



# SELBSTHILFE HILFT

## AKTIONSTAG

**24  
MAI** 2025

---

Domhof  
Osnabrück  
10-16 Uhr



V.i.S.d.P. Harald Brandl, Jellinghausstraße 64, 49082 Osnabrück



## SO HELFEN SELBSTHILFEGRUPPEN

### Individueller Nutzen

Selbsthilfegruppen zeigen durch den Erfahrungsaustausch und durch gegenseitige Informationen neue Auswege aus schwierigen Lebenssituationen auf. Sie führen heraus aus Isolation, geben Halt und neues Selbstbewußtsein: „**Ich bin nicht allein**“. Diese Erfahrungen ermöglichen eine Verbesserung der eigenen Lebensqualität.

### Gesellschaftlicher Nutzen

Selbsthilfegruppen sind zu einer unverzichtbaren Säule des Sozial- und Gesundheitssystems geworden. Mitglieder aus Selbsthilfegruppen engagieren sich häufig auch über ihre eigene Gruppe hinaus. Dadurch ergänzen und entlasten sie vielfältig die professionelle Versorgung, zum Beispiel in der Suchtkrankenhilfe oder in Kliniken.

Das vielfältige Programm des heutigen Aktionstages spiegelt den Erfolg der 300 Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Osnabrück wieder. Bunt, kreativ und mit viel Spaß wird Selbsthilfe einmal anders erlebt.

**Wir freuen uns über ein zahlreiches Interesse an unseren Angeboten!**

Das Organisationsteam des Aktionstages und die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle

Mit freundlicher Unterstützung von



# SELBSTHILFE HILFT

## AKTIONSTAG

**24  
MAI  
2025**

**Domhof  
Osnabrück  
10-16 Uhr**



Unter dem Motto „SELBSTHILFE HILFT“ laden wir ein  
zum gemeinsamen

**Aktionstag  
am Samstag, 24. Mai 2025  
auf dem Domvorplatz in Osnabrück.**

## PROGRAMM AUF DER AKTIONSBÜHNE

Grußworte der Stadt Osnabrück und der  
Schirmherrin des Aktionstages,  
Dr. Gisela Löhberg

Interviews mit beteiligten Selbsthilfegruppen

Außerdem dabei:

DUO zu DRITTT  
Abseits-Chor  
ParkinSong-Chor  
Der Gewerkschaftschor  
Ballett  
Chor „Voices & Dreams“  
Vox-Musik  
Herdensingen  
Gedichte  
„Tai Chi entdecken“ mit Imke Dietz  
Gaukler Olaf to Ossenbrügge

Moderation: Heaven



## PROGRAMM AUF DEM DOMVORPLATZ

Zeltstadt der Selbsthilfegruppen

## PROGRAMM IM FORUM

11:00 Uhr

Pflege: Information – Beratung – Austausch  
Mit Selbsthilfegruppen, dem Verein „Wir pflegen“ und  
dem Pflegestützpunkt Osnabrück

12:00 Uhr

„Einsamkeit verstehen – Depression überwinden!“  
Stefan Kauffeldt, Vorsitzender des Bündnisses gegen  
Depressionen Osnabrück

14:00 Uhr

Suchterkrankungen: Was hilft Betroffenen und Mitbetroffenen?  
Ira Guse, Suchtkompetenzzentrum am Klinikum Osnabrück

15:00 Uhr

Selbsthilfe HILFT: Wie unterstützt eine Selbsthilfekontaktstelle?  
Claudia Rottmann, Selbsthilfekontaktstelle Osnabrück

## PROGRAMM DRUMRUM

Nicht nur laut ...

Samba Gruppe „Rosinhas“

Rikscha fahren (lassen)  
mit dem Seniorenbeirat

Die Stadtwerke präsentieren  
Stadtbus „Selbsthilfe hilft“

Besichtigung der Musterwohnung vom Team Smart City  
Projekt „Selbstbestimmt und sicher wohnen“

