

Fortbildungen und Veranstaltungen

1. Halbjahr 2025



★ für Selbsthilfe-Aktive

Fr
21.03.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum Moderation in Selbsthilfegruppen

Eine Selbsthilfegruppe lebt von der gegenseitigen Hilfe zur Selbsthilfe ihrer Mitglieder. Bei der Aufgabe, sich dabei zu organisieren, hilft es, wenn ein Mitglied zeitweise die Aufgabe übernimmt, den äußeren Rahmen und den geordneten Ablauf eines Treffens sicherzustellen. Dieses Seminar geht auf Instrumente zur Unterstützung des gemeinsamen Prozesses ein und gibt die Gelegenheit, sich in ihrer Anwendung zu üben.

Dozent: Dr.-Ing. Michael Kesselheim
Uhrzeit: 16.30 – 19.30 Uhr
Anmeldung: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
Tel. 0234 23 99 1111

Um Anmeldung bis 14.03.2025 wird gebeten

Bochumer Bündnis gegen Depression Offener Gesprächskreis zum Thema Depression und Bipolare Erkrankung

Der Offene Gesprächskreis zum Thema Depression trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat. Wir freuen uns über jede*n Teilnehmer*in. Willkommen sind Betroffene, Angehörige und Interessierte. Hier können Sie Fragen stellen, Informationen zur Erkrankung erhalten und über Ihre Erfahrungen als Betroffene Person oder als Angehörige sprechen.

Kontakt: Bochumer Bündnis gegen Depression
info@bochumer-buendnis-depression.de
Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat
18.30 – 20.30 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!



Arbeitsgemeinschaft Behinderter Bochum Inklusion in Bochum vorantreiben

Die Arbeitsgemeinschaft Behinderter in Bochum ist ein seit Jahrzehnten aktiver Zusammenschluss Bochumer Bürger*innen. Die Gemeinschaft hat sich zur Aufgabe gemacht, Inklusionsprozesse anzuregen, zu begleiten und wo nötig voranzutreiben, um das Ziel einer inklusiven Stadt Bochum, in der jeder Mensch wertgeschätzt wird und barrierefrei teilhaben kann, zu verwirklichen. Interessierte, die mitarbeiten möchten sind willkommen.

Kontakt: Arbeitsgemeinschaft Behinderter
Bochum
ag-behinderte-bochum@gmx.de
Treffen: jeden 1. Montag im Monat
in den ungeraden Monaten
18.00 – 20.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten.



Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
Austauschtreffen neuer Selbsthilfegruppen

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne - und auch Arbeit, Visionen und manchmal Unsicherheit. In einem moderierten Austauschtreffen für neuere Selbsthilfegruppen geht es z. B. um:

- Impulse für ein konstruktives Miteinander
- (praktische) Anregungen für die Arbeit in der Selbsthilfegruppe und Materialien
- die Frage, wie andere Selbsthilfegruppen arbeiten

Kontakt: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
Tel. 0234 23 99 1111

Uhrzeit: 17.30 – 19.30 Uhr

Um Anmeldung bis 19.03.2025 wird gebeten.

Bochumer Bündnis gegen Depression
Offene Treffen

Das Bochumer Bündnis gegen Depression trifft sich jeden 1. Dienstag in den ungeraden Monaten zur Planung seiner Aktivitäten. Alle Interessierten sind zur Sitzung herzlich eingeladen. Ziel des Bündnisses ist es, über die Erkrankung aufzuklären.

Kontakt: Bochumer Bündnis gegen Depression
info@bochumer-buendnis-depression.de

Treffen: jeden 1. Dienstag im Monat
in den ungeraden Monaten
18.00 – 19.30 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten.



Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
Gruppengespräche – Gespräche in Gruppen

Ein moderierter Austausch für Bochumer Selbsthilfegruppen. Bei diesem Treffen geht es um Themen, die Sie als Selbsthilfegruppe mitbringen.

Das kann sein:

- Wie gehe ich mit neuen Menschen in der Gruppe um?
- Öffentlichkeitsarbeit
- Konflikte in Gruppen
- Suche nach Referent*innen
- Bestandsaufnahme: Wo stehen wir in der Gruppe?

Kontakt: Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
Tel. 0234 23 99 1111

Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Um Anmeldung bis 17.04.2025 wird gebeten.

Bochumer Bündnis gegen Depressionen in Kooperation mit der VHS Bochum und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
Depression – Wir reden darüber!

Häufig wird eine Depression nicht als Krankheit erkannt, sondern als persönliches Versagen empfunden. Vielen Menschen fällt es daher schwer, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen oder über ihr Befinden zu sprechen. Zum Gespräch sind alle Interessierten willkommen, um mehr über die Erkrankung zu erfahren. Die Unterstützung in Selbsthilfegruppen wird vorgestellt.

Kontakt: Bochumer Bündnis gegen Depression
info@bochumer-buendnis-depression.de

Treffen: jeden 1. Donnerstag im Monat
18.30 – 20.30 Uhr

Anmeldung erforderlich über VHS Bochum: [vhs.bochum.de/kurssuche/kurs/Depressionen-Wir-reden-darueber/K80011](https://www.vhs.bochum.de/kurssuche/kurs/Depressionen-Wir-reden-darueber/K80011)

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
Alsenstr. 19a
44789 Bochum

Tel. 0234 23 99 11 11
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-bochum.de

