

# WiR hilft, stärkt und verbindet.

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Akteur\*innen in der Selbsthilfe,

wir laden Sie recht herzlich ein zur **2. Mitteldeutsche Selbsthilfekonferenz** am **03. September 2022 in Erfurt**. Das Ziel der gemeinsamen Veranstaltung, die gleichzeitig den Auftakt für die diesjährige Aktionswoche der Selbsthilfe gibt, ist es, Sie als Aktive der Selbsthilfe zusammenzubringen und zu vernetzen. Selbsthilfe soll sichtbar gemacht werden und ins Bewusstsein von Betroffenen rücken.

Selbsthilfe bietet vielfältige Lösungsansätze zur Bewältigung von Krisen und beinhaltet weit mehr als Gruppengespräche. In spannenden Foren werden Themen wie Social Media, Achtsamkeit, Kommunikation, die Bedeutung von Schlaf oder Life Kinetik in der Selbsthilfe beleuchtet. Renommierete Rednerinnen wie die Lernforscherin Frau Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry sowie die Gesundheitswissenschaftlerin und Humorberaterin Frau Prof. Sylvia Sängler erwarten Sie.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Herzliche Grüße  
Regina Hartung, Romy Kauß und Nicole Börner  
Paritätische Landesverbände Thüringen, Sachsen-Anhalt und Sachsen

Mit freundlicher Unterstützung durch



Aktionswoche  
Selbsthilfe **2022**

Einladung und Programm

## 2. Mitteldeutsche Selbsthilfekonferenz

WiR hilft, stärkt und verbindet.

**Samstag, 03. September 2022**  
**10.00 - 15.30 Uhr, Messe Erfurt**



**Jetzt online anmelden!**



SACHSEN · SACHSEN-ANHALT · THÜRINGEN

# Programm

ab 9.00 **Ankommen und Anmeldung**

10.00 **Musikalische Begrüßung**

10.15 **Eröffnung durch den Ministerpräsidenten von Thüringen, Bodo Ramelow**

10.30 **Talkrunde 1**

Die Paritätischen Landesgeschäftsführer\*innen von Sachsen-Anhalt, Sachsen und Thüringen und der Vorstand der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen im Gespräch über die Bedeutung und den Stellenwert der Selbsthilfe

10.45 **Vortrag: „Mit frischem Mut durch wilde Zeiten - Impulse aus der Positiven Psychologie“**

Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry ist Lernforscherin, Autorin und Keynote Speakerin. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Motivation und Positive Psychologie. Sie ist Präsidentin der „Deutschen Gesellschaft für Positiv-Psychologische Forschung“ (DGPPF).

11.30 **Pause und Umzug in thematische Foren →**

13.00 **Mittagspause (es steht Ihnen ein kostenfreies Buffet zur Verfügung)**

14.00 **Bewegter Pausenabschluss mit Daniel Sturmhövel, symbioun**

14.30 **Talkrunde 2**

Im Gespräch mit Vertreter\*innen der Selbsthilfe: Katja Kliewe (Kontaktstelle Weimar), Iris Schrader (SHG Chronische Schmerzen, Weimar), Monika Opitz (Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose, LV Sachsen – Thüringen) über den Mehrwert von Selbsthilfe für die Betroffenen sowie die Herausforderungen der letzten zwei Jahre.

14.45 **Vortrag: „Ehrlich? Man konnte was mitnehmen?“ Wie kann es uns gelingen, Impulse umzusetzen? Das Thema Nachhaltigkeit in der Selbsthilfe Prof. Dr. Silvia Sänger, Gesundheitswissenschaftlerin und Humorforscherin**

15.15 **Verabschiedung und Ausblick**

Moderation: Christian Stadali, WortWerk Weimar

# Thematische Foren

**12.00 - Forum 1 Social Media in der Selbsthilfe – Julia Ehardt, M.A., Projekt FIDEO, Leipzig**

Julia Ehardt, Initiatorin des Instagram Kanals @stark\_gegen\_Depression, gibt einen Einblick in Möglichkeiten und Potentiale für Selbsthilfegruppen im Bereich Social Media und zeigt erste Schritte zum Aufbau eigener Kanäle auf.

**12.00 - Forum 2 Life Kinetik – Gehirnentfaltung mit Bewegung & Spaß – Karla Pense, Resilienztrainerin, Erfurt**

Spielerisch, einfach - aber niemals langweilig! Die Übungen haben positive Auswirkungen auf Stimmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Koordination, Gleichgewicht & Stressresistenz, sowie die Verringerung von Depression, Diabetes Typ II, Demenz & innere Anspannung

**12.00 - Forum 3 Kommunikation in der Selbsthilfe – Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann, Dresden/ Berlin**

Wertschätzende und motivierende Kommunikation trägt nicht nur zur erfolgreichen Gesprächs- und Beziehungsgestaltung bei, sondern wirkt sich auch nachweislich positiv auf unsere Lebensqualität und Gesundheit aus. In diesem Forum erhalten Sie neben wertvollen Kommunikationsstrategien auch einen Einblick in die systemische Motivierungspraxis.

**12.00 - Forum 4 Schlaf und Gesundheit – Anke Sterdt, Schlafcoach, Magdeburg**

Das Ziel des Forums ist die Sensibilisierung und die Selbsterkenntnis für das Zusammenwirken der Tagesgestaltung, des Umgangs mit Stress und des gesunden Schlafes. Hieraus werden zusammen mit den Teilnehmer\*innen Handlungsempfehlungen zum entspannten Ein- und Durchschlafen entwickelt.

**12.00 - Forum 5 Achtsamkeit – Dr. Bernd Langohr, Jena**

Achtsamkeit bedeutet, in Kontakt mit unserem gegenwärtigen Erleben zu sein, anstatt Dinge mit geteilter Aufmerksamkeit zu tun und gedanklich ganz woanders zu sein.

# Gut zu wissen

**Anmeldung:** Zur Teilnahme melden Sie sich bitte an unter: [www.paritaet-th.de/selbsthilfekonferenz](http://www.paritaet-th.de/selbsthilfekonferenz)  
Anmeldeschluss ist der 31.07.2022

**Adresse:** Messe Erfurt, Gothaer Str. 34, 99094 Erfurt

**Anreise:** Bitte nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel: [www.evag-erfurt.de](http://www.evag-erfurt.de) (Straßenbahn Linie 2 ab Hauptbahnhof Richtung Messe / Ega)  
Bei Anreise mit dem PKW stehen auf dem Messegelände Parkplätze zur Verfügung, Parkgebühr 8-10 Euro für den ganzen Tag

**Barrierefreiheit:** Der Zugang zur Messe ist barrierefrei. Sollten Sie spezielle Anforderungen haben, teilen Sie uns dies bei Anmeldung bitte mit.

**Fotografieren:** Auf der Veranstaltung wird fotografiert und gefilmt. Sollten Sie dies nicht wünschen, teilen Sie dies unserem Fototeam bitte direkt mit.

**Teilnahmekosten:** Die Teilnahme an der Veranstaltung ist für Sie kostenfrei.

**W-LAN:** WIRhilft - Passwort: wirhilft

**Verschiedenes:** Gern können Sie Roll-ups oder Flyer Ihrer Verbände und Vereine zur Veranstaltung mitbringen. Für Auf- und Abbau sind Sie selbst verantwortlich. Flächen zum Ausstellen werden zur Verfügung stehen.

**Ansprechpartnerinnen:**

Regina Hartung, E-Mail: [rhartung@paritaet-th.de](mailto:rhartung@paritaet-th.de)  
Romy Kauß, E-Mail: [rkauss@paritaet-lsa.de](mailto:rkauss@paritaet-lsa.de)  
Nicole Börner, E-Mail: [Nicole.Boerner@parisax.de](mailto:Nicole.Boerner@parisax.de)

**Veranstalter:**

Paritätischer Landesverband Thüringen e.V.



Anmeldung ausschließlich online  
[www.paritaet-th.de/selbsthilfekonferenz](http://www.paritaet-th.de/selbsthilfekonferenz)