

Selbsthilfe Landschaft

2/2017

Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

Selbsthilfe bewegt



Inhalt

4 Leichte Sprache

5 Weihnachtliche Überlegungen, Dr. Dörr

Aktuelles, Rückblick, Berichte 2017

6 Bundessozialgericht stärkt Rechte von Patienten

7 Termine bei Psychotherapeuten vermitteln – neue Servicestelle

6 Selbsthilfetag am 16. Sept. 2017 in Neuss

10 Bericht vom BKK Selbsthilfetag in Düsseldorf

11 Vollversammlung der Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

Aus den Selbsthilfegruppen

12 Das ABC – Andere Burnout Café Neuss

14 Kreuzbund – Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft Suchtkranke und Angehörige

16 Schlafapnoe Neuss + Umgebung e. V. – Erfahrungen beim Gesundheitstag der Selbsthilfe

18 ADFC – Fahrradtouren im Rhein-Kreis Neuss als Baustein der Inklusion

20 Interview mit Manuela Dolf, Selbsthilfegruppe Kaarster Blindgänger

Angebote für Selbsthilfegruppen / Gründung

22 Stottern und Sprachprobleme – Selbsthilfe hilft

23 Diabetes Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

24 Sozialpsychiatrisches Zentrum Meerbusch · Kaarst · Korschenbroich · Jüchen

25 Deutscher Bürgerpreis „Lebenswerk“ für Werner Schell

Rezept gegen Alltagsmonster - Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-Kontaktstelle

26 Gruppen gründen, Selbsthilfegruppen-Angebote, Gesuche

Impressum: Seite 22

Selbsthilfe bewegt



Liebe Leserinnen und Leser, Aktive und Freunde der Selbsthilfe,

nach jüngeren Studien beteiligen sich etwa 5 Prozent aller von einer chronischen Erkrankung betroffenen Menschen in verschiedener Weise an Selbsthilfegruppen. Wo liegen die Gründe dafür, dass 95 Prozent sich nicht aktiv einbringen?

Teils wird für Selbsthilfegruppen immer noch nicht offensiv genug geworben, teils haftet der Selbsthilfe immer noch das alte Gewand des Stuhlkreises in langweiliger, gedrückter Atmosphäre an.

Unsere Selbsthilfezeitschrift versucht, dagegen zu halten und aktuell und lebendig die vor Ort wichtigen Entwicklungen und Ereignisse zusammenzufassen und zu verbreiten.

Als Redakteurinnen möchten wir daher zwei Bitten an Sie richten: Reichen Sie doch dieses Exemplar weiter an Ihr soziales Umfeld, verbunden mit einem persönlichen Hinweis auf Ihnen wichtige Inhalte und geben Sie uns bitte eine Rückmeldung, damit auch dieses Instrument der Selbsthilfeunterstützung sich weiterentwickeln kann!

Verbunden mit einem herzlichem Dank für Ihre Unterstützung wünscht Ihnen das gesamte Redaktionsteam eine entspannte, erholsame und fröhliche Zeit bis zur nächsten Begegnung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, eine besinnliche und friedliche Weihnachtszeit und einen guten Start in das neue Jahr!

Herzlichst
Ihre Barbara Shahbaz
und Renate Gähl

Barbara Shahbaz

Renate Gähl

Leichte Sprache



Hallo!

Guten Tag!

Wir helfen Leuten, die Probleme haben.

Wir helfen Ihnen:

Beispiele:

- Wenn Sie krank sind.
- Wenn Sie zu viel Alkohol trinken.
- Wenn Sie Drogen nehmen.
- Wenn Sie sich allein fühlen.
- Wenn Sie traurig sind: weil jemand gestorben ist, den sie gern hatten.
- Wenn andere Sie in der Schule, in der Freizeit oder auf der Arbeit ärgern und quälen.

Wir suchen für Sie Leute, denen es genauso geht wie Ihnen.

Sie können sich treffen und miteinander sprechen. Das nennen wir eine Selbst-Hilfe-Gruppe.

In der Gruppe ist jeder gleich viel wert.

Es gibt da keine Chefs oder Bestimmer.

Viele Leute fühlen sich in den Gruppen gut.

Denn die anderen aus der Gruppe verstehen Sie.

Und zusammen sind alle viel stärker als einer allein.

Viele Leute finden in der Gruppe sogar Freunde

Die Gruppe kostet nichts.

Wenn Sie wollen, rufen Sie uns an:

0 21 31 / 2 70 98

Sie können uns auch eine E-Mail schreiben:

selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

Es ist nicht schlimm: wenn Sie nicht so gut schreiben können.

Das ist in Ordnung. Das macht nichts.

Wir freuen uns, wenn Sie sich melden!

Unsere Anschrift ist:

Selbsthilfe-Büro Neuss

Meererhof 19

41460 Neuss

Dieser Text wurde übersetzt vom:
Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache



© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.
Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu

Selbsthilfe bewegt

Weihnachtliche Überlegungen

von Dr. Michael Dörr

So vielgestaltig und interessant das Leben ist, überfordert es uns doch gelegentlich in seiner Schnelligkeit und Unübersichtlichkeit. Nicht zuletzt deshalb ist man froh, sich immer wieder an Fixpunkten orientieren zu können. Diese „Konstanten“ begleiten einen oft über Jahrzehnte und bilden einen ruhenden Pol in der alltäglichen Hektik. Ferner sind sie in der Lage, Schwierigkeiten zu relativieren und dem Dasein womöglich sogar eine farbige humorvolle Note zu verleihen.

Als gute Beispiele in der Weihnachtszeit dürfen das Lied „Stille Nacht“ oder das Storm'sche Gedicht über Knecht Rupprecht gelten. Aber auch Gaumenfreuden wie Glühwein oder Christstollen gehören in diese Rubrik.

Noch ein Beispiel gefällig? Nun, dies wäre der im Jahr 1963 erschienene Sketch „Dinner for One“. Er ist inzwischen mit dem Weihnachtsfest in nahezu volkstümliche Weise verbunden. Wer hat sich nicht schon einmal amüsiert über den 90. Geburtstag von Miss Sophie, die in Ermangelung der vier eingeladenen Gäste Butler James deren Anwesenheit simulieren lässt. Der gute Diener stolpert hierbei regelmäßig über den Tigerkopf, der zu einem auf dem Boden liegenden Fell gehört, ein Geschehnis, das im Verlauf der Handlung immer skurrilere Züge annimmt. Durch den zunehmenden Alkoholgenuss des Butlers werden dessen Ausweichmanöver immer abenteuerlicher, bleiben aber letztendlich sogar erfolgreich.

In der heutigen Zeit, in der wir alle ein höheres Lebensalter erreichen, ist aber das, was James unerklärlicherweise zu verhindern weiß, ein großes Gesundheitsthema, nämlich der Sturz mit allen erdenklichen Komplikationen.

Die Sturzprävention im hohen Alter hat viele Facetten: Der Szenerie um Miss Sophie würde man beispielsweise eine ausreichende Beleuchtung und natürlich die Eliminierung jeglicher Stolperfallen wünschen. James sollte ferner seine Sehschärfe überprüfen lassen. Vielleicht käme als Ultima Ratio auch das Anlegen von gepolsterten Hüftschalen zur Vermeidung eines Oberschenkelhalsbruches in Frage.

Wenn es aber dann doch zu einem Knochenbruch nach Sturz käme, ist ein chirurgischer Eingriff oft unausweichlich. Derartige Operationen nahm möglicherweise der 1863 in New York geborene Dr. Philip Francis O'Hanlon häufiger vor. Warum wird gerade er an dieser Stelle erwähnt?



Weil er wunderbar überleiten könnte zu einer weiteren weihnachtlichen Konstante, die nunmehr seit mehr als 100 Jahren Generationen von Kindern und Erwachsenen bewegt. Seine 8 Jahre alte Tochter Virginia wandte sich nämlich 1897 an die damalige Zeitung New York Sun mit der Frage, ob es denn wirklich einen Weihnachtsmann gäbe. Die Antwort hierauf verfasste der damalige Chefredakteur Francis Church in einer so eindrucksvollen Art und Weise, dass sein Brief bis zum heutigen Jahr nahezu jährlich in der Tagespresse zum Weihnachtsfest veröffentlicht wird.

In seinem Antwortschreiben sind – vielleicht unbewusst – einige Feststellungen getroffen worden, die auch heute noch gelten und lebensphilosophische Züge haben. So heißt es dort unter anderem: „Kein Mensch sieht ihn (den Weihnachtsmann) einfach so. Das beweist gar nichts. Die wichtigsten Dinge bleiben meistens unsichtbar.“^[1]

Ihnen allen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr!

Ihr Amtsarzt
Dr. Michael Dörr

[1] O'Hanlon, V.: Gibt es einen Weihnachtsmann? Aus Ackermann, E.: Märchen der Welt. Fischer Taschenbuch Verlag GmbH. Frankfurt 1987

Bundessozialgericht stärkt Rechte von Patienten



BAG SELBSTHILFE begrüßt das aktuelle Urteil: Bei Fristüberschreitung seitens der gesetzlichen Krankenkassen gilt der Antrag als genehmigt.

Düsseldorf, 8.11. 2017. Nicht selten warteten Patienten bislang bis zu 12 Wochen auf einen Entscheid der gesetzlichen Krankenkassen zur Übernahme einer Behandlung. Dabei muss laut Gesetz innerhalb von drei Wochen über einen Antrag auf Kostenübernahme für eine medizinische Behandlung entschieden werden. Ist ein Gutachten erforderlich, beträgt die Frist fünf Wochen. Entscheidet eine gesetzliche Krankenkasse nicht innerhalb der gesetzlichen Frist über den Antrag eines Versicherten, gilt die geforderte Leistung als genehmigt und kann auch nicht rückgängig gemacht werden. Das hat das Bundessozialgericht (BSG) in Kassel nun klargestellt. Die BAG SELBSTHILFE begrüßt diese Entscheidung sehr.

„Insbesondere für chronisch kranke und behinderte Menschen ist es zwingend notwendig, zeitnahe Entscheidungen über die Kostenübernahme von oftmals lebenswichtigen Behandlungen zu treffen und auch Hilfsmitteln zügig zu bewilligen. Denn den betroffenen Menschen ist es sonst nicht möglich, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Können Krankenkassen aus verschiedenen Gründen nicht fristgerecht entscheiden, darf das nicht zum Nachteil des Patienten werden“, macht Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE deutlich.

– Die BAG SELBSTHILFE mit Sitz in Düsseldorf ist die Dachorganisation von 115 bundesweiten Selbsthilfereisen behinderter und chronisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen. Darüber hinaus vereint sie 13 Landesarbeitsgemeinschaften und 5 außerordentliche Mitgliedsverbände. Der BAG SELBSTHILFE sind somit mehr als 1 Million körperlich-, geistig-, sinnesbehinderte und chronisch kranke Menschen angeschlossen, die sowohl auf Bundes- und Landesebene tätig sind als auch auf lokaler Ebene in Selbsthilfegruppen und Vereinen vor Ort. Selbstbestimmung, Selbstvertretung, Integration, Rehabilitation und Teilhabe behinderter und chronisch kranker Menschen sind die Grundsätze, nach denen die BAG SELBSTHILFE für die rechtliche und tatsächliche Gleichstellung behinderter und chronisch kranker Menschen in zahlreichen politischen Gremien eintritt.

Burga Torges
Referatsleitung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

BAG SELBSTHILFE e.V.

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen
Kirchfeldstraße 149, 40215 Düsseldorf
Tel. 0211 3100625, Fax: 0211 3100634
www.bag-selbsthilfe.de
burga.torges@bag-selbsthilfe.de

SELBSTHILFE-ANGEBOTE

Selbsthilfegruppe gesucht? Eine neue Gruppe gründen? Sich austauschen?

Aktuelle Angebote und Ansprechpartner finden Sie auf Seite 26. Wir haben das Rezept gegen Alltagsmonster. Auf der Rückseite finden Sie Adressen und Ansprechpartner in Ihrer Region im Rhein-Kreis Neuss. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine Mail...

Selbsthilfe bewegt

Termine bei Psychotherapeuten – neue Servicestelle vermittelt

Die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen müssen seit April 2017 auch Termine bei Psychotherapeuten vermitteln.

Die ambulante psychotherapeutische Versorgung von Patienten wurde angepasst. Neue Elemente wie die psychotherapeutische Sprechstunde und die psychotherapeutische Akutbehandlung sowie Regelungen zur telefonischen Erreichbarkeit psychotherapeutischer Praxen sorgen zukünftig für einen direkten Zugang und schnelle Hilfe bei psychischen Erkrankungen.

Psychotherapeutische Sprechstunde

Psychotherapeuten bieten seit April eine Sprechstunde an. Patienten wird dadurch ein zeitnahe und niedrighschwelliger Zugang ermöglicht. Sie erhalten dort kurzfristig eine Einschätzung ihrer psychischen Beschwerden und werden in Bezug auf das für sie geeignete Versorgungsangebot beraten. Der Therapeut entscheidet, ob behandelt werden soll oder ob Beratungs- oder Unterstützungsangebote wie Selbsthilfegruppen ausreichen. Die Entscheidung zur Behandlungstherapie treffen bei einer entsprechenden Diagnose Therapeut und Patient gemeinsam. Eine wesentliche Neuerung ist, dass Patienten vor Beginn einer Psychotherapie eine psychotherapeutische Sprechstunde aufsuchen können. Eine Überweisung ist für die Sprechstunde nicht erforderlich. Für Erwachsene umfasst die Sprechstunde zwei bis vier Gesprächs-Einheiten je Krankheitsfall. Für Kinder und Jugendliche sind maximal sechs Sprechstundeneinheiten vorgesehen.

Psychotherapeutische Akutbehandlung

Zeigt das Gespräch eine akute psychische Krise oder Ausnahmesituation des Patienten, kann sich eine psychotherapeutische Akutbehandlung an die Sprechstunde ohne Antrag und Genehmigung durch die Krankenkasse anschließen. Ziel ist es, Patienten mit ambulanten Mitteln schnell zu entlasten, Symptome zu verbessern und zu vermeiden, dass sich psychische Probleme festsetzen und chronisch werden.

Terminservicestellen vermitteln auch einen Termin beim Psychotherapeuten

Seit April vermitteln die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen auch einen Termin beim Psychotherapeuten. Die Wartezeit für einen Termin darf vier Wochen nicht überschreiten. Sollte das nicht möglich sein, vermitteln sie ambulant ins Krankenhaus zu einem ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten, der über die gleiche fachliche Befähigung verfügt wie ein Vertragspsychotherapeut.

Kontakt:

**Termin-Servicestelle
Servicenummer**

Telefon 0211 59 70 89 90

Sprechzeiten

Montag – Freitag

8–12 Uhr und 15–17 Uhr



– Seit Anfang 2016 unterstützt die Termin-Servicestelle der KV Nordrhein gesetzlich Krankenversicherten bei der Vermittlung eines Facharzttermins. Ihre Aufgabe besteht vor allem darin, Patientinnen und Patienten mit einer dringlichen Überweisung einen Termin beim benötigten Facharzt innerhalb der vom Gesetzgeber im Versorgungsstärkungsgesetz (GKV-VSG) vorgegebenen Frist zu vermitteln.

Voraussetzung für die Vermittlung ist das Vorliegen einer ärztlichen Überweisung. Ausnahme sind Termine bei einem Augen- und Frauenarzt.

Selbsthilfetag am 16. Sept. 2017 in Neuss

In der Inklusion versteht sich Selbsthilfe von selbst.

Was für ein Tag! Unter blauem Himmel begann morgens um 10 Uhr die Aufbauarbeit an den Informationsständen. Über 40 gut gelaunte Selbsthilfeeaktive bestückten über 20 Zelte mit Infomaterial und Bannern. Die rund 30 Selbsthilfegruppen und Verbände aus dem Rhein-Kreis Neuss stellten sich bei strahlendem Sonnenschein den Neusser Bürgern vor. Selbsthilfeinteressierte Besucher führten intensive Gespräche an den Informationsständen. Aber auch die Selbsthilfegruppen nutzten die Gelegenheit zu einem regen Austausch untereinander.

Um 11 Uhr eröffnete der Schirmherr, Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe, mit seinem Grußwort die Veranstaltung. Hermann Gröhe ist der Neusser Selbsthilfelandchaft seit Jahren verbunden und pflegt auch den regelmäßigen Kontakt zu den Selbsthilfegruppen. Er betonte in seiner Ansprache, dass die Selbsthilfegruppen engagierte Arbeit leisten und



sich schon früh für die Inklusion eingesetzt haben, zu einem Zeitpunkt als Inklusion andersorts noch nicht gedacht wurde. Auch Sven Schümann, der stellvertretende Bürgermeister in Neuss, fand anerkennende Worte für die

Leistung der Selbsthilfeeaktiven und lobte die Arbeit der Selbsthilfeeaktiven als eine Bereicherung für die Stadt und die Neusser Bürger.

Anschließend hieß Ingrid Landen in ihrer Funktion als Vorstandsvorsitzende der Kreisgruppe Rhein-Kreis Neuss des Paritätischen alle Anwesenden herzlich willkommen und lud dazu ein, sich an den Infoständen über die einzelnen Krankheitsbilder und die Arbeit in den Selbsthilfegruppen zu informieren.

Barbara Shahbaz aus dem Selbsthilfebüro Neuss beendete die Begrüßungsrunde und übergab die Moderation an den beliebten Radiomoderator Jörg Sauerwein, der souverän durch den Tag führte. Jede halbe Stunde sprach Jörg Sauerwein mit Selbsthilfeeaktiven über Ihre Motivation und ihre Arbeit in den einzelnen



Gruppen. Das Resümee aus den Gesprächen, die Jörg Sauerwein mit den Selbsthilfeeaktiven auf der Bühne führte, zeigt ganz deutlich, dass das Zusammenkommen mit Gleichbetroffenen den ersten Druck von den eigenen Schultern nimmt. „Hier erlebte ich zum ersten Mal eine Perspektive nachdem ich von meiner Krankheit erfuhr, hier wurde ich nicht ausgeschlossen“ so lautet übereinstimmend der Tenor.

Musikalisch führte die Band „Just4fun“ durch den Tag. Vom Auftakt an sorgte die Band um Norbert Dierselhus für phantastische Stimmung. Von der Musik und der guten Stimmung wurden viele Passanten angezogen. Die Neurofibromatose SHG hatte die Idee zu

Selbsthilfe bewegt



einer Kinder-Rallye, die von den anderen Selbsthilfegruppen gerne unterstützt wurde. So konnten die jüngeren Bürger an 10 Stationen Stempel sammeln und nach erfolgreicher Beendigung eines Parcours als Prämie eine Frisbeescheibe in Empfang nehmen. Die Erwachsenen konnten derweil am Rausch-Parcours

Selbsthilfegruppen – Teilnehmer am Selbsthilfetag

der Caritas testen, wie sich der Alkoholkonsum auf die Motorik auswirkt – oder zu alkoholfreien Cocktails greifen. Für das leibliche Wohl sorgte die Neurofibromatose SHG mit frisch gegrillten Bratwürstchen. Die Selbsthilfefinfestände waren sehr gut besucht und alle stimmten abschließend überein: „Der Tag hat sich gelohnt, wir konnten mit vielen interessierten Menschen sprechen – jederzeit wieder“. Der Tag endete um 15 Uhr. Einen ganz herzlichen Dank an Norbert Dierselhaus und seine phantastische Band Just4fun, die den Tag musikalisch stimmig begleitet hat. Und

- ABC Neuss im IFGL - Initiative für Gesundes Leistungsklima e. V.
- Alzheimer Gesellschaft Neuss
- BV Weckhoven Inklusionssport
- Caritas Sozialdienste Rhein-Kreis Neuss GmbH
- Suchtkrankenhilfe
- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Ortsvereinigung Neuss und Umgebung e. V.
- Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein Westfalen e. V.
- Diabetes Selbsthilfegruppe Dormagen
- Elterninitiative diabetischer Kinder und Jugendlicher e. V.
- I. G. Niere NRW e. V., Kreis Neuss
- igll - Initiative gemeinsam leben und lernen e. V.
- Neurofibromatose e. V. Regionalgruppe Rhein-Kreis Neuss
- Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Neuss
- Sarkoidose-Netzwerk e.V. Gruppe Neuss
- Sehbehinderten - und Blindenverein für den Rhein-Kreis Neuss e.V.
- Selbsthilfe Körperbehinderter Neuss
- SH Schlafapnoe Neuss + Umgebung e. V.
- ShB Blasenkrebs e. V.
- SPZ Meerbusch
- St. Augustinus Memory-Zentrum Neuss
- Freie Selbsthilfegruppe Dormagen
- Deutscher Patientenschutzbund
- Sozialpsychiatrischer Dienst des Rhein-Kreises Neuss
- Runder Tisch Demenz Neuss
- Deutsche Sarkoidose-Vereinigung
- SHG Osteoporose
- ADFC Rhein-Kreis Neuss e. V.



Danke Jörg Sauerwein, für Ihre engagierte Art, durch den Tag zu führen!

Ganz besonders möchte ich mich bei allen teilnehmenden Selbsthilfeaktiven bedanken, namentlich bei dem Vorbereitungsteam: Heinz-Peter Kluth von der SHG Schlafapnoe, Richard Lange von der SHG Neurofibromatose und Heike Müller von der Selbsthilfegruppe Angst, Panik und Depressionen sowie Matthias Wirth von der SHG Kinder Diabetes-Typ 1. Mein persönlicher Dank gilt Ingrid Landen. Und nicht zu vergessen, herzlichen Dank für die finanzielle Unterstützung an den Rhein-Kreis Neuss, die AOK Rheinland-Hamburg – insbesondere an Angelika Müller und die Sparkasse Neuss. Und nicht zuletzt ein Dankeschön an meine Kollegin Renate Gähl vom Kreisgesundheitsamt in Grevenbroich.



Bericht vom BKK Selbsthilfetag in Düsseldorf auf der rehacare 2017

Düsseldorf bietet für alle etwas, so zum Beispiel jährlich im Oktober die bekannte Messe für Personen mit Handicap, die renommierte Messe rehacare international. Auf der Messe werden fast alle Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Behinderung in den Bereichen Mobilität und Kommunikation anhand praktischer Beispiele professionell präsentiert.

Entsprechend groß ist der Besucherandrang, und auch die Selbsthilfe findet ihre Heimat auf dem bundesweiten BKK-Selbsthilfetag. Es informieren sich ungefähr 50 000 Besucher an vier Ausstellungstagen bei über 900 Ausstellerständen.

Am Selbsthilfetag des BKK-Bundesverbandes am 5.10.2017 nahmen über 100 Aktive aus in Deutschland tätigen Selbsthilfegruppen und einige Experten teil. Also trugen die Ausrichter dieses Selbsthilfetages wieder die große Verantwortung, das richtige Motto für das Jahr 2017 zu wählen. Es lautete: „Selbsthilfe im Wandel – Bewährtes neu denken“.

Dr. Christopher Kofahl vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf gab einen Einblick in die vom Bundesministerium für Gesundheit geförderte Studie „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven (SHILD)“ und stellte einige Ergebnisse vor, die den Wandel kennzeichnen.

Am Beispiel Stottern verdeutlichte danach Beate Schwittay vom Bundesverband Stottern und Selbsthilfe e. V. den Wandel in ihrer Organisation und stellte Wege vor, mit Veränderungen umzugehen, um einem möglichen Konflikt zwischen Tradition und Fortschritt positiv zu begegnen.

Christine Kirchner, die viele Selbsthilfeorganisationen bei Veränderungsprozessen unterstützt hat, eröffnete den Nachmittag. Anhand zahlreicher praktischer Beispiele hielt sie ein hervorragendes Grundsatzrefe-

rat, das wertvolle Hinweise nicht nur für Selbsthilfeorganisationen gab. Es wurde sehr deutlich, dass fast alle Selbsthilfeorganisationen vor grossen Herausforderungen stehen und hier Widerstände zu erkennen und zu überwinden haben.

Auch Gabi Faust-Becker von der Deutschen GBS-CIDP Initiative e.V. und Dr. Susanne Fiege von der Deutschen DepressionsLiga e.V. berichteten über Werte- und Organisationswandel in ihren Verbänden. Besonders die Deutsche DepressionsLiga e.V. versteht sich als reine Betroffenenorganisation, die aber auch öffentlichkeitswirksam arbeitet und die Entstigmatisierung der Erkrankung Depression als Ziel verfolgt.

Die Frage, ob das alles noch Selbsthilfe ist, was in den vergangenen Jahrzehnten von der Selbsthilfe an Aufgaben übernommen wurde, diskutierten zum Abschluss des Selbsthilfetages Beate Schwittay vom Bundesverband Stottern und Selbsthilfe e.V., Jürgen Matzat von der Selbsthilfekontaktstelle Gießen, Dr. Raphael Gaßmann, tätig in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. mit Dr. Christopher Kofahl, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Alle stimmten darin überein, dass der unleugbare Wandel in der Selbsthilfe auch eine Chance darstellt, neue partnerschaftliche Organisationsformen mit realistischen Zielsetzungen im Miteinander der Repräsentanten der Organisationen und der vor Ort tagenden Gruppen zu erkunden.

**Jetzt schon vormerken:
BKK Selbsthilfetag 2018
27. September 2018 in Düsseldorf**

Bericht von Renate Gähl

Selbsthilfe bewegt

Vollversammlung der Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss, 14. Okt. 2017

Am 14.10.2017 fand die 13. Vollversammlung der Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss im Kreishaus in Grevenbroich statt. Die Veranstaltung, sowie die Selbsthilfwerkstatt 2017, beschäftigten sich in diesem Jahr schwerpunktmäßig mit dem Thema der Auswirkungen der Digitalisierung auf die Selbsthilfearbeit.

Hauptreferent Dr. Olaf Spörkel, Leiter des Nationalen Diabetes-Informationszentrums Düsseldorf, selbst aktiv in der Forschung am dortigen Leibniz-Institut leitend tätig, referierte in seinem Vortrag „Internet und Social Media-Kommunikationskanäle und Informationsangebote für Menschen mit Diabetes und für entsprechende Risikogruppen“ zu diesem Thema. Schwerpunkte seiner Tätigkeit sind die Veränderung der Kommunikation und daher auch der gesundheitlichen Versorgung am Beispiel des Diabetesmanagements.

Der Vortrag stieß auf großes Interesse bei den in der Selbsthilfe aktiven Teilnehmern, da die Praxis bereits gezeigt hat, dass sowohl im Beratungsumfeld, als auch innerhalb bestehender Gruppen ein reger Informationsfluss in digitalen Medien, sei es in geschlossenen Gruppen oder in Foren bzw. Chats, besteht.

Zudem werden immer mehr fachlich-medizinische Fragen in das Internet gestellt, mit unterschiedlichen Ergebnissen und Schlussfolgerungen durch die Betroffenen. Beides beeinflusst sowohl die Beratungstätigkeit in Selbsthilfegruppen und die Inanspruchnahme der Treffen, als auch den Austausch innerhalb der Betroffenen-Szene.

Fazit der Vollversammlung war, alle Wege, die der Information und Einbindung der betroffenen Bürger in wichtige gesundheitliche Themen dienen, zu beschreiten. Eine vermehrte Vernetzung mit qualitätsgeprüften Websites und auch den entsprechenden

Instituten, wie dem Deutschen Krebsforschungszentrum, dem Deutschen Diabetes-Informationszentrum in Düsseldorf und anderen überregional tätigen Instituten wird angestrebt.

Zudem werden zukünftig aktuelle Themen der Selbsthilfe in den Newsletter des Gesundheitsamtes des Rhein-Kreises Neuss eingebunden (Anmeldung unter gesundheitsamt@rhein-kreis-Neuss.de oder unter Telefon 0 21 81 / 601-5333).

Neben dem fachlichen Austausch wurden auf der Vollversammlung turnusgemäß sowohl der Initiativenvertreter für das bundesweite Gesunde-Städte-Netzwerk für den Rhein-Kreis Neuss gewählt, sowie die Mitglieder des Selbsthilfebeirates für die nächsten zwei Jahre vom Plenum bestimmt.

Anlässlich der zeitlich direkt folgenden, jährlich stattfindenden Selbsthilfe-Werkstatt wurden am Nachmittag wie gewohnt im PC-Schulungsraum die Workshops betreffend Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen im Internet und das Arbeiten mit Powerpoint für Selbsthilfegruppen durch Hans-Ferdi Schulze als bewährten Referenten angeboten.

Für alle Engagierten in der Selbsthilfe bot Herr Georg Meurer aus Mönchengladbach wie im Vorjahr den Workshop „Wo hakt's? – Einzelthemen in der Selbsthilfe kollegial beraten“ an. Der Supervisor und Moderator Herr Alfred Mlotek bot zudem den Kurs „Digitalisierung in der Selbsthilfe – Möglichkeiten und Grenzen“ an. Frau Dr. Frauke Viebahn, Dozentin im Gesundheitswesen, führte darüber hinaus einen sehr anspruchsvollen und gut durchgeführten Workshop zu dem Thema „Gruppenprozesse verstehen – Gruppen leiten“ durch. Versammlungsleiter, Kreisgesundheitsdezernent Karsten Mankowsky, freute sich über das gelungene Treffen: *„Immer wieder bin ich begeistert über die Zuverlässigkeit und das Engagement, das über Jahre in der Selbsthilfeszene im Rhein-Kreis Neuss zu finden ist.“*

Bericht von Renate Gähl

Das ABC – Andere Burnout Café Neuss

Das ABC – Andere Burnout Café Neuss, das von der Initiative für Gesundes Leistungsklima e.V. (IFGL e.V.) 2013 initiiert wurde und durch die St. Augustinus Kliniken unterstützt wird, fand in diesem Jahr bereits zum 53. Mal statt. Neben Neuss gibt es mittlerweile auch Cafés in München und Köln. Im Jahr 2018 sind weitere ABCs in Mannheim, Berlin, Darmstadt und ein zweites Café in München geplant.

Bisher haben wir über alle Standorte über 1500 Teilnehmer gezählt. Die Arbeit der Initiative wurde zweimal von startsocial e. V. mit einem Stipendium und einer Aufnahme in die Bundeauswahl ausgezeichnet.

Die ABCs bieten Betroffenen und Interessierten eine themenzentrierte Selbsterfahrung, sofern nicht ein(e) Teilnehmer(in) ein dringendes Thema einbringt. Die Themen werden von den Teilnehmern ausgewählt. Die ehrenamtlichen ABC-Moderatoren bereiten die ausgewählten Themen vor.

Auf unserem Stand des letzten Selbsthilfetags des Rhein-Kreises Neuss ist uns bewusst geworden, dass vielleicht gar nicht bekannt ist, zu welchen Themen wir Übungen anbieten und wie ein solcher Selbsthilfeabend abläuft.

Zu welchen Themen wurden und werden Übungen angeboten?

Abgrenzen und Grenzen setzen - Nein sagen, Muster, Achtsamkeit, Mut & Gelassenheit, Akzeptanz, Negative Kritik meistern, Anerkennung, Optimismus, Anspannung – Entspannung, Schlagfertigkeit, Antreiber, Burnout-Phasen, Dinge nicht persönlich nehmen, Durchsetzungsfähigkeit, Entschleunigung, Soziale Netzwerke, Innerer Kritiker, Spaß an der Arbeit, Lösungsorientierung Werte, Macht & Ohnmacht, Ziele, Vorhaben und Entwicklungen, Mobbing, Enttäuschung und einige Selbst-Themen wie Selbstzweifel,



Von links nach rechts: Beate Mies (ABC-Moderatorin in Köln und Mitgründerin IFGL e.V.), Dr. Dieter Düsedau (Gründer von startsocial e.V.) Dr. Angela Merkel (Bundeskanzlerin), Thomas Grünschläger (Gründer und Vorstand IFGL e.V.) Foto: startsocial e.V. / Thomas Effing

Selbstfürsorge, Selbstmotivation, Selbstverantwortung, Selbstwahrnehmung, Selbstwert sowie Selbstwirksamkeit. Diese Themenliste ist sicher nicht nur interessant für Menschen mit stressinduzierten Symptomen, deshalb sind die Teilnehmer in den ABCs auch gemischt.

Wie läuft ein Treffen in der Regel ab?

Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Teilnehmer – meist so zwischen 12 und 20 Personen – müssen sich nicht vorstellen und möglicherweise etwas über ihre Betroffenheit preisgeben. Die Moderatoren fragen auch nicht nach der persönlichen Betroffenheit, wohl aber nach einem eventuellen persönlichen Anliegen, das immer bevorzugt behandelt wird. Gibt es kein persönliches Anliegen, so wird nach einer kurzen Meditation in das Thema eingeführt.

So stellen wir sicher, dass alle die anschließenden Übungen aus dem gleichen Verständnis heraus machen. Die Teilnehmer tauschen sich nach den Übungen über die gemachten Erfahrungen aus.

In der Pause wird der Austausch fortgesetzt aber auch andere Fragen wie die nach guten Therapeuten oder Kliniken bzw. der Umgang mit den Sozialversicherungsträgern besprochen.

Pünktlich nach 2 Stunden 15 Minuten sind die Veranstaltungen zu Ende, nachdem die Teilnehmer noch ein anonymes schriftliches Feedback zu der Veranstaltung gegeben haben. Diese Feedbacks sind Teil der Selbststeuerung der Gruppen, um auf die weiteren Veranstaltungen Einfluss zu nehmen.

Was gibt es noch?

Neben dem Burnout-Café in Neuss, das immer am 3. Mittwoch im Monat stattfindet, bietet IFGL e.V. in Neuss zusätzlich einen offenen Gesprächskreis an. Dieser ist immer am Montag nach dem Burnout-Café und wird von Jürgen Böing geleitet. Die Gruppen hier sind mit 3–6 Teilnehmern deutlich kleiner.

Zu diesen Treffen bringen die Teilnehmer ihre eigenen Themen mit bzw. werden die Inhalte des Burnout-Cafés weiter vertieft.

Thomas Grünschläger
Vorstand



Initiative für
Gesundes Arbeitsklima

Zu den offenen Gesprächskreisen

müssen Sie sich bei Jürgen Böing unter Tel. 0176 22 63 08 64 anmelden.

Besuchen Sie uns einfach einmal!

Sie finden Teilnehmer, die Ihnen bestätigen „Es lohnt sich!“

Wenn Sie vorab Informationen

zum Verein wünschen, sprechen sie Thomas Grünschläger unter Tel. 0174 71 27 236 an.

Informationen zur Veranstaltung

erhalten Sie von Alexandra Daskalakis unter Tel. 0177 15 64 867.

Unsere Webseite www.ifgl.net bietet darüberhinaus weitere Veranstaltungshinweise, Informationen und manchmal auch Übungen zur Vertiefung einer Themenstellung.

Nächstes Treffen

in Neuss, Netzwerk Café, Oberstraße 97
(Eingang durch das Café)

20. Dezember 2017:

Vision und Wirklichkeit

im Dezember findet kein offener Gesprächskreis statt. Immer der 3. Mittwoch im Monat von 18.30 bis 20.45 Uhr

Kreuzbund – Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft Suchtkranke und Angehörige

„Ich habe mit
meinem Leben
gespielt.“



Hans Aretz, Mitglied Suchhilfegruppe
des Kreuzbundes

Der Weg vom Suff bis zur Trockenheit

Ich heiße Hans Aretz, bin 62 Jahre alt, und seit 2000 trocken. Genau solange bin ich auch Mitglied einer Sucht-Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes in Grevenbroich. Groß geworden bin ich als Einzelkind in einer ganz normalen Familie ohne Alkoholprobleme in Frimmersdorf, heute ein Ortsteil von Grevenbroich.

Als ich von 1975 bis 1977 bei der Bundeswehr meinen Wehrdienst leistete, war ich schon ziemlich alkoholfahrig. Wir ließen es richtig krachen, sowohl beim Bund als auch an den Wochenenden zu Hause. Der Grundstein war gelegt. Danach arbeitete ich 35 Jahre, bis 2012, als Konstrukteur im Bergbauunternehmen RHEINBRAUN. Dort gehörten Bier und Schnaps zur Grundnahrung. Heute kaum noch fassbar. Seit 2012 befinde ich mich im Vorruhestand.

In meiner Freizeit war ich sehr viel mit dem Schützen- und dem Reitverein unterwegs, dort gab es immer Anlässe zum Trinken. Im Reitverein lernte ich dann 1985 auch meine Frau kennen. Wir heirateten im gleichen Jahr. Auf dem Polterabend und auf der Hochzeit wurde dem Alkohol natürlich gut zugesprochen. Man gönnt sich ja sonst nichts, und man heiratet nur einmal. 1989 kam unsere Tochter zu Welt.

1988 bekam ich eine Bauchspeicheldrüsen-Entzündung und durfte offiziell keinen Alkohol mehr trinken. Das beherzigte ich auch zwei Jahre. Danach ging es dann aber erst richtig los.

Auslöser war eine Party, auf der mir ein „alkoholfreies“ Bier aufgedrängt wurde – nach dem Motto „passiert nichts.“ Das war ein Riesenirrtum meinerseits!

Schnell stieg ich auf normales Bier um. Schnaps ging dann auch wieder. Abgesehen davon, dass ich mit meinem Leben spielte, führte mein zunehmender Schnapskonsum zu erheblichen Problemen mit meiner Frau und meiner Tochter.

Nachdem ich Weihnachten 1999 sturzbesoffen auf dem Wohnzimmertisch lag und die Hilflosigkeit meiner Frau spürte, wurde mir klar, dass ich mir Hilfe suchen musste. Der eine oder andere, ganz besonders meine Frau und meine Tochter, hatten mir das zwar schon ziemlich oft nahegelegt. Bis zu diesem Zeitpunkt ignorierte ich jedoch mein Alkoholproblem und diese wirklich gut gemeinten Ratschläge.

Nach diesem weihnachtlichen Vorfall ging ich gleich im Januar zu meinem Hausarzt, der mich bei meiner Entgiftung unterstützte und mich auf den Kreuzbund aufmerksam machte. Nach meinem ersten Besuch in der Kreuzbund-Gruppe Grevenbroich 3 gefiel es mir dort so gut, dass ich ihr bis heute treu geblieben bin.

Immer wieder habe ich hier die Möglichkeit, mich intensiv mit meiner Krankheit auseinander zu setzen und zu verstehen, was es mit der Alkoholabhängigkeit

Selbsthilfe bewegt



Kreuzbund – Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft Suchtkranke und Angehörige

auf sich hat. Wir sind in der Gruppe nicht nur Betroffene und Angehörige. Viele von uns verbindet mittlerweile eine innige Freundschaft. Mittlerweile bin ich stellvertretender Gruppenleiter und werde im Dezember die Gruppe als Gruppenleiter weiterführen.

Für die Zeitschrift des Kreuzbund-Diözesanverbandes Köln schreibe ich mit viel Freude regelmäßig Artikel. Der Kreuzbund hat mir, zusammen mit meiner Familie und meinen Hobbies, unter anderem der Heimgärtnerei, Fahrrad fahren, lesen, Musik hören, zu einem zufriedenen trockenen Leben verholfen. Mittlerweile denke und sage ich auch nicht mehr: "Ich darf nicht mehr trinken" sondern „Ich will nicht mehr trinken“.

Der Kreuzbund, Fachverband des Deutschen Caritasverbandes, ist bundesweit mit rund 1.400 Selbsthilfegruppen vertreten und zählt aktuell ca. 12.000 Mitglieder.



Zentrum für Suchthilfe

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Hans Aretz
Telefon 0177 52 50 224

HILFREICHE UNTERSTÜTZUNG

Linktipp: Alles über Selbsthilfe suchen und finden...

Hier finden Sie interessante Informationen rund um das Thema Selbsthilfe. Sie möchten wissen, wie eine Selbsthilfe arbeitet? Wo Sie eine Selbsthilfegruppe finden? Dann sind Sie hier richtig...

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Internetredaktion
Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin-Charlottenburg
Telefon 030 | 31 01 89 80
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de



www.nakos.de

<https://www.nakos.de/informationen/basiswissen/>

Der Gesundheitstag in Neuss Erfahrungen der Selbsthilfe Schlafapnoe Neuss + Umgebung e. V.

Der Selbsthilfetag am 16. Sept. 2017 in Neuss war aus Sicht der Selbsthilfe Schlafapnoe Neuss (und auch gewiss aus Sicht der anderen Selbsthilfen) ein voller Erfolg. Wir waren mit einem Stand und drei Mitgliedern vertreten. Alle Voraussetzungen, welche für eine gelungene Selbsthilfeveranstaltung wichtig sind, waren erfüllt: Die Organisation war vorbildlich, das Wetter war prima (sonnig, aber nicht zu heiß), die Position der Selbsthilfe-Stände unter den Rathausarkaden und am Markt war ideal.

Das Programm, mit Moderator und der Musikkapelle (welche allerdings teilweise zu laut spielte) war insgesamt gut gelungen. Viele Mitglieder der Selbsthilfen hatten die Gelegenheit, auf der Bühne im Interview durch den Moderator ihre Selbsthilfe vorzustellen. Für die Selbsthilfe Schlafapnoe hatte unsere Beisitzerin, Frau Karin Hammel, welche erst seit Januar im Verein ist, die Gelegenheit, ihre Motivation für ihre Mitgliedschaft (gegenseitige Unterstützung, sehr gute medizinische Veranstaltungen) zu schildern. Frau Hammel hatte im Oktober 2016 unsere 20-Jahrfeier besucht und ist so auf unsere Selbsthilfe aufmerksam geworden. Erfreulich war auch, dass die politische Prominenz gut vertreten war. Diese Veranstaltung gibt auch den teilnehmenden Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich gegenseitig durch Besuch ihrer Informationsstände besser kennen zu lernen.

Wir hatten regen Besuch bei unserem Informationsstand und es scheint, dass hier auch nachhaltige Bekanntschaften gemacht wurden.

Einige Standbesucher haben uns bei unserer Septemberveranstaltung mit dem Referenten Prof. Randerath, Chefarzt des Krankenhaus Bethanien Solingen, im Frankenheim Holzheim besucht. Wir hoffen, dass hieraus eine langfristige Mitgliedschaft entsteht und wir unseren Mitgliederbestand von über 80 Vereinsmitgliedern erhöhen können.



Am Infostand der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe beim Selbsthilfetag 2017 in Neuss.

Es ist allerdings schwer, Betroffene mit Schlafapnoe zu überzeugen, Mitglied einer Selbsthilfe zu werden. Es gibt allerlei Vorwände wie „Ich bin zufrieden mit meiner Therapie warum soll ich kommen.“ oder „Ich werde meine Therapie abbrechen, da können Sie mich nicht von abhalten, ich kann keine Maske vertragen.“, „Ich habe keine Zeit an den Veranstaltungen teilzunehmen.“ oder „Ich bin nicht mobil.“ etc.

Ähnliche Erfahrungen machen alle Selbsthilfen. Wir müssen gute Argumente haben, um die potentiellen Mitglieder vom Vorteil der Selbsthilfe zu überzeugen, zumal es mittlerweile schon viele Gruppen gibt, die sich ausschließlich der neuen Medien bedienen. In Facebook, wo wir unsere Selbsthilfe und auch unsere Veranstaltungen publizieren, gibt es mittlerweile tausende Mitglieder in mehreren Facebook – Gruppen. Zugegeben, es gibt hier viele dümmliche „postings“ und viele haben nur das Bedürfnis sich mitzuteilen, ich würde diese Gruppen auch nicht als Selbsthilfen bezeichnen, aber man muss sich mit den Medien und den Möglichkeiten, die sie bieten, auseinandersetzen.

Selbsthilfe bewegt

Selbsthilfe Schlafapnoe

Es gibt natürlich Menschen, welche keine Möglichkeiten haben, sich mit einer Gruppe zu treffen, sei es aus beruflichen, räumlichen oder gesundheitlichen Gründen; auch jüngere Menschen greifen eher zu den neuen Medien als sich zeitlich zu binden.

Das ist die Herausforderung, welche wir als Selbsthilfen haben und auf welche wir geeignete Antworten finden müssen. Hier gibt es natürlich kein Patentrezept, letztendlich muss jede Selbsthilfe den eigenen Weg finden. Hilfe und Anregungen nehmen wir natürlich gerne entgegen.

Zusammenfassend können wir allerdings feststellen, dass solche Veranstaltungen wie die Selbsthilfetage im Rhein-Kreis Neuss für die Selbsthilfen eine große Stütze sind. An dieser Stelle möchten wir uns nochmal herzlich bei den Verantwortlichen und Organisatoren bedanken.



HILFREICHE UNTERSTÜTZUNG

Linktipp: Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden

Sie möchten Ihre Gruppenabende abwechslungsreicher gestalten? Dann schauen Sie sich doch das pdf an, das Sie auf der Internetseite www.mittelhof.org finden.

Manfred Bieschke Behm hat seine Erfahrungen als Leiter von Selbsthilfegruppen zu Papier gebracht. Hier finden Sie viele Anregungen.



www.mittelhof.org

Auf der Startseite ganz unten rechts unter Downloads finden Sie das Selbsthilfe Buch "**Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden**" als pdf.

Fahrradtouren im Rhein-Kreis Neuss als Baustein der Inklusion, ADFC

Eine Aufgabe für den Allgemeinen Deutschen Fahrradclub Rhein-Kreis Neuss e. V. und für engagierte Betreuer und Ehrenamtler:

Jede Idee beginnt mit dem ersten Austausch, dem ersten Schritt, und nicht immer ist eine gute Idee gleich umsetzbar. Dies zeigte sich auch bei den Bemühungen, Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen bei den Aktivitäten des Allgemeinen Deutschen Fahrradclubs Rhein-Kreis Neuss e. V. zu integrieren und einzubeziehen.

Frau Renate Gähl hatte sich, motiviert durch ihre Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen und in ihrer langjährigen Beratungstätigkeit für chronisch kranke und Menschen mit Behinderung im Kreisgesundheitsamt, als Vereinsmitglied der Ortsgruppe Grevenbroich des ADFC Rhein Kreis Neuss e. V. für die Idee der Inklusions-Radtouren auf der Mitgliederversammlung des ADFC Rhein-Kreis Neuss im April 2017 eingesetzt.

Im Vorstand des ADFC Rhein-Kreis Neuss e. V. sowie in den dort angeschlossenen ADFC Ortsgruppen Neuss, Grevenbroich und Dormagen fand sie dafür Unterstützer, so in Rolf Schaack, Heribert Adamsky und vor allem in Schwester M. Mirjam Wimmer, die im Kloster Immaculata der Neusser Augustinerinnen lebt. Nach einem Besuch des Inklusionsbeauftragten des ADFC für NRW im Beirat des ADFC Rhein-Kreis Neuss e. V. Thorsten Krause und nach Abklärung der versicherungsrechtlichen Situation wurde in gemeinsamen Gesprächen in den Räumen des Betreuten Wohnens Lorbeerstraße 51 in Neuss schnell erarbeitet, dass es Menschen mit Einschränkungen gibt, die gerne an inklusiven Angeboten teilnehmen. Die angebotenen Touren müssen nur Rücksicht auf die verringerte Beweglichkeit und die fehlende Ausdauer nehmen.

Über Schwester M. Mirjam Wimmer – ADFC-Mitglied in der Ortsgruppe Neuss und Mitarbeiterin der St. Augustinus Behindertenhilfe im Bereich ZUHAUSE – Ambulant betreutes Wohnen – hat sich diese erste



Praxis-Kooperation des ADFC Rhein-Kreis Neuss e. V. zu einem Wohnhaus für Menschen mit einer geistigen und körperlichen Behinderung ergeben. Viele Bewohner der Wohngemeinschaften sind für Angebote im Sozialraum offen und freuen sich auf die inklusiven Fahrradtouren.

Der ADFC hat sich im Vorfeld auch durch die Überprüfung von Radwegen in Bezug auf Beschaffenheit und Breite der Wege eingebracht und so die Planung von Fahrradrouten vom Betreuten Wohnprojekt aus unterstützt. In einem weiteren Schritt begleiteten Mitglieder des ADFC eine Mitarbeiterin mit zwei Bewohnerinnen, die jeweils ein Fahrrad und ein Tandem nutzten, auf die erste kleine Fahrradtour. Dies fand bei den Bewohnerinnen so viel Anklang, dass gleich eine Verabredung für die nächste Tour getroffen wurde. Im Laufe der nächsten Wochen überprüften Mitglieder des ADFC mit einer Mitarbeiterin des Wohnhauses jeweils auf kleineren Fahrradtouren mit den Bewohnern einige Tourenvorschläge und erarbeiteten so eine Anzahl fertiger und überprüfter Routen.

Selbsthilfe bewegt

ADFC – Fahrradtouren als Baustein der Inklusion



Der ADFC Rhein-Kreis Neuss e. V. will auch spezielle Touren für 2018 planen und anbieten, bei denen die Tourenleitung und Absicherung der Fahrradtour durch ADFC Mitglieder übernommen wird. Dafür brauchen wir Mitstreiter, die sich je nach Fähigkeit einbringen.

Aus den ersten behutsamen Anfängen inklusiver Fahrradtouren hatte sich die Idee entwickelt, nach einer Möglichkeit zu suchen, Dreirad-Tandems auszuliehen und gezielte Projektstage anzubieten. Über die Zülw-Stiftung und den Sportbund Rhein-Kreis Neuss e. V. konnten fünf Dreirad-Tandems für die Zeit von Freitag, den 30.09.2017 bis zum Mittwoch, den 04.10.2017 ausgeliehen werden. In Zusammenarbeit mit dem ADFC Rhein Kreis Neuss e. V. wurden für alle Tage „Teilhabe-Touren“ geplant, vorbereitet und dann mit viel Freude und Engagement durchgeführt. Die Fotostrecken zu diesen Touren sind zu finden auf der Website der Ortsgruppe Grevenbroich unter www.adfc-grevenbroich.de.

Der Anfang ist gemacht, wir möchten sehr gerne aufgrund der bisherigen positiven Erfahrungen weitere Touren erarbeiten.

Für das Jahr 2018 sind für den Bereich Neuss ähnliche Touren geplant. Diese könnten einmal im Monat am Freitagnachmittag ab 15.30 Uhr stattfinden.

Wir freuen uns, wenn interessierte Leserinnen und Leser sich bei der Geschäftsstelle des ADFC Rhein-Kreis Neuss als Unterstützer melden. Kontaktdaten zu weiterführenden Informationen und Terminen erhalten sie über die **ADFC Geschäftsstelle in Neuss, Erftstraße 12 oder telefonisch unter 0 21 31 / 73 93 646**

Schwester M. Mirjam Wimmer berichtet gerne aus den gemachten Praxiserfahrungen der Bewohner der Wohngemeinschaften. Sie können sich im Wohnhaus unter 02131 / 76019519 melden.

Manuela Dolf, Selbsthilfegruppe Kaarster Blindgänger

Frau Manuela Dolf, 51 Jahre, verheiratet, drei Kinder.

Frau Dolf, mögen Sie sich kurz vorstellen?

M.D. Mein Name ist Manuela Dolf, ich bin 51 Jahre jung, verheiratet und die stolze Mutter dreier Kinder. Ich bin an einer Retinitis Pigmentosa erkrankt, einer angeborenen unheilbaren Augenerkrankung, die zur Erblindung führt.

Wie haben Sie ihre Erkrankung als Kind erlebt?

M.D. Als Kind wollte ich nie im Dunklen spielen, nicht alleine in den Keller gehen, bei Ballspielen wurde ich als erste abgetroffen, beim Rollerfahren hatte ich Probleme, geradeaus zu fahren und vieles mehr. Ich führte das auf meine Ungeschicklichkeit zurück, was mich sehr verunsicherte, da alle anderen scheinbar diese Probleme nicht hatten.

Beim Einschulungstest hieß es lapidar: „Sie kann nur etwas schlechter sehen als andere Kinder“. Sonst ist alles gut. Eine erste gründliche Untersuchung erfolgte erst im Anschluss an die Schuleingangsuntersuchung. Ich verließ nach der sehr unangenehmen Prozedur mit brennenden Augen das Uniklinikum, niemand sprach mit mir über das wahre Ergebnis. Mein Eltern äußerten mir gegenüber: „Du kannst nur etwas schlechter sehen als andere Kinder“. Ich denke, dass meine Eltern die Erkrankung nicht wahr haben wollten oder selbst die Diagnose nicht zur Gänze mit allen Auswirkungen verstanden haben. In der Schule war ich bei vielem, z. B. beim Lesen die Schülerin, die viele Fehler machte, beim Abschreiben meist die Langsamste, ordentliches Nähen war gar nicht möglich. Überall gab ich mir die größte Mühe, doch ich verstand einfach nicht, schaffte es einfach nicht, besser zu werden. Später wurde ich von meinen Eltern gefragt, ob ich auf eine Blindenschule gehen wolle. Aber da ich die Diagnose nicht kannte und auch zu jung für eine solche Entscheidung war, lautete meine Antwort „nein“. Da ich laut Erklärung nur ein wenig schlechter sehen konnte als andere Kinder, sah ich keine Logik in dieser Idee.

Wann haben Sie denn zum ersten Mal eine Brille bekommen?

M.D. Mit 16 oder 17 Jahren bin ich zum ersten Mal alleine zum Augenarzt gegangen und habe meine erste Brille mit extrem schwacher Korrektur verschrieben bekommen. Aber auch hier klärte man mich nicht auf.

Konnten Sie eine Ausbildung absolvieren?

M.D. Ja – ich habe ganz klassisch eine Ausbildung bei einem Rechtsanwalt begonnen. Dort ging es mit meinen Handicaps weiter - ich habe Klienten einfach übersehen und umgelaufen, viele Fehler gemacht, oft geweint und immer wieder an mir selbst gezweifelt. Leider hat niemand hinterfragt, was mit mir los sei. Es wurde einfach ein Urteil über mich gefällt. Aufgrund meiner oft sehr großen Pupillen behauptete man sogar, ich nähme Drogen. Abgesehen davon durften wir Azubis kaum etwas tun, was mit dem Beruf zu tun hatte. Ein Rechtsanwalt, bei dem meine Berufsschulkollegin ihre Ausbildung absolvierte, bot mir an, meine Ausbildung doch bei ihm zu beenden. Meine Eltern erlaubten mir diesen Ausbildungsplatzwechsel nicht.

Aber eine genaue Diagnose hatten Sie zu dem Zeitpunkt noch immer nicht?

M.D. Nein, die erhielt ich erst mit 22 Jahren, als ich wieder im Uniklinikum war. Dort teilte mir ein Professor mit, dass ich erblinden werde und sagte mir: „Bleiben Sie bei den Eltern wohnen, heiraten Sie nicht, kriegen Sie keine Kinder, ihren Lebensunterhalt werden sie alleine nie beschreiten können.“ Daraufhin ging er ohne weitere Erklärungen und ließ mich alleine und geschockt zurück. Mir wurde mit diesen Worten der Boden unter den Füßen weggezogen.

Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?

M.D. Eine Schwester sah mich völlig am Boden zerstört in dem Raum sitzen und gab mir einen Zettel

Selbsthilfe bewegt

Manuela Dolf, Kaarster Blindgänger

mit der Adresse der Pro Retina e.V., einer Selbsthilfeorganisation, mit. Und tröstete mich mit den Worten: „Das wird schon“. Erst in der Selbsthilfegruppe habe ich erfahren, dass es auch andere Menschen, meist ältere, mit dieser Erkrankung gibt. Allerdings habe ich mein Krankheitsbild verdrängt und wollte als junger Mensch nicht zu den Blinden mit Blindenstock und dunklen Brillen gehören. Ich wollte vom Blindsein einfach nichts wissen. Als später mein drittes Kind unterwegs war, wurde mir klar, dass es so nicht weitergeht. Nicht nur, dass ich mit dem Kinderwagen im Blindflug unterwegs war, ich konnte den Kindern z. B. nicht vorlesen und keine Farben mehr erkennen. Auch sonst musste ich mich von vielen Tätigkeiten verabschieden. Da habe ich zögerlich wieder Kontakt zu Pro Retina aufgenommen.

Wie können wir uns diese Kontaktaufnahme vorstellen?

M.D. Der Kontakt lief vorerst nur telefonisch. Ich habe eine andere Mutter mit derselben Krankheit kennengelernt. Hier zeigte sich die erste Wirkung eines Prinzips der Selbsthilfe „Betroffene helfen Betroffenen“ Denn endlich habe ich nach vielen Gesprächen ein Blindenstocktraining beantragt – auch wenn es dann noch gut 18 Monate gedauert hat, bis ich das Mobilitätstraining beginnen konnte. Ich habe allerdings immer noch Situationen, in denen ich mich überfordert fühle, sobald ich draußen in der „freien Wildbahn“ bin.

Welches Fazit ziehen Sie jetzt?

M.D. Als ich erneut mit der Selbsthilfe Kontakt aufgenommen habe, hat sich mein Erfahrungsradius Schritt für Schritt vergrößert. Vor ca. fünf Jahren habe ich mich mit dem PC, dem Internet, dem Smartphone und vielen anderen Hilfsmitteln beschäftigt, das hat mir den Weg in die große Welt wieder ein gutes Stück geöffnet. Bis vor drei Jahren habe ich noch arg mit meinem Schicksal gehadert, da ich das Leben als Blinde nicht von Kind auf gelernt habe. Aber nun kann ich sagen: „Ich habe sehr viele, mir heute wichtige Menschen kennen gelernt, denen ich sonst nie begegnet wäre und ich habe durch sie das Leben neu gelernt und durch sie andere Seiten an mir entdecken können“.

Und nun sind Sie Gründungsmitglied der Selbsthilfegruppe „Kaarster Blindgänger“?

M.D. Ja genau. Gemeinsam mit Frau Bank und Frau Reinhardt. Zum einen möchten wir, dass Kaarst barrierefrei wird, zum anderen aber andere Betroffene im persönlichen Gespräch unterstützen. Da geht es z. B. um den Erfahrungsaustausch, Hilfsmittel, Anträge, Infos, aber auch sogar um die Aufklärung rund um einen Blindenführhund. Denn heute weiß ich, dass gut ausgebildete Hunde eine absolute Seltenheit sind.

Wie lautet das Ziel der Kaarster Blindgänger?

M.D. Wir bieten persönliche Gespräche und Informationsaustausch an, allerdings kein Unterhaltungsprogramm. Denn die Gruppe lebt vom lebendigen Austausch untereinander. Wir sorgen für eine positive Stimmung und Optimismus. Eine Dame meinte beim letzten Treffen „Wie gut, dass ich hier hingekommen bin. Vor dem Treffen dachte ich, wenn ich erblindet bin, ist das Leben vorbei. Aber hier wird auch viel gelacht und man kann auch blind so viel alleine schaffen und muss nicht den ganzen Tag zu Hause bleiben.“

Wir wollen Wissen teilen. Und vor allem: Die Kaarster Bürger sensibilisieren für blinde und sehbehinderte Menschen. Wir möchten diesen Menschen mit Handicap ein Gesicht geben, dafür sorgen, dass Kaarst auch für uns barrierefrei wird.

Das Interview führte Barbara Shahbaz im November 2017

Die Kaarster Blindgänger treffen sich :
Wann: an allen ungeraden Monaten am letzten Mittwoch des Monats
Wo: Cafe Einblick,
Alte Heerstraße 16 in 41564 Kaarst
Uhrzeit: 16.00 Uhr – 18.30 Uhr

Alle Menschen mit einer Sehbehinderung, blinde Menschen und Angehörige sind herzlich eingeladen.

Die Teilnahme ist kostenlos!

Stottern und Sprachprobleme – Selbsthilfe hilft.

Sprache lebt. Viele Sprachwendungen und Sprachformen existieren nebeneinander im Alltag, und die Menschen verstehen sich und reden ungezwungen miteinander. Ab und zu gibt es auch einmal Missverständnisse, manchmal auch Probleme mit der Art der Aussprache oder der Klarheit des Begriffes. Der medizinisch und therapeutisch Geschulte spricht hier von Störungen der Lautbildung, Undeutlichkeit der Aussprache und kennt viele Formen der Sprachstörung und teils auch seltene Sprachauffälligkeiten. Diese geben Hinweise auf Ursachen der Sprachstörung die oft auch im sozialen Bereich liegen.

Wer diese Probleme aus eigener Erfahrung kennt, war herzlichst eingeladen, am Montag, dem 20. November 2017 um 17 Uhr sich in der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Rhein-Kreises Neuss im Gesundheitsamt, auf der Schanze 1, 41515 Grevenbroich, Raum UG 02 einzufinden.

Und tatsächlich hat es funktioniert. Die Teilnehmer diskutierten in der ersten Gesprächsrunde über die Ursachen des Stotterns, über die Hindernisse, eine solche Gruppe überhaupt aufzusuchen und die Strategien der Vermeidung bei erwachsenen Stotterern.

Der auch die Gruppe unterstützende Sprachtherapeut Armin Bings konnte hier wertvolle Hinweise geben, so zum Beispiel, dass auch Vererbung hier eine wesentliche Rolle spielt und bei Kindern vor der Pubertät, die keine Angst vor dem Stottern entwickeln und deren Sprachfluss nicht gestört ist, zunächst nicht behandelt werden. Die Etablierungsphase der Gruppe wird begleitet durch Horst Brennenstuhl aus Neuss, der schon seit Jahren derartige Gruppen mit aufgebaut hat.

Die Treffen, die zukünftig jeden 4. Montag im Monat in Grevenbroich angeboten werden sollen, werden fachlich unterstützt durch die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e. V. Köln und organisatorisch begleitet von der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Grevenbroich, telefonisch erreichbar unter 02181 75 78 31.

Ansprechpartnerin für weitergehende Informationen ist die für diesen Bereich unterstützend tätige Ärztin Renate Gähl, erreichbar unter Tel. 0 21 81 / 60 15 327.

Das nächste Treffen findet am 22. Januar 2018 ab 17.00 Uhr in Grevenbroich statt.

IMPRESSUM

Selbsthilfe Landschaft 2/2017

HERAUSGEBER

Der Paritätische NRW | Kreisgruppe Rhein-Kreis Neuss | Geschäftsführung Karl Boland | Meererhof 19 | 41460 Neuss
im Auftrag der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Kreis Neuss

REDAKTION Selbsthilfe-Büro Neuss: Barbara Shahbaz v.i.S.d.P. | Redaktionsteam Selbsthilfe-Landschaft:
Dr. Michael Dörr, Renate Gähl, Klaus Nowak, Rudolf Schick, Ferdinand Schulze Barbara Shahbaz

BILDNACHWEIS Der Paritätische NRW, Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Kreis Neuss, iStockphoto (S. 5), Fotolia (S. 15, 17, 26)

GRAFIK / GESTALTUNG Schröder, Tellmann Design-Agentur, www.schroeder-tellmann.de

Wir danken den beteiligten Selbsthilfegruppen für die gute Zusammenarbeit und das zur Verfügung gestellte Bildmaterial.

Selbsthilfe bewegt

Diabetes Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

Die Zahl der an Diabetes Erkrankten hat seit 1998 um 38 Prozent zugenommen. In Deutschland sind 6 Millionen Menschen an Diabetes Typ 2 erkrankt, jährlich kommen 300.000 Neuerkrankungen hinzu. Die Dunkelziffer der nicht diagnostizierten Menschen mit Diabetes wird auf 2 Millionen Menschen geschätzt. Mehr als 90 Prozent der Betroffenen leiden an Typ-2-Diabetes. Je nach Ausprägung der Krankheit gibt es unterschiedliche Therapieansätze.

- Rund 50 Prozent der Typ-2-Diabetiker könnten ohne Medikamente gut behandelt werden, d.h. mit Ernährungsumstellung, Gewichtsabnahme, spezieller Schulung und Bewegung.
- Knapp die Hälfte der Typ-2-Diabetiker erhalten blutzuckersenkende Tabletten.
- Mehr als 1,5 Millionen Typ-2-Diabetiker werden mit Insulin behandelt, sei es als kombinierte Therapie mit Tabletten, konventioneller Zweispritzentherapie oder intensivierter Insulintherapie ähnlich wie Typ-1-Diabetiker.

Selbsthilfegruppenarbeit - das ist Bestandteil eines erfüllten Lebens aller Betroffenen, das ist ehrenamtliche Tätigkeit des Betroffenen für die Betroffenen, das ist die sinnvolle und notwendige Ergänzung zur ärztlichen Therapie und zur Schulung.

"Als bei mir die Diagnose Diabetes Typ 2 gestellt wurde, war ich wie vor den Kopf geschlagen. Ich habe zwar viele medizinische Informationen durch meinen Hausarzt bekommen, sah mein Leben nun aber nur noch durch Verbote bestimmt. Dieses nicht essen, jenes nicht trinken.

Ich wusste gar nicht, wie ich mit den notwendigen Änderungen in meiner Ernährung umgehen sollte. Ich hatte viele Fragen und Ängste. Diese konnte ich in der Selbsthilfegruppe ansprechen und bekam dort hilfreiche Unterstützung von Gleichbetroffenen".

So berichtet Joachim Kortheuer, der regelmäßig an den Treffen der SHG Diabetes Typ 2 in Grevenbroich teilnimmt.

Wir laden alle Interessierten herzlich ein und freuen uns auf neue Gesichter!

Die SHG Grevenbroich trifft sich im Auerbachhaus, Stadtparkinsel 46 in Grevenbroich. Und zwar am 16. Jan. 2018 / 20. März 2018 / 15. Mai 2018 / 17. Juli 2018 / 18. Sept. 2018 und 20. Nov. 2018 jeweils um 19.00 Uhr

weitere Informationen unter:

Oswald Gröger – Tel. 0 21 81 / 49 92 03
Email: oswald.groeger@gmx.de oder
Joachim Kortheuer – Tel. 0 21 81 / 16 11 63
E-Mail: kortheuer@web.de oder
Dominik Schülgen – Tel. 0218 / 65 89 013
E-Mail: info@marienapotheke.com
www.marienapotheke.com/diabetes.html

Die SHG Dormagen trifft sich:

Die neue Selbsthilfegruppe trifft sich in Dormagen im Caritas-Haus, Unter den Hecken 44, in einem sehr schönen Raum auf der 2. Etage **ab jetzt jeden 4. Mittwoch im Monat. Das nächste Treffen findet am 24. Januar 2018 um 18.00 Uhr statt.**

Interessierte können den Kontakt suchen entweder per Mail an Dm2Do@outlook.de (für Diabetes mellitus Typ 2 Dormagen) oder sich telefonisch wenden an Frau Demming-Pälmer Tel. 0 21 33 / 9 05 70 oder an die hier begleitende Ärztin Renate Gähl in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dormagen unter Tel. 0 21 33 / 268 242.

Die SHG in Neuss trifft sich im Meererhof 19 in Neuss am 12.12.2017 um 19:00 Uhr

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Barbara Shahbaz – Selbsthilfebüro in Neuss: Tel. 02131 27098
E-Mail: shahbaz@paritaet-nrw.org

Das SPZ Meerbusch bietet viel, auch Raum für die Selbsthilfe!

Das SPZ = Sozialpsychiatrisches Zentrum Meerbusch bietet psychisch Erkrankten und/oder deren Angehörigen/Interessierten Hilfe, Beratung und Unterstützung. Das SPZ hat seinen Hauptstandort in Meerbusch-Strümp. Gut erreichbar für jeden, direkt in der Nähe einer Bushaltestelle. Die Beratung findet neben Meerbusch ebenfalls in den Städten Kaarst, Korschenbroich und neu in Jüchen statt, dort an festen Tagen in der Woche.

Im Laufe der Beratung, manchmal auch schon nach einem Gespräch wird gemeinsam erarbeitet, welche weiteren Hilfen notwendig und möglich sind.

Wir helfen Hemmungen zu überwinden und Ängsten zu begegnen.

Wird intensivere Unterstützung im Alltag und oder Wohnen benötigt, stellen wir die Möglichkeit und Voraussetzungen des ambulant betreuten Wohnens vor. Hier helfen wir, den passenden Anbieter zu finden. Entscheiden sich die Hilfesuchenden für das Ambulante betreute Wohnen bei uns, vermittelt die Beratung an die Abteilung Bewo. Dort übernimmt dann Frau Schwarz, langjährige Mitarbeiterin, die Klienten und bereitet mit diesen zusammen alle Dinge zur Beantragung der Hilfen vor.

Als dritter Baustein des SPZ steht die Kontaktstelle. Hier werden wöchentlich Angebote für Betroffene angeboten. Hierbei geht es um „das Zusammentreffen mit Gleichgesinnten“, das „Vor die Tür kommen“, „das den Tag strukturieren“ und „Freizeitbeschäftigung“. Neben besonderen Aktionen wie Kinobesuch, Ausflüge oder Spaziergänge, gibt es wöchentlich einen „Offenen Treff“, das Gedächtnistraining und die Frühstücksgroups. Monatlich kommt die Frauengruppe zum Zuge und es gibt zusätzlich die Kochgruppe, bei der es um das gemeinsame Vorbereiten, Kochen und Essen geht. Ganz nebenbei lernt man dann schon mal das Ein oder Andere leichte Gericht kennen oder wie und wo regionale Produkte zu erwerben sind.

Besonders froh sind wir darüber hinaus, dass wir 2015 die Selbsthilfegruppe „Angehörige von psychisch Kranken“ durch eine öffentliche Veranstaltung in ihrer

Gründung unterstützen konnten. Diese Gruppe trifft sich seit dem verlässlich in den Räumen des SPZ. Hinzu kam dann die Selbsthilfegruppe „Alkohol“. Zufrieden sind wir, dass sich die Selbsthilfegruppe „Depression – „Lebensmut“ nach anfänglichen Problemen neu formiert hat und nun zuverlässig jede Woche in unseren Räumen tagt. Bei möglichen fachlichen Fragen/Anfragen stehen wir zur Verfügung und sind froh, nun die Brücke zwischen der „Professionellen Hilfe“ und „Selbsthilfe“ geschlagen zu haben. Wer mehr über uns das SPZ und die SHGs erfahren möchte, ist herzlich willkommen.

Andrea Holthuysen, Einrichtungsleitung SPZ
PSM-gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialdienste in Meerbusch

Sozialpsychiatrisches Zentrum Meerbusch

Xantener Straße 64, 40670 Meerbusch
Tel. 02159-818115 (Anrufbeantworter vorhanden)
Offene Sprechstunde:
Dienstags: 11.00-13.00 Uhr
Freitags: 9.00-12.00 Uhr
www.spz-meerbusch.de
facebook: SPZ Meerbusch
Gruppenangebote siehe Webseite und Facebook

Kaarst in den Räumen der VHS/Raum 107

Montags: 10.00-12.00Uhr

Korschenbroich in den Räumen der Betreuungsstelle

Am Kirmichhof 2, Korschenbroich
Montags: 12.30-14.30 Uhr

Jüchen in den Räumen des Rathauses

Am Rathaus 5, Untergeschoss
1. und 3. Mittwoch 11.00-13.00 Uhr

Bereich Betreutes Wohnen (Bewo)

Xantener Straße 62, 40670 Meerbusch
Frau Schwarz
Tel. 0177-2669657

Werner Schell, Vorstand von Pro Pflege – Selbsthilfenetzwerk, mit dem Deutschen Bürgerpreis 2017 in der Kategorie „Lebenswerk“ ausgezeichnet

**Werner Schell,
Vorstand von Pro Pflege – Selbsthilfenetzwerk,
wurde nach dem Ehrenpreis des Landschafts
verbandes und dem Bundesverdienstkreuz
nun auch mit dem Deutschen Bürgerpreis 2017
in der Kategorie „Lebenswerk“ ausgezeichnet.**

Am 6. September 2017 ist Werner Schell, Gründer und Vorstand von Pro Pflege – Selbsthilfenetzwerk, im Forum der Sparkasse Neuss in einer feierlichen Veranstaltung mit dem Deutschen Bürgerpreis 2017 in der Kategorie „Lebenswerk“ ausgezeichnet worden. Die Verleihung des Bürgerpreises erfolgte durch Dr. Volker Gärtner, Vorstandsmitglied der Sparkasse Neuss.

Damit ist das jahrzehntelange Engagement von Werner Schell für Patienten, sowie hilfe- und pflegebedürftige Menschen erneut öffentlich gewürdigt worden. Bei der Preisverleihung für das „Lebenswerk“ wurden auch weitere Personen bzw. Initiativen aus der Region als "Alltagshelden" herausgestellt und geehrt (u. a. „Casa Meertal - Initiative für Menschen im Quartier“, im Stadtteil Neuss-Meertal, die auch von Pro Pflege - Selbsthilfenetzwerk gerne unterstützt wird).

Der Landschaftsverband Rheinland hatte Werner Schell bereits am 17. 11. 2010 den Ehrenpreis für soziales Engagement verliehen. Am 12.12. 2013 erfolgte die Verleihung des Bundesverdienstkreuzes.



PRO PFLEGE
Selbsthilfenetzwerk



Werner Schell (r.) beim Pflgetreff in Neuss-Erfttal 2017



Dr. Volker Gärtner, Vorstandsmitglied der Sparkasse Neuss, hielt die Laudatio auf Werner Schell.

Dr. Volker Gärtner, Vorstandsmitglied der Sparkasse Neuss, nahm die Ehrung vor. Anwesend waren zahlreiche Gäste, u. a. Hans-Jürgen Petrauschke, Landrat des Rhein-Kreises Neuss, und der Bürgermeister der Stadt Neuss, Reiner Breuer.

Das mit der Bürgerpreisauszeichnung am 6. September 2017 verbundene Preisgeld wird für die weiteren Aktivitäten von Pro Pflege – Selbsthilfenetzwerk hilfreich sein. Werner Schell dankt allen, die die Aktivitäten von Pro Pflege –Selbsthilfenetzwerk, wie auch immer, unterstützen! Der große Pflgetreff in Neuss-Erfttal im November gehört traditionsgemäß dazu. So waren auch in diesem Jahr interessierte Personen hierzu bei freiem Eintritt wieder herzlich eingeladen.

Weitere Infos: www.wernerschell.de

Wir haben das Rezept gegen Alltagsmonster

Einsamkeit, psychische Probleme, Sucht und schwierige und/oder neue Lebenssituationen können regelrecht bedrohlich werden. Die Gedanken daran rauben Betroffenen den Schlaf und begleiten sie wie „Monster“ den ganzen Tag.

Entlastend und sehr hilfreich ist dann der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen und nicht mehr alleine mit Sorgen und Ängsten zu sein, macht das Leben wieder angenehmer und leichter. Die Alltagsmonster werden kleiner oder verschwinden ganz.

INTERESSIERTE GESUCHT: Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Neuss trifft sich zweimal im Monat und sucht weitere Interessenten.

INTERESSIERTE GESUCHT: Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst und Panik

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst und Panik in Neuss befindet sich im Aufbau und sucht Mitstreiter. Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen.

INTERESSIERTE GESUCHT: Selbsthilfegruppe „Wege finden“

Die Selbsthilfegruppe „Wege finden“ in Neuss sucht Verstärkung. An jedem letzten Montag im Monat treffen sich Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung.

INTERESSIERTE GESUCHT: Selbsthilfegruppe für Menschen nach erlebter Trennung

Nach einer als schmerzhaft erlebten Trennung sucht eine Neusser Bürgerin andere Betroffene, um sich in einer Selbsthilfegruppe gegenseitig Mut zu machen und das Erlebte zu verarbeiten. Die Gruppe befindet sich in der Gründung.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das

Selbsthilfe-Büro Neuss

Meererhof 19 in 41460 Neuss, Tel. 02131 270-98
E-Mail: selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Mo 10.00 – 12.00 Uhr
Di 9.00 – 11.00 Uhr
Mi 11.00 – 13.00 Uhr
Do 15.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung



Selbsthilfe bewegt

Dringend gesucht! Selbsthilfegruppe bei Glioblastom in Neuss

Eine Neusser Bürgerin, deren Mann an einem Glioblastom erkrankt ist, sucht dringend den Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen und Menschen, die an einem Glioblastom erkrankt sind.

Das Glioblastom ist bei Erwachsenen der häufigste bösartige primäre Hirntumor. In Deutschland erkranken jährlich 2500 Menschen an einem Glioblastom.

Das Glioblastom entwickelt sich meistens innerhalb kurzer Zeit bei Menschen im mittleren Lebensalter. Die neue Gesprächsgruppe will gegenseitige Unterstützung, Erfahrungsaustausch und Stärkung bieten. Die Gruppe wird in der Anfangsphase von einer Mitarbeiterin des Selbsthilfe-Büros begleitet. Der Besuch ist kostenlos.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das

Selbsthilfe-Büro Neuss

Meererhof 19 in 41460 Neuss, Tel. 02131 270-98
E-Mail: selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Mo 10.00 – 12.00 Uhr
Di 9.00 – 11.00 Uhr
Mi 11.00 – 13.00 Uhr
Do 15.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

SERVICE-ANGEBOTE

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert und berät Sie gerne in allen Fragen der Selbsthilfe:

- Selbsthilfeinteressierte, die eine Unterstützung für sich suchen, erhalten einen Einblick in die Hilfsangebote vor Ort, Auskünfte über bestehende Selbsthilfegruppen und Hinweise auf professionelle Hilfsangebote.
- Interessierte, die eine Gruppe gründen wollen, bekommen Unterstützung zum Aufbau einer Gruppe und können, wenn gewünscht, Begleitung in der Startphase erhalten.
- Bestehende Gruppen erhalten Unterstützung bei verschiedenen Anliegen, z.B. bei der Planung von Veranstaltungen, bei der Gestaltung von Gruppensitzungen oder als Begleitung bei Konflikten.
- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle fördert den kontinuierlichen Kontakt der verschiedenen Selbsthilfegruppen untereinander.
- Als professionelle Einrichtung vertritt sie das Prinzip der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und im Kontakt mit anderen Fachstellen. Auf diese Weise sorgt die Kontaktstelle für eine größere Akzeptanz der Selbsthilfe.

Sie suchen Hilfe?

Sie möchten wissen, ob eine Selbsthilfegruppe für Sie in Frage kommt?

Sie suchen eine Gruppe zu einem ganz bestimmten Thema?

Sie erwägen, eine Gruppe zu gründen?

Wir informieren Sie gerne!



Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Kreis Neuss

www.rhein-kreis-neuss.de/selbsthilfe

Selbsthilfe bewegt

Grevenbroich

Im Kreisgesundheitsamt

Auf der Schanze 1/ Raum UG 01

41515 Grevenbroich

Telefon: 02181 601 53 27

Ansprechpartnerin:

Renate Gähl

renate.gaehl@rhein-kreis-neuss.de

Öffnungs- und Beratungszeiten:

Mo 15.00 – 19.00 Uhr

Do 8.30 – 12.00 Uhr

Fr 8.30 – 12.00 Uhr

Neuss

Im PARITÄTISCHEN Neuss

Meererhof 19

41460 Neuss

Telefon: 02131 270 98

Ansprechpartnerin:

Barbara Shahbaz

selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

Öffnungs- und Beratungszeiten:

Mo 10.00 – 12.00 Uhr

Do 9.00 – 11.00 Uhr

Mi 11.00 – 13.00 Uhr

Do 15.00 – 18.00 Uhr

Dormagen

Knechtstedener Str. 42

41540 Dormagen

Telefon: 02133 268 242

Ansprechpartnerin:

Renate Gähl

renate.gaehl@rhein-kreis-neuss.de

Öffnungs- und Beratungszeiten:

Mo 11.00 – 14.00 Uhr

Do 17.00 – 20.00 Uhr

Weitere Informationen zur Selbsthilfe:

ARGE-SHG Grevenbroich

Ansprechpartner:

Hans-Ferdi Schulze

Erftwerkstraße 3

41515 Grevenbroich

Telefon: 02181 757 831

selbsthilfegv@email.de



ARGE-SHG Dormagen

Kölner Straße 93

41539 Dormagen

Mobil: 0157 370 48 171

(nicht ständig besetzt!)

arge-shg-dormagen@web.de

