

2. Selbsthilfe-Tag 2022

Do 23.06.2022 von 14 bis 19 Uhr

Weiden - Innenhof der Bibliothek/Int. Keramik Museum + VHS

Schirmherr: Lothar Höher, Vizepräsident des Bezirkstags der Oberpfalz



Selbsthilfe ist ein unverzichtbarer Teil des Gesundheitssystems

Der erste Selbsthilfe-Tag der Selbsthilfekontaktstelle Nordoberpfalz vor drei Jahren konnte als voller Erfolg bewertet werden. 2019 stellten in der Neustädter Stadthalle rund 20 Selbsthilfegruppen mit den unterschiedlichsten Themen ihre Arbeit einer breiten Öffentlichkeit vor. Fach-Vorträge und Musik rundeten den Tag ab.

Drei Jahre später nach coronabedingter Pause ist Vieles schwieriger geworden. Aber die Selbsthilfegruppen haben nie aufgegeben. Und wo in vielen Bereichen die Veranstalter noch sehr zögerlich sind, haben sich für den 23.06. bereits wieder rund 20 Gruppen zur Teilnahme entschlossen.

Geboten werden am Selbsthilfetag 2022 (vorläufiges Programm!):

- Ein „Markt der Möglichkeiten“:
 - Stände der Selbsthilfegruppen mit Infomaterial und Aktionen. U.a. zu den Themen:
 - Sucht
 - Angehörige
 - Behinderung
 - Darmerkrankung
 - Depression
 - Diabetes
 - Ilco/Stoma
 - Krebs
 - Parkinson
 - Postcovid
 - Restless Legs

- Schädel-Hirn-Trauma
- Schlaganfall
- Tinnitus
- Trauer
- Zöliakie
- Einige Gruppen stellen sich dem Publikum in Kurzreferaten vor

Fachvorträge:

- Zwei Chef-Ärzte des Klinikums Weiden stellen in einem Vortrag ihre Station vor: das Gynäkologische Krebszentrum und das Brustzentrum (+ Info-Stand).
- Die Psychotherapeutin Linda Narius aus Kemnath hält einen Vortrag zum Thema „Borderline“, eine Betroffene aus der Region unterstützt sie mit „Insider“-Sicht.
- Die AOK beteiligt sich mit einem Vortrag/einer Aktion und einem Stand.
- Die VHS Weiden-Neustadt beteiligt sich mit einem Vortrag/einer Aktion und einem Stand.
- Die Selbsthilfegruppe „LOS – Leben ohne Sucht“, die in diesem Jahr ihr 10jähriges Bestehen feiern kann, steuert einen Vortrag bei.
- Dornrose e.V. wird mit einem Stand vertreten sein

Der Eintritt zum Selbsthilfetag 2022 ist frei. Einige engagierte Profimusiker*innen ermöglichen ein musikalisches Rahmenprogramm. Mit Unterstützung des Lese-Café-Teams in der Regionalbibliothek gibt es auch eine kleine Bewirtung.



„Selbsthilfe hilft sich selbst“ – was machen Selbsthilfegruppen?

Die verschiedenen Selbsthilfegruppen erläutern ihre Arbeit, Mitglieder beschreiben Interessierten das Gruppenleben und geben erste hilfreiche Infos. Eine Gruppe, in der es sich leichter erzählen lässt, was man erträgt, weil die anderen ganz genau wissen, wovon man spricht. In der immer wieder jemand etwas Neues weiß, was den Alltag ein klein wenig erleichtert: Neue Ansätze in der Therapie, neue Erkenntnisse in der Wissenschaft, gute Fachärzte, gute Reha-Einrichtungen ...

Viele Menschen wissen noch immer zu wenig über Selbsthilfearbeit, meinen gar, in einer Selbsthilfegruppe werde dem Selbstmitleid gefrönt und alle jammern fein zusammen. Genau das Gegenteil ist der Fall. Man setzt sich aktiv mit seiner Diagnose/seinem Thema auseinander, intensiviert das Verständnis dafür und wirkt aktiv an der Verbesserung der Umstände mit. Man entwickelt sich zum „eigenen Spezialisten“.

„Selbsthilfe hilft sich selbst“, das ist das Motto, nach dem die Selbsthilfe-Aktiven sich richten. Der erste Schritt dazu ist die umfassende Information. Gerade für Menschen, die erst kürzlich ihre Diagnose erhalten haben, kann die Selbsthilfegruppe den Schock mindern und die Sicht auf das künftige Leben „damit“ entspannen und erträglicher darstellen.

Der Selbsthilfetag ist eine gute Möglichkeit, Berührungspunkte abzubauen. Die Bevölkerung ist eingeladen, sich unverbindlich zu informieren. Die Selbsthilfegruppen bieten wichtige Hilfe an.

Selbsthilfetag 2022

Donnerstag, 23.06.2022 von 14 bis 19 Uhr

**Weiden Regionalbibliothek/Int. Keramikmuseum
(Scheibenstraße 7) + VHS (Luitpoldstr. 24)**

Änderungen im Programm sind möglich.