

# NRW Selbsthilfe-Tour 2018

## Wieso? Weshalb? Warum?

Die bundesweit einmalige Zusammenarbeit wirbt für **Selbsthilfe: Krankenkassen und Selbsthilfe touren durch NRW**

Unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt in NRW“ findet von April bis Oktober 2018 die NRW Selbsthilfe-Tour 2018 statt. In vielen Städten Nordrhein-Westfalens gehen in diesem Zeitraum die Selbsthilfekontaktstellen und Landesorganisationen der Selbsthilfe mit einem Truck und einer mobilen Bühne in die Fußgängerzonen.

Auf der Internetseite sind weitere Informationen zur Selbsthilfe-Tour und alle Tourstops zu sehen. Ab April werden dann Fotos und Berichte der stattgefundenen Veranstaltungen veröffentlicht.

Auf der Tour wird mit einem vielfältigen Programm für das Thema Selbsthilfe geworben. Auf der Bühne werden sich Selbsthilfegruppen vorstellen, es wird Talkrunden mit interessanten Gästen geben und für Musik und Unterhaltung ist ebenfalls gesorgt.

## Selbsthilfe bewegt etwas!

„In der Selbsthilfegruppe konnte ich mich aktiv mit meiner Krankheit auseinandersetzen. Jetzt fühle ich mich meinem Schicksal nicht mehr ausgeliefert und helfe mir selbst.“

Christina

„Selbsthilfe bewegt in NRW“ ist ein Projekt von FAS – Fachausschuss Sucht, Gesundheitsselbsthilfe NRW, LAG Selbsthilfe NRW und der KOSKON – Koordination für Selbsthilfe in NRW. Gefördert wird die NRW Selbsthilfe-Tour 2018 durch die Krankenkassen-/verbände in NRW.

[www.nrw-selbsthilfe-tour.de](http://www.nrw-selbsthilfe-tour.de)

## Tourstop in Aachen

Samstag, 30.06.2018

11:00 - 14:00 Uhr am Holzgraben

### Veranstalter:



der Volkshochschule Aachen

### Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (akis)

Peterstr. 21-25, Raum 302,  
52062 Aachen

Beratung: 02 41 - 49 009  
Büro: 02 41 - 47 92 240

[pia.sonnen@mail.aachen.de](mailto:pia.sonnen@mail.aachen.de)  
[www.akis-aachen.de](http://www.akis-aachen.de)



### Selbsthilfebüro der StädteRegion Aachen

Steinstr. 87, Raum E 37,  
52249 Eschweiler

Tel.: 02 41 - 51 98 53 19

[selbsthilfebueero@staedteregion-aachen.de](mailto:selbsthilfebueero@staedteregion-aachen.de)  
[www.staedteregion-aachen.de/gesundheitsamt](http://www.staedteregion-aachen.de/gesundheitsamt)

[www.nrw-selbsthilfe-tour.de](http://www.nrw-selbsthilfe-tour.de)



Im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V gefördert von:



Was **du alleine**  
nicht schaffst, das schaffen  
**wir zusammen.**

## Tourstop in Aachen

Samstag, 30.06.2018

11:00 - 14:00 Uhr am Holzgraben

#SelbsthilfeBewegt

# Veranstalter

Der Tourstop in Aachen findet in enger Kooperation mit der Aachener Kontaktstelle „akis“ und dem Selbsthilfebüro der StädteRegion Aachen statt.

Als Selbsthilfekontaktstellen beraten und unterstützen sie die Arbeit der Selbsthilfegruppen vor Ort.

Die Aachener Kontakt- und Informationsstelle „akis“ hat eine lange Tradition, sie berät schon seit 1986 unter dem Dach der Volkshochschule Aachen Betroffene und Angehörige. Konkret unterstützt sie bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen, fördert den Erfahrungsaustausch unter den Gruppen, organisiert Fachvorträge und vertritt die Selbsthilfe in vielen Gremien und Netzwerken. In enger Kooperation mit dem Selbsthilfebüro in der StädteRegion Aachen, welches seit 10 Jahren besteht, betreuen die beiden Beratungsstellen etwa 230 Selbsthilfegruppen.

[www.selbsthilfe-staedteregion-aachen.de](http://www.selbsthilfe-staedteregion-aachen.de)

## Programm

**Samstag, 30.06.2018**

<b>11:00 Uhr</b>	<b>Begrüßung</b> durch die Moderatorin Cornelia Benninghoven; Dr. Beate Blüggel, Leiterin der VHS Aachen, Vertreter der Staedteregion und Vertreter aus dem Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW
<b>11:20 Uhr</b>	<b>Musik</b>
<b>11:25 Uhr</b>	<b>1. Talkrunde</b> mit Bärbel Brünger vom vdek NRW und Petra Belke, KOSKON NRW
<b>11:35 Uhr</b>	<b>Musik</b>
<b>11:40 Uhr</b>	<b>2. Talkrunde</b> <b>Junge Selbsthilfe stellt sich vor:</b> Depressionen und Angst, Essstörungen, Jung und Krebs

<b>11:50 Uhr</b>	<b>Musik</b>
<b>11:55 Uhr</b>	<b>Osteoporosetanz</b>
<b>12:00 Uhr</b>	<b>Interview</b> der Osteoporosegruppe und Vorstellung von Osteolino
<b>12:05 Uhr</b>	<b>Musik</b>
<b>12:10 Uhr</b>	<b>3. Talkrunde</b> <b>Geschichte der Aachener Kontaktstelle: 33 Jahre in Aachen</b> <b>Geschichte des Selbsthilfebüros: 10 Jahre in der Staedteregion</b> mit Else Beckers und Helma Höllermann
<b>12:20 Uhr</b>	<b>Musik</b>
<b>12:25 Uhr</b>	<b>4. Talkrunde</b> <b>Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in der Medizin?</b> mit Dr. Benno Peters, Dr. Carel Niewenhuisen
<b>12:40 Uhr</b>	<b>Musik</b>
<b>12:50 Uhr</b>	<b>5. Talkrunde</b> <b>Selbsthilfe und seltene Erkrankungen</b> mit Dr. Schippers, Facharzt für seltene Erkrankungen und den Betroffenen: Josef Kirch, Prof. Helmut Jüngling, Ingrid Krebs  mit folgenden Erkrankungen: CFS – Chronic Fatigue Syndrom, rest less legs, stiff person, huntington
<b>13:00 Uhr</b>	<b>Musik</b>
<b>13:05 Uhr</b>	<b>6. Talkrunde</b> <b>Organtransplantierte – Stellbild</b> Hauptorgane werden durch Personen auf der Bühne dargestellt  Interview mit Maren von Lukowicz

<b>13:15 Uhr</b>	<b>Musik</b>
<b>13:20 Uhr</b>	<b>7. Talkrunde</b> <b>Ist Selbsthilfe etwas für mich? Kann sie auch mir helfen?</b> Interview mit Pia van Buggenum-Sonnen und Astrid Thiel, Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle in Aachen (akis) und dem Selbsthilfebüro in der Staedteregion.
<b>13:25 Uhr</b>	<b>Musik</b>
<b>13:30 Uhr</b>	<b>8. Talkrunde</b> <b>Suchtselbsthilfe</b> mit Werner Barke, Stefan Sippel und Mechtild Weins, Suchtberatung Eschweiler
<b>13:35 Uhr</b>	<b>Musik</b>
<b>13:40 Uhr</b>	<b>9. Talkrunde</b> <b>Sehbehinderung und gesellschaftliche Teilhabe durch Selbsthilfe</b> Bernd Neuefeind ( <i>ist angefragt</i> )
<b>13:45 Uhr</b>	<b>Ziehung der Lose &amp; Gewinnausgabe</b> Lose werden während der Veranstaltung verteilt
<b>13:55 Uhr</b>	<b>Ausklang der Veranstaltung</b> <b>„Selbsthilfe in Bewegung“</b> Chormusik – <i>musikalische Überraschung</i> –

### Außerdem mit dabei während der Veranstaltung:

- zwei Gebärdensprachdolmetscherinnen
- „Osteolino“ vom Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.
- Lotse für Behinderungen
- Infostände der Selbsthilfegruppen

### Musik

- Bärbel Ehlert und Philip Kees von der Band „Da Musica“ mit Geige & Gitarre
- Chormusik