



## Selbsthilfetag 2023 20jähriges Jubiläum Behindertenbeirat

[www.paritaet-selbsthilfe.org/odenwald](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/odenwald)



### Infostände Selbsthilfegruppen:

Parkinson-Regionalgruppe Odenwald  
Behindertenclub Odenwald e. V.  
Schmerzgruppe Odenwald  
SHG Prostatakrebs Odenwald  
Leukämie- und Lymphomhilfe in Hessen e. V.  
SHG Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Darmstadt  
Epilepsie-Selbsthilfe-Odenwald  
Anonyme Alkoholiker  
DRK-Selbsthilfe- und Informationszentrum  
SHG Angst-Panik-Depression  
SHG Semikolon – für seelische Gesundheit  
SHG Narzisstischen Missbrauch und häusliche Gewalt überwinden  
SHG Phoenix – gemeinsam stark gegen Gewalt

### Infostände Facheinrichtungen:

EUTB Bergstraße-Odenwald  
Stiftung Nieder-Ramstädter Diakonie  
Jugendamt Odenwaldkreis  
Behindertenbeirat Odenwaldkreis  
Selbsthilfebüro Odenwald  
Pflegerstützpunkt des Odenwaldkreises  
Kinderheim Finkennest  
Haus Brombachtal  
Landseniorenvereinigung Odenwald  
Wohnanlage Breuberg der IB Südwest  
DRK-Notrufangebote  
Steinbock-Verlag  
Der Paritätische Hessen  
Unterstützungsverein Christophorus e.V., Südhessen  
Regionale Diakonie Odenwald und GenerationenNetz Reichelsheim  
Präventionsstand zu Betrugsmaschen und Zivilcourage der Polizeistation Erbach, SvO



### DAS SIND WIR:

#### Selbsthilfebüro Odenwald:

Das Selbsthilfebüro Odenwald ist die Anlaufstelle rund um Selbsthilfe im Odenwaldkreis und angrenzenden Regionen. Wir sind Ansprechpartner für Menschen, die Unterstützung in der Selbsthilfe suchen, für Menschen, die eine Gruppe gründen möchten, für bestehende Selbsthilfegruppen, für Fachleute aus dem Sozial- und Gesundheitswesen, Politik und öffentliche Verwaltung, für die Medien und alle an der Selbsthilfe Interessierten.

#### Behindertenbeirat:

Der Beirat für Menschen mit Behinderung im Odenwaldkreis ist ein gemeinsames Gremium von Organisationen, die in der Behindertenarbeit tätig sind. Er versteht sich als Interessenvertretung der Belange behinderter Menschen gegenüber Politik, Behörden, Ämtern, Einrichtungen und Kostenträgern. Er arbeitet eng mit der Behindertenbeauftragten zusammen.

#### Selbsthilfebüro Odenwald

Untere Pfarrgasse 7 • 64720 Michelstadt  
[www.paritaet-selbsthilfe.org/odenwald](http://www.paritaet-selbsthilfe.org/odenwald)

Das Selbsthilfebüro Odenwald ist eine Einrichtung in Trägerschaft von: Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH  
[www.paritaet-projekte.org](http://www.paritaet-projekte.org)

## Begegnungsmesse für Selbsthilfe, Vitalität und Vielfalt – Motto „Lebensmut“ barrierefrei – Eintritt frei

Samstag, 14. Oktober 2023, von 11:00 bis 17:00 Uhr  
Reichenberghalle, Konrad-Adenauer-Allee 1, Reichelsheim

Gefördert durch die GKV-Selbsthilfeförderung Hessen.



# Begegnungsmesse für Selbsthilfe, Vitalität und Vielfalt – Motto „Lebensmut“

Sa., 14. Okt. 2023, von 11.00 bis 17.00 Uhr – *barrierefrei* – *Eintritt frei* – Begrüßung durch Landrat Frank Matiaske

## 12.00 – 13.30 Uhr Ein mutiges Leben

Vortrag mit Silke Naun-Bates



Foto: © Sebastian Gerhard

*„Sie mag zwar ihre Beine verloren haben, doch ihren Mut, den hat sie behalten.“*

Für Silke Naun-Bates bedeutet Lebensmut trotz aller Herausforderungen und Rückschläge im Leben nicht aufzugeben und immer wieder aufzustehen. Ihre Ängste wahrzunehmen, sich ihnen zu stellen und dann mutigen Schrittes neue Wege zu erkunden. Es ist die Fähigkeit, selbst in schwierigen Situationen konstruktiv zu bleiben und Herausforderungen mit Zuversicht zu meistern. Wer mutig ist, kann sein Leben wirklich gestalten. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Lebensmut stärken und daraus Selbstvertrauen und Kraft für ihr Leben schöpfen.

Silke Naun-Bates verlor im Alter von acht Jahren durch einen Unfall beide Beine. Entgegen allen Prognosen heiratete Silke Naun-Bates, brachte zwei gesunde Kinder auf die Welt und war viele Jahre als Führungskraft in der Jugend- und Erwachsenenbildung tätig. Seit 2015 ist sie freiberuflich tätig, engagiert sich ehrenamtlich in der Flüchtlingsarbeit und arbeitet seit 2022 als Angestellte im öffentlichen Dienst im Amt für Migration. Sie hat 4 Bücher veröffentlicht, hält Lesungen und Vorträge und steht als Interviewpartnerin bei Galas, Talkshows und Kongressen zur Verfügung.

[www.silkenaunbates.com](http://www.silkenaunbates.com)

## 14.00 – 15.00 Uhr Ernährung bei Morbus Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen

Vortrag mit Ökotrophologin Heike Jasmin Wundram



Bei diesem informativen Vortrag, der in Zusammenarbeit mit der Parkinson Regionalgruppe Odenwald stattfindet, können Sie von der Expertin Heike Jasmin Wundram erfahren, welche Ernährung Sie bei Morbus Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen unterstützen kann. Die Diplom-Ökotrophologin bietet zertifizierte Ernährungsberatung und ernährungstherapeutische Beratung nach ärztlicher Verordnung an.

[www.koerperschluessel.de](http://www.koerperschluessel.de)

Der diesjährige Selbsthilfetag im Odenwaldkreis findet in Zusammenarbeit mit dem Beirat für Menschen mit Behinderungen im Rahmen einer Begegnungsmesse statt. Sie sind Sie herzlich willkommen sich bei interessanten Vorträgen zu informieren, zahlreiche Infostände zu erkunden und dabei neue Kontakte zu knüpfen.

Anlass für diese Kooperation ist das 20jährige Jubiläum des Behindertenbeirates, welches hier ebenso gefeiert wird. Dabei steht die Messe ganz unter dem Motto „Lebensmut“ und möchte Ihnen die Gelegenheit bieten, sich auszutauschen und neue Impulse zu gewinnen.

## 15:00 – 16:00 Uhr Narzissmus und Depressionen – Was Selbsthilfe bewirken kann

Vortrag mit Svenja Beck und Werner Niebel



Mut macht ebenso die Geschichte von Svenja Beck, die es geschafft hat, sich aus der toxischen Beziehung mit einem Narzissten zu lösen und ihre Erkenntnisse an andere Betroffene weitergibt. Neben dem Engagement in Selbsthilfegruppen ist sie Gründerin des Vereins „T.o.B.e Toxische Beziehungen überwinden e.V.“.

Es ist ihr ein großes Anliegen, über das Thema häusliche Gewalt und narzisstischer Missbrauch in der Öffentlichkeit aufzuklären. Die Opfer leiden oft unter einem schwach ausgeprägten Selbstwertgefühl und erleben durch die oft versteckt ablaufenden Manipulationen starke Schuldgefühle und Erniedrigungen. Dies kann zu Depressionen führen. Gemeinsam mit Werner Niebel, langjähriger Gruppensprecher der SHG Angst-Panik-Depression, wird sie uns darüber berichten, was Selbsthilfe bei Narzissmus und Depressionen bewirken kann.

[www.tobe-verein.de](http://www.tobe-verein.de)

[www.shg-apd.de](http://www.shg-apd.de)