



Aktuelle Themen

Themenabend der Jungen Selbsthilfe „Medienabhängigkeit bei Jugendlichen“

Hörfunk „Selbsthilfe eine Stimme geben“

Aktion Busplakate „Selbsthilfe macht stark“ mit Lindenbergs Liedtextzeilen

Menschen mit Psychose

In-Gang-Setzer 2018

Safe the date: Selbsthilfetag 2018

Selbsthilfe Paderborn



Ihre Ansprechpartnerinnen
(v. l. n. r.): Renate Linn, Ute Mertens (Beratung) Claudia Penkalla (Sachbearbeitung).

Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn
Bleichstr. 39a
33102 Paderborn

Hallo,

das Jahr neigt sich mit Riesenschritten dem Ende entgegen und wir schauen zurück auf viele schöne Ereignisse, Begegnungen, Gruppengründungen und Veranstaltungen.

Oftmals ist es in der Vorweihnachtszeit ein bisschen stressig. Es gibt noch so vieles zu erledigen, - Plätzchen backen, Weihnachtsgeschenke kaufen, das Weihnachtsmenü planen...

Gönnen Sie sich zwischendurch eine kleine Auszeit und nutzen Sie einen Moment der Ruhe um unseren letzten Newsletter in diesem Jahr zu lesen.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, alles Gute für das neue Jahr und freuen uns auf interessante und wertvolle Begegnungen in 2018!

Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn

Themenabend der Jungen Selbsthilfe „Medienabhängigkeit bei Jugendlichen“

Junge Selbsthilfe lädt ein zu einem Vortrag über Medienabhängigkeit bei Jugendlichen. Einstieg ins Thema wird ein Kurzvortrag sein, um dann Fragen zu beantworten und auf Problemlagen einzugehen. Es sollen Möglichkeiten der Prävention und Intervention thematisiert werden.

Der Vortrag findet statt am **Donnerstag, dem 01. Februar 2018 von 18.30 bis 20.30 Uhr** im Theodorum Paderborn. Interessierte melden sich bei der



Tel.: 0 52 51 | 878 29 60

Fax: 0 52 51 | 878 29 58

selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Mo. - Mi. 09:30 - 13:00 Uhr

Do. 15:00 - 18:00 Uhr

www.selbsthilfe-paderborn.de

Selbsthilfe Kreis Höxter



Hier finden Sie Ansprechpartner für die Selbsthilfe im Kreis Höxter:

[Selbsthilfe-Büro Höxter](#)

Safe the date: Selbsthilfetag 2018



Im kommenden Jahr ist es wieder soweit. Ein Tag der Selbsthilfe auf dem Rathausplatz mit vielen Gruppen, die sich und ihre Arbeit vorstellen.

Der Termin ist am 09. Juni.

Alle interessierten Gruppen können sich jetzt schon anmelden.

Download des Newsletters

Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn.

Der Referent ist Dipl. Sozialpädagoge Thomas Erzberger. (FH Bielefeld - Medienkompetenzentwicklung)

Mehr demnächst unter www.selbsthilfe-paderborn.de.

Hörfunk „Selbsthilfe eine Stimme geben“



Unter dem Motto *„Selbsthilfe eine Stimme geben“* startet Radio Hochstift (gefördert von der AOK Nordwest) eine Hörfunkreihe über das Thema Selbsthilfe.

Insgesamt **8 Themenabende für die Selbsthilfe jeweils donnerstags um 21 Uhr** können vom **11. Januar bis zum 22. Februar** auf Radio Hochstift empfangen werden. Eingeladen sind Selbsthilfegruppen aus Paderborn und Höxter mit unterschiedlichen Themen von chronischen, über psychische, bis hin zu Suchterkrankungen. Hier werden Aktive aus den Gruppen interviewt und können so aus der erlebten Perspektive erzählen, wie sie zur Selbsthilfe kamen und wie ihnen die Arbeit in der Gruppe geholfen hat.

Am 11. Januar 2018 geht's los.

Aktion Busplakate „Selbsthilfe macht stark“

Ab Dezember 2017 fahren 10 Padersprinter Busse mit Plakaten für die Selbsthilfe im Stadtgebiet Paderborn, um auf das Thema Selbsthilfe aufmerksam zu machen.

Als Aufhänger dienen bunte Plakate mit Liedzeilen von Udo Lindenberg, der selbst klar bewiesen hat, dass es *„nie zu spät ist, noch mal durchzustarten“*.

Udo Lindenberg unterstützt diese Aktion mit seinen Liedtexten, um Menschen Mut zu machen *„ihr Ding“* zu machen.

Dieses Projekt wird gefördert von den GKV (Gesetzlichen Krankenversicherungen).



Menschen mit Psychose

NEUE GRUPPE



Für 2018 ist der Start einer neuen Gruppe für Menschen mit Psychose geplant. Häufig fehlt Betroffenen nach einem Klinikaufenthalt die Möglichkeit über ihre Befindlichkeiten und Sorgen zu sprechen. Es tauchen Fragen auf, wie Alltagsprobleme bewältigt werden können.



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download des Newsletter](#)

Newsletter-Archiv



Hier können Sie sich alle Newsletter nochmal anschauen oder im Rahmen einer Volltextsuche, einzelne Themen, Gruppen, Neugründungen oder Veranstaltungen recherchieren.

[Zum Newsletter-Archiv](#)

- Wo finden sich Ansprechpartner, die helfen können, eine passende Unterstützung zu finden?
- Wie können Krisen vermieden werden?

Oft fehlt der Mut über die eigenen Nöte zu sprechen, oder Außenstehende reagieren mit Unverständnis auf die Besonderheiten einer psychischen Erkrankung.

Die neue Gruppe will hier eine Möglichkeit schaffen, dass Menschen mit einer Psychose ihre vielfältigen Erfahrungen im geschützten Raum austauschen können, um gemeinsam und aktiv Bewältigungsstrategien zu erarbeiten und sich gegenseitig Halt zu geben.

Interessierte melden sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

www.selbsthilfe-paderborn.de

In-Gang-Setzer 2018

In-Gang-Setzer helfen Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen.



Ehrenamtliche unterstützen Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase, die häufig von Unsicherheit geprägt ist, oder wenn die Gruppentreffen nicht mehr zufriedenstellend laufen. Im Herbst 2018 wird eine neue Schulung in Bielefeld angeboten.

Die Termine 2018 sind

- 26./27. Sept.,
- 09./10. Nov. und
- 26./27. November.

Interessierte melden sich unter 05251 8782960

www.ingangsetzer.de

Dieser Newsletter ist eine exklusive Leistung im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V und wird gefördert von: BARMER, TK, DAK-Gesundheit, KKH und HEK - Koordination: vdek NRW.



Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Paderborn
Bleichstr. 39a | 33102 Paderborn

Tel.: 0 52 51 | 878 29 60
Fax: 0 52 51 | 878 29 58

selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-paderborn.de