

*Zusammen bist Du
weniger allein*



Selbsthilfetag Kehdingen

Freitag, 17. Mai 2019, ab 14:00 Uhr, Eintritt frei

Kehdinger Bürgerhaus, Sietwender Straße II, 21706 Drochtersen

Willkommen beim Selbsthilfetag Kehdingen in Drochtersen

Ein Tag für alle Bürgerinnen und Bürger. Erleben Sie ein buntes Programm, das zum Mitmachen einlädt und zum Nachdenken anregt. Ein Programm, das Freude macht und auch ernste Themen des Lebens beleuchtet.

Sie möchten Gruppenspiele kennenlernen, die Spaß machen. Vielleicht haben Sie selbst ein Thema, über das Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen möchten. Oder Sie kennen einen Menschen mit Depression – und wollen verstehen. Sie möchten Informationen zu Selbsthilfegruppen. Sie sind Betroffener, Angehöriger oder einfach an Selbsthilfe interessiert. Oder Sie sind beruflich im Gesundheits- oder Sozialbereich tätig. In jedem Fall sind Sie ganz herzlich willkommen. Der Selbsthilfetag Kehdingen richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger.

Teilnehmende Selbsthilfegruppen von 14:00 bis 18:30 Uhr

ADHS Buxtehude

Adipositas Stade [Krankhaftes Übergewicht](#)

Al-Anon [Angehörige von Alkoholkranken](#)

Angehörige psychisch kranker Menschen

Angehörige von Menschen mit Multiple Sklerose

Anonyme Alkoholiker (AA)

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft - KG Buxtehude

Diekpedder [Menschen mit Handicap](#)

Eltern helfen Eltern [Eltern junger Menschen mit Behinderung](#)

Junge Selbsthilfe

Schlafapnoe

Selbsthilfegruppe im Verein für Sozialmedizin [Sucht](#)

WIR [Depression](#)

Gruppengründung: Angsterkrankungen

Gruppenspiele, die Spaß machen ab 14:30 Uhr

Bühnenprogramm umseitig

*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.

Zusammen bist Du
weniger allein



Bühnenprogramm

Lesungen mit Autorengesprächen und ein Podiumsgespräch zu Selbsthilfe auf dem Land – das ist unser Bühnenprogramm am Freitag, den 17. Mai 2019, im Kehdinger Bürgerhaus: vielfältig und ganz nah am Leben - wie die Selbsthilfe.

Moderation: Ulrich Brachthäuser – Leiter der Selbsthilfekontaktstelle KIBIS Stade des Paritätischen

14:00 Eröffnung des Selbsthilfetages

Landrat Michael Roesberg, Bürgermeister Mike Eckhoff und Ulrich Brachthäuser, Leiter von KIBIS des Paritätischen, der Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Stade, eröffnen den Selbsthilfetag.

14:30 Kai und Gisela Sender ALKOHOLISMUS UND GLÜCKSSPIELSUCHT

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 24 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 acht 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 ist bundesweit für seinen Kampf gegen Glücksspielsucht bekannt.

15:00 Podiumsgespräch SELBSTHILFE AUF DEM LAND

In der Stadt gibt es Selbsthilfegruppen zu vielen Themen, auf dem Land sind Selbsthilfegruppen seltener. Dabei haben Menschen auf dem Land die gleichen Themen und wollen ebenfalls den Zugang zur Selbsthilfe. Dieses Podiumsgespräch will beleuchten, wie Menschen auf dem Land den Zugang zur Selbsthilfe finden können, wie die Gründung neuer Selbsthilfegruppen auf dem Land gelingen kann, welche Rahmenbedingungen sich Selbsthilfegruppen auf dem Land wünschen und wie durch gute Kooperation Selbsthilfegruppen auf dem Land unterstützt werden können.

16:00 Ninia LaGrande NORMAL SEIN

Ninia LaGrande ist Autorin, Moderatorin, Slam Poetin und liebt Feminismus, Pasta und Nilpferde. Sie spricht über den Versuch, mit 140 cm Körpergröße ganz „normal“ zu sein (Spoiler: Klappt nicht!). Warum Small Talk meistens nicht ihr Ding ist und was der Mann mit all dem zu tun hat. „... Und ganz, ganz viele Doofe!“ ist eine Lesung mit Comedy und Publikumsgespräch.

17:00 Markus Bock DEPRESSION

Markus Bock spricht über das, was viele nur denken können: Wie fühlen sich Depressionen und Suizidgedanken an? Was passiert bei einer Therapie und im persönlichen Umfeld? Markus Bock ist Autor, Blogger und Preisträger des Niedersachsenpreises für Bürgerengagement 2017. Er liest aus seinem Werk „Die Depression hat mich bestimmt. Jetzt bin ich dran. Vielleicht ...“. Dabei geht es ihm um einen ungeschönten Blick auf die Gefühlswelt in depressiven Lebensabschnitten und deren Auswirkungen. Die Lesung ist ein verständnisvoller Tatsachenbericht, in dem Markus Bock auch die Frage beantwortet, ob Depressionen vielleicht sogar eine Chance sein können. Markus Bock liest aus seinem Leben. Mit seinen Stolpersteinen. Und seinen Wegen und Erklärungen. Er liest, um aufzuklären. Um Hände zu reichen und das Stigma kleiner werden zu lassen.

WERTSCHÄTZUNG ERFAHREN

In Selbsthilfegruppen wird eine von Offenheit und Respekt getragene Gesprächskultur gepflegt. Hier können Menschen erleben, dass sie mit ihrem Thema nicht alleine sind - und wie befreiend der vertrauliche Austausch mit Gleichbetroffenen sein kann. Sie können eigene Erfahrungen einbringen und von den Erfahrungen anderer lernen.

Auch wenn die Themen von Selbsthilfegruppen sehr unterschiedlich sind: Im Kern geht es immer darum, den eigenen Weg zur Bewältigung der aktuellen Lebenssituation, Krankheit oder Krankheitsfolgen zu finden. Und ein Mehr an persönlicher Lebensqualität zu gewinnen.

Der Selbsthilfetag Kehdingen in Drochtersen ist Teil der Aktionswoche „Selbsthilfe auf dem Land“ im Landkreis Stade.

Weitere Termine: Freitag, 24.5.2019, Jork-Borstel, Gemeindehaus und Kirche St. Nikolai

Samstag, 25.05.2019, Harsefeld – Zentrum: Ev. Gemeindehaus und Kino-Hotel Meyer, Marktstr. 7 und 19.

Wir danken dem BKK-Landesverband Mitte für die Unterstützung unserer Aktionswoche „Selbsthilfe auf dem Land“ 2019 aus Mitteln der Selbsthilfeförderung. Wir danken der Gemeinde Drochtersen für die Unterstützung.