

## Welche Gruppen sind dabei?

SHG = Selbsthilfegruppe

- AA, anonyme Alkoholiker
- ADHS Selbsthilfe Königsbrunn
- ADHS, SHG ADHS und ich, Augsburg
- AI Anon
- Alkoholabhängigkeit, Kreuzbund OK Augsburg
- Alzheimer Gesellschaft Augsburg, Selbsthilfe Demenz
- Angehörige nach Suizid, AGUS, RG Augsburg
- Brustkrebs, Mamazone Augsburg
- Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Crocogruppe Augsburg
- Defibrillator-Träger, SHG Augsburg
- Interessengemeinschaft Dialyse
- Epilepsie SHG Augsburg
- Hörbehinderung, SHG Mitten im Leben, Augsburg
- Körperbehinderte, BSK, OG Augsburg
- Bayerische Krebsgesellschaft, OG Meitingen
- Frauen Selbsthilfe nach Krebs, OG Augsburg
- Mukoviszidose, Muko aktiv, Augsburg
- SHG Neurodermitis Augsburg
- Organtransplantierte, BDO, OG Augsburg
- Selbsthilfverband Osteoporose SHG Augsburg
- Dt. Parkinson Vereinigung, RG Augsburg
- Bundesverband Poliomyelitis, RG Augsburg
- SHG Polyneuropatie Augsburg
- SHG Schädel-Hirn-Verletzte
- Dt. Rheumaliga, Arge Augsburg
- SHG Schilddrüsenerkrankungen Augsburg
- Sehbehinderung, Blickpunkt Netzhaut
- Bund zur Förderung Sehbehinderter - Bayern e.V.
- Sexueller Missbrauch, Wildwasser Augsburg
- Stotterer SHG Augsburg
- Trauergruppe, Hospizgruppe St. Vinzenz Hospiz
- Trauergruppe, Hospizgruppe Albatros
- Trauergruppe, Leben ohne Dich, RG Augsburg
- Trennung-Scheidung-Partnerschaftskrise, SHG Neumond
- Verwaiste Eltern, RG Augsburg

## Selbsthilfegruppen?

### Zur Information:

Eine Selbsthilfegruppe ist ein Zusammenschluss von Menschen mit der gleichen Erkrankung, Behinderung, Sucht oder demselben sozialen Problem. Diese Menschen sind entweder selbst oder als Angehörige betroffen und sie treffen sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch.

Viele der Selbsthilfegruppen arbeiten eng mit Ärzten, Therapeuten und Psychologen / Pädagogen je nach Problemlage zusammen.

Um diese enge Zusammenarbeit zu dokumentieren, veranstalten wir diesen Selbsthilfe-Infotag. Jede Themeneinheit besteht aus:

- Vorträgen von Ärzten und Psychologen,
- Erfahrungsberichten von Selbsthilfeaktiven im Umgang mit der jeweiligen Erkrankung sowie über Hilfsmöglichkeiten von Selbsthilfegruppen.

Abschließend jeder Themeneinheit stehen die jeweiligen Referenten für Fragen des Publikums zur Verfügung. Der Eintritt ist frei. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig. Ergänzend zum Programm präsentieren sich zahlreiche Selbsthilfegruppen im Foyer des 1. Stocks und im Erdgeschoss mit Infoständen. Die Aktiven stehen ebenfalls für Fragen zur Verfügung.

Wenn Sie Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aufnehmen möchten, oder beabsichtigen eine neue Gruppe zu gründen, wenden Sie sich bitte an die Veranstalterin:  
Gesundheitsamt Augsburg, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Karmelitengasse 11, 86152 Augsburg

Telefon: 0821 / 324-2016

eMail: shg.gesundheitsamt@augsburg.de

## Selbsthilfe-Infotag im Zeughaus

### Arztvorträge, Erfahrungsberichte und Infostände



**Samstag, den 02. Oktober 2010**  
**11.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

**Zeughaus (1. Obergeschoss)**  
**Zeugplatz 4, 86150 Augsburg**

Gefördert durch die  
Arbeitsgemeinschaft der  
Krankenkassenverbände  
in Bayern

# Programm

Hollsaal, 112b

Remshartzimmer, Nr. 113  
und Filmsaal (\*)

Kreuzerraum, Nr. 118

## 11:00 Uhr – Thema Tinnitus

Dr. H. Scherer, Oberarzt der HELIOS Klinik Am Stiftsberg, Bad Grönenbach: Sinnvolle Therapieansätze bei chronischem Tinnitus – „Was können Sie tun?“

Herr J. Gogl, (SHG Tinnitus Augsburg) beschreibt, wie er seinen Tinnitus bewältigt

## 11:00 Uhr – Thema Alzheimer / Demenz

Dr. C. Rieth, Nervenarzt: Alzheimer / Demenz – sind wir wirklich machtlos?

Pflegende Angehörige der Alzheimer Gesellschaft Augsburg e.V., SHG Demenz erzählen vom Umgang mit ihren Demenzkranken

## 11:00 Uhr – Thema Wirbelsäulenerkrankungen

Dr. G. Fuchs, FA Orthopädie: Haltungsschäden, Bandscheibenvorfall der LWS u. spinale Enge LWS: Diagnose und Therapie

Patrizia von der SHG Skoliose: Wie gehe ich mit meiner WS-Erkrankung und den Schmerzen um?  
WS-Gymnastik im Sitzen und Stehen mit Miriam Tögel

## 12:30 Uhr – Thema Schmerzen

Dr. I. Schilk, Schmerztherapeut: Was tun, wenn Schmerzen chronisch werden?

Marlies R. von der Krebs-SHG: Meine Erfahrungen im Umgang mit Schmerzen

Patrizia von der SHG Skoliose: Wie gehe ich mit meinen Schmerzen in der Wirbelsäule um?

## 12:30 Uhr – Thema Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Dr. A. Bergler: Leben mit dem Defibrillator

SH-Aktive der Defi-Gruppen beschreiben, wie sie mit ihrem Defibrillator leben und ein Betroffener erzählt, wie er mit der Einnahme von Marcumar und seiner Selbstgerinnungsbestimmung umgeht

## 12:30 Uhr – Thema ADHS

Dr. E. Muth, Diedorf: Diagnosestellung bei ADHS

Susanne Wunder-Semmlinger: Leben mit ADHS-Kindern

Alexander Schmidts: Den Alltag mit ADHS bewältigen

## 14:00 Uhr – Thema Mobbing

Dr. Niesporek und mehrere Mobbingbetroffene der Mobbing SHG berichten:

„Aktiv Mobbing Abwehren“

## 14:00 Uhr – Thema Sehbehinderung / Diabetes

Dr. R. Jahn: Retinopathia pigmentosa (RP), Altersabhängige Makuladegeneration (AMD), Diabet. Retinopathie: Krankheitsbilder und mögliche Therapien — Sehhilfen-Ausstellung  
Eine SH-Aktive erzählt, wie sie mit ihrer Makuladegeneration umgeht und ein Betroffener berichtet von den Veränderungen, die die RP in sein Leben bringt und wie er damit umgeht

## 14:00 Uhr – Thema Alkoholsucht bei Jugendlichen

Dipl. Psych. B. Bilak, Suchtberatungsstelle der Caritas sowie DJ Mik vom Kreuzbund: Wo hört jugendliche Neugier auf und wo beginnt die Sucht?

Herr Bilak berichtet aus der Sicht des Psychologen und DJ Mik erzählt von seinen Erfahrungen

## 15:30 Uhr – Thema Depressionen

Dr. A. Baumeister, Ärztin und Psychotherapeutin (angefragt): Depressionen – was können wir tun?

Maria, Betroffene, Brigitte, Angehörige einer Depressions-SHG, sowie Irene von der SHG Trennung-Scheidung-Partnerschaftskrise, erzählen von ihrem Leben mit Depressionen

## 15:30 Uhr – Thema Medien-/ Computerspielsucht\*

Christine und Christoph Hirte von der Elterninitiative Rollenspielsucht:

Wir hatten unser Kind ans Internet verloren – was die Onlinesucht aus unseren Kindern macht!

## 15:30 Uhr – Thema Borreliose

Dr. A. Schwarzbach: Neue Erkenntnisse in Diagnostik und Therapie bei Borreliose und Co-Infektionen

Selbsthilfeaktive berichten über den Umgang mit Borreliose