

Das erwartet Sie

Markt der Möglichkeiten

- die Selbsthilfegruppen im Kreis Olpe stellen sich vor

**Vorträge
& Workshops**

Beratungsangebot der

Ergänzenden Unabhängigen
Teilhabeberatung (EUTB)

Stand der **Arbeitsgemeinschaft
der Selbsthilfegruppen** Kreis
Olpe e.V.

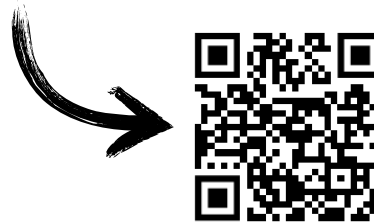
Stand der AG Olpe der
Rheuma-Liga NRW

Süßes und Herzhaftes

- Waffeln, Gegrilltes & kühle
Getränke

Bastelangebot
für Kinder

Weitere Informationen zum Tag der
Selbsthilfe finden Sie auf der Homepage der
Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen
Kreis Olpe e.V.



Eine Veranstaltung der
Selbsthilfegruppen im Kreis Olpe
und der



Selbsthilfe-
Kontaktstelle
Kreis Olpe



**Deutsches
Rotes
Kreuz**
Kreisverband
Olpe e.V.

DRK Mehrgenerationenhaus

Löherweg 9 | 57462 Olpe
02761/2643

selbsthilfe@drk-kv-olpe.org

Mit freundlicher Unterstützung der



AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.

Tag der Selbsthilfe

der Selbsthilfegruppen im Kreis Olpe
und der DRK Selbsthilfe-Kontaktstelle

Miteinander.
Füreinander.
SELBSTHILFE BEWEGT!



Samstag
13.09.2025
11 – 17 Uhr

DRK MEHRGENERATIONENHAUS
LÖHERWEG 9 | OLPE

Vorträge

11 bis 12 Uhr

Therapieerfolge halten und ausbauen - Rückfallprävention bei psychischen Erkrankungen

Prävention bedeutet Vorbeugung – und das betrifft auch Menschen, die bereits mit psychischer Erkrankung kämpfen oder gekämpft haben. Wie kann das Ausmaß an Gesundheit, das nach einer Erkrankungsperiode wieder zu erreichen war, stabilisiert und bestenfalls ausgeweitet werden? Es gibt verschiedene Ansätze, erneuten Erkrankungsphasen oder einer Rückkehr von Erkrankungssymptomen vorzubeugen und Rückfallprävention zu betreiben.

Strategien aus der psychiatrisch-psychotherapeutischen Perspektive sowie konkrete Hilfsangebote zur Unterstützung dabei werden vorgestellt.

Referenten:

Simon Tump (Ltd. Psychologe) und Marlon Lorscheid (Sozialdienst) aus der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der GFO Kliniken Südwestfalen

12:30 Uhr bis 13:30 Uhr

„Iss doch einfach weniger“ - Essgewohnheiten und Verhaltensmuster erkennen und aufbrechen

Das Essverhalten jedes Menschen ist geprägt durch langjährigen Einfluss von Mitmenschen, Peergroups, Social Media sowie persönlichen Vorbildern. Es sind Gewohnheiten und Verhaltensmuster, die wir uns über Jahre angeeignet haben.

Wie lassen sich solche antrainierten Muster wieder aufbrechen? Wie kann ein neues, gesundheitsförderliches Essverhalten entwickelt werden?

Referent:innen:

Linda Ortmann, Ernährungstherapeutin/Sportwissenschaftlerin und Jens Gerstenberger, Psychologischer Berater/Adipositas-Coach

14 bis 15 Uhr

Verstehen und verstanden werden - Tipps für die Kommunikation beim Arztbesuch

Alle Menschen in Deutschland haben ein Recht auf Ergänzende Unabhängige Teilhabe-Beratung (EUTB). Die Teilhabe-Beratung für den Kreis Olpe stellt ihr Angebot vor und spricht über folgende Fragen: Wie rede ich selbstbestimmt mit Ärzt:innen und wie reden Ärzt:innen mit mir? Was mache ich, wenn sie mich nicht verstehen oder ich mich im Gespräch nicht wohl fühle? Wer unterstützt mich?

Referent:innen:

Jan-Frederik Fröhlich und Sabine Garske, Teilhabeberater:innen EUTB

15:30 bis 16:30 Uhr

Sport als Medikament

Sport und Bewegung gilt als eines der effektivsten und wirkungsvollsten „Medikamente“ zur Prävention zahlreicher Krankheiten. Auch wenn Erkrankungen bereits bestehen, kann Sport nützlich sein, um die gesundheitlichen Folgen abzumildern.

Welche „Dosierung“ an Bewegung ist sinnvoll und was sollte beim Sport insbesondere bei orthopädischen Erkrankungen berücksichtigt werden?

Referent:

Stefan Krakor, Sporttherapeut der Abteilung Sportmedizin, Sportklinik Hellersen

Workshops

Fit und Mobil

Bewegung im Alltag
leicht gemacht

Referentin:

Maria Hebbeker,
Fachkraft Gesundheitssport,
Kreissportbund Olpe e.V.

**11:30 bis
12:30 Uhr**

Lachyoga

Lachen als
Schlüssel zur Seele

Referentin:

Petra Griesse, Lachyoga-
Trainerin (CLYT)

**13 bis
14 Uhr**

Psychisch- funktionelle Ergotherapie

Klarheit finden – Ziele und
Ressourcen entdecken –
Achtsamkeit leben

Referentinnen:

Anika Joswiak und Katharina
Hellweg, Ergotherapeutinnen

**14:30 bis
15:30 Uhr**

Autogenes Training

Entspannung und innere
Ruhe durch die Kraft der
eigenen Gedanken

Referentin:

Tanja Antekue-Maiworm,
Entspannungspädagogin

**16 bis
17 Uhr**