

Thüringer Selbsthilfewochenende 2026

Thüringer Selbsthilfewochenende 2026

Im Rahmen der Kooperation "Selbsthilfe im Dialog" bieten wir erstmals ein Selbsthilfewochenende an. Mit diesem Format wollen wir Betroffene und Engagierte in ihrer Selbsthilfearbeit unterstützen, neue Impulse vermitteln und Austausch untereinander ermöglichen. Ziel ist es, die Selbsthilfegemeinschaft in Thüringen sichtbarer zu machen und nachhaltig zu stärken.

Thema der Veranstaltung: „Was uns trägt“

Wie wir in Selbsthilfegruppen Resilienz und authentische Kommunikation fördern können

In Selbsthilfegruppen steht jeder Mensch im Mittelpunkt, und zeitgleich geht es um die Gemeinschaft.

An diesem Wochenende geht es darum, die eigenen Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten zu entdecken oder wiederzufinden. Wir möchten Sie dabei unterstützen, mit Ihren gesundheitlichen und psychischen Herausforderungen besser umgehen zu können.

Gleichzeitig liegt der Schwerpunkt auf der Gemeinschaft – dem Wesen der Selbsthilfe: Alle unterstützen sich gegenseitig, tauschen sich aus und fühlen sich verbunden. Wir möchten Ihnen Inspirationen geben für eine ehrliche und authentische Kommunikation innerhalb Ihrer Gruppe.

An diesem Wochenende soll ein Raum entstehen, der Halt gibt und Orientierung schenkt.

Inhaltliche Ausrichtungen:

- die aktuelle Ausgangslage wertschätzend reflektieren
- Anregungen zu Entwicklung von Resilienz und Selbstwirksamkeit
- Inspirationen für vertrauensvolle und authentische Kommunikation in Selbsthilfegruppen

Termin:

Samstag/Sonntag, den 13./14.06.2026

Veranstaltungsort:

Akademiehotel,
Am Stadion 1, 07749 Jena

Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche,
Ansprechpartner*innen und Mitglieder
von Selbsthilfegruppen

Dozententeam:

Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann
Diplom-Psychologin

Klaus Vogelsänger
Diplom-Sozialpädagoge, langjähriger
Fachberater in Selbsthilfe-Kontaktstellen
in Deutschland und in der Schweiz

Sabine Wolff
Diplom-Sportlehrerin, Fachberaterin
Selbsthilfeförderung, AOK PLUS - Die
Gesundheitskasse für Sachsen und
Thüringen

Persönliche Beratung:

Daniela Kahl
Bildungsreferentin
dkahl@parisat.de
036202 26-151

Anmeldung unter:

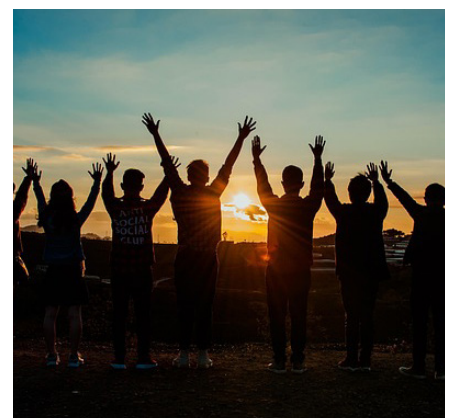
www.parisat.de/weiterbildungsprogramm

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin

(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem
Termin)



Thüringer Selbsthilfewochenende 2026

Ablauf Thüringer Selbsthilfewochenende 2026

Samstag, den 13.06.2026

10:00 - 10:15 Uhr	Eröffnung
	Grußworte AOK PLUS - Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.
	Vorstellung Beirat Selbsthilfe im Dialog
10:15 - 11:30 Uhr	gemeinsame Vorstellungsrunde
	Kleingruppenaustausche „Aus dem Nähkästchen plaudern“
11:30 - 12:00 Uhr	Bewegungseinheit
12:00 - 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 - 14:00 Uhr	Bewegungseinheit
14:00 - 17:00 Uhr	Workshop 1 oder 2
17:30 - 18:30 Uhr	Abendessen
18:30 - 20:00 Uhr	„lebendiger Übungsaustausch“
ab 20 Uhr	individuelles Zusammensein

Sonntag, den 14.06.2026

09:00 - 12:00 Uhr	Workshop 1 oder 2
12:00 - 12:45 Uhr	gemeinsamer Ausklang

Workshop 1 mit Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann zum Thema:
Förderung des persönlichen Resilienzvermögens

Workshop 2 mit Klaus Vogelsänger zum Thema:
Nicht nur nett, sondern ehrlich ... ehrliche und authentische
Kommunikation in Selbsthilfegruppen

Investition: 0 Euro

Bei Nichtteilnahme ohne vorherige Abmeldung behalten wir uns vor, Ihnen anteilig Kosten in Rechnung zu stellen.

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Versorgung:

Eine Getränkeversorgung steht Ihnen während der Veranstaltung zur Verfügung.

Samstag, 13.06.2026:

Am Samstag sind im Programm eine gemeinsame Mittagsversorgung und ein Abendessen enthalten.

Sonntag, 14.06.2026:

Am Sonntag sind Frühstück und Mittagessen **nicht** durch den Veranstalter eingeplant und müssen selbst organisiert werden.

optionale Übernachtung:

Das Akademiehotel Jena hält ein Zimmerkontingent für die Veranstaltung bereit. Die Finanzierung für die Fahrtkosten und eine Übernachtung sind selbst zu tragen. Dafür können entsprechende Anträge bei den zuständigen Krankenkassen gestellt werden.

Die persönlichen Erfahrungen und Fragen der Teilnehmenden bilden die Grundlage für ein erlebnisreiches, inspirierendes und auch lebendiges Wochenende.

Detaillierte Informationen erhalten Sie auf Anfrage und auf unserer Internetseite.



von DeinJena über Pixabay