

Selbsthilfe-Symposium der AOK Rheinland/Hamburg
am 02.10.2021, 10:00–13:00 Uhr

Verbunden im WIR – Selbsthilfe in Zeiten der Veränderung

In Selbsthilfegruppen unterstützen sich Menschen gegenseitig auf vielfältige Weise und schaffen ein Gefühl von Verbundenheit und Solidarität. Das gemeinsame Erleben in der Gruppe erweitert persönliche Möglichkeiten, um die eigene – manchmal herausfordernde – Lebenssituation besser bewältigen zu können.

Gerade in Zeiten wie diesen ist es wichtig, miteinander in Verbindung zu bleiben, sich zu begleiten und zu stützen, um Herausforderungen und Ungewissheiten zu meistern. Mit viel Kreativität und dem Mut, Neues zu wagen, sind schon viele Ideen in der Selbsthilfe entstanden.

Die AOK Rheinland/Hamburg fördert und unterstützt die Selbsthilfe und möchte mit „Verbundenheit“ ein Thema aufgreifen, das vor dem Hintergrund der Pandemie eine ganz neue Bedeutung erhalten hat. Ein abwechslungsreiches Programm mit Vortrag und Workshops beleuchtet die verschiedenen Facetten. Musik und Netzwerken dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Das 3. Symposium ist ein bewährter Ort der Begegnung, den wir gemeinsam mit Leben füllen möchten.

- ▶ Die Veranstaltung als solche findet online statt. So sind Sie nah am Geschehen und Teilnehmende des Symposiums. Sie können sich hier auch in die Workshops einbringen.
- ▶ Die Regionaldirektionen haben vor Ort ein Angebot geschaffen, wo eine kleine Gruppe der Veranstaltung auf einem Monitor folgen kann. Statt der Workshops findet dann ein Erzähl-Café statt.

Freuen Sie sich mit uns auf eine schöne gemeinsame Zeit – auch in Zeiten des Abstands.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Ihre Manuela Otto
Abteilungsleiterin Prävention/Selbsthilfe
AOK Rheinland/Hamburg

Selbsthilfe-Symposium der AOK Rheinland/Hamburg

am 02.10.2021, 10:00–13:00 Uhr

Programm

9:30 Uhr **Digitales Ankommen und technische Hinweise**

10:00 Uhr **Beginn der Veranstaltung**
Moderation: **Melanie Wielens**

Eröffnung und Begrüßung
Rolf Buchwitz

Stellvertretender Vorsitzender des Vorstandes der AOK Rheinland/Hamburg

Grußwort
Claudia Middendorf

Beauftragte der Landesregierung für Menschen mit Behinderung sowie Patientinnen und Patienten in NRW

Musik
Paul Hombach
Improvisationskünstler

»Selbsthilfe im Wandel – Verbundenheit (neu) gestalten«

Vortrag

Dr. Sabine Schipper

Geschäftsführerin DMSG-Landesverband NRW e. V.

Musik
Paul Hombach

PAUSE

11:20 Uhr **Workshops**

WORKSHOP 1:
Veränderungen – Herausforderung und Chance
für unsere Selbsthilfegruppe
Claudia Daubenbüchel, Supervisorin

WORKSHOP 2:
Skills für Gruppenleiter von morgen –
hybride Veranstaltungsformen integrieren
Dr. Thomas Leppert, Geschäftsführer Heldenrat GmbH

ERZÄHL-CAFÉ 1
Moderation: **Kerstin Lohmann**, Referentin der
Gesundheitsselbsthilfe NRW

WORKSHOP 3:
Emotionale Nähe – auch bei digitalen
Gruppentreffen möglich?!
Ellen Romberg, Systemische Beraterin

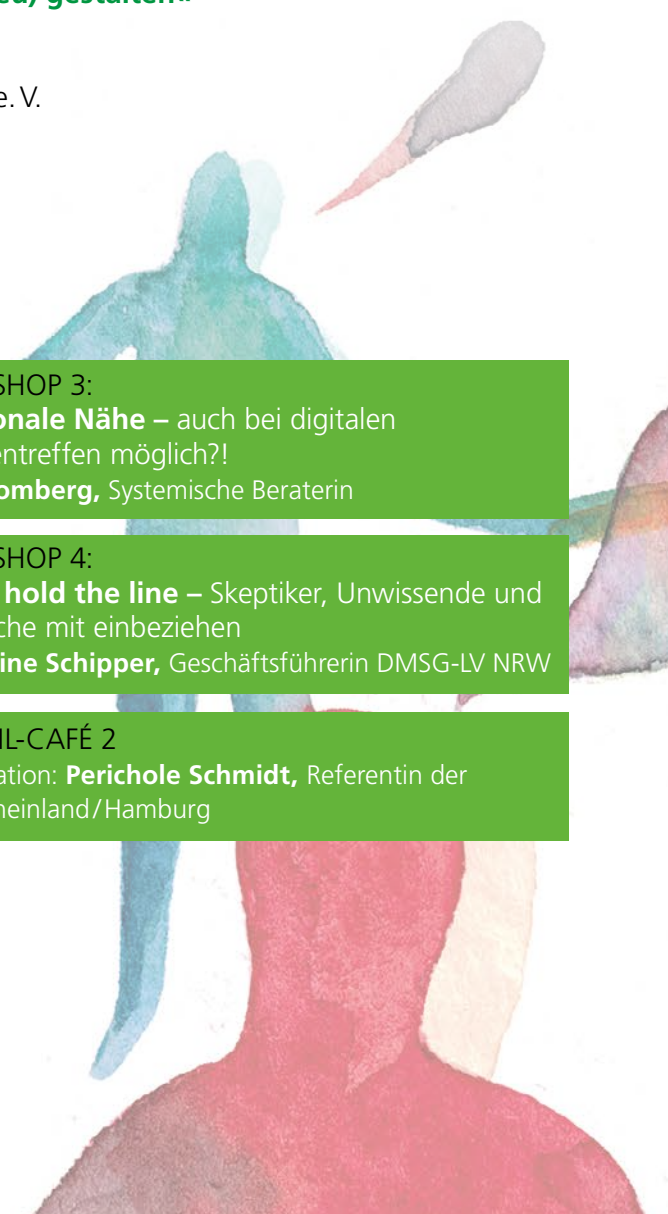
WORKSHOP 4:
Please hold the line – Skeptiker, Unwissende und
Ängstliche mit einbeziehen
Dr. Sabine Schipper, Geschäftsführerin DMSG-LV NRW

ERZÄHL-CAFÉ 2
Moderation: **Perichole Schmidt**, Referentin der
AOK Rheinland/Hamburg

PAUSE

Musikalisches Resümee
Paul Hombach

ca. 12:30 Uhr **Ausblick und Verabschiedung**
Speed-Netzwerken



Selbsthilfe-Symposium der AOK Rheinland/Hamburg
am 02.10.2021, 10:00–13:00 Uhr

Organisatorische Hinweise

Veranstalter

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse
Ansprechpartnerin für inhaltliche Fragen:
Theresa Jacob
Tel.: 0211 8791-28254
E-Mail: theresa.jacob@rh.aok.de

Anmeldung und Teilnehmernmanagement

Die Veranstaltung findet digital über ZOOM statt.
Die Teilnahme ist kostenfrei.
Wir bitten um Anmeldung bis zum 27.09.2021.

Bitte melden Sie sich online an unter:
www.reviera.de/aoksymposium2021

Bei Fragen zur Anmeldung:
RevierA GmbH – Agentur für Kommunikation
Ansprechpartnerin: Birgit F. Unger
Tel.: 0201 27 40 8-30
E-Mail: birgit.unger@reviera.de

