

Aktionswoche Selbsthilfe

18. – 26. Mai 2019



**Mo
20.5.**

Musikalischer Auftakt der Aktionswoche Selbsthilfe

Als „Deutsch-Rock-Pop mit einer guten Prise Psychodelik und Rock der 70er“ beschreibt der Singer & Songwriter Carsten Wollschläger seine Musik. Seine Songs sind oft ruhig und melancholisch, manchmal gehen sie aber auch gut nach vorne.

Uhrzeit: 17.00-17.45 Uhr
Ort: Haus der Begegnung (Saal)
Alsenstr. 19a | 44789 Bochum

**Mo
20.5.**

Mit Achtsamkeit gegen Depressionen – Was kann ich selbst tun?

Wie wir lernen können, immer wieder aus krankmachenden automatischen Reaktionsweisen auszusteigen und zu erkennen, was heilsam ist. Ein Vortrag (mit Gebärdendolmetscher/-innen) und Übungen in der Gruppe.

Referent: Steffen Handke, Arzt
Uhrzeit: 18.00-19.30 Uhr
Ort: Haus der Begegnung (Saal)
Alsenstr. 19a | 44789 Bochum

**Di
21.5.**

Offenes Meeting der Anonymen Alkoholiker



Anonyme Alkoholiker

Die AA-Gruppe Bochum lädt interessierte Menschen herzlich zu einem offenen Gruppentreffen ein!

Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr
Ort: Haus der Begegnung (Raum 1)
Alsenstr. 19a | 44789 Bochum

**Di
21.5.**

Filmabend – „Zoey“



Anonyme Alkoholiker

Der Alltag der 14-jährigen Zoey gerät ins Wanken, als ihr alkoholkranker Vater rückfällig wird. Der Teenager muss nicht nur die Verantwortung für ihren Vater, sondern auch für ihren 8-jährigen Bruder übernehmen. Im Anschluss an den Film kann das Publikum mit Selbsthilfegruppen diskutieren.

Moderation: Dorothee Köllner (Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle)
Uhrzeit: 19.30-21.00 Uhr
Ort: Haus der Begegnung (Saal)
Alsenstr. 19a | 44789 Bochum

**Di
21.5.**

Offenes Treffen der Selbsthilfegruppe „Depressionen, Angst und Panikattacken“

Die Selbsthilfegruppe lädt interessierte Menschen herzlich zu einem offenen Gruppentreffen ein!

Uhrzeit: 18.00-21.00 Uhr
Ort: Erich Brühmann Haus (Eingang „Lütge Heide“)
Kreyenfeldstr. 36 | 44894 Bochum-Werne

**Mi
22.5.**

Simonton-Gesundheitstraining



Es werden Übungen vorgestellt, die die Selbstheilungskräfte des Organismus anregen und das Abwehrsystem stärken können. Ein Angebot für Menschen, die an Krebs erkrankt sind oder waren.

Referentin: Alexandra Zur (Psychoonkologin/Psych. Psychotherapeutin M.Sc.)
Uhrzeit: 13.00-15.00 Uhr
Ort: Haus der Begegnung (Raum 6)
Alsenstr. 19a | 44789 Bochum

**Mi
22.5.**

Gesprächskreis für Krebsbetroffene / Brustkrebsgruppe



Teilnehmer/-innen der Brustkrebsgruppe und des Gesprächskreises für Krebsbetroffene stellen sich vor und bieten Einblick in den Ablauf einer Gruppensitzung.

Uhrzeit: 15.00-17.00 Uhr
Ort: Haus der Begegnung (Raum 6)
Alsenstr. 19a | 44789 Bochum

**Mi
22.5.**

Netzwerk Selbsthilfe Krebs (NET K)



Gründung eines Netzwerks der verschiedenen Selbsthilfegruppen von Krebsbetroffenen in Bochum.

Uhrzeit: 17.00-19.00 Uhr
Ort: Haus der Begegnung (Raum 6)
Alsenstr. 19a | 44789 Bochum

Mi
22.5.

Die Kunst, sich wertzuschätzen



Sich selbst zu akzeptieren ist eine Quelle von Zufriedenheit und Lebensglück. Ein Vortrag mit Diskussion über die Stärkung des Selbstvertrauens.

Referent: Heinz-Peter Röhr (Pädagoge und Autor)
Uhrzeit: 19.00-21.00 Uhr
Ort: Haus der Begegnung (Saal)
Alsenstr. 19a | 44789 Bochum

Do
23.5.

Gesundes Frühstück



Bei Bio-Getränken und Bio-Essen bietet die AG Behinderte in Bochum Gelegenheit sich mit Freunden und Bekannten im barrierefreien Haus der Begegnung zu treffen und die Arbeit der AG kennenzulernen.

Uhrzeit: 10.30-13.30 Uhr
Ort: Haus der Begegnung
Alsenstr. 19a | 44789 Bochum

Do
23.5.

Offener Stammtisch



Das Bochumer Bündnis gegen Depressionen e.V. lädt Interessierte zu einem Austausch rund um das Thema Depressionen ein.

Uhrzeit: 18.00-19.30 Uhr
Ort: Haus der Begegnung (Raum 1)
Alsenstr. 19a | 44789 Bochum

Fr
24.5.

Den Alltag leichter nehmen – Tipps zur Stressreduktion

Eine Veranstaltung für Bochumer Selbsthilfegruppen. Die Teilnehmer/-innen lernen Möglichkeiten der Stressbewältigung in Theorie und Praxis kennen – u.a. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Umgang mit Stressfaktoren, Achtsamkeit, Atementspannung.

Dozentin: Jeanette D'Ortona-Lux (Entspannungspädagogin)
Uhrzeit: 17.00-20.00 Uhr
Ort: Haus der Begegnung (Raum 1)
Alsenstr. 19a | 44789 Bochum

Fr
24.5.

Imagination als heilsame Kraft – Über das Malen und Gestalten die inneren Kräfte stärken



Betroffene, die an Krebs erkrankt sind oder waren können in die Welt der Farben und Formen eintauchen und schöpferisch tätig werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dozentin: Monika Drobeck (Kunsttherapeutin DFKGT)
Uhrzeit: 10.30-12.30 Uhr
Ort: Offenes Atelier in der Krebsberatungsstelle
Westring 43 | 44787 Bochum

Fr
24.5.

Sportangebote und Gespräche



Ein lockerer Austausch in alkoholfreier Atmosphäre mit Mitgliedern des Blauen Kreuzes Deutschland e.V. Anschließend geht es zum Fußball und zum Tischtennis spielen in einer benachbarten Sporthalle.

Uhrzeit: 17.00-21.30 Uhr
Ort: Gemeindehaus Matthäuskirche
Matthäusstr. 5 | 44795 Bochum
ab 19.00 Uhr: Sporthalle Matthias Claudius Grundschule
Nevelstr. 3 | 44795 Bochum

Fr
24.5.

Pflege von Angehörigen: Entlastung, Stärkung und Unterstützung – An wen kann ich mich wenden?



Infoveranstaltung zum Thema Pflegeselbsthilfe und Pflegebegleitung. Vorge stellt werden die ehrenamtliche Arbeit und die Angebote der Pflegebegleitung in Bochum sowie die Angebote des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Bochum und der Pflegeselbsthilfegruppen. Mit Gebärdendolmetscher/-innen.



Referentinnen: Anna Wischnewski (Netzwerk Pflegebegleitung Bochum)
Justine Wichlinski (Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bochum)
Uhrzeit: 14.30-16.30 Uhr
Ort: Haus der Begegnung (Raum 5)
Alsenstr. 19a | 44789 Bochum

Die Angebote sind kostenlos und können ohne Anmeldung besucht werden!
Alle Veranstaltungen der bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe 2019 finden Sie auch auf:

www.wir-hilft.de



Selbsthilfe Kontaktstelle Bochum

Alsenstr. 19a
44789 Bochum
Tel. 0234 50 78 060
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bochum.de
www.facebook.com/selbsthilfe.bochum

Die Aktionswoche Selbsthilfe wird gefördert durch:



AOK NordWest
AOK Rheinland/Hamburg