



# Veranstaltungen

August bis November 2025



## Gründung einer Selbsthilfegruppe

**15.09.2025**  
**17:00 - 19:30 Uhr**  
**online**

Sie möchten eine Selbsthilfegruppe gründen und wissen noch nicht, wie Sie von der Idee zur Gruppengründung kommen? In dieser Veranstaltung werden gemeinsam Antworten auf viele Fragen zur Gründung entwickelt.

## Atmung als dein Anker // Veranstaltung zu zwei Zeiten

**16.09.2025**  
**10:00 - 12:00 Uhr**  
**14:00 - 16:00 Uhr**  
**Mölln**

Der Kurzworkshop beschäftigt sich mit dem Thema "Atmung" und wie sie in bestimmten Situationen nützlich eingesetzt werden kann. Lernen Sie mit vielen Übungen und kurzweiligem Hintergrundwissen Ihren Körper neu kennen.

## Kreative Methoden in der Selbsthilfe

**18.10.2025**  
**10:00 - 16:00 Uhr**  
**Henstedt-Ulzburg**

Im Workshop werden unterschiedliche Methoden vorgestellt und erprobt. Es gibt die Gelegenheit andere Herangehensweisen für unterschiedliche Gruppensituationen auszuprobieren.

## Datenschutz für Selbsthilfegruppen

**18.11.2025**  
**16:30 - 18:30 Uhr**  
**online**

Was muss ich beachten, damit die Arbeit der Gruppe den Datenschutzanforderungen entspricht? Und was ist zu beachten, wenn ich Online-Treffen für die Selbsthilfegruppe anbiete oder an diesem teilnehme?

## Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit für SHG

**24.11.2025**  
**16:00 - 19:00 Uhr**  
**online**

Gute Öffentlichkeitsarbeit kann Selbsthilfegruppen dabei unterstützen, ihre Themen sichtbar zu machen. Anhand von Beispielen wird erarbeitet, wie Öffentlichkeitsarbeit strategisch aufgebaut werden kann. Es wird geschaut, welche Wege zu der eigenen Selbsthilfegruppe passen.