

Workshop für Teilnehmer:innen von
Selbsthilfegruppen

Mit-einander reden in der Selbsthilfe



BeKoS Oldenburg · Lindenstraße 12 a · 26123 Oldenburg
Telefon: 0441 - 88 48 48 · Telefax: 0441 - 88 34 44
info@bekos-oldenburg.de · www.bekos-oldenburg.de

Wenn es gut klappt, sind die Gespräche in Selbsthilfegruppen
von einer Tiefe und Bedeutsamkeit, die es sonst im Alltag selten gibt.

Denn da, wo persönliche Erfahrungen verstanden und geteilt werden, entsteht eine besondere Gesprächsqualität und das schweißt Gruppen oft über lange Zeiträume zusammen. In manchen Gruppen - egal ob es um eine chronische Erkrankung, besondere Lebensumstände oder psychische Probleme geht - entsteht diese Entwicklung oft ganz natürlich. Doch meist braucht es ein bisschen Arbeit, um diese „Gesprächskultur“ zu entwickeln. Denn Bewertungen und – auch gut gemeinte – Ratschläge schleichen sich häufig ein und lassen die Gespräche oberflächlicher werden.

Deshalb findet im November der Workshop „Mit-einander reden“ statt. Inhalte sind:

- Welche Faktoren spielen für einen wichtigen und wertvollen Austausch eine Rolle?
- Wie schaffen wir durch die Art unserer Themen und unseres Umgangs miteinander, ein persönliches Zusammenarbeiten?
- Wie bauen wir Strukturen auf, die diese Gesprächskultur fördern?
- Welche Gesprächstechniken können unterstützen?
- Was bedeutet eigentlich: Störungen haben Vorrang?

Wir laden herzlich zum Austausch und gemeinsamen Ausprobieren ein!

Ort: BeKoS, Lindenstraße 12a, 26123 Oldenburg, Raum 1+2 im Erdgeschoss

Leitung: Helga Schneider-Schelte, Sozialpädagogin, Tätigkeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Arbeit in der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz (Leitung des bundesweiten Alzheimer-Beratungstelefons), freiberufliche Tätigkeit (u.a. Supervision und Fortbildung für Selbsthilfegruppen)

Zeit: Samstag, den **07. November 2026** von 09:30 – 16:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 10,00 € für Verpflegung (da die Plätze begrenzt sind, wird ggf. nach Anmeldeschluss das Los entscheiden, danach wird die Kontonummer und der Verwendungszweck mitgeteilt)

Anmeldung mit dem Formular (unten) **bis zum 25. Oktober 2026 bei BeKoS!**

☞-----
Anmeldung: **Mit-einander reden** mit Helga Schneider-Schelte (07.11.26; 9:30 - 16:30 Uhr)

Selbsthilfegruppe:

Name:

Tel./E-Mail:

Bedarf / Bemerkung:

**Bei Anmeldung (bis zum 25.10.2026) stehen voraussichtlich
Gebärdensprachdolmetscher:innen und Hörtechnik zur Verfügung.**