



Virtuell miteinander bewegt

Leipziger Online-Selbsthilfetage
Programm 28. und 29. Mai 2021



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Selbsthilfeaktive,

freuen Sie sich mit uns auf die ersten Online-Selbsthilfetage in Leipzig. Viele tolle Programm-Mitgestalter/-innen aus der Selbsthilfe und aus dem professionellen Bereich sorgen für zwei abwechslungsreiche Tage.

Viele Jahre war es möglich, gemeinsam im Neuen Rathaus oder in der Volkshochschule und in den letzten Jahren auf dem Gelände der Sportwissenschaftlichen Fakultät zusammenzutreffen und einen guten Tag miteinander zu erleben.

In diesem Jahr treffen wir uns anders als bisher. Online-Treffen sind für viele noch ungewohnt. Probieren Sie es mit uns gemeinsam aus.

Unter dem Motto „Virtuell miteinander bewegt“ erwartet Sie ein vielseitiges Programm rund um das Thema Selbsthilfe. Mit Vorträgen, Workshops, Bewegungsangeboten, Kunst und anderen Formaten haben Sie die Möglichkeit, Selbsthilfe-Aktive kennenzulernen, sich zu informieren, Neues auszuprobieren und sich inspirieren zu lassen.

Die Online-Selbsthilfetage richten sich an Menschen mit und ohne Erfahrung in Selbsthilfegruppen, Angehörige und Fachkräfte.

Franziska Anna Leers,
Philippa Hildebrandt und Ina Klass

Herzlich willkommen. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Programm

Freitag, 28.05.2021

Eröffnung

14:00 Uhr

Musik mit „TrockenROCK(t)“

Projekt der Selbsthilfe im Abstinenzclub Regenbogen

Begrüßung

Franziska Anna Leers, Ina Klass und Philippa Hildebrandt
Stadt Leipzig, Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle Leipzig (SKIS)

Musik mit Matthias Meyer

Vortrag

14:15 bis 15:15 Uhr

„Die hohe Kunst Patient/-in zu sein“

Prof. Dr. Sylvia Säger, Gesundheitswissenschaftlerin

15:15 bis 15:30 Uhr

Pause

Workshops, Austausch, Bewegung und Vorträge

15:30 bis 16:30 Uhr

Parallele Veranstaltungen.
Details auf der rechten Seite.

16:30 bis 16:40 Uhr

Pause

Abschluss

16:40 bis 17:00 Uhr

Graphic Recording – Eindrücke des Tages live in Bildern erzählt

Simone Fass, Visuelle Übersetzerin und Illustratorin

Musik mit Matthias Meyer

Virtuelles Café

14:15 bis 16:30 Uhr

Gemütlich zusammensitzen,
reden, spielen, zuhören.

Workshops, Austausch, Bewegung und Vorträge (parallele Veranstaltungen)

15:30 bis 16:30 Uhr

- **Persönlich werden – wie die Arbeit in der Selbsthilfegruppe an Tiefe gewinnen kann**

Birgit Sowade, Diplom-Sozialarbeiterin/-pädagogin, Gestaltpädagogin, 25 Jahre in einer Berliner Selbsthilfekontaktstelle tätig

Raum 1

Workshop

- **Irgendwie gleich und doch ganz anders – Moderation von Online-Selbsthilfegruppen**

Irena Težak, Sozialpädagogin und stellvertretende Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination Bayern

Raum 2

Workshop

- **Gute Digitalisierung muss barrierefrei sein – Ermutigung und Anregung für Menschen mit Sehbehinderungen**

Dario Madani, Vorstandsvorsitzender und Verantwortlicher Digitalisierung PRO RETINA Deutschland e. V., Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen

Raum 3

Vortrag & Gespräch

- **Yoga für absolute Beginner/-innen!**

Sonja Golinski, zertifizierte Kundalini Yogalehrerin 3HO, mit Weiterbildung „Yoga für Rollstuhlfahrende“ und „Yoga für Menschen mit Multipler Sklerose“, „Yoga 50plus“, Yoga-Therapeutin

Raum 4

Bewegung

- **Moderates Ganzkörpertraining mit Alltagsgegenständen**

Bashar Al-Azzawi, Sporttherapeut im Leipziger Behinderten- und Rehasportverein e. V. (LBRS)

Raum 5

Bewegung

- **Koordinations- und Gedächtnistraining**

Selina Knaul, Vereinssportlehrerin im Leipziger Behinderten- und Rehasportverein e. V. (LBRS)

Raum 6

Bewegung

- **Forum Suchtselbsthilfe**

Dr. phil. Benno Fabricius, Suchttherapeut und Leiter Adaption der Soteria-Klinik Leipzig am Parkklinikum Leipzig

Raum 7

Austausch Moderiert

- **Wenn Angehörige an Depressionen leiden – Alltag und Selbstfürsorge**

Nora Fieling, Depressions-Erfahrene, Bloggerin und Autorin, Ex-In-Genesungsbegleiterin

Raum 8

Workshop

- **Wut als eine Kraft, die dem Leben dient**

Friederike von Aderkas, Diplom-Pädagogin, Autorin, Seminarleiterin für Wutkraft-, Beziehungs- und Gefühlseminare

Raum 9

Lesung & moderierter Austausch

- **Junge Selbsthilfe (U 35) online erleben**

Nina Luckow, Selbsthilfe-Aktive, Genesungsbegleiterin, Bloggerin, Online-Moderatorin

Raum 10

Austausch Moderiert

Eröffnung

11:00 Uhr

Musik mit „TrockenROCK(t)“

Projekt der Selbsthilfe im Abstinenzclub Regenbogen

Begrüßung

Franziska Anna Leers, Ina Klass und Philippa Hildebrandt
Stadt Leipzig, Selbsthilfekontakt- und
Informationsstelle Leipzig (SKIS)

Musik mit Matthias Meyer

Vortrag

11:15 bis 12:15 Uhr

„Wie mich die Depression zum Künstler gemacht hat“ – ein Erfahrungsbericht mit Bildern, Videos, Musik und einem Ausblick auf Hilfe

Ferdinand Saalbach, Autor, Speaker,
Moderator und Musiker

12:15 bis 12:30 Uhr

Pause

Workshops, Austausch, Bewegung und Vorträge

12:30 bis 13:30 Uhr

Parallele Veranstaltungen.
Details auf der rechten Seite.

13:30 bis 13:40 Uhr

Pause

Abschluss

13:40 bis 14:00 Uhr

Graphic Recording – Eindrücke des Tages live in Bildern erzählt

Simone Fass, Visuelle Übersetzerin und Illustratorin

Musik mit Matthias Meyer

Virtuelles Café

11:15 bis 13:30 Uhr

Gemütlich zusammensitzen,
reden, spielen, zuhören.

Anmeldung

Anmeldung bis zum 23.05.2021

Das Anmeldeformular sowie ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf der Internetseite: www.leipzig.de/selbsthilfe

Wenn Sie Hilfe bei der Anmeldung benötigen, melden Sie sich in der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS).

Telefon: 0341 123-6755

E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

Information zur Veranstaltung

Veranstalter:
Stadt Leipzig, Gesundheitsamt /
Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS)
04092 Leipzig

E-Mail: selbsthilfe@leipzig.de

Telefon: 0341 123-6755

Fax: 0341 123-6758

www.leipzig.de/selbsthilfe

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Workshops, Austausch, Bewegung und Vorträge (parallele Veranstaltungen)

12:30 bis 13:30 Uhr

● Seltene Erkrankungen: Aktuelle Versorgungssituation auf deutscher und europäischer Ebene

Geske Wehr, Vorsitzende ACHSE e. V., General Secretary EURORDIS – Rare Diseases Europe

Raum 1

Vortrag
& Gespräch

● Austausch für Frauen mit Psychiatrieerfahrung und Familie – Halt und Hilfen jenseits von Therapie

Jana und Martina

Raum 2

Austausch
Moderiert

● Podcast – auch ein Format für die Selbsthilfe?

Miriam, Amrei und Andreas von „Neben dir – der Podcast für Angehörige“

Raum 3

Vortrag
& Gespräch

● Poetry Slam! Aktiv mitgestalten oder als Publikum mit dabei sein

Armin Zarbock, Schauspieler, Regisseur und Theaterpädagoge

Raum 4

Mitmachen

● Fit ins Wochenende mit Alltagsgegenständen

Selina Knaul, Vereinssportlehrerin im Leipziger Behinderten- und Rehasportverein e. V. (LBRS)

Raum 5

Bewegung

● Gleichgewichtstraining und aktive Entspannung

Bashar Al-Azzawi, Sporttherapeut im Leipziger Behinderten- und Rehasportverein e. V. (LBRS)

Raum 6

Bewegung

● Gut mit sich selbst umgehen

Michael Lochmann, freiberuflicher Trainer, Coach und systemischer Berater

Raum 7

Workshop

● Yoga für absolute Beginner/-innen!

Sonja Golinski, zertifizierte Kundalini Yogalehrerin 3HO, mit Weiterbildung „Yoga für Rollstuhlfahrende“ und „Yoga für Menschen mit Multipler Sklerose“, „Yoga 50plus“, Yoga-Therapeutin

Raum 8

Bewegung

● Achtsames Schreiben – Die eigene Biografie erinnern

Antje Hampe, Dozentin für kreatives Schreiben und Theaterpädagogin

Raum 9

Workshop

● Selbsthilfegruppe zum Schnuppern – Ein Online-Treffen mit Leipziger Selbsthilfe-Aktiven

Leipziger Selbsthilfe-Aktive der Theatergruppe „Selbst & Los“

Raum 10

Austausch
Moderiert

● Junge Selbsthilfe erfolgreich gestalten – Erfahrungsbericht und Austausch mit Flow, der Initiative für junge Stotternde

Martin Seefeld, 34 Jahre, engagiert für die Selbsthilfe stotternder Menschen in Baden-Württemberg und bundesweit

Raum 11

Austausch
& Erfahrungsbericht

● Stresssituationen erfolgreich meistern durch Achtsamkeit

Katja Nicolai, Psychologische Psychotherapeutin und Coach im Gesundheits- und Stressmanagement

Raum 12

Workshop

Programmänderungen vorbehalten.

Kooperationspartner:
Leipziger Behinderten- und
Reha-Sportverein e. V. (LBRS)

Die Veranstaltung wird von den gesetzlichen
Krankenkassen Sachsens gefördert.