

# MUT UND ZUVERSICHT AUF DER MITTELDEUTSCHEN SELBSTHILFEKONFERENZ

19. Mai 2025 Erstellt von Thomas Neumann, Referat Verbandskommunikation



*Am 17. Mai 2025 nahmen über 200 Aktive der gesundheitlichen Selbsthilfe an der 3. Mitteldeutschen Selbsthilfekonferenz in Leipzig teil. Mut und Zuversicht prägten den Tag und den Austausch in Gesprächsforen.*

Die Teilnehmenden nutzten die Möglichkeiten zum Austausch und zur Vernetzung intensiv. In vier Gesprächsforen wurden zentrale Themen des Alltags behandelt: Familie, Freundschaft und soziales Umfeld, die Vertretung eigener Interessen, Beruf und Arbeitswelt sowie Freizeit und Hobbies. Diese Foren boten den Teilnehmenden eine Plattform, um ihre Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen. Hier zeigte sich einmal mehr, wie die unterschiedlichen Erfahrungen der Beteiligten zur gegenseitigen Stärkung beitrugen.

Ergänzend zu den Gesprächsforen konnten die Teilnehmenden der Konferenz auch zwei Fachvorträge besuchen. Der erste Vortrag widmete sich dem Thema "Gesunde Ernährung" und bot wertvolle Einblicke und praktische Tipps für eine ausgewogene und gesundheitsfördernde Ernährung. Der zweite Vortrag behandelte das Thema "Sicherheit im Arztgespräch" und gab den Teilnehmenden hilfreiche Strategien an die Hand, um ihre Anliegen und Bedürfnisse im medizinischen Kontext besser vertreten zu können.

Den humorvollen Ausklang der Veranstaltung übernahm Comedian und Schauspieler Tan Caglar. Mit Geschichten aus seinem Leben sorgte er für viele Lacher und wies gleichzeitig mit einem Augenzwinkern auf Begebenheiten oder Hürden hin, die im als Rollstuhlfahrer im Alltag begegnen.

So rundete er die Konferenz auf eine heitere und inspirierende Weise ab.

Das Fazit der Veranstaltung war eindeutig: Selbsthilfe kann Zuversicht und Mut geben. Dennoch wurde deutlich, dass viele Hilfsangebote noch zu unbekannt sind und die Vernetzung der Akteure verbessert werden muss. Die Konferenz war ein eindrucksvoller Beweis dafür, dass Selbsthilfe Kraft spendet und neue Perspektiven eröffnet.

Insgesamt war die 3. Mitteldeutsche Selbsthilfekonferenz ein voller Erfolg und ein wichtiger Schritt zur Stärkung der Selbsthilfe in der Region. Die Teilnehmenden gingen mit neuen Erkenntnissen, gestärktem Selbstvertrauen und wertvollen Kontakten nach Hause. Die Veranstaltung hat gezeigt, dass gemeinsames Engagement und Austausch wesentliche Elemente sind, um die Herausforderungen des Alltags besser zu bewältigen und die eigene Lebensqualität zu verbessern.

Auch die Veranstalter zeigten sich zufrieden. Michael Richter, Landesgeschäftsführer des Paritätischen Sachsen und Moderator der Konferenz, sagt: „Die Selbsthilfekonferenz hat einmal mehr gezeigt, welche Energien sich mobilisieren lassen, wenn wir auf Augenhöhe miteinander ins Gespräch kommen und man Herausforderungen gemeinsam angeht. Ich bin begeistert und beeindruckt, mit welcher Motivation und mit wieviel Optimismus die Teilnehmenden sich den Herausforderungen ihrer Erkrankungen stellen. Von dieser Energie können wir als Gesellschaft alle lernen. Ich bin dankbar für diesen tollen Tag und die Gespräche, die ich führen durfte.“

Die Veranstaltung wurde gemeinsam von den Paritätischen Landesverbänden Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen organisiert und von der AOK PLUS unterstützt.

---

Die 3. Mitteldeutsche Selbsthilfekonferenz ist eine von über 250 Veranstaltungen die deutschlandweit im Rahmen der **Aktionswoche Selbsthilfe unter dem Motto „Wir hilft“** stattfinden. Mit Unterstützung des Paritätischen stellen im ganzen Land Selbsthilfegruppen sich und ihre wichtige Arbeit vor. Informationen zur Aktionswoche finden Sie [hier](#).

Auch das aktuelle Magazin des Paritätischen Gesamtverbandes befasst sich mit den verschiedenen Facetten der Selbsthilfe. [Das Magazin lesen Sie hier](#).