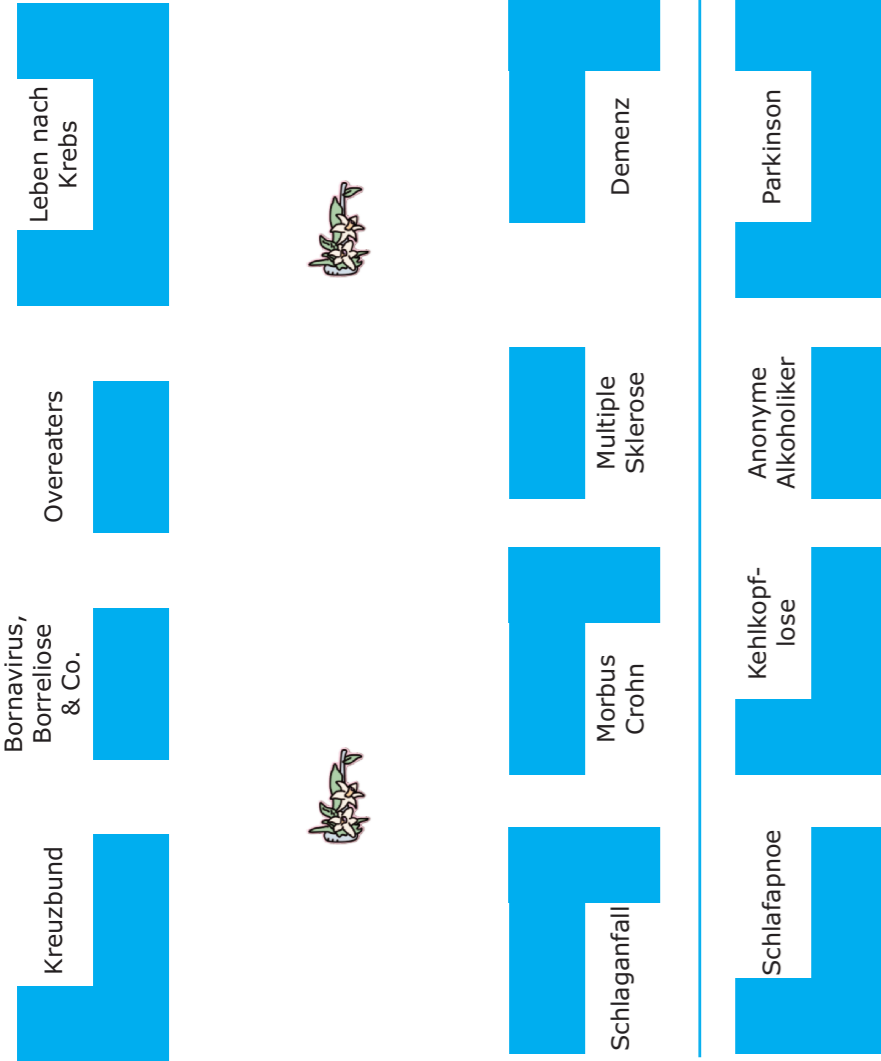
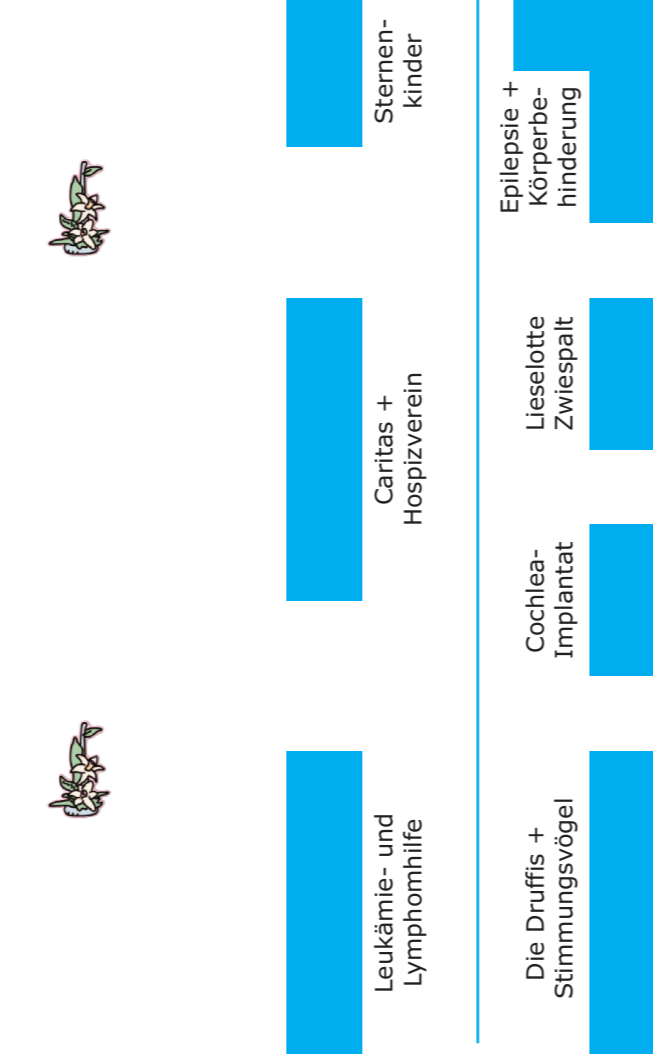


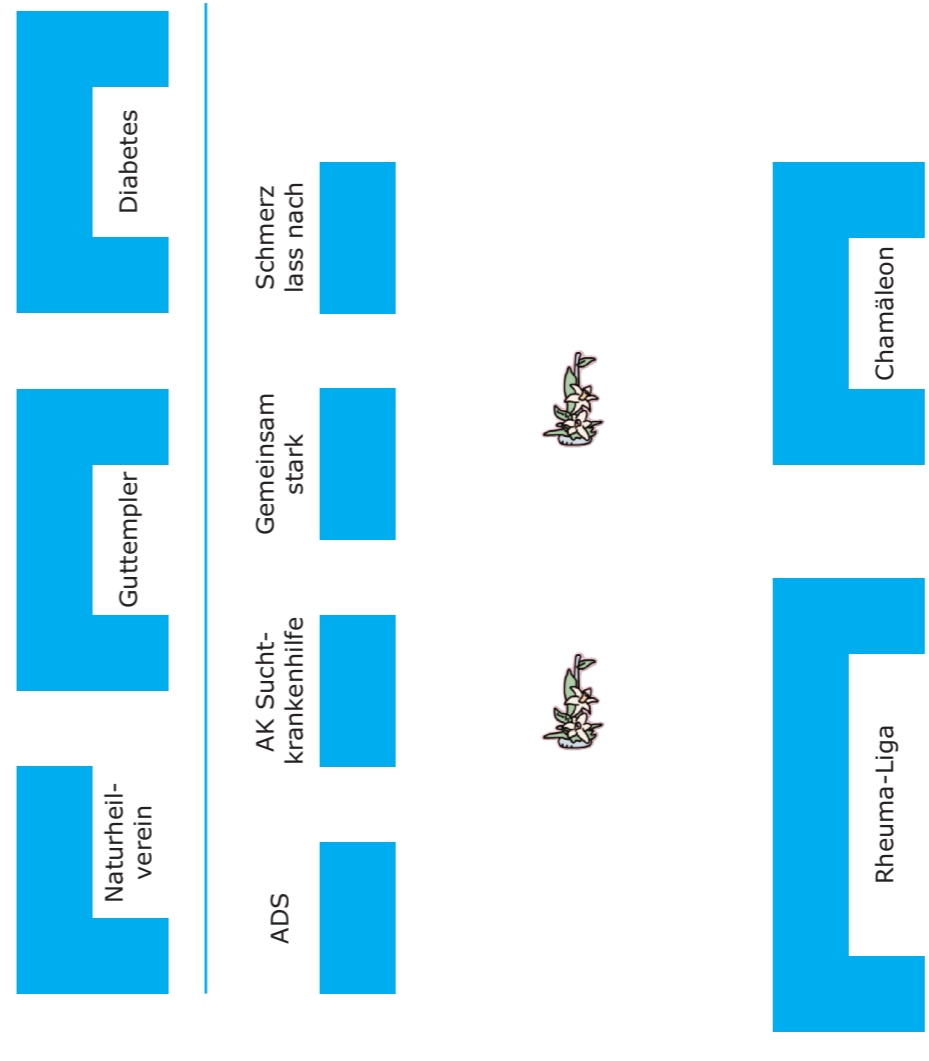
Standplan



großer Saal Bürgerhaus



kleiner Saal



12.Tag der Selbsthilfegruppen Viernheim und Kreis Bergstraße



„Selbsthilfe ist mehr...!“

**Sonntag, 15. März 2015
10.00 bis 16.00 Uhr
Bürgerhaus Viernheim**

im Foyer:
Durchgang zum
VHS-Saal

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe /
Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Bergstraße

Eingang

Eingang

**im Foyer:
BSK-Spielmobil**





Verehrte Gäste und Besucher des Selbsthilfetages! Liebe Mitbürger und Mitbürgerinnen!

Bereits im Jahr 2001 beschrieb der „Sachverständigenrat der Konzertierte Aktion im Gesundheitswesen“ in seinem Gutachten die Bedeutung der Selbsthilfe für die Bewältigung von Krankheiten durch psychosoziale Unterstützung als **anerkannte Partnerinnen und Partner im Gesundheitssystem**.

Aus Sicht des Sachverständigenrates ist Selbsthilfe Ausdruck sozialer Emanzipation, gelebter Subsidiarität und praktischer Medizinkritik; sie bildet einen Beitrag zum Abbau überzogener Medikalisierung und ist ein Instrument zur Verbesserung der Arzt-Patient-Beziehung. Gleichzeitig böten Selbsthilfegruppen Chancen für den Kontakt zwischen Laien und Professionellen und beeinflussten das Nutzerverhalten im Gesundheitssystem.

Gerade für chronisch Kranke ist die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe oftmals der erste Schritt, um aus einer als hoffnungslos empfundenen Situation heraus zu kommen und das eigene Leben trotz Krankheit wieder aktiv zu gestalten. Die Gruppen mit Gleichbetroffenen bieten den einzelnen Mitgliedern seelischen Halt und stärken das Selbstvertrauen. Sie ermutigen, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und machen den Betroffenen Mut, alte, eingefahrene Verhaltensweisen aufzugeben und neue Wege zu finden.

Darüber hinaus machen wir in der Bürgerkommune Viernheim die Erfahrung, wie Betroffene über den Umgang mit der eigenen Krankheit hinaus langfristig zunächst Verantwortung in und für die Selbsthilfegruppe und dann - nicht selten - in einem weiteren Schritt auch für das Gemeinwesen in dem sie leben übernehmen. Es entstehen für das Zusammenleben in der Kommune **wertvolle Verantwortungsrollen**.

Ich schätze das sehr!

Bedanken möchte ich mich beim Caritasverband und der Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Bergstraße für die abermals gute Zusammenarbeit und die Möglichkeit den Kreis-Selbsthilfetag nun zum vierten Mal in Viernheim zu Gast zu haben.

Ich würde mich freuen, wenn auch der diesjährige Selbsthilfetag die gebührende Resonanz erfährt und möglichst viele Mitmenschen von der dargebotenen „betroffenen“ Kompetenz und den Vortragsangeboten profitieren können.

„Selbsthilfe ist mehr...!“

Ihr
Matthias Baaß
Bürgermeister



Lebendige Netzwerke

Vor kurzem hatte ich die Begegnung mit einer Frau, die mir erzählte, wie sich ihr Leben von heute auf morgen völlig veränderte. Sie hatte noch viele berufliche und private Pläne, als die Diagnose Multiple Sklerose ihr ganzes Leben verändert habe. Lange habe sie gebraucht, diesen Schicksalsschlag zu verarbeiten, die veränderte Lebenssituation zu akzeptieren und wieder an sich zu glauben. Dabei habe ihr der Besuch einer Selbsthilfegruppe sehr geholfen. Dort fühlte sie sich

verstanden, sie fasste wieder Mut und lernte mit der Krankheit zu leben.

Schon der berühmte Arzt Paracelsus, der im Mittelalter lebte, wusste: „Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch.“ Dass in diesem Satz auch heute noch viel Wahrheit steckt, erleben die Menschen, die sich Selbsthilfegruppen anschließen, immer wieder. In den Selbsthilfegruppen können Menschen, die an schwerwiegenden Erkrankungen leiden oder in belastenden Lebenssituationen stecken, über sich, ihre Anliegen und Sorgen reden. Sie können anderen zuhören, die gleiche oder ähnliche Probleme haben. Sie können sich gegenseitig unterstützen und zusammen Schwierigkeiten meistern. Von den Erfahrungen der anderen wird gegenseitig profitiert.

In der Gruppe ist man nicht mehr nur hilfeschend, sondern zugleich auch Helfer und Unterstützer für die anderen Gruppenmitglieder. Studien der letzten 25 Jahre zeigen, dass die Teilnahme an der Selbsthilfe den Betroffenen in der Bewältigung der Krankheit oder belastenden Lebenssituation hilft, durch die Übernahme von Verantwortung für die eigene Gesundheit, die eigene Genesung und das eigene Wohlbefinden. Durch ihr Engagement verschaffen sie als Experten in eigener Sache ihrem Anliegen Gehör und Einfluss, beispielsweise durch wichtige Hinweise auf Lücken und notwendige Verbesserungen in der medizinischen Versorgung.

Obwohl die Wirkungen der Selbsthilfe sehr positiv sind, nehmen dennoch gar nicht so viele Menschen, wie man vielleicht meinen könnte, an der organisierten Selbsthilfe teil. Daher ist eine Veranstaltung wie der Selbsthilfetag in Viernheim so wichtig, denn hier kann man sich anonym und unverbindlich informieren. An allen Ständen stehen höchst motivierte Menschen, die Kraft und Zeit dafür aufbringen, um Betroffenen menschliche Unterstützung anzubieten. Dafür ein ganz herzliches Dankeschön!

Den Selbsthilfegruppen wünsche ich viel Erfolg für ihre weitere Arbeit und dem Selbsthilfetag ein hohes Interesse vieler Menschen an diesen lebendigen Netzwerken!

Ihr
Ansgar Funcke
Caritasdirektor Caritasverband Darmstadt e.V.

Programmübersicht



10.00 Uhr Begrüßung
Bürgermeister Matthias Baaß und
Caritas-Direktor Ansgar Funcke

Mitmach-Gymnastik
Parkinson-Selbsthilfegruppe

Musikalische Begleitung
Gerhard Knapp (Klavier)

10.30 Uhr Erscheinungsbild und Behandlungen bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED)
Vortrag der Selbsthilfegruppe
Morbus Crohn/Colitis ulcerosa

Referent:
Dr. Max Karner
Gastroenterologe, Belegarzt am
St.-Josef-Krankenhaus Viernheim

11.15 Uhr Das Krankheitsbild Schlafapnoe und seine Folgen
Vortrag der Selbsthilfegruppe
Schlafapnoe

Referentin:
Oberärztin Judith Schmitt
Leiterin des Schlaflabors am
Theresienkrankenhaus Mannheim

12 – 13 Uhr Mittagspause

Programmübersicht



13.00 Uhr Mein Weg mit den Anonymen Alkoholikern
Vortrag der Selbsthilfegruppe
Anonyme Alkoholiker

Referent:
Thomas

13.45 Uhr Depression und der Weg zur Behandlung
Vortrag der Selbsthilfegruppe
„Chamäleon“

Referent:
Christian Alfred Flöser
selbstständiger Gutachter und
Psychologe (Master of Science)

14.30 Uhr Moderne Diabetes-Therapie: HBA1C senken, aber Unterzucker verhindern
Vortrag der Diabetes-Selbsthilfegruppe

Referent:
Dr. med Arne Krehan
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Diabetologe DDG, Notfallmedizin

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen



Veranstalter

Selbsthilfegruppen Viernheim und Kreis Bergstraße in Zusammenarbeit mit KISS (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Viernheim) und der Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Bergstraße

Selbsthilfegruppen
Viernheim



Kontakt: Horst Stephan (KISS)
Tel.: 06204/988407
horst.stephan@viernheim.de

Sabrina Eufinger (KISS)
Tel.: 06204/988402
sabrina.eufinger@viernheim.de

Maritta Eckert-Geiß
Caritasverband Darmstadt e.V.
Selbsthilfekontaktstelle Kreis Bergstraße
Tel.: 06252/990128
selbsthilfekontaktstelle@caritas-bergstrasse.de

Programm-Flyer:
In memoriam Egon Schillinger †, Kreuzbund