

## ORGANISATORISCHE HINWEISE

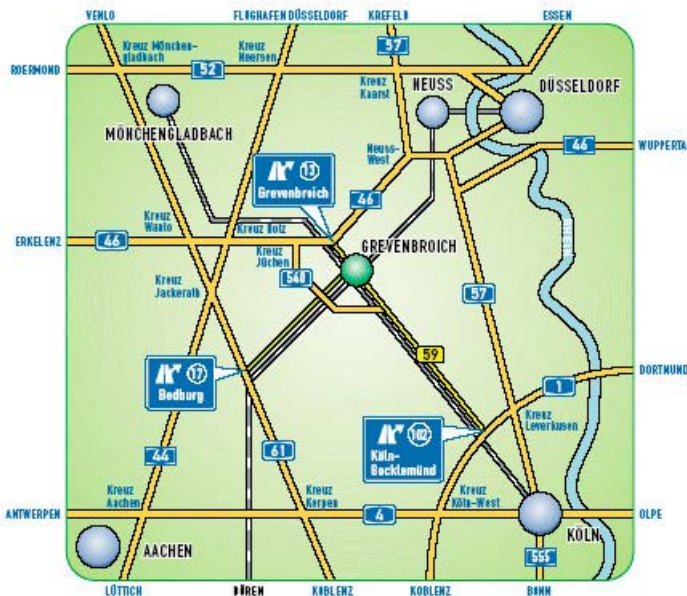
### Veranstalter

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse  
Ansprechpartnerin für inhaltliche Fragen:  
Ulrike Hiemer  
Tel.: 0211 8791 - 1591  
E-Mail: ulrike.hiemer@rh.aok.de

### Veranstaltungsort

AOK-Bildungszentrum  
Schwarzer Weg 5-7  
41515 Grevenbroich

Hinweise zur Anfahrt erhalten Sie mit der  
Zusage Ihrer Teilnahme.



### Anmeldung und Teilnehmernmanagement

Die Teilnahme ist kostenfrei.  
Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie besondere  
Unterstützung benötigen.  
Wir bitten um Anmeldung bis zum 16.08.2019.

Bitte melden Sie sich online an unter:  
[www.reviera.de/aoksymposium2019](http://www.reviera.de/aoksymposium2019)

Bei Fragen zur Anmeldung:  
RevierA GmbH – Agentur für Kommunikation  
Ansprechpartnerin: Eva Gröne  
Tel.: 0201 27 408-80  
E-Mail: eva.groene@reviera.de

*Gesund ist nicht derjenige, der keine  
Beschwerden, Probleme oder Krankheiten  
hat, sondern der, welcher mit den  
unerwarteten Überraschungen des Lebens  
flexibel und angemessen umgehen kann.*

*Nossrat Peseschkian 1933–2010*

**SELBSTHILFE-SYMPOSIUM DER  
AOK RHEINLAND/HAMBURG**  
am 07.09.2019, 9:30 - 16:00 Uhr

Layoutumsetzung: RevierA GmbH; Coverillustration: Lennart Leibold



**„WIR“ macht klug –  
Gesundheitskompetenz  
und Selbsthilfe**

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

## „WIR“ MACHT KLUG – GESUNDHEITSKOMPETENZ UND SELBSTHILFE

In vielfältiger Weise bereichert die Selbsthilfe die Gesundheitslandschaft und trägt zu einem selbstbestimmten Leben von Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen bei. Selbsthilfe klärt auf, unterstützt, begleitet und mischt sich in das Gesundheitssystem ein, mit dem Ziel, dass Menschen eine Krankheit nicht nur überleben, sondern mit ihr leben lernen.

Dieses Engagement fördert und unterstützt die AOK Rheinland/Hamburg seit vielen Jahren. Mit dem Symposium will sie nun ein Zeichen für die Gesundheitskompetenz der Selbsthilfe setzen.

Was erwartet Sie?

Das zweite Selbsthilfe-Symposium bringt die Akteure in der Selbsthilfe und Interessierte an der Selbsthilfe zusammen und stößt den Austausch untereinander an. Werden Sie sich Ihrer Kompetenz bewusst und erweitern Sie Ihren Horizont gemeinsam mit anderen.

Ein abwechslungsreiches Programm aus Information, Vortrag, Podiumsgespräch und spannenden Themen-Cafés erwartet Sie. Dabei kommen auch Netzwerken, Spaß, Kultur und das leibliche Wohl nicht zu kurz und Sie werden mit Sicherheit viele Anregungen für Ihre Selbsthilfearbeit vor Ort mitnehmen.

Freuen Sie sich auf einen Sommertag im Bildungszentrum der AOK Rheinland/Hamburg.

## PROGRAMM SAMSTAG 07.09.2019

- 9:30 Uhr Anmeldung und Stehkafee
- 10:00 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**  
**Rolf Buchwitz**  
Stellvertretender Vorsitzender des Vorstandes der AOK Rheinland/Hamburg
- Claudia Middendorf**  
Beauftragte der Landesregierung für Menschen mit Behinderung sowie Patientinnen und Patienten
- Kabarett**  
**Hermanns und Putzler**  
Kabarettduo aus Köln
- 10:30 Uhr **Gesundheitskompetenz & Selbsthilfe**  
Vortrag  
**Dr. Eva-Maria Berens**  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Bielefeld, Fakultät für Gesundheitswissenschaften
- 11:15 Uhr **Gesundheitskompetenz hautnah**  
Podiumsgespräch  
**Rolf Buchwitz und Gäste**
- 12:15 Uhr **Sommerlicher Mittagsimbiss**
- 13:15 Uhr **Refreshing**  
**Cornelia Fisch**, Singkulturhaus AlmaViva
- Moderation: **Gabriele Schippers**, Geschäftsbereichsleiterin Prävention/Gesundheitssicherung

- 13:30 Uhr **Themen- und Erzähl-Cafés**  
(1. Durchgang)

THEMEN-CAFÉ 1: **Wir wollen's wissen**  
Gesundheitskompetenz in der Selbsthilfe stärken  
**Friedhelm Möhlenbrock**,  
Arbeitskreis Krebsselfhilfe NRW,  
**Kerstin Lohmann**, Der Paritätische LV NRW

THEMEN-CAFÉ 2: **Wir machen's leicht**  
„Leichte Sprache“ für die Selbsthilfe  
**Frau Gummersbach-Lubczyk, Frau Frohn**,  
Agentur für Leichte Sprache, Lebenshilfe Bonn gGmbH

THEMEN-CAFÉ 3: **Wir ermutigen und stärken**  
Selbsthilfekontaktstellen unterstützen  
**Pia van Buggenum-Sonnen**,  
Aachener Kontakt- und Informationsstelle *akis*

THEMEN-CAFÉ 4: **Ich für mich**  
Meine Gesundheitskompetenz  
**Perichole Schmidt**,  
Referentin der AOK Rheinland/Hamburg

und zwei offene Erzähl-Cafés für eigene Ideen und Austauschmöglichkeiten

- 14:15 Uhr **Kaffee & Kuchen**

- 14:30 Uhr **Refreshing**  
**Cornelia Fisch**

- 14:45 Uhr **Themen- und Erzähl-Cafés**  
(2. Durchgang)

- 15:30 Uhr **Ausklang**  
**Hermanns und Putzler**

- 16:00 Uhr Ende der Veranstaltung