

MICH SELBST UND MEINE EIGENEN INTERESSEN VERTRETEN: VON DER SELBSTSTÄRKUNG HIN ZUR SELBST- UND MITBESTIMMUNG

Impulsvortrag zur 3. Mitteldeutschen Selbsthilfekonferenz

In der Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie mit den Herausforderungen des Lebens umgehen und gestärkt aus Krisen hervorgehen können. Sie erhalten wertvolle Impulse zu den Themen Empowerment, Resilienz und Kraftquellen (Ressourcen) und lernen Strategien kennen, wie Sie selbst und gemeinsam mit anderen zu mehr Selbststärkung, Selbstbestimmung und Mitbestimmung kommen.

Zielgruppe

Mitglieder und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen; interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen, Angehörige

Inhalte

„Empowerment“:

- Bedeutung, Herkunft und Zusammenhang mit einem selbstbestimmten Leben

„Die Berg- und Talfahrt des Lebens“:

- Resilienz: Widerstandskraft stärken, um mit Krisen umzugehen
- Die sieben Säulen der Resilienz: Strategien für mehr mentale Stärke

„Ressourcen, Quellen, Rückzugsorte“:

- Ressourcen aktivieren: Innere und äußere Kraftquellen nutzen

„Gemeinsam gegen Widerstände“:

- Umgang mit Widerständen: Selbstbestimmung fördern, Stigmatisierung abbauen
- Entscheidungsfindung stärken: "Shared Decision Making" als Prinzip
- Kommunikation und Selbsthilfe: Austausch und Unterstützung nutzen
- Politische und gesellschaftliche Teilhabe: Möglichkeiten zur Mitgestaltung

Methoden

Input, Impuls

Voraussetzungen

Technische Voraussetzungen:

- PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Betriebssystem und Audio (ggf. USB-Headset) und Webcam
- stabile Internetverbindung

Hinweise

Dies ist ein kostenfreies Angebot im Rahmen der 3. Mitteldeutschen Selbsthilfekonferenz, gefördert durch die AOK PLUS. Die Veranstaltung richtet sich gleichermaßen an: • Interessierte, die am 17. Mai 2025 zur Konferenz nach Leipzig kommen und sich schon thematisch einstimmen wollen. • Interessierte, die aus gesundheitlichen oder anderweitigen Gründen nicht an der Selbsthilfekonferenz in Leipzig teilnehmen können oder wollen. Um eine frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

Dozent*in:

[Ina Bogisch](#)

(Dipl. Sozialpädagogin, Bereichsleiterin beim Psychosozialen Trägerverein Sachsen e.V.)

Kosten:

Kostenlos

Seminar-Nr:

SHA 25-04-30

Anmeldung bis:

25.04.2025

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
30.04.2025	Online	
16:00 - 17:00 Uhr	Online	anmelden