

WiR hilft - Selbsthilfe stärkt unser Leben

Selbsthilfe ist für viele Menschen mit gesundheitlichen Herausforderungen eine wichtige Stütze im Alltag. Gespräche mit anderen Betroffenen können Kraft schenken und Mut machen. Deshalb bietet die **3. Mitteldeutsche Selbsthilfekonzferenz** einen Raum für Austausch und Vernetzung. Unter dem Motto **WiR hilft - Selbsthilfe stärkt unser Leben** gibt es spannende Impulse und anregende Diskussionsrunden zu Themen wie Familie, Beruf, Ernährung und Empowerment. Den humorvollen Ausklang gestaltet der Schauspieler und Comedian Tan Caglar.

Die 3. Mitteldeutsche Selbsthilfekonzferenz findet im Rahmen der bundesweiten Selbsthilfe-Aktionswoche **WiR hilft** des Paritätischen Gesamtverbandes statt. Sie steht unter der Schirmherrschaft des sächsischen Ministerpräsidenten Michael Kretschmer und ist eine gemeinsame Veranstaltung der Paritätischen Landesverbände Sachsen, Thüringen und Sachsen-Anhalt.

Mit freundlicher Unterstützung durch



Gut zu wissen

Adresse: Leipziger KUBUS, Permoserstraße 15, 04318 Leipzig

Anreise: Bitte nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel: www.l.de/verkehrsbetriebe (Straßenbahn Linie 3 ab Hauptbahnhof Richtung Taucha, Haltestelle: Permoser Str./Torgauer Str.)

Bei Anreise mit dem PKW steht Ihnen ein kostenfreies Parkhaus zur Verfügung.

Barrierefreiheit: Der Zugang zum Leipziger KUBUS ist barrierefrei. Sollten Sie spezielle Bedarfe haben, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit.

Foto- und Videoaufnahmen: Während der Veranstaltung wird fotografiert und gefilmt. Sollten Sie dies nicht wünschen, teilen Sie dies unserem Veranstaltungsteam bitte direkt mit.

Teilnahmekosten: Die Teilnahme an der Veranstaltung ist für Sie kostenfrei.

Veranstalter: Paritätische Wohlfahrtsverbände Sachsen, Thüringen und Sachsen-Anhalt

Anmeldung & weitere Infos



www.selbsthilfeakademie-sachsen.de/selbsthilfekonzferenz



Aktionswoche
Selbsthilfe 2025

Einladung und Programm

3. Mitteldeutsche Selbsthilfekonzferenz

WiR hilft - Selbsthilfe stärkt unser Leben

Samstag, 17. Mai 2025

10 - 16 Uhr

Leipziger KUBUS



Programm

- ab 9:00 **Ankommen & Anmeldung**
- 10:00 **Eröffnung**
durch den Landesgeschäftsführer des Paritätischen Sachsen Michael Richter und Heiko Kotte von der AOK PLUS sowie Grußwort des Sächsischen Ministerpräsidenten Michael Kretschmer
- 10:30 **Impuls: Selbsthilfe aus eigener Perspektive**
mit Mandy Fleer und Ferdinand Saalbach
- 11:00 **Kaffeepause**
- 11:30 **Vortrag und Gesprächsforen**
- 12:30 **Mittagspause**
- 13:30 **Vortrag und Gesprächsforen**
- 14:30 **Kaffeepause**
- 15:00 **Humorvoller Ausklang**
mit Tan Caglar
- 16:00 **Abschluss**

Moderation: Michael Richter

Vorträge

Wie ich durch bewusstes Essen meine körperliche und mentale Gesundheit stärken kann

Auch mit unserem Essen können wir steuern, ob wir uns energievoll fühlen. Der Vortrag gibt Ansätze für die tägliche Essensgestaltung und zeigt auf, wie diese im Alltag umgesetzt werden kann.

Referentin: Dr. Silvia Steiner, Ernährungswissenschaftlerin

Sicherheit gewinnen im Arztgespräch - Patient*innenrechte kennen und das Gespräch aktiv mitgestalten

Der Vortrag vermittelt praktische Tipps zur Vorbereitung auf Arztgespräche und Strategien, um gut informiert zu werden und sichere Entscheidungen treffen zu können.

Referent: Peter Kehr-Fuckel, Patientenberater der Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland

Gesprächsforen

Familie, Freundschaft und soziales Umfeld: Zwischen Sichtbarkeit und Selbstbestimmung

Erkrankungen und Behinderungen sind oft unsichtbar, doch die Auswirkungen auf das soziale Leben sind tiefgreifend. Gemeinsam reflektieren wir gesellschaftliche Erwartungen, Stigmatisierungen und persönliche Strategien, um eine Balance zwischen Authentizität und Selbstbestimmung zu finden.

Impuls: Prof. Dr. Nina Weimann-Sandig, Professorin für Soziologie und Empirische Sozialforschung an der Ev. Hochschule Dresden

Sich selbst und die eigenen Interessen vertreten: Gemeinsam gegen Widerstände

Selbstbestimmung ist ein grundlegendes Menschenrecht. Doch sie ist nicht selbstverständlich und muss gewollt, unterstützt und gelernt werden.

Impuls: Ina Bogisch, Psychosozialer Trägerverein Sachsen e.V.

Beruf und Arbeitswelt: Wenn Träume platzen und Krisen auch Chancen sind

Erkrankungen oder Behinderungen üben oft erheblichen Einfluss auf die Berufswahl oder den Arbeitsalltag aus. In diesem Gesprächsforum beschäftigen wir uns mit den Chancen von Neuorientierungen und persönlichen Wachstumsmomenten in der Arbeitswelt.

Impuls: Jana Schmalisch, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, LV Sachsen

Freizeit für alle - aber wie barrierefrei ist unsere Gesellschaft wirklich?

Freizeit ist ein wesentlicher Bestandteil von Lebensqualität. Doch Barrieren erschweren die reale Teilhabe mitunter erheblich. Wichtig ist, die Realität anzuerkennen: Barrieren existieren - der Schlüssel liegt im souveränen Umgang damit.

Impuls: Hendrik Radke, Potenzial Pioniere