

Hilfe

zur Selbsthilfe →

www.selbsthilfe-staedteregion-aachen.de

1 von 6 in Zusammenstellung

**Aachener Kontakt- und
Informationsstelle für Selbsthilfe**



Pia van Buggenum-Sonnen

Volkshochschule Aachen
Peterstraße 21–25, 52062 Aachen, Raum 302
Telefon: 0241 4792-240
pia.sonnen@mail.aachen.de

Sprechzeiten und telefonische Beratung

Montag und Donnerstag 10–12.30 Uhr
Mittwoch 15.30–18.30 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung
Beratungstelefon: 0241 49009

**Selbsthilfebüro
der StädteRegion Aachen**



Astrid Thiel

Steinstraße 87, 52249 Eschweiler
Telefon: 0241 5198-5319
Telefax: 0241 5198-85319
selbsthilfebuero@staedtereion-aachen.de

Sprechzeiten und Beratung

Donnerstag 16–19 Uhr
Freitag 9–12 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

NRW Selbsthilfe-Tour 2018

Wieso? Weshalb? Warum?

Die bundesweit einmalige Zusammenarbeit wirbt für **Selbsthilfe: Krankenkassen und Selbsthilfe touren durch NRW**

Unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt in NRW“ findet von April bis Oktober 2018 die NRW Selbsthilfe-Tour 2018 statt. In vielen Städten Nordrhein-Westfalens gehen in diesem Zeitraum die Selbsthilfekontaktstellen und Landesorganisationen der Selbsthilfe mit einem Truck und einer mobilen Bühne in die Fußgängerzonen.

Auf der Internetseite sind weitere Informationen zur Selbsthilfe-Tour und alle Tourstops zu sehen. Ab April werden dann Fotos und Berichte der stattgefundenen Veranstaltungen veröffentlicht.

Auf der Tour wird mit einem vielfältigen Programm für das Thema Selbsthilfe geworben. Auf der Bühne werden sich Selbsthilfegruppen vorstellen, es wird Talkrunden mit interessanten Gästen geben und für Musik und Unterhaltung ist ebenfalls gesorgt.

Selbsthilfe bewegt etwas!

„In der Selbsthilfegruppe konnte ich mich aktiv mit meiner Krankheit auseinandersetzen. Jetzt fühle ich mich meinem Schicksal nicht mehr ausgeliefert und helfe mir selbst.“

Christina

„Selbsthilfe bewegt in NRW“ ist ein Projekt von FAS – Fachausschuss Sucht, Gesundheitsselbsthilfe NRW, LAG Selbsthilfe NRW und der KOSKON – Koordination für Selbsthilfe in NRW. Gefördert wird die NRW Selbsthilfe-Tour 2018 durch die Krankenkassen-/verbände in NRW.

www.nrw-selbsthilfe-tour.de

Tourstop in Aachen

Samstag, 30.06.2018

11:00 - 14:00 Uhr am Holzgraben

Veranstalter:



der Volkshochschule Aachen

Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (akis)

Peterstr. 21-25, Raum 302,
52062 Aachen

Beratung: 02 41 - 49 009
Büro: 02 41 - 47 92 240

pia.sonnen@mail.aachen.de
www.akis-aachen.de



Selbsthilfebüro der StädteRegion Aachen

Steinstr. 87, Raum E 37,
52249 Eschweiler

Tel.: 02 41 - 51 98 53 19

selbsthilfebueero@staedteregion-aachen.de
www.staedteregion-aachen.de/gesundheitsamt

www.nrw-selbsthilfe-tour.de



Im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V gefördert von:



3 von 6 in Zusammenstellung



Was **du alleine**
nicht schaffst, das schaffen
wir zusammen.

Tourstop in Aachen

Samstag, 30.06.2018

11:00 - 14:00 Uhr am Holzgraben

#SelbsthilfeBewegt

Veranstalter

Der Tourstop in Aachen findet in enger Kooperation mit der Aachener Kontaktstelle „akis“ und dem Selbsthilfebüro der StädteRegion Aachen statt.

Als Selbsthilfekontaktstellen beraten und unterstützen sie die Arbeit der Selbsthilfegruppen vor Ort.

Die Aachener Kontakt- und Informationsstelle „akis“ hat eine lange Tradition, sie berät schon seit 1986 unter dem Dach der Volkshochschule Aachen Betroffene und Angehörige. Konkret unterstützt sie bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen, fördert den Erfahrungsaustausch unter den Gruppen, organisiert Fachvorträge und vertritt die Selbsthilfe in vielen Gremien und Netzwerken. In enger Kooperation mit dem Selbsthilfebüro in der StädteRegion Aachen, welches seit 10 Jahren besteht, betreuen die beiden Beratungsstellen etwa 230 Selbsthilfegruppen.

www.selbsthilfe-staedteregion-aachen.de

Programm

Samstag, 30.06.2018

11:00 Uhr	Begrüßung durch die Moderatorin Cornelia Benninghoven; Dr. Beate Blüggel, Leiterin der VHS Aachen, Vertreter der Staedteregion und Vertreter aus dem Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW
11:20 Uhr	Musik
11:25 Uhr	1. Talkrunde mit Bärbel Brünger vom vdek NRW und Petra Belke, KOSKON NRW
11:35 Uhr	Musik
11:40 Uhr	2. Talkrunde Junge Selbsthilfe stellt sich vor: Depressionen und Angst, Essstörungen, Jung und Krebs

11:50 Uhr	Musik
11:55 Uhr	Osteoporosetanz
12:00 Uhr	Interview der Osteoporosegruppe und Vorstellung von Osteolino
12:05 Uhr	Musik
12:10 Uhr	3. Talkrunde Geschichte der Aachener Kontaktstelle: 33 Jahre in Aachen Geschichte des Selbsthilfebüros: 10 Jahre in der Staedteregion mit Else Beckers und Helma Höllermann
12:20 Uhr	Musik
12:25 Uhr	4. Talkrunde Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in der Medizin? mit Dr. Benno Peters, Dr. Carel Niewenhuisen
12:40 Uhr	Musik
12:50 Uhr	5. Talkrunde Selbsthilfe und seltene Erkrankungen mit Dr. Schippers, Facharzt für seltene Erkrankungen und den Betroffenen: Josef Kirch, Prof. Helmut Jüngling, Ingrid Krebs mit folgenden Erkrankungen: CFS – Chronic Fatigue Syndrom, rest less legs, stiff person, huntington
13:00 Uhr	Musik
13:05 Uhr	6. Talkrunde Organtransplantierte – Stellbild Hauptorgane werden durch Personen auf der Bühne dargestellt Interview mit Maren von Lukowicz

4 von 6 in Zusammenstellung

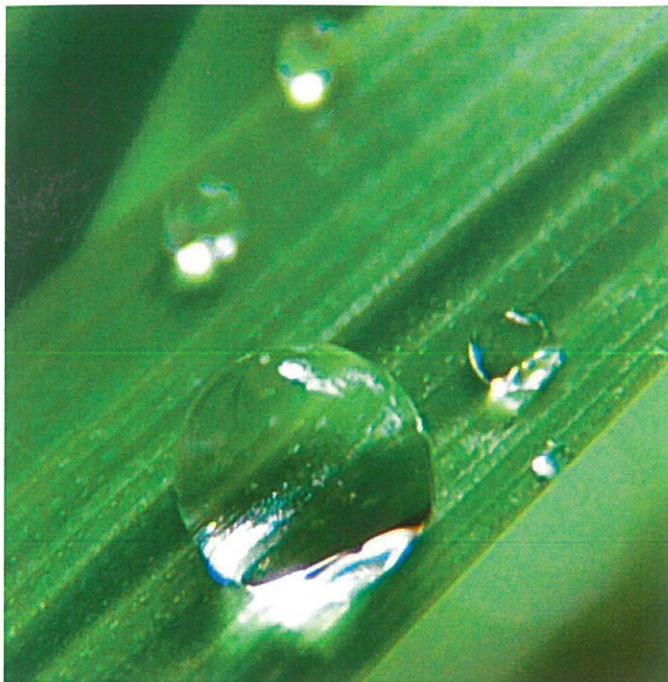
13:15 Uhr	Musik
13:20 Uhr	7. Talkrunde Ist Selbsthilfe etwas für mich? Kann sie auch mir helfen? Interview mit Pia van Buggenum-Sonnen und Astrid Thiel, Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle in Aachen (akis) und dem Selbsthilfebüro in der Staedteregion.
13:25 Uhr	Musik
13:30 Uhr	8. Talkrunde Suchtselbsthilfe mit Werner Barke, Stefan Sippel und Mechtild Weins, Suchtberatung Eschweiler
13:35 Uhr	Musik
13:40 Uhr	9. Talkrunde Sehbehinderung und gesellschaftliche Teilhabe durch Selbsthilfe Bernd Neuefeind (<i>ist angefragt</i>)
13:45 Uhr	Ziehung der Lose & Gewinnausgabe Lose werden während der Veranstaltung verteilt
13:55 Uhr	Ausklang der Veranstaltung „Selbsthilfe in Bewegung“ Chormusik – <i>musikalische Überraschung</i> –

Außerdem mit dabei während der Veranstaltung:

- zwei Gebärdensprachdolmetscherinnen
- „Osteolino“ vom Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.
- Lotse für Behinderungen
- Infostände der Selbsthilfegruppen

Musik

- Bärbel Ehlert und Philip Kees von der Band „Da Musica“ mit Geige & Gitarre
- Chormusik



*Aachener Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe*



Sprechzeiten und telefonische Beratung

Montag und Donnerstag 10–12.30 Uhr
Mittwoch 15.30–18.30 Uhr
Beratung, Telefon: 0241 49009

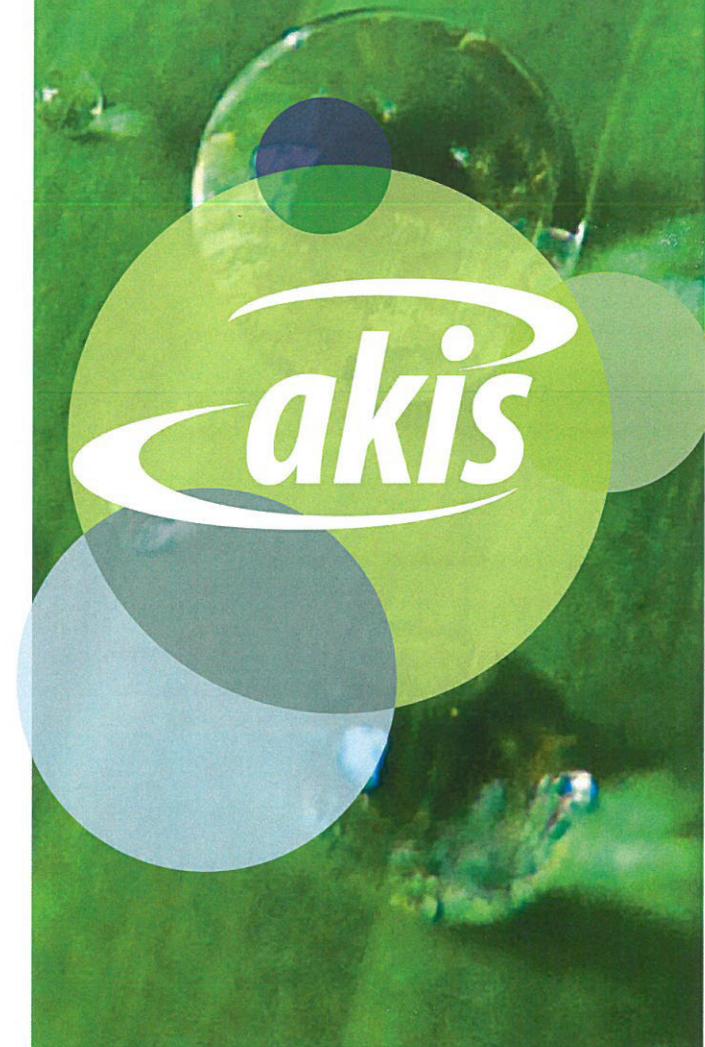
Ansprechpartnerin der akis

Pia van Buggenum-Sonnen
Volkshochschule Aachen
Peterstraße 21–25, 52062 Aachen, Raum 302,
Telefon: 0241 4792-240
pia.sonnen@mail.aachen.de

Die **akis** kooperiert mit dem Selbsthilfebüro
der StädteRegion Aachen
Astrid Thiel, Steinstraße 87, 52249 Eschweiler,
Telefon: 0241 5198-5319

www.akis-aachen.de
www.selbsthilfe-staedteregion-aachen.de
www.selbsthilfe-nrw.de
von einer Zusammenarbeit

*Aachener Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe*



Vertrauen – Verständnis – Verbindung

vhs  Volkshochschule
Aachen

stadt aachen


akis

Aachener Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe

Vertrauen – eigene Kräfte mobilisieren

Immer mehr Menschen nutzen die Möglichkeit, sich bei gesundheitlichen, seelischen und sozialen Belastungen gegenseitig zu unterstützen. Selbsthilfegruppen bieten Ihnen in besonders belastenden Lebenssituationen Halt und Orientierung.

Verständnis – sich austauschen und informieren

In einer Selbsthilfegruppe treffen Sie Menschen mit ähnlichen Erfahrungen. Sie tauschen sich mit Gleichgesinnten in Ihrer Lebenssituation aus.

Verbindung – Lebenssituation verbessern

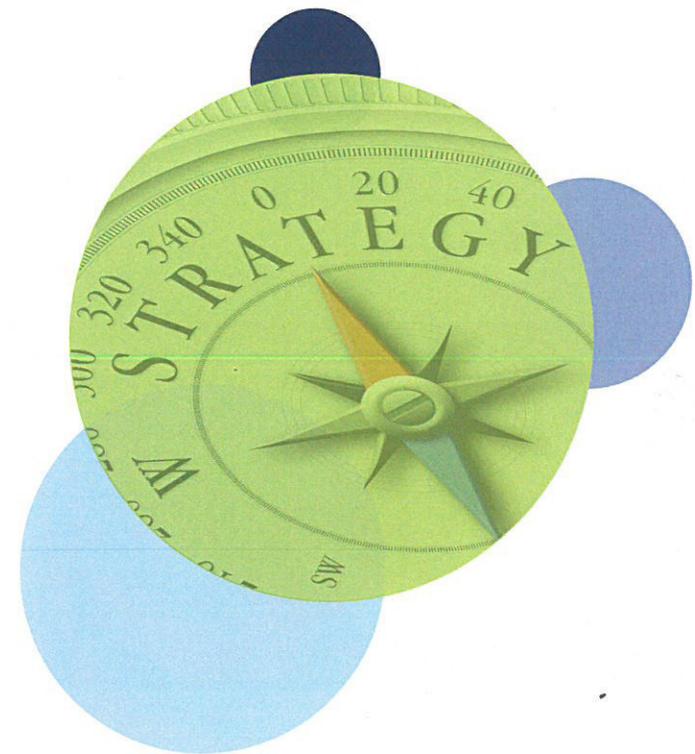
Selbsthilfegruppen leisten einen Beitrag zur Verbesserung der eigenen Lebensumstände. Sie stellen eine wichtige Ergänzung zu therapeutischen und fachärztlichen Behandlungen dar.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!
Wir unterstützen Sie.

Einen Überblick über die bestehenden Gruppen erhalten Sie unter: www.akis-aachen.de.



6 von 6 in Zusammenstellung



Unterstützung durch die akis

Wir informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen.

Wir vermitteln in bestehende Gruppen.

Wir unterstützen die Gründung einer Selbsthilfegruppe.

Wir beraten Selbsthilfegruppen bei organisatorischen Fragen.

Wir organisieren Fachvorträge.

Wir fördern den Erfahrungsaustausch untereinander.

Wir kooperieren mit Fachleuten.

Die **akis** wirbt für die Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und tritt für die Selbsthilfegruppen ein.
Ihr Anliegen wird vertraulich behandelt und die Beratung ist für Sie kostenfrei.