

Selbsthilfe Jubiläumskongress

40
Jahre Landesarbeitsgemeinschaft
der Selbsthilfe-Kontaktstellen

35
Jahre
Landesförderung

Jahre Selbsthilfe-Büro
Niedersachsen
35

Gemeinschaft finden
Unterstützung leisten
Demokratie leben



13. Nov. 2026
10.30 – 16.15 Uhr

in der Akademie des Sports
(LandesSportBund) Hannover

Programm

- 10:00 Uhr** Ankommen, Begrüßungskaffee
- 10:30 Uhr** **Begrüßung**
Dörte von Kittlitz,
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen und
Sprecherinnen des Arbeitskreises
Niedersächsischer Kontakt- und
Beratungsstellen im Selbsthilfebereich
- Grußwort**
Heike Sander, BARMER
- 10:50 Uhr** **Selbsthilfe – Der Wert der Gemeinschaft**
Dr. Christopher Kofahl,
Institut für Medizinische Soziologie
am Universitätsklinikum Hamburg-
Eppendorf (UKE)
- 11:30 Uhr** **Selbsthilfe und Selbsthilfe-
Unterstützung in Niedersachsen:
Aktuelle Daten zu Gruppen,
Einrichtungen und Organisationen**
Anja Eberhardt und Elke Tackmann,
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen
- 12:00 Uhr** Mittagessen

- 13:00 Uhr** Workshop-Runde
- 15:00 Uhr** Pause
- 15:15 Uhr** **Kaffeetrinken
mit dem niedersächsischen
Ministerpräsidenten Olaf Lies**
- 16:00 Uhr** Verabschiedung
- 16:15 Uhr** Ende der Veranstaltung

Begleitet wird die Veranstaltung von
Clown Linn alias Janne Cremer.



**Selbsthilfe-Büro
Niedersachsen**

Eine Einrichtung der
Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e. V.



© Janne Cremer

Workshops

W1

Wer übernimmt morgen?
Nachfolge und Generatio-
nenwechsel in der Selbst-
hilfe erfolgreich gestalten

Daniela Hirt, Referentin, Prozessbe-
gleiterin und Expertin für Beteiligung,
Selbsthilfe und Dialogprozesse

W2

Achtsamkeit
in der Selbsthilfe

Dipl.-Psych. Gerda Reinhold,
Verhaltenstherapeutin, systemische
Beraterin und Achtsamkeitstrainerin
(MBSR & MBCT)

W3

Demokratiefeindliche
Tendenzen auch in der
Selbsthilfe? – Was tun?

Mobile Beratung Niedersachsen gegen
Rechtsextremismus für Demokratie

W4

Wenn die Stimmung
hochkocht

Sabine Falk, Kommunikations-
begleiterin mit den Schwerpunkten
Moderation, Gemeinschaftsbildung
und Coaching

W5

Leicht bleiben, auch wenn
es schwer wird: Humor als
Kraftquelle

Sylvia Säger, Gesundheitswissen-
schaftlerin, Humortrainerin und
Lachyogaleiterin

W6

Fast ohne Geld-, Zeit-,
Personalaufwand
Öffentlichkeitsarbeit
gestalten

Wolfgang Nafroth, Leiter der Kommu-
nikationsagentur „nafroth.com“

Anmeldung

Anmeldung bis zum 20.09.2026 unter
[Anmeldung Selbsthilfe-Kongress 2026](https://www.akademie.lsb-niedersachsen.de/hannover/anreise-parken)

Teilnahmebeitrag
für Selbsthilfe-Aktive aus Selbsthilfegruppen
und Selbsthilfeorganisationen: 15 Euro
für Profis / Gäste: 40 Euro

**Für Informationen und
bei Fragen zur Anmeldung**
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen
Telefon (0511) 39 19 28
E-Mail: info@selbsthilfe-buero.de

Veranstaltungsort
Akademie des Sports
(LandesSportBund Niedersachsen e. V.)
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10
30169 Hannover

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Die Wegbeschreibung
finden Sie unter:
<https://www.akademie.lsb-niedersachsen.de/hannover/anreise-parken>



Wir bedanken uns für die finanzielle Unter-
stützung bei der BARMER, der AOK Nieder-
sachsen und beim Land Niedersachsen.