

FACHAUSTAUSCH SOZIALE SELBSTHILFE: STARK DURCH GEMEINSCHAFT

Der Alltag ist geprägt von kleinen und großen Herausforderungen des Lebens. Die krisenhaften Ereignisse unserer Zeit verunsichern viele Menschen zusätzlich. Kommen beispielsweise Armut, Einsamkeit, Überbelastung, Zukunftsängste oder Diskriminierungserfahrungen hinzu, ist die Lebensqualität oft enorm belastet.

Andererseits wirken sozialer Austausch und gegenseitige Unterstützung - besonders in herausfordernden Lebenslagen - stärkend. Studien beweisen den positiven Einfluss sozialer Selbsthilfe auf die Gesundheit und eine geteilte Lebenserfahrung hilft oft auch ganz praktisch.

Schon heute gibt es in vielen sozialen Organisationen Angebote, die der sozialen Selbsthilfe zugeordnet werden könnten, beispielhaft seien hier nur einzelne genannt:

- Treffs in Mehrgenerationenhäusern
- Seniorentreffs
- Elterncafés in Kitas
- Careleafertreffs
- Migrant*innengruppen

Landesgeschäftsführer Michael Richter sowie die Kolleg*innen des Bereichs Selbsthilfe wollen mit den Mitgliedern in den Austausch kommen:

- Gehören Formen der sog. sozialen Selbsthilfe (ohne bzw. mit geringer Betreuung durch eine Fachkraft) zu den Arbeitsmethoden Ihrer Organisation?
- Welche Herangehensweisen zur Selbststärkung von Zielgruppen haben sich bewährt?
- Zu welchen Themen finden sich Gruppen zusammen?
- Welche Unterstützung wünschen Sie sich vom Paritätischen?

Der Austausch startet mit einem kleinen Einblick in unseren Bereich Selbsthilfe sowie in die [Selbsthilfeakademie Sachsen](#), danach wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen. Die Veranstaltung richtet sich an Personen aus Mitgliedsorganisationen des Paritätischen Sachsen.

Kontakt:

Nicole Börner (Referentin Selbsthilfe)

Telefon: 0351 - 828 71 152

E-Mail: [nicole.boerner\(at\)parisax.de](mailto:nicole.boerner(at)parisax.de)

Kosten:

Kostenlos

Anmeldung bis:

25.08.2024

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
26.08.2024 11:00 - 12:00 Uhr		

© 2026 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen