

„VIELFALT IN DER SELBSTHILFE“

Selbsthilfekonferenz im Kreis Unna 2026



Liebe Selbsthilfe-Aktive, der Sprecherrat und die K.I.S.S. (Kontakt- und Informations-Stelle für Selbsthilfegruppen) laden euch herzlich zur Selbsthilfekonferenz 2026 ein!

Wir möchten das Thema „Vielfalt in der Selbsthilfe“ aus verschiedenen Blickwinkeln mit euch gemeinsam neu beleuchten. Dazu haben wir zu insgesamt drei Themen Gesprächsrunden mit euch geplant. Ihr könnt dabei selbst wählen, ob ihr bei einem Thema bleibt oder in mehrere Themen Reinhören möchtet.

**Samstag
19. September 2026
10.00 bis 14.00 Uhr
(Ankommen ab 09.30 Uhr)**

**Stadthalle Kamen
Rathausplatz 1
59174 Kamen**

Gesprächskultur in Selbsthilfegruppen

Im Mittelpunkt der Treffen von Selbsthilfegruppen steht der Erfahrungsaustausch. Häufig wird er als einfühlsam und unterstützend erlebt. Das ist aber keineswegs selbstverständlich und es gibt in Gruppen auch andere Erfahrungen. Daher ist es lohnenswert, sich mit der Frage zu beschäftigen, was ein gelungener Austausch für die verschiedenen Persönlichkeiten in der Gruppe ist? Was brauchen wir, damit wir uns in einem Gespräch mit anderen wohlfühlen? Wie können wir dazu beitragen, dass sich eine hilfreiche Gesprächskultur in einer Gruppe entwickelt? (Referentin: Anne Behnen; Netzwerk In-Gang-Setzer®)

Generationen in Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen engagieren sich Menschen unterschiedlichsten Alters. Dabei gibt es Gruppen, bei denen die Teilnehmenden eine hohe Altersspanne aufweisen und auch Gruppen, die sich bewusst auf eine gewisse Altersspanne begrenzen (z. B. Junge Selbsthilfe). In dieser Gesprächsrunde geht es nicht um einen „richtigen Weg“, sondern um die Vorteile und positiven Effekte beider Möglichkeiten und die jeweiligen Wünsche und Ziele der Gruppe. Lernt beide Möglichkeiten kennen, tauscht euch aus und nehmt vielleicht die eine oder andere Idee oder neues Wissen für die eigene Gruppe mit. (Referenten: Teilnehmende aus verschiedenen jungen Selbsthilfegruppen Kreis Soest und Teilnehmende aus einer Selbsthilfegruppe in Schwerte)

Digitalisierung in der Selbsthilfe (Online Gruppen)

Du möchtest Selbsthilfe im digitalen Raum kennenlernen? Dann heiße ich dich herzlich willkommen in dieser Gesprächsrunde! Egal, ob Du bereits eine Online-Gruppe moderierst, darüber nachdenkst, eine digitale Selbsthilfegruppe aufzubauen oder dich einfach nur für diese Möglichkeit interessierst – hier ist Raum für Austausch, Erfahrungen und neue Ideen. Gemeinsam sprechen wir über Möglichkeiten und Grenzen, Herausforderungen und Chancen digitaler Selbsthilfe. Wir tauschen uns aus über: Deine Kompetenzen und wie du sie in der Online-Selbsthilfe einsetzt; Ideen, wie du mit Herausforderungen im digitalen Raum umgehen kannst und Methoden, mit denen du eine Online-Gruppe lebendig gestaltest. (Referentin: Sarah Dregger; Bildungsreferentin der Regionalstelle BKE / MOG)

Wir freuen uns auf den Austausch und die Begegnung der unterschiedlichen Selbsthilfegruppen. Ihr macht die Vielfalt im Kreis Unna aus!



Anmeldungen bis zum 01.09.2026 hier <https://kreisunna.lamapoll.de/>
oder per Telefon an 02306 100 611.

