

# NRW Selbsthilfe-Tour 2022

## Wieso? Weshalb? Warum?

Die bundesweit einmalige Zusammenarbeit wirbt für Selbsthilfe: Krankenkassen und Selbsthilfe touren durch NRW.

Unter dem Motto „Nimm dein Leben in die Hand!“ findet von Mai bis Oktober die NRW Selbsthilfe-Tour 2022 statt. In vielen Städten Nordrhein-Westfalens gehen in diesem Zeitraum die Selbsthilfe-Kontaktstellen und Landesorganisationen der Selbsthilfe mit einem Truck und einer mobilen Bühne in die Fußgängerzonen.

Auf der Internetseite sind weitere Informationen zur Selbsthilfe-Tour und alle Tourstops zu sehen. Es werden dort Fotos und Berichte der stattgefundenen Veranstaltungen veröffentlicht.

Auf der Tour wird mit einem vielfältigen Programm für das Thema Selbsthilfe geworben. Auf der Bühne werden sich Selbsthilfegruppen vorstellen, es wird Talkrunden mit interessanten Gästen geben, für Musik und Unterhaltung ist ebenfalls gesorgt.

## Selbsthilfe bewegt etwas!

„In der Selbsthilfegruppe konnte ich mich aktiv mit meiner Krankheit auseinandersetzen. Jetzt fühle ich mich meinem Schicksal nicht mehr ausgeliefert und helfe mir selbst.“

Christina

„Selbsthilfe bewegt in NRW“ ist ein Projekt von:

- FAS – Fachausschuss Sucht
- LAG Selbsthilfe NRW
- KOSKON – Koordination für Selbsthilfe in NRW

Gefördert wird die NRW Selbsthilfe-Tour 2022 durch die Krankenkassen/-verbände in NRW.

[www.nrw-selbsthilfe-tour.de](http://www.nrw-selbsthilfe-tour.de)

 #SelbsthilfeBewegt



## DER PARITÄTISCHE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

Kreis Coesfeld/Kreis Borken

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Kreis Coesfeld/Kreis Borken

Bahnhofstr. 23, 48653 Coesfeld  
Tel.: 02541 - 92 60 222

Graf-Friedrich-Straße 24, 46325 Borken  
Tel.: 02861 - 60 53 100

[selbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-coesfeld-borken.de](http://www.selbsthilfe-coesfeld-borken.de)



Landesverband Schlafapnoe  
in NRW e.V.

[www.schlafapnoe-nrw.de](http://www.schlafapnoe-nrw.de)

Ein Projekt von:



Gefördert durch:



[www.nrw-selbsthilfe-tour.de](http://www.nrw-selbsthilfe-tour.de)

 #SelbsthilfeBewegt

# TOURSTOP IN BOCHOLT

25. Juni 2022, 10:30 - 15:00 Uhr

St. Georg-Platz



[www.nrw-selbsthilfe-tour.de](http://www.nrw-selbsthilfe-tour.de)

 #SelbsthilfeBewegt

# Tourstop in Bocholt

**25. Juni 2022, 10:30 - 15:00 Uhr**  
**St. Georg-Platz**

**10:30 Uhr Musik mit Gitarre, Herz und Hut**

Rainer Migenda

**11:00 Uhr Begrüßung und Talkrunde**

mit:

Dr. Ansgar Hörster,  
Kreisdirektor, Kreis Borken

Elisabeth Kroesen,  
stellvertretende Bürgermeisterin, Stadt Bocholt

Gerhard Ludwig,  
Vorsitzender des Ausschusses für Soziales, Arbeit,  
Gesundheit und Integration des Kreises Borken

Timo Plaß,  
Kreisgruppengeschäftsführer Paritätischer

Heinrich Hübner,  
Vorsitzender LV Schlafapnoe in NRW e.V.

**Moderation:**  
Dirk Terbahl, bekannt durch RADIO WMW

**11:30 Uhr Musik mit Gitarre, Herz und Hut**

Rainer Migenda

**12:00 Uhr Talkrunde und interaktiver Austausch:  
Schlafapnoe- Wenn Schlaf krank macht...**

mit:

Dr. med. Ulrich Hageleit,  
Facharzt für Kardiologie

Dr. med. Lars Heining,  
Facharzt für Pneumologie

Dr. med. Arun Subburayalu,  
Facharzt für Allgemeinmedizin

**12:45 Uhr Musik mit Gitarre, Herz und Hut**

Rainer Migenda

**13:00 Uhr Vorgestellt: Der Verein Muko-Life e.V.**

**13:15 Uhr Impulsvortrag: Sekundenschlaf –  
Gefährlicher Begleiter der Schlafapnoe**

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Borken  
und Umgebung e.V.

**13:25 Uhr Im Dialog – Selbsthilfe bei Schwerhörigkeit**

Selbsthilfegruppe Schwerhörige Bocholt

**13:35 Uhr Impulsvortrag: Volkskrankheit Diabetes –  
Mit Unterstützung der Selbsthilfe das Leben  
trotzt Diabetes genießen**

Deutschen Diabetes-Hilfe, Menschen mit Diabetes e.V.,  
Selbsthilfegruppe Bocholt

**13:45 Uhr Vorgestellt: Arbeit der Aidshilfe**

Aidshilfe Westmünsterland e.V.

**14:00 Uhr Musik mit Gitarre, Herz und Hut**

Rainer Migenda

**14:30 Uhr Talkrunde- Wir reden drüber...  
Warum Selbsthilfe wirkt!**

Helmut Lanfer,  
Selbsthilfe-Sprecher Kreis Borken

Christian Leefken,  
Psychische Belastungen im Trialog, Gronau

Regina Kasteleiner,  
Kreis Borken, Fachbereich Gesundheit

Melanie Goreta / Hanna Heymann / Martina Nötzold;  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken

**14:55 Uhr Ausklang mit Abschluss-Bild und den  
„Spätzündern“**

Außerdem: Unterhaltung mit Pantomime Manfred Pomorin

## Infos zur Veranstaltung

Kommen auch Sie zum „Tag der Selbsthilfe“ und lassen sich vom Zauber der Selbsthilfe begeistern. Wir freuen uns auf Sie!

Der Selbsthilfe-Tag bietet interessierten Bürger\*innen eine unterhaltsame Möglichkeit, sich umfassend zum Thema Selbsthilfe zu informieren. Auf der Truck-Bühne stellen sich Selbsthilfegruppen vor, es wird Talkrunden mit interessanten Gästen geben und für Musik und Unterhaltung ist ebenfalls gesorgt. Daneben können sich Interessierte auf der Selbsthilfemeile über das Angebot regionaler Selbsthilfegruppen informieren.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken und dem Landesverband der Schlafapnoe in NRW e.V.

## Vorstellung des Veranstalters

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist eine Beratungsstelle zum Thema „Selbsthilfe“. Die Kontaktstelle hilft bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe und unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen in Ihrer Arbeit. Auch berät die Selbsthilfe-Kontaktstelle Interessierte, die eine Gruppe gründen möchten.

Der Landesverband Schlafapnoe NRW e.V. ist eine landesweite Organisation für alle Selbsthilfegruppen in NRW zum Thema Schlafapnoe-Syndrom oder mit Schlafstörungen. Wichtigste Aufgabe des LV NRW ist die fachliche Stärkung der örtlichen Selbsthilfegruppen auch für nicht organisierte Betroffene. Dies bedeutet, dass der LV NRW den Selbsthilfegruppen Informationen zur Verfügung stellt, mit denen sie ihre Arbeit vor Ort und ihr ehrenamtliches Engagement voll entfalten können. Auch im Kreis Borken gibt es Selbsthilfegruppen zur Schlafapnoe.



**Landesverband Schlafapnoe  
in NRW e.V.**