



Jahresplan 2026

Die Termine im Jahr 2026 teilen sich auf in Präsenztermine am ersten Freitag im Monat und Zoom online Videokonferenzen am dritten Freitag im Monat.

Termin	Thema
Freitag 02.01.2026 18:00	Schatzkiste: Entspannung
Freitag 16.01.2026 18:00 zoom	Gemeinsamer Austausch
Freitag 06.02.2026 18:00	Abgrenzung: Grenzen kennen (Sonja)
Freitag 20.02.2026 18:00 zoom	Gemeinsamer Austausch
Freitag 06.03.2026 18:00	PsyWill – Psychologische Willenserklärung (Projektteam PsyWill)
Freitag 20.03.2026 18:00 zoom	Gemeinsamer Austausch
Freitag 03.04.2026 18:00	Umgang mit Wut und Aggression (Kristina Rink)
Freitag 17.04.2026 18:00 zoom	Gemeinsamer Austausch
Freitag 01.05.2026 18:00	Selbstwerterhöhung (Marcel)
Freitag 15.05.2026 18:00 zoom	Gemeinsamer Austausch
Freitag 05.06.2026 18:00	Nervenzellen, Neuronen und Signalübertragung im Gehirn (Alex & Corinne)
Freitag 19.06.2026 18:00 zoom	Gemeinsamer Austausch
Freitag 03.07.2026 18:00	Vier-Ohren-Modell nach Friedemann Schulz-von Thun (Edeltraud & Claudia)
Freitag 17.07.2026 18:00 zoom	Gemeinsamer Austausch
Freitag 07.08.2026 18:00	Kraftgeber & Krafträuber (Nicole Wolters)
Freitag 21.08.2026 18:00 zoom	Gemeinsamer Austausch
Freitag 04.09.2026 18:00	Kraftgeber & Krafträuber (Nicole Wolters)
Freitag 18.09.2026 18:00 zoom	Gemeinsamer Austausch
Freitag 02.10.2026 18:00	Schatzkiste: Selbstfürsorge in der dunklen Jahreszeit
Freitag 16.10.2026 18:00 zoom	Gemeinsamer Austausch
Freitag 06.11.2026 18:00	Moderation von Selbsthilfegruppen (Ralf Kurzweg)
Freitag 20.11.2026 18:00 zoom	Gemeinsamer Austausch
Freitag 04.12.2026 18:00	Planung 2026 bei Tee und Keksen
Freitag 18.12.2026 18:00 zoom	Gemeinsamer Austausch

Sofern nicht anders angegeben, finden die Treffen im „Sudhaus“ der PHG Viersen, Dülkener Str. 72a, 41747 Viersen statt und dauern zwei Stunden.

Die Workshops werden im Rahmen der Selbsthilfeförderung von der Krankenkasse AOK (sowie anderen in indirekter Form) unterstützt.