

## Selbsthilfe stärkt die Seele – ein landesweiter Kongress für Selbsthilfegruppen und -organisationen mit psychischer Thematik

*Hannover, April 2019* - Ein Raum für den gemeinsamen Austausch, zum Vernetzen und Sich-inspirieren-lassen - all das bot der landesweite Kongress des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen am 27. April im Stadtteilzentrum KroKuS in Hannover. Die Veranstaltung fand im Rahmen des Projektes „Selbsthilfe und psychische Erkrankungen“ statt und war mit rund 120 Vertreter\*innen aus Selbsthilfegruppen und -organisationen sowie Selbsthilfe-Kontaktstellen und Angehörigen aus ganz Niedersachsen und den angrenzenden Bundesländern komplett ausgebucht. Über den Tag konnten in verschiedenen Workshops Erfahrungen zu psychosozialen Themen ausgetauscht, Anregungen für die Selbsthilfegruppenarbeit gesammelt und Kontakte geknüpft werden. Die Arbeitsgruppen umfassten zum Beispiel Themen zur Alltagsbewältigung wie „Schritt für Schritt durch Lebenskrisen“ und „Wie gehe ich mit meiner Krankheit im Arbeitsleben um?“. In den Workshops „Mal was Neues wagen – Impulse für die Gruppenarbeit“ und „Verantwortung abgeben – Verantwortung übernehmen“ wurden Impulse für die Arbeit in den Selbsthilfegruppen aufgegriffen. Zuletzt gab es noch Angebote für ein bewusstes Leben in den Arbeitsgruppen „Achtsamkeit, eine hilfreiche und heilsame Haltung für das Leben“ und „Upcycling Werkstatt – Aus Alt mach Neu“.

Dörte von Kittlitz (Geschäftsführerin) und Anja Eberhardt (stellvertretende Geschäftsführerin) vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen eröffneten den Kongress im großen Saal des KroKuS und bedankten sich für die vielfältige Unterstützung. Die inhaltliche Zusammenarbeit mit Vertreter\*innen aus Gruppen und Organisationen aus dem Selbsthilfebereich war ein wichtiger inhaltlicher Input für die Gestaltung und Umsetzung der Veranstaltung. Zu den Beteiligten gehörten die Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Niedersachsen und Bremen (AANB) e.V., intakt – Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V., die Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrender Niedersachsen e.V. (LPEN), der Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich sowie Selbsthilfegruppen zu psychischen Themen aus der Region Hannover und dem Landkreis Schaumburg. Ein besonderer Dank galt stellvertretend für die IKK classic Andreas Schönhalz (Landesgeschäftsführer) und Uwe Mertens (zuständig für die Selbsthilfe in Niedersachsen), ohne deren Impulse und finanzielle Unterstützung das Projekt „Selbsthilfe und psychische Erkrankungen“ nicht zustande gekommen wäre.



gestaltung und Umsetzung der Veranstaltung. Zu den Beteiligten gehörten die Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Niedersachsen und Bremen (AANB) e.V., intakt – Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V., die Landesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie-Erfahrender Niedersachsen e.V. (LPEN), der Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich sowie Selbsthilfegruppen zu psychischen Themen aus der

Region Hannover und dem Landkreis Schaumburg. Ein besonderer Dank galt stellvertretend für die IKK classic Andreas Schönhalz (Landesgeschäftsführer) und Uwe Mertens (zuständig für die Selbsthilfe in Niedersachsen), ohne deren Impulse und finanzielle Unterstützung das Projekt „Selbsthilfe und psychische Erkrankungen“ nicht zustande gekommen wäre.

Den Vor- und Nachmittag haben die Teilnehmer\*innen in den einzelnen Workshops verbracht. Neben der inhaltlichen Arbeit sollte an diesem Tag auch das Vergnügen nicht zu kurz kommen. Pantomime Manfred Pomorin hat die Teilnehmer\*innen auch OHNE Worte mitgerissen und vom Anfang bis zum Ende für gute Stimmung gesorgt. Das Mittagstief wurde durch eine Tanzeinlage überwunden. Dr. Maik Behrendt vom Inklusionsnetz.de hat auf eine ganz besondere Art und Weise „Barrieren abgeschafft“ und „Gemeinschaften geschaffen“. (Fast) alle konnten zu einem gemeinsamen Gesang mit rhythmischen Bewegungen animiert werden: Ob im Stehen, im Sitzen oder einfach nur beobachtend am Rand – alles war erlaubt. Am Ende des Kongresses wurden die Besucher\*innen noch einmal durch „EinMiteinander Bewegen 2.0“ von Dr. Maik Behrendt und Sunita Schwarz vom Schaumburger Bündnis gegen Depressionen zu einer Salsa-Tanzeinlage eingeladen: Hierbei durfte man sich fühlen

wie in der ersten Tanzstunde. Nach einem Tag inhaltlicher Inspirationen, neuen Kontakten und auch etwas Bewegung konnten alle Teilnehmer\*innen „gestärkt“ in das restliche Wochenende gehen.

*Text: Elke Tackmann, Fotos: Jasper Ehrich*



---

**Kontakt:**

Dörte von Kittlitz und Anja Eberhardt  
(Selbsthilfe-Büro Niedersachsen)

Tel.: (0511) 39 19 28

E-Mail: [selbsthilfe-buero-nds@gmx.de](mailto:selbsthilfe-buero-nds@gmx.de)

**Selbsthilfe-Büro  
Niedersachsen**   
Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.