

Anmeldung

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte melden Sie sich bis einschließlich **Sonntag, 7. November 2021** an unter www.ohne-wir-laeuft-nix.de

Die im Programm mit „G“ gekennzeichneten Veranstaltungen werden mit Gebärdensprachdolmetscher*innen angeboten. Bei weiterem Bedarf bemühen wir uns das auch bei anderen Veranstaltungen anzubieten.



Alle Infos zum Aktionstag gibt es auf www.ohne-wir-laeuft-nix.de

Veranstalter

Der Aktionstag ist eine Veranstaltung der Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros des Paritätischen NRW in Bielefeld, Herford, Höxter, Lippe, Minden-Lübbecke, Paderborn sowie der Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh (BIGS).

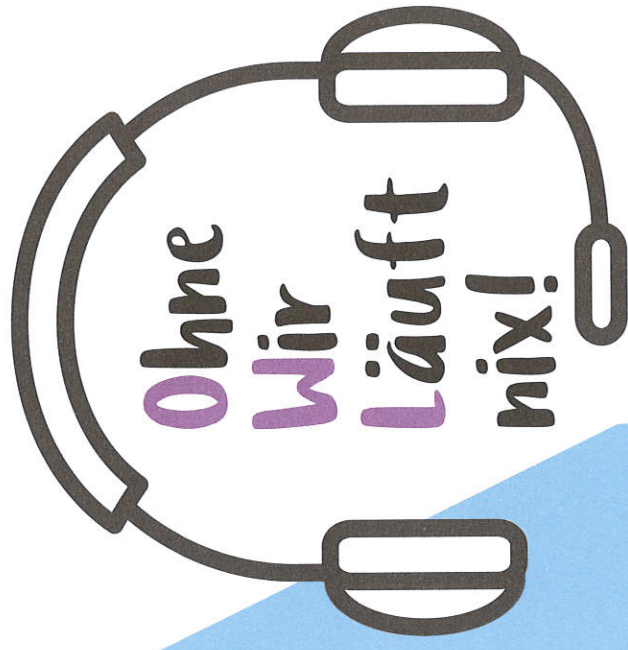


Unterstützt vom Projekt Selbsthilfe & Digitalisierung in OWL, gefördert durch den BKK Dachverband. Das Projekt verbessert die digitalen Kompetenzen in der Selbsthilfe.



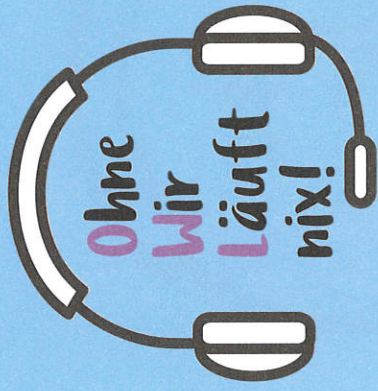
Kontakt

Projekt Selbsthilfe & Digitalisierung in OWL
Tel. 0521 96 406 71
bielefeld-h@paritaet-nrw.org



**Online Selbsthilfe-Aktionstag
in Ostwestfalen-Lippe**

**Samstag,
13. November 2021
10.00 – 17.00 Uhr**



Online Selbsthilfe-Aktionstag in Ostwestfalen-Lippe

Die Selbsthilfe OWL geht mit einem gemeinsamen Aktionstag online und zeigt mit zahlreichen Veranstaltungsangeboten was sie drauf hat und was in ihr steckt.

Unter dem Motto „Ohne Wir Lläuft nix!“ können Interessierte einzelne Veranstaltungen wie Vorträge, Workshops und Gesprächsrunden zu unterschiedlichen Themen der Selbsthilfe besuchen.

Humorvoll zum Schluss bietet Tobi Katze Live-Literatur mit dem Titel „Morgen ist leider auch noch ein Tag. Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet.“

Programm

10.00 Uhr

Willkommensgruß

10.30 – 11.30 Uhr

Schwerbehindertenausweis – Vorteil oder Vorurteil? G
Vortrag mit Anja Roy Chowdhury und Sophie Wessel aus der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung

Co-Abhängigkeit – Angehörige im Sog der Sucht G

Vortrag mit Jens Flassbeck, Psychologischer Psychotherapeut

Mitreden – Mitbestimmen. Wie können wir uns politisch beteiligen?

Workshop, Kompetenzzentrum Selbstbestimmt Leben OWL

Selbsthilfe in Reha-Kliniken - Möglichkeiten der

Zusammenarbeit

Friedhelm Möhlenbrock vom Arbeitskreis der Pankreatikotomierten e. V. im Gespräch mit Dr. Volker Runge, Selbsthilfe-Beauftragter, Aatalklinik Wünnenberg

11.45 – 12.45 Uhr

Endometriose – Ursachen und mögliche Ansätze einer ganzheitlichen Therapie

Kurzvortrag von Dr. Heike Niggemeyer und Vorstellung der Selbsthilfegruppe Endometriose

„Können wir bitte auf Augenhöhe reden?“

Patient*innen im Gespräch mit Sandra Knicker und Sandra Kläsener, Selbsthilfe-Beauftragte Klinikum Bielefeld und Evangelisches Klinikum Bethel

Online-Veranstaltungen als Option für Selbsthilfegruppen

Vortrag und Diskussion mit SCHAKI e.V. (Schlaganfall-Kinder) & Dyspraxie Online

13.00 – 14.00 Uhr

Ein Ort des Lernens rund um psychische Gesundheit und Wohlbefinden

Das Recovery College Gütersloh-OWL und ein Filmprojekt der Selbsthilfegruppen Kreis Gütersloh werden vorgestellt

Schreibwerkstatt

„Sprichdichaus-Workshop“ mit Alina Rohde von der Rapschool NRW

Psychische Krisen und Herausforderungen in Selbsthilfegruppen

Workshop mit Psychotherapeut Matthias Müller-Elze und Vertreter*innen aus der Selbsthilfe (120 Minuten)

14.15 – 15.15 Uhr

Soziale Phobien – Lebensthema oder Lebensphase

Im Gespräch mit J.P. Wolters, Selbsthilfegruppe „Leben mit sozialen Ängsten“

Selbsthilfe-Bündnisse in OWL G

AG Selbsthilfe, Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung und Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe im Kreis Herford stellen sich vor

Krebs in der Partnerschaft

Workshop mit Pink Shoes, Selbsthilfegruppe für Frauen mit Krebs und Birte Schlinkmeier, Fachschwester der Reha-Klinik Bad Oexen

15.30 – 17.00 Uhr

Live-Literatur mit Tobi Katze G

„Morgen ist leider auch noch ein Tag. Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet.“

G = mit Gebärdensprachdolmetscher*in