

# SELBSTHILFETAG

## BEGEGNEN – BERATEN – BEWEGEN



**EVANGELISCHES KLINIKUM BETHEL**  
JOHANNESSTIFT, BIELEFELD-SCHILDESCHER  
STRASSE 99, BIELEFELD

**14. OKTOBER 2017 | 10 – 16 UHR**  
FREIER EINTRITT, BARRIEREFREI

### HERZLICH WILLKOMMEN

Menschen mit ihren Geschichten und Schicksalen bewegen. Menschen, die ihr Leben in die eigene Hand genommen haben und daraus Erfahrungen gesammelt haben, beraten. Und Menschen, die andere treffen und ins Gespräch kommen, spüren, diese Begegnung tut gut. „Begegnen – Beraten – Bewegen“ – diese drei Begriffe sind 2017 das Motto beim „Selbsthilfetag“, der in diesem Jahr im Evangelischen Klinikum Bethel (EvKB) am Johannesstift stattfindet.

Seien Sie herzlich willkommen – wir hoffen, Sie haben jede Menge Wissensdurst, Fragen und ein bisschen Appetit mitgebracht, denn über 70 Selbsthilfegruppen, die in Bielefeld aktiv sind, stellen sich vor und laden zum Gespräch ein. Das gesamte Erdgeschoss im EvKB inklusive Kapelle und dem Außenbereich verwandelt sich zu einem Boulevard der Begegnung, auf dem Sie Antworten auf Ihre Fragen bekommen. Jeder, der Informationen, Hilfe oder Unterstützung sucht oder einfach nur neugierig ist, ist herzlich eingeladen.

Mitmachaktionen auf der Gesundheitsstraße, kostenlose Checks, Wissensstände und Experten, informative Vorträge mit Medizinern, Therapeuten und Selbsthilfegruppen, unterhaltsame Musik- und Tanzeinlagen, Kostproben von gesunder Ernährung oder Spezialitäten aus dem Wok sind für Sie vorbereitet.

Schirmherr Oberbürgermeister Pit Clausen, Dr. Rainer Norden, Vorsitzender Geschäftsführer des Evangelischen Klinikums Bethel, Prof. Dr. Martin Driessen, Ärztlicher Direktor, Pflegedirektorin Susanne Karrer, Sandra Kläsener, Referentin Ehrenamt und Selbsthilfe, Wolfhard Frost als Vertreter der Selbsthilfegruppen und Matthias Rotter, Geschäftsführer des Paritätischen Bielefeld sowie Christa Steinhoff-Kemper als Vertreterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle werden den Aktionstag eröffnen und damit deutlich machen, welchen wichtigen Stellenwert sich Selbsthilfegruppen über die Jahre erarbeitet haben.

Im Jubiläumsjahr von Bethel ist das EvKB besonders dankbar, mit den Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle diesen Tag ausrichten zu dürfen.

Wir freuen uns, auf Ihren Besuch

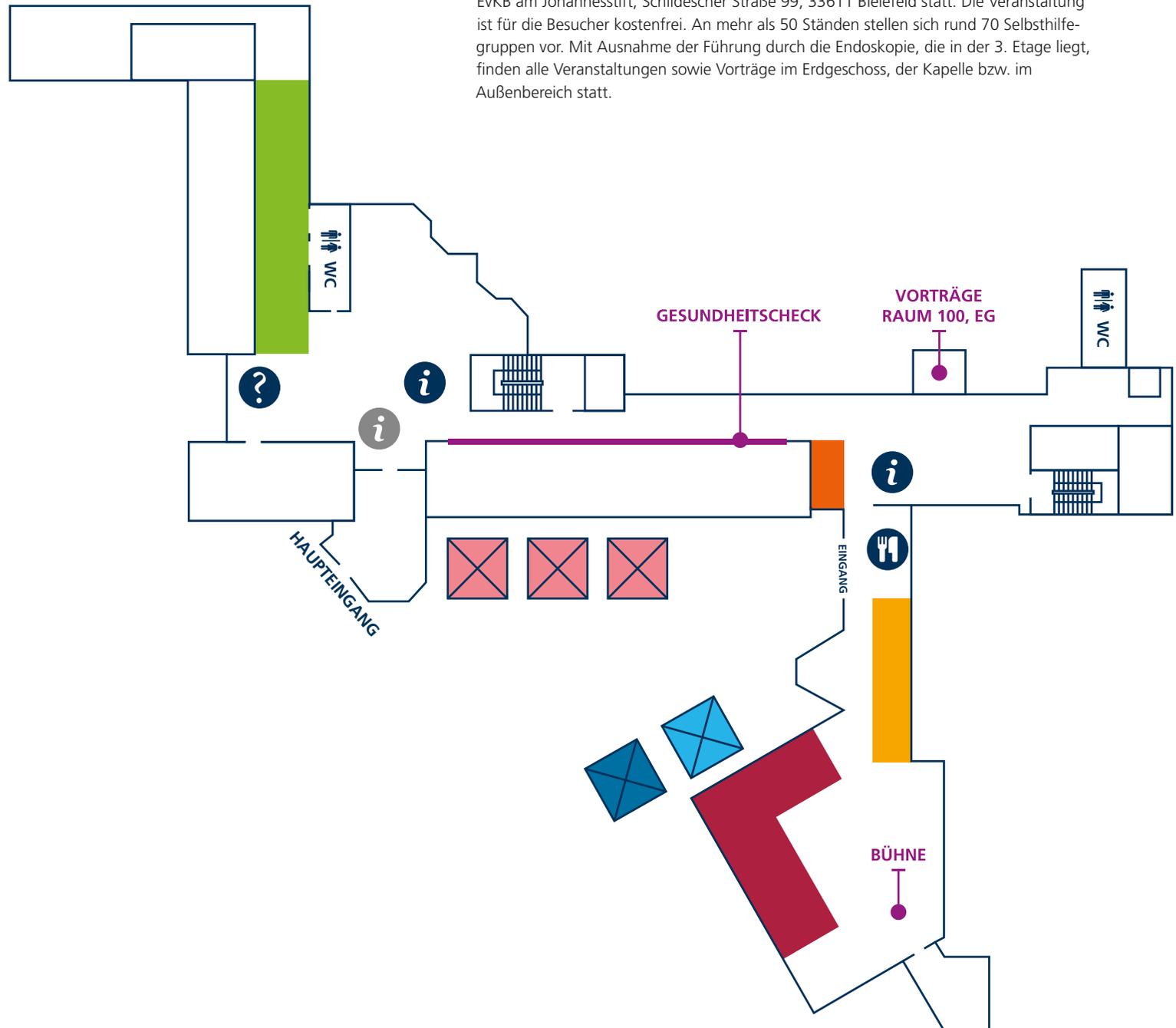
**Bielefelder Selbsthilfegruppen,  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld im Paritätischen  
und das Evangelische Klinikum Bethel**

# PROGRAMM

|       | <b>AKTIV</b><br>Bühne (Kapelle)   | <b>WISSEN</b><br>Seminarraum 100   | <b>EINBLICKE</b><br>3. Etage, Funktions-<br>abteilung Endoskopie  | <b>ERNÄHRUNG</b><br>Erdgeschoss, ganztägig  | <b>AKTIONEN</b><br>Erdgeschoss, ganztägig  | <b>GESUNDHEITSCHECKS</b><br>Erdgeschoss, ganztägig   |       |  |  |  |
|-------|---|--|---|---|--|--|-------|--|--|--|
| 10.00 | <b>Eröffnung des Selbsthilfetages</b>   |  |   | <b>Kostproben und Informationen</b><br>zu Fragen gesunder Ernährung bei<br>Nahrungsmittelunverträglichkeit,<br>Diabetes, Herz- und Kreislauf-<br>erkrankungen und Adipositas<br>an den Infoständen der Selbsthilfe-<br>gruppen mit Unterstützung der<br>Schule für Diätassistenz/Gesund-<br>heitsschulen<br><br><b>Lunch ab 11.30 Uhr</b><br>„Gesunde Küche – einfach lecker!“<br>Feines aus dem Wok zubereitet<br>von der Zentralküche der EvKB<br>Wirtschaftsdienste GmbH | <b>Selbsthilfe-Quiz</b><br><br><b>ab 11.00 Uhr:</b><br><b>Klinikclown Andreas Bentrup</b><br><b>unterwegs!</b> | <b>Alles dreht sich?</b><br>Rauschbrillen zum Ausprobieren<br>und Experimentieren<br>(fS freiwillige Suchthilfe<br>Bielefeld e.V.)<br><br><b>Alles Zucker?</b><br>Lassen Sie Ihren Blutzucker<br>im Schnellverfahren testen!<br>(Diabetiker Gesprächskreis<br>Bielefeld e.V.)<br><br><b>Bakterien-Oase Hände:</b><br>Richtig desinfizieren mit<br>Kontrolle unter Schwarzlicht<br><br><b>Gut durchdacht?</b><br>Ein Modell des Gehirns<br>zum Anfassen | 10.00 |  |  |  |
| 11.00 | <b>10.30 – 11.00 Uhr:</b><br><b>„Blue Temptation“</b><br>Musik beschwingt!  | <b>10.30 – 11.15 Uhr: „Depressionen<br/>bei Männern“</b> – Dr. med. Michaela<br>Berg (Ärztliche Abteilungsleitung<br>Allg. Psychiatrie II), Özgür Aydin<br>(Verein Psychiatrie-Erfahrener (VPE))   |   |   |  |  | 11.00 |  |  |  |
| 12.00 | <b>11.00 – 11.15 Uhr: Film Ruthe:</b><br><b>„Lächeln, Sprechen, Arme hoch“</b><br>anschl. Diskussion mit Prof. Dr.<br>med. Wolf-Rüdiger Schäbitz,<br>Anja Gehlken (SHG Shaki e.V.),<br>Moderation: Cornelia Schulze | <b>11.15 – 12.00 Uhr: „Besonderheiten<br/>des juvenilen Schlaganfalls“</b><br>Prof. Dr. med. Wolf-Rüdiger<br>Schäbitz (Chefarzt Klinik für<br>Neurologie), Ulla Flentke (SHG<br>Junge Menschen mit Schlaganfall)   |   |   |  |  | 12.00 |  |  |  |
| 13.00 | <b>12.00 – 12.30 Uhr:</b><br><b>Stimmen aus der Selbsthilfe</b><br>Dt. Sarkoidose-Vereinigung<br>Gesprächsgruppe Bielefeld,<br>Viktoria Treffpunkte für Frauen<br>nach Krebs e.V.                                   | <b>12.15 – 13.00 Uhr: „Leben mit Krebs“</b><br>Prof. Dr. med. Florian Weißinger<br>(Chefarzt Klinik für Innere Medizin,<br>Hämatologie-Onkologie u. Palliativ-<br>medizin), Andreas Tilly (Handan-<br>Hand, Elterninitiative krebskranker<br>Kinder Ostwestfalen-Lippe e.V.) |   |   |  |  | 13.00 |  |  |  |
| 14.00 | <b>13.00 – 13.30 Uhr: Wir singen!</b><br>Mitmach-Singen<br>mit Jan Henning Foh  |  |   |   |  |  | 14.00 |  |  |  |
| 15.00 | <b>14.00 – 14.30 Uhr:</b><br><b>Stimmen aus der Selbsthilfe</b><br>Teilnehmende aus Sucht-<br>selbsthilfegruppen im Gespräch  | <b>14.00 – 14.45 Uhr: „Schmerzbewäl-<br/>tigung – Selbsteffizienz und Selbst-<br/>management“</b> – Dr. phil. Dipl.<br>Psychologe Wolfgang Richter<br>(Ltd. Psychologe Schmerztherapie),<br>Dirk Rose (SHG „Aktiv gegen<br>den Schmerz“)                                     | <b>14.00 Uhr &amp; 14.30 Uhr</b><br><b>Führung Endoskopie</b><br>Vertreter der Klinik für Innere Medi-<br>zin und Gastroenterologie und der<br>„Gruppe für Jüngere und Berufstät-<br>ige der Deutschen ILCO e.V. Selbst-<br>hilferevereinigung für Stomaträger<br>und Menschen mit Darmkrebs“ |   |  |  | 15.00 |  |  |  |
| 16.00 | <b>15.30 – 15.45 Uhr: Drums Alive</b><br>Trommeln mit Beats,<br>Adipositas Selbsthilfe Bielefeld  | <b>15.00 – 15.45 Uhr: „Prostatakarzi-<br/>nom: Aktuelles zur Diagnostik“</b><br>Prof. Dr. med. Martin Krüger (Chef-<br>arzt Klinik für Innere Medizin und<br>Gastroenterologie)  |   |   |  |  | 16.00 |  |  |  |
|       | <b>15.45 – 16.00 Uhr: Verlosung der Preise des Selbsthilfe-Quiz</b>   |  |   |   |  |  | 16.00 |  |  |  |

## LAGEPLAN

Der Selbsthilfetag findet am Samstag, den 14. Oktober 2017 von 10 bis 16 Uhr im EvKB am Johannesstift, Schildescher Straße 99, 33611 Bielefeld statt. Die Veranstaltung ist für die Besucher kostenfrei. An mehr als 50 Ständen stellen sich rund 70 Selbsthilfegruppen vor. Mit Ausnahme der Führung durch die Endoskopie, die in der 3. Etage liegt, finden alle Veranstaltungen sowie Vorträge im Erdgeschoss, der Kapelle bzw. im Außenbereich statt.





Bei Rückfragen können Sie sich gern an uns wenden:

#### Der Paritätische

#### Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

Christa Steinhoff-Kemper  
Stapenhorststraße 5 | 33615 Bielefeld  
Telefon: 0521-96 406 96  
selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org  
www.selbsthilfe-bielefeld.de

#### Evangelisches Klinikum Bethel

Johannesstift, Bielefeld-Schildesche  
Sandra Kläsener  
Kantensiek 19 | 33617 Bielefeld  
Telefon: 05 21- 772 7 93 60  
sandra.klaesener@evkb.de  
www.evkb.de

Es stehen Gebärdendolmetscher sowie FM-Anlagen bereit.  
Bitte melden Sie sich am Stand der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld dankt dem Evangelischen Klinikum Bethel für die Ausrichtung des Selbsthilfetages sowie den gesetzlichen Krankenkassen (AOK NordWest, IKK classic, Heimat Krankenkasse, BKK Gildemeister Seidensticker und BKK Dürkopp Adler) für die finanzielle Unterstützung der Selbsthilfegruppen im Rahmen der Selbsthilfeförderung.

#### Thema: Abhängigkeiten

- Anonyme Alkoholiker (AA) Gruppe Bielefeld-Schildesche
- fS freiwillige Suchthilfe Bielefeld e. V.:
  - Abstinente Freundeskreise im Ev. Gemeindedienst
  - Abstinenter Freundeskreis im Caritasverband
  - Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
  - Blaues Kreuz in der Ev. Kirche Deutschland
  - Freundeskreise Kreuzstraße
- „Game over“ Selbsthilfegruppe für Glücksspielsüchtige
- Guttempler Gemeinschaft in Bielefeld
- Informations- und Betreuungsgruppen beim Deutschen Roten Kreuz
- Junger Freundeskreis im Ev. Gemeindedienst
- „Kraftquelle“ Selbsthilfegruppe für Angehörige abhängigkeitserkrankter Menschen
- Kreuzbund e. V.
- Lichtblick e. V.
- W.A.S. – Weg aus der Sucht

#### Thema: Behinderungen und chronische Erkrankungen

- Trittfest e. V. Selbsthilfe für Amputierte
- Selbsthilfegruppe „Aktiv gegen den Schmerz“
- Epilepsie Selbsthilfegruppe Bielefeld
- Deutsche ILCO e. V. Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs – Gruppe für Jüngere und Berufstätige
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Inkontinenz
- Lymph-Lipödem Selbsthilfegruppe Bielefeld
- Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. – Bauchspeicheldrüsenoperierte
- Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. – Die Senioren und Die Junioren
- Selbsthilfegruppe Bielefeld der Deutschen Restless-Legs Vereinigung e. V.
- Pro Retina Deutschland e. V. Regionalgruppe Bielefeld/OWL
- Deutsche Rheuma-Liga NRW e. V. AG Bielefeld
- Junge Menschen nach Schlaganfall
- Deutscher Schwerhörigen Bund Bielefeld e. V.
- Stotterer Selbsthilfe e. V.

#### Thema: Eltern

- Selbsthilfegruppen angeschlossen an Autismus OWL e. V.
- Frauen mit Asperger-Syndrom
- Türkischsprachige Selbsthilfegruppe für Familien/Angehörige von Menschen mit Behinderung – Engelli yakinlari olan aileler Türkçe dilinde karşılıklı yardımlaşma grubu
- Arbeitskreis Down-Syndrom e. V.
- Lernwege bei Dyskalkulie u. Legasthenie – LV NRW e. V.
- Frühlinge OWL e. V. Elterninitiative zur Förderung und Unterstützung von Frühgeborenen und ihren Familien
- HandanHand – Elterninitiative krebskranker Kinder OWL e. V.
- Schwule Väter und Ehemänner Bielefeld-OWL
- Väteraufbruch für Kinder e. V.

#### Thema: Ernährung

- Adipositas Selbsthilfegruppe Bielefeld Johannesstift
- Adipositas Selbsthilfegruppe Bielefeld Klösterchen

- Adipositas Selbsthilfegruppe Bielefeld animosus
- Diabetikergesprächskreis Bielefeld e. V.
- „Herzpatienten im Gespräch“ Selbsthilfegruppe für Gespräche und Informationen in Bielefeld
- Selbsthilfegruppe Nahrungsmittelintoleranz (Fruktose-Laktose-Histamin)
- Zöliakie Selbsthilfegruppe

#### Thema: Krebserkrankungen

- Bezirksverein der Kehlkopflosten Bielefeld e. V.
- Gesundheitsgruppe türkischsprachiger Frauen
- Gesundheits sport für türkischsprachige Frauen
- Kraftvoll weitergehen – Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebserkrankungen
- „Lebensfreude – Ja klar!“ Selbsthilfe f. Frauen nach Krebs
- „Mit dem Leben Hand an Hand – Yasamla el ele“ Selbsthilfegruppe türkischsprachiger Frauen
- „Onkoday el ele“ Selbsthilfegruppe türkischer Frauen mit Krebs
- „Positiv Denken“ Selbsthilfegruppe für Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen
- PSA – Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Bielefeld e. V.
- Selbsthilfegruppe Lungenkrebs
- Selbsthilfegruppe „Kranich“ Erwachsene nach einer Krebserkrankung im Kindes-/Jugendalter
- „Trotz.dem“ Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebserkrankungen
- VIKTORIA e. V. Treffpunkte für Frauen nach Krebs:
  - „Ja zum Leben“ Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebserkrankungen
  - Sportgruppen bei Krebserkrankungen

#### Thema: Seelische Gesundheit

- Selbsthilfegruppe „Soziale Phobie“
- Messie Selbsthilfegruppe Bielefeld-OWL
- Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e. V.
- Spirituelle Psychiatrie-Erfahrener
- Übungsinsel – Übungsgruppe für ehemalige Patientinnen und Patienten der Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin
- Selbsthilfegruppen angeschl. an Wildwasser Bielefeld e. V.

#### Thema: Seltene Erkrankungen

- SOMA e. V. Regionalgruppe OWL – Selbsthilfe für Menschen mit anorektalen Fehlbildungen
- Angeborene-Bindegewebs-Erkrankungen e. V.
- Ehlers-Danlos Selbsthilfe Landesverband NRW e. V.
- HSP – Selbsthilfegruppe Deutschland e. V. (Hereditäre Spastische Spinalparalyse)
- Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e. V.
- Mukoviszidose e. V. Regionalgruppe Lippe
- Diagnosegruppe Myositis in der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e. V.
- Deutsche Sarkoidose Vereinigung e. V. – Gesprächskreis Bielefeld, Gütersloh, Herford
- Turner-Syndrom Vereinigung Deutschland e. V. Regionalgruppe Bielefeld/OWL