NINO

BERATUNG · BILDUNG · KINDERSCHUTZ

FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN UND SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

Vorträge und Workshops, die verstehen helfen und Halt geben.

Für Betroffene, Angehörige und Gruppenleitungen. Aus der Sicht einer Fachkraft und aus eigener Erfahrung, traumasensibel und ohne Fachchinesisch.



WARUM ICH

Ich kenne beide Seiten.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, was es bedeutet, als Kind nicht geschützt zu werden. Darüber spreche ich heute offen, weil Schweigen die Täter schützt und nicht die Kinder.

Beruflich bin ich zertifizierte Kinderschutzfachkraft, Fachkraft für Traumapädagogik und seit 2014 psychologischer Berater. Ich arbeite selbst in einer Kita, unterrichte als Gastdozent an der DHBW und leite ehrenamtlich Selbsthilfegruppen, viele davon mit jungen Menschen.

SO ARBEITE ICH

- Niemand muss etwas von sich erzählen.
- Man darf jederzeit rausgehen oder Pausen machen.
- Ich schildere keine Taten und zeige keine belastenden Bilder.
- Jeder Abend endet ruhig und stabilisierend.
- Alle bekommen einen Handzettel mit Hilfeangeboten.
- Inhalte und Dauer stimme ich vorher mit der Gruppe ab.

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK

- A **Für Betroffene sexualisierter Gewalt** · Nr. 1 bis 12
- B **Für Angehörige, Partner und Eltern** · Nr. 13 bis 16
- C **Für Gruppen mit anderen Themen** · Nr. 17 bis 22
- D **Für Gruppenleitungen und Selbsthilfekontaktstellen** · Nr. 23 bis 28
- E **Persönlich** · Nr. 29

FORMATE

- **Impuls** mit Gespräch, 45 Minuten: passt in einen normalen Gruppenabend
- **Abendvortrag**, 60 bis 90 Minuten: auch offen für Angehörige und Interessierte
- **Workshop**, 2 bis 3 Stunden: mit Übungen, z. B. für Gruppenleitungen
- **Kleine Reihe** aus mehreren Abenden

Vor Ort bei Ihrer Gruppe, in der Kontaktstelle oder online.

Kinder sollen sicher aufwachsen. Erwachsene sollen wissen, was sie tun können. Und niemand soll damit allein bleiben.

KOSTEN UND FÖRDERUNG

Eigene, deutlich niedrigere Preise für Selbsthilfegruppen: Impuls 90 €, Abendvortrag 140 €, Workshop 220 €, ganzer Tag 450 €. Das Vorgespräch ist kostenlos. Das Honorar lässt sich über die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen beantragen (§ 20h SGB V).

ANFRAGEN

07183 9379704

kontakt@mitnino.de

mitnino.de/selbsthilfe

Zur Website

A Für Betroffene sexualisierter Gewalt

Vorträge für Gruppen, in denen Menschen mit Gewalterfahrungen in Kindheit oder Jugend zusammenkommen. Im Mittelpunkt stehen Verstehen, Entlastung und Stabilität im Alltag. Niemand muss etwas von sich erzählen.

1 „Warum hat es niemand gemerkt?“ Wie Täterstrategien funktionieren

FÜR: BETROFFENE, AUCH ANGEHÖRIGE

Viele Betroffene tragen jahrelang die Frage mit sich, warum sie nichts gesagt haben und warum niemand etwas bemerkt hat. Der Vortrag zeigt, wie planvoll Täter und Täterinnen vorgehen: wie sie Vertrauen aufbauen, Kinder isolieren und das Umfeld täuschen. Wer diese Strategien kennt, kann das eigene Schweigen von damals anders einordnen.

INHALTE

- Wie Täter Kinder, Familien und Einrichtungen gezielt manipulieren (Grooming)
- Sonderstellung, Geheimnisse und Schuldumkehr
- Warum Kinder schweigen, und warum das kein Versagen ist
- Warum das Umfeld so oft nichts sieht
- Die quälende Frage: „Hätte ich etwas tun können?“

DAS NEHMEN SIE MIT

Entlastung. Die Verantwortung liegt immer beim Täter, nie beim Kind.

SO GEHE ICH VOR

Ich erkläre die Strategien allgemein und ohne Schilderungen von Taten.

Format: Impuls 45 Min. mit Gespräch oder Abendvortrag 90 Min.

2 Trauma verstehen: Was in Körper und Kopf passiert

FÜR: BETROFFENE, AUCH GRUPPEN ZU ANGST, DEPRESSION UND SUCHT

Schreckhaftigkeit, Schlafprobleme, plötzliche Leere oder Gefühle, die nicht zur Situation passen: Viele Betroffene erleben Reaktionen, die sie selbst nicht verstehen. Der Vortrag erklärt verständlich und ohne Fachchinesisch, was bei einem Trauma im Körper und im Gehirn geschieht. Oft ist das ein Moment, in dem sich etwas löst: Ich bin nicht verrückt. Mein Körper hat mich damals geschützt.

INHALTE

- Was ein Trauma ist und was nicht
- Kampf, Flucht, Erstarren: die Notfallprogramme des Körpers
- Trigger, Flashbacks und Dissoziation verständlich erklärt
- Das „Toleranzfenster“: wann man noch handeln kann und wann nicht mehr
- Erste Ideen, wie man wieder ins Fenster zurückfindet

DAS NEHMEN SIE MIT

Ein Verständnis für die eigenen Reaktionen und Worte, um sie anderen zu erklären.

Format: Abendvortrag 60 bis 90 Min. Guter Einstieg für eine Reihe.

3 Gute Tage, schlechte Tage: Stabilisierung im Alltag

FÜR: BETROFFENE, AUCH GRUPPEN ZU ANGST UND DEPRESSION

Es gibt Tage, an denen ein Geräusch, ein Satz oder ein Datum alles ins Wanken bringt. An diesem Abend geht es darum, was in solchen Momenten konkret hilft. Wir probieren gemeinsam einfache Übungen aus und jede und jeder stellt sich einen eigenen „Notfallkoffer“ zusammen.

INHALTE

- Erdungsübungen, die man überall machen kann
- Sinnesreize als Anker: Kälte, Druck, Geschmack, Geruch
- Tagesstruktur, Schlaf und Körper
- Hilfe holen, bevor es zu spät ist
- Rückschläge gehören dazu

DAS NEHMEN SIE MIT

Zwei, drei Übungen, die sofort funktionieren, und einen persönlichen Notfallplan.

SO GEHE ICH VOR

Alle Übungen sind freiwillig. Zuschauen ist genauso in Ordnung.

Format: Workshop 2 bis 2,5 Std. oder Impuls 45 Min.

4 Duftanker: Wie Gerüche beruhigen und zurückholen können

FÜR: BETROFFENE, AUCH GRUPPEN ZU ANGST, PANIK UND DEPRESSION

Gerüche wirken schneller als jeder Gedanke. Sie gehen ohne Umweg ins Gefühlsgedächtnis. Deshalb können sie Erinnerungen wachrufen, aber genau deshalb können sie auch beruhigen und Halt geben. An diesem Mitmach-Abend lernen Sie, wie man einen eigenen Duftanker aufbaut und wie kräftige Düfte helfen, wenn man innerlich wegdriftet.

INHALTE

- Warum Gerüche so stark wirken
- Einen angenehmen Duft mit einem sicheren Moment verknüpfen und „aufladen“
- Kräftige Düfte als Notbremse bei Flashbacks und Wegdriften
- Duftanker im Alltag: unterwegs, nachts, vor schwierigen Terminen
- Umgang mit Gerüchen, die an früher erinnern

DAS NEHMEN SIE MIT

Ein kleines, unauffälliges Werkzeug für die Hosentasche und, wer mag, den ersten eigenen Duftanker.

SO GEHE ICH VOR

Ich bringe verschiedene Düfte mit. Die Fläschchen bleiben geschlossen, bis jemand riechen möchte, nichts wird im Raum versprüht. Vorher frage ich nach Allergien und Asthma.

Format: Mitmach-Abend 90 Min. Gut als Fortsetzung von „Gute Tage, schlechte Tage“.

5 Stopp sagen: Grenzen spüren und schützen

FÜR: BETROFFENE, AUCH ANGEHÖRIGE

Für viele Betroffene ist ein Nein bis heute schwer. Als Kind hat es nicht geschützt. Erstarren oder Mitmachen war damals die Überlebensstrategie, und die wirkt oft lange nach. Der Abend zeigt, wie man die eigene Grenze früher bemerkt und wie man Stopp sagen kann, ohne sich zu rechtfertigen: in der Familie, in der Beziehung, bei der Arbeit oder beim Arzt.

INHALTE

- Warum Grenzen setzen nach Gewalterfahrung so schwer fallen kann
- Die eigene Grenze früh spüren: Körpersignale und Bauchgefühl
- Nein sagen ohne Begründung
- Stopp nach innen: Grübelschleifen und Erinnerungsbilder anhalten
- Was tun, wenn ein Stopp nicht beachtet wird

DAS NEHMEN SIE MIT

Einen eigenen Stopp-Satz und die Erfahrung, dass eine Grenze in dieser Gruppe gilt.

SO GEHE ICH VOR

Kurze Übungen mit Hand und Stimme oder dem eigenen Abstand im Raum, alle freiwillig. Es gibt keine Rollenspiele, in denen jemand bedrängt wird.

Format: Impuls mit Übungen, 90 Min.

6 Reden oder schweigen? Über die eigene Geschichte entscheiden

FÜR: BETROFFENE

Soll ich es meinem Partner sagen? Meinen Eltern? Meinen Kindern? Dem Arbeitgeber? Wer sich öffnet, hofft auf Verständnis und erlebt manchmal das Gegenteil. Der Vortrag hilft, diese Entscheidung bewusst zu treffen, und stärkt das Recht, auch nichts zu erzählen.

INHALTE

- Wem erzähle ich was, und wann?
- Was ich vom Gegenüber erwarten kann und was nicht
- Wenn die Familie nicht glaubt oder abwehrt
- Vorbereiten statt überrumpelt werden
- Das Recht zu schweigen

DAS NEHMEN SIE MIT

Die Gewissheit: Meine Geschichte gehört mir. Ich entscheide, wer sie bekommt.

Format: Impuls 45 Min. mit Gespräch

7 Männer als Betroffene

FÜR: MÄNNERGRUPPEN, GEMISCHTE GRUPPEN, ANGEHÖRIGE

Männer, die als Jungen sexualisierte Gewalt erlebt haben, sprechen noch seltener darüber als Frauen. Rollenbilder wie „Ein Junge wehrt sich doch“ machen die Scham größer. Der Vortrag benennt, was viele betroffene Männer kennen, und zeigt, wo sie Unterstützung finden.

INHALTE

- Warum männliche Betroffene so lange schweigen
- Scham, Rollenbilder und das Bild vom „starken Mann“
- Häufige Folgen: Rückzug, Wut, Sucht, Leistung als Schutz
- Wie Angehörige gut reagieren können
- Wo Männer Hilfe finden

DAS NEHMEN SIE MIT

Die Erfahrung, dass darüber zu reden kein Zeichen von Schwäche ist.

Format: Abendvortrag 60 bis 90 Min.

8 Nähe, Sexualität und Partnerschaft nach Gewalterfahrung

FÜR: BETROFFENE, AUSDRÜCKLICH AUCH PAARE

Nähe kann schwierig sein, auch in einer liebevollen Beziehung. Manche Berührungen, Situationen oder Worte lösen etwas aus, das mit dem Partner gar nichts zu tun hat. Der Vortrag hilft Betroffenen und ihren Partnerinnen und Partnern, darüber zu sprechen, ohne dass sich jemand schuldig fühlt.

INHALTE

- Warum Nähe schwierig sein kann
- Trigger in der Partnerschaft erkennen und benennen
- Miteinander reden ohne Vorwürfe
- Grenzen als Schutz der Beziehung, nicht als Ablehnung
- Wann Paarberatung oder Therapie sinnvoll ist

DAS NEHMEN SIE MIT

Worte für ein schwieriges Thema und Ideen für das Gespräch zu zweit.

SO GEHE ICH VOR

Behutsam und ohne Übungen zu Körperkontakt.

Format: Abendvortrag 90 Min.

9 Betroffen und selbst Mutter oder Vater

FÜR: BETROFFENE MIT KINDERN

Mit dem eigenen Kind kommt die eigene Geschichte oft zurück: wenn das Kind in das Alter kommt, in dem es damals passiert ist, beim Wickeln, Baden, bei der ersten Übernachtung. Viele Eltern schwanken zwischen großer Angst und dem Wunsch, dem Kind eine unbeschwerte Kindheit zu schenken. Der Vortrag zeigt einen Weg dazwischen, mit dem Wissen aus Kinderschutz und Kita-Alltag.

INHALTE

- Wenn die eigene Geschichte beim Kind wieder hochkommt
- Schützen, ohne aus Angst zu erdrücken
- Was Kinder wirklich stark macht
- Darf mein Kind von meiner Geschichte wissen? Und wie viel?
- Kita, Schule, Verein: worauf man achten kann

DAS NEHMEN SIE MIT

Die Erlaubnis, vorsichtig zu sein, und konkrete Ideen, wie Schutz im Alltag aussieht.

Format: Abendvortrag 90 Min. mit Gespräch

10 Anzeige, Verjährung, Entschädigung: Was Betroffene wissen sollten

FÜR: BETROFFENE

Viele Betroffene fragen sich irgendwann, ob sie Anzeige erstatten sollen, ob das noch möglich ist und welche Hilfen ihnen zustehen. Der Abend gibt einen Überblick über die wichtigsten Wege und darüber, wer dabei begleiten kann. Es geht nicht darum, eine Entscheidung zu treffen, sondern sie in Ruhe treffen zu können.

INHALTE

- Anzeige ja oder nein, und was danach passiert
- Psychosoziale Prozessbegleitung, Nebenklage, Opferanwalt
- Soziales Entschädigungsrecht und weitere Hilfen
- Aufarbeitung bei Kirchen, Vereinen und Institutionen
- Wo man sich unabhängig beraten lassen kann

DAS NEHMEN SIE MIT

Einen Überblick und die Gewissheit, dass man diesen Weg nicht allein gehen muss.

SO GEHE ICH VOR

Ich bin kein Anwalt. Auf Wunsch der Gruppe lade ich für rechtliche Fragen eine Fachanwältin oder eine Opferhilfe-Einrichtung mit ein.

Format: Abendvortrag 90 Min.

11 Von der Ohnmacht zur Stimme: sich engagieren, ohne sich zu verbrennen

FÜR: BETROFFENE, DIE ÜBER ÖFFENTLICHKEIT, EHRENAMT ODER EINE EIGENE GRUPPE NACHDENKEN

Manche Betroffene möchten irgendwann mehr: eine Gruppe gründen, sich für Aufarbeitung einsetzen, mit der Presse sprechen. Das kann viel Kraft geben und kostet auch Kraft. Ich habe selbst eine Selbsthilfegruppe gegründet und mit Medien gearbeitet und spreche offen darüber, was gut war und was ich heute anders machen würde.

INHALTE

- Wege des Engagements: Gruppe, Betroffenenvertretung, Aufarbeitung, Öffentlichkeit
- Was Öffentlichkeit gibt und was sie kostet
- Sich vor Medien schützen: Name, Wohnort, Familie
- Woran man merkt, dass man stabil genug ist
- Engagement und Selbstfürsorge zusammenbringen

DAS NEHMEN SIE MIT

Eine ehrliche Einschätzung und Fragen, die man sich vorher stellen sollte.

Format: Impuls 45 Min. mit Gespräch

12 Resilienz: Was uns stark macht, auch nach schweren Erfahrungen

FÜR: BETROFFENE, GUT AUCH FÜR ALLE ANDEREN GRUPPEN

Resilienz heißt nicht, unverwundbar zu sein. Es heißt, sich immer wieder aufrichten zu können. Viele Betroffene können das längst, ohne es zu merken: Überleben ist bereits eine große Leistung. Der Abend macht diese Kräfte sichtbar und zeigt, wie man sie auch als Erwachsener in kleinen Schritten stärken kann.

INHALTE

- Was Resilienz ist und was nicht
- Schutzfaktoren: Menschen, Selbstwirksamkeit, Sinn, Humor, Körper
- Die eigenen Kräfte entdecken
- Kleine Schritte, die Resilienz stärken
- Die Gruppe als Kraftquelle

DAS NEHMEN SIE MIT

Eine persönliche „Kraftquellen-Karte“: Was hat mir bisher geholfen, wer stärkt mich, was tut mir gut?

SO GEHE ICH VOR

Resilienz ist kein Maßstab. Wer gerade nicht stark ist, hat nichts falsch gemacht.

Format: Impuls mit Übung, 90 Min.

Kleine Reihe: Stabil durch den Alltag

Vier Abende, die aufeinander aufbauen: **Gute Tage, schlechte Tage** (Nr. 3), **Duftanker** (Nr. 4), **Stopp sagen** (Nr. 5) und **Resilienz** (Nr. 12). Gut geeignet für Gruppen, die über einige Monate an einem Thema dranbleiben möchten. Als Einstieg passt **Trauma verstehen** (Nr. 2).

B Für Angehörige, Partner und Eltern

Wer einen betroffenen Menschen liebt oder als Mutter oder Vater mit einem Übergriff konfrontiert ist, braucht selbst Orientierung und Entlastung.

13 Wenn ein Mensch, den ich liebe, betroffen ist

FÜR: PARTNER, ELTERN ERWACHSENER BETROFFENER, FREUNDE

Angehörige wollen helfen und wissen oft nicht wie. Gut gemeinte Sätze können verletzen, und die eigenen Gefühle haben scheinbar keinen Platz. Der Vortrag zeigt, was Betroffenen wirklich hilft, und gibt Angehörigen die Erlaubnis, auch an sich zu denken.

INHALTE

- Was hilft und was ungewollt verletzt („Warum hast du nichts gesagt?“)
- Eigene Gefühle: Wut, Hilflosigkeit, Trauer
- Da sein, ohne retten zu müssen
- Wenn die Geschichte die Beziehung belastet
- Wo Angehörige selbst Unterstützung finden

DAS NEHMEN SIE MIT

Konkrete Sätze, die helfen, und Entlastung für die eigene Rolle.

Format: Abendvortrag 60 bis 90 Min.

14 Mein Kind hat etwas erlebt: die ersten Wochen

FÜR: ELTERNGRUPPEN, ANGEHÖRIGE

Wenn ein Kind von einem Übergriff erzählt, ist für Eltern nichts mehr wie vorher. Der Vortrag sortiert, was in den ersten Tagen und Wochen wichtig ist: für das Kind, für die Geschwister und für die Eltern selbst.

INHALTE

- Ruhig bleiben, glauben, nicht ausfragen
- Welche Stellen helfen: Fachberatung, Kinderarzt, Jugendamt als Hilfe
- Die eigenen Gefühle nicht beim Kind abladen
- Geschwister, Kita und Schule
- Wie es weitergehen kann

DAS NEHMEN SIE MIT

Orientierung in einer Ausnahmesituation und das Wissen, wo es Hilfe gibt.

Format: Abendvortrag 90 Min.

15 Kinder stark machen, ohne ihnen Angst zu machen

FÜR: ELTERN IN ALLEN GRUPPEN, Z. B. ALLEINERZIEHENDE, ELTERN VON KINDERN MIT BEHINDERUNG

Prävention beginnt zu Hause und sie muss keine Angst machen. Aus der Präventionsarbeit in Kitas weiß ich, wie Kinder mit einfachen Worten und im Alltag gestärkt werden können. Der Vortrag ist bewusst praktisch und auch für Gruppen geeignet, deren Thema nicht Gewalt ist.

INHALTE

- Körperwissen und richtige Worte für alle Körperteile
- Gute und schlechte Geheimnisse
- Nein sagen dürfen, auch zu Erwachsenen
- Handy, Spiele, Chats: Cybergrooming verständlich erklärt
- Auf Wunsch: besonderer Schutz für Kinder mit Behinderung

DAS NEHMEN SIE MIT

Alltagstaugliche Ideen statt Angst, dazu Buchtipps für Kinder.

Format: Elternabend 60 bis 90 Min.

16 Übergriffe unter Kindern: wenn beide Familien betroffen sind

FÜR: ELTERNGRUPPEN

Übergriffe passieren auch unter Kindern, in Kita, Schule oder Freundeskreis. Dann stehen zwei Familien unter Druck. Der Vortrag erklärt, wo die Grenze zwischen kindlicher Neugier und Übergriff liegt, und warum beide Kinder Schutz und Hilfe brauchen.

INHALTE

- Doktorspiel oder Übergriff? Woran man es erkennt
- Beide Kinder brauchen Schutz und Hilfe
- Warum man ein Kind nicht vorschnell festlegen sollte
- Wie Gespräche zwischen Eltern gelingen können
- Die Rolle von Kita und Schule

DAS NEHMEN SIE MIT

Mehr Sicherheit im Umgang mit einer Situation, die viele Eltern völlig überrollt.

Format: Abendvortrag 90 Min.

C Für Gruppen mit anderen Themen

Viele Menschen in Gruppen zu Sucht, Depression, Angst, Burnout oder chronischer Krankheit tragen schwere Erfahrungen mit sich, auch wenn sie nicht Thema der Gruppe sind. Diese Vorträge passen in fast jede Gruppe.

17 Wenn alte Erfahrungen heute noch wirken

FÜR: GRUPPEN ZU SUCHT, DEPRESSION, ANGST, ESSSTÖRUNGEN

Belastende Erfahrungen in der Kindheit können sich Jahrzehnte später zeigen, als Sucht, Depression, Angst oder körperliche Beschwerden. Der Vortrag erklärt diese Zusammenhänge behutsam. Er stellt niemanden in eine Ecke: Nicht jeder hat ein Trauma, und eine Erklärung ist keine Ausrede.

INHALTE

- Wie Kindheitserfahrungen mit späteren Erkrankungen zusammenhängen können
- Sucht als Versuch, etwas auszuhalten
- Erklärung statt Schuld
- Was das für den eigenen Weg bedeuten kann
- Wo es weiterführende Hilfe gibt

DAS NEHMEN SIE MIT

Ein neuer Blick auf die eigene Geschichte, ohne Druck.

SO GEHE ICH VOR

Niemand muss an diesem Abend etwas von sich erzählen.

Format: Abendvortrag 60 bis 90 Min.

18 Scham und Schuld: die stillen Begleiter

FÜR: FAST JEDE GRUPPE

Scham ist eines der stärksten und zugleich verborgensten Gefühle. Sie lässt Menschen verstummen und sich zurückziehen. Der Vortrag zeigt den Unterschied zwischen Schuld und Scham und warum gerade Selbsthilfegruppen ein starkes Mittel gegen Scham sind.

INHALTE

- Schuld und Scham: der Unterschied
- Wie Scham isoliert
- Warum Gruppen heilsam wirken
- Selbstmitgefühl statt Selbstvorwurf
- Kleine Übungen für den Alltag

DAS NEHMEN SIE MIT

Verständnis dafür, warum die Gruppe selbst schon hilft.

Format: Impuls 45 Min. mit Gespräch

19 Erschöpft und leer: Burnout erkennen und Grenzen ziehen

FÜR: GRUPPEN ZU BURNOUT UND DEPRESSION, PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Erschöpfung schleicht sich ein und trifft oft gerade die Menschen, die sich um alle anderen kümmern. Der Vortrag zeigt die Warnsignale, erklärt, wie Burnout entsteht, und gibt Ideen, wie man Schritt für Schritt wieder Luft bekommt.

INHALTE

- Phasen der Erschöpfung und Warnzeichen
- Warum hilfsbereite Menschen besonders gefährdet sind
- Grenzen setzen bei Arbeit, Familie und Pflege
- Kleine Schritte zurück zu mehr Kraft
- Wann ärztliche Hilfe nötig ist

DAS NEHMEN SIE MIT

Einen ehrlichen Blick auf den eigenen „Akku“ und erste Entlastungsideen.

Format: Abendvortrag 60 bis 90 Min.

20 Beziehung unter Druck: wenn Krankheit oder Krise mit am Tisch sitzt

FÜR: GRUPPEN ZU CHRONISCHER KRANKHEIT, DEPRESSION, SUCHT, ANGEHÖRIGE

Eine Krankheit oder Krise verändert auch die Beziehung. Rollen verschieben sich, Streit dreht sich im Kreis, Nähe geht verloren. Aus der Paarberatung kenne ich diese Muster und zeige, wie Paare wieder ins Gespräch kommen.

INHALTE

- Wie Krankheit die Rollen verschiebt
- Wiederkehrende Streitmuster erkennen
- Miteinander reden ohne Vorwürfe
- Was Paaren Kraft gibt
- Wann Beratung hilft

DAS NEHMEN SIE MIT

Ein Verständnis für die eigenen Muster und Ideen für das nächste Gespräch.

Format: Abendvortrag 90 Min.

21 Gespräche, vor denen man sich drückt

FÜR: ALLE GRUPPEN

Das Gespräch mit dem Arbeitgeber, der Familie, dem Arzt oder dem Amt: Manche Gespräche schiebt man wochenlang vor sich her. Im Workshop bereiten wir solche Gespräche gemeinsam vor und üben, das eigene Anliegen klar zu sagen.

INHALTE

- Gespräche gut vorbereiten
- Das eigene Anliegen klar formulieren
- Was tun, wenn das Gespräch kippt
- Begleitung mitnehmen
- Kurze Übungen zu zweit

DAS NEHMEN SIE MIT

Einen Plan für das Gespräch, das gerade ansteht.

Format: Workshop 2 bis 2,5 Std.

22 Wer hilft bei was? Ein Lotse durchs Hilfesystem

FÜR: ALLE GRUPPEN, BESONDERS NEUE MITGLIEDER

Beratungsstelle, Therapie, Klinik, Selbsthilfe, Krankenkasse: Wer Hilfe sucht, verliert schnell den Überblick. Der Vortrag ordnet das Hilfesystem verständlich und zeigt, wie man an Unterstützung kommt.

INHALTE

- Beratung, Therapie, Klinik, Selbsthilfe: was ist was?
- Wie man an einen Therapieplatz kommt
- Jugendamt als Hilfe, nicht als Bedrohung
- Kostenlose Hilfetelefone
- Regionale Anlaufstellen

DAS NEHMEN SIE MIT

Eine übersichtliche Liste mit Anlaufstellen für Ihre Region.

Format: Impuls 45 Min. mit Fragen

D Für Gruppenleitungen und Selbsthilfekontaktstellen

Ich leite selbst ehrenamtlich Selbsthilfegruppen und bin Kinderschutzfachkraft. Diese Fortbildungen richten sich an Menschen, die Gruppen leiten oder begleiten.

23 Traumasensibel Gruppen leiten

FÜR: GRUPPENLEITUNGEN ALLER THEMEN

In fast jeder Gruppe sitzen Menschen mit belastenden Erfahrungen. Der Workshop zeigt, woran man erkennt, dass jemand getriggert ist oder innerlich wegdriftet, und was in diesem Moment hilft.

INHALTE

- Anzeichen für Trigger und Dissoziation
- Was in dem Moment hilft
- Gruppenregeln, die schützen
- Einen Abend stabilisierend beginnen und beenden
- Fallbeispiele aus der Praxis

DAS NEHMEN SIE MIT

Mehr Sicherheit für schwierige Momente und eine Vorlage für Gruppenregeln.

Format: Workshop 3 Std.

24 Wenn in der Gruppe jemand von Gewalt erzählt

FÜR: GRUPPENLEITUNGEN

Plötzlich erzählt jemand von Gewalt, vielleicht von früher, vielleicht von heute. Vielleicht sind sogar Kinder betroffen. Der Workshop klärt, wie man ruhig reagiert, was eine Gruppenleitung tun kann und was nicht, und wo sie sich selbst Rat holen kann.

INHALTE

- Ruhig reagieren, glauben, nicht ausfragen
- Aktuelle Gewalt oder gefährdete Kinder: was jetzt wichtig ist
- Vertraulichkeit und ihre Grenzen
- Wo sich Gruppenleitungen beraten lassen können
- Die Gruppe danach

DAS NEHMEN SIE MIT

Klarheit über die eigene Rolle und die nächsten Schritte.

Format: Workshop 2,5 Std.

25 Krisen in der Gruppe

FÜR: GRUPPENLEITUNGEN

Suizidgedanken, akute Krisen, Konflikte oder ein Mitglied, das den Abend dominiert: Gruppenleitungen stehen manchmal vor Situationen, die sie überfordern. Der Workshop gibt Orientierung und Handwerkszeug.

INHALTE

- Suizidgedanken ansprechen, ohne in Panik zu geraten
- Wann professionelle Hilfe nötig ist und wie man sie vermittelt
- Konflikte, Dauerredner, Rückzug
- Ein Notfallplan für die Gruppe
- Nachsorge für die Leitung

DAS NEHMEN SIE MIT

Einen Notfallplan für Ihre Gruppe.

Format: Workshop 3 Std.

26 Leiten, ohne Therapeut zu sein: Rollen, Grenzen, Selbstfürsorge

FÜR: GRUPPENLEITUNGEN, BESONDERS SELBST BETROFFENE

Wer eine Gruppe leitet, ist oft selbst betroffen. Das macht glaubwürdig und kann belasten. Der Workshop klärt, was Selbsthilfe leisten kann, wo ihre Grenzen liegen und wie man als Leitung gut für sich sorgt. Ich spreche dabei auch aus eigener Erfahrung.

INHALTE

- Was Selbsthilfe kann und was nicht
- Die Doppelrolle: selbst betroffen und leitend
- Wenn man die Geschichten mit nach Hause nimmt
- Eigene Unterstützung: Austausch, Supervision, Pausen
- Leitung teilen und abgeben

DAS NEHMEN SIE MIT

Entlastung und klare Grenzen für die eigene Rolle.

Format: Workshop 2,5 Std.

27 Junge Menschen in der Selbsthilfe

FÜR: GRUPPENLEITUNGEN, SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

Junge Menschen suchen Austausch, aber oft anders als ältere. Aus meiner Arbeit mit jungen Menschen in Selbsthilfegruppen zeige ich, was sie erwarten, was sie abschreckt und wie Gruppen für sie funktionieren können.

INHALTE

- Was junge Menschen von Gruppen erwarten
- Online, Messenger, Social Media: Chancen und Risiken
- Schutz und Grenzen bei sehr jungen Mitgliedern
- Ansprache und Werbung, die funktioniert
- Beispiele aus der Praxis

DAS NEHMEN SIE MIT

Ideen, wie Ihre Gruppe für junge Menschen offener wird.

Format: Impuls 60 Min. oder Workshop 2 Std.

28 Schutz in der eigenen Gruppe

FÜR: GRUPPENLEITUNGEN, BESONDERS BEI GRUPPEN MIT JUNGEN MENSCHEN

Auch Selbsthilfegruppen brauchen Regeln zum Schutz, gerade wenn junge Menschen dabei sind oder Treffen außerhalb der Gruppe stattfinden. Es geht nicht um einen dicken Ordner, sondern um einfache Vereinbarungen, die alle kennen.

INHALTE

- Nähe und Distanz in der Gruppe
- Treffen außerhalb und Messenger-Gruppen
- Umgang mit Grenzverletzungen
- Einfache Vereinbarungen, die tragen
- Ansprechpersonen festlegen

DAS NEHMEN SIE MIT

Bausteine für eigene Gruppenvereinbarungen.

Format: Impuls 60 bis 90 Min.

E Persönlich

Ein Abend, an dem ich von meinem eigenen Weg erzähle.

29 Vom Betroffenen zur Fachkraft und warum ich beides bleibe

FÜR: OFFENE ABENDE, JAHRESTREFFEN, AKTIONSTAGE

Ich weiß aus eigener Erfahrung, was es bedeutet, als Kind nicht geschützt zu werden. An diesem Abend erzähle ich von meinem Weg: vom Schweigen zum Sprechen, von der Gründung einer Selbsthilfegruppe bis zur Arbeit als Kinderschutzfachkraft. Ohne Heldengeschichte und ohne Details, aber ehrlich.

INHALTE

- Was mir geholfen hat und was nicht
- Wie aus eigener Erfahrung ein Beruf wurde
- Was ich Betroffenen heute sagen würde
- Was ich Angehörigen heute sagen würde
- Raum für Fragen

DAS NEHMEN SIE MIT

Mut und die Erfahrung, dass es weitergehen kann.

SO GEHE ICH VOR

Ich erzähle keine Einzelheiten der Taten. Fragen zu Persönlichem beantworte ich, soweit es für mich passt.

Format: Abendvortrag 60 bis 90 Min.

So kommt ein Vortrag zustande

Jede Gruppe ist anders. Deshalb stimme ich Thema, Länge und Ablauf vorher mit Ihnen ab.

1. **Anfrage**
   Sie melden sich per Telefon oder E-Mail, gern auch über Ihre Selbsthilfekontaktstelle.
2. **Vorgespräch**
   Wir klären kostenlos, was Ihre Gruppe beschäftigt, wer dabei sein wird und was der Gruppe guttut. Themen lassen sich kombinieren oder anpassen.
3. **Der Abend**
   Ich komme zu Ihnen oder wir treffen uns online. Auf Wunsch bleibt nach dem Vortrag Zeit für Fragen und Gespräch.
4. **Danach**
   Alle bekommen einen Handzettel mit Hilfeangeboten. Wenn Fragen offen bleiben, können Sie sich bei mir melden.

TRAUMASENSIBEL

Viele Themen in diesem Heft berühren schmerzhafte Erfahrungen. Darum kündige ich vorher an, worum es geht, schildere keine Taten und achte darauf, dass jeder Abend ruhig endet.

Wenn möglich, ist eine vertraute Person aus Ihrer Gruppe als Ansprechpartnerin im Raum, falls jemand eine Pause braucht.

KOSTEN UND FÖRDERUNG

Für Selbsthilfegruppen gelten eigene Preise, deutlich unter denen für Einrichtungen und Träger. Alle Preise finden Sie auf der nächsten Seite. Das Vorgespräch ist kostenlos. Selbsthilfegruppen können das Honorar über die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen beantragen (§ 20h SGB V). Ihre Selbsthilfekontaktstelle unterstützt Sie beim Antrag.



ICH BIN NINO

Sprechen wir miteinander.

Kinderschutzfachkraft, Fachkraft für Traumapädagogik, psychologischer Berater und selbst Leiter von Selbsthilfegruppen.

07183 9379704

kontakt@mitnino.de

mitnino.de/selbsthilfe

NINO · Uwe Nino Trentsch
Leinäcker 7 · 73667 Kaisersbach

Zur Website

NINO

Stand: November 2026

FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN UND SELBSTHILFEKONTAKTSTELLEN

Preise für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe lebt vom Engagement Einzelner und hat meist wenig Geld. Darum gelten für Selbsthilfegruppen eigene Preise, deutlich unter denen für Einrichtungen und Träger.

Vorträge und Workshops für Ihre Gruppe

Impuls mit Gespräch — 90 €
45 Minuten Vortrag, danach Austausch. Passt in einen normalen Gruppenabend.

Abendvortrag — 140 €
60 bis 90 Minuten, auch offen für Angehörige und Interessierte.

Mitmach-Abend mit Material — 140 €
90 Minuten, zum Beispiel „Duftanker“, mit Material zum Ausprobieren und Mitnehmen.

zzgl. 3 € Material pro Person

Workshop — 220 €
2 bis 3 Stunden mit Übungen, zum Beispiel für Gruppenleitungen.

Ganzer Tag — 450 €
Bis 8 Stunden einschließlich Pausen, etwa 6,5 Stunden Programm. Als Fortbildungstag für Gruppenleitungen oder als Klausurtag Ihrer Gruppe.

Kleine Reihe — 480 €
Vier Abende, die aufeinander aufbauen, zum Beispiel „Stabil durch den Alltag“.

statt 560 €

Offene Veranstaltungen von Selbsthilfekontaktstellen

Öffentlich beworbene Veranstaltungen mit mehr als 30 Teilnehmenden

Abendvortrag — 190 €
60 bis 90 Minuten mit Fragerunde.

Workshop — 290 €
2 bis 3 Stunden, zum Beispiel als Fortbildung für mehrere Gruppenleitungen.

Ganzer Tag — 550 €
Bis 8 Stunden einschließlich Pausen, etwa 6,5 Stunden Programm.

Gut zu wissen

- Das Vorgespräch ist kostenlos.
- Alle Preise sind Endpreise. Gemäß § 19 UStG wird keine Umsatzsteuer berechnet.
- Vorbereitung und Handzettel mit Hilfeangeboten sind inklusive.
- Das Honorar lässt sich über die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen beantragen (§ 20h SGB V). Die Rechnung stelle ich so aus, dass sie zum Förderantrag passt.
- Online ist jedes Format 20 € günstiger.
- Fahrtkosten: bis 30 km ab Kaisersbach inklusive, darüber 0,30 € pro km.
- Den Raum stellt die Gruppe oder die Kontaktstelle.
- Ihre Gruppe hat keine Förderung? Sprechen Sie mich an, wir finden eine Lösung.