

# Weiterbildungsangebote für Selbsthilfegruppen in Thüringen

## Termine 2026



## Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen

Eine Kooperation  
der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen,  
der Landesarbeitsgemeinschaft Thüringer Selbsthilfeplenum  
(Vertretung der Thüringer Selbsthilfekontaktstellen),  
der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LAKOST)  
sowie des Paritätischen Thüringen.

# Inhalt

Seite 1	Einführung
Seite 2	Erste Hilfe für die Seele - Resilienz und Selbstwirksamkeit in der Selbsthilfe stärken
Seite 3	PC-Grundlagen: Daten einfach verwalten - Excel von A bis Z
Seiten 4-5	Thüringer Selbsthilfewochenende 2026
Seite 6	Online-Seminar: Aktuelles zur elektronischen Patientenakte
Seite 7	Online-Seminar: Patienten-Power
Seite 8	Online-Seminar: Fördermöglichkeiten für die gesundheitliche Selbsthilfe
Seite 9	Stimmen von Teilnehmer*innen

# Einführung

## Selbsthilfe im Dialog – miteinander lernen, erfahren und austauschen

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Aktive in der Thüringer Selbsthilfe,

seit dem Jahr 2017 besteht das erfolgreiche Kooperationsprogramm zwischen der AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen, der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfeplenum, dem Paritätischen Thüringen und der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LAKOST). Dieses gemeinsame Engagement hat sich als wertvolle Grundlage für Austausch, Begegnung und gemeinsames Lernen in der Selbsthilfelandchaft etabliert.

Umso mehr freuen wir uns, Ihnen mitteilen zu können, dass das Programm in eine neue Runde geht: Auch in den kommenden drei Jahren wollen wir Ihnen ein vielfältiges und praxisnahes Weiterbildungsangebot unterbreiten – konzipiert mit Blick auf Ihre Bedürfnisse und Erfahrungen.

Besonders hervorheben möchten wir das neue Veranstaltungsformat, das 2026 Premiere feiern wird: das Thüringer Selbsthilfewochenende. Dieses Format soll mehr Raum geben für intensiven Austausch, stärkende Impulse und gemeinsames Erleben. Im Mittelpunkt stehen dabei die Themen Resilienz und Kommunikation – Aspekte, die von Ihnen in der Vergangenheit immer wieder als besonders relevant zurückgemeldet wurden.

Neben den bewährten Seminarstandorten Jena, Suhl und Erfurt freuen wir uns, Sie in Eisenach ab 2026 als neuen Veranstaltungsort begrüßen zu dürfen. Auf diese Weise können wir unsere Veranstaltungen auch gezielt in der Region West-Thüringen verfügbar machen.

Die Organisation und Durchführung aller Weiterbildungen liegen – wie gewohnt – in den erfahrenen Händen der Paritätischen Akademie Thüringen.

Haben Sie Fragen, Wünsche oder Anregungen? Dann zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme, auf lebendige Begegnungen und anregende Gespräche im Rahmen unserer Veranstaltungen. Und: Empfehlen Sie das Programm gerne weiter – in Ihrem Netzwerk, Ihrer Selbsthilfegruppe oder Ihrem Verband.

Mit herzlichen Grüßen

Heiko Kotte  
AOK PLUS

Stephan Panhans  
Der Paritätische Thüringen

Gabriele Wiesner  
Landesarbeitsgemeinschaft  
Thüringer Selbsthilfeplenum

Ines Nitsche  
LAKOST e. V.

# Erste Hilfe für die Seele

## Resilienz und Selbstwirksamkeit in der Selbsthilfe stärken

Das Seminar "Erste Hilfe für die Seele" bietet Teilnehmenden einen geschützten Raum zur Stärkung ihrer psychischen Gesundheit und Selbstfürsorge. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie wir mit Herausforderungen wie Stigmatisierung, Rückfällen oder inneren Selbstzweifeln besser umgehen können.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Förderung von Resilienz - der inneren Widerstandskraft - sowie der Selbstwirksamkeit, also dem Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Veränderungen zu bewirken. Durch praktische Übungen und den Austausch in der Gruppe stärken wir die Selbstwahrnehmung und arbeiten daran, den eigenen Selbstwert zu festigen.

### Ziele/Inhalte:

- Umgang mit gesellschaftlichen Vorurteilen und inneren Bewertungen
- Rückfällen vorbeugen und sie als Entwicklungsschritte verstehen ("Vor-Fälle")
- Stärkung von Selbstakzeptanz und mitfühlendem Umgang mit sich selbst
- Aktivierung eigener Ressourcen und Fähigkeiten zur Bewältigung von Krisen
- Förderung einer liebevollen, realistischen Sicht auf das eigene Ich

Das Seminar unterstützt die Teilnehmenden dabei, sich selbst so zu sehen und anzunehmen, wie sie sind - nicht wie sie sein müssten oder sollen. Es geht um das Vertrauen in die eigene Kraft, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

### Dozent:

#### Andrej Singer

Diplom-Pädagoge, Psychodrama-Suchttherapeut

### Termine:

#### Samstag, den 28.02.2026

10 bis 16 Uhr, City Hotel am CCS, Friedrich-König-Straße 1, 98527 Suhl

#### Samstag, den 21.03.2026

10 bis 16 Uhr, Akademiehôtel, Am Stadion 1, 07749 Jena

#### Samstag, den 25.04.2026

10 bis 16 Uhr, Aktiv im Leben mit Behinderung Wartburgkreis e.V. Rudolf-Breitscheid-Str. 7a, 99817 Eisenach

### Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, Ansprechpartner\*innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

### Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

### Persönliche Beratung:

#### Daniela Kahl

Bildungsreferentin  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

### Anmeldung unter:

[www.parisat.de/  
weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)

### Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

### Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin  
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)



# PC-Grundlagen: Daten einfach verwalten - Excel von A bis Z

Sie möchten Excel von Grund auf verstehen und dessen Potenziale für Ihre Tätigkeit in der Selbsthilfe optimal nutzen? In diesem Kurs erhalten Sie einen praxisorientierten Einstieg in Microsoft Excel, der auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Sie lernen, wie Sie Ihre Daten mit leichten Mitteln klarer strukturieren und den Überblick behalten - ob für Mitgliederlisten, Terminübersichten oder andere Aufstellungen.

Das Seminar festigt Ihre digitalen Kompetenzen und unterstützt Sie im Umgang mit Daten dabei, Ihre Tätigkeit in der Selbsthilfe noch effizienter und entspannter zu gestalten.

## Ziele/Inhalte:

- Dateneingabe und -formatierung: Text, Zahlen und Datumsangaben sinnvoll erfassen und lesbar gestalten
- einfache Berechnungen: Grundlegende mathematische Operationen für die einfache Auswertung von Daten
- Zellenbezüge verstehen: Wie Formeln auf andere Zellen verweisen, um Berechnungen flexibel zu halten
- Tabellenaufbau: Grundlagen der Gestaltung für klare und übersichtliche Tabellen
- Daten organisieren: Sortier- und Filterfunktionen nutzen, um Informationen schnell zu finden
- erste Schritte mit Diagrammen: Daten visuell darstellen, um Zusammenhänge besser zu erkennen

Sie benötigen einen Laptop mit Microsoft Excel. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie das nicht ermöglichen können.

## Dozentin:

### Ulrike Koch

Trainerin im Bereich EDV, Büroarbeit und soziale Kompetenzen, Beraterin u. a. im Bereich der Digitalisierung

## Termin:

**Mittwoch, den 20.05.2026**

**10 bis 16 Uhr**, Frauenzentrum Erfurt,  
Pergamentergasse 36, 99084 Erfurt

## Zielgruppe:

Selbsthilfgruppenverantwortliche,  
Ansprechpartner\*innen und Mitglieder  
von Selbsthilfgruppen

## Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die  
Gesundheitskasse für Sachsen und  
Thüringen.

## Persönliche Beratung:

### Daniela Kahl

Bildungsreferentin  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

## Anmeldung unter:

[www.parisat.de/](http://www.parisat.de/)  
weiterbildungsprogramm

## Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend,  
wenn Ihre Teilnahme nicht möglich  
ist! So können wir den Platz an weitere  
Interessierte geben.

## Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin  
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem  
Termin)



# Thüringer Selbsthilfewochenende 2026

Im Rahmen der Kooperation "Selbsthilfe im Dialog" bieten wir erstmals ein Selbsthilfewochenende an. Mit diesem Format wollen wir Betroffene und Engagierte in ihrer Selbsthilfearbeit unterstützen, neue Impulse vermitteln und Austausch untereinander ermöglichen. Ziel ist es, die Selbsthilfegemeinschaft in Thüringen sichtbarer zu machen und nachhaltig zu stärken.

## **Thema der Veranstaltung: „Was uns trägt“**

### **Wie wir in Selbsthilfegruppen Resilienz und authentische Kommunikation fördern können**

In Selbsthilfegruppen steht jeder Mensch im Mittelpunkt, und zeitgleich geht es um die Gemeinschaft.

An diesem Wochenende geht es darum, die eigenen Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten zu entdecken oder wiederzufinden. Wir möchten Sie dabei unterstützen, mit Ihren gesundheitlichen und psychischen Herausforderungen besser umgehen zu können.

Gleichzeitig liegt der Schwerpunkt auf der Gemeinschaft – dem Wesen der Selbsthilfe: Alle unterstützen sich gegenseitig, tauschen sich aus und fühlen sich verbunden. Wir möchten Ihnen Inspirationen geben für eine ehrliche und authentische Kommunikation innerhalb Ihrer Gruppe.

An diesem Wochenende soll ein Raum entstehen, der Halt gibt und Orientierung schenkt.

### **Inhaltliche Ausrichtungen:**

- die aktuelle Ausgangslage wertschätzend reflektieren
- Anregungen zu Entwicklung von Resilienz und Selbstwirksamkeit
- Inspirationen für vertrauensvolle und authentische Kommunikation in Selbsthilfegruppen

#### **Termin:**

Samstag/Sonntag, den 13./14.06.2026

#### **Veranstaltungsort:**

Akademiehotel,  
Am Stadion 1, 07749 Jena

#### **Zielgruppe:**

Selbsthilfegruppenverantwortliche,  
Ansprechpartner\*innen und Mitglieder  
von Selbsthilfegruppen

#### **Dozententeam:**

**Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann**  
Diplom-Psychologin

**Klaus Vogelsänger**  
Diplom-Sozialpädagoge, langjähriger  
Fachberater in Selbsthilfe-Kontaktstellen  
in Deutschland und in der Schweiz

**Sabine Wolff**  
Diplom-Sportlehrerin, Fachberaterin  
Selbsthilfeförderung, AOK PLUS - Die  
Gesundheitskasse für Sachsen und  
Thüringen

#### **Persönliche Beratung:**

**Daniela Kahl**  
Bildungsreferentin  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

#### **Anmeldung unter:**

[www.parisat.de/weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)

**Ihre Anmeldung ist verbindlich.**

#### **Anmeldeschluss:**

14 Tage vor Seminartermin

(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem  
Termin)



minanfotos über Pixabay

## Thüringer Selbsthilfewochenende 2026

### Ablauf Thüringer Selbsthilfewochenende 2026

#### Samstag, den 13.06.2026

10:00 - 10:15 Uhr	Eröffnung
	Grußworte AOK PLUS - Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.
	Vorstellung Beirat Selbsthilfe im Dialog
10:15 - 11:30 Uhr	gemeinsame Vorstellungsrunde
	Kleingruppenaustausche „Aus dem Nähkästchen plaudern“
11:30 - 12:00 Uhr	Bewegungseinheit
12:00 - 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 - 14:00 Uhr	Bewegungseinheit
14:00 - 17:00 Uhr	Workshop 1 oder 2
17:30 - 18:30 Uhr	Abendessen
18:30 - 20:00 Uhr	„lebendiger Übungsaustausch“
ab 20 Uhr	individuelles Zusammensein

#### Sonntag, den 14.06.2026

09:00 - 12:00 Uhr	Workshop 1 oder 2
12:00 - 12:45 Uhr	gemeinsamer Ausklang

**Workshop 1** mit Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann zum Thema:  
Förderung des persönlichen Resilienzvermögens

**Workshop 2** mit Klaus Vogelsänger zum Thema:  
Nicht nur nett, sondern ehrlich ... ehrliche und authentische  
Kommunikation in Selbsthilfegruppen

#### Investition: 0 Euro

Bei Nichtteilnahme ohne vorherige Abmeldung behalten wir uns vor, Ihnen anteilig Kosten in Rechnung zu stellen.

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

#### Versorgung:

Eine Getränkeversorgung steht Ihnen während der Veranstaltung zur Verfügung.

#### Samstag, 13.06.2026:

Am Samstag sind im Programm eine gemeinsame Mittagsversorgung und ein Abendessen enthalten.

#### Sonntag, 14.06.2026:

Am Sonntag sind Frühstück und Mittagessen **nicht** durch den Veranstalter eingeplant und müssen selbst organisiert werden.

#### optionale Übernachtung:

Das Akademiehotel Jena hält ein Zimmerkontingent für die Veranstaltung bereit. Die Finanzierung für die Fahrtkosten und eine Übernachtung sind selbst zu tragen. Dafür können entsprechende Anträge bei den zuständigen Krankenkassen gestellt werden.

**Die persönlichen Erfahrungen und Fragen der Teilnehmenden bilden die Grundlage für ein erlebnisreiches, inspirierendes und auch lebendiges Wochenende.**

**Detaillierte Informationen erhalten Sie auf Anfrage und auf unserer Internetseite.**



von DeinJena über Pixabay

# Online-Seminar: Aktuelles zur elektronischen Patientenakte

## Patientenrechte stärken durch Transparenz

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist das zentrale digitale Bindeglied zwischen Versicherten und Akteuren im Gesundheitswesen. Wie genau werden Ihre Patientenrechte durch mehr Transparenz gestärkt? Welche Zugriffswege stehen Ihnen zur Nutzung Ihrer ePA zur Verfügung? Wie kann Ihre medizinische Versorgung durch die ePA verbessert werden?

Diese und weitere Fragen klären wir gemeinsam im Online-Seminar. Dabei betrachten wir den Hintergrund der elektronischen Patientenakte, ihre Anwendung im Alltag und die aktuellen Entwicklungen der „ePA für alle“.

### Ziele/Inhalte:

- Allgemeines zur Digitalisierung des deutschen Gesundheitswesens
- elektronische Patientenakte und ihre Nutzungswege
- „ePA für alle“ und die konkrete Bedeutung für Sie
- Unterstützungsangebote durch die Krankenkassen
- Fragen der Teilnehmer\*innen

### Hinweis:

Das Online-Seminar erfolgt über ZOOM. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop mit Internetzugang sowie Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset. Ausführliche Informationen und den Zugangslink erhalten Sie in der Bestätigungsmail ca. 2 Wochen vor dem Veranstaltungstermin. Zu Beginn des Online-Seminars werden Sie in die Software eingewiesen.

### Dozentin:

#### Denise Eichler

Trainerin Digitalakademie AOK PLUS - Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

### Termin:

**Freitag, den 25.09.2026**  
**14:30 bis 16 Uhr, Online**

### Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, Ansprechpartner\*innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

### Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS - Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

### Persönliche Beratung:

#### Daniela Kahl

Bildungsreferentin  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

### Anmeldung unter:

**www.parisat.de/  
weiterbildungsprogramm**

### Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

### Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin  
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)



von Yamu\_Jay über Pixabay

# Online-Seminar: Patienten-Power

## Wer seine Rechte kennt, kann seine Gesundheit verbessern.

Im Sozialgesetzbuch V steht: „...die Versicherten sind für ihre Gesundheit mit verantwortlich...“. Verantwortung übernimmt man am besten, wenn man seine Rechte kennt und selbst aktiv wird. Wer sich an allen Maßnahmen zur Gesunderhaltung beteiligt, profitiert oft von besserer Gesundheit und mehr Zufriedenheit. Trotz des guten Gesundheitssystems läuft nicht immer alles rund in der medizinischen Versorgung. Das Vertrauen zu Ärztinnen/Ärzten und anderen Fachleuten ist wichtig. Für eine optimale Versorgung ist es wichtig, dass Patient\*innen ihre Rechte kennen und verstehen, was diese Rechte konkret für sie bedeuten. Zum Beispiel: Was darf ich beim Recht auf umfassende Aufklärung wirklich verlangen, was bedeutet das für mich und was kann ich selbst dafür tun? Im Seminar werden hilfreiche Tipps und konkrete Schritte vorgestellt, damit Patient\*innen ihre Rechte im Behandlungsfall und auch im Schadensfall wahrnehmen können.

### Ziele/Inhalte:

- Selbstverantwortung als Grundlage der Selbstbestimmung von Patientinnen und Patienten
- Patienten-Rechte kennen: Die wichtigsten Punkte aus dem Patienten-Rechte-Gesetz
- Patienten-Rechte umsetzen: Tipps, Hilfsmittel und Wege, die Patienten-Rechte in Bezug auf die eigene Gesundheit umzusetzen
- Patienten-Rechte einfordern: Möglichkeiten im Schadensfall

### Hinweis:

Das Online-Seminar erfolgt über ZOOM. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop mit Internetzugang sowie Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset. Ausführliche Informationen und den Zugangslink erhalten Sie in der Bestätigungsmail ca. 2 Wochen vor dem Veranstaltungstermin. Zu Beginn des Online-Seminars werden Sie in die Software eingewiesen.

### Dozentin:

**Prof. Dr. Sylvia Säger**  
Gesundheitswissenschaftlerin,  
Medizinjournalistin

### Termin:

**Freitag, den 09.10.2026**  
**14:30 bis 17 Uhr, Online**

### Zielgruppe:

Ehrenamtlich Tätige aus  
Selbsthilfegruppen und -organisationen

### Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die  
Gesundheitskasse für Sachsen und  
Thüringen.

### Persönliche Beratung:

**Daniela Kahl**  
Bildungsreferentin  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

### Anmeldung unter:

**[www.parisat.de/](http://www.parisat.de/)**  
**weiterbildungsprogramm**

### Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend,  
wenn Ihre Teilnahme nicht möglich  
ist! So können wir den Platz an weitere  
Interessierte geben.

### Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin  
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem  
Termin)



# Online-Seminar: Fördermöglichkeiten für die gesundheitliche Selbsthilfe

## Ein Blick auf gewohnte und neue Wege

Selbsthilfe unterstützt in vielfältiger Weise die Angebote der Gesundheitsversorgung. Oft wird die gesundheitsbezogene Selbsthilfe als vierte Säule des Gesundheitswesens wertgeschätzt. Aber: Gesundheitsbezogene Selbsthilfe benötigt neben der inhaltlichen Unterstützung auch finanzielle Förderung. Gut bekannt sind die Fördermöglichkeiten durch die Krankenkassen und ihre Verbände. Welche Rolle spielen darüber hinaus Fördermöglichkeiten der öffentlichen Hand, von Stiftungen, der Aktion Mensch oder privater Spender? Das Onlineseminar will Tipps zur Finanzierung einer Selbsthilfegruppe oder -organisation auf gewohnten und vielleicht neuen Wegen geben.

### Ziele/Inhalte:

- die gesundheitliche Selbsthilfeförderung im Überblick
- die Förderung durch die Krankenkassen und ihre Verbände
- Förderung durch den Bund und seine Ministerien
- Fördertitel der deutschen Rentenversicherung (Bund)
- weitere Fördermöglichkeiten, unter anderem für die digitale Selbsthilfe
- Voraussetzungen für die Förderung

### Hinweis:

Das Online-Seminar erfolgt über ZOOM. Für die Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop mit Internetzugang sowie Lautsprecher und Mikrofon bzw. Headset. Ausführliche Informationen und den Zugangslink erhalten Sie in der Bestätigungsmail ca. 2 Wochen vor dem Veranstaltungstermin. Zu Beginn des Online-Seminars werden Sie in die Software eingewiesen.

### Dozentin:

#### Brigitte Schramm

Dozentin und Beraterin Vereinsrecht, Lokale Ökonomie, Change Managerin, Diplom-Journalistin, Vereinspraktikerin in zwei Vorständen

### Termin:

**Freitag, den 06.11.2026**  
**14 bis 17 Uhr, Online**

### Zielgruppe:

Selbsthilfegruppenverantwortliche, Ansprechpartner\*innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

### Investition: 0 Euro

Gefördert durch die AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

### Persönliche Beratung:

#### Daniela Kahl

Bildungsreferentin  
dkahl@parisat.de  
036202 26-151

### Anmeldung unter:

**[www.parisat.de/  
weiterbildungsprogramm](http://www.parisat.de/weiterbildungsprogramm)**

### Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Bitte informieren Sie uns umgehend, wenn Ihre Teilnahme nicht möglich ist! So können wir den Platz an weitere Interessierte geben.

### Anmeldeschluss:

14 Tage vor Seminartermin  
(Abmeldungen bitte auch bis zu diesem Termin)



# Stimmen von Teilnehmer\*innen

## Mir hat besonders gut gefallen ...

- **Es war eine kleine Gruppe, dadurch war intensiver Austausch möglich. Der Trainer war sehr professionell und empathisch.**
- **Referent geht auf Probleme der Teilnehmer kompetent ein, viele gute Anregungen**
- **Atmosphäre, Räumlichkeiten, vertraulicher Umgang, genügend Raum zum Sprechen, interessante Impulse**
- **sehr gute Referentin, angenehmer Raum, sehr gute Verpflegung**
- **aufgelockerte Atmosphäre, Referat unterbrochen durch praktische Übungen, nicht anstrengend**
- **hoher Praxisbezug, tolle Ideen für unsere Gruppe, super Vortrag, kleine Gruppe**
- **die Art des Vortrages, spritzig und immer mit Spaß**
- **lebensnah, gut umsetzbar, lebendig, fundiert**
- **die Lebendigkeit des Vortrags, die Kompetenz und das Einbinden aller Teilnehmer**



## **Kooperations- und Ansprechpartnerinnen**

### **parisat – Gesellschaft für Paritätische Soziale Arbeit in Thüringen mbH**

vertreten durch Daniela Kahl

Telefon: 036202 26-151

E-Mail: [dkahl@parisat.de](mailto:dkahl@parisat.de)

### **AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.**

vertreten durch Sabine Wolff

Telefon: 0800 10590-83052

E-Mail: [sabine.wolff@plus.aok.de](mailto:sabine.wolff@plus.aok.de)

### **Der Paritätische Landesverband Thüringen**

vertreten durch Nadin Helbing

Telefon: 036202 26-224

E-Mail: [nhelbing@paritaet-th.de](mailto:nhelbing@paritaet-th.de)

### **LAG Thüringer Selbsthilfeplenum**

vertreten durch Gabriele Wiesner

Telefon: 03641 8741160 oder 03641 8741161

E-Mail: [ikos@awo-mittewest-thueringen.de](mailto:ikos@awo-mittewest-thueringen.de)

### **Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V. (LAKOST)**

vertreten durch Ines Nitsche

Telefon: 03641 9283829

E-Mail: [info@selbsthilfe-thueringen.de](mailto:info@selbsthilfe-thueringen.de)

