

## 2. MITTELDEUTSCHE SELBSTHILFEKONFERENZ IN ERFURT - JETZT ANMELDEN!

28. Juni 2022



*Am 03. September 2022 treffen sich in Erfurt Aktive aus Selbsthilfegruppen und -verbänden sowie an der Selbsthilfe interessierte Menschen zur 2. Mitteldeutsche Selbsthilfekonzferenz. Jetzt anmelden!*

Die Teilnehmenden erwartet ein umfangreiches Programm aus Vorträgen und thematischen Foren. „Im Mittelpunkt steht die Vernetzung der Selbsthilfeakteur\*innen in Mitteldeutschland. Menschen die sich in Selbsthilfegruppen treffen, tauschen sich beispielsweise über die Bewältigung ihrer Erkrankungen aus. Bei der Konferenz gibt es nun zum zweiten Mal die Möglichkeit, über die eigene Betroffenheit hinaus mit anderen Selbsthilfeakteur\*innen in Mitteldeutschland in den Austausch zu kommen und neue Impulse für die eigene Gruppe oder den Verein mitzunehmen“, beschreibt Nicole Börner, Referentin Selbsthilfe des Paritätischen Sachsen, das Anliegen der Veranstaltung.

Angesprochen sind aber auch Menschen die noch gar nicht in der Selbsthilfe aktiv sind. Sie können erleben, was Selbsthilfe bietet und auch den einen oder anderen Tipp für die eigene Lebensgestaltung mitnehmen. Beispielsweise spricht Schlafcoach Anke Sterdt in einem der fünf Foren über Schlaf und Gesundheit. In einem anderen Forum geht es beispielsweise um Gehirntraining, nicht zuletzt, um das Risiko von Depression oder Demenz zu senken.

Wer in den Foren lieber etwas für die Selbsthilfearbeit mitnehmen möchte, erfährt von Julia Ehardt vom Projekt "FIDEO-Stark gegen Depression" etwas zum Einsatz von Social Media in der Selbsthilfe oder von Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann zu Kommunikationsstrategien und Motivation.

„Besonders gespannt bin ich persönlich auf den Vortrag von Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry am Vormittag. Gerade das Thema Motivation ist in der Selbsthilfe ja ganz aktuell. Für jede\*n persönlich,

um in der eigenen Situation immer wieder zu bestehen. Aber auch für das Engagement in Selbsthilfegruppen und -vereinen braucht es Motivation“, so Börner. Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry ist Lernforscherin und als Autorin bundesweit bekannt. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Motivation und Positive Psychologie.

Ein kostenfreies Mittagsbuffet rundet die Veranstaltung auch kulinarisch ab und lädt zu Gespräch und Kennenlernen ein.

Die Online-Anmeldung sowie das vollständige Programm finden Sie [hier](#).

Organisiert wird die Veranstaltung von den drei Paritätischen Landesverbänden in Mitteldeutschland, Thüringen, Sachsen und Sachsen-Anhalt. Die Federführung liegt diesmal beim Landesverband Thüringen.

Sie haben Fragen?

Nicole Börner  
Referentin Selbsthilfe

Telefon: 0351 - 828 71 152  
E-Mail: [nicole.boerner@parisax.de](mailto:nicole.boerner@parisax.de)