipziger-land.de](mailto:kiss@diakonie-leipziger-land.de)  
 Web: [www.selbsthilfe-ehrenamt.de](http://www.selbsthilfe-ehrenamt.de)

**KISS Landkreis Meißen**  
 Johannesstraße 9  
 01662 Meißen  
 Telefon: 03521 72 82 59 13  
 E-Mail: [freiwilligenzentrale@diakonie-meissen.de](mailto:freiwilligenzentrale@diakonie-meissen.de)  
 Web: [www.diakonie-meissen.de](http://www.diakonie-meissen.de)

**KISS Leipzig**  
 Friedrich-Ebert-Straße 19 a  
 04109 Leipzig  
 Telefon: 0341 123 67 55  
 E-Mail: [ina.klass@leipzig.de](mailto:ina.klass@leipzig.de)  
 Web: [www.leipzig.de/selbsthilfe](http://www.leipzig.de/selbsthilfe)

**KISS Marienberg**  
 Scheffelstraße 3  
 09496 Marienberg  
 Telefon: 03735 226 08  
 E-Mail: [kiss.marienberg@abidsachsen.de](mailto:kiss.marienberg@abidsachsen.de)  
 Web: [www.kiss-erz.de](http://www.kiss-erz.de)

**KISS Mittelsachsen**  
 Zimmerstraße 14  
 09648 Mittweida  
 Telefon: 03727 65 91 00  
 E-Mail: [selbsthilfe@kiss-mittelsachsen.de](mailto:selbsthilfe@kiss-mittelsachsen.de)  
 Web: [www.kiss-mittelsachsen.de](http://www.kiss-mittelsachsen.de)

**KISS Nordsachsen**  
 Richard-Wagner-Straße 7a  
 04509 Delitzsch  
 Telefon: 034202 988 63 21  
 E-Mail: [konstanze.nebel@ira-nordsachsen.de](mailto:konstanze.nebel@ira-nordsachsen.de)  
 Web: [www.landkreis-nordsachsen.de](http://www.landkreis-nordsachsen.de)

**KISS Pirna**  
 Schillerstraße 35  
 01796 Pirna  
 Telefon: 03501 58 27 13  
 E-Mail: [kiss-pirna@buergerhilfe-sachsen.de](mailto:kiss-pirna@buergerhilfe-sachsen.de)  
 Web: [www.kiss-pirna.de](http://www.kiss-pirna.de)

**KISS Vogtlandkreis**  
 Postplatz 5  
 08523 Plauen  
 Telefon: 03741 300 35 04  
 E-Mail: [eilenberger.kathrin@vogtlandkreis.de](mailto:eilenberger.kathrin@vogtlandkreis.de)  
 Web: [www.vogtlandkreis.de/selbsthilfe](http://www.vogtlandkreis.de/selbsthilfe)

**KISS Zwickau**  
 Scheffelstraße 42  
 08066 Zwickau  
 Telefon: 0375 440 09 65  
 E-Mail: [kiss@selbsthilfe-zwickau.de](mailto:kiss@selbsthilfe-zwickau.de)  
 Web: [www.selbsthilfe-zwickau.de](http://www.selbsthilfe-zwickau.de)

**SKS Hoyerswerda**  
 Schulstraße 5  
 02977 Hoyerswerda  
 Telefon: 03571 40 83 65  
 E-Mail: [sks-hoyerswerda@diakonie-st-martin.de](mailto:sks-hoyerswerda@diakonie-st-martin.de)  
 Web: [www.selbsthilfe-landkreis-bautzen.de](http://www.selbsthilfe-landkreis-bautzen.de)

**SKS Bautzen**  
 Löhrstraße 33  
 02625 Bautzen  
 Telefon: 03591 351 58 63  
 E-Mail: [sks-bautzen@diakonie-st-martin.de](mailto:sks-bautzen@diakonie-st-martin.de)  
 Web: [www.selbsthilfe-landkreis-bautzen.de](http://www.selbsthilfe-landkreis-bautzen.de)

### Im Internet unter:

[www.selbsthilfeakademie-sachsen.de/selbsthilfekontaktstellen](http://www.selbsthilfeakademie-sachsen.de/selbsthilfekontaktstellen) | [www.selbsthilfe-sachsen.de/kontaktstellen.html](http://www.selbsthilfe-sachsen.de/kontaktstellen.html)

# Veranstaltungsorte der Selbsthilfeakademie Sachsen für 2021



## KONTAKT:

Paritätischer Sachsen  
Selbsthilfeakademie Sachsen

Am Brauhaus 8 | 01099 Dresden

Tel. 0351 / 828 71 431 | [weiterbildung@parisax.de](mailto:weiterbildung@parisax.de) | [www.selbsthilfeakademie-sachsen.de](http://www.selbsthilfeakademie-sachsen.de)



## Impressum:

Herausgeber: Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband

Landesverband Sachsen e.V. | Am Brauhaus 8, 01099 Dresden | Telefon: 0351 828 71 431 | Telefax: 0351 828 71 400 | E-Mail: [info@parisax.de](mailto:info@parisax.de) | Internet: [www.parisax.de](http://www.parisax.de)

Verantwortlich i.S.d.P.: Michael Richter, Landesgeschäftsführer

Redaktion und Inhalte: Karolin Amlung, Carolin Schulz

Gestaltung: Caramedia - [www.caramedia.net](http://www.caramedia.net)

Bildmaterial: Grafikhand S.3 Romy Büchner | Ellen Türke (Teamfoto) | Coverbild: freepik