Selbsthilfe

Jubiläumskongress

40 Jahre Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen

35 Jahre Landesförderung

35 Jahre Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

Gemeinschaft finden
Unterstützung leisten
Demokratie leben

2026 Jubiläumsjahr

13. Nov. 2026

10.30 – 16.15 Uhr

in der Akademie des Sports (LandesSportBund) Hannover

Programm

10:00 Uhr **Ankommen, Begrüßungskaffee**

10:30 Uhr **Begrüßung**
Dörte von Kittlitz,
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen und Sprecherinnen des Arbeitskreises Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich

Grußwort
Heike Sander, BARMER

10:50 Uhr **Selbsthilfe – Der Wert der Gemeinschaft**
Dr. Christopher Kofahl,
Institut für Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)

11:30 Uhr **Selbsthilfe und Selbsthilfe-Unterstützung in Niedersachsen: Aktuelle Daten zu Gruppen, Einrichtungen und Organisationen**
Anja Eberhardt und Elke Tackmann,
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

12:00 Uhr **Mittagessen**

13:00 Uhr **Workshop-Runde**

15:00 Uhr **Pause**

15:15 Uhr **Kaffeetrinken mit dem niedersächsischen Ministerpräsidenten Olaf Lies**

16:00 Uhr **Verabschiedung**

16:15 Uhr **Ende der Veranstaltung**

Begleitet wird die Veranstaltung von Clown Linn alias Janne Cremer.

© Janne Cremer

Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

Eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.

Workshops

W1
Wer übernimmt morgen? Nachfolge und Generationenwechsel in der Selbsthilfe erfolgreich gestalten

Daniela Hirt, Referentin, Prozessbegleiterin und Expertin für Beteiligung, Selbsthilfe und Dialogprozesse

W2
Achtsamkeit in der Selbsthilfe

Dipl-Psych. Gerda Reinhold, Verhaltenstherapeutin, systemische Beraterin und Achtsamkeitstrainerin (MBSR & MBCT)

W3
Demokratiefeindliche Tendenzen auch in der Selbsthilfe? – Was tun?

Mobile Beratung Niedersachsen gegen Rechtsextremismus für Demokratie

W4
Wenn die Stimmung hochkocht

Sabine Falk, Kommunikationsbegleiterin mit den Schwerpunkten Moderation, Gemeinschaftsbildung und Coaching

W5
Leicht bleiben, auch wenn es schwer wird: Humor als Kraftquelle

Sylvia Sänger, Gesundheitswissenschaftlerin, Humortrainerin und Lachyogaleiterin

W6
Fast ohne Geld-, Zeit-, Personalaufwand Öffentlichkeitsarbeit gestalten

Wolfgang Nafroth, Leiter der Kommunikationsagentur „nafroth.com“

Anmeldung

Anmeldung bis zum 20.09.2026 unter
Anmeldung Selbsthilfe-Kongress 2026

Teilnahmebeitrag
für Selbsthilfe-Aktive aus Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen: 15 Euro
für Profis / Gäste: 40 Euro

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

Veranstaltungsort
Akademie des Sports
(LandesSportBund Niedersachsen e. V.)
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Die Wegbeschreibung finden Sie unter:
https://www.akademie.lsb-niedersachsen.de/hannover/anreise-parken

Wir bedanken uns für die finanzielle Unterstützung bei der BARMER, der AOK Niedersachsen und beim Land Niedersachsen.