

## 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](http://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](http://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](mailto: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 Läuft 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 Pankreatektomierten 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