

# SELBSTHILFETAG IM PARK

Gemeinsam für Gesundheit und Lebensqualität



**Samstag,**  
**29. August 2015**  
**10:00 – 16:00 Uhr**

**Eintritt frei!**

**Ort:**

Gelände des Franziskus Hospitals Bielefeld

**Schirmherr:**

Pit Clausen, Oberbürgermeister der Stadt Bielefeld

# HERZLICH WILLKOMMEN



## Sehr geehrte Damen und Herren,

es ist Erstaunliches möglich, wenn Menschen ihr Schicksal in die eigenen Hände nehmen. Hierbei entsteht eine ganz besondere Kraft, die in den Selbsthilfegruppen zu erleben ist.

Was alleine schwer fällt, gelingt in der Gruppe von Gleichgesinnten leichter: Die körperliche Aktivität aufrecht zu halten, die Ernährung anzupassen, etwas für sein seelisches Gleichgewicht zu tun, die Beziehungsqualität zu verbessern, insgesamt:

### **Gemeinsam für Gesundheit und Lebensqualität**

Beim »Selbsthilfetag im Park« habe Sie die Gelegenheit über 50 aktive Selbsthilfegruppen persönlich in dem schönen Ambiente des Park am Franziskus Hospital kennen zu lernen. An Informations- und Aktionsständen halten Selbsthilfegruppen Informationen und Tipps für Sie bereit und sind offen für Ihre Fragen. Ein Selbsthilfe-Quiz lockt mit tollen Preisen und für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Ein vielfältiges Programm lädt ein, neue Eindrücke zu gewinnen und zu verweilen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Bielefelder Selbsthilfegruppen,  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld  
und das Franziskus Hospital**

# TEILNEHMENDE SELBSTHILFEGRUPPEN

## Behinderungen und chronische Erkrankungen

- Trittfest e.V. – Selbsthilfe für Amputierte
- Adipositas Selbsthilfegruppen Bielefeld Klösterchen, Johannesstift und Klinikum Bielefeld
- Selbsthilfegruppe Autismus OWL e.V.
- Türkisch-sprachige Selbsthilfegruppe für Familien von Kindern mit und ohne Behinderung – Türkçe konuşan, engelli yada sağlıklı çocuğu olan aileler için yardımlaşma grubu
- Angeborene-Bindegewebs-Erkrankungen e.V.
- Diabetikergesprächskreis Bielefeld e.V.
- Arbeitskreis Down-Syndrom e.V.
- Ehlers-Danlos Selbsthilfe Landesverband NRW e.V.
- Epilepsie Selbsthilfegruppe Bielefeld
- Frühlinge Bielefeld e.V. Elterninitiative zur Förderung und Unterstützung von Frühgeborenen und ihren Familien
- Hepatitis Hilfe NRW e.V. Selbsthilfegruppe Bielefeld
- HSP-Selbsthilfegruppe Deutschland e.V. (Hereditäre Spastische Spinalparalyse)
- Herzpatienten im Gespräch – Selbsthilfegruppe für Gespräche und Informationen in Bielefeld
- Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e.V.
- Deutsche ILCO e.V. Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs – Gruppe für Jüngere und Berufstätige
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Inkontinenz
- VIKTORIA e.V. Treffpunkte für Frauen nach Krebs
- Ja zum Leben 1 – Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebserkrankungen
- Ja zum Leben 2 – Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebserkrankungen
- »Lebensfreude – Ja klar!« Selbsthilfe für Frauen nach Krebs
- »Lebensfreude nach Krebs« Schloß Holte-Stukenbrock
- Nach dem Krebs zusammenhalten – Türkische Frauen mit Krebs
- Positiv Denken – Selbsthilfegruppe für Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen
- »Zuversicht nach Krebs« Steinhagen
- Sportgruppen bei Krebserkrankungen
- Knotenpunkt e.V.
- Selbsthilfegruppe Lungenkrebs
- PSA – Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Bielefeld e.V.
- Multiple Sklerose Kontaktgruppe Bielefeld e.V.
- Selbsthilfegruppe Nahrungsmittelintoleranz (Fructose-Laktose-Histamin)
- Organpaten für Ostwestfalen

- Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. – Bauchspeicheldrüsenoperierte
- Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. – Die Senioren und Die Junioren
- Selbsthilfegruppe für Polyneuropathie
- Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.
- Deutsche Sarkoidose Vereinigung e.V.
- Junge Menschen nach Schlaganfall
- Deutscher Schwerhörigen Bund Ortsverein Bielefeld e.V.
- Stotterer Selbsthilfe e.V.
- Turner-Syndrom Vereinigung Deutschland e.V.
- Zöliakie Selbsthilfegruppe

## Psychische Belastungen und Erkrankungen

- Selbsthilfegruppe »Soziale Phobie«
- Messie Selbsthilfegruppe Bielefeld-OWL
- Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e.V.
- Übungsinsel – Übungsgruppe für Ehemalige der Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin
- Selbsthilfegruppen angeschlossen an Wildwasser Bielefeld e.V.
- Glückwärts – Frauen und Männer genesen von sexuellem Missbrauch und Gewalt

## Sucht – Alkohol/Medikamente/Drogen

- Verein für freiwillige Suchtselbsthilfe in Bielefeld e.V. (fS):
  - Abstinente Freundeskreise im Ev. Gemeindedienst
  - Abstinenter Freundeskreis im Caritasverband
  - Blaues Kreuz in der Ev. Kirche Deutschland
  - Blaues Kreuz in Deutschland e.V.
  - Freundeskreise Kreuzstraße
  - Guttempler Gemeinschaft in Bielefeld
  - Informations- und Betreuungsgruppen beim Deutschen Roten Kreuz
  - Junger Freundeskreis im Ev. Gemeindedienst
  - Kreuzbund e.V. – Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige
  - Lichtblick e.V.
  - Kraftquelle – Selbsthilfegruppe für Angehörige abhängigkeitserkrankter Menschen

## Sucht – Sonstige

- Game over – Selbsthilfegruppe für Glücksspielsüchtige

## Andere Lebensprobleme

- Väteraufbruch für Kinder e.V.

# PROGRAMM

10 UHR										16 UHR
<b>BÜHNE</b> Treppe Gertrud Frank Haus										
10:00–10:30 Uhr	10:30–11:00 Uhr	11:00–11:45 Uhr	11:45–12:15 Uhr	12:15–13:00 Uhr	13:00–14:00 Uhr	14:00–14:30 Uhr	14:30–15:00 Uhr	15:00–15:45 Uhr	15:45–16:00 Uhr	
<b>Eröffnung des Selbsthilfetages</b> Moderierte Gesprächsrunde mit Schirmherr Pit Clausen (OB)	<b>Bewegung bringt Lebensfreude!</b> Petra Tödheide, Ergotherapeutin und Mitglieder der Dt. Sarkoidose Vereinigung e.V.	<b>Einzigartig – vielseitig, das Rezept für gute Laune</b> Feuerwehr-Musikzug der Stadt Bielefeld	<b>QiGong – Trotz Rheuma aktiv bleiben. Übungen für Leib und Seele</b> Ling Jerzemiza-Liu, QiGong-Lehrerin, und Frauen der Dt. Rheuma Liga	<b>Hula-Hoop und Dolce Vita – ein amüsanter musikalischer Spaziergang durch die 50er Jahre</b> Hermann Taube und Luna Schneider	<b>Heitere Lieder rund um die Gesundheit</b> Thorsten von Knebel und der K2 Knebel Chor	<b>Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit</b> Andreas Schneider, Physiotherapeut am Franziskus Hospital, und Mitglieder der Dt. Rheuma Liga	<b>Stimmungsvolle Lieder</b> Heinz Budde und der MGV Germania Sieker von 1871/78	<b>Hula-Hoop und Dolce Vita – ein amüsanter musikalischer Spaziergang durch die 50er Jahre</b> Hermann Taube und Luna Schneider	<b>Abschluss des Selbsthilfetages</b>	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Start Selbsthilfe-Quiz</span> <span>Verlosung der Preise</span> </div>										
<b>AM GARTENHAUS</b>										
ab 12:00 Uhr Kinderschminken der Kita St. Franziskus										
<b>PARK</b>										
ab 10:30 Uhr <b>Show Walker – Wie läuft sich eine Prothese? Vorführung und Ausprobieren am Laufgarten.</b> Trittfest e.V. – Selbsthilfegruppe für Amputierte <b>Wie fühlt man sich berauscht? Rauschbrillen zum Ausprobieren und Experimentieren.</b> Verein Freiwillige Suchtselbsthilfe in Bielefeld e.V. <b>Wie schmeckt Rheuma? Simulationshandschuh zum Erleben von Rheuma.</b> Dt. Rheuma Liga  ab 11:00 Uhr <b>Klinik-Clown Andreas Bentrup</b>										
<b>GESUNDHEITZENTRUM</b>										
10:30–11:30 Uhr <b>Diagnose Fructose-Histaminintoleranz – Essen mit gutem Gefühl</b> Karen Hepke, Ernährungsberatung  Selbsthilfegruppe: <b>Nahrungsmittelintoleranz</b> Christa Krugmann		11:30–12:30 Uhr <b>Hilfe beim osteoporotischen Knochenbruch</b> Prof. Dr. Michael Schnabel, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie, Wirbelsäulenchirurgie  Selbsthilfegruppe: <b>Deutsche Rheuma-Liga e.V. Arbeitsgemeinschaft Bielefeld</b> Christel Retzlaff		12:30–13:30 Uhr <b>Hepatitis C – neue Therapien, neue Chancen, welche Risiken?</b> Dr. Jürgen Haverkock, Oberarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin  Selbsthilfegruppe: <b>Deutsche Leberhilfe e.V. – Hepatitis Selbsthilfegruppe Bielefeld</b> Uwe Tews		13:30–14:30 Uhr <b>Unterschiedliche Operationen zur Gewichtsreduktion. Adipositas: mal mehr – mal weniger.</b> Prof. Dr. Dr. Martin Fein, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie  Selbsthilfegruppe: <b>Adipositas</b> Lydia Schöwerling		14:30–15:30 Uhr <b>Prostatakarzinom 2015 – neue Aspekte in Vorsorge, Diagnostik und Therapie</b> Dr. Raimund Torpai, Funktionsoberarzt der Klinik für Urologie  Selbsthilfegruppe: <b>PSA Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Bielefeld e.V.</b> Wolfhard D. Frost		
<b>BILDUNGSZENTRUM</b> Eingang Stapenhorststraße										
12:15–13:00 Uhr <b>Tinnitus und Hörschädigung – Ich höre was, was Du nicht hörst. Erfahrenes, Perspektiven, Hilfen zur Selbsthilfe</b> Klaus Dickerhof, Referatsleiter DSB Bundesverband e.V.  Selbsthilfegruppe: <b>Deutscher Schwerhörigenbund Ortsverein Bielefeld e.V.</b> Monika Becker										
<b>STRAHLENTHERAPIE</b>										
ab 11:00 Uhr <b>Führung durch die Strahlentherapie</b> Prof. Dr. Oliver Micke, Chefarzt der Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie  Wolfhard D. Frost von der PSA Selbsthilfegruppe wird diese Besichtigungen begleiten.										
ab 13:00 Uhr <b>Führung durch die Strahlentherapie</b> Prof. Dr. Oliver Micke, Chefarzt der Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie  Wolfhard D. Frost von der PSA Selbsthilfegruppe wird diese Besichtigungen begleiten.										
10 UHR	11 UHR	12 UHR	13 UHR	14 UHR	15 UHR	16 UHR	10 UHR	11 UHR	12 UHR	16 UHR

Bei Rückfragen können Sie sich gern an uns wenden:

**Der Paritätische**

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld**

Stapenhorststraße 5 | 33615 Bielefeld

Telefon: 0521 96406-96

[selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org)

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

**Franziskus Hospital**

Kiskerstraße 26 | 33615 Bielefeld

Telefon: 0521 589-0

[veranstaltung@franziskus.de](mailto:veranstaltung@franziskus.de)

[www.franziskus.de](http://www.franziskus.de)

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

Wir danken den gesetzlichen Krankenkassen (AOK NordWest,  
BKK Gildemeister Seidensticker, DAK und Heimat Krankenkasse)  
sowie der Sparkasse Bielefeld für die finanzielle Unterstützung.