

# 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
<b>W1</b> Schritt für Schritt durch Lebenskrisen – Praktisches Schuhwerk und Orientie- rungshilfen  Anke Wellnitz Sozialpädagogin Wilhelmshaven	<b>W3</b> Mal was Neues wagen – Impulse für die Gruppen- arbeit  Monika Klumpe/ Meike Dittmar Beratungs- und Koordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen e. V., Oldenburg	<b>W5</b> Achtsamkeit, eine hilfrei- che und heilsame Haltung für das Leben – Einführung, Erfahrungen, Übungen  Sascha Bunge MBSR-Lehrer und Psychologielehrer, 8samkeitszeit.de, Rinteln
<b>W2</b> Wie gehe ich mit meiner Krankheit im Arbeitsleben um?  Annette Weddy Deutsche DepressionsLiga e. V. Wedemark	<b>W4</b> Verantwortung abgeben – Verantwortung übernehmen  Rita Otten VHS Kontaktstelle für Selbsthilfe Cloppenburg	<b>W6</b> 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](http://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](mailto: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](http://www.Stadtteilzentrum-KroKuS.de/Anreisehilfe)

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