

Selbsthilfe stärkt die Seele

Landesweiter Kongress
für Selbsthilfegruppen und -organisationen
mit psychischer Thematik



27.04.2019
10.00 – 15.45 Uhr
im Stadtteilzentrum KroKuS
Thie 6 in Hannover

EINLADUNG

Selbsthilfe stärkt die Seele

Psychische Erkrankungen und seelische Belastungen infolge bestimmter Lebensumstände und -ereignisse wirken sich einschneidend auf das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen aus.

Viele Menschen in dieser Lebenssituation suchen sich Unterstützung in Selbsthilfegruppen. Hier erfahren sie durch gemeinsamen Austausch den Halt der Gruppe, durchbrechen ihre Isolation und stärken so ihr seelisches Gleichgewicht und ihre Ressourcen zur Alltagsbewältigung.

Der Kongress richtet sich an Betroffene und Angehörige aus der Selbsthilfe und bietet Raum für den gemeinsamen Austausch zu psychosozialen Themen, Anregungen für die Selbsthilfgruppenarbeit, Vernetzungsmöglichkeiten und Erfahrungen für (fast) alle Sinne.



Selbsthilfe-Büro Niedersachsen
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG)

PROGRAMM


- 9:30 Uhr** Ankommen, Begrüßungskaffee
- 10:00 Uhr** Begrüßung
Dörte von Kittlitz,
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen
und Vertreter*in der IKK classic
- Ein Büro und ein Fall**
Pantomime Manfred Pomorin
- 10:45 Uhr** Workshop-Runde 1 (W1 – W6)
- 12:15 Uhr** Mittagessen
- 13:00 Uhr** „Barrieren abschaffen –
Gemeinschaften schaffen“
Inklusionsnetz.de, Hof Windheim gGmbH
- 13:15 Uhr** Workshop-Runde 2 (W1 – W6)
- 14:45 Uhr** Kaffeepause
- 15:00 Uhr** EinMiteinander Bewegen 2.0 –
„Auf auf – Kopf frei – Mit Spaß dabei“ –
Bewegung und Gespräch
Dr. Maik Behrendt / Sunita Schwarz
(Schaumburger Bündnis gegen Depression)
- 15:30 Uhr** Verabschiedung
- 15:45 Uhr** Ende der Veranstaltung

WORKSHOPS

Workshops

Die zwei Workshop-Runden finden themengleich vor- und nachmittags statt. Sie können an zwei unterschiedlichen Workshops teilnehmen.

Alltag bewältigen	Lebendige Selbsthilfegruppe	Bewusstes Leben
W1 Schritt für Schritt durch Lebenskrisen – Praktisches Schuhwerk und Orientie- rungshilfen Anke Wellnitz Sozialpädagogin Wilhelmshaven	W3 Mal was Neues wagen – Impulse für die Gruppen- arbeit Monika Klumpe/ Meike Dittmar Beratungs- und Koordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen e. V., Oldenburg	W5 Achtsamkeit, eine hilfrei- che und heilsame Haltung für das Leben – Einführung, Erfahrungen, Übungen Sascha Bunge MBSR-Lehrer und Psychologielehrer, 8samkeitszeit.de, Rinteln
W2 Wie gehe ich mit meiner Krankheit im Arbeitsleben um? Annette Weddy Deutsche DepressionsLiga e. V. Wedemark	W4 Verantwortung abgeben – Verantwortung übernehmen Rita Otten VHS Kontaktstelle für Selbsthilfe Cloppenburg	W6 Upcycling Werkstatt – Aus Alt mach Neu (Kreativangebot) Cluster die Sozialagentur Hildesheim

Wir bedanken uns für den Impuls und die finanzielle Unterstützung bei der  IKK classic sowie für die inhaltliche Zusammen-
arbeit bei der Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Niedersachsen und Bremen (AANB)
e.V., intakt – Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e. V., der Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-
Erfahrener Niedersachsen e. V. LPEN, dem Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfe-
bereich und Selbsthilfegruppen zu psychischen Themen aus der Region Hannover und dem Landkreis Schaumburg.

ANMELDUNG

Anmeldung bis 14.04.2019

www.selbsthilfe-buero.de/SelbsthilfestaerktDieSeele

Bitte überweisen Sie den Teilnahmebetrag
von **10,00 Euro bis zum 14.04.2019**
auf das Konto des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen
IBAN: DE 04 2505 0180 0000 1438 80
BIC: SPKHDE 2HXXX
Bitte angeben: Name, Vorname
Stichwort „Selbsthilfe stärkt die Seele“

Für Informationen und bei Fragen zur Anmeldung
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen
Telefon (0511) 39 19 28
E-Mail: selbsthilfe-buero-nds@gmx.de

Veranstaltungsort
Stadtteilzentrum KroKuS
Thie 6, 30596 Hannover

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Eine Wegbeschreibung findet sich
auf der Anmeldeseite im Web
oder unter
www.Stadtteilzentrum-KroKuS.de/Anreisehilfe

 **Wir bewegen –
was uns verbindet**
Selbsthilfegruppen in Niedersachsen