



# Einladung zum Selbsthilfesymposium 2023

Stark im WIR  
Klimaresilienz und Selbsthilfe

AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.

Samstag,  
21. Oktober  
2023

10.00 – 16.30 Uhr

# Unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden werden durch den Klimawandel stark beansprucht.

Wechselnde Bedingungen wie Hitzeperioden einerseits und Sturm oder Starkregen andererseits fordern uns unterschiedlich heraus. Menschen mit einer chronischen Erkrankung oder einer Behinderung sowie die Älteren unter uns sind häufig besonders betroffen von diesen Auswirkungen.

## Welche Bedeutung hat dieses Thema für die Selbsthilfe?

Das Konzept der Resilienz – die Fähigkeit des Menschen, auf Veränderungen zu reagieren – bietet Chancen, Betroffene zu stärken und zur Bewältigung von Krankheiten beizutragen. In diesem Sommer erleben wir erneut, wie wichtig es ist, Hilfestellungen aufzuzeigen, um die (Klima-)Veränderungen im Alltag leichter und besser bewältigen zu können.

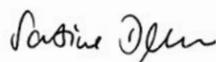
Gemeinsam werden wir daher die Facetten der Klimaresilienz beleuchten und praktische Schritte zu mehr individueller Widerstandsfähigkeit kennenlernen. Uns ist es als Gesundheitskasse ein besonderes Anliegen, auf Gesundheitsrisiken zu reagieren, die Selbsthilfegemeinschaft für das Thema Klimaresilienz zu sensibilisieren und sie auf ihrem Weg zu begleiten.

Mit Vorträgen, Workshops und einem Podiumsgespräch bringen wir Ihnen dieses bedeutende Thema auf abwechslungsreiche Weise näher. Zauberhafte Intermezzos sorgen, neben dem gemeinsamen Austausch und leckerer Verpflegung, für einen angenehmen Rahmen.

Unser Selbsthilfesymposium ist ein bewährter Ort der Begegnung, den wir auch in diesem Jahr gemeinsam mit Leben füllen werden.

Freuen Sie sich schon jetzt auf einen inspirierenden Tag im Bildungszentrum der AOK Rheinland/Hamburg – wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Herzlichst



**Sabine Deutscher**  
Mitglied des Vorstandes

# Programm

- 09.30 Uhr      **Anmeldung und Stehkafee**
- 10.00 Uhr      **Eröffnung und Begrüßung**  
**Sabine Deutscher**  
Mitglied des Vorstandes der AOK Rheinland/Hamburg
- Claudia Middendorf**  
Beauftragte der Landesregierung für Menschen  
mit Behinderung sowie für Patientinnen und Patienten
- 10.30 Uhr      **Zauberhaftes Intermezzo**
- 10.45 Uhr      **Klimawandel – ein Thema für die Selbsthilfe?**  
Vortrag  
**Dorothea Baltruks**  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
Centre for Planetary Health Policy (CPHP)
- 11.20 Uhr      **Pause**
- 11.30 Uhr      **Zauberhaftes Intermezzo**
- 11.45 Uhr      **(Keine) Perspektiven im Klimawandel?!**  
Podiumsgespräch mit Sabine Deutscher und Gästen
- 12.45 Uhr      **Herbstlicher Mittagsimbiss**
- 14.00 Uhr      **Stärke finden in der (Klima-)Krise**  
**Klimaresilienz & Selbsthilfe**  
Vortrag  
**Claudia Steilberg**  
Dipl. Systemischer Coach und Trainerin für Resilienz  
und Selbstmitgefühl

14.30 Uhr

**Workshops –  
Kraftquellen entdecken:**

**Kraftquelle 1:**

**Ernährung | Gut für mich – gut fürs Klima**

Ulrike Fedler

**Kraftquelle 2:**

**Natur | Energie tanken und Balance finden**

Sandra Knümann

**Kraftquelle 3:**

**Atmung | Die stille Kraft in mir**

Constanze Stallnig-Nierhaus

**Kraftquelle 4:**

**Entspannung | Gestärkt durch den Alltag**

Claudia Steilberg

**Kraftquelle 5:**

**Gemeinschaft | Erzähl-Café 1**

Kerstin Lohmann

**Kraftquelle 6:**

**Gemeinschaft | Erzähl-Café 2**

Bernd Hoerber

15.30 Uhr

**Pause**

15.40 Uhr

**Kraftquellen erleben und nutzen**

Rück- und Ausblick

16.00 Uhr

**Austausch und Ausklang bei Kaffee und Kuchen**

16.30 Uhr

**Ende der Veranstaltung**

**Moderation: Melanie Wielens, radius4**

# Anmeldung

Eine Anmeldemöglichkeit besteht bis zum 19.10.2023.



Bitte melden Sie sich  
online über diesen  
QR-Code oder unter  
**[www.aok.de/rh/  
symposium](http://www.aok.de/rh/symposium)** an.

**Veranstaltungsort**  
AOK-Bildungszentrum  
Schwarzer Weg 5-7  
41515 Grevenbroich

**Veranstalter**  
AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.  
Ansprechpartnerin: Theresa Jacob  
Tel.: 0211 8791-28254  
E-Mail: [theresa.jacob@rh.aok.de](mailto:theresa.jacob@rh.aok.de)