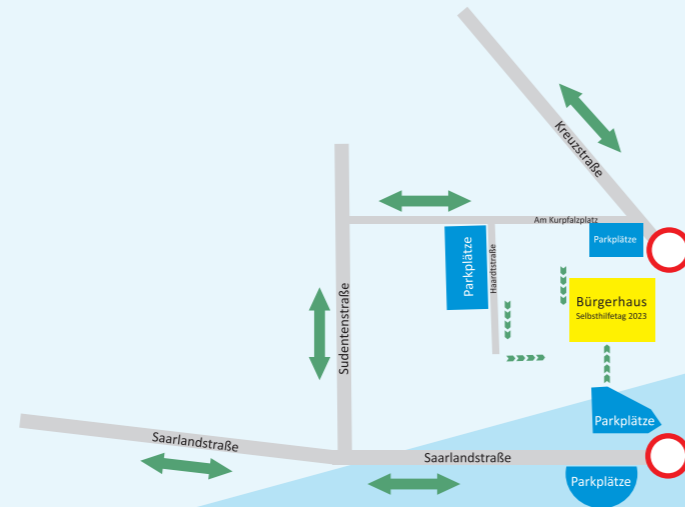



Teilnehmende Selbsthilfegruppen

- AD(H)S Kinder und Erwachsene - Selbsthilfe
- Blasen- und Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Heppenheim
- Chamäleon - für Menschen mit Depressionen
- CI-Treff Hessische Bergstraße
- Deutsche Fibromyalgie Vereinigung / Selbsthilfegruppe Lampertheim
- DSL-Selbsthilfegruppe Weinheim + Mannheim „Schmerz lass nach!“
- Diabetiker-Selbsthilfe Bürstadt
- Epilepsie-Selbsthilfegruppe-Bergstraße-Odenwald
- Gesprächskreis für Paare
- Hernie Selbsthilfegruppe Bürstadt
- Hospizverein Viernheim
- Kreuzbund Bensheim
- Multiple Sklerose Viernheim
- Naturheilverein?
- OA Bensheim (Overeaters Anonymous)
- Parkinson – Selbsthilfegruppe Viernheim
- Phoenix SHG Häusliche Gewalt
- Post Vac und Long Covid SHG "Hilfe mit Herz" i. Gründung
- Schlafapnoe / Bensheim / Lampertheim / Viernheim
- Schlaganfall Selbsthilfe Kreis Bergstraße
- Selbsthilfegruppe Lipödem Südhessen
- Selbsthilfegruppe Sternenkinder
- Sichtweise - für Sehbehinderte, Blinde und Angehörige
- Suchtkrankenhilfe Bensheim / Lampertheim

Anfahrts- und Parkskizze

Anfahrt über die Saarlandstraße oder Kreuzstraße, Am Kurpfalzplatz und Sudetenstraße zum Bürgerhaus und den Parkmöglichkeiten.



 Kreuzung Saarlandstraße - Kreuzstraße - Karl-Marx-Straße - Am Königsacker keine Durchfahrt möglich!

Gefördert durch die GKVSelbsthilfeförderung Hessen



Veranstalter:

Selbsthilfegruppen Viernheim



Caritasverband Darmstadt



Selbsthilfetag Viernheim

18. Juni 2023

10:00 bis 16:00 Uhr
Bürgerhaus Viernheim
Kreuzstraße 2-4

Kontakt:



Bürgerhaus, Kreuzstraße 2-4
68519 Viernheim

Harald Hofmann
Tel.: 06204-988407
harald.hofmann@viernheim.de

Christian Goebel
Tel.: 06204-988405
christian.goebel@viernheim.de

Selbsthilfekontaktstelle
für den Kreis Bergstraße

Barbara Hammon
Tel.: 06252-990121
selbsthilfekontaktstelle@caritas-bergstrasse.de





Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

herzlich willkommen zum 16. Selbsthilfetag in Viernheim. Der Selbsthilfetag möchte eine wichtige Botschaft vermitteln: Es ist okay, um Hilfe zu bitten. Oftmals fällt es uns schwer, unsere Schwächen oder Probleme zuzugeben und um Unterstützung zu bitten. Doch die Wahrheit ist, dass wir alle hin und wieder Hilfe benötigen - sei es in emotionalen oder physischen Belangen.

Der Selbsthilfetag soll helfen, Scham und Unsicherheit abzulegen und eine positive Einstellung zur Selbsthilfe zu entwickeln.

Unsere Veranstaltung bietet eine Plattform für Menschen, die sich gegenseitig helfen möchten, indem sie ihre Erfahrungen und Ressourcen teilen. Verschiedene Organisationen und Experten sind eingeladen, um Ihnen Informationen und Anregungen zu geben, wie Sie Ihre Selbsthilfegruppe gründen, organisieren und leiten können. Wir hoffen, dass Sie den Selbsthilfetag in Viernheim als eine Gelegenheit sehen, um neue Kontakte zu knüpfen, Ihre Fähigkeiten zu stärken und sich selbst zu helfen, indem Sie anderen helfen.

Mein Dank gilt allen Beteiligten und Unterstützern, die diese Veranstaltung möglich gemacht haben.

Ich wünsche Ihnen einen inspirierenden und ermutigenden Tag voller Austausch und Zusammenarbeit.

Ihr

Matthias Baaß

Bürgermeister

Selbsthilfekontaktstelle Bergstraße



In den letzten Jahren reihte sich Krise an Krise. Nicht erst seit dieser Entwicklung wird es umso notwendiger, dass Menschen sich einander zuwenden und so im wahrsten Sinne des Wortes ein Ansehen schenken. Welche Herausforderung auch immer einem das Leben entgegenwirft, in der Gemeinschaft ist sie leichter zu bewältigen als

allein. Im Kreis Bergstraße geschieht dies in über 93

Selbsthilfegruppen, die sich regelmäßig an unterschiedlichen Orten über den gesamten Landkreis verteilt treffen. Es tut den Teilnehmenden gut zu hören, dass sie mit Sorgen, Ängsten, psychischen oder körperlichen Belastungen nicht allein auf der Welt sind, ganz abgesehen davon, dass es viel voneinander zu lernen gibt. Von Menschen, die Ähnliches durchgemacht haben, einen Zuspruch zu erhalten kann als eine große Stärkung erfahren werden. Doch Selbsthilfe ist kein Selbstläufer. Es gehört viel Mut dazu, zu seinen eigenen Belastungen zu stehen. Es gehört manchmal auch Kraft dazu, sich regelmäßig immer wieder aufzumachen und die Gruppe zu besuchen. Es braucht Gruppenverantwortliche, die als „Motor“ die Gruppe am Laufen halten. Schließlich braucht es auch diejenigen, die sich Jahr für Jahr dafür engagieren, am Selbsthilfetag das, was das ganze Jahr in Verlässlichkeit und Regelmäßigkeit passiert, in die Öffentlichkeit zu tragen. Wir als Caritasverband Darmstadt e. V. stehen dabei gerne mit der Selbsthilfekontaktstelle Bergstraße zur Seite, von der Beratung Ratsuchender über die Vermittlung Interessierter bis hin zur Unterstützung bei der Gründung von neuen Gruppen. So möchte ich an dieser Stelle allen von Herzen danken, die den Selbsthilfetag auch in diesem Jahr wieder ermöglichen. Vor allem möchte ich denjenigen danken, die das ganze Jahr über eine Gruppe mit ihrer Anwesenheit, ihrem Engagement und Zutun bereichern und bei all jenen, die sich als Gruppenverantwortliche freiwillig engagieren. Mein Dank geht auch an die politischen und kommunalen Verantwortungsträger*innen, welche die Anliegen der Selbsthilfe unterstützen und nicht zuletzt an meine Kolleginnen von der Selbsthilfekontaktstelle im Caritas Familienzentrum Heppenheim. Uns allen wünsche ich einen bereichernden Selbsthilfetag 2023 in Viernheim!

Ihr

Andreas Mager

Dienststellenleiter Caritas Familienzentrum Heppenheim/
Selbsthilfekontaktstelle Bergstraße

Programmübersicht

10:00 Uhr Begrüßung

durch **Bürgermeister Matthias Baaß** und **Caritas-Dienststellenleiter Andreas Mager**

11:00 Uhr Tabutantent

DIE TABUTANTEN widmen sich vor allem der Improvisationstheaterkategorie Spontanes Schauspiel, bei der sie gerne brisante Themen auf berührende und humorvolle Weise auf die Bühne bringen.

Live entstehen die Szenen aus dem Moment heraus und sie sind Drehbuchautorinnen, Regisseurinnen und Schauspielerinnen im gleichen Augenblick: stets mit Blick und feinem Gespür auf die Themen, die die Menschen im Publikum mitbringen, bewegen und interessieren.

Man darf gespannt sein, was sie aus Selbsthilfe-Themen machen...

13:00 Uhr Hospizverein

Vortrag Hospizverein
Information zu Angeboten des Viernheimer

Hospizvereins:

Begleitung in der letzten Lebensphase - das können auch Wochen oder Monate sein
Beratung zu allen Fragen der Versorgung schwer Erkrankter zuhause
Trauerbegleitung

Referentin: Jutta Behrendt

13:45 Uhr Selbsthilfegruppe AD(H)S

Vortrag: AD(H)S bei Kindern und Erwachsenen - ein Familienthema zwischen Chaos und Genialität
Vortrag der Selbsthilfegruppe AD(H)S

Konzentrationsschwierigkeiten, Bewegungsdrang, Impulsschwäche, innere Unruhe. Immer häufiger wird die Diagnose AD(H)S bei Kindern und auch bei Erwachsenen gestellt.

Aber was genau versteht man eigentlich unter diesem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom? Was bedeutet dies für den Betroffenen, für seine Familie und Partnerschaft? In diesem Vortrag werden grundlegende Ursachen im Gehirn beleuchtet, die für AD(H)S verantwortlich sind, sowie typische Symptome vorgestellt. Es wird der Bezug zu den biochemischen Ursachen aufgezeigt und wie sie sich in einer veränderten Art des Denkens und

Verhaltens auswirken. Daraus resultieren sowohl positive Eigenschaften wie zum Beispiel erhöhte Kreativität als auch erschwerende wie fehlende Strukturierung oder Konzentrationsschwäche. Immer wiederkehrende Verhaltensschemata wie zu große Impulsivität oder Stimmungsschwankungen, Wutspiralen, Undiszipliniertheiten oder vielleicht auch erhöhter Alkoholkonsum bringen die Betroffenen als auch die Angehörigen oft an ihre Belastungs- und Verständnisgrenze. Die einzige Erklärung, die von dem Betroffenen selbst gefunden wird, ist die resignierte Aussage „ich bin eben so“, welche in der Situation nicht weiterhilft. Durch das missverstandene Verhalten entstehen meist erlernte sekundäre Symptome wie mangelnder Selbstwert, Selbstvorwürfe, verschiedene Persönlichkeitsstörungen und nicht selten Depressionen.

Trotz aller Herausforderungen, die AD(H)S für den Betroffenen und seine Umgebung darstellt, sind diese anderen Denk -und Wahrnehmungsmuster für erhöhte Kreativität sowie schöpferische, problemlösungsorientierte Gestaltung verantwortlich. Somit wurden viele der größten künstlerischen und wissenschaftlichen Errungenschaften der Menschheit von Berühmtheiten mit AD(H)S erschaffen. So steckt in jedem AD(H)Sler auch ein bisschen von Einstein, Goethe oder Picasso und lässt die Welt etwas bunter und vielfältiger werden.

Referent: Kai Strugalla, Heilpraktiker