

Programmübersicht

- 10.00 Uhr Begrüßung**
durch Bürgermeister Matthias Baaß
- Mitmach-Gymnastik**
der Parkinson-Selbsthilfegruppe
- Musikalische Begleitung**
durch Gerhard Knapp (Flügel)
- 10.30 Uhr Wenn die normale Brille nicht mehr ausreicht**
Vortrag der Selbsthilfegruppe „Sichtweise“
Referent: Volker Dieterich, Optiker
Ab welcher Sehleistung muss ich mit Einschränkungen rechnen? Welche Möglichkeiten gibt es bei eingeschränkter Sehleistung beim Fernsehen, Autofahren, Orientierung im Freien? Welche Möglichkeiten gibt es im Nahbereich beim Lesen oder Handwerken? Überblick über optische und elektronische Hilfsmittel. Hinweise zu Selbsthilfeorganisationen, Augenoptikern und Augenärzten.
- 11.15 Uhr Schlafapnoe, die neue Volkskrankheit**
Vortrag der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe
Referentin: Oberärztin Judith Schmidt,
Leiterin des Schlaflabors am Theresienkrankenhaus Mannheim
Die Schlafapnoe und hier insbesondere das obstruktive Schlafapnoesyndrom können schon aufgrund ihrer Häufigkeit als Volkskrankheit bezeichnet werden. Ihre Erkennung ist vor allem wegen der Folgen wie Tagesschläfrigkeit bis hin zum Sekundenschlaf und Herz-Kreislaufkrankungen wichtig. Mit diesem Vortrag sollen die Möglichkeiten der Diagnostik, die Symptome und die Therapieoptionen beleuchtet werden.
- 12.00 - 13.00 Uhr Mittagspause**

Programmübersicht

- 13.00 Uhr Hilfen bei Schwerhörigkeit, Ertaubung und Ohrgeräuschen**
Vortrag der Selbsthilfegruppe Cochlea Implantat
Referent: Professor Dr. Dr. h.c. Peter K. Plinkert, Ärztlicher Direktor der Universitäts-Hals-Nasen-Ohrenklinik Heidelberg
Über zwölf Millionen Menschen leiden in Deutschland unter Schwerhörigkeit, Ohrgeräuschen oder Taubheit. Vielen von ihnen kann heute geholfen werden. Voraussetzung ist eine genaue Untersuchung der Ursachen. Diese können von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich gelagert sein. In seinem Vortrag möchte Professor Plinkert die Möglichkeiten aufzeigen und Hoffnung machen.
- 13.45 Uhr AD(H)S bei Kindern und Erwachsenen - Familienthema zwischen Chaos und Genialität**
Vortrag der ADHS-Selbsthilfegruppe
Referent: Kai Strugalla, Heilpraktiker
Konzentrationschwierigkeiten, 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? Woher kommt es und welche Möglichkeiten gibt es, dieses zu behandeln?
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 es sich in einer veränderten Art des Denkens und Verhaltens auswirkt. Daraus resultieren sowohl positive Eigenschaften wie zum Beispiel erhöhte Kreativität als auch erschwerende wie fehlende Strukturierung oder Konzentrationsschwäche.
- 14.30 Uhr Biochemische Erklärung der Alkoholkrankheit**
Vortrag der Guttempler
Referent: Gerhard Knapp, Biologe und Präventologe
Eines von über 400 Enzymen im Körper des Menschen bewirkt eine katastrophale Entgleisung in der Leber für die Umwandlung des Alkohols in Acetaldehyd. Anstatt Alkoholmoleküle landen in den Neuronen Acetaldehyd, und dadurch wird der Suchtstoff Papaverin gebildet, der sich an den Wänden der Neuronen absetzt und an den Hypothalamus pausenlos signalisiert: mehr Alkohol.

13. Tag der Selbsthilfegruppen Viernheim



„Selbsthilfe ist bunt“

Sonntag, 26. März 2017
10.00 bis 16.00 Uhr
Bürgerhaus Viernheim
Kreuzstraße 2-4
STADT
VIERNHEIM



Verehrte Gäste und Besucher des Selbsthilfetages,
liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,



gesundheitliche Selbsthilfe bietet Betroffenen und Angehörigen im Umgang mit den körperlichen und seelischen Folgen von Krankheit und Behinderung wertvolle Unterstützung an. Mitglieder von Selbsthilfegruppen geben Wissen weiter, welches sie sich durch ihre persönliche Krankheitsgeschichte aneignen konnten, und bieten die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch über den praktischen Umgang mit der

Krankheit oder Behinderung. Außerdem weisen Gruppengespräche über die eigenen Gefühle, die Probleme im Alltag oder einfach die Möglichkeit des geselligen Miteinanders einen Weg aus der sozialen Isolation.

„Selbsthilfe ist bunt....!“ Ich weiß, dass das Motto des diesjährigen Selbsthilfetages in einem intensiven Austausch der Leiterinnen und Leiter der verschiedenen Selbsthilfegruppen bewusst erarbeitet wurde, um die Vielfalt gesundheitlicher Selbsthilfe zum Ausdruck zu bringen. Der nunmehr 13. Viernheimer Selbsthilfetag bietet die Chance, diese Vielfalt an Themen und Kompetenzen kennenzulernen.

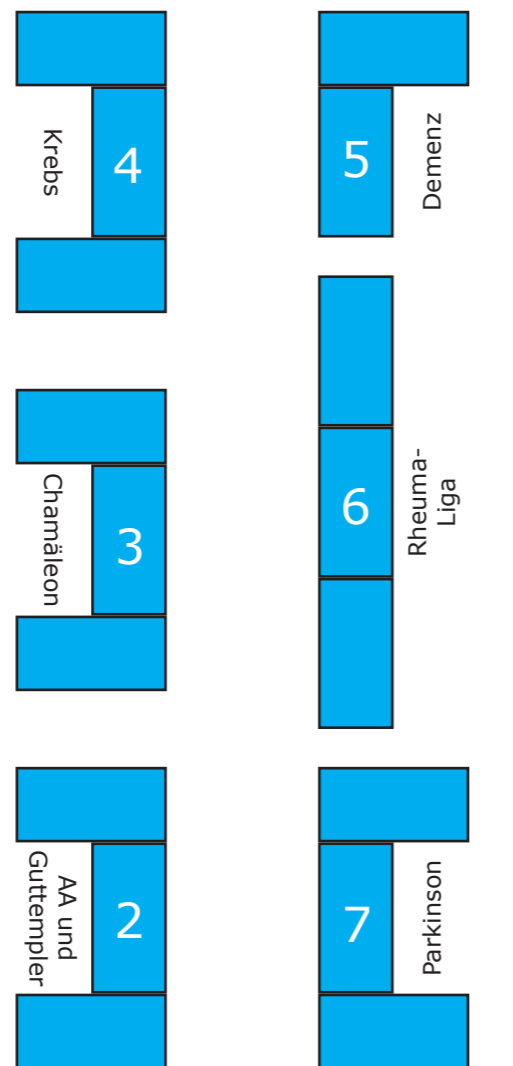
Während es an den einzelnen Info-Tischen im großen Saal des Bürgerhauses die Möglichkeit gibt, mit den Mitgliedern der verschiedenen Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen, wird es über den Tag verteilt im VHS-Saal fünf verschiedene Experten-Vorträge geben, so dass sich bei unserem Selbsthilfetag betroffene Kompetenz aus den Gruppen und berufliches Experten-Wissen ergänzen werden.

Mein Dank gilt besonders den Viernheimer Selbsthilfegruppen und den dort ehrenamtlich tätigen Mitgliedern, die nun schon seit vielen Jahren immer wieder die Zeit finden, über die eigene Gruppenarbeit hinaus gemeinsam den Selbsthilfetag zu organisieren und diese wichtigen und sensiblen Themen in die Viernheimer Öffentlichkeit zu tragen.

Ich würde mich freuen, wenn auch der diesjährige Selbsthilfetag die gebührende Resonanz erfährt und viele Gäste von der „bunten“ Informationsvielfalt profitieren können.

Ihr
Matthias Baaß, Bürgermeister

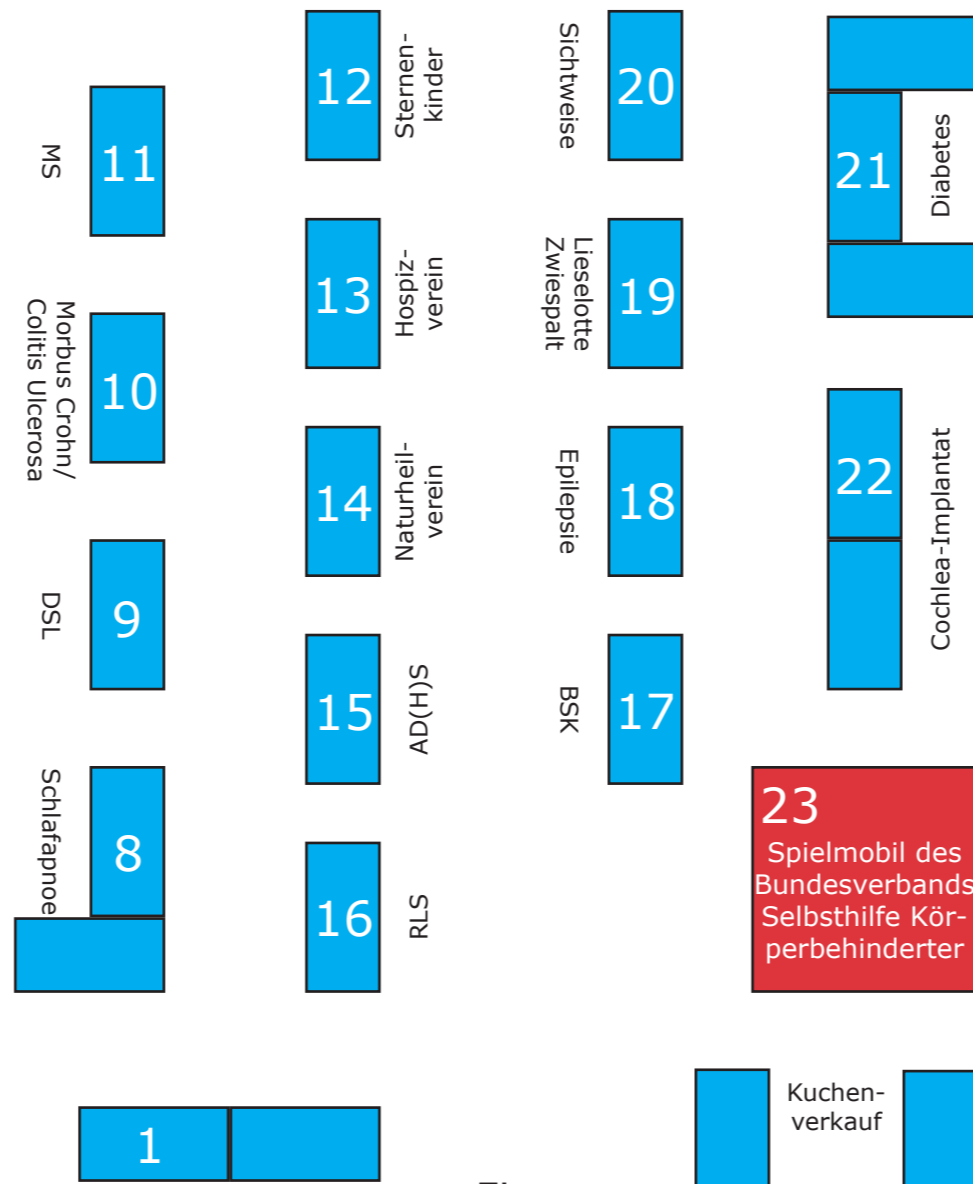
Standplan



Eingang

➔ Durchgang
zum VHS-Saal

Bühne



Eingang

Standnummern

1. Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfe
2. Anonyme Alkoholiker und Guttempler
3. Chamäleon (Depressionen)
4. Leben mit und nach Krebs
5. SHG für Angehörige dementiell Erkrankter
6. Rheuma-Liga
7. Selbsthilfegruppe Parkinson
8. Selbsthilfegruppe Schlafapnoe
9. DSL-Selbsthilfegruppe „Schmerz lass nach!“
10. SHG Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa
11. SHG Multiple Sklerose
12. SHG „Sternenkinder“
13. Hospizverein
14. Naturheilverein
15. ADS und AD(H)S Erwachsene und Kinder
16. RLS Mannheim (Restless Legs Syndrom)
17. BSK Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter
18. Selbsthilfegruppe Epilepsie
19. Lieselotte Zwiespalt (Depressionen)
20. „Sichtweise“ (Augenerkrankungen)
21. Selbsthilfegruppe Diabetes
22. Selbsthilfegruppe Cochlea-Implantat
23. Spielmobil des BSK
24. Kuchenverkauf

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen



Veranstalter

Selbsthilfegruppen
Viernheim



Kontakt: Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfe (KISS)
Bürgerhaus, Kreuzstraße 2-4
68519 Viernheim

Horst Stephan
Tel.: 06204/988407
horst.stephan@viernheim.de

Sabrina Eufinger
Tel.: 06204/988402
sabrina.eufinger@viernheim.de