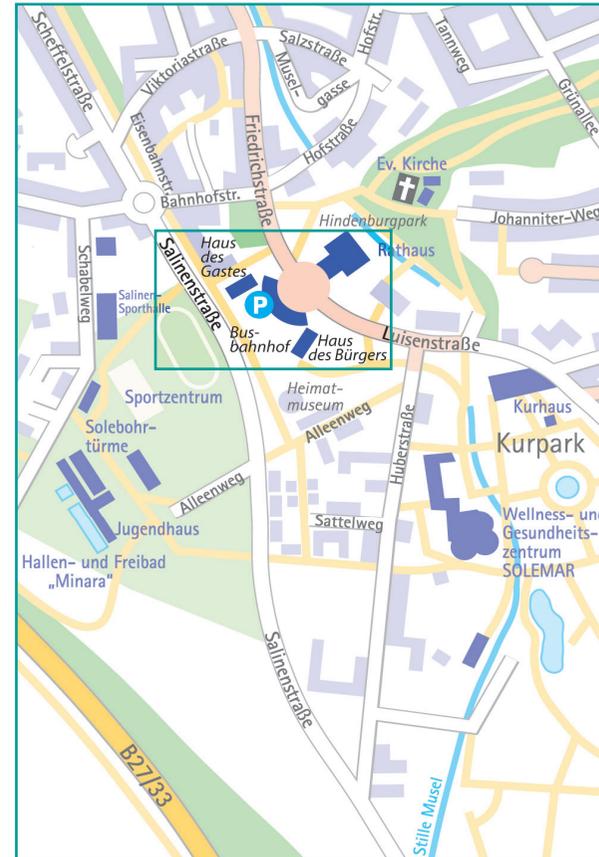


## SELBSTHILFGRUPPEN & EINRICHTUNGEN

- ADHS Selbsthilfegruppe Mönchweiler
- Ambulante Atemtherapiegruppe VS-Königsfeld e. V.
- AMSEL-Kontaktgruppe Schwarzwald-Baar-Kreis
- Behindertenbeauftragte Schwarzwald-Baar-Kreis
- Bezirksverein Kehlkopferierte Südbaden e. V. / Sektion Schwarzwald-Baar-Heuberg
- Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e. V.
- Croco Selbsthilfegruppe VS
- Deutsche ILCO e. V.
- Deutsche Myasthenie Gesellschaft - Regionalgruppe Schwarzwald-Baar-Kreis
- Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg
- Elternkreis Rottweil / Villingen-Schwenningen / Tuttlingen für suchtkgefährdete und suchtkranke Töchter und Söhne
- Frauenselbsthilfe Sucht bwLv Rottweil / Selbsthilfegruppe 86
- Herzenswärme
- Hospiz Förderverein Villingen-Schwenningen e. V.
- IBB Stelle Schwarzwald-Baar-Kreis
- Kur- und Bäder GmbH / Waldbaden / Biohacking / Reha & Therapie
- Lokaler Teilhabekreis Bad Dürrhein
- Parkinson-Selbsthilfegruppe Schwarzwald-Baar-Kreis
- Rehaklinik Sonnhalde Donaueschingen
- Rheuma-Liga-BW - Arge Villingen-Schwenningen
- Seelensplitter - Selbsthilfegruppe für Frauen mit Traumafolgestörungen
- Selbsthilfekontaktstelle Gesundheitsamt / Gesundheitsnetzwerk SBK
- SHG Schnarchen-Schlafapnoe Schwarzwald-Baar
- Sozialverband VdK Ortsverband Villingen
- Vereinigung Akustikus-Neurinom e. V.

## VERANSTALTUNGORT / ANFAHRT

Haus des Gastes / Haus des Bürgers in 78073 Bad Dürrhein  
Parkplatz Stadtmitte, Zufahrt über Salinenstraße



Eine Veranstaltung der  
**KUR- UND BÄDER**  
GmbH Bad Dürrhein

TOURISMUS BÄDER GESUNDHEIT EVENTS

weitere Informationen unter [www.badduerrhein.de](http://www.badduerrhein.de)

# 23. Bad Dürrheimer SELBSTHILFETAG

## MIT SICH IM EINKLANG - WIRKSAM AUF ANDERE



Haus des Bürgers | Haus des Gastes  
Sonntag, 10. März 2024 | 11-16 Uhr



# DAS PROGRAMM

## Siedersaal | Haus des Bürgers

**11 Uhr**

Begrüßung durch den Amtsleiter des Gesundheitsamts Schwarzwald-Baar-Kreis Herr Dr. Hatem Saleh, sowie den Bürgermeister Bad Dürrheims Herr Jonathan Berggötz

**11 - 16 Uhr**

Informationsstände der Selbsthilfegruppen & Einrichtungen

## Herzogin-Luise-Raum | Haus des Bürgers

Gesprächsrunden für Besucher - Selbsthilfegruppen informieren

**13 - 14 Uhr**

Gesprächskreis mit der Selbsthilfegruppe „Seelensplitter“ für Frauen mit posttraumatischen Störungen

**14.30 - 15.30 Uhr**

Gesprächskreis mit der jungen Selbsthilfegruppe zu psychischen Erkrankungen

## Weinbrennersaal | Haus des Gastes

Barrierefreier Eingang auf der Rückseite des Gebäudes

**11.30 - 12.30 Uhr**

Vortrag „Resilienz - das Immunsystem der Seele“ von Herrn Prof. Norbert Grulke

**13 - 14 Uhr**

„Lachyoga - lachend die Lebensfreude steigern“ mit Frau Sabine Springindschmitten

**14.30 - 15.30 Uhr**

Bewegungsworkshop der Reha-Klinik Sonnhalde „Bewegung im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen“

**Ganztägige Bewirtung im Haus des Bürgers durch das Kurhaus Bad Dürrhein.**

# VORTRÄGE / WORKSHOPS

## Gesprächskreis der Selbsthilfegruppe „Seelensplitter“ zum Thema Traumafolgestörungen bei Frauen



© Hannah Busing, Unsplash

**Kurzbeschreibung:** Viele Betroffene haben Schwierigkeiten über die erlebten, gewaltvollen Ereignisse im Kinder- und Jugendalter zu sprechen. Das kann vor allem für junge Frauen eine große Belastung darstellen. Der Umgang mit den eigenen Erfahrungen ist wichtig für den Heilungsprozess einer traumatischen Störung. Wir, von der Selbsthilfegruppe, möchten für alle Mitglieder eine Stütze in diesem Prozess sein. In dem Gespräch sprechen wir über das Thema Traumafolgestörungen und machen anschließend Übungen zur Körperwahrnehmung und zum Umgang mit den Symptomen.

## Gesprächskreis der jungen Selbsthilfegruppe zu psychischen Erkrankungen



© Marc-Olivier Jodoin, Unsplash

**Kurzbeschreibung:** „Angst, Antriebslosigkeit, Panik, Verzweiflung und Depression“ sind Begriffe, mit denen sich heutzutage viele junge Erwachsene beschäftigen. Oftmals fehlt den jungen Erwachsenen ein Ansprechpartner, vor allem im selben Alter. Die Gruppe möchte junge Leute im Alter von 18-35 Jahren zusammenbringen und über ihre Probleme im Alltag, die Erkrankung oder gerne auch mal etwas Privates sprechen. Dabei steht die Unterstützung und der Halt an erster Stelle. Die Gruppe möchte sich in dem Gesprächskreis vorstellen. Jeder, der Interesse oder mit ähnlichen Problemen zu kämpfen hat, ist herzlich willkommen.

## Vortrag | Herr Prof. Norbert Grulke



© Prof. Norbert Grulke

**Titel:** Resilienz - das Immunsystem der Seele  
**Kurzbeschreibung:** Herr Prof. Dr. med. Dr. rer. soc. Norbert Grulke, Ärztlicher Direktor der Luisen-Klinik in Bad Dürrhein, wird einen Vortrag zum Thema „Resilienz – das Immunsystem der Seele“ halten. Er spricht über Stress und die Folgen, referiert Erkenntnisse aus der Resilienzforschung und wie Resilienz gestärkt werden kann. Darüber hinaus gibt er eine Übersicht, was wir für unsere psychische Gesundheit tun können. Es wird genügend Zeit für Ihre Fragen und Anmerkungen geben.

## Workshop | Klinik Sonnhalde Donaueschingen



© Rehaklinik Sonnhalde

**Titel:** Bewegungsworkshop mit „IDOGO“  
**Kurzbeschreibung:** IDOGO-Übungen zielen darauf ab Körper, Geist und Seele zu stärken und können verschiedene Elemente aus Thai-Chi, Qi-Gong und anderen Bewegungskünsten enthalten. Kern der Übungen ist das spezielle Übungsgerät. Dabei ist die richtige Atmung auch Teil der Praktik und kann dadurch verbessert werden. In dem Workshop lernen Sie neben den Übungen (auch für Zuhause), grundlegende Kenntnisse über Anatomie und Physiologie, wie die Übungen auf den Körper wirken und welche gesundheitliche Vorteile sie bieten. Die Übungen kann man flexibel an das jeweilige Fitnesslevel anpassen und alle können mitmachen.

## Workshop | Frau Sabine Springindschmitten



© artphotographs

**Titel:** Lachyoga - lachend die Lebensfreude steigern  
**Kurzbeschreibung:** Lachen hat einen starken Einfluss auf Körper und Psyche. Die Lebensfreude wird geweckt, Stress wird reduziert, die Energie steigt an. Womöglich haben wir nicht immer ausreichend Grund zum Lachen, sei es durch Krankheit oder durch unser Umfeld, deshalb wird beim Lach-Yoga einfach ohne Grund gelacht. Es ist ein einzigartiges Konzept, das sehr einfach erlernt werden kann ohne auf Humor angewiesen zu sein. Die positiven Wirkungen können Sie schon nach kürzester Zeit am eigenen Körper spüren. Wenn auch die Krankheit dadurch nicht geheilt werden kann, wird doch die Fähigkeit verbessert, mit der Situation zurecht zu kommen. Beim Lachyoga lachen wir nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich weil wir lachen (Dr. Madan Kataria).