PROGRAMM
26.09.2026, 11 bis 17 Uhr
Alte Weberei, Nordhorn

11:00 Uhr **Opening mit dem Musikprojekt „Ein neuer Tag beginnt“**

Begrüßung
Landrat Uwe Fietzek und Dr. Annegret Hölscher

11:15 Uhr **Film der Selbsthilfekontaktstelle**

11:30 Uhr **Danksagung für Langzeit Gruppenleiter**

VORTRÄGE im Artline-Kunst-Pavillon

12:00 Uhr **Depressionen erkennen und behandeln!**
Dipl.-Psych. Kathrin Hildebrand
Leitende Psychologische Psychotherapeutin (VT)
EUREGIO Klinik

13:00 Uhr **Adipositas – Gefahren des übermäßigen Übergewichtes und Therapieformen**
Andrea de Kroon und Dr. med. Bastian Grönefeld
Adipositaszentrum Nordhorn
EUREGIO Klinik

14:00 Uhr **Schlaganfall – erkennen und behandeln!**
Frau Dr. (UNI Teheran) F. Esmaeili
Neurologie
EUREGIO Klinik

17:00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

Landkreis Grafschaft Bentheim
Engagementförderung und gesellschaftliche Partizipation
Gesundheitsförderung – Selbsthilfekontaktstelle

Mit freundlicher Unterstützung
AOK

Dr. Annegret Hölscher
Bachstraße 3
48529 Nordhorn

LGB26-0720 | DCNVA.DE

10. SELBSTHILFETAG
in der Grafschaft Bentheim

26.09.2026, 11 bis 17 Uhr
Alte Weberei, Nordhorn

Schwierige Zeiten – Selbsthilfe hilft!

die grafschaft
Gesundheitsförderung und Selbsthilfe

Liebe Grafschafterinnen und Grafschafter,

herzlich lade ich Sie zum 10. Selbsthilfetag in der Grafschaft Bentheim ein.

Die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Grafschaft Bentheim unterstützt und begleitet inzwischen rund 140 Selbsthilfegruppen. Das zeigt eindrucksvoll, welchen hohen Stellenwert die Selbsthilfe in unserer Gesellschaft und in unserer Grafschaft hat. Die Gruppen beschäftigen sich mit einer Vielzahl unterschiedlicher Themen und Erkrankungen. Mein herzlicher Dank gilt den vielen Ehrenamtlichen, die sich mit großem Engagement für die Selbsthilfe einsetzen.

Die Selbsthilfekultur in unserem Landkreis hat sich in den vergangenen Jahren erfolgreich weiterentwickelt. Umso mehr freue ich mich, dass wir mit dem 10. Selbsthilfetag ein besonderes Jubiläum feiern und diese Entwicklung gemeinsam weiterführen.

Freuen Sie sich auf Vorträge zu den Themen Depressionen, Adipositas, Schlaganfall und Herzgesundheit. Diese Themen betreffen uns alle – privat wie gesellschaftlich.

Ich lade Sie herzlich ein, am 26. September 2026 in die Alte Weberei nach Nordhorn zu kommen und den Selbsthilfetag gemeinsam mit uns zu erleben.

Ihr Landrat Uwe Fietzek

Vorsitzender der Gesundheitsregion
Grafschaft Bentheim
Schirmherr des Selbsthilfetages

An die 100 Selbsthilfegruppen/Institutionen stellen aus:

Chronischen/Physische Erkr.: SHG Hals- Rachen Krebs; Frauenselbsthilfe nach Krebs; Selbsthilfegruppe bei Cochlea Implantierten; SHG Atem ist Leben; SHG Atemlos; SHG für Frauen mit Alopecia Areata; Deutsche Schmerzliga e. V.; Prostatakrebs; Chronisch entzündliche Darmerkrankungen; Rheuma Liga; Tinnitus; Aphasie und Schlaganfall; Behinderungen und Handicaps; Krebserkrankungen, Lipödem und Lymphödem; Fibromyalgie; Restless Legs Syndrom; Morbus Sudeck; Herzerkrankung; Organtransplantationen; Blindheit / Sehbehinderung; Adipositas / Übergewicht; Parkinson; Endometriose; Epilepsie; Long Covid / ME / CFS; Mukopviszidose; SHG für Bein- und Armamputierte und deren Angehörige; uvm.

Psychische Störungen/Erkr.: Selbsthilfegruppe bei Ängsten, Phobien, psychischen Erkrankungen; Selbsthilfegruppe Autismus für Angehörige NOH; Selbsthilfegruppe Autismus für Betroffene; SHG Bergauf bei Depressionen; SHG Hope bei Depressionen; Depressionen Lichtblick; Chaotentreff ADHS; SHG Kopfsalat; Projekt Patronus; Selbsthilfegruppe für Menschen mit traumatischen Erfahrungen; Zwänge; uvm.

Neurologischen Erkrankungen: MS – 1000 Gesichter; MS-Selbsthilfegruppe DiRose; Selbsthilfegruppe NeuHoff; Polyneuropathie; Demenz und Alzheimer; DGM Deutsche Muskelkranke e.V./ ALS; uvm.

Bei Suchtproblematiken: Blaues Kreuz; SAM – Selbsthilfe bei Sucht; Freundeskreis Siloah – Selbsthilfe gegen Sucht; Un-abhängig SHG; Selbsthilfegesprächskreis „ziel-punkt e.V."; Kreuzbund; Montagstreff gegen Alkoholsucht; Verein für Sozialmedizin; uvm.

Bei besonderen Lebenssituationen: DGhB- Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind Elterngruppe Grafschaft Bentheim; Die Aortis Selbsthilfegruppe Grafschaft Bentheim; Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten; Stoma SHG, Stotterer SHG; SH 60 plus Bad Bentheim; Verlassene Eltern; Betroffene durch Narzissmus; Gesprächskreis Sonnenschein gegen Einsamkeit; Pflegende Angehörige; Trauer; uvm.

Institutionen und Beratungsstellen: IFD, Integrationsdienst für schwerbehinderte Menschen im Arbeitsleben; Einheitliche Ansprechstelle für Arbeitgeber (EAA) - Standort Osnabrück; EUTB-Beratung- Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen -Grafschaft Bentheim; Wohn – Sinn – Haus e.V.; Sozialpsychiatrischer Dienst; Deutscher Kinderschutzbund, Aids Hilfe; Zentrum Sexuelle Gesundheit Ems-Vechte e. V.; Frauenberatung Beratung und Hilfe e.V.; Queere Beratung, MGH der Paritätische, Hospizhilfe Grafschaft Bentheim e.V.; Senioren- und Pflegestützpunkt (SPN); MoKu-Mobile Kulturbegleiter; Freiwilligen-Agentur Grafschaft Bentheim; SoVD Ortsverband Nordhorn; Hedon Klinik; Gesundheitsamt; Drogenberatungsstelle; EUREGIO Klinik; Fachklinik Bad Bentheim; uvm.

Aktivitäten:
Glücksrad, Blindenhilfemittel, Age Anzug, Alterssimulation, Ausgabe des neunen Selbsthilfegruppen Verzeichnisses, alkoholfreie Cocktails, Blaues Mobil, Rauschbrillen, Fahrsimulator, Blutdruckmessung, uvm.

Der Eintritt ist frei.