

Selbsthilfe

Landschaft

1/2018

Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

Selbsthilfe bewegt



rhein
kreis
neuss

 DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Rhein-Kreis Neuss

Inhalt

- 4 Leichte Sprache
- 5 17. Selbsthilfetag im Rhein-Kreis Neuss war ein voller Erfolg
- 6 Erfolgreiche Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss für an Sarkoidose erkrankte Menschen
- 9 Gruppennachmittag am 31.01.2018 mit den Kaarster Blindgänger im Kunstcafe EinBlick
- 10 Mein Weg zur Alzheimer Gesellschaft Kreis Neuss/Nordrhein e.V.
- 11 Schon gewusst? Lotsentelefon bei Pflegebedürftigkeit
- 12 Interview mit Detlev Pauels aus der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Demenz
- 13 Selbsthilfegruppen für Menschen mit Demenz
- 14 Zentren für seltene Erkrankungen (ZSE) in NRW
- 16 Diabetes Typ II Selbsthilfegruppe Dormagen
- 17 Bericht der Selbsthilfe Schlafapnoe Neuss + Umgebung e.V.
- 18 Stotterer-Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss
- 20 Link Tipps
- 21 Wir haben das Rezept gegen Alltagsmonster Mitstreiter gesucht!
- 24 Tugenden gegen Depressionen
„Aktiv gegen Einsamkeit Ü 60“

Liebe Leserinnen und Leser,

schon zum 17. Mal wurde am 7. Juli 2018 ein Tag der Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss veranstaltet. Dieser jährliche Aktionstag besteht seit 1995 und lebt vom Interesse der Menschen vor Ort und vom Engagement der ehrenamtlich in der Selbsthilfe aktiven Menschen.

Man kann sogar sagen, so gute und so direkte Informationen, wie am 7. Juli 2018 ab 11 Uhr zum Themenbereich Schlafstörungen und Schlafapnoe in Grevenbroich geboten worden sind, bekommt ein von Schlafstörungen geplagter Mitbürger in der Region nirgendwo sonst.

Und zu den Informationen kam noch das mit einem hohen Engagement und Einsatz verbunden Erfahrungswissen der Selbsthilfe Schlafapnoe Rhein-Kreis Neuss e. V. in der Alltagsbewältigung der Schlafstörungen hinzu. Die von dieser Gruppe gewonnenen hochkarätigen fachlichen Experten, die verschiedenste Fachvorträge und Praxisdemonstrationen anboten, rundeten das von zahlreichen Interessierten gerne angenommene Angebot ab.

Die leider ebenso häufigen, mit der Schlafapnoe in ursächlicher Verbindung stehenden Erkrankungen Diabetes und Übergewicht wurden von den Betroffenen der Diabetes-Selbsthilfegruppe Grevenbroich und der neuen Diabetes-Selbsthilfegruppe Dormagen aufgegriffen und beleuchtet. Am Diabetesmobil informierten

sich über 50 Betroffene, es wurde getestet und beraten. Zudem ging die Diabetes-Selbsthilfegruppe Dormagen es praktisch an: über 100 Personen wurden mit Kostproben der speziell für Diabetiker geeigneten und frisch zubereiteten Gerichten versorgt.

Weitere wichtige Themen wurden von den Selbsthilfegruppen für Osteoporose, für Depression, für Suchtkrankheiten, für Diabetes im Kindes- und Jugendalter, für Betroffene mit chronischem Schmerz, für Alzheimererkrankte und Krebsbetroffene an den rund 20 Infoständen bearbeitet.

Weitere Aktionen wie Lach-Yoga zum Mitmachen und Musikeinlagen rundeten den Tag ab. Ein herzliches Dankeschön geht an den Landesverband der gesetzlichen Krankenkassen NRW für den Selbsthilfetruck und für die Selbsthilfetour NRW 2018, aber auch besonders an alle die über 40 ehrenamtliche tätigen Selbsthilfegruppenmitglieder, die diesen Tag erst möglich gemacht haben.

Ihre Renate Gähl und Barbara Shabaz

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.leichtlesbar.eu

17. Selbsthilfetag im Rhein-Kreis Neuss war ein voller Erfolg

Am Samstag, den 7. Juli 2018, machte die erstmals in ganz NRW durchgeführte Selbsthilfetour 2018 auf dem Marktplatz in Grevenbroich von 11 bis 15 Uhr Station.

Auf dem mit hochkarätigen Experten besetzten Selbsthilfetruck wurden zum Schwerpunktthema „Schlafstörungen“ und zu weiteren damit verbundenen Gesundheitsstörungen für alle Selbsthilfeinteressierte und für alle betroffenen Grevenbroicher vorgetragen.

Abgerundet wurde das fachliche Schwerpunktthema mit Aktionen der 18 weiteren beteiligten Selbsthilfegruppen aus dem Kreisgebiet. So gab es etwa kostenloses Kinderschminken, Luftballons, Werbegeschenke und auch Kostproben diabetikergeeigneter und leckerer Küche.

Schlafstörungen in verschiedenen Formen mit ihren Auswirkungen auf das Alltagsleben und die Beeinflussung anderer chronischer Erkrankungen durch Schlafapnoe und Schlafstörungen betreffen fast 30 Prozent aller Menschen in Deutschland.

„Schlafstörungen haben sowohl gesundheitliche, als auch soziale Auswirkungen, die sich auf Konzentrationsschwäche, Leistungsausfälle, Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankungen beziehen können. Es ist wichtig diese Problematiken aufzugreifen und genau wie den Umgang mit chronischen Erkrankungen und den damit verbundenen Beeinträchtigungen in den 120 Selbsthilfegruppen, die im Rhein-Kreis Neuss aktiv sind, zu besprechen

und das Erfahrungswissen zu Therapien und Hilfsmitteln auszutauschen.

Dabei hilft das Gemeinschaftsgefühl und Verständnis aller Selbsthilfegruppen füreinander, die Krankheit zu bewältigen und trotzdem eine möglichst gute Lebensqualität zu erlangen“, betonte Kreisgesundheitsdezernent Karsten Mankowsky in seiner Begrüßungsansprache bei herrlichem Wetter.



Fachlich gab Frau Dr. Martina Neddermann, Oberärztin im Florence Nightingale Krankenhaus Kaiserswerth, eine Einführung in das Krankheitsbild Schlafapnoe. Sie erklärte die Auswirkungen und Risiken von unbehandelter Schlafapnoe auf Herz-Kreislauf, Diabetes, Adipositas und auch die Aufmerksamkeitsminderung mit der Gefahr des Sekundenschlafes.

Frau Anna-Sophia Börries, Referentin im deutschen Verkehrssicherheitsrat, ging auf diese Problematik detailliert ein und betonte, wie hoch die Unfallgefahren sind, wenn die Verkehrsteilnehmer nicht ausgeruht am Straßenverkehr teilnehmen.

Werner Waldmann und Dieter Wahl vom Vorstand des Bundesverbandes Schlafapnoe

und Schlafstörungen diskutierten danach mit Frau Börries und Herrn Marcus Hover, dem Hauptgeschäftsführer des Verbandes Wirtschaft und Kommunikation in Köln und mit Rudolf Schick als Vorstand der Selbsthilfe Schlafapnoe –Neuss + Umgebung e. V., die Herausforderungen für Berufskraftfahrer in ihrem Arbeitsalltag.

So stehen beispielsweise nicht genügend Stellplätze zur Verfügung, die Fahrtzeiten sind lang und es ist problematisch, sich als von Schlafapnoe betroffener Fahrer zu outen.

Zum Abschluss des Vortragsprogrammes klärte Herr Priv.- Dozent Dr. med. Till Hasenberg noch über den Zusammenhang zwischen Adipositas und Schlafapnoe auf.

Während des Selbsthilfetages standen den Besucherinnen und Besuchern zwölf Infostände der aktiven Selbsthilfegruppen zu den Bereichen Alzheimer, Behinderung und Inklusion, Burnout, Depressionen, zu Diabetes bei Kindern und Erwachsenen, zu Krebserkrankungen, Osteoporose, Schlafstörungen,

Schmerzsyndrom und Skoliose und Rückenschmerzen und das Diabetesmobil mit Fachberatung zur Verfügung.

Das Angebot dieses Aktionstages für die Selbsthilfe und für die Gesundheit wurde hervorragend angenommen, und auch Politiker wie der Bundesgesundheitsminister a. D. Hermann Gröhe und auch die Grevenbroich im Landtag vertretende Landtagsabgeordnete Heike Troles besuchten die Veranstaltung und nutzten die Infostände.

Sehr gerne wurden alle komplexeren Fragestellungen der Besucher vor Ort aufgenommen und in der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Rhein-Kreises Neuss und im Selbsthilfenetzwerk auf Kreis- und Landesebene schon weitgehend aufgearbeitet.

Weitere Informationen und Unterstützungsangebote erhalten Sie unter Tel.: 0 21 81 / 601-5327 oder 0 21 31 / 27 0 98

Besuchen Sie auch unsere Homepage
www.rhein-kreis-neuss.de

Renate Gähl

Erfolgreiche Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss für an Sarkoidose erkrankte Menschen

- Verdienstmedaille für Hildegard und Bernd Stachetzki

In Anerkennung ihrer mehr als 25jährigen Tätigkeit für die an Sarkoidose Erkrankten hat der Bundespräsident Walter Steinmeier dem Ehepaar Hildegard und Bernd Stachetzki, Vorstandsmitglieder des Sarkoidose-Netz-

werk e.V., die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland verliehen.

Die Übergabe der Auszeichnung erfolgte im Rahmen einer Feierstunde am 28. Februar

2018 im Bonner Rathaus durch den Bürgermeister Reinhard Limbach. Er würdigte die Verdienste von Hildegard und Bernd Stachetzki in seiner Festrede ausführlich als ein beispielhaftes ehrenamtliches Engagement für kranke Mitmenschen. Die Eheleute haben es sich zur Lebensaufgabe gemacht, das komplexe Krankheitsbild der Sarkoidose noch besser zu diagnostizieren und behandeln zu können und Betroffenen Hilfestellungen zu geben.



Sie gründeten 2006 das Sarkoidose-Netzwerk Bonn, aus dem sich inzwischen der bundesweit tätige gemeinnützige Selbsthilfeverein "Sarkoidose-Netzwerk e.V." mit 22 Regionalgruppen, u.a. auch in Neuss, entwickelt hat. Kennzeichen dieser Selbsthilfearbeit ist die intensive Zusammenarbeit mit Ärzten verschiedener Fachrichtungen für dieses komplexe Krankheitsbild sowie die Durchführung von qualifizierten interdisziplinären Patienten- und Fortbildungsveranstaltungen. „Diese Arbeit wird für das gesamte Gesundheitswesen in Deutschland als beispielhaft

angesehen“, heißt es in der Begründung. Zu der Verleihung waren fünfzig Ehrengäste in das Bonner Rathaus gekommen, darunter die Vorstandsmitglieder des Sarkoidose-Netzwerk e.V. sowie viele langjährige Mitstreiter auch aus den Reihen der Ärzteschaft, durch deren Mitwirken die Sarkoidose inzwischen bei den Fachmedizinerinnen der vielen involvierten Disziplinen immer bekannter geworden ist.

Die Aktivitäten durch das Sarkoidose-Netzwerk e. V. nehmen ständig zu. So wurde in diesem Jahr bereits zum zweiten Mal der Sarkoidose-Forschungspreis verliehen.

Mit seinen bundesweit durchgeführten interdisziplinären Vortragsveranstaltungen erreicht das Sarkoidose-Netzwerk viele Betroffene, aber auch viele Ärzte. So wurden 2017 bei neun Veranstaltungen insgesamt 500 Teilnehmer registriert, darunter 64 Ärzte. Die 26 Referenten kamen aus 14 verschiedenen Fachrichtungen!

Im Vordergrund der vielfältigen Vereinsaktivitäten stehen weiterhin das Erkennen, Verstehen und das Verbessern der Behandlung dieser Erkrankung. Wir, Leiter der Regionalgruppe Rhein-Kreis Neuss - Lieselotte Joller, Anne Möllersmann und Sven-Holger Scharfe -, sind für alle Anfragen offen und wissen durch unsere Erfahrungen mit betroffenen Mitgliedern nur zu gut, wie wichtig der persönliche Einsatz vor Ort und die Netzwerkaktivitäten bei diesem Krankheitsbild sind!

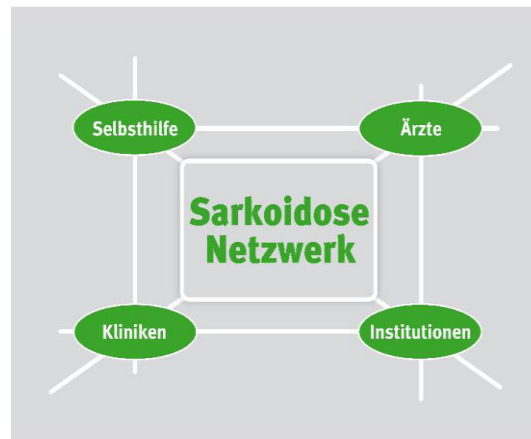
Selbsthilfe ist...

Gemeinschaft statt Isolation.

Verständnis statt Unverständnis.

Entlastung statt Belastung.

Information statt Fachchinesisch.



Sarkoidose Selbsthilfegruppe Rhein-Kreis Neuss



Sven-Holger Scharf
Flemmingstr. 42
50181 Bedburg
Tel.: 02272/4689



Liselotte Joller
Fliederstraße 33
41470 Neuss
Tel.: 02137/5940



Anne Möllersmann
Adolfstraße 70
41462 Neuss
Tel.: 02131/69299

E-Mail: neuss@sarkoidose-netzwerk.de

Internet: <http://www.sarkoidose-netzwerk.de>

Gruppennachmittag am 31.01.2018 mit den Kaarster Blindgänger im Kunstcafe EinBlick

Alle zwei Monate treffen sich die Kaarster Blindgänger am letzten Mittwoch im Monat im Kunstcafe EinBlick. Um 16:00 Uhr hängt ein Schild an der Tür „Geschlossene Gesellschaft“.

An einem langen Tisch finden die knapp 20 Anwesenden einen Platz. Bei einem leckeren Kaffee und einem Stück selbstgebackenem Kuchen kommen die Teilnehmer schnell ins Gespräch.

Es treffen sich Blinde, sehbehindert Menschen und ihre Angehörigen. Die Gruppe ist altersgemischt vom 25-jährigen bis hin zur 85-jährigen wird hier angeregt miteinander gesprochen.

Um 16:00 Uhr begrüßt Frau Dolf die Anwesenden und berichtet von einem ersten Erfolg der Kaarster Blindgänger.

In Kaarst gibt es am Übergang Kreisverkehr nun seit Januar 2018 ein Binnenleitsystem mit Noppenplatten. Sie ruft zur regen Teilnahme am Aktionstag am 14.04.2018 in Kaarst auf. Geplant ist die Veranstaltung an einem Markttag, damit die Kaarster Blindgänger und ihre Anliegen vermehrt Aufmerksamkeit durch die Kaarster Bürger erfahren.

Wann?	Alle zwei Monate (letzter Mittwoch im Monat)
Wo?	Kunstcafe EinBlick Alte Heerstr. 16 41564 Kaarst
Wer?	Alle Interessierten

Helfende Hände sind herzlich willkommen!

Frau B. ist eine zarte, aber geistig und körperlich fitte ältere, die noch über eine zehnpromzentige Sehkraft verfügt und mit dem Stock unterwegs ist.

Frau B. äußerte sich wie folgt: „Mir tut das gut hierher zu kommen, hier kann ich etwas lernen, erhalte Tipps in Alltagsfragen: Wie merke ich, dass mein Ei in der Pfanne fertig ist? Mit den Fingern über den Pfannenrand fahren, so fühlt man, ob alles gar ist“, erklärt sie. Man solle „Hosen am Bund mit verschiedenen dicken Bändern versehen, damit man die Farbe ertasten kann.“

Eine junge blinde Frau sagte einmal „Hilfe untereinander ist wichtig. Sie müssen sich immer sagen: „Ich kann alles“. Das habe ich mir sehr zu Herzen genommen, ich bewundere sie sehr für diese Haltung!“

Mein Weg zur Alzheimer Gesellschaft Kreis Neuss/Nordrhein e.V.

Es begann 2002 mit zwei kaum wahrgenommenen Gehirnschlägen und zunächst geringen Beeinträchtigungen. Sehfeld und Kurzzeitgedächtnis meiner Ehefrau (zu diesem Zeitpunkt 65 Jahre alt) waren betroffen.

Dann kamen weitere Veränderungen und schließlich, fünf Jahre später die Diagnose: Alzheimer Demenz.

Von einem Nachbarn mit eigener Betroffenheit in der Familie erfuhr ich vom Angehörigengesprächskreis der Alzheimer Gesellschaft Kreis Neuss in Korschenbroich. Nach anfänglichem Zögern ging ich hin.



Ich war angetan von der offenen Atmosphäre innerhalb der Gruppe und wie die Mitarbeiterin der Alzheimer Gesellschaft, Frau Sandra Menge, mit dem Thema Demenz umging. Kompetent und einfühlsam wurden Begleitumstände besprochen und Hilfen angeboten. Immer ging es um den Menschen, die Betroffenen und um uns Angehörige. Das war eine große Hilfe und gab neue Einsichten. Ich pflegte meine Frau und fühlte mich stark. Dabei habe ich die Belastung nicht wahrgenommen.



Und plötzlich war er da, ganz ohne Ankündigung und weitere Risikofaktoren, der Herzinfarkt. Plötzlich war alles anders, ich im Krankenhaus und meine Frau im Heim.

Nach meiner Reha kam meine Frau wieder nach Hause und ich nahm Hilfe in Anspruch. Zeitweise eine ständige Pflegekraft, das Angebot der Tagespflege und Entlastung durch ehrenamtliche Helferinnen der Alzheimer Gesellschaft. Selbstverständlich war ich inzwischen Mitglied geworden.

Eine notwendige Operation meiner Frau veränderte alles, denn Demenz und Narkose vertragen sich nicht gut. Die Entlassung aus dem Krankenhaus erfolgte direkt in ein Heim. Dann kam 2011 eine Situation die ich kaum mit Worten wiedergeben kann. Das Leben meiner Frau ging zu Ende.

Ich war bei ihr und im Heim nur noch die Mitarbeiterin des Spätdienstes. In meiner Hilflosigkeit rief ich Frau Menge an, die mir telefonisch noch ein paar Ratschläge gab. So beendete ich das Gespräch etwas gestärkt. Doch

nach einiger Zeit ging die Tür auf und Frau Menge kam aus Neuss, um uns bis zum Tod meiner Frau zu begleiten. Einen solchen Einsatz und diese Zuwendung hatte ich nicht erwartet.

Eigentlich wollte ich dann nichts mehr mit dem Thema Demenz zu tun haben. Aber als ich gefragt wurde, ob ich den freiwerdenden Platz des stellvertretenden Vorsitzenden im Verein übernehmen könnte, habe ich spontan zugesagt.

Dieses Amt bekleide ich heute noch. Denn ich wollte der Alzheimer Gesellschaft, von der ich so viel Unterstützung und Hilfe erhalten habe, etwas zurückgeben. Und ich wollte meine Erfahrung weitergeben.

Ich würde mich freuen, wenn weitere Menschen zu uns finden, um Hilfe anzunehmen und auch anderen zu helfen, als Hilfe zur Selbsthilfe.

Ein Erfahrungsbericht von Hubert Renner

Schon gewusst?

Lotsentelefon bei Pflegebedürftigkeit

Wer pflegebedürftig ist, benötigt schnell Informationen und Beratung. Seit dem 2. Januar 2018 können sich Pflegebedürftige und pflegende Angehörige in NRW telefonisch über sämtliche Hilfsangebote in ihrer Nähe informieren lassen. Geschulte Mitarbeiter/-Innen helfen dabei, die richtigen Ansprechpartner für die eigene Lebenslage zu finden.

Das Lotsentelefon ist zu festen Zeiten über die landesweite kostenlose Rufnummer unter 0800 4040044 erreichbar.

Darüber hinaus ist für das Frühjahr 2018 eine NRW-weite Übersicht über alle Beratungsstrukturen im Themenfeld Pflege in Form eines umfassenden Internetportals unter www.pflegewegweiser-nrw.de geplant.

Zur Verfügung gestellt wird der Pflegewegweiser samt Hotline vom Projekt KompetenzNetz Angehörigenunterstützung und Pflegeberatung, kurz KoNAP. Träger ist eine Landeskoordinierungsstelle unter Federführung der Verbraucherzentrale NRW e.V. in Kooperation mit Der Paritätische - Gesellschaft für Soziale Projekte mbH (GSP) und LAG Selbsthilfe NRW e.V.

Die Landeskoordinierungsstelle stellt bei Bedarf auch gerne Flyer für Ratsuchende sowie für Fachkräfte und Plakate im DIN A 3 Format mit der Telefonnummer und der Internetadresse zur Verfügung. Diese können bei der Landeskoordinierungsstelle unter konap@verbraucherzentrale.nrw angefordert werden.

Interview mit Detlev Pauels aus der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Demenz

Zu welchem Zeitpunkt haben Sie vermutet, Sie könnten an Demenz erkrankt sein?

Vor ungefähr drei Jahren habe ich bemerkt, dass ich vergesslicher wurde. Mein Kurzzeitgedächtnis hat mich zunehmend im Stich gelassen. Ich wusste, da stimmt etwas nicht. Außerdem litt meine Frau unter meiner Impulsivität, der „Kölsche Kraat“ ging häufiger mit mir durch. In Verbindung mit meinem Hausarzt habe ich auf eine Untersuchung gedrängt, ich habe nach einem Namen für meine Symptome gesucht. Bei einer Nervenwasseruntersuchung im Krankenhaus wurde dann die Diagnose Demenz vom Typ Alzheimer mit spätem Beginn gestellt.

Wie gestalten Sie Ihren Alltag?

Ich lebe mit meiner Frau immer noch in unserer großen Wohnung. Allerdings finden sich dort überall „Erinnerungszettel“ für mich wie „Herd ausmachen“ an der Dunstabzugshaube und „Tür schließen“ an der Haustür. Wichtige Dinge wie Schlüssel und Portemonnaie kommen in meine Umhängetasche, die ich mir immer automatisch um den Hals hänge. Beim Kochen brauche ich inzwischen Hilfestellung, ich habe letztens vergessen, dass Kassler Braten nicht gebraten werden darf. Das passiert mir in letzter Zeit häufig, selbst bei Tätigkeiten, die ich jahrelang ausgeübt habe.

Welche Hobbys pflegen Sie?

Ich spiele Skat im Internet, da der Skat-Club sich leider aufgelöst hat. Außerdem bin ich seit 11 Jahren ehrenamtlich tätig. An einer Gesamtschule leite ich eine Skat-AG. Das Angebot richtet sich an Kinder der Jahrgangsstufen 5 und 6. Das bereitet mir große Freude, denn Skat ist meine große Leidenschaft. Ich habe es seinerzeit als Zwölfjähriger von der Oma eines Freundes gelernt.

Wie werden Sie medizinisch betreut?

Von meinem Hausarzt, ambulant im Memory-Zentrum in Neuss und ich gehe zur Ergotherapie. Überhaupt versuche ich mich fit zu halten. Alle Besorgungen und Besuche erledige ich mit meinem Dreirad, ein Schrittzähler läuft immer mit. Aufgrund meiner Vorerkrankungen, ich war jahrelang schwer Diabetiker und bin herzkrank, weiß ich nun wie wichtig ein gesundes Körpergewicht und Bewegung sind. Zwischendurch war ich auch immer wieder stationär im Krankenhaus, damit meine diversen Tabletten optimal aufeinander abgestimmt werden konnten.

Wie sind Sie denn an die Selbsthilfe gekommen?

Herr Steiner (Dipl. Sozialpädagoge im Memory-Zentrum) sprach mich auf die Selbsthilfegruppe an. Seit dem bin ich dabei. Wir sind eine Gruppe von 8-9 Menschen über 60 Jahre alt mit Demenz. Wir sind ein recht fröhliche Gruppe und ich freue mich immer auf unsere

Treffen. Herr Steiner ist unser „Kümmerer“, er begleitet die Gruppentreffen. Wir reden über unsere Probleme und tauschen Erfahrungen aus. Hier im geschützten Raum kann ich über meine Sorgen reden. Meine größte Angst ist es, nicht mehr selbständig leben zu können. Aber wir planen auch gemeinsame Aktivitäten, zuletzt haben wir einen wunderschönen Vortrag „Lichtbilder an der Niers“ hier im Haus besucht oder gehen im Sommer mal ein Eis essen. Diese Treffen sind ein Weg für mich, um aus der sozialen Isolation zu kommen und etwas gegen meine depressiven Verstimmungen zu unternehmen. Für

mich ist es wichtig zu sehen, „da geht noch was“.

Zurzeit befindet sich auch eine Gruppe für Frühbetroffene bis 60 Jahre im Aufbau.

Angehörige sind auch herzlich willkommen.

Herzlichen Dank für unser Gespräch, Herr Pauels.

Herr Pauels ist 71 Jahre alt, verheiratet und hat zwei Töchter.

Das Interview führte Barbara Shahbaz am 24.01.18

Selbsthilfegruppen für Menschen mit Demenz

Im August 2012 ist die Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz gestartet.

Ziel ist es, Menschen mit Demenz unter fachlicher Leitung (Kümmerer) selbstbestimmt über ihre Probleme im Alltag zu reden und gemeinsame Aktivitäten zu planen.

Die Gründung einer unterstützten Selbsthilfegruppe für Menschen, die im frühen Stadium an Demenz erkrankt sind, ist erfolgt. Die Gruppe trifft sich anfänglich wöchentlich und ab dem 4-mal im Rhythmus von 14 Tagen. Es nehmen 7 Teilnehmer an der Startphase teil. Es wurden Flyer und Plakate erstellt und an alle Anlaufstellen für Demenzkranke verschickt. Kontakte zu der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im RKN sind aufgenommen und die Öffentlichkeit wurde durch Presseartikel informiert.

Das Angebot ist eine unterstützte Selbsthilfegruppe, für Menschen die

im frühen Stadium an Demenz erkrankt sind.

Es soll Ihnen folgende Möglichkeiten geben:

- Möglichkeit des Austauschs in einem geschützten Raum
- Auseinandersetzung mit der Lebenssituation, Entwicklung von Lösungs- und Bewältigungsstrategien
- Lebensfreude, positive Erlebnisse mit anderen, gegenseitige Hilfe
- Herauskommen aus der Isolation, Teilhabe – und Gestaltungsmöglichkeiten

Die Gruppe trifft sich in den Räumlichkeiten des St. Augustinus Memory-Zentrums.



Teilnahmevoraussetzungen sind eine Testung oder eine fachärztlich gestellte Diagnose Demenz. Treffen finden jeweils mittwochs 14-tägig von 15:00 – 16:30 Uhr statt. Auf Grund der hohen Nachfrage wird in Kürze eine 2. Gruppe gestartet.



Wann? Alle 14 Tage mittwochs

Wo? St. Agustinus
Memory-Zentrum
Steinhausstr. 40
41462 Neuss

Wer? Alle Interessierten

Kontakt

Manfred Steiner (Kümmerer)
Dipl. Sozialpädagoge

Telefon 02131/529-65296

Fax 02131/529-65297

M.Steiner@ak-neuss.de

Zentren für seltene Erkrankungen (ZSE) in NRW

In jedem Jahr findet am 28. Februar der Tag der seltenen Erkrankungen statt.

Nach Schätzungen leiden allein in Nordrhein-Westfalen rund 900.000 an seltenen Erkrankungen; in Deutschland sind es circa vier Millionen Patientinnen und Patienten, die von einer der rund 8.000 Erkrankungen betroffen sind – Tendenz steigend!

In 2017 wurde das Netzwerk NRW-ZSE gegründet, welches vom NRW-Landesministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales gefördert wird. An diesem Netzwerk sind alle sieben nordrhein-westfälischen Universitäts-

kliniken mit ihren Zentren für seltene Erkrankungen beteiligt. Diese bündeln die Expertise für verschiedene seltene Erkrankungen (SE), bieten mit übergeordneten Strukturen Hilfe für Patienten mit Verdacht auf eine SE, fördern die Forschung, die Aus-, Fort- und Weiterbildung und intensivieren die Vernetzung. Einen Einblick in die Arbeit konnten wir bei der Veranstaltung zum Tag der seltenen Erkrankungen in Düsseldorf gewinnen.

Oftmals haben wir eine Odyssee durch das Gesundheitswesen hinter uns, bis eine Diagnose feststeht.

Bei mir wurde die Krankheit auch erst im 40. Lebensjahr erkannt. Deshalb begrüßen wir

diese Entscheidung und die Podiumsdiskussion machte Hoffnung, dass der Austausch von Wissen und die Kooperation zwischen ambulantem und stationärem Sektor dazu führen, dass das Leiden der Betroffenen zügiger zu diagnostizieren ist. Die wichtige Bedeutung der Selbsthilfegruppen, die mit ihrem Beratungsangebot für Betroffene und deren Angehörigen eine wichtige Unterstützungsaufgabe übernehmen, haben die meisten Ärzte und Mitarbeiter in den Kliniken mittlerweile erkannt.



Was können wir tun?

Mit Unterstützung der Düsseldorfer- und Köln/Bonner Gruppe ist geplant, für jede Klinik einen Paten einzusetzen. Die Paten halten Kontakt zu den Patientenlotsen, die in jeder Klinik installiert sind. Wir transportieren die neuesten Informationen, besuchen Patienten und nehmen deren Input auf. Wir sammeln Erfahrungen und Informationen, die wir an Betroffene weiterleiten. So soll ein gewinnbringender Austausch entstehen.

Worum wir gebeten wurden

Die Kliniken beklagen, dass Patienten Ihre Unterlagen an alle Kliniken schicken. Das bedeutet einen immensen Mehraufwand und kostet viel Zeit, die sinnvoller eingesetzt werden kann. Da die Kliniken sich austauschen, ist diese Vorgehensweise auch für den Patienten ein sinnloser Aufwand. Auf meinen Einwand, dass es sich hier um verzweifelte Patienten handeln könnte, die die Klinik suchen, in der sie schnellst möglich Hilfe bekommen können, wurde mir versichert, dass eine Antwort zeitnah erfolgt.

Wir stehen mit allen Kliniken in Kontakt und es gibt bereits tolle Hinweise, dass hier die Zusammenarbeit tatsächlich gewünscht und gesucht wird. So haben wir z.B. aus Düsseldorf eine Liste mit kompetenten Ansprechpartnern für NF aus allen Bereichen erhalten. Wir sollten eine vertrauensvolle Zusammenarbeit starten und Probleme, die mit Sicherheit auftreten, offen ansprechen und gemeinsam Lösungen finden.

Richard Lange

Kontakt

Richard Lange

Mail: Lange@Neurofibromatose.de

Diabetes Typ II Selbsthilfegruppe Dormagen

Seit vielen Jahren bin ich Diabetikerin – die rechtzeitige Bekämpfung des aufkommenden Diabetes hatte ich wichtigen anderen Aktivitäten untergeordnet. Ich denke, das geht auch anderen so.

Der Einzelkampf gegen dieses lästige Leiden hat mir keinen Spaß gemacht – trotz der guten Unterstützung durch Ärzte und Ernährungsberaterinnen wollte ich eine Selbsthilfegruppe finden. Es gab in Dormagen keine mehr!

Der Zufall brachte mich 2016 mit Ärztin Renate Gähl von der Selbsthilfekontaktstelle des Rhein-Kreises Neuss zusammen, der ich von meiner vergeblichen Suche erzählte. Sie fragte, ob ich eine solche Gruppe in Dormagen, mit ihrer Unterstützung, gründen wollte. Ich habe mich spontan der spannenden Aufgabe gestellt, da ich Erfahrung in der Gruppenarbeit mitbringe.

Die Überlegung war, dass die neue SHG bewährte Muster übernimmt. Das Wissen über die Erkrankung wird von den behandelnden Ärzten und ihren Mitarbeiterinnen, der Mitgliedschaft im DMP-Programm der Krankenkassen etc. vermittelt. Theoretisch sind wir heute gut informiert.



Doch: Wie gestaltet sich das Leben? Wie machen andere Diabetiker und Diabetikerinnen das? Kann der Umgang mit dieser „Besonderheit“ auch schöne Seiten und neue Aktivitäten fördern?

Auf der Suche nach Gleichgesinnten hat mich die örtliche Presse sehr unterstützt. Ich bin an alle Schriftmedien in Dormagen herangetreten.

Die Redakteure waren sehr offen, die Tageszeitung hat sogar einen ausführlichen Artikel mit meinem Bild gebracht. Die Resonanz war so groß, dass die Startgruppe unmittelbar zusammenkam.

Bei der Suche nach einem Raum hat mich Frau Gähl sehr unterstützt. Der Leiter des Caritashauses in Dormagen bot uns einen Raum an. Das erste Treffen fand dort am 24. November 2017 statt.

Seit Januar 2018 trifft sich die Gruppe an jedem vierten Mittwoch im Monat um 18 Uhr. Die Mitgliederzahl liegt bei 12 Personen – ein Gruppenmitglied fand bei uns nicht das, was es erwartete und verließ uns.

Wir suchen die Themen selbst aus, die uns betreffen und interessieren. Bei der Ausarbeitung in den Gruppenstunden unterstützen uns Experten mit ihrem Rat.

Hier ist Ernährung ein Hauptthema. Nach einem sehr guten Vortrag zur Ernährungsphysiologie ist geplant in einer Kochgruppe die gewonnenen Erkenntnisse, mit Unterstützung des örtlichen Netzwerkes 55 plus, das ebenfalls von der Caritas organisiert wird, zu verwirklichen. Dabei werden unsere Lieblingsgerichte auf Diabetikeranforderungen umgerechnet und auch „umgebastelt“.

Weiterhin planen wir gemeinsame Spaziergänge/Radfahrten und beteiligen uns an den Aktivitäten der umliegenden Diabetes Selbsthilfegruppen.

Dieses Konzept verlangt nach einer geschlossenen Gruppe. Schon bei dem zweiten Treffen haben wir beschlossen, dass weitere neue Mitglieder zunächst zu einem Gespräch gebeten werden und die Gruppe nicht mehr als höchstens 15 Mitglieder haben soll.

Wir ermöglichen uns damit, dass wir uns wirklich kennen lernen und offen auch über

Themen sprechen können, die in die Tiefe gehen. Wenn der Zugang zur Gruppe öffentlich ist, kommen solche Gespräche nicht zustande.

Bis jetzt sind wir von unserer Gruppenarbeit begeistert und freuen uns die nächsten Treffen.

Wann? Jeden vierten Mittwoch/
Monat, 18:00 Uhr

Wo? Caritas-Mehrgenerationen-
haus
Unter den Hecken 44
41539 Dormagen

Wer? Alle Interessierten

Kontakt

Monika Demming-Pälmer

Telefon: 0 21 33 / 90 5 70

Mail: dm2do@outlook.de

Bericht der Selbsthilfe Schlafapnoe Neuss + Umgebung e.V.

Im 1. Halbjahr 2018 fanden wieder interessante Vorträge hochkarätiger Schlafmediziner (Frau Dr. Behrenburg, Herr Dr. Mohr, Herr Dr. Knaack, Herr Dr. Grüger) statt. Darüber hinaus konnten wir beim Selbsthilfetag in Grevenbroich mit dem Thema Schlafapnoe

und speziell mit der Problematik Sekundenschlaf (mit Medizinern und Vertretern der



Rudolf Schick

Wirtschaft) einen Schwerpunkt des Selbsthilfetages gestalten.

Interessierte Vereinsmitglieder konnten sich im Tuppenhof (Kaarst-Vorst) bei Kaffee + Kuchen über die ehemalige landwirtschaftliche Lebensgestaltung (Hofmuseum, Garten und mehr) informieren. Es nahmen über 20 Personen der Selbsthilfe Schlafapnoe das Angebot an. Wir hatten 2 Führungen, bei denen die früheren Wohnungseinrichtungen sowie Lebensgepflogenheiten, gezeigt und erklärt wurden. Im Web kann man sich über den Tuppenhof sowie deren regelmäßigen Veranstaltungen informieren.

Auch im 2. Halbjahr können wir nach der Sommerpause wieder interessante Vorträge, zu denen neben den Mitgliedern auch gerne Interessenten eingeladen sind, anbieten. Die Vorträge finden im Brauereiausschank Frankenheim in Neuss Holzheim Bahnhofstrasse 50 statt.

Veranstaltungsprogramm

20.09.2018 Schlafapnoe & Demenz
19:00 Uhr *Dipl. Psych. Diana Pesy,
Maria Hilf Kliniken*

25.10.2018 Schlafapnoe & Adipositas
19:00 Uhr *Priv.-Doz. Dr. med. Till Ha-
senberg, Helios Kliniken Vel-
bert*

15.11.2018 COPD & Apnoe
19:00 Uhr *Prof. Dr. Randerath/Betha-
nien Solingen*

Kontakt

Rudolf Schick

Telefon: 0175/589 6575

Mail: Rudolf.Schick907@gmail.com

www.schlafapnoe-neuss.de

Stotterer-Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss

Ich habe es getan: mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Grevenbroich und des Bundesverbandes Stottern & Selbsthilfe mit Sitz in Köln die erste Stotterer-Selbsthilfegruppe im Rhein-Kreis Neuss gegründet.

Am 20. November 2017 trafen wir uns von 19 Uhr bis 21 Uhr im Selbsthilferaum des Gesundheitsamtes und tauschten zunächst einmal Erfahrungen aus, die teils schon länger zurücklagen.

Schnell wurde deutlich, dass stotternde Kinder viel von ihren gleichaltrigen Kameraden

einstecken müssen und sich innerlich sehr damit beschäftigen. Wie im Fluge verging die Zeit, und alle waren froh, uneingeschränkt und unbehelligt reden zu können.

Auch in der Neuss-Grevenbroicher-Zeitung gab es daraufhin einen sehr gut recherchierten Artikel zum Thema Stottern, der auf einem Interview der Redakteurin Frau Valeska von Dolega mit mir beruht. Ich möchte hier Einiges daraus zitieren:

„Stotternde leiden an der Sprechstörung und der Reaktion der anderen, wie Hans-Ferdi Schulze weiß. Jetzt gründete er eine Selbsthilfegruppe. Tränentreibende Geschichten

weiß Hans-Ferdi Schulze von anderen Betroffenen zu erzählen. "Die trauten sich im Unterricht keinen Piep zu sagen, weil sie gehänselt wurden", erinnert er sich. Bei dem inzwischen 69-Jährigen ist es so dramatisch nie gewesen. "Aber wenn ich nervös bin oder mich aufrege, dann wird es manchmal schwierig, die Worte alle flüssig herauszubekommen", bekennt der Mann, der ein Stotterer ist.

Ein Patentrezept gegen diese Blockade gibt es nicht. "Locker zu bleiben hilft", weiß der Grevenbroicher. "Meine Eltern haben damals nichts gegen mein Stottern unternommen. Das war ja wie ein Stigma", dem Klein-Ferdi sich aber nicht beugte. "In der Schule machte ich immer mit", vor allem beim Vorlesen war er dabei. Einen Durchbruch erlangte er, als er 1963 die Segelfliegerei für sich entdeckte. "In Vorbereitung auf einen der ersten Flieger-Scheine musste ich Funksprech lernen", durch diese permanenten Sprachübungen platzte bei ihm der Knoten. "Viele Male saß ich am Mikro und war Flugplatzsprecher beim Tag der offenen Tür des Aeroclub Neuss/ Grevenbroich." Was außerdem "massiv half", war die Musik. Nachdem er die katholische Hauptschule abgeschlossen hatte und bevor er zur Bundeswehr ging, reiste er nach Frankreich.

Übrigens ohne Sprachkenntnisse, "das kam dann alles erst in Frankreich". 1968 hatte er sich "abgeseilt" und lernte mit seiner Gitarre im Gepäck andere Straßenmusiker kennen. "Mit denen zog ich ein Jahr durch die Gegend - singend und nicht mehr stotternd."

Rund ein Prozent der Erwachsenen stottern, 80 Prozent sind männlich. Bei vielen bleibt die Sprechstörung lebenslang bestehen.

Auch prominente Persönlichkeiten sind betroffen.

Einer der wohl filmprominentesten Stotterer ("The King's Speech") ist der Vater der amtierenden Queen Elizabeth gewesen: King George VI. lernte erst mit Hilfe seines Sprachtherapeuten, den Makel in den Griff zu bekommen.

Ebenso Bruce Willis, Held vieler Action-Streifen, wurde als Maßnahme gegen sein un rundes Sprechen empfohlen, Theater zu spielen - und auch "Der Graf", Frontmann der Formation "Unheilig" machte aus der Singerei, die doch bloß gegen seine Sprechblockade helfen sollte, eine Karriere. "Wichtig ist, sich nicht unterkriegen zu lassen", weiß Hans-Ferdi Schulze.

Deshalb ist er Mitbegründer der jetzt gegründeten Selbsthilfegruppe, die unterstützt wird vom Bundesverband Stottern & Selbsthilfe in Köln und von Horst Brennenstuhl aus Neuss, der zahlreiche dieser Gruppen ins Leben gerufen hat.



"Zusammen mit vier anderen wollen wir uns regelmäßig treffen", sagt der pensionierte Groß- und Einzelhandelskaufmann Hans-Ferdi Schulze.

Der Folgetermin nach der Gründung war am Montag, 22. Januar 2018, zu welchem sich auch

Betroffene aus Köln gesellten. "Wir sind noch ganz am Anfang, wie sich die Gruppe entwickelt, hängt vom Input der Mitmachenden ab." Letztlich geht darum, so ist im Einladungstext formuliert, die "Lebensqualität dauerhaft zu verbessern". Neben dem Erfahrungsaustausch, zu dem das freimütige Erinnern an Anekdoten wie die aus Schulzes Frankreich-Episode gehören können, sollen Kontakte zu Logopäden geknüpft werden.

Wir freuen uns auf alle Menschen ab 18 Jahren, die mit dem Ziel Austausch und Akzeptanz ihrer Aussprachestörung zu uns kommen!

Wann?	24. September, 22. Oktober, 26. November Jeweils ab 18 Uhr
Wo?	Selbsthilfe-Kontaktstelle Gesundheitsamt Auf der Schanze 1 41515 Grevenbroich
Wer?	Alle Interessierte ab 18 Jahren

Kontakt

Hans-Ferdi Schulze
Tel.: 02181/75 78 31
Mail: hansferdi@web.de

Link Tipps



Die Selbsthilfeakademie NRW unterstützt Selbsthilfe-Aktive mit Weiterbildungsangeboten und bietet Raum für Austausch und Vernetzung. Die Seminare und Workshops richten sich an Selbsthilfegruppen und -landesverbände, unabhängig vom jeweiligen Thema.

Für mehr Informationen:

www.parityaetische-akademie-nrw.de/selbsthilfeakademie-nrw/

Junge Selbsthilfegruppen

Du suchst eine Selbsthilfegruppe, in der auch jüngere Leute sind?

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de



Wir haben das Rezept gegen Alltagsmonster Gruppenründungen – Mitstreiter gesucht!



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:

[Gruppenründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Panikattacken](#)

Bei einer Panikattacke tritt „wie aus dem Nichts“ eine intensive Angst auf: Herzrasen, Atemnot und Übelkeit: Symptome die in Todesangst gipfeln können. Ab dann fragst du dich regelmäßig „Wann kommt diese Situation wieder?“ Nun vermeidest du alles, was dich nur irgendwie an deine erste Panikattacke erinnert. Jetzt ist sie da – die Angst vor der Angst.

Im geschützten Raum der Gruppe reden wir über unsere Ängste und tauschen Erfahrungen aus. Hier treffen sich Menschen mit ähnlichen Problemen, die ihre Lebensfreude wiederfinden wollen.

INTERESSIERTE GESUCHT:

[Gruppenründung einer Selbsthilfegruppe für Frauen nach einer Trennung](#)

Bei einer Trennung oder wenn eine Beziehung zu Ende ist, bricht für viele Menschen eine Welt zusammen. Und nicht wenige Menschen brechen psychisch zusammen. Fast niemals in ihrem Leben haben sie sich so einsam, verlassen und hilflos gefühlt. Sie erleben verschiedene Phasen von dem Nicht Wahr Haben Wollen und Verleugnen über immer wieder aufbrechende Gefühle bis zur Neuorientierung.

In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich unter Gleichbetroffenen austauschen und sich gegenseitig während dieser Phasen unterstützen.

INTERESSIERTE GESUCHT:

[Selbsthilfegruppe für Menschen mit Messie-Syndrom](#)

In Deutschland leben ca. 3 Millionen Menschen mit dem Messie-Syndrom, nicht zu verwechseln mit dem „Vermüllungs-Syndrom“. Messies trauern häufig um Träume, die sie nie umgesetzt haben, um ein Stück leben, dass sie nie gelebt haben. An einem Punkt der Entwicklung ist der Zugang zu den eigenen Bedürfnissen verloren.

Die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Uniklinikum in Freiburg kommt durch eine Studie aus dem Jahr 2010-2012 zu dem

Ergebnis: Nicht das Sammeln verschiedener Dinge steht im Vordergrund der Erkrankung, sondern die Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen. Deshalb beschreiben die Forscher das Messie-Syndrom als „Wertbeimessungsstörung“ oder „Desorganisationssyndrom. Durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe können Sie im geschützten Raum das Recht auf einen eigenen Willen üben. Eine Neusser Bürgerin sucht weitere Betroffene mit dem Messie-Syndrom. Die Betroffenen sollten sich in einer Therapie befinden. „Ich suche einen Weg aus der schamhaftesten sozialen Isolation, ich möchte wieder Gäste in meiner Wohnung empfangen, aber momentan habe ich große Angst vor der Zwangsräumung“.

INTERESSIERTE GESUCHT:

[Junge Selbsthilfe – Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit geringem Selbstwertgefühl](#)

Die gute Nachricht: „Selbstvertrauen ist nicht angeboren, sondern erlernt“ (Dr. Rolf Merkle, Diplom Psychologe & Psychotherapeut. Möchtest Du auch endlich Deinen inneren Kritiker zum Schweigen bringen? Wie das geht, das können wir gemeinsam lernen! Positive Bewertungsmuster für uns erstellen, ein Dankbarkeitstagebuch schreiben! Welche Ideen hast Du? In der Gruppe unter Gleichbetroffenen im Alter bis zu 30 Jahren möchten wir an Lösungsansätzen arbeiten und uns im geschützten Raum austauschen!



INTERESSIERTE GESUCHT:

[Gruppengründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit bipolarer affektiver Störung](#)

Bipolare Störungen zeichnen sich durch ausgeprägte Schwankungen im Antrieb, im Denken und in der Stimmungslage des Betroffenen aus. „Mal ganz weit oben, mal ganz tief unten“ zwischen diesen Polen schwankt das Lebensgefühl der Betroffenen massiv.

In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich unter Gleichbetroffenen austauschen und sich gegenseitig während dieser Phasen unterstützen. Hier treffen Sie auf Menschen mit demselben Problem. Voraussetzung für die Teilnahme sind eine ärztliche Diagnose und Therapieerfahrung.

INTERESSIERTE GESUCHT:

[Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depressionen](#)

Depression ist eine schwerwiegende Krankheit. Ist ein Familienmitglied betroffen, sind die Angehörigen ebenfalls betroffen. Sie übernehmen wichtige Aufgaben bei der Versorgung des kranken Menschen und verlieren ihre eigenen Bedürfnisse zunehmend aus dem Auge. Sie sind aber weder Arzt noch Therapeut, sondern Partner, Eltern oder Kinder eines Betroffenen. Sie möchten so gerne helfen, können aber nicht die Verantwortung für das Leben eines erwachsenen Menschen übernehmen. Dies ist eine äußerst belastende Lebenssituation. Wir möchten Wege finden damit umzugehen, dabei sollen uns die Gespräche und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe helfen. Der Besuch ist kostenlos.

INTERESSIERTE GESUCHT:

Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Adipositas

Zwei Neusser Bürgerinnen selbst stark übergewichtig suchen andere Betroffene mit starkem oder auch krankhaftem Übergewicht, die an ihrer Situation etwas ändern möchten. Wir möchten unsere Ernährung umstellen, Freude an Bewegung und Sport finden und lernen achtsam mit uns umzugehen. Um diese Ziele zu erreichen, wollen wir uns gegenseitig motivieren, uns austauschen und auf dem Weg zu einem gesünderen und leichteren Leben unterstützen.

Wir möchten eine Gruppe gründen:

1. Die getragen wird von Vertrauen und Wertschätzung und gemeinsamer Aktivität
2. In der sich jeder aufhalten kann, ohne sich für sein Gewicht schämen oder rechtfertigen zu müssen.

Wir freuen uns über jeden Betroffenen, der sich mit uns auf den Weg machen möchte.

INTERESSIERTE GESUCHT:

Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Borderline

Borderline ist eine schwerwiegende Persönlichkeitsstörung. Eine Neusser Bürgerin sucht Gleichbetroffene zwecks Austausch und Stärkung.

Was kann ich für mich tun, wenn Druck und Anspannung zunehmen, wie entkomme ich der Spirale negativer Gedanken? Welche Strategien, Entspannungstechniken, welcher Sport könnte helfen? Diesen Fragen wollen wir gemeinsam nachgehen und unsere Erfahrungen im geschützten Raum austauschen. Jeder Betroffene ist herzlich willkommen. Allerdings bitte nur mit Therapieerfahrung und ärztlicher Diagnose.

Kontakt

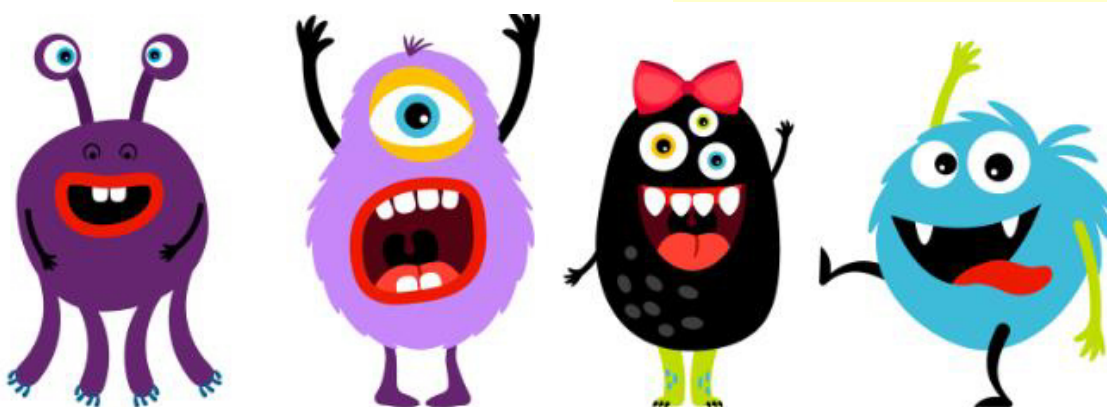
Selbsthilfebüro Neuss

Barbara Shahbaz

Meererhof 19

41460 Neuss

Tel.:02131 27098 oder per Email:selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org



Tugenden gegen Depressionen

Wir sind eine **Selbsthilfegruppe "Tugenden gegen Depressionen"**. Wie man bereits dem Titel ableiten kann, machen wir uns die guten alten Tugenden zu eigen, um mit ihnen trotz unserer Depressionen ein glückliches Leben zu führen. Hierzu arbeiten wir in einem 12-Schritte-Programm. Dieses und die Präambel sind adaptiert von der AA, den Anonymen Alkoholikern.

Wir sind eine Gemeinschaft, von Frauen und Männern, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch,

mit den Depressionen ein glückliches Leben zu führen.

Die Gemeinschaft basiert auf Anonymität und ist auf eine beständige Teilnahme ausgerichtet.

Wann? donnerstags, 18:30-20:00 Uhr

Wo? Friedenskirche
Rheinfährstr. 40
41468 Neuss Uedesheim
Tel.: 0177/ 44 29 288

Wer? Alle Interessierte

„Aktiv gegen Einsamkeit Ü 60“

Veranstaltung am 09.10.2018 von 14:00 bis 16:00 Uhr im Romaneum der VHS Neuss

Das Selbsthilfebüro Neuss des Paritätischen im Rhein-Kreis Neuss, das Seniorenforum der Stadt Neuss und die VHS Neuss laden gemeinsam zu einer Veranstaltung ein: „Aktiv gegen Einsamkeit Ü60“ soll die Menschen ansprechen, die Vorschläge und Interessen zur gemeinsamen Freizeitgestaltung mitbringen, aber denen Gleichgesinnte fehlen, beschreibt Gudrun Jüttner vom Seniorenforum die Idee hinter der Veranstaltung. Das



Gefühl der Einsamkeit tritt in allen Gesellschaftsschichten und Altersstrukturen auf.

Maike Luhmann, Professorin und Psychologin an der Ruhr-Universität Bochum, sagt in einem Interview v. 19.01.2018 heute.de, dass Einsamkeit ein recht häufiges Phänomen in der gesamten Gesellschaft sei. Sie schätzt, dass sie je nach Altersgruppe zwischen 10 und 15 Prozent liege. Einsamkeit könne darüber hinaus mit gravierenden psychischen

und körperlichen Problemen einhergehen. Auch wenn die Einsamkeit als bedrückend und beängstigend empfunden werde, ausweglos ist die Situation nicht. „Deshalb bieten wir mit dieser Veranstaltung ein Forum für Menschen, die aktiv gegen Einsamkeit werden und gemeinsame Ideen entwickeln“, sagt Dr. Marie Batzel von der VHS Neuss.

Was Sie erwartet?

„Wir freuen uns zum einen auf Menschen, die ihre Ideen und Wünsche für eine gemeinsame Aktivität mitbringen und auf der Suche nach Gleichgesinnten sind“, führt Barbara Shahbaz vom Selbsthilfebüro Neuss aus. „Zum anderen auch auf Menschen, die einfach mal schauen wollen, ob sie die eine oder andere Aktivität mitmachen möchten. Vielleicht möchten Sie gerne Doppelkopf spielen oder sich zum gemeinsamen Spazierengehen verabreden? Endlich wieder mit dem Stricken anfangen und sich bei Kaffee und Tee austauschen? Mit dem Rad den Niederrhein erkunden oder auch weitere Touren planen? Was auch immer Sie an Ideen mitbringen, an diesem Nachmittag werden Ihre Ideen und Wünsche von den Moderatorinnen auf Karteikarten gesammelt.“ Die Karteikarten mit den Ideen und Wünschen werden auf Pinnwände gehängt. Anschließend haben die teilnehmenden Interessenten die Möglichkeit, sich auf eine oder auch mehrere Listen unter ihren Wunschaktivitäten als Teilnehmer ein-

zutragen. Jetzt werden noch der „Kümmerer“ sowie Datum und Uhrzeit abgestimmt und schon steht der Starttermin.

Wann? 09.10.2018, 14:00-16:00 Uhr

Wo? Romaneum
VHS Neuss
Brückstr. 1
41460 Neuss

Wer? Alle interessierten Neusser Bürgerinnen und Bürger über 60 Jahre sind herzlich eingeladen!

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Kontakt

Barbara Shahbaz
Tel. 02131/270-98



Mail: selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

Gudrun Jüttner
Tel: 02131/90-5059



Mail: gudrun.juettner@stadt.neuss.de

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert und berät Sie gerne in 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 beim Aufbau einer Gruppe und können, wenn gewünscht, Begleitung in der Startphase erhalten.
- Bestehende Gruppen erhalten Unterstützung bei verschiedenen Anliegen, beispielsweise bei der Planung von Veranstaltungen, bei der Gestaltung von Gruppensitzungen oder als Begleitung von Konflikten.
- Die Selbsthilfekontaktstelle 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.

Kommen Sie vorbei, rufen Sie an oder schreiben Sie uns eine Email!

Grevenbroich

Selbsthilfe-Büro
Auf der Schanze 1
41515 Grevenbroich

Ansprechpartnerin:
Renate Gähl
renate.gaehl@rhein-kreis-
neuss.de
Tel.: 02181/601-5327

Öffnungs- und Beratungszeiten:

Mo 15.00 – 19.00 Uhr
Do 08.30 – 12.00 Uhr
Fr 08.30 – 12.00 Uhr

Neuss

Selbsthilfe-Büro
Meererhof 19
41460 Neuss

Ansprechpartnerin:
Barbara Shahbaz
shahbaz@paritaet-
nrw.org
Tel.: 02131/27098

Öffnungs- und Beratungszeiten:

Mo 10.00 – 12.00 Uhr
Di 09.00 – 11.00 Uhr
Mi 11.00 – 13.00 Uhr
Do 15.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Dormagen

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Knechtstedener Str. 42
41540 Dormagen

Ansprechpartnerin:
Renate Gähl
renate.gaehl@rhein-
kreis-neuss.de
Tel.: 02133/268242

Öffnungs- und Beratungszeiten:

Di 11.00 – 14.00 Uhr
Do 17.00 – 20.00 Uhr

Herausgeber:

Rhein-Kreis Neuss, der Landrat
Gesundheitsamt
Auf der Schanze 1
41515 Grevenbroich

unterstützt durch:

Der PARITÄTISCHE Rhein-Kreis Neuss