



Liebe Selbsthilfe-Aktive und Interessierte,

gelingende Kommunikation ist die Grundlage, um eigene Anliegen klar zu vertreten und von anderen verstanden zu werden. Ein selbstsicheres Auftreten unterstützt diesen Prozess: Es zeigt sich in einer klaren Haltung, einer präzisen Sprache und einer bewussten Körpersprache. In der ersten Jahreshälfte widmet sich die Akademie dem Thema Kommunikation im weiten Sinne. Ein Blick in das Veranstaltungsprogramm lohnt sich.

Herzliche Grüße aus Kiel

Überblick

Einblicke

- [Neues aus dem Team: Ein herzliches "Tschüss und Hallo"](#)

Veranstaltungen

- [Recht für Selbsthilfegruppen](#)
- [Wie geht's? Wertschätzend im Kontakt sein mit mir und anderen](#)
- [Ich möchte verstanden werden - Wie gelingt die Kommunikation zwischen Ärzt*innen und Patient*innen](#)
- [Selbstsicheres Auftreten in der Selbsthilfe](#)
- [Fit für Kooperation - Gestärkt in die Zusammenarbeit mit Gesundheitseinrichtungen](#)

Einblicke

Neues aus dem Team: Ein herzliches "Tschüss und Hallo" **Birgitt Uhlen-Blucha verabschiedet sich in den Ruhestand**

"Liebe Selbsthilfe-Aktive, es ist Zeit, mich von Ihnen/ euch zu verabschieden. Meine Zeit im Paritätischen geht zu Ende und der Rentenbeginn steht vor der Tür. Es war mir eine Ehre die Selbsthilfe-Akademie S-H aufbauen und begleiten zu dürfen und diese Aufgabe gehört zu meinem schönsten Arbeitsbereich, den ich gestalten durfte. Ich sage Danke an alle beteiligten Menschen, die den Startpunkt für die Selbsthilfe-Akademie

*gegeben haben, mit Rat und kluger Einschätzung den Aufbau unterstützt haben und für die vielen Wegbegleiter*innen, die das Wirken der Selbsthilfe-Akademie so lebendig gemacht haben und weitertragen. Ich nehme sehr viel Gutes, Kluges und Liebevolles mit."*

Neu mit an Bord im Team der Akademie ist Ina Müller

*"Moin, ich bin Ina Müller. Ich freue mich, jetzt Teil der Selbsthilfe-Akademie zu sein. Im Paritätischen bin ich dazu Teamleitung der Selbsthilfekontaktstellen. Seit locker 25 Jahren an der Kieler Förde waren meine sozialpädagogischen Stationen in der beruflichen Rehabilitation, der psychiatrischen Beratung, dem Sozialkaufhaus und der Quartiersentwicklung. Ansonsten gehöre ich zu der Gruppe der passionierten Teetrinker*innen und Lagerfeuer-Gitarrist*innen. Also haben wir für das nächste Seminar vielleicht einen Anknüpfungspunkt."*

Veranstaltungen

Recht für Selbsthilfegruppen

Dienstag, 10. März 2026 // 16:30 - 18:30 // Online

Jede Selbsthilfegruppe stellt eine Rechtsform dar, auch wenn dies nicht immer bewusst ist. Wenn sich Menschen zu einem bestimmten Zweck zusammenschließen, sind sie rechtlich gesehen eine „Gesellschaft bürgerlichen Rechts“ (GbR). Es sei denn, sie gründen einen Verein. Was bedeutet der Begriff „Gesellschaft des bürgerlichen Rechts“ für Selbsthilfegruppen? Dieser Workshop vermittelt grundlegende rechtliche Informationen und praktische Hinweise für Selbsthilfegruppen. Es geht um die Organisationsform als GbR und die neue Gesetzeslage ab dem 1.01.2024. Weiter werden Versicherungs- und Haftpflichtthemen bis zu Fragen der Kontoführung thematisiert.

Mehr Informationen und Anmeldung

Wie geht's? Wertschätzend im Kontakt sein mit mir und anderen

Freitag, 17. April 2026 // 09:30 - 16:00 Uhr // Husum

In Selbsthilfegruppen möchten wir einander stärken und uns über persönliche Themen austauschen. Voraussetzung dafür ist eine Atmosphäre der Wertschätzung und Echtheit. Die Kommunikation in Gruppen kann allerdings herausfordernd sein. Manchmal merken wir erst hinterher, dass wir hätten Stopp sagen wollen. Manchmal spüren wir unser Unwohlsein im Gespräch, schaffen es aber nicht, es mitzuteilen oder es platzt aus uns heraus und löst Verwirrung aus. In der Veranstaltung geht es darum, wie wir früher wahrnehmen können, wann unsere Grenzen erreicht sind. Wie drücken wir schwierige Rückmeldungen so aus, dass unser Gegenüber sie annehmen kann? Wie können wir in der Gruppe produktiv mit offenen und verdeckten Konflikten umgehen? Solche und ähnliche Fragestellungen werden wir an diesem Tag bewegen und Antwortmöglichkeiten erforschen. Wir wollen herausfinden, was ein Gruppentreffen braucht, um zu einer echten und energiespendenden Begegnung zu werden. Und was wir selbst dazu beitragen können.

Mehr Informationen und Anmeldung

Ich möchte verstanden werden - Wie gelingt die Kommunikation zwischen Ärzt*innen und Patient*innen

Freitag, 24. April 2026 // 09:30 - 16:00 Uhr // Rendsburg

Das Gespräch zwischen Ärzt*innen und Patient*innen ist ein wichtiges Fundament einer guten Behandlung. Der Wunsch verstanden zu werden und zu verstehen, erfüllt sich sehr oft für Patient*innen nicht. Und das meist in lebensrelevanten Situationen. Zentrale Fragen der Veranstaltungen sind: Wie kann eine gute Kommunikation zwischen Patient*innen und Ärzt*innen gelingen, so dass Patient*innen gemeinsam und aktiv mit Ärzt*innen Entscheidungen für die Gesundheit oder Therapie treffen können? Welche Faktoren beeinflussen das Gespräch? Wie können Patient*innen sich auf ein Gespräch vorbereiten? Was kann ich als Patient*in tun und was kann ich einfordern, um ein gutes Gespräch führen zu können?

Mehr Informationen und Anmeldung

Selbstsicheres Auftreten in der Selbsthilfe

Samstag, 13. Juni 2026 // 10:00 - 16:00 Uhr // Lübeck

Anhand von Übungen aus dem Schauspiel- und Improvisations- Theater und Grundlagenübungen zur nonverbalen und paraverbalen Kommunikation werden den Teilnehmenden neue Möglichkeiten bewusst gemacht und „Spielräume“ eröffnet, um in Zukunft selbstbewusster und selbstsicherer aufzutreten und sich selbst authentisch zu präsentieren.

Mehr Informationen und Anmeldung

Fit für Kooperation - Gestärkt in die Zusammenarbeit mit Gesundheitseinrichtungen

Freitag, 19. Juni 2026 // 09:30 - 16:00 Uhr // Kiel

Wie können wir uns besser durch Alltag und auch schwierige Phasen begleiten? Die eigenen Warnzeichen kennenzulernen, hilft dabei, aktiv zu werden, wenn es unserer Seele nicht gut geht. Manchmal wissen wir dann ganz gut, was wir brauchen- und manchmal versperrt uns der Stress auch die Sicht darauf. Wir lernen uns besser kennen und darüber hinaus alltagstaugliche, leicht umsetzbare Übungen. Dafür nutzen wir zum Beispiel unseren Atem, den Körper oder Zettel und Stift. Jede*r kann etwas für sich tun, um Grübeleien und unangenehme Gefühlen besser zu begegnen.

Mehr Informationen und Anmeldung

[Hier geht's zur Veranstaltungsübersicht](#)

Ansprechpersonen 



Janna Hansen

0431 5602-82

hansen@paritaet-sh.org



Ina Müller

0431 5602-33

mueller@paritaet-sh.org

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

Neuigkeiten weitergeleitet bekommen und interessiert?

[Hier](#) können Sie sich in unseren Mailverteiler eintragen.

Hinweis: Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie in unserem Verteiler für Veranstaltungen / Fortbildungen der Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein eingetragen sind. Wenn Sie diese E-Mail (an: info@selbsthilfe-akademie-sh.de) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.



GPS - Gesellschaft für Paritätische Soziale Dienste GmbH

Zum Brook 4

24143 Kiel

Deutschland

043156020

info@paritaet-sh.org

www.paritaet-sh.org

CEO: Michael Saitner

Register: Amtsgericht Kiel