



**Region: Warendorf,
Münster, Steinfurt,
Coesfeld / Borken**



**Regio-
Seminar!**

SELBSTHILFEAKADEMIE-NRW.DE

powered by

Selbsthilfe

Sensibel im Umgang mit Diskriminierung

Wie wir in Selbsthilfegruppen respektvoll miteinander umgehen

Referentin: Anja Hoppermann, Diplom-Pädagogin, Interkulturelle und Diversity Trainerin

Ihr fühlt euch manchmal unsicher, wie ihr auf diskriminierende Bemerkungen oder Verhaltensweisen reagieren sollt? Oder es ist euch nicht immer klar, wann ihr selbst oder jemand anderes eine Grenze überschreitet?

Oft sind es subtile Bemerkungen oder unbewusste Verhaltensweisen, die gar nicht so leicht erkennbar sind. Noch schwieriger kann es sein, in einer solchen Situation die richtigen Worte zu finden – gerade in Selbsthilfegruppen, wo sich Menschen gegenseitig stärken und unterstützen wollen.

In diesem Seminar schärft ihr die eigene Sensibilität für Diskriminierung und entwickelt Strategien für einen respektvollen Umgang miteinander.

In interaktiven Übungen beschäftigt ihr euch mit den Themen Vorurteile und Diskriminierung. Ihr reflektiert eure eigenen Erfahrungen mit Diskriminierung, werft einen sensiblen Blick auf das Gegenüber und überlegt gemeinsam, wie ihr die Selbsthilfegruppe zu einem Ort machen könnt, an dem sich alle willkommen und wertgeschätzt fühlen.

Inhalte:

- Bedeutung und Definition von Vorurteil und Diskriminierung kennenlernen
- Eigene Erfahrungen und Einstellungen reflektieren
- Achtsamer für Diskriminierungen im (Selbsthilfe)-alltag werden
- Umgangsstrategien für kritische Situationen entwickeln
- Unsicherheiten ansprechen und gemeinsam Lösungen finden

Datum: 14. Juni 2025 | 10.00 – 16.30 Uhr

Veranstaltungsort: FreiRaum
Münsterstraße 27 | 48231 Warendorf

Gefördert von



**Region: Warendorf,
Münster, Steinfurt,
Coesfeld / Borken**



**Regio-
Seminar!**

SELBSTHILFEAKADEMIE-NRW.DE

powered by

Selbsthilfe

Anmeldung über eine der folgenden Kontaktdaten:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf

(selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org, 02581 46 799 88)

Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster

(selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org, 0251 609 332 30)

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld / Kreis Borken

(selbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org, 02861 605 31 00)

Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt

(netzwerk-steinfurt@paritaet-nrw.org, 02572 960 1684)

Das Angebot richtet sich ausschließlich an Selbsthilfe-Aktive aus gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen und -verbänden in NRW und ist kostenlos! Für Verpflegung ist gesorgt.

Ein Regio-Seminarangebot der



in Kooperation mit:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster | Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt | Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld / Kreis Borken | Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf

Gefördert von

