

Aktionswoche Selbsthilfe

16. – 25. Mai 2025



Liebe Selbsthilfe-Aktive und Interessierte,

vom 16. bis 25. Mai 2025 findet zum dritten Mal die bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe „Wir hilft“ unter dem Dach des Paritätischen Gesamtverbandes statt. Ziel dieser Woche ist es, allen Selbsthilfe-Aktiven und Interessierten eine Plattform zu bieten, um innovative Entwicklungen einem breiteren Publikum vorzustellen und den Austausch über aktuelle Trends in der Selbsthilfe zu fördern. Die Selbsthilfegruppen laden Sie herzlich ein, um an Gruppentreffen, thematisch ausgerichteten Workshops und Vorträgen teilzunehmen. Vielleicht ist das „Wir“ ja auch etwas für Sie?

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Fr
16.

Pflege zu Hause – Mache ich alles „Richtig“?

Vortrag/Workshop aus Sicht der Ethik und der eigenen Grenzen

Wie können pflegende Angehörige ihre Lieben am besten versorgen ohne sich selbst zu verlieren? Was ist „richtig“ – was ist „falsch“? Nach einem Einblick in die Ethik in der Pflege gibt es für die Teilnehmenden kleine Gruppenaufgaben mit kritischen Fragen. Außerdem gibt es Tipps, wie mit Achtsamkeit und Resilienz-Training Stresssituationen in der Pflege besser bewältigt werden können.

Referent: Christian Philipps, Ethikberater im Gesundheitswesen (AEM)

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Haus des Paritätischen, Tagungsraum 2. Etage
Bismarckstraße 8 | 32756 Detmold

Sa
17.

Kommunikation im Konflikt – Gruppendynamik positiv beeinflussen durch klare und wertschätzende Kommunikation

Workshop für Selbsthilfe-Aktive

Wie wirken sich Konflikte auf die Gruppendynamik aus? Wie lassen sich Konflikte kommunikativ regulieren? Welche Haltung und welche Fähigkeiten braucht es dazu? In welchem Zusammenhang stehen – insbesondere ungeklärte – Konflikte mit Gesundheitsprophylaxe der Gruppenmitglieder? Was trägt zu einem wertschätzenden und „gesunden“ Miteinander bei?

Referentin: Kerstin Liekmeier, Organisationsberatung, Oerlinghausen

Uhrzeit: 9.30 – 13.00 Uhr

Ort: Haus des Paritätischen, Tagungsraum 2. Etage
Bismarckstraße 8 | 32756 Detmold

Sa
17.

„Ich bilde mir den Schmerz doch nicht ein!“

Vortrag zu den Hintergründen chronischer Schmerzen

Viele Menschen leiden an chronischen Schmerzen. Für Patient*innen und ihre Angehörigen kann es belastend sein, wenn keine körperliche Ursache mehr gefunden wird. Zudem reagiert das soziale Umfeld auf diese „unerklärbaren“ Schmerzen oft mit Unverständnis. Der Vortrag erklärt anschaulich die „bio-psycho-sozialen“ Zusammenhänge von Schmerz/chronischem Schmerz und Möglichkeiten der Behandlung.

Referent: Dipl.-Psych. Hans-Günter Nobis, Spezielle Schmerzpsychotherapie

Mit-Herausgeber des Patienten-Ratgebers „Schmerz – eine Herausforderung“ (3.Auflage)

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Ort: Haus des Paritätischen, Tagungsraum 2. Etage
Bismarckstraße 8 | 32756 Detmold

Mo
19.

Kunst trifft Vielfalt in der Selbsthilfe

Aktion für Selbsthilfe-Aktive

Kunst ist eine Möglichkeit zur Verarbeitung von herausfordernden Lebenssituationen oder/und Erkrankungen. Aus der abstrakten Malerei können Bilder aus verschiedensten Blickwinkeln entstehen. So hilft die Malerei Selbsthilfe-Aktiven, sich mit ihren Emotionen und Ängsten bzgl. ihrer Lebenssituation (u.a. Erkrankung) auseinander zu setzen.

Die Kunstwerke werden gesammelt und in der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit einer kleinen Vernissage ausgestellt. Die Werke werden zusätzlich digitalisiert und auf der Webseite „Kunst trifft Vielfalt“ dauerhaft ausgestellt.

Referent*innen: Mitglieder der Gruppe Lippe queer

Uhrzeit: 11.00 – 14.00 Uhr

Ort: Haus des Paritätischen, Tagungsraum 2. Etage
Bismarckstraße 8 | 32756 Detmold

Di
20.

Wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe?

Die Selbsthilfegruppe „Sonnenblume – Treff für psychisch Erkrankte“ öffnet Ihr Treffen für Interessierte

Ab 9.00 Uhr Frühstücksbüffet

9.45 – 10.15 Uhr Die Gruppe stellt ihre Arbeitsweise vor

10.30 – 12.30 Uhr Seminar: Loslassen

Loslassen ist die Bereitschaft, das sichere Ufer, die gewohnte Komfortzone zu verlassen. Das ist die Voraussetzung, etwas Neues im Leben zu entdecken und wieder mehr Klarheit zu bekommen. Damit kann auch wieder das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit wachsen und im Alltag neuen Lebensmut geben.

Referent*innen: Manuela Ziemann, Ganzheitliches Coaching

Uhrzeit: 9.00 – 12.30 Uhr

Ort: AWO Begegnungszentrum
Elisabethstr. 45-47 | 32756 Detmold

Di
20.

Erklären, Probieren... direkt im Garten

Kräuter-Workshop

Kräuter kennenlernen, schnuppern und probieren! Erfahren Sie, was aus Kräutern hergestellt werden kann und welche Wirkung bzw. welchen Nutzen bestimmte Kräuter haben.

Referent*innen: Bettina Holzgrewe

Uhrzeit: 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: im Garten der Referentin, Detmold

Bei Interesse bitte anmelden! E-Mail: bholzgrewe@t-online.de | Tel. 05232 80 947

Di
20.

Gesundheitsbildung in der Krebs-Nachsorge

Die Frauenselbsthilfe Krebs lädt ein: Kurs mit Gymnastik- und Entspannungsübungen

Referent*innen: Vera Dörfling

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Turnhalle Bachschule
Emilienstr. 37 | Detmold

Telefonische Anmeldung erwünscht unter 05231 96 11 75 8

Mi
21.

FrauenSelbsthilfe Krebs

Die Kreativ-Gruppe (Basteln) lädt Interessierte zu ihrem Treffen ein

Referent*innen: Vera Dörfling
Uhrzeit: 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: „Roger’s Event-Werkstatt“
Waldheide 45 | 32758 Detmold

Anmeldung unter Tel. 05231 96 11 758

Mi
21.

Wassergymnastik

Die Morbus-Bechterew-Gruppe Detmold lädt ein

Anleitung: Nicole Berthold
Uhrzeit: 17.15 – 18.30 Uhr
Ort: Landhotel Café Weber
Hasenwinkel 4 | 32805 Horn Meinberg

Die Teilnahme ist begrenzt auf 15 Personen. Anmeldung unter Tel. 0151 21 26 95 56

Mi
21.

Singen mit Herz

Die Singgruppe lädt ein – mit gemütlichem Zusammensein und Snack im Anschluss

Chorleiter: Werner Warweg
Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: AWO Begegnungszentrum
Elisabethstr. 45-47 | 32756 Detmold

Do
22.

Pflege von Angehörigen – Schutz vor Überlastung und Anregungen für die Selbstfürsorge

Gesprächsrunde

Pflegende sind häufig rund um die Uhr eingespannt. Doch nur wer auch an sich denkt, kann langfristig unterstützend tätig sein. Es gibt viele Möglichkeiten sich zu entlasten – eine davon kann die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe sein. In der Veranstaltung des Gesundheitszentrums Oerlinghausen und des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS) im Kreis Lippe wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen, um gemeinsam zu sammeln, was jede/r im Alltag tun kann, um in dieser herausfordernden Situation Entlastung zu bekommen.

Referentinnen: Dipl.-Psych. Katja Pohlheim und eine Mitarbeiterin von KoPS
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr
Ort: Gesundheitszentrum Oerlinghausen
Detmolder Str. 6-10 | 33813 Oerlinghausen

Die Teilnahme ist kostenlos! Um Anmeldung wird gebeten.

E-Mail: gesundheitszentrum-oerlinghausen@kreis-lippe.de | Tel: 05231 62 77 20

Do
22.

Das Gehirn bleibt flexibel: Mit Neugier und Übung zu neuen Wegen

Die Schlaganfall Selbsthilfegruppe Detmold lädt zum Vortrag ein

Das menschliche Gehirn bleibt ein Leben lang anpassungsfähig – auch nach einem Schlaganfall oder bei neurodegenerativen Erkrankungen. Diese Neuroplastizität ermöglicht es, neue Verbindungen zwischen Nervenzellen zu knüpfen und verlorene Funktionen teilweise zu kompensieren. Ganzheitliches Gehirntraining, das kognitive Übungen mit körperlicher Bewegung und sozialer Interaktion kombiniert, aktiviert verschiedene Gehirnregionen gleichzeitig und fördert so Erholung und Lernen.

Referentin: Prof. Sabine Weiß, Universität Bielefeld
Uhrzeit: 11.00 – 13.00 Uhr
Ort: Haus des Paritätischen, Tagungsraum 2. Etage
Bismarckstr. 8 | 32756 Detmold

Fr
23.

„Wochenend und Sonnenschein“

Die Selbsthilfegruppe Hautkrebs lädt zum Vortrag ein

Konsequenter, dem eigenen Hauttyp angemessener Sonnenschutz, beugt Hautkrebs am besten vor. Der Dermatologe Dr. med. Wilhelm Mailänder wird in seinem 45-minütigen Vortrag über dieses wichtige Thema informieren und steht im Anschluss gerne für einen Austausch zur Verfügung. Die Hautkrebsgruppe hält Informationsbroschüren bereit und beantwortet auch gern die Fragen von Interessierten.

Referentin: Dr. med. Wilhelm Mailänder, Dermatologe
Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: Haus des Paritätischen, Tagungsraum 2. Etage
Bismarckstr. 8 | 32756 Detmold

Sa
24.

Aufstellungsarbeit

Frauenkreis Heilsame Kommunikation

Im Frauenkreis versuchen wir uns selbst auf die Spur zu kommen, um zu verstehen, was zu gesundheitlichen Problemen führt. Dabei spielen Systeme eine große Rolle. Die, in denen wir aufgewachsen sind, jene, in denen wir heute leben und auch die Strukturen, die wir in uns tragen. All diesen Verflechtungen geben wir durch Aufstellungsarbeit eine Bühne und nutzen diese Arbeit oft und gerne in unserer Selbsthilfegruppe.

Referentin: Manuela Ziemann
Uhrzeit: 10.00 – 14.00 Uhr
Ort: Haus des Paritätischen, Tagungsraum 2. Etage
Bismarckstr. 8 | 32756 Detmold

In der Pause gibt es Kaffee, Tee und Gebäck!

Sa
24.

Vorgestellt: das Spiel „Showdown“

Spiel, Spaß und Bewegung mit der Selbsthilfegruppe Cap4Free

Showdown ist ein spannendes und inklusives Spiel, das blinde, sehbehinderte und sehende Menschen gleichermaßen begeistert. Es wird auf einer rechteckigen Platte gespielt, die mit erhöhten Seitenkanten versehen ist, um den Ball im Spielfeld zu halten. Jeder Spielerin trägt eine Augenmaske, um Chancengleichheit sicherzustellen. Ziel des Spiels ist es, den Ball, der mit integrierten Geräuschkugeln ausgestattet ist, mithilfe eines Schlägers ins gegnerische Tor zu befördern, während das eigene Tor verteidigt wird. Die Spieler*innen orientieren sich durch die Geräusche des Balls und die Ansagen des Schiedsrichters. Showdown fordert und fördert Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Teamgeist und sorgt gleichzeitig für viel Spaß und Bewegung.

Anleitung: Mevludin Useinoski
Uhrzeit: 13.30 – 17.30 Uhr
Ort: Grundschule St.-Marien
Waldstraße 1 | 32676 Lügde

!

Bei allen Veranstaltungen wird um Anmeldung gebeten!

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe

Bismarckstr. 8
32756 Detmold

Tel.: 05231 561 26 0
E-Mail: selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-lippe.de

gefördert von:

 **IKK** classic

Alle Veranstaltungen der bundesweiten Aktionswoche gibt es unter:

www.wir-hilft.de