

Selbsthilfe Landschaft 2/2019

Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

Selbsthilfe bewegt



rhein
kreis
neuss

 **DER PARITÄTISCHE**
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Rhein-Kreis Neuss

Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Leichte Sprache
- 5 Perspektivwechsel – Neues aus dem Selbsthilfe-Büro Neuss
- 6 Diabetes- und Selbsthilfetag in Dormagen
- 8 Interview: Annette, Teilnehmerin der SHG „Tugenden gegen Depressionen“
- 10 Der Gruppenabend – Material – Methoden, hier: Der Gruppenbaum
- 11 Selbsthilfe kann auch interkulturell
- 13 Link Tipps
Termine der Diabetes-Selbsthilfegruppe Grevenbroich 2020
- 14 Selbsthilfegruppe – Was bedeutet das für mich?
30 Jahre Gesunde Städte-Netzwerk
- 16 Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss
Vorgemerkt: Selbsthilfetag 2020
- 17 Selbsthilfegruppen-Förderung 2020
- 18 Wir haben das Rezept gegen Alltagsmonster
Mitreiter gesucht!
- 20 Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss informiert
- 21 Hinweis zum Bezug der Selbsthilfe-Landschaft

Editorial

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

ungefähr 5 Prozent aller von bestimmten Erkrankungen betroffenen Menschen nehmen aktiv und persönlich an Selbsthilfegruppen teil. Dieser Prozentsatz wurde seit vielen Jahren in einigen Umfragen immer wieder bestätigt.

Der Bekanntheitsgrad der Selbsthilfegruppen liegt allerdings, in letzter Zeit ansteigend, wesentlich höher. Informationen zu Selbsthilfethemen finden sich im Netz in Form vieler verschiedener Websites und auch Blogs und in offenen oder geschlossenen Gruppen bei Facebook und What's App.

Sogar RTL II beschäftigt sich mit Themen wie der Stotterertherapie und den Hilfen beim Messie-Syndrom, was anscheinend beim breiten Publikum auf zunehmendes Interesse stößt.

Selbsthilfe ist also neben vielen anderen Angeboten als ein Baustein der Gesunderhaltung und Prävention sichtbar.

Parallel entwickelt sich ungehemmt der Gesundheitsmarkt, gemeint sind kostenpflichtige oder in Richtung Anpreisung kostenpflichtiger Gesundheitsleistungen gehende Informationen im Netz.

Die hohe Aufgabe unserer Selbsthilfegruppen vor Ort ist es, hier richtige Wege zu weisen und eben auch, unrealistische Vorstellungen zu korrigieren.

Deshalb braucht es immer ein Selbsthilfenetz mit regem Austausch der verschiedenen Gruppen im Rhein-Kreis Neuss und landesweit.

Haben wir jetzt einige Ideen bei Ihnen ausgelöst?

Schreiben Sie uns doch, wir werden immer älter, aber auch noch besser!

Eine ruhige und gesunde Weihnachts- und Festtagszeit wünschen Ihnen allen



Renate Gähl



Andreas Schnier

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.

Wir freuen uns, wenn Sie sich melden!

Unsere Anschrift ist:

**Selbsthilfe-Büro Neuss
Oberstr. 21
41460 Neuss**

**Dieser Text wurde übersetzt vom:
Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache**



**© Logo Kompetenz-Zentrum
Leichte Sprache**

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

Perspektivwechsel: Der „Neue“ im Selbsthilfe-Büro Neuss

Seit dem 01.10.2019 arbeitet Andreas Schnier als Fachberater im Selbsthilfe-Büro Neuss.

Er bringt langjährige berufliche Erfahrung mit in der Beratung und Begleitung von Menschen in besonderen Lebenslagen, alten Menschen und Menschen mit Beeinträchtigungen. Er ist vertraut mit Strukturen der Selbsthilfearbeit, war hier auch schon in der Vergangenheit beratend, moderierend und vernetzend tätig.

Andreas Schnier freut sich auf seine Aufgabe, die Gründung von Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss - insbesondere Neuss, Kaarst und Meerbusch - zu unterstützen und hier Selbsthilfegruppen zu begleiten. Denn er ist davon überzeugt, dass die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe und der Erfahrungsaustausch vergleichbar

Betroffener sich ganzheitlich positiv auswirken: auf die Gestaltung sozialer Beziehungen, auf die gesellschaftliche Integration und die Gesundheit.

Privat fährt Andreas Schnier Rad, geht gerne wandern und schwimmen.



Andreas Schnier, Fachberatung Neuss

Selbsthilfe-Büro Neuss unter neuer Adresse

Schon seit dem 01.05.2019 findet sich das Selbsthilfe-Büro Neuss unter neuer Adresse. Es befindet sich in der neuen Geschäftsstelle



des Paritätischen NRW, Kreisgruppe Rhein-Kreis Neuss. Gemeinsam stehen jetzt mehr Räumlichkeiten zur Verfügung.

Die neue Adresse lautet:

Selbsthilfe-Büro Neuss
Oberstr. 21
41460 Neuss

Auch die Sprechzeiten haben sich geändert:

Mo. 10.00 – 12.00 Uhr
Di. 10.00 – 12.00 Uhr
Do. 10.00 – 12.00 Uhr + 15.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Diabetes- und Selbsthilfetag 2019 in Dormagen

Bei schönem Wetter füllte sich der Paul-Wierich-Platz vor dem historischen Rathaus im Herzen von Dormagen am Samstag, dem 15. Juni 2019, schon früh am Vormittag mit zahlreichen Infoständen von Selbsthilfegruppen und Experten zum Thema „Gesund leben mit Diabetes in Dormagen“.

Dass wieder ein gut organisierter und mit attraktiven Angeboten gespickter Aktionstag zur Gesundheit für Dormagen stattfinden konnte, beruht auf der über sechs Monate dauernden Vorbereitungsphase. Die in 2017 unter Leitung von Monika Demming-Pälmer neu etablierte Dormagener Selbsthilfegruppe für Menschen mit Diabetes hat bei der Vorbereitung sich sehr eingebracht und viele Wege zur Stadt Dormagen und zum Rhein-Kreis Neuss gebahnt und geebnet.

Das Büro für ehrenamtliches Engagement hat sich entsprechend der Anfrage der ehrenamtlich aktiven Selbsthilfegruppe Diabetes Dormagen dann genauso beteiligt wie die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Kreisgesundheitsamtes, der Kreissportbund, die regional aktiven Selbsthilfegruppen, Fachärzte des Kreiskrankenhauses und einsatzbereite Mitarbeiter der Stadt Dormagen, koordiniert von Harald Schlimgen.

Alle diese Institutionen unterstützten mit ihrer Teilnahme die Initiative zur Veranstaltung eines Gesundheitstages zum sehr wichtigen Thema Diabetes, die von der Diabetes-Selbsthilfegruppe ausging. Diese trifft sich regelmäßig einmal im Monat im Haus der Lebenshilfe in Nievenheim.

Im Alltag mit Diabetes gut zu leben, heißt im Klartext, sich fortwährend mit der Erkrankung auseinander zu setzen. Die Bereiche Bewegung im Alltag, gesundheitsbewusste Ernährung, Therapie, Kontrolle des Therapieerfolges und auch die Erhaltung der seelischen Gesundheit bei all diesen Anforderungen werden in der Selbsthilfegruppe vor Ort und in den Organisationen wie in der Deutschen Diabetes Hilfe kontinuierlich diskutiert. Betroffene erhalten hier Unterstützung und gesicherte Informationen.

Auf dem Aktionstag waren insgesamt 17 Selbsthilfegruppen vertreten. Die Infostände des VdK Dormagen, des Kreisgesundheitsamtes, des Paritätischen Neuss, der Diakonie „Helfende Hände“, des Caritas-Netzwerkes 55+ des Kreissportbundes und des TSV Bayer Dormagen wurden von 11 Uhr bis 16 Uhr genauso belagert wie das Diabetesmobil der Deutschen Diabetes-Hilfe.

Auf der großen Bühne am Rathaus gab es Vorträge zu Themen wie:

- „Blutzuckermessungen – aber wie?“
Vortrag mit Fragemöglichkeiten,
Diabetesberaterin Sandra Schurig
- „Gefäßdiagnostik bei Diabetes“
Vortrag von Dr. Thomas Klein,
Gefäßchirurg am Kreiskrankenhaus
Dormagen
- „Unsere Gelenke trotz Diabetes
gesund erhalten“
Vortrag von Prof. Dr. med. Guido Saxler;
Leitung der Orthopädie des Kreiskrankenhauses Dormagen.

Leider war es bei dem regem Publikumsverkehr nicht möglich, eine konstante Zuhörerschaft zu gewährleisten. Die fachlich hervorragenden Vorträge hätten dieses verdient. Es

17 Selbsthilfegruppen vertreten beim Aktionstag 2019:

- Adipositas-SHG-Dormagen
- Bundesverband
Harnblasenkrebs e. V.
- Deutsche Herzstiftung e. V.
- Diabetes-Selbsthilfegruppe
Dormagen
- Diabetes-Selbsthilfegruppe
Grevenbroich
- Elterninitiative Diabetischer Kinder
und Jugendlicher e. V.
- Freie Selbsthilfegruppe Alkohol-
und Medikamentenabhängigkeit
Dormagen e. V.
- Initiative gemeinsam leben
und lernen Igl e. V.
- Osteoporose SHG Dormagen
- Osteoporose-Selbsthilfegruppe
Grevenbroich
- Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe
Neuss
- Sarkoidose-Netzwerk
Rhein-Kreis Neuss e. V.
- Selbsthilfe Schlafapnoe
Rhein-Kreis Neuss e. V.
- Skoliose-Schmerz-Selbsthilfe-
gruppe Grevenbroich
- Stotterer Selbsthilfegruppe
Grevenbroich
- BV Stottern & Selbsthilfe Köln e. V.
- Selbsthilfegruppe „Tugenden
gegen Depressionen“, Neuss

Danke vielmals für die Beteiligung
und Unterstützung!

war eben ein im öffentlichen Raum durchgeführter Gesundheitsmarkt.

Passend zum Themenbereich „Bewegung“ war auch der Allgemeine Deutsche Fahrradclub, ADFC Dormagen e. V. an einem Info-Stand in der benachbarten Fußgängerzone zu finden. Hier gab es alle Infos zum Stadt-Radeln, einer Initiative für mehr Fahrradfahren in der Stadt zum Wohle von Gesundheit und Umwelt.

Besonders sei an dieser Stelle auch der AOK Rheinland / Hamburg, Regionaldirektion Neuss und der in Dormagen ansässigen Firma Currenta für die Förderung und wohlwollende Unterstützung gedankt.

Zum Schluss noch ein kleiner historischer Rückblick. Seit mehr als 20 Jahren wurden die Gesundheits- und Selbsthilfetage im Rhein-Kreis Neuss, immer unter maßgeblicher Beteiligung und mit hohem Arbeitseinsatz der Ärztin des Gesundheitsamtes Frau Renate Gähl, aufgebaut und durchgeführt. Davon fanden alleine insgesamt fünf Aktionstage in Dormagen vor dem historischen Rathaus in den Jahren 1993 und 1999 als Gesundheitstage, dann in 2005, 2009, 2015 und 2019 als Selbsthilfetage statt.

Im nächsten Jahr findet der Selbsthilfetag dann wieder in Neuss im September 2020 statt. Alle Selbsthilfe-Unterstützer freuen sich über eine rege Mitwirkung und aktive Beteiligung auch im Vorfeld.

Bericht von Monika Demming-Pälmer, Diabetes-Selbsthilfegruppe Dormagen.

Kontakt zur Diabetes-SHG Dormagen:

Monika Demming-Pälmer
Bismarckstraße 80,
41542 Dormagen-Nievenheim,
Tel. 02133-90570, demming@hhu.de

Selbsthilfegruppe „Tugenden gegen Depressionen“

Am 17.07.2019 sind Michael Vogt und Annette von der Selbsthilfegruppe „Tugenden gegen Depressionen“ zu Besuch in der Selbsthilfekontaktstelle in Neuss.

Die Selbsthilfegruppe „Tugenden gegen Depressionen“ gründete Michael Vogt im Frühjahr 2018. Die Gruppe orientiert sich an dem 12-Schritte-Programm.

Seine Motivation eine Gruppe zu gründen, gilt dem Ziel, Tugenden als „Anti-Depressiva“ im Alltag umzusetzen.

Hinter den Tugenden stehen Werte, die den Teilnehmern Halt geben.

Werte wie Dankbarkeit und Achtsamkeit. Damit trotz Depressionen ein erfülltes Leben möglich ist.

Ein wichtiger Impuls, der ihn auf den Weg der Tugenden gebracht hat, war der Ausspruch eines Oberarztes: „Da wo Dankbarkeit, da keine Depressionen“. Mittels der Tugenden soll der Blick auf die positiven Erlebnisse fokussiert werden.

Die Gruppe ist auf den Selbsthilfetagen im Rhein-Kreis Neuss mit einem eigenen Stand präsent.

Ein Interview mit Annette, Teilnehmerin

Shahbaz: Annette, wie sind Sie auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam geworden?

Annette: Durch die Zeitung Selbsthilfelandchaft, die lag in der Tagesstätte der Diakonie in Neuss aus.

S: Was hat Sie an dieser Selbsthilfegruppe interessiert?

A: Die 12 Schritte haben mich angesprochen. Ich kannte das 12 Schritte Programm aus anderen anonymen Gruppen und habe mich sehr darüber gefreut, dass dieses Programm verknüpft mit meinem Problem der Depression in Neuss vertreten ist.

S: Wie haben Sie Ihren ersten Gruppenabend erlebt?

A: Es waren sechs bis acht Personen anwesend. Normalerweise haben die 12 Schritte Gruppen keinen festen Leiter, das ist hier anders.

Die Teilnehmer waren mir sofort sehr sympathisch. Ich konnte mich relativ schnell entspannen und offen sein. Diesen Effekt kannte ich schon aus den vorherigen Selbsthilfegruppe, er war sofort wieder da.





S: Wie läuft ein Gruppenabend bei Ihnen ab?

A: Wir machen zuerst eine kurze Ankommens-Meditation, darauf folgt ein Blitzlicht / go around. Das heißt nacheinander spricht jeder Teilnehmer in wenigen kurzen Sätzen über sein momentanes Befinden. Dann erfolgt ein Impuls durch Michael (Vogt) entweder wird eine Tugendkarte kurz vorgestellt oder Michael liest eine Passage aus einem Buch vor, das zum Thema Depression passt. Dieses Schema wird natürlich durchbrochen, wenn jemand aktuell ein Problem hat, das er dringend „loswerden“ möchte. Störungen haben immer Vorrang.

Anschließend findet ein lockeres Austauschgespräch über das Impulsthema statt. Zum Schluss fasst jeder aus der Runde, wieder nacheinander sprechend, zusammen, welche Ideen zur Alltagsbewältigung er mit nach Hause nimmt. Zum Schluss sprechen wir gemeinsam das Gelassenheitsgebet.

S: Was macht den Besuch der Gruppe für Sie so wertvoll?

A: So wie ich bin, kann ich einfach da sein, es ist so unangestrengt. Ich spüre die Gemeinschaft, wir tauschen uns über unsere Alltagsbewältigungsstrategien aus. Wir sind ganz klar keine „Jammergruppe“, sondern durch die Tugenden setzen wir unseren

Schwerpunkt, auf das was hilft und uns hoffnungsvoll in die Zukunft blicken lässt. Ich lerne meine eigenen Handlungsmöglichkeiten kennen.

Das Interview führte Barbara Shahbaz.

Treffen der Selbsthilfegruppe:

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

Wo? Friedenskirche
Rheinfährstr. 40
41468 Neuss-Uedesheim

Kontakt:
Michael Vogt, Tel. 0177 - 4429288

Der Gruppenabend – Material – Methoden

Gruppenablauf, Regeln und Strukturen lassen sich an einem „Gruppenbaum“ visualisieren

Unter der Rubrik „Gruppenabend“ möchten wir Ihnen Informationen rund um einen Selbsthilfegruppenabend an die Hand geben.

Gruppenablauf, Regeln und Strukturen lassen sich an einem „Gruppenbaum“ visualisieren.

Weshalb aber Regeln? Gruppenabende lassen sich konfliktfreier gestalten, wenn es gemeinsam getroffene Absprachen gibt, an die sich alle Teilnehmer halten. Getroffene Vereinbarungen können immer wieder geändert und angepasst werden, diese Änderungen werden im Gruppenprozess beschlossen. Neue Teilnehmer können sich so leichter mit den Gruppenregeln auseinandersetzen.

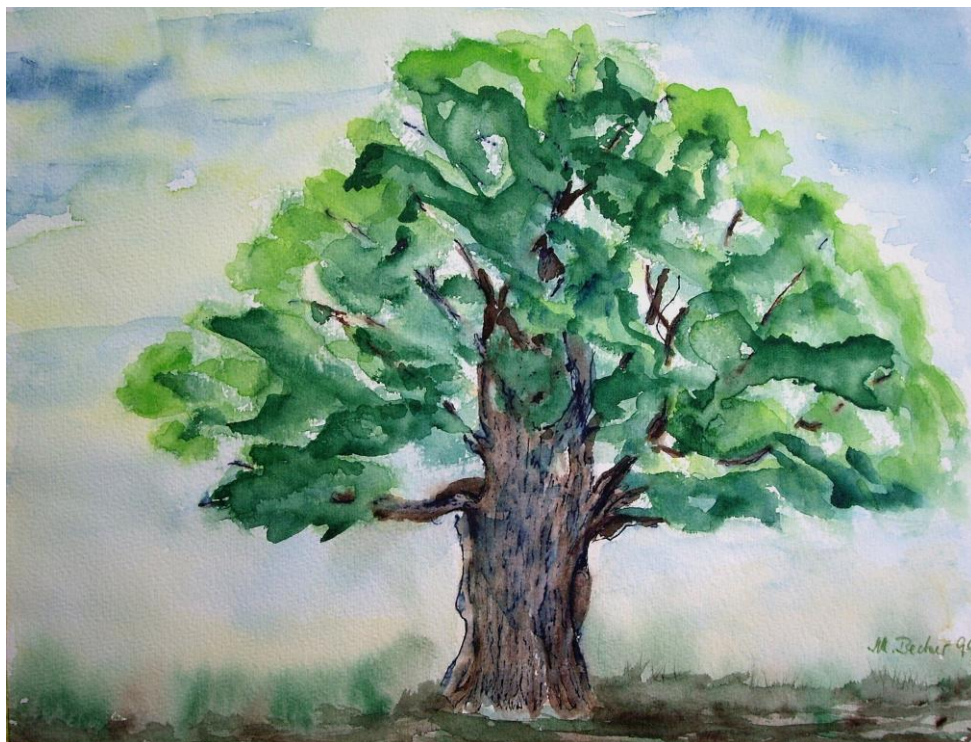
Der Gruppenbaum:

Der Baum besteht aus dicken Ästen. Die Äste tragen die Namen: Gruppenabläufe-Regeln-Strukturen-Konzepte. Nun gilt es den Gruppenbaum zu „belauben“. Die Gruppenteilnehmer beschriften die Blätter themenorientiert und heften die Blätter an die Äste.

Material:

Gruppenbaum, „Blätter“, Stifte, Befestigungstifte, Klebepunkte

Eine Auswahl für die Blätterbeschriftung



Selbsthilfe kann auch interkulturell

Selbsthilfe, was ist das eigentlich? Wie erklärt man sie, was passiert da und warum ist sie für viele so gut? Wie erklärt man Selbsthilfe Menschen, die aufgrund ihrer Nationalität noch nicht einmal das Wort kennen? Wie finden Interessierte, auch mit anderen kulturellen Hintergründen, Zugang zu Selbsthilfegruppen?

Diese und viele andere Fragen beschäftigen Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfegruppen. Der Paritätische NRW versucht seit Jahren in Projekten darauf Antworten zu finden.

Bislang finden wenige Menschen mit Migrationsgeschichte den Weg in eine Selbsthilfegruppe

Obwohl mittlerweile jede vierte Person in Deutschland einen Migrationshintergrund hat, finden bislang wenige Menschen davon den Weg in bestehende Selbsthilfegruppen. Dass das Angebot von Menschen mit Migrationsgeschichte seltener genutzt wird, kann verschiedene Gründe haben: ein unterschiedliches Krankheitsverständnis, das abhängig ist von Kultur, Erziehung, Erfahrung;

manchmal sind es auch Sprachbarrieren, die es erschweren, aktiv an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen.

Anders als in Deutschland, ist z.B. in vielen Kulturkreisen Selbsthilfe als unterstützender Faktor in der Krankheits- und Problembewältigung unbekannt, obwohl es vermutlich auch aktiv gelebt wird: So gibt es in vielen Kirch- und Moscheevereinen oder Migrantenselbstorganisationen Gesprächskreise, Frühstückstreffe oder ähnliche Orte der Begegnung. Auch hier wird Selbsthilfe praktiziert, auch hier besprechen Menschen ihre Anliegen und Themen mit anderen, bekommen Verständnis, Rat, Information und Mitgefühl.

Im Gegensatz zum „typischen“ Selbsthilfegedanken findet das Zusammenkommen allerdings unter anderen Voraussetzungen statt, ist vor allem nicht an ein bestimmtes Thema gebunden.

Wer sich mit Gleichbetroffenen austauschen möchte, sollte an Selbsthilfegruppen denken



Wer gezielt Rat und Unterstützung zu speziellen Themen sucht und sich mit ebenfalls Betroffenen austauschen will, der ist in einer Selbsthilfegruppe genau richtig, egal welcher Nationalität er angehört. Hier nutzen Menschen die Gemeinschaft mit anderen, um Verständnis und Unterstützung von anderen mit ähnlichen Erfahrungen, Problemlagen und Krankheiten zu bekommen. Sie tauschen Informationen aus und profitieren vom Wissen und den Erfahrungen anderer Menschen. Somit sind sie nicht allein, denn Gleichbetroffene verstehen ihre Situation, der kulturelle Hintergrund spielt da keine Rolle.

Egal welche Deutschkenntnisse vorhanden sind – Menschen mit einer Migrationsgeschichte sind in Selbsthilfegruppen immer herzlich willkommen. Darüber hinaus besteht auch das Angebot, Selbsthilfe erst nur kennen zu lernen und ein Gefühl dafür zu entwickeln, ob es für einen selbst die richtige Unterstützung ist.

Zusätzlich ist es auch eine Bereicherung für Selbsthilfeteilnehmer*innen, sich anderen kulturellen Hintergründen zu öffnen, um das vermeintlich Andere/Fremde kennen zu lernen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Neuss hilft Ihnen bei allen Fragen zur Selbsthilfe gerne weiter

Sie fühlen sich angesprochen? Auf der Suche nach der richtigen Selbsthilfegruppe und bei Fragen rund um das Thema Selbsthilfe sind Sie in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Neuss genau richtig. Hier können Sie sich auch nach bestehenden Selbsthilfegruppen erkundigen. Dieses Angebot steht allen Neusser Bürgern kostenlos zur Verfügung.

هل تحس بأن الخطاب موجه إليك؟ إذا كنت تبحث عن مجموعة المساعدة الذاتية الصحيحة أو إذا كانت لديك أسئلة متعلقة بالمساعدة الذاتية فإنك

في المكان الصحيح في مكتب الإتصال للمساعدة الذاتية في نويس. يمكنك أن تسأل هنا أيضا عن مجموعات المساعدة الذاتية القائمة. إن هذا العرض مجاني ورهن إشارة جميع ساكنة نويس.

...Neuss şehrindeki Kendi Kendine Yardım İletişim Merkezi kendi kendine yardım konusundaki tüm sorularınızla ilgili olarak size memnuniyetle yardımcı olur

Size hitap etti mi? O zaman doğru bir kendi kendine yardım grubu veya kendi kendine yardım konusundaki her türlü sorunuz için Neuss'taki Kendi Kendine Yardım İletişim Merkezi tam da doğru adrestir. Burada var olan kendi kendine yardım grupları hakkında bilgi edinebilirsiniz. Hizmet tüm Neuss vatandaşlarına ücretsiz olarak sunulmaktadır.

...В контактном пункте самопомощи в Нойсе вам ответят на все вопросы о самопомощи

Вы заинтересованы? Если вы находитесь в поиске подходящей группы самопомощи или у вас есть вопросы, касающиеся самопомощи, контактный центр самопомощи в Нойсе — именно то, что вам нужно. Здесь вы можете узнать и о существующих группах самопомощи. Это бесплатное предложение доступно всем жителям Нойса.

... Le centre d'entraide à Neuss vous aide à répondre à toutes vos questions concernant l'entraide.

Vous vous sentez concerné ? Si vous êtes à la recherche d'un groupe d'entraide correspondant ou si vous avez des questions sur le sujet de l'entraide, le centre d'entraide à Neuss est à la bonne porte pour vous.

Ici, vous pouvez également vous renseigner sur les groupes d'entraide déjà existants. Cette offre est gratuite pour tous les citoyens de Neuss.

Sie sind schon in einer Selbsthilfegruppe aktiv?

Vielleicht haben Sie ja auch bereits eine Selbsthilfegruppe gegründet, kennen aber die Selbsthilfe-Kontaktstelle noch nicht?

Nehmen Sie doch Kontakt auf, als Ansprechstelle für alle Fragen zur Selbsthilfe ist sie auch bestimmt für Ihre Gruppe interessant.

Ein Beitrag von Lioba Heuel.

Adresse:

Der Paritätische
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Oberstraße 21, 41460 Neuss
Telefon: 0213127098



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.paritaetische-akademie-nrw.de/selbsthilfeakademie-nrw/

Junge Selbsthilfegruppen

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

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



Termine der Diabetes-Selbsthilfegruppe in Grevenbroich 2020

Die Termine für die regelmäßigen und für jeden Interessierten zugänglichen Treffen der Selbsthilfegruppe Diabetes für Grevenbroich, Jüchen und Rommerskirchen im DDH-M e. V. stehen schon für 2020 fest.

Referenten zu aktuellen Themen, die für Menschen mit Diabetes relevant sind und eine allgemeine Aussprache zum jeweiligen Thema sind der Inhalt der Veranstaltungen.

Alle Betroffenen und alle auch an der Vorbeugung in Bezug auf Diabetes Interessierten sind herzlich willkommen.

Treffen der SHG Diabetes Grevenbroich:

Wann? jeweils dienstags ab 19 Uhr

Wo? Auerbachhaus auf der Stadtparkinsel Grevenbroich

Erste Termine in 2020:

- 21. Januar 2020
- 17. März 2020
- 19. Mai 2020
- 22. September 2020
- 17. November 2020

Selbsthilfegruppe – Was bedeutet dies für mich?

Für mich als Betroffene gibt es viele gute Gründe, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen. Es treffen sich dort Frauen, die von der gleichen Krankheit (Brustkrebs) betroffen sind. Aus meiner Sicht ist dies ein großer Vorteil, da alle meine Situation verstehen und nachvollziehen können.

Wir sprechen über Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander und machen uns gegenseitig Mut. Keiner muss sich verstellen. Du kannst einfach so sein, wie du bist. Die Frauen dort kennen die Probleme, weil alle ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Ganz wichtig: „Respekt“, jeder wird angenommen und respektiert.

Freunde und Familie können oft die Beschwerden nicht nachvollziehen. Aber wie sollten sie auch? Manche Dinge versteht man erst wirklich, wenn man sie erlebt hat.

Genauso wichtig für mich ist der Informationsaustausch. Vieles muss man sich selbst erarbeiten und recherchieren. Das ist nicht immer einfach. Keiner sagt einem, was für Rechte usw. man hat. Umso dankbarer bin ich für Tipps von anderen Betroffenen. Jeder

kann auf seine Art etwas zum Austausch beitragen.

Unsere Treffen laufen ganz individuell ab. Wir gestalten dies in eigener Verantwortung. Manchmal werden sogar Fachexpertinnen und -experten zu Vorträgen eingeladen.

Treffen der SHG Brustkrebs:

Wann? jeweils montags ab 18 Uhr

Wo? Selbsthilfe-Büro Grevenbroich
Auf der Schanze
41515 Grevenbroich
Raum UG 01

Erste Termine in 2020:

- 20. Januar 2020
- 24. Februar 2020
- 16. März 2020

Für Anfragen zur Mitwirkung in unserer Gruppe wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Rhein-Kreises Neuss in Grevenbroich an Frau Renate Gähl unter renate.gaehl@rhein-kreis-neuss.de oder telefonisch an 02181 601 5327.

30 Jahre Gesunde Städte-Netzwerk Symposium und Mitgliederversammlung 05. – 07. Juni 2019 in Nürnberg

Thema der Fachtagung in der Stadt Nürnberg, zu der sich 250 Teilnehmer*innen angemeldet hatten, war die Aufgabe, die kommunalen Gesundheitsförderung in Bezug auf die Verminderung bestehender sozialer Ungleichheiten in den Städten und Gemeinden umzusetzen.

Den Auftakt und Impuls nach der Begrüßung machte Frau Professor Dr. Katharina Böhm, tätig an der Ruhr-Universität Bochum im Fachbereich Sozialwissenschaften. Ihr Tätigkeitsschwerpunkt ist es, die Vorgehensweise der Städte zur integrierten Versorgung zu erforschen und Wege zur Verbesserung aufzuzeigen.

Dies betrifft auch immer mehr die Vorbeugung.

An Projekten, die hier angestoßen werden, sind immer einige verschiedene Berufe und verschiedene Verbände beteiligt.

Die Kommunen müssen für die Vernetzung sorgen. Auch die Selbsthilfegruppen sollen eingebunden werden und auf Augenhöhe ständig mitwirken.

Diese Entwicklung steht noch am Anfang. Die Voraussetzungen und förderlichen Faktoren zur Schaffung dieser auch für die Versorgung wichtigen Strukturen müssen noch erforscht und praktisch erprobt werden, damit die Kooperation zwischen Kommunen und Leistungserbringern gelingt. Hier kann das Gesunde-Städte-Netzwerk Deutschland eine wichtige Vernetzungsfunktion einnehmen.

Weitere Vorträge befassten sich mit dem Sinn von Gesundheitsförderung im Allgemeinen, weiter mit der Frage, ob bessere Gesundheitschancen für alle durch eine Angleichung der Umweltfaktoren erreicht werden können und auch mit der wichtigen Frage, was der Öffentliche Gesundheitsdienst beisteuern kann.

Auch das Engagement der Krankenkassen soll in den Netzwerkkommunen wirken. Hierzu hielt Dr. Claus Werth aus Münster einen hervorragenden Impulsvortrag, gemeinsam mit Maike Schmidt von der Techniker Krankenkasse und einem Bürgermeister aus Niedersachsen, Horst Hoffmann. Auch über stadtteilbezogene Ansätze wurde diskutiert. Hier hielt Dr. Katharina Seebaß vom Gesundheitsamt Nürnberg einen Impulsvortrag.

Zum Schluss wurde über das Motto gesprochen: „Eine gesunde Stadt für Alle - Ein Traum wird (vielleicht) Wirklichkeit in Ut-



recht 2030“, moderiert von Dr. Miriam Weber, Gesunde Stadt Koordinatorin aus Utrecht.

Dem Symposium war wie in jedem Jahr die Mitgliederversammlung des „Gesunde Städte-Netzwerks“ vorausgegangen. Der Austausch zwischen Vertretern der Institutionen wie Bürgermeistern und Landräten mit den Initiativenvertretern war wie immer fruchtbar und bahnte Kontakte.

Vom 27. - 29. Mai 2020 wird die Stadt Wiesbaden Gastgeberin des Gesunde Städte-Symposiums und der Mitgliederversammlung im Jahr 2020 sein.

Bericht von Hans-Ferdi Schulze

Initiativenvertreter für den Rhein-Kreis Neuss für das Gesunde-Städte-Netzwerk Deutschland

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
Homosexualität

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

Trauer

Trauernde Eltern
Trennung

**Die Selbsthilfe im
Rhein-Kreis Neuss lädt ein:**

Selbsthilfetag 2020

Samstag, 12. September 2020

Marktplatz Neuss

Weitere Infos zu den Gruppen ...

... für Neuss, Kaarst, Meerbusch:

Selbsthilfe-Büro Neuss
Herr Andreas Schnier
Tel. 02131 / 27098

... für Grevenbroich, Dormagen, Jüchen,
Rommerskirchen, Korschenbroich:

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich
Frau Renate Gähl
Tel. 02181 / 6015327

SGB V: Neues ab 2020 aus dem Bereich der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe vor Ort

Im Sozialgesetzbuch V wird der Anspruch der einzelnen Selbsthilfegruppen zum Zweck der Unterstützung der ehrenamtlichen Gruppendurchführung, Gruppenleitung und der Fortbildung der einzelnen Gruppenteilnehmer begründet und geregelt.

Die Fördermodalitäten haben sich seit der Etablierung der Beratungsstellen für die Selbsthilfe im Jahre 1998 mehrfach geändert.

Deshalb hier ein Hinweis zu den hier zuständigen Ansprechpartnern und zu den möglichen Wegen, die zu einer finanziellen Förderung führen können.

Auf der Website <https://gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de> finden Interessierte sowohl die Antragsformulare als auch die Voraussetzungen der finanziellen Förderung und die regional zuständigen Ansprechpartner der gesetzlichen Krankenkassen.

Die Förderung wird für den Rhein-Kreis Neuss durch Frau Angelika Müller, AOK Rheinland/ Hamburg, Geschäftsstelle Neuss, Oberstraße 33 koordiniert. Frau Müller ist unter 02131 293 302 auch für persönliche Rückfragen offen und erreichbar.

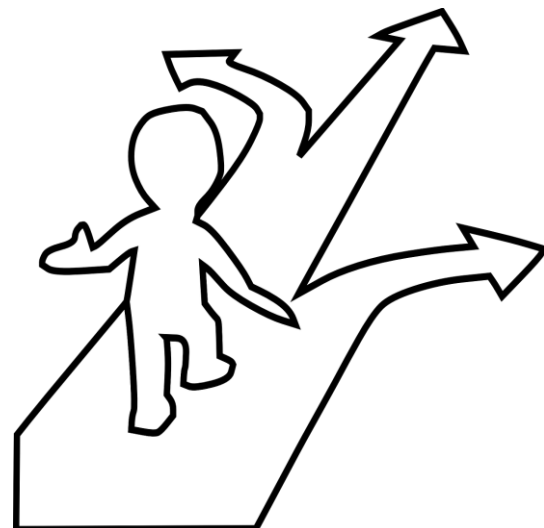
Jede Selbsthilfegruppe, die sich mit einem Thema des von den Kassen erstellten Themenkataloges zur gesundheitlichen Selbsthilfe befasst, hat jährlich einen Anspruch auf eine Förderung in Höhe von bis zu 500 €. Diese Förderung muss vor dem 1. April des laufenden Jahres mit den auf der Website zu findenden Formularen **schriftlich** beantragt werden.

Zusätzlich kann je Kalenderjahr ein Projekt, das entsprechend den vorherigen Ausführungen fachlich unterstützend auf die Selbsthilfearbeit sich auswirkt, durch die gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Diese Projektanträge können momentan gestellt werden einerseits an Frau Müller und auch die DAK –Gesundheit an Herrn Christian Lipinski, Am Wehrhahn 50, 40211 Düsseldorf. Herr Lipinski ist telefonisch unter 02111-9365680 und per mail unter christian.lipinski@dak.de kontaktierbar.

Für alle Fragen zur finanziellen und organisatorischen Unterstützung der ehrenamtlich geleisteten Arbeit der Selbsthilfegruppen vor Ort sind Ansprechpartnerinnen Herr Schnier und Frau Gähl.

Wir freuen uns darauf, durch unsere Beratungstätigkeit Ihre Arbeit zu sichern und zu unterstützen.



Wir haben das Rezept gegen Alltagsmonster Gruppengründungen – 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:

[Gruppengründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen 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 den Jahren 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 „Wertbeimessungs-störung“ oder „Desorganisations-syndrom. 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 Zwangsäumung“.

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:

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.

Kontakt

Selbsthilfebüro Neuss

Andreas Schnier

Oberstr. 21

41460 Neuss

Tel.:02131 27098

oder per Email:

selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

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
Oberstr. 21
41460 Neuss

Ansprechpartnerin:
Andreas Schnier
schnier@paritaet-nrw.org
Tel.: 02131/27098

**Öffnungs- und
Beratungszeiten:**
Mo 10.00 – 12.00 Uhr
Di 10.00 – 12.00 Uhr
Do 10.00 – 12.00 Uhr
Do 15.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Dormagen

Selbsthilfe-Büro
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

Liebe Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift,

wir möchten Sie heute um Ihre Mitwirkung bei der Optimierung der Zustellung dieser Zeitschrift „Selbsthilfelandchaft im Rhein-Kreis Neuss“ bitten.

Aus Umweltschutzgründen, und auch um Kosten und Aufwand zu reduzieren, möchten wir Sie bitten, uns, am liebsten per Email an selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de, Ihr Einverständnis zur Zustellung als PDF zu erteilen.

Aufgrund der in 2018 aktualisierten Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) müssen wir so vorgehen. Den entsprechenden Vordruck finden Sie auf der Rückseite und auch im Internet unter <http://www.rhein-kreis-neuss.de/selbsthilfe>.

Falls Sie zusätzlich gedruckte Exemplare wünschen, was selbstverständlich weiterhin möglich ist, teilen Sie uns dieses ebenso entweder per Telefonanruf unter 02181 601 5327 oder per Email mit.

Danke für Ihre Mitwirkung und wir freuen uns auf alle Anmerkungen und Antworten!

Kostenlose Zeitschrift „Selbsthilfe-Landschaft“

Zweimal jährlich erscheint die kostenlose Zeitschrift
„Selbsthilfe-Landschaft“.

Gerne würden wir Sie / Ihre Einrichtung in das kostenlose und
unverbindliche Versandverzeichnis aufnehmen.

Selbstverständlich können Sie den Bezug der Zeitung jederzeit mit einer
kurzen E-Mail an: selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de beenden.

- Ja**, ich möchte **1** Exemplar der kostenlosen Zeitschrift in
gedruckter Form erhalten.

Hier bitte die Versandanschrift angeben:

- Ja**, ich möchte _____ **Exemplare** der kostenlosen
Zeitschrift in **gedruckter Form erhalten.**

Hier bitte die Versandanschrift angeben:

- Ja, ich möchte die Zeitschrift per E-Mail als PDF-Datei erhalten.
E-Mail-Adresse:

Ort, Datum, Unterschrift

Impressum

Herausgeber:

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
Dr. Michael Dörr
Hans-Ferdi Schulze, Oswald Gröger, Heinz-Peter Kluth

Layout:

Andreas Schnier, Der PARITÄTISCHE Rhein-Kreis-Neuss

Bildnachweise:

Titelbild: Karl Boland
S. 4: leicht-lesbar.eu / leicht-sprechen.de
S. 5: Andreas Schnier / Karl Boland
S. 8: pixabay
S. 9: tugenden-gegen-depressionen.de
S. 10: pixabay
S. 11: Gerd Altmann auf pixabay
S. 12: gesunde-staedte-netzwerk.de
S. 17: Clker-Free-Vector-Images auf pixabay

