

## Die teilnehmenden Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen

- AD(H)S-ZAK – Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit AD(H)S
  - AMSEL Kontaktgruppe Zollernalb
  - DBW Diabetiker Baden Württemberg e.V. BV Zollernalbkreis
  - Depressionen und Ängste Balingen
  - DVMB Albstadt
  - Elternselbsthilfe Zollernalb für suchtgefährdete und suchtkranke Töchter und Söhne
  - Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe-Zollernalb
  - (FSH) Frauenselbsthilfe Krebs / Gruppe Albstadt-Balingen und Umgebung
  - Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
  - Hilfe bei Muskelerkrankung und ALS Neckar-Alb e. V.
  - Männer-Selbsthilfe-Krebs-Zollernalb
  - „Ohne Dich“ offener Gesprächskreis für trauende Eltern
  - Parkinson Selbsthilfe Zollernalb
  - Rheuma-Liga Baden-Württemberg, AG Zollernalbkreis
  - Schmerzpatientinnen Zollernalb
  - Selbsthilfegruppe für Osteoporose 319 Geislingen
  - Selbsthilfegruppe für Depression, Ängste und Zwänge
  - Selbsthilfegruppe Tracheostoma
  - Selbsthilfegruppe Schädel-Hirnpatienten
  - Selbsthilfegruppe Demenz
  - Selbsthilfe Körperbehinderter Zollernalbgruppe e.V.
  - Selbsthilfegruppe Barrierefrei on Tour
  - Stoma-Treff Zollernalb
- 
- Arbeitskreis Leben
  - Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg
  - EUTB (Ergänzende unabhängige Teilberatung)
  - Integrationsfachdienst
  - Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitsbezogene Selbsthilfe der AOK Neckar-Alb (KIGS )
  - KOSA (Beratungsstelle der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg)
  - Kreiseniorenrat Balingen
  - Pflegestützpunkt Balingen
  - Schmerzliga e.V.
  - Sprecherrat der Selbsthilfegruppen

## Wir danken der Vorbereitungsgruppe:

**Amsel Kontaktgruppe Zollernalb,**  
Steffen Baumgart  
**BOT Barrierefrei on Tour,**  
Ute Tatzel-Novel  
**Elternselbsthilfe Zollernalb für suchtgefährdete  
und suchtkranke Töchter und Söhne,**  
Adalbert Gillmann  
**Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Zollernalb,**  
Barbara Nerz  
**Männer-Selbsthilfe-Krebs-Zollernalb,**  
Günter Nerz  
**Rheumaliga ARGE Zollernalb ,**  
Regina Thomas  
**Schmerzpatienten Zollernalb,**  
Ingrid Gonser

**Eine Kooperationsveranstaltung  
der KIGS der AOK Neckar-Alb  
und dem Landratsamt Zollernalb**

**Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitsbezogene  
Selbsthilfe der AOK Neckar-Alb**  
Renate Liener-Kleinmann und Tina Morlok  
AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb  
Hindenburgstr. 25, 72336 Balingen  
Tel. 0711 6525-16721 und -24420  
aok-selbsthilfekontaktstelle-zak@bw.aok.de  
**Landratsamt Zollernalb**  
Janessa Roos, Sozialamt Sozialplanung  
Tel. 07433 92-1620



# Den eigenen Weg finden mit einer chronischen Erkrankung

*Vorträge · Workshops · Austausch*

**Samstag, 09. November 2024**

9.00–17.00 Uhr

**Stadthalle Balingen**

Hirschbergstr. 38

72336 Balingen

**Eintritt frei**

Unter der Schirmherrschaft von DIRK ABEL,  
Oberbürgermeister der Stadt Balingen

# Das Programm

9.00 Uhr

## Begrüßung und Vorstellung

Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitsbezogene Selbsthilfe der AOK Neckar-Alb (KIGS) und Landratsamt Zollernalb

## Grußworte

Oberbürgermeister der Stadt Balingen, DIRK ABEL,  
Geschäftsführerin der AOK Neckar-Alb MARION ROSTAM  
Sozial- und Rechtsdezernent GEORG LINK.

Durch den Tag führt GUISEPPE PALLILA, Mediator und systemischer Coach

# Vorträge

9.30 Uhr / Vortrag

## Selbstheilungskräfte stärken in schwierigen Zeiten

Dr. CHRISTINA BERNDT,  
Wirtschaftsjournalistin, Buchautorin und Rednerin

*Rundum gesund zu sein, heißt ganzheitlich gesund sein, und dazu tragen Psyche, Nerven und Immunsystem gemeinsam bei, denn sie beeinflussen sich gegenseitig. Die Wissenschaftsautorin CHRISTINA BERNDT erklärt, wie man dieses Netzwerk gezielt stabilisieren und seine Gesundheit als Ganzes fördern kann.*

11.00 Uhr / Vortrag

## Leben nach Krebs – Probleme langzeitüberlebender Krebserkrankter

Prof. Dr. phil. JOACHIM WEIS,  
Universitätsklinikum Freiburg

*Trotz der Erfolge der Tumorthherapie können Langzeitüberlebende in der Folge der Erkrankung und/oder Therapie von verschiedenen körperlichen oder seelischen Problemen betroffen sein. Der Vortrag beleuchtet vor allem die psychosozialen Folgeprobleme, wie beispielsweise Rezidivangst, Depression, neuropsychologische Defizite oder Erschöpfungszustände. Ebenso werden Empfehlungen für die Verbesserung der psychosozialen Versorgung gegeben.*

# Vorträge

12.30 Uhr / Vortrag

## Die Grundlagen der Achtsamkeit und was wirklich dahintersteckt

HEIKE COSSU

- *Achtsame Selbstfürsorge*
- *Stressmanagement – woher kommt Stress, wie damit umgehen?*
- *Übungen aus der Achtsamkeitspraxis*

14.00 Uhr / Vortrag

## Kinderrheuma – Was Eltern wissen sollten

Prof. Dr. med. JOHANNES-PETER HAAS,  
Rheuma Kinderklinik Garmisch-Partenkirchen

*Die häufigste entzündlich-rheumatische Erkrankung im Kindesalter, die juvenile idiopathische Arthritis, beginnt je nach Verlaufsform im Kleinkind-, Schul- oder Jugendalter, manchmal bereits im 1. oder 2. Lebensjahr. Eine frühe Diagnosestellung ist entscheidend für den zügigen Beginn einer Therapie. Daher sollten bei dem Verdacht einer kindlichen rheumatischen Erkrankung unbedingt KinderrheumatologInnen aufgesucht werden.*

16.00 Uhr / Vortrag und Austausch

## Selbsthilfe am Beispiel Elternselbsthilfe

ADALBERT GILLMANN,  
Elternselbsthilfe Zollernalb für suchtgefährdete und suchtkranke Töchter und Söhne

*Selbsthilfe gibt uns die Möglichkeit, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, unsere Stärken zu entdecken und uns gegenseitig zu unterstützen. Die Gruppe bietet uns nicht nur emotionale Unterstützung, sondern auch praktische Tipps und Strategien, die uns im Alltag helfen.*

16.00 Uhr / Vortrag

## Neue Entwicklungen zu Asthma Bronchiale und COPD und ein Blick auf Long/Post-Covid

Dr. med. SILKE SCHRÖER,  
Pneumologie Villingen-Schwenningen

*Der 1. Teil dieses Vortrages beschäftigt sich mit Grundlagen und neuen Entwicklungen in der Diagnostik und Therapie von Asthma bronchiale und COPD. Im 2. Teil geht es um die Langzeitfolgen einer Covid19-Infektion aus lungenfachärztlicher Sicht. Im Fokus stehen soll auch der Umgang mit diesen Erkrankungen im Alltag.*

# Workshops

12.30 Uhr / Vortrag und Workshop

## Bandscheiben und Rückengesundheit – Prävention und Therapie

JASMIN HÖRTER, Sportwissenschaftlerin (M.A.)  
und Rückencoach

*Der Vortrag beleuchtet die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen. Speziell wird auf die Herausforderungen bei Osteoporose und degenerativen Bandscheibenerkrankungen eingegangen. Im anschließenden Workshop lernen die Teilnehmer praktische Übungen kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Diese kurzen Bewegungseinheiten sind darauf ausgelegt, die Wirbelsäule zu entlasten, die Rückenmuskulatur zu stärken und die Flexibilität zu verbessern.*

13.30 bis 16.30 Uhr / Workshop

## Kreativer Workshop „Was bedeutet Zeit?“

INA SIMONE PETRI, Künstlerin

*Warum beginnt ein neuer Tag um Mitternacht und nicht mit dem Aufgang der Sonne? Und warum beginnt jedes neue Jahr mitten im tiefsten Winter am 1. Januar und nicht z. B. zur Sommersonnenwende? Was hat die Zeit gemein mit der Uhrzeit? Was bedeutet Zeit für mich persönlich?*

14.00 Uhr / Workshop

## Resilienz – Gestärkt durch schwierige Zeiten

TOBIAS NESTLE, Diplom-Sozialpädagoge  
Systemischer Berater (DGSF)

*Wie schaffen wir es, in Krisen und anderen schwierigen Zeiten dennoch stark zu bleiben und einen kühlen Kopf zu bewahren? Was hilft uns, solche Situationen zu meistern? Im Workshop „Resilienz – Gestärkt durch schwierige Zeiten“ werden unsere Schutzfaktoren vorgestellt und die Teilnehmenden erlernen praktisch, wie sie ihre persönliche Resilienz steigern können.*

11.00 bis 13.30 Uhr

## Möglichkeit zum Mittagessen im Foyer

15.30 Uhr

## Kaffee und Kuchen im Foyer

● Großer Saal ● Kleiner Saal ● Foyer