

Zusammen bist Du
weniger allein

Eintritt frei



Selbsthilfetag Stade Samstag, 29.09.2018

Neues Rathaus: 10 bis 15 Uhr – Selbsthilfegruppen, Mitmachspiele & Aktionen

Seminarturnhalle Stade: Großes Bühnenprogramm siehe Rückseite

Willkommen beim Selbsthilfetag in Stade; dem Tag für alle Bürgerinnen und Bürger. Erleben Sie ein vielseitiges Programm, das zum Mitmachen einlädt und zum Nachdenken anregt. Ein Programm mit vielen Höhepunkten, das Freude macht und auch ernste Themen des Lebens beleuchtet.

Eröffnung Neues Rathaus, 10.30 Uhr

Silvia Nieber, Bürgermeisterin der Hansestadt Stade, und Ulrich Brachthäuser, Leiter der Selbsthilfekontaktstelle KIBIS des Paritätischen, eröffnen den Selbsthilfetag Stade

Haiku Daiko – japanische Trommelkunst

Teilnehmende Selbsthilfegruppen

SHG Adipositas Stade **Krankhaftes Übergewicht**

SHG Angehörige psychisch kranker Menschen

Anonyme Alkoholiker (AA)

SHG Augentrost **Sehbeeinträchtigung, Erblindung**

Selbsthilfegruppen Depression Stade (SHG WIR und weitere)

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – KG Buxtehude

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew – RG Buxtehude

Deutscher Psoriasis Bund e.V. – RG Stade **Schuppenflechte**

SHG Eltern von Menschen mit Borderline

SHG Hautkrebs Buxtehude

Junge Selbsthilfe **Selbsthilfe für junge Menschen ab 18 Jahren**

Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz / Alzheimer

SHG Restless Legs **Unruhige Beine**

SHG Schlafapnoe

Therapeutische Sucht- und Sozialberatung e.V.

Trans-Fem **Transsexualität**

in Gründung: Alleinerziehende Stade / Eltern von Kindern mit Essstörungen

Aktionen 11:00 bis 15:00 Uhr

Hindernisparcours für sehende Menschen von blinden Menschen gestaltet / Geschicklichkeitsspiele mit Rauschbrillen / Gruppenspiele, die Spaß machen u.v.m.

Wir danken der Hansestadt Stade, der Verkehrswacht Stade und der Seminarturnhalle Stade.

Zusammen bist Du
weniger allein



KIBIS Stade des Paritätischen ist die Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Stade.

Wir sind Ansprechpartner für alle, die sich für Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen interessieren. Wir vermitteln in Selbsthilfegruppen, unterstützen bei der Gründung neuer Gruppen, beraten bestehende Selbsthilfegruppen und organisieren gemeinsame Veranstaltungen der Selbsthilfe.

KIBIS Stade wird gefördert durch das Land Niedersachsen und die gesetzlichen Krankenkassen.



Bühnenprogramm in der Seminarturnhalle Stade, Seminarstr. 7

Live-Literatur mit Risiken und Nebenwirkungen, Lesungen, Podiumsgespräche und ein Animationsfilm – das ist unser Bühnenprogramm: vielfältig und ganz nah am Leben - wie die Selbsthilfe.

Moderation und Interviews: Ulrich Brachthäuser – Leiter Selbsthilfekontaktstelle KIBIS Stade des Paritätischen

12:15 Eröffnung des Bühnenprogramms

12:30 Kai und Gisela Sender UNSER SUCHTBERICHT / UNSER MUTBERICHT

Lesung aus den Büchern „Unser Suchtbericht“ und „Unser Mutbericht“ mit anschließendem Publikumsgespräch. Kai und Gisela Sender lesen Auszüge aus ihren Büchern mit den Untertiteln „Wie er und sie mit seiner Sucht umgehen“ und „Aus der Therapie ins Leben - Wie wir wieder glücklich wurden“.

Kai Sender ist seit 23 Jahren „trockener Alkoholiker“. Vor einigen Jahren unterlag er einer Suchtverlagerung auf die Glücksspielsucht, weil er die Ursache seiner Sucht nicht aufgearbeitet hatte. Nach einer stationären Therapie von vier Monaten ist er seit sieben Jahren „spielfrei“. Aber er hat seine Sucht im Blick, denn er sagt: „Es ist eine Krankheit, die nicht geheilt, sondern nur gestoppt werden kann.“ Er leitet eine Selbsthilfegruppe und ist bundesweit bekannt für seinen Kampf gegen Glücksspielsucht.

14:15 Gruppeninterview DER TRIALOG – GEMEINSAM NEUES LERNEN

1989 wurde das erste Psychose-Seminar in Hamburg aus der Taufe gehoben. Die Idee: Menschen mit eigener Psychoseerfahrung, Angehörige und Fachkräfte tauschen sich auf Augenhöhe aus - jeweils als Experten in eigener Sache. Dabei ist es das gemeinsame Ziel, mehr Verständnis füreinander zu entwickeln. Dieser Austausch außerhalb von Institutionen ermöglicht eine Offenheit, die die Entwicklung neuer Sichtweisen und Einsichten ermöglicht. Hier können sich auch wechselseitige Vorurteile klären. Psychoseminare fördern ein menschliches Bild von psychotischem Erleben. Unsere Gäste auf der Bühne (Constance Taddey, Dr. Guido Micke und weitere) berichten über ihre Erfahrungen und Perspektiven zu dieser trialogischen Zusammenarbeit.

15:30 Sebastian Schlösser LIEBER MATZ, DEIN PAPA HAT NE MEISE

Sebastian Schlösser will aufklären. Er engagiert sich gegen die Stigmatisierung von Menschen mit einer bipolaren Störung. Er ist Coach, Regisseur, Autor und Dozent. Jahre zuvor war er als junger Theaterregisseur mit gerade mal 27 Jahren am Hamburger Schauspielhaus angekommen, kreativ bis in die Haarspitzen, von dem nicht nur er selbst glaubte, vor ihm liege eine steile Karriere. Da verliert er jedes Maß, schläft monatelang nur eine Stunde pro Nacht, verhält sich nach einer ganz eigenen Logik, die kein anderer mehr versteht. Bis gar nichts mehr geht: In der Psychiatrie dann die Diagnose: manisch-depressiv. Monate später, wieder zuhause, beginnt er seine Geschichte aufzuschreiben in Briefen an seinen kleinen Sohn. Sebastian Schlösser liest aus seinem Buch „Lieber Matz, dein Papa hat ne Meise“.

17:15 Hans-Detlev Kunz PATIENTENBETEILIGUNG

Mit dem Ziel Patienten zu stärken, wurde 2004 die Patientenbeteiligung im Gemeinsamen Bundesausschuss gesetzlich festgeschrieben. Den Anfang nahm diese Entwicklung in den 70er Jahren, als viele Selbsthilfegruppen und -organisationen entstanden. Damit einher ging ein wachsendes Selbstvertrauen von Menschen mit chronischer Erkrankung oder Behinderung.

Hans-Detlev Kunz weiß, was Patientenvertretung und Patientenbeteiligung bedeutet. Er ist Geschäftsführer des Deutschen Psoriasis Bundes e.V. (DPB) und berät seit vielen Jahren als Patientenvertreter im Gemeinsamen Bundesausschuss mit. In diesem Gremium wird der Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) für mehr als 70 Millionen Versicherte bestimmt. Seit 2004 werden Patientenvertreter bei allen Beratungen beteiligt; sie sind antrags- jedoch nicht stimmberechtigt. Wir befragen Hans-Detlev Kunz zu seiner Sicht auf die Geschichte, Gegenwart und Zukunft der Patientenbeteiligung und der Selbsthilfeverbände.

19:00 Tobi Katze MORGEN IST LEIDER AUCH NOCH EIN TAG

Er kann es – und er darf es, denn er ist selbst betroffen. Tobi Katze spricht über Depressionen – und das mit einem dicken Pfund Humor. Aber auch ganz konkret, damit das Verständnis wächst, was Depression bedeutet. 2011 wurde bei ihm eine Depression diagnostiziert. Und um sich zu rächen, schrieb er 2015 ein Buch über sie. Das wurde zum Bestseller. Tobi Katze liest aus seinem Buch „Morgen ist leider auch noch ein Tag - Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet“. Live-Literatur mit Risiken und Nebenwirkungen! Unterhaltsam und selbstironisch erzählt Tobi Katze Geschichten über das Leben mit der psychischen Störung, die er mit vier Millionen Menschen in Deutschland teilt. Spricht man so über Depression? Ja, genau so! Und es darf dabei herzlich gelacht werden.

Wir danken dem BKK-Landesverband Mitte für die Unterstützung unserer Selbsthilfe-Kampagne 2018 aus Mitteln der Selbsthilfeförderung.