

# Humor als Kraftquelle

## Resilienz in der Selbsthilfegruppe stärken

**Referentinnen:** Katja de Vink und Mona Wojahn,  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke

Humor ist nicht nur eine wertvolle persönliche Ressource, sondern auch ein wirksames Instrument der Gesundheitsförderung sein. In Selbsthilfegruppen eröffnet Humor Menschen mit Erkrankungen, Behinderungen und unterschiedlichen Belastungen die Möglichkeit, Leichtigkeit zu erleben, Perspektiven zu wechseln und das eigene Wohlbefinden zu stärken.

Die individuelle Widerstandskraft – Resilienz – ist kein angeborenes Talent, sondern ein Prozess, der sich entwickeln und pflegen lässt. Humor kann in diesem Prozess eine tragende Rolle spielen: Er schafft emotionale Distanz zu schwierigen Situationen, fördert Gemeinschaftsgefühl und stärkt die Fähigkeit, auch in Krisenzeiten handlungsfähig zu bleiben. So leistet Humor einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der psychischen Gesundheit und zum Aufbau nachhaltiger Resilienz in der Selbsthilfe.

Ziel des Workshops ist es, gemeinsam die vielfältigen Facetten des Humors als Kraftquelle zu entdecken. Methodisch abwechslungsreich bietet der Workshop Raum für Austausch, Selbsterfahrung und neue Perspektiven. Mit praktischen Übungen kann eine humorvolle Haltung behutsam erprobt und eine persönliche „Humorschatzkiste“ für herausfordernde Situationen entwickelt werden.

Ergänzend gibt es einen praxisnahen Input zu den Themen Resilienz und Humor.

**Datum:** Samstag, 13. Juni 2026, 10:00 bis 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Paritätische Begegnungsstätte, Simeonstraße 19 in Minden

**Anmeldung:** [selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org)

Anmeldeschluss ist Montag, 01.06.2026

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt!

**Dies ist ein  
kostenfreies  
Angebot.  
Für die Verpflegung  
ist gesorgt.**

