



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

- › **Vorträge**
- › **Workshops**
- › **Gesprächsrunden**
- › **Live-Literatur mit
Tobi Katze**

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

www.ohne-wir-laeuft-nix.de

Programm

10.00 Uhr Willkommensgruß

10.30 – 11.30 Uhr

Vortrag Schwerbehindertenausweis – Vorteil oder Vorurteil? **G**

Vortrag Co-Abhängigkeit – Angehörige im Sog der Sucht **G**

Workshop Mitreden – Mitbestimmen. Wie können wir uns politisch beteiligen?

Gespräch Selbsthilfe in Reha-Kliniken - Möglichkeiten der Zusammenarbeit

11.45 – 12.45 Uhr

Kurzvortrag Endometriose – Ursachen und mögliche Ansätze einer ganzheitlichen Therapie

Gespräch „Können wir bitte auf Augenhöhe reden?“ – Patient*innen im Gespräch

Vortrag / Diskussion Online-Veranstaltungen als Option für Selbsthilfegruppen

13.00 – 14.00 Uhr

Vorstellung Recovery College GT und Gütersloher Selbsthilfegruppen im Filmprojekt

Workshop Schreibwerkstatt „Sprichdichaus“

Workshop Psychische Krisen und Herausforderungen in Selbsthilfegruppen

14.15 – 15.15 Uhr

Gespräch Soziale Phobien – Lebensthema oder Lebensphase

Vorstellung Selbsthilfe-Bündnisse in OWL **G**

Workshop Krebs in der Partnerschaft

15.30 – 17.00 Uhr

Live-Literatur Tobi Katze: „Morgen ist leider auch noch ein Tag. Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet.“ **G**

Anmeldung

Eine ausführliche Programmbeschreibung und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie **hier**. Anmeldeschluss ist am 7. November 2021. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Mit „**G**“ gekennzeichnete Veranstaltungen werden mit Gebärdensprachdolmetscher*innen angeboten.

Kontakt

Projekt Selbsthilfe & Digitalisierung in OWL

Tel. 0521 96 406 71 | bielefeld-h@paritaet-nrw.org

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