

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 Selbsthilfegruppenarbeit, 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

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

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

Wir bedanken uns für den Impuls und die finanzielle Unterstützung bei der  sowie für die inhaltliche Zusammenarbeit 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 Selbsthilfebereich und Selbsthilfegruppen zu psychischen Themen aus der Region Hannover und dem Landkreis Schaumburg.

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/Anreisehilfe



Wir bewegen – was uns verbindet

Selbsthilfegruppen in Niedersachsen