Selbsthilfe Landschaft 1/2019

Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

Selbsthilfe bewegt

rhein kreis neuss

DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Rhein-Kreis Neuss

Inhalt

4 Leichte Sprache

5 Das Wohlleben von Natur und Mensch

6 Epilepsie - eine verkannte Volkskrankheit

8 F.S.G. Freie Selbsthilfegruppe Alkohol– und Medikamentenhilfe e.V.

10 Der Gruppenabend - Material - Methoden

11 Die ergänzende unabhängige Teilberatung (EUTB) berät jetzt auch in Neuss

12 Wir haben das Rezept gegen Alltagsmonster - Neue Gruppen in Gründung - Mitstreiter gesucht

15 Werbekampagne NRW

16 Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe in NRW

17 Neues aus der Selbsthilfe Schlafapnoe Neuss + Umgebung e.V.

18 Herzkissen nähen - ein Zeichen der Verbundenheit von Frauen untereinander

20 RIN-Netzwerk – modern, gesichert und ansprechend Informationen zur Zuckerkrankheit abrufen

21 Diabetes Selbsthilfegruppe Dormagen

22 18. Selbsthilfetag im Rhein-Kreis Neuss

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,
liebe Aktive und Freunde der Selbsthilfe,

im Jahr 2019 ist das Thema Selbsthilfe mehrfach präsent.

„NIMM DEIN LEBEN IN DIE HAND – Selbsthilfegruppen machen stark“ ist das Motto einer gerade gestarteten Öffentlichkeitskampagne der gesetzlichen Krankenkassen und Krankenkassenverbände und der Selbsthilfe-Kontaktstellen und -büros, die ganzjährig in NRW läuft.

Vom 18. bis 26. Mai 2019 wird unsere bundesweite Aktionswoche zur Förderung der Selbsthilfe stattfinden. Der Paritätische Gesamtverband und die uns angeschlossenen Landesverbände und überregionalen Mitgliedsorganisationen laden alle Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen, innerhalb und außerhalb des Paritätischen ein, sich an der Aktionswoche zu beteiligen. Informationen finden Sie unter www.wir-hilft.de.

Und der Selbsthilfetag 2019 findet in Dormagen statt. Kommen Sie doch am 15.06.2019 um 11:00 Uhr nach Dormagen. Das diesjährige Motto lautet „Diabetes“. Allen Besuchern des Diabetes- und Selbsthilfetages werden kostenlos durch Fachberater etablierte Testsysteme angeboten. Damit auch die gesundheitsfördernde Ernährung demonstriert wird, werden am Stand der Diabetes-Selbsthilfegruppe Kostproben der speziell für Diabetiker erprobten Hauptmahlzeiten kostenlos zur Verfügung gestellt.

Wir freuen uns auf Sie!
Und nun viel Spaß beim Lesen!

B. Shahbaz

Barbara Shahbaz

Renate Gähl

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
0 21 81 / 6 01 53 27**

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

Ein Beitrag von Dr. Dörr

Das Wohlleben von Natur und Mensch

Neue Ausstellung zum Thema „Wald“ im Gesundheitsamt Grevenbroich

Der Förster und Autor Peter Wohlleben hat uns durch seinen Bestseller „Das geheime Leben der Bäume“ den Wald und dessen vielfältige Funktionen näher gebracht. Ein Aufenthalt in baumreichen Gegenden bewirkt auch einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Neben der frischen Luft, die der Wanderer oder Jogger genießt, vermag man Natur pur zu genießen, kommt zur Besinnung und Ruhe, sprich erhält das seelische Gleichgewicht selbst nach stressreichen Zeiten zurück. Weitere heilwirkende Faktoren sind eine Stärkung des Immunsystems oder die Aktivierung hormoneller Ressourcen.

Frau Elke Marquardt hat als Mitarbeiterin des Gesundheitsamtes nunmehr zahlreiche Fotografien ihrem Arbeitgeber zu Ausstellungszwecken zur Verfügung gestellt, die sie bei ihren regelmäßigen Spaziergängen durch ein Waldgebiet in der Nachbarschaft anfertigte. „Durch meinen Hund darf ich mich häufig in der Natur bewegen und nehme so auch gerne die Gelegenheit wahr, unsere Gegend zu durchforsten. Es macht mir einfach Freude, Eindrücke aus der Natur fotografisch festzuhalten,“ so Marquardt.

Als Umwelt-und Gesundheitsdezernent des Rhein-Kreises Neuss mit einem besonderen Faible für sportliche Aktivitäten ergänzt Karsten Mankowsky: „Meine Laufgewohnheiten führen mich immer wieder durch den Wald. Ich kann gut nachempfinden, dass sich in den letzten Jahren ein Bewusstsein für die heilsamen Kräfte der Natur und eben auch der Bäume in der Bevölkerung entwickelt hat. Diesem Sachverhalt trägt unsere Ausstellung in optimaler Weise Rechnung.“

Die Ausstellung “Wohlleben von Natur und Mensch“ ist im Gesundheitsamt Grevenbroich, Auf der Schanze 1, noch bis Ende Juli 2019 zu besuchen. Sie soll auch Lust auf den Besuch landschaftlich interessanter Regionen im Kreisgebiet wie der Erftaue mit dem Barfuß-Pfad in Neuss (https://www.verkehrsverein-neuss.de/projekte/barfupfad.html), den Stadtpark in Grevenbroich https://www.stadtpark-grevenbroich.de/) oder den Tannenbusch in Dormagen (https://dormagen.de/tourismus-freizeit/tierpark-tannenbusch/) wecken.

Epilepsie - Eine verkannte Volkskrankheit

Ein Interview mit Klaus Nowak, Leiter der SHG Epilepsie in Grevenbroich

Shahbaz: Herr Nowak, mögen Sie sich kurz vorstellen?

Nowak: Ich bin 55 Jahre jung und leite seit über 25 Jahren die SHG für Menschen mit Epilepsie in Grevenbroich und Umgebung.

Shahbaz: Was war denn bei Ihnen der Auslöser eine SHG aufzusuchen?

Nowak: Ich litt als junger Mann unter Krampfanfällen. Mein damaliger Arzt führte einen „Patientenclub“, dort trafen sich allerdings Patienten mit ganz unterschiedlichen Krankheitsbildern. Also gründete ich eine SHG.

Zahlen/Daten/Fakten

Epilepsien sind neurologische Erkrankungen mit einem äußerst vielfältigen Erscheinungsbild. Deshalb wird in der Regel nicht von der Epilepsie, sondern von den Epilepsien gesprochen. Um eine Epilepsie genau beschreiben zu können, ist es wichtig, zwischen dem Krankheitsbild als solchem (der Epilepsieform) und den Symptomen der Erkrankung (den epileptischen Anfällen) zu unterscheiden.

Häufigkeit

Bei den Epilepsien handelt es sich um eine der häufigsten chronischen Erkrankungen des zentralen Nervensystems, die in jedem Lebensalter auftreten können. In Deutschland sind 0,5–1 % der Bevölkerung erkrankt, meist treten die ersten Anfälle bis zum 20. oder nach dem 60. Lebensjahr auf.

Leitbild

Unwillkürliche, nicht kontrollierbare Muskelzuckungen und Steifwerden einzelner Körperteile oder des ganzen Körpers

Unerklärliche Bewegungen oder Handlungen (z. B. Schmatzen, Grimassieren, Wischbewegungen, Körperdrehungen)

Wahrnehmungen (z. B. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Hautkribbeln), die nicht nachvollziehbar sind

Zusammensinken oder Sturz auf den Boden

Wegtreten oder Bewusstseinsverlust

Alle Erscheinungen anfallsartig und bei längerer Beobachtung wiederholt auftretend

https://www.epilepsie-vereinigung.de/epilepsie/

Shahbaz: Wie war die Resonanz?

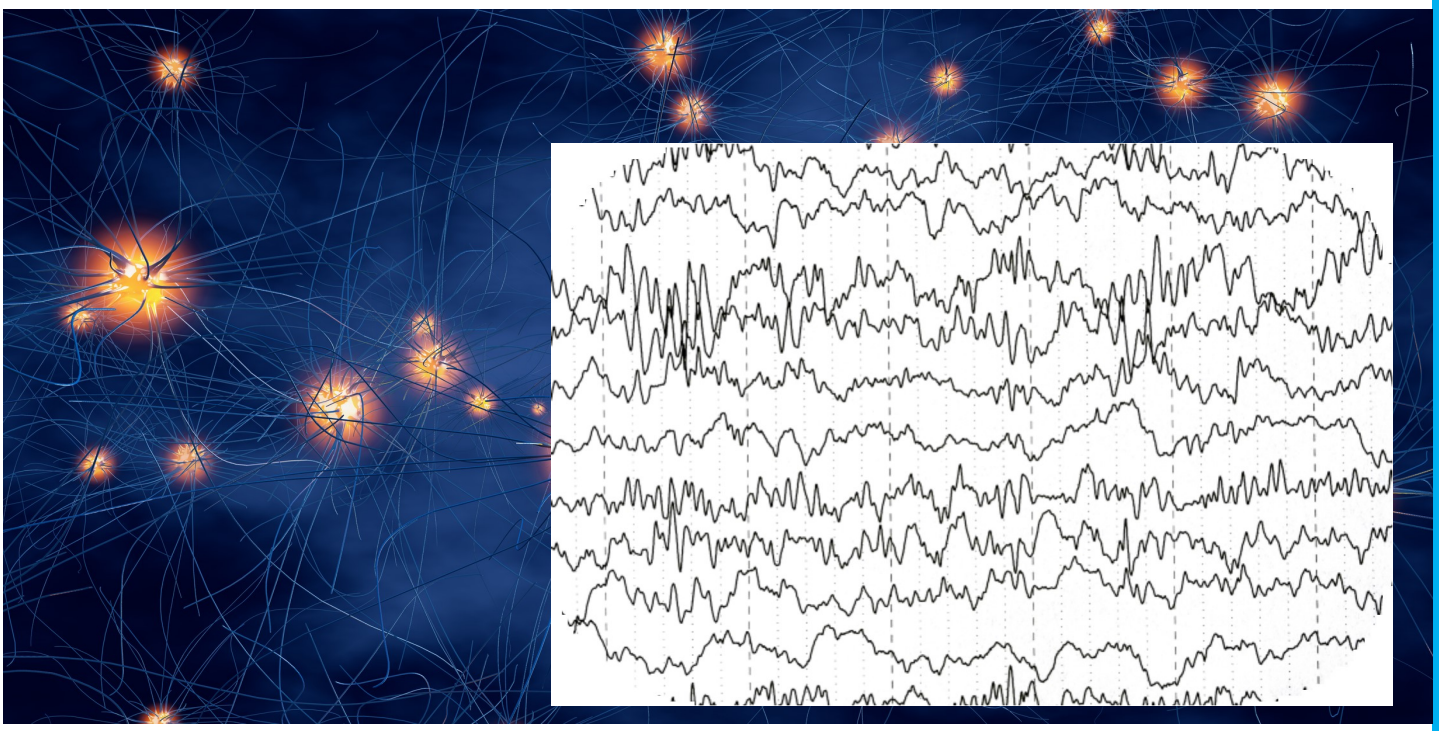
Nowak: Sehr gut, die Gruppe bestand aus Betroffenen und Angehörigen, es trafen sich über 30 Selbsthilfeaktive.

Shahbaz: Wie sieht es zur Zeit aus?

Nowak: Seit einigen Jahren trifft sich ein fester Stamm von acht Personen. Neue Teilnehmer sind gerne gesehen und herzlich willkommen!

Shahbaz: Wie findet man den Weg in die SHG Gruppe?

Nowak: Leider ist die Krankheit Epilepsie immer noch stark tabuisiert. Manch einer kommt vielleicht zweimal zum Erstgespräch, findet aber den Weg in die Gruppe nicht.



Shahbaz: Woran könnte das liegen?

Nowak: Gerade jüngere Betroffene suchen vielleicht eher Gleichaltrige, das kann ich sehr gut verstehen und dann gibt es wenige bis keine SHG im Internet, die sich regelmäßig treffen. Hier wollte ich versuchen, eine entsprechende WEB-Site bzw. ein Forum aufzubauen (Projektzuschuss der AOK).
Dies hätte den Vorteil, dass die Teilnehmer nicht mobil sein müssten und auch außerhalb der Gruppe anonym bleiben könnten. Das Schamgefühl ist hier immer noch sehr groß. Zudem könnte ich mir vorstellen, dass sich im Internet eine andere (jüngere) Zielgruppe angesprochen fühlt. Außerdem sind Gruppen im Internet, denen ich mich online anschließen kann, eine unverbindlichere Alternative.
Die Krankheitsverläufe in der Jugend und die im Rentenalter unterschieden sich auch. Aber auch den jüngeren Betroffenen stehe ich gerne zwecks Gruppengründungsberatung zur Seite oder verweise an die Selbsthilfekontaktstellen im Rhein-Kreis Neuss.

Shahbaz: Was macht ein Gruppentreffen für Sie so hilfreich?

Nowak: Der Austausch unter uns Betroffenen beispielsweise über den Verlauf der Krampfanfälle, Bewältigungsstrategien vor der Angst des erneuten Anfalls erarbeiten, überhaupt über die Alltagsbewältigung und Krankheitsbewältigung sprechen, das alles im Gesamtpaket empfinde ich als sehr hilfreich. Zudem wirkt die regelmäßige Teilnahme an den Gruppentreffen einer sozialen Isolation entgegen.
Wir tauschen uns auch über die Befindlichkeiten seit dem letzten Gruppentreffen aus und ganz wichtig für den Zusammenhalt, wir planen gemeinsame Ausflüge und treffen uns jährlich zum Weihnachtsessen.

Shahbaz: Herzlichen Dank für das Interview und Ihre Zeit, Herr Nowak!

Informationen zum Gruppentreffen:
Die Gruppe trifft sich jeden 2. Freitag im Monat um 19:00 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte vorab an
Klaus Nowak
Buckaustr. 99
41515 Grevenbroich
Telefonisch erreichbar ab 17:30 Uhr unter:
Tel.: 02181/64062 oder +49 1578 2299795

F.S.G. Freie Selbsthilfegruppe Alkohol- und Medikamentenhilfe e.V.

Die F.S.G. kann inzwischen auf eine über fünfundzwanzigjährige erfolgreiche Gruppenarbeit verweisen. Im Rhein-Kreis Neuss dürften wir mit derzeit 44 Mitgliedern mittlerweile die größte Einzelgruppe darstellen, die keinem Dachverband angeschlossen ist. Die Teilnahme an den Gruppenabenden gestaltet sich weiterhin überaus rege und aktiv.

Um möglichst vielen Betroffenen und Angehörigen eine erste "Grundausstattung" an Informationen zu liefern, dient selbstverständlich auch unsere Internetplattform www.fsg-dormagen.de.

Dort bieten wir, neben dem für alle Interessierten zugänglichen Bereich, auch eine interne Sektion nur für Vereinsmitglieder, die zum Austausch von Informationen und aktuellen News ausgiebig frequentiert wird. Darüber hinaus haben wir in 2018 unsere Website vollkommen neugestaltet, sie besonders für mobile Geräte besser lesbar gemacht und den Anforderungen der DSGVO angepasst.

Der offene Umgang mit unserer Krankheit ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche Arbeit. Dies kann nur in einer vertrauensvollen Umgebung geschehen, in der sich die Menschen verständnisvoll angenommen und geborgen fühlen. Eine solche Umgebung bieten wir.

von li. nach re.: R. Borkott—nn.—F. Lepold—H. Dappen

Hierbei steht der Mensch **in seiner Gesamtheit** im Vordergrund, nicht nur auf seine Suchterkrankung reduziert. Dazu gehört auch, dass an den Gruppenabenden bisweilen Themen angesprochen werden, die nur mittelbar mit unserer Suchtgeschichte zu tun haben. Themen wie drohende Arbeitslosigkeit, Beziehungsproblematiken etc.

Ziel: Eine zufriedene, dauerhafte Abstinenz mit Hilfe der Gruppe.

Enge und sehr konstruktive Kontakte bestehen unter anderem zu den St. Alexius / St. Josef - Kliniken Neuss, der Fachambulanz Suchtkrankenhilfe der Caritas in Neuss und Dormagen sowie der Median-Klinik Dormagen. Überhaupt schätzen wir uns glücklich, im Rhein-Kreis inzwischen eine erhebliche Anzahl von potentiellen Ansprechpartnern zu haben, die es uns ermöglichen, interessierten Menschen Kontaktadressen auch über den Gruppenbesuch hinaus zu vermitteln.

Die F.S.G. kann auch für 2018 in ihren Reihen wieder eine ausgesprochen positive Bilanz in Sachen „Rückfälle“ ziehen, die sich erfreulicherweise weiterhin in sehr überschaubaren Grenzen halten.

Aktive Gruppenarbeit und Freizeitgestaltung

Jeden Montag Gruppenabend:
19:15—21:45 Uhr im „Haus für Horrem“, Weilergasse 1b, 41540 Dormagen

Je nach Besucherzahl (in der Regel 30-35 Personen) 2 Gesprächskreise in wechselnder Zusammensetzung sowie regelmäßiger Großgruppe

Monatlicher Kegelabend für interessierte Gruppenmitglieder

Wir führen dies nicht zuletzt auf unsere gute, engagierte und kontinuierliche Gruppenarbeit zurück. Und natürlich auf die Tatsache, dass die Verweildauer in der Gruppe längerfristig angelegt ist. Wir begreifen Alkoholismus und Medikamentenabhängigkeit als eine Krankheit, die uns unser ganzes Leben lang begleiten wird und der wir uns demzufolge auch über einen größeren Zeitraum hinweg stellen und uns damit beschäftigen sollten.

Betroffene und Angehörige sind uns herzlich willkommen!

Kontaktdaten:

F.S.G.

Freie Selbsthilfegruppe

Alkohol- und Medikamentenhilfe e.V.

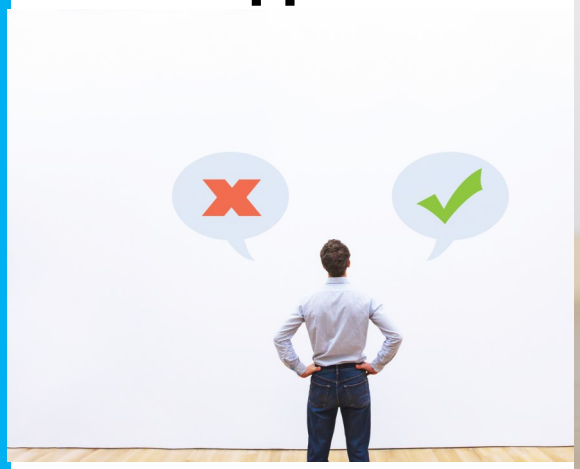
c/o Rosemarie Borkott

41542 Dormagen,. Donatusstraße 55a

Telefon 02133 /80922

F.S.G.
Freie Selbsthilfegruppe
Alkohol- und Medikamentenhilfe e.V.
Dormagen

Der Gruppenabend—Material—Methoden



Unter der Rubrik „Gruppenabend“ möchten wir Ihnen Informationen rund um einen Selbsthilfegruppenabend an die Hand geben.
Die folgenden Regeln dienen als Basis einer wertschätzenden Gruppenarbeit. Sie können natürlich Ihre eigenen Gruppenregeln jederzeit ergänzen und wieder überarbeiten. Zur Einhaltung der Gruppenregeln sollten sich alle Teilnehmer verpflichten.

<u>Grundregeln Selbsthilfegruppe</u>

Alles, was gesagt wird, bleibt im Raum.

Jede/Jeder spricht von sich und seinen Erfahrungen.

Keine Bewertung von Erfahrungen anderer.

Keine Diskussionen „richtig-falsch“.

Mit „Stopp“ oder „ich muss hier aussteigen“ signalisieren, wenn einem ein Thema in der Gruppe zu nah geht.

Die ergänzende unabhängige Teilberatung (EUTB) berät jetzt auch in Neuss

Von li. nach re.: Elisabeth Lucas, Annika Stiglic, Beate Bogon, Dragana Remmers, Verena Albrecht, Anke Faustmann-Zuh, Renate Gerlach, Monika Schwandner

Wir sind „Eine für alle“

Seit einiger Zeit wird die Selbsthilfelandschaft im Rhein-Kreis Neuss um ein weiteres, niederschwelliges ergänzendes Beratungsangebot erweitert: Am 26. Februar feierte die EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) in Neuss offiziell ihre Eröffnung!

Es gibt Zeiten, „in denen man selbst schwer erkrankt“, nahestehende Personen Unterstützung im Alltag benötigen oder in denen sich Lebenssituationen verändern. Vor diesem Hintergrund verschafft die EUTB einen Überblick im Behördendschungel.

Die Beratungsstelle auf der Friedrichstraße 28 in Neuss ist somit eine erste Anlaufstelle und wichtiger Lotsenpunkt für Erkrankte, Menschen mit Behinderungen, sowie von Behinderung bedrohte Menschen, als auch deren Angehörige und alle am Thema Interessierten.
Mögliche Themen sind Beantragung von Leistungen, Assistenz und Betreuung, Wohnen und Mobilität, Familie und Partnerschaft, Erkrankung und Beeinträchtigung, Hilfe und Unter-

stützung bei Arbeit und Freizeit.
Auf der Basis des Bundesteilhabegesetzes und dem darin verankerten Anspruch auf Teilhabe an sämtlichen Lebensbereichen, wird von der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises oder Pflegegrades bis hin zu passenden stationären sowie ambulanten Angeboten kostenlos beraten.

Durch Unterstützung „von Betroffenen durch Betroffene“ sowie der „Hilfe zur Selbsthilfe“ stehen die Ratsuchenden mit ihrem Anliegen bei der EUTB stets im Mittelpunkt. Das bedeutet, die Bedürfnisse, Wünsche und die jeweils individuelle Lebenssituation ganzheitlich in die Beratung mit einzubeziehen. Eine Rechtsberatung findet allerdings nicht statt.
Die acht Beraterinnen, darunter vier Beraterinnen mit Peer Erfahrung und zwei Ex-In Genesungsbegleiterinnen arbeiten im Sinne der Ratsuchenden unter dem Leitsatz „Eine für alle“.
Dafür schlossen sich sechs Neusser Träger zu einem Verbund zusammen: die Behindertenhilfe der St. Augustinus Gruppe, Caritas Sozialdienste Rhein-Kreis Neuss, Diakonie Rhein-Kreis Neuss, Diakonie Neuss, Verein Leben und Wohnen der Lebenshilfe Rhein-Kreis Neuss und Lebenshilfe Neuss. Als Kooperationspartner unterstützen SKF, SKM und der Paritätische den Verbund.

Sie finden uns hier:

EUTB Neuss
Friedrichstr.28
41460 Neuss
Tel.: 02131-4088126
Fax: 02131-4088128
Email: info@eutb-neuss.de

Öffnungszeiten:

montags bis freitags von 09:00 - 13:00 Uhr
und montags von 14:00 - 18:00 Uhr
oder nach Vereinbarung.

Mehr Informationen unter:
www.teilhabeberatung.de

EUTB
Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Arbeit und Soziales
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Wir haben das Rezept gegen Alltagsmonster

Neue Selbsthilfegruppen in Gründung

Homosexualität und Coming Out

Eine junge Neusserin sucht Gleichgesinnte!
Steckst du auch mitten in deinem Coming Out und tust dich schwer diesen Weg alleine zu bestreiten? Suchst du nach Gleichgesinnten, die sich in derselben Situation befinden und durch eigene Erfahrung wissen, mit welchen Sorgen und Ängsten du zu kämpfen hast? Dann bist du herzlich willkommen in dieser Gruppe rund um das Thema inneres und äußeres Coming Out. Geschlecht und Alter spielen keine Rolle, dies soll eine offene Gruppe sein ohne Vorurteile und Ausgrenzung. Die Gruppe wird sich in allen ungeraden Wochen dienstags um 18:00 Uhr treffen.

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Messie-Syndrom

In den letzten Wochen gab es hier in der Selbsthilfekontaktstelle vermehrt Anfragen von Angehörigen. Möchten Sie eine Gruppe gründen, um sich darüber auszutauschen, wie Sie es lernen könnten die Verhaltensweise der Betroffenen nicht persönlich zu nehmen? Oder zu akzeptieren, dass eine nachhaltige Hilfe nur mit einer Einstellungsänderung („Ich will…“) des Betroffenen einhergeht. Die Grenzen des Betroffenen achten, Mitgefühl zeigen und moralische Unterstützung geben?

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depressionen

Eine Depression hat vielfältige Ursachen und kann jeden treffen. Niemand trägt Schuld an der Krankheit, weder Sie noch der erkrankte Mensch. Aber sie belastet nicht nur den Betroffenen, sondern auch viele Personen in seiner Umgebung – und besonders die nahen Angehörigen. Möchten Sie sich in einer Gruppe von gleichermaßen Betroffenen über Ihre Erfahrungen und Alltagsbewältigungsstrategien austauschen und lernen, sich selbst etwas Gutes tun?

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen

Möchten Sie sich mit anderen Betroffenen über die Erkrankung austauschen und von den Erfahrungen anderer profitieren, zum Beispiel zu Behandlungsmöglichkeiten und -erfolgen oder zum Umgang mit der Erkrankung? Oder möchten Sie sich in Gesprächen gegenseitig Mut machen und Trost spenden?
Vielleicht möchten Sie gemeinsam aktiv werden? Denn gerade für depressiv erkrankte Menschen, die unter Antriebslosigkeit leiden und sich oft aus ihrem sozialen Umfeld zurückziehen, kann der Besuch einer Gruppe dazu führen, wieder aktiver am Leben teilzunehmen.

SHG Frauen mit Brustkrebs

Für Frauen mit Brustkrebs wird eine neue Selbsthilfegruppe aufgebaut. Die Treffen sind vertraulich und eine anonyme Teilnahme ist möglich.
Anmeldungen sind fortlaufend erwünscht!
Interessierte aus den Städten Grevenbroich, Jüchen und Rommerskirchen wenden sich bitte an Renate Gähl unter 02181/601 5327.

Mitstreiter gesucht!

Selbsthilfegruppe für Menschen mit dem 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, das 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.
Die Gruppe sucht weitere Betroffene mit dem Messie-Syndrom. Die Betroffenen sollten sich in einer Therapie befinden. „Ich suche einen Weg aus der schambehafteten sozialen Isolation. Ich möchte wieder Gäste in meiner Wohnung empfangen, aber momentan habe ich große Angst vor der Zwangsräumung“, äußert sich eine Teilnehmerin.
Wir treffen uns in allen ungeraden Wochen donnerstags um 18:00 Uhr.

Selbsthilfegruppe Adipositas „Chubby Group“

Möchten Sie sich intensiv mit Ihrem Gewichtsproblem und Ihrer Zukunft beschäftigen? Wir suchen Mitstreiter, die auch krankhaft adipös sind und sich gerne mit Gleichgesinnten austauschen möchten.
Wir treffen uns in allen geraden Wochen mittwochs um 18:00 Uhr.
Ansprechpartner sind Claudia Schuld und

Bei Interesse und Fragen wenden Sie sich bitte an das Selbsthilfebüro in Neuss:

Ihre Ansprechpartnerin ist Frau Barbara Shahbaz
Tel.: 02131-27098
Email: shahbaz@paritaet-nrw.org

Unter dem Motto ***„Nimm dein Leben in die Hand! Selbsthilfegruppen machen stark.“*** findet 2019 eine NRW-weite Werbekampagne der Krankenkassen/-verbände statt.

Das ganze Jahr über wird von Aachen über Neuss, Dortmund und Kleve bis nach Münster, Paderborn und natürlich auch ins Sauerland eine groß angelegte Außen- und Verkehrsmittelkampagne, auf Großflächenplakaten, Seitenscheibenplakaten in Bussen und Straßenbahnen, sowie auf Video- Flächen an Bahnhöfen und Bus-/ Bahnstationen laufen. Mit einem sympathischen Motiv sollen die Menschen für das Thema sensibilisiert werden und es soll gezeigt werden, dass Selbsthilfe für Mut und neue Lebensenergie steht.

Das Motto „Nimm dein Leben in die Hand“ ist ein Aufruf an alle, die mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung leben und denen ein Austausch mit Menschen in der gleichen Situation helfen könnte.

Halten Sie doch auch Ausschau nach dem Werbemotiv und schicken uns Ihre Fotos. Schreiben Sie doch bitte noch den Ort und die Straße hinzu. Die Fotos werden gesammelt und in der Ausgabe 01/2020 veröffentlicht.

Rhein-Kreis Neuss
Gesundheitsamt
Auf der Schanze 1
41515 Grevenbroich

Mail: selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de

Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe im Rhein-Kreis Neuss

ADHS, Kinder und Erwachsene
Adipositas
Angst und Panik
Angststörungen
Alkoholabhängigkeit
ALS
Alzheimer Krankheit
Angehörige psychisch kranker Menschen

Behinderungen
Brustkrebs
Bulimie
Burnout

Co-Abhängigkeit

Darmkrebs
Demenz, Angehörige und Betroffene
Depressionen
Diabetes Typ I / Typ 2
Drogenabhängigkeit

Eltern
- behinderter Kinder
- herzerkrankter Kinder
- von Kindern mit Diabetes
- todkranker Kinder

Essstörungen
Esssucht
Emotionale Erkrankungen
Epilepsie

Fibromyalgie

Harnblasenkrebs
Herzerkrankungen

Ilco

Körperbehinderungen
Krebs
Künstlicher Darm- u. Blasenausgang

Medikamentenabhängigkeit
Messie-Syndrom
Morbus Bechterew
Morbus Recklinghausen
Multiple Sklerose
MS
Muskelschwund

Neurofibromatose
Nierenerkrankungen

Parkinson
Patientenschutz
Prostatakrebs
Psychische Erkrankungen / Probleme

Rheuma

Sarkoidose
Schlafapnoe
Schlaganfall
Schmerz
Seelische Gesundheit
Sehbehinderung
Skoliose
Spielsucht
Stillen
Stoma
Stottern
Sucht

Falls Sie weiterführende Informationen benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Für Neuss, Kaarst und Meerbusch: Selbsthilfebüro Neuss
Frau Barbara Shahbaz
Tel.: 02131/27098

Für Grevenbroich, Dormagen, Jüchen,
Rommerskirchen und Korschenbroich: Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Kreis Neuss
Frau Renate Gähl
Tel.: 02181/601 5327

Neues aus der Selbsthilfe Schlafapnoe Neuss + Umgebung e.V.

Die Selbsthilfe Schlafapnoe Neuss + Umgebung hatte am Donnerstag, den 24.1.2019 die turnusmäßige Jahreshauptversammlung. In dieser Versammlung standen verschiedene Wahlen an. Der 1. Vorsitzende musste turnusmäßig gewählt werden. R. Schick stand nicht für eine weitere Periode zur Verfügung. Der bisherige 2. Vorsitzenden Heinz-Peter Kluth wurde für die Wahl zum 1. Vorsitzenden vorgeschlagen, er wurde mit einer Enthaltung (er selbst) einstimmig gewählt.

Wir haben beschlossen, die Position des 2. Vorsitzenden vakant zu halten, bis nächstes Jahr turnusmäßig ein 2. Vorsitzender gewählt werden soll. Die anderen Vorstandsmitglieder/ Beisitzer (Frau Karin Hammel, Herr Carlos Wirth, Herr Jörg Nassenstein und Herr J. Pälmer) sind in ihren Ämtern bestätigt.

Wir haben auch für das Jahr 2019 wieder ein umfangreiches und interessantes Veranstaltungsprogramm mit sehr guten Referenten.

Es sprechen u.a. Prof. Kurt Rasche (Helioskliniken Wuppertal) über „Schlaf und COPD“. Frau Diplompsychologin Diane Petry (Maria Hilf Mönchengladbach) spricht über das Thema: „Schlafapnoe + Depression“.

Außerdem wird Herr Dr. Uerscheln aus Neuss das generelle „Krankheitsbild der Schlafapnoe“ behandeln (besonders für Anfänger aber auch „Fortgeschrittene“ interessant). Oberarzt Robert Stein von der St. Anna Klink in Wuppertal wird über das Thema „Nasenatmung und OSAS“ referieren.

Frau Renate Gähl, Ärztin des Gesundheitsamtes Rhein-Kreis Neuss, welche für die Koordination und Unterstützung der Selbsthilfe zuständig ist, wird einen Überblick über die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen des Rhein-Kreises Neuss geben.

Herr Galles von der Firma Löwenstein wird die neuesten Geräte und Masken präsentieren. Herr Nassenstein wird eine Moderation von Fragen und Antworten zum Thema Schlafapnoe leiten.

Man darf auch besonders gespannt sein auf die Präsentation von Frau Kremer, welche ein neues Therapieverfahren für die Schlafapnoe aus Schweden vorstellen wird.

Kontakt:

Rudolf Schick

Mail: r.schick@schlafapnoe-neuss.de
hpkluth@schlafapnoe-neuss.de

Weitere Details inkl. Termine der Veranstaltungen sehen sie auf unserer Homepage www.schlafapnoe-neuss.de Wir informieren auch über Facebook.

Veranstaltungsbeginn : 19:00 Uhr

Veranstaltungsort: Brauereiausschank Frankenheim, Bahnhofstrasse 50, 41472 Neuss-Holzheim

Herzkissen nähen — ein Zeichen der Verbundenheit von Frauen untereinander

Das „Heart Pillow Projekt“ wurde 2006 von der dänischen Krankenschwester Nancy Friis-Jensen ins Leben gerufen. Hier nähen meisten Frauen herzförmige Kissen und verschenken sie an brustkrebserkrankte Patientinnen in Krankenhäusern. Auch in unserem Einzugsgebiet sind etliche Frauen in Sachen „Herzen gegen Schmerzen“ aktiv.

Ansprechpartnerinnen und Kontakte zur ehrenamtlichen Mitwirkung an der Herzkissenaktion können auf der Website https://sites.google.com/site/herzkissenindeutschland/home/plz-4 eingesehen werden. Wer hier mitmachen möchte, muss bestimmte Vorgaben für die Schnittmuster der Herzkissen einhalten, die aus medizinischen Gründen notwendig sind. Um diese speziellen Schnittmuster zu erhalten, ist eine Registrierung beim Projekt erforderlich, die auch eine Verpflichtung zur ausschließlich nicht-kommerziellen Nutzung beinhaltet.

Alle Materialien und sonstigen benötigten Werkzeuge werden von den ehrenamtlich tätigen Frauen selbst beschafft. Die Kosten werden über Spenden oder durch Eigenleistung finanziert.

Schon im Sommer 2017 wurde im Rahmen des Freiwilligentages des Rhein-Kreises Neuss erstmals eine “Herzkissen-Nähaktion“ im Kreishaus Grevenbroich durchgeführt. Dieser Auftakt hat sich für den Bereich Rhein-Kreis Neuss weiter entwickelt. Immer noch wirken Mitarbeiterinnen des Rhein-Kreises engagiert mit.

Kontakt zum Projekt finden Interessierte bei Ute Trienekens unter 02181 74 178 oder per Mail an ute@trienekens-mail.de.

Gruppen, die beim Projekt registriert sind, arbeiten überregional in Nordrhein-Westfalen in den Städten Bochum, Dortmund, Lünen, Essen, Neuss, Wuppertal, Remscheid, Wermelskirchen, Hattingen, Marl, Gelsenkirchen, Kleve, Geldern, Münster, Osnabrück, Ibbenbüren, Diepholz, Lingen und eben in Grevenbroich-Noithausen.

Der in ebenfalls in Grevenbroich lebende Chefarzt der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe der Städtischen Klinken Mettmann, Dr. Clemens Stock, nahm in Noithausen im März 2019 sechzig der ebenso liebe- wie fantasievoll genähten Geschenke in Empfang, um sie an die Brustkrebs-Patientinnen in Mettmann zu verteilen.

Auch Frau Dr. med. Dahdouh, Leiterin des Brustzentrums im Kreiskrankenhaus Grevenbroich, begrüßt diese schöne Aktion: „Wir schätzen die ehrenamtliche Arbeit sehr. Bei den allermeisten Frauen, die ein Herzkissen erhalten, ist die Freude darüber groß. Wir haben seit Jahren nur positive Erfahrungen damit gemacht.“

Ein Kreis nähbegeisterter Dormagener Frauen fertigt ebenfalls für Brustkrebs-Patientinnen Herzkissen als weiche Polster und bunte Seelentröster an. Uschi Hellmich (02133 90642, uhellmich@aol.com) und ihre Freundinnen nähen seit einigen Jahren fröhlich-bunte, kuschelig-weiche und mit viel Liebe produzierte Herzkissen und verschenken sie an Frauen, die eine Brustkrebs-Therapie durchmachen – unter anderem im Johanna Etienne Krankenhaus in Neuss.

Nun hat die Dormagener Gruppe erstmals auch die Klinik für Onkologie am Krankenhaus Dormagen mit den textilen Seelentröstern versorgt. Den Anlass zum Kontakt mit dem Dormagener Krankenhaus gab eine dort in der Onkologischen Ambulanz betreute Patientin, eine Freundin einer der Dormagener Näherin-

nen. Sie wünschte sich, dass auch die Dormagener Frauen mit Herzkissen versorgt werden können. So konnte Irina Küppers-Buhn von der Onkologischen Ambulanz Anfang des Jahres fünfzig Kissen entgegennehmen.

Die Sachkosten für den Nievenheimer Nähkreis werden selbst oder durch Spenden getragen. Keinesfalls sollen die Empfängerinnen oder ihre Angehörigen das Herzkissen bezahlen. Die Kissen sind immer ein Geschenk. Am liebsten verarbeiten die Frauen frische fröhliche Baumwollstoffen, die sie auf Stoffmärkten oder in den heimischen Fachgeschäften kaufen. Diese nehmen auch sehr gerne geeignete Stoff-Spenden für den Nähkreis entgegen.

Brustdrüsenkrebs bei Frauen belegte im Jahr 2016 leider immer noch den Rang 4 der Todesursachen für Frauen in Deutschland. Die betroffenen Frauen können jedwede Unterstützung, Anerkennung und vor allem jeden Anlass zur Freude sehr gut gebrauchen.

Daher sei allen gedankt, die sich hier kontinuierlich entweder durch die Mitarbeit in Selbsthilfe für an Brustkrebs erkrankte Personen oder durch anderweitiges ehrenamtliches Engagement für die von Krebs Betroffenen einbringen.

RIN-Netzwerk – modern, gesichert und ansprechend Informationen zur Zuckerkrankheit abrufen

Seit 1991 gibt es den jährlichen Diabetes-Tag, der auf die leider sich ausbreitende Volkskrankheit Diabetes hinweisen soll.
Der 14.11. wurde deshalb ausgewählt, weil der Nobelpreisträger Sir Frederick Banting an diesem Tag im Jahre 1891 in Kanada geboren worden ist.
Sir Banting entdeckte gemeinsam mit Charles Best im Jahre 1922 das Insulin, welches damals ausschließlich aus Bauchspeicheldrüsen von Säugetieren gewonnen wurde. Seit der Möglichkeit der Anwendung des Insulins hat die Diagnose Diabetes viel von ihrem Schrecken verloren. Vorher war Diabetes Typ 1 immer eine rasch zum Tode führende Erkrankung.
Also blicken wir heute in 2019 auf fast 100 Jahre Forschung und Erkenntnisgewinn zum Thema Diabetes zurück.
Wir haben heute nicht nur die spezialisierten Ärzte, die sich in Schwerpunktpraxen und in zertifizierten Kliniken der Patienten annehmen, sondern auch andere Fachleute wie Podologen, psychologische Berater, Ernährungsberaterinnen, Fachapotheker, Sporttherapeuten, Physiotherapeuten und wir haben vor allem engagierte Selbsthilfegruppen.
Um sowohl digital als auch per Broschüre alle diese Ansprechpartner und gesichertes Wissen verbreiten zu können, wurde seit über vier Jahren das RIN-Netzwerk am Deutschen Diabetes Informationszentrum in Düsseldorf aufgebaut.
Also folgenden Link bitte nutzen und notieren: https://rin-diabetes.de/.

RIN finden Sie auch auf Facebook und Youtube. Alle Daten werden sehr zeitnah aufgenommen und aktualisiert.
Wichtige Termine für alle Diabetiker in 2019 sind der 17. Düsseldorfer Diabetestag am 7. September 2019 in der Handwerkskammer in Düsseldorf und der Diabetes- und Selbsthilfetag 2019 am Samstag, 15. Juni 2019 in Dormagen.
Bitte geben Sie die Information zum RIN-Netzwerk und die Termine in Ihrem Familien- und Bekanntenkreis weiter, denn immer noch gibt in Deutschland annähernd eine Million Diabetiker, deren Zuckererkrankung noch nicht diagnostiziert wurde und die daher ein sehr hohes Risiko haben, die sich schmerzlos entwickelnden Folgeerkrankungen wie Herzgefäßerkrankung, Schlaganfall und Nieren – und Nervenschädigung auch noch zu bekommen.

Diabetes tut nicht weh – Früherkennung tut Not!

Kontakt:

Renate Gähl

Tel.: 02181 - 601 5327
Mail: renate.gaehl@rhein-kreis-neuss.de

Diabetes Selbsthilfegruppe Dormagen

Eigentlich müsste die Gruppe inzwischen ein "und Umgebung" als Zusatz tragen. Es sind Mitglieder aus dem Kölner Norden ebenso vertreten ,wie Mitglieder aus dem Neusser Süden.

Die Gruppe ist nun, nach gut einem Jahr, richtig zusammen gewachsen. Die Treffen finden nach wie vor monatlich statt, immer am 4. Mittwoch des Monats. Lange haben wir nach einer Möglichkeit gesucht, auch unserer Kochleidenschaft frönen zu können, aber in den öffentlich zugänglichen Küchen gibt es keine freien Kapazitäten.

Eine sehr nette Einladung kam da vom Haus der Lebenshilfe in Nievenheim. Hier wurde uns angeboten, nicht nur dort die Treffen zu veranstalten sondern auch die großzügige Küche für unsere Kochevents zu benutzen.

Ein Zwischenergebnis: Die Treffen sind zum festen Bestandteil unserer Terminkalender geworden. Wir freuen uns auf den Austausch von Informationen, bearbeiten unsere gegenseitigen Fragen und werden emphatisch und kompetent durch Frau Gähl, Ärztin für Gesundheitsförderung des Rhein-Kreis Neuss, betreut. Sie ermöglicht uns durch ihr persönliches Engagement weitgehend selbstständig die Gruppenarbeit zu leisten und trotzdem medizinische Beratung auf hohem Niveau zu genießen.

In diesem Jahr richtet unsere Gruppe gemeinsam mit dem Rhein-Kreis den Diabetes- und Selbsthilfetag in Dormagen aus. Wir freuen uns schon sehr auf das Event, das unter der Schirmherrschaft von Hermann Gröhe MdB stattfindet und auch von Landrat Petrauschke und dem Bürgermeister, Erik Lierenfeld, besucht und mit Grußworten bedacht wird.
Die in Dormagen und im Rhein-Kreis Neuss aktiven Selbsthilfegruppen sind alle zur Teilnahme eingeladen und in großer Zahl vertreten.

Kontakt:

Monika Demming-Pälmer
Bismarckstraße 80
41542 Dormagen
Tel.: 02133/90570
Mail: Dm2Do@outlook.de

Das Team der Einrichtung der Lebenshilfe im Rhein-Kreis Neuss begrüßte schon dreimal die Diabetes-Selbsthilfegruppe Dormagen in ihren Tagungsräumen. Auch weitere Selbsthilfegruppen sind im Sinne des Inklusionsgedankens und der Öffnung von Einrichtungen der Lebenshilfe im Rhein-Kreis Neuss für ehrenamtlich Interessierte und Aktive herzlich willkommen.

Kontakt über Olaf Ackerschott:
Tel.: 02181 27 02 400

(Bewohner und Mitarbeiter der Einrichtung im Rhein-Kreis Neuss)

18. Selbsthilfetag im Rhein-Kreis Neuss

Seit 2002 veranstaltet der Rhein-Kreis Neuss die Selbsthilfetage in verschiedenen Städten im Kreisgebiet. Der Selbsthilfetag 2019 findet am 15. Juni unter der Schirmherrschaft des ehemaligen Gesundheitsministers Hermann Gröhe, auf dem Marktplatz in Dormagen vor dem Historischen Rathaus statt**.**
Um 11 Uhr eröffnen auf der Bühne am Historischen Rathaus der Bürgermeister der Stadt Dormagen, Erik Lierenfeld, und der Landrat des Rhein-Kreises Neuss, Hans-Jürgen Petrauschke, die Veranstaltung.
„Im Rahmen des traditionellen Aktionstages wird jetzt mit dem Schwerpunkt Diabetes ein wichtiges und interessantes Gesundheitsthema aufgegriffen, das bundesweiten Studien zufolge einen erheblichen Teil der Bevölkerung betrifft. Weil ein hoher Blutzucker keine Schmerzen verursacht, werden die Gefahren und Folgen oft unterschätzt. Diabetes Typ 2 ist jedoch eine fortschreitende Erkrankung, deren Spätfolgen beinahe jeden Bereich des Körpers betreffen können. Bereits geringfügig erhöhte Blutzuckerwerte können zu gefährlichen Veränderungen an den kleinen und großen Blutgefäßen des Körpers und zu Nervenschäden führen.“ Betont Gesundheitsdezernent Karsten Mankowsky.

Umso wichtiger ist es deshalb, Diabetes möglichst frühzeitig zu erkennen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen. Die Diabetes-Selbsthilfegruppe Dormagen hat zu diesem Zwecke das Diabetesmobil auf den Marktplatz bestellt. Hier führt eine geschulte Fachberaterin für alle Besucher kostenlose Blutzucker-Checks durch.

Neben hochkarätigen Fachvorträgen, einer Kochshow mit Rezepten speziell für Diabetiker, der Möglichkeit einer kostenlosen Testung des Körperfett- und Muskelanteils wird die Veranstaltung durch ein musikalisches Rahmenprogramm der Band Black Remains begleitet.

Im Fokus stehen alle im Zusammenhang mit Diabetes auftretende Erkrankungen. So sind Selbsthilfe-Gruppen vor Ort, die sich mit Knochenschwund, also Osteoporose beschäftigen. Auch die Deutsche Herzstiftung bietet Fachinformationen und einen Test zur Früherkennung von durch den Diabetes ausgelösten Herzkrankheiten an.
Während des Selbsthilfetages stehen den Besucherinnen und Besuchern sechzehn Infostände der aktiven Selbsthilfegruppen zu den Bereichen Alzheimer, Behinderung und Inklusion, Burnout, Diabetes bei Kindern und Erwachsenen, Krebserkrankungen, Osteoporose, Schlafstörungen, Schmerzsyndrom, Stottern, Skoliose und chronischem Schmerzen zur Verfügung.
Sehr gerne werden alle, auch die komplexen Fragestellungen der Besucher aufgenommen und im Selbsthilfenetzwerk auf Kreis- und Landesebene aufgearbeitet.

Nähere Informationen zum Aktionstag und generell zu allen Selbsthilfethemen sind erhältlich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Rhein-Kreises Neuss in Dormagen, unter 02133 268 242 und in Grevenbroich unter 02181 601 5327.

Programmübersicht Selbsthilfetag 2019

Besser leben mit Diabetes – Bewegung, Entspannung, Ernährung

In Deutschland leben mindestens 6 Millionen Menschen, die von Diabetes betroffen sind und behandelt werden. Eine weitere Million wurde noch nicht auf Diabetes hin untersucht. Während des Aktionstages steht das Diabetesmobil durch die Initiative der Diabetes-Selbsthilfegruppe Dormagen für kostenlose Früherkennungsteste und Fachberatung zur Verfügung.

Entscheidend für eine optimale Diabetestherapie sind angepasste Ernährung, ausreichender Muskelaufbau und Bewegung, Stressabbau und das Erkennen von Folgekrankheiten.

Der TSV Bayer Dormagen bietet anlässlich des Diabetes- und Selbsthilfetages eine Bio-Impedanzanalyse an. Hier wird die Körperzusammensetzung in Bezug auf die Anteile an Körperfettmasse und Skelettmuskelmasse ermittelt.

Die Besucher werden dann auf der Basis des berechneten Energiebedarfes ihres Körpers beraten und erhalten personalisierte Empfehlungen für ihr Trainingsprogramm und für ein angepasstes Ernährungsverhalten.

Am Stand der Skoliose/ Rückenschmerz-Selbsthilfe wird eine Fotobuttonaktion angeboten. Jeder Teilnehmer erhält einen Ansteck-Button mit selbst ausgewähltem Motiv wie zum Beispiel das Emblem des Lieblingsvereines oder ein vor Ort aufgenommenes Foto mit Partner oder Familie.

Interaktive Beratungsangebote finden Sie an allen Informationsständen der ehrenamtlichen Selbsthilfegruppen, so zum Beispiel am Stand der Deutschen Herzstiftung in Form eines Risikotestes für die Herzleistung.

Der Kreissportbund testet die funktionale Fitness von 60 – 94 jährigen Besuchern. Sind Sie fit für ein mobiles und selbständiges Leben auch im hohen Alter?

Impressum:
Rhein-Kreis Neuss · Der Landrat
Oberstraße 91 · 41460 Neuss
www.rhein-kreis-neuss.de
www.facebook.com/rheinkreisneuss
www.twitter.com/rheinkreisneuss
Foto: Stadt Dormagen
30/2019

rhein kreis neuss

DORMAGEN

Diabetes- und Selbsthilfetag 2019

Diabetes- und Selbsthilfetag 2019

Samstag, 15. Juni 2019, 11.00 bis 16.30 Uhr
in Dormagen, Paul-Wierich-Platz
am Historischen Rathaus

Programm auf der Bühne

Moderatorin: **Birgit Wilms**

11:00 Uhr	Gemeinsames Grußwort von **Bürgermeister Erik Lierenfeld** und **Landrat Hans-Jürgen Petrauschke**
11:15 Uhr	„Aller Anfang ist schwer – gemeinsam klappt es in der SHG Diabetes Dormagen" – Diabetes-Selbsthilfe in Dormagen; **Monika Demming-Pälmer**
11:40 Uhr	Musikalischer Beitrag der Band „Black Remains" / **Christian Weniger**
11:50 Uhr	„Kochshow auf der Bühne – echt Leckeres für Diabetiker" – Kostproben von 12 bis 15 Uhr am Stand der Diabetes SHG Dormagen
12:15 Uhr	Grußwort von **Schirmherr Hermann Gröhe**
12:30 Uhr	„Kann man Diabetes durch eine Operation beeinflussen? Chancen und Grenzen der Adipositaschirurgie" Referent Priv.-Doz. **Dr. med. Till Hasenberg**
12:45 Uhr	„Stress und Diabetes" Referent **Dr. med. Hans-Ulrich Sappok**, Mind Body Medizin Düsseldorf
13:00 Uhr	„Mobilisations- und Rückentraining" mit **Ursula Möbius**, Dipl.-Sportlehrerin vom Fachbereich Bildung, Kultur und Sport der Stadt Dormagen
13:15 Uhr	„Blutzuckermessungen – aber wie?"- Vortrag mit Fragemöglichkeiten / Diabetesberaterin **Sandra Schurig**
13:50 Uhr	Musikalischer Beitrag der Band „Black Remains" / Christian Weniger
14:20 Uhr	„Gefäßdiagnostik bei Diabetes"- Vortrag von **Dr. Thomas Klein**, Gefäßchirurg am Kreiskrankenhaus Dormagen
14:50 Uhr	Musikalischer Beitrag der Band „Black Remains" / Christian Weniger
15:00 Uhr	„Gesund älter werden mit Selbsthilfe" – Ehrenamtliche Selbsthilfe in Dormagen seit 1995
15:15 Uhr	Musikalischer Beitrag der Band „Black Remains" / Christian Weniger
15:30 Uhr	„Was tun wenn die Gelenke nicht mehr funktionieren?" – Vortrag von **Prof. Dr. med. Guido Saxler**, Leiter der Orthopädie des Kreiskrankenhauses Dormagen
15:50 Uhr	Musikalischer Beitrag der Band „Black Remains" / Christian Weniger
16.15 Uhr	„Ehrenamt in Dormagen – wie mache ich mit?" Vertreter des Büros für bürgerschaftliches Engagement Dormagen und der Helfenden Hände

Mit freundlicher Unterstützung von:

AOK Die Gesundheitskasse.

DER PARITÄTISCHE RHEIN-KREIS NEUSS

Ehrenamtliches Engagement gesucht:

Die Selbsthilfegruppe der Deutschen Multiplen Sklerose, DMSG, in Grevenbroich sucht einen neuen Leiter

Interessenten wenden sich bitte an Hans-Henning Schley,

Mail.: ms@patienten-akademie.net

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

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 Neuss
Oberstr. 21
41460 Neuss

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

Öffnungs- und Beratungszeiten:
Mo 10.00 – 12.00 Uhr
Mi 10.00 – 12.00 Uhr
Do 10.00 – 12.00 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

Impressum

Herausgeber/Layout:
Rhein-Kreis Neuss, der Landrat
Gesundheitsamt
Auf der Schanze 1
41515 Grevenbroich

Redaktion:
Barbara Shahbaz, Der PARITÄTISCHE Rhein-Kreis Neuss
Renate Gähl, Rhein-Kreis Neuss
Hans-Ferdi Schulze
Rudolf Schick
Klaus Nowak und Oswald Gröger

Bildnachweise:

S. 7: iStock/getty images/ 1098232620/958831418
S. 10: iStock/getty images/ 945391146/876876664/1091336598/1022863672
S.13: iStock/getty images/ S-S-S/iStock/ Getty Images,RedKoalaDesign/iStock/ Getty Images
S. 14: S-S-S/iStock/getty images/1018718778/996952234
S. 19: Rhein-Kreis Neuss /Pressestelle

Diabetes- und Selbsthilfetag 2019

Besser leben mit Diabetes – Bewegung, Entspannung, Ernährung

Kostenlose Rund-Um-Diabetesberatung am Diabetesmobil

Erfahren Sie Ihr biologisches Alter im Praxistest!

Früherkennung schützt vor Herzerkrankung!

rhein kreis neuss

DORMAGEN

Samstag, 15. Juni 2019, 11.00 bis 16.30 Uhr
in Dormagen, Paul-Wierich-Platz am Historischen Rathaus

Foto: Stadt Dormagen
31/2019