

# Selbsthilfe Landschaft

1/2020

Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

*Selbsthilfe bewegt*

#RareDiseaseDay  
rarediseaseday.org

SELTEN  
SIND VIELE



RARE DISEASE DAY®

SETZ DEIN ZEICHEN ZUM TAG DER SELTENEN  
**29. FEBRUAR 2020**

300 Millionen Menschen weltweit  
leben mit einer Seltenen Erkrankung.

[@rarediseaseday](#) [@rarediseaseday](#) [@rarediseasedayofficial](#)

ACHSE e.V. koordiniert den Tag der Seltenen Erkrankungen unter dem Dach von EURORDIS - Rare Disease Europe. Infos auf: [www.achse-online.de](http://www.achse-online.de)

rhein  
kreis  
neuss

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

## Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Leichte Sprache
- 5 Plakataktion: „Komm heraus aus Deinem Schneckenhaus!“  
SelbsthilfeNews – neuer Online-Newsletter für den Rhein-Kreis Neuss
- 6 Glücksritter aus Helmstedt
- 7 Selbsthilfegruppen auf hoher See
- 9 Gemeinschaftliche Selbsthilfe und Corona
- 10 Gerüstet für den Notfall – Anonyme Alkoholiker sind füreinander da
- 11 Zusammenhalt stärken, Abstand wahren!
- 12 Sich und andere schützen beim Führen – Tipps für Menschen mit Sehproblemen
- 13 Leben mit dem Virus – Hilfestellungen barrierefrei und am Telefon
- 14 Mit dem Selbsthilfebeirat durch das Jahr 2019
- 15 „Generationenwandel – Methodenwechsel“ – Bericht von der Vollversammlung
- 17 Bundesverdienstkreuz für Ursula von Schönfeld
- 18 SELTEN SIND VIELE – Sarkoidose-Netzwerk e.V. unterstützt Betroffene
- 19 Interview mit Matthias Nobis, Behindertenbeauftragter der Stadt Grevenbroich
- 21 Diabetes, was nun? – Vorstellung eines neuen Online-Portals
- 22 Wir haben das Rezept gegen Alltagsmonster – Mitstreiter gesucht!
- 26 Der Gruppenabend – Material – Methoden, hier: Die Metapherübung
- 27 Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss – Absage: Selbsthilfetag 2020 entfällt!
- 28 Burn Out? Nein Danke! – Initiative startet Online-Selbsthilfe
- 29 Beginn einer Reise ins digitale Zeitalter
- 30 Link-Tipps zu digitaler Selbsthilfe
- 31 Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss informiert
- 32 Hinweis zum Bezug der Selbsthilfe-Landschaft

## Editorial



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

„Generationenwandel – Methodenwechsel“ – unter diesem Leitwort diskutierten Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss im November 2019 gemeinsam mit Karsten Mankowsky, Gesundheitsdezernent des Kreises, künftige Herausforderungen der Selbsthilfe.

Unter kaum ein anderes Motto könnte die Selbsthilfe in Zeiten von Corona zutreffender gesetzt werden. Maßnahmen gegen die rasche Ausbreitung von Covid-19 beschränken auf absehbare Zeit das öffentliche Leben. Selbsthilfegruppen können sich nicht mehr wie gewohnt treffen. Auch unsere Arbeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle ändert sich zwangsläufig.

Einige Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss erproben jetzt neue internet-basierte Methoden, um miteinander im Gespräch zu bleiben. Andere Selbsthilfe-Aktive reagieren eher verhalten.

Uns, ihr Team in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, beschäftigt die Frage:

Das wünscht Ihnen von Herzen das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Renate Gähl

Andreas Schnier

Was ist mit weniger technikaffinen Teilnehmenden, die vielleicht schon etwas älter sind? Was tun Selbsthilfe-Aktive, um auch sie „mitzunehmen“? Hier stellt sich für uns einmal mehr die „Generationenfrage“.

15 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss – dieses Jubiläum begehen wir in 2020. Die nächste Selbsthilfe-Landschaft, Ausgabe 2 / 2020, beleuchtet die Geschichte der Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss. Einige Beiträge liegen schon vor. Wir freuen uns auf weiteres Material in Text und Bild.

Wir hoffen, dass wir alle gut durch diese Zeit kommen. Lassen Sie nicht zu, dass das Virus Sie voneinander distanziert:

Zusammenhalt stärken, Abstand wahren!

Falls Sie Ideen, Rückmeldungen oder Fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns.

Bleiben Sie gesund!

**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](mailto: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](http://www.leicht-lesbar.eu)

## „Komm raus aus Deinem Schneckenhaus!“

Rhein-Kreis Neuss unterstützt Selbsthilfe mit einer Plakataktion

Im Rhein-Kreis Neuss gibt es weit über 100 Selbsthilfegruppen. Ob es um chronische Erkrankungen, psychische Probleme, Sucht oder neue Lebenssthemen geht - Selbsthilfe ist bunt und vielseitig aktiv! Und wenn es zu einem bestimmten Thema keine Gruppe gibt, wird auch der Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen unterstützt.



Mutmach-Plakat der Selbsthilfe

Neuss ebnen den Weg zu der jeweils persönlich relevanten Selbsthilfegruppe.

Das Plakat ist bestimmt zum öffentlichen Aushang in Krankenhäusern, Arztpraxen, Einrichtungen und Verbänden. Es befindet sich auch auf der Rückseite dieses Heftes. Wir freuen uns, wenn Sie die Stärkung der Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss mit unterstützen.

### „Komm raus aus Deinem Schneckenhaus!“

Diese Aufforderung - verbunden mit einem ansprechenden Plakatmotiv – soll Menschen Mut machen, sich in Selbsthilfegruppen Halt und Unterstützung zu holen. Kontaktangaben der Selbsthilfekontaktstelle Rhein-Kreis

Bestellen Sie gleich ein Plakat und hängen Sie es in Ihren Räumlichkeiten aus! Danke!

Bestellungen über:

Selbsthilfe-Büro Neuss,  
selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

## SelbsthilfeNews für den Rhein-Kreis Neuss

Sechs Mal im Jahr alles was wichtig ist – aus der Region für die Region

Bunt, vielseitig und vor allem aktiv – das ist die Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berichtet ab sofort regelmäßig darüber in ihrem neuen Newsletter, den SelbsthilfeNews.

Die SelbsthilfeNews erscheinen alle zwei Monate. Sie informieren alle Interessierten über Themen aus dem Selbsthilfebereich. Direkt aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle sowie den lokalen Selbsthilfegruppen. Aus der Region – für die Region. Neue Gruppen, Veränderungen, Aktuelles, Projekte, Erfahrungen.

Selbsthilfe-Aktive sind herzlich eingeladen, den Newsletter aktiv mitzugestalten. Jeder Beitrag ist herzlich willkommen.



Die Anmeldung zum Newsletter ist ganz einfach:

1. Internetseite [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de) aufrufen
2. Rhein-Kreis Neuss auswählen
3. E-Mail-Adresse angeben und Formular absenden
4. Bestätigungslink in erhaltener E-Mail bestätigen

Am Folgetag erhalten Sie Ihre erste Ausgabe der SelbsthilfeNews.

## Glücksritter aus Helmstedt

„Neue Wege ausprobieren in dieser besonderen Zeit“ – unter diesem Motto sammelt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Helmstedt Ideen für das kleine Glück im Alltag. Dazu später mehr.

Frühjahr 2020: Die Ausbreitung des Coronavirus (SARS-CoV-2) stellt uns vor besondere Herausforderungen. Sie wirkt sich auch stark auf die gemeinschaftliche Selbsthilfe aus.

Wer chronisch körperlich krank oder behindert zur so genannten Risikogruppe gehört, sucht mehr wie andere den Schutz vor einer möglichen Infektion. Unfreiwillige soziale Isolation und der Wegfall von Gewohnheiten setzt insbesondere Menschen mit psychischen Erkrankungen sehr zu.

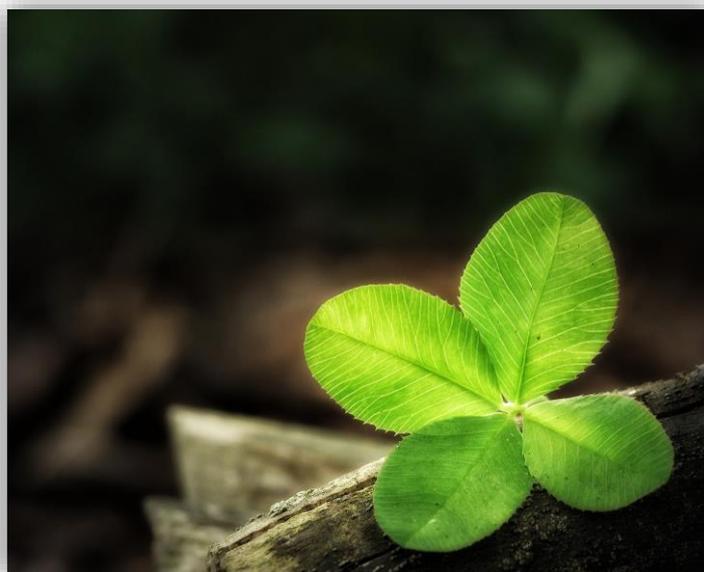
Treffen von Selbsthilfegruppen in der gewohnten Weise finden kaum statt. Der vertraute persönliche Austausch kann für

Wochen und länger nicht stattfinden, aufgrund behördlicher Bestimmungen und eigener Vorsicht.

Auch die Selbsthilfe-Unterstützung ist betroffen: Selbsthilfekontaktstellen sind für persönliche Beratungen nicht geöffnet. Gleiches gilt für viele verbandliche Strukturen und Beratungsstellen im Rhein-Kreis Neuss.

Doch es gibt auch Lichtblicke. Davon handeln Beiträge in diesem Heft:

- Frauen und Männer in der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker sind weiterhin für einander da.
- Kaarster Blindgänger sind gut vernetzt und geben aufeinander Acht.
- Gruppenvertreter im Rhein-Kreis Neuss schulen sich gegenseitig in der Nutzung virtueller Formate.
- Corona-Hilfe Neuss spendet Mutmach-Geschichten und gebiert eine wahre Heldin.



Eine Selbsthilfe-Aktive spricht vom „Guten“, das sie wahrnimmt in dieser Zeit: Mehr Ruhe, weniger Hamsterrad, sauberere Umwelt, Menschen kümmern sich mehr umeinander.

Glücksritter aus Helmstedt bringen uns das Glück. Die dortige Selbsthilfe-Kontaktstelle führt Buch für mehr Glückmomente zuhause und im Alltag. Auch wir dürfen uns beteiligen:

<https://www.paritaetischer.de/kreisverbande/helmstedt/unsere-angebote/selbsthilfe-kontaktstelle/fuer-mehr-gluecksmomente/>

Jede und jeder von uns kann ein Ritter des Glücks und eine Heldin des Alltags werden!

Unter dem Titel „9 Helden und 1 Heiliger“ führten Schülerinnen und Schüler im Mai 2019 ein Theaterstück im Quirins-Münster in Neuss auf. Denn der Beschützer aller Ritter und Helden ist im Rhein-Kreis Neuss zuhause: Der heilige St. Quirin.



Quirin auf der Kuppel des Quirins-Münster  
Foto: Hermann Wessels

Leisten wir einander Schutz und Beistand, werden wir zum Glück für andere. Auf dass auch wir den Beistand erfahren, der nötig ist. Auf dass auch wir kleine Momente des Glücks entdecken und uns von Heldinnen und Helden des Alltags getragen wissen.

## Selbsthilfegruppen auf hoher See

Stimmen aus dem Rhein-Kreis Neuss – chronologisch sortiert

„Corona hin, Corona her ...ES IST OSTERN“

Sven Holger, Lieselotte, Anne, SHG Sarkoidose-Netzwerk e.V., 08.04.2020

„Wir sind über E-Mail bzw. WhatsApp in stetiger Verbindung. Alle Neuigkeiten gehen an die Anwender. So fühlen Sie sich nicht alleine und erfahren das Neuste. Habe soeben noch einmal alle Betroffenen angeschrieben.“

Rolf, SHG für Menschen mit Arm- oder Beinamputation, 09.04.2020

„Wir halten Kontakt untereinander in unserer Selbsthilfegruppe. Den Gruppenmitgliedern ist das sehr wichtig. Um miteinander in Verbindung zu bleiben, nutzen wir virtuelle Meetings via ZOOM, E-Mail, Telefon, SMS. Eigentlich klappt es so ganz gut.“

Annette, SHG Tugenden gegen Depressionen, 09.04.2020

„Da es inzwischen schon sehr viele Menschen sind, die sich an uns gewendet haben, kann man diese nicht alle anrufen. (...) Ich denke, dass sich die meisten sehr freuen, wenn ich

von mir hören lasse und nach dem Wohlergehen erkundige. Manche leben auch alleine und da ist es umso wichtiger.“

„Wenn sie sich untereinander unterhalten könnten, wäre das natürlich schön, weil wir eigentlich während der Treffen immer eine sehr inspirierende und auch lustige Stimmung haben. Aber wie soll man das technisch umsetzen....? Gerade auch, weil die meisten schwer sehbehindert sind. Oder blind. ...“

„Bei vielen ist es so, dass sie den neuen technischen Möglichkeiten nicht aufgeschlossen gegenüber stehen. Oder auch auf Grund ihres Alters nicht mehr leisten können oder wollen. So ist es sehr schwer mit ihnen Kontakt zu halten.“

Manuela, SHG Kaarster Blindgänger, 09.04.2020

„Ostern - das Fest des Neuanfangs! - Kein Fest könnte dieser Tage passender sein. Nun sind wir 4 Wochen in der Ausgangsbeschränkung und wir finden uns allmählich in der ungewöhnlichen Situation ein. Wir wissen noch nicht wie lange wir diese Situation noch haben werden, doch eines ist klar: Es wird danach anders werden - es wird in vielen Bereichen ein Neustart werden (müssen).“

Sandra und Alex, IFGL e.V., 12.04.2020

„Ich kann sagen, dass "meine" Mitglieder der SHG Epilepsie in laufendem Kontakt stehen. Wir haben zwar auch ältere Leute in der Gruppe, die sich mit einem PC nicht so gut auskennen, aber wir hatten vor Corona schon in dem Programm "WhatsApp" eine Gruppe gebildet und können daher schriftlich, per Sprache und mit Fotos und Videos auf dem aktuellen Stand bleiben.“

„Teilweise wird auch das Programm "Teamspeak" (insbesondere von den Jüngeren und Gamern) genutzt. Wir alle hoffen, dass diese Zeit bald vorbei sein wird und wir uns wieder vor Ort treffen können.“

Klaus Nowak, SHG Epilepsie Grevenbroich und Umgebung, 14.04.2020

„In unserer Gruppe liegt erstmal alles auf Eis. Es finden keine Gruppentreffen statt. Zumal die Gastronomie, mit unserem Versammlungsraum, auch geschlossen hat. Wir gehören nicht nur vom Alter sondern auch vom Krankheitsbild zum gefährdeten Personenkreis. Und virtuelle Treffen veranstalten wir nicht. Informationen vom Bundes- oder Landesverband, werden per Mail an die Mitglieder weitergegeben. Außerdem gibt es auf YouTube „Schlaf TV 4.0“ mit monatlich neuen Informationen.“

Heinz-Peter Kluth, SHG Schlafapnoe, 17.04.2020

„Bin in meinem Homeoffice und habe jeden Tag Webex-Meetings und Schulungen. „Über Tag“ geht da im Augenblick gar nichts.“

Richard, SHG Neurofibromatose, 23.04.2020

„Die heutige Sitzung mit dem neuen System war für mich neu, aber super. Jedoch werden wir dieses System in der wirklichen Gruppe bei uns kaum anwenden können. Unser Klientel der Erkrankten an Harnblasenkrebs sind meist ältere Personen, siebzig aufwärts. Einige haben Mailadressen, aber mit den modernen Kommunikationssystemen sind sie doch eher überfordert.“

„Noch haben wir eine paar Leute die kommen, jedoch wie es nach dem Corona-

Virus aussieht, wissen wir nicht. Etliche werden auch weiter Angst haben, sich anzustecken und mit dem Nahverkehr anzureisen.“

Alfred, SHG Harnblasenkrebs, 24.04.2020

„Noch eben habe ich eine Nachricht einer Teilnehmerin über WhatsApp bekommen. Wir tauschen uns über das Medium Handy aus. Per Textnachrichten oder gerne auch mal eine Sprachnachricht. Das tut gut. Beiden Seiten.“

„Ich habe zu Beginn nachgehört, ob sich alle versorgen können oder jemanden haben, der Erledigungen machen kann. Bei denen, wo

ich da Bedenken hatte, habe ich die Info weitergegeben. In unserem Ort haben sich sehr viele Menschen bereit erklärt, zu helfen. Selbst die Taxifahrer helfen mit Botenaufträgen (Einkaufen, Apotheke).“

Manuela, SHG Kaarster Blindgänger, 27.04.2020

„Zumindest auf der Vorstandsebene wollen wir ein virtuelles Meeting mal abhalten. Und sollte das Anklang finden, werde ich das beim Landesverband auch vorschlagen.“

Heinz-Peter Kluth, SHG Schlafapnoe, 29.04.2020

O-Töne aus zugesandten E-Mails an die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss



## Gemeinschaftliche Selbsthilfe und Corona

Informationen, Beispiele und Praxis-Tipps

**Virtuelle Treffen:** Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss machen erste Gehversuche mit virtuellen Treffen. Infos dazu am Ende dieses Heftes.

**NAKOS:** Die NAKOS hat eine Informationsseite zu Selbsthilfe und Corona veröffentlicht. Auf der Seite werden etwa Hilfestellungen für den virtuellen Austausch gegeben. Außerdem sind Beispiele von Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfegruppen zu finden, wie diese mit der Corona-Krise umgehen.

[www.nakos.de/aktuelles/corona/](http://www.nakos.de/aktuelles/corona/)

**Stornierungskosten:** Falls es im Zusammenhang mit der Corona-Krise für die Selbsthilfegruppe zu Stornierungskosten kommt für ein Seminar bzw. eine Tagung, die von den Krankenkassen/-verbänden gefördert worden ist, können im Rahmen des Verwendungsnachweises im Folgejahr die Stornokosten angegeben werden. Selbsthilfegruppen sollten aber natürlich nach Möglichkeit Stornierungskosten für Veranstaltungen vermeiden.

## Gerüstet für den Notfall

Anonyme Alkoholiker sind füreinander da

Wir in der Gruppe Neuss der Anonymen Alkoholiker haben meist unsere Telefonnummern untereinander ausgetauscht, da gegenseitige Unterstützung - auch, aber nicht nur Krisenintervention - bei uns dazu gehört.

Das wird gerade jetzt besonders genutzt, und der Austausch ist den meisten von uns sehr wichtig.

Dabei haben viele von uns auch Kontakte in anderen Ortsgruppen. Bei uns gibt es ja keine feste Mitgliedschaft in einer Gruppe. Jeder Betroffene kann jederzeit in irgendein AA-Meeting kommen. Einige von uns sind daher häufig oder gelegentlich in anderen AA-Gruppen und haben dort Kontakte geknüpft, die jetzt per Mail oder Telefon besonders wichtig sind.

Über die Website Anonyme-Alkoholiker.de kann jeder Betroffene, ob neu oder schon lange dabei, jederzeit Online-Meetings in Form von Mailgroups beitreten. Das wird jetzt stärker genutzt, und es sind jetzt noch solche Gruppen dazu gekommen. Sie sind ohnehin oft erste Anlaufstelle für Neue.

Hier findet sich auch der Zugang zu vielen kürzlich eingerichteten Skype- oder Zoom-Meetings. Nicht zuletzt ist dort eine Kontakttelefonnummer, an die man sich wenden

kann - der Telefondienst dort wird abwechselnd von etlichen Freunden deutschlandweit wahrgenommen.

Die Kontaktstellen in großen Städten haben die Telefonnummer Ortsvorwahl/ 1 92 95. Meist sind sie entweder von einem Ehrenamtler besetzt, oder es läuft eine Bandansage mit weiterführenden Hinweisen.

Der **Erste-Hilfe-Button** möchte drängende Fragen zu Problemen mit Alkohol baldmöglichst beantworten. Er steht ganz vorn auf der Homepage [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)



Durch Anklicken dieses Buttons öffnet sich ein Kontaktformular. Die Anfragen werden streng vertraulich und anonym behandelt.

Bitte schreiben Sie eine E-Mail an

[erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de](mailto:erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de)  
oder füllen Sie das Kontaktformular aus und klicken Sie auf ‚Senden‘.

Füreinander und auch für akut Hilfe Suchende, die noch nicht zur Gemeinschaft gehören, da zu sein, ist den meisten von uns wichtig. Es ist für uns meist auch wichtig zu wissen, dass man im Notfall nicht allein da steht. Mit Notfall meine ich drohende psychische Krisen und vor allen Dingen die Gefahr eines Rückfalls.

Angeblich soll es sogar AAs geben, die das Kontaktverbot nicht ganz einhalten und sich persönlich treffen ;-)

Beitrag von Gisela,  
Anonyme Alkoholiker, Gruppe Neuss



## Zusammenhalt stärken, Abstand wahren!

Menschen im Rhein-Kreis Neuss schützen sich und andere

Selbsthilfe-Aktive gelten als außergewöhnlich krisenerfahren. Sie sind gerade in der Krise für Teilnehmende ihrer Selbsthilfegruppen da, auch im Rhein-Kreis Neuss. Doch auch andere Menschen stehen einander bei: Zusammenhalt stärken, Abstand wahren!

„CoronaCare – Einkaufshilfe für Ältere + Vorerkrankte“ vermittelt im Namen der Stadt Neuss Einkäufe und Apothekengänge über die Hotline 02131 90 90 50. Angebote an Hilfe und Unterstützung werden entgegenommen über 02121 90 27 27.

„Coronahilfe in Neuss – Wir stehen zusammen!“ lädt ein, via facebook Hilfsangebote und Hilfsgesuche zu erstellen. Die zugehörige Internetseite der privaten Initiative gibt Zuversicht:

„Ob in Grevenbroich, Rommerskirchen, Korschenbroich, Kaarst, Meerbusch, Jüchen, Dormagen oder in der Stadt Neuss selbst, einfach im gesamten Rhein-Kreis Neuss entsteht eine unglaubliche Solidarität in dieser Zeit des Corona-Virus. COVID-19 lässt Menschen zusammen halten auch wenn Social Distancing die neue soziale Verantwortung ist. Menschen, die sich vielleicht gar nicht kennen, aber durch Nachbarschaftshilfen, Einkaufshilfen oder jegliche andere Art von Unterstützung zueinander finden.“

Die Internetseite (siehe unten) informiert über viele Formen der Hilfe, sortiert nach Ortsteilen im Rhein-Kreis Neuss. So bestücken private Initiativen Gabenzäune und Gabentische mit Lebensmitteln für Bedürftige. Diese bedanken sich für die freiwillige Unterstützung. Ehrenamtliche und Bedürftige kommen so auf offener Straße auch mal ins Gespräch miteinander. Ein Gespräch, das gut tut - beiden Seiten.

Esther Natschak, die Initiatorin der Coronahilfe in Neuss, setzt darüber hinaus Mutmach-Geschichten auf die Internetseite. Die Stadtwerke Neuss bedanken sich für ihr großes Engagement mit einem roten T-Shirt, Aufschrift: „Neusser Heldin“.

Doch Esther Natschack reicht den Dank einfach weiter: "Ich nehme es stellvertretend für all diejenigen an, die anpacken, um die Not zu lindern. Ich fühle mich wahrlich nicht als Heldin. Maximal sehe ich mich als diejenige, die den Stein angerollt hat. Und nur, weil unendliche viele Menschen mit anpacken, funktioniert es. Dafür möchte ich danke sagen!"

Nähere Infos zur Coronahilfe Neuss unter:

[www.coronahilfe-neuss.de](http://www.coronahilfe-neuss.de)

## Sich und andere schützen beim Führen

DBSV gibt Corona-Tipps – Blickpunkt Auge berät in Neuss und Korschenbroich

Der Sehbehinderten- und Blindenverein für den Rhein-Kreis Neuss e.V. informiert online über seine Aktivitäten und Aspekte eines Lebens mit Sehbeeinträchtigung. Er verweist auf sein Beratungsangebot von und für Menschen mit Sehproblemen:

**Beratungsstelle Rhein-Kreis Neuss:** Ernst Balsmeier, Blickpunkt Auge Berater, Marienkirchplatz 6, 41460 Neuss, Telefon: 021 31 - 524 81 39, eMail: e.balsmeier@blickpunkt-Auge.de, Beratungen Montag bis Freitag nach telefonischer Vereinbarung.

**Beratungsstelle Korschenbroich:** Manfred Meyer, Blickpunkt Auge Berater, AZURIT Seniorenzentrum, Hindenburgstraße 60, 41352 Korschenbroich, Telefon: 021 61 - 411 51, eMail: m.meyer@blickpunkt-auge.de, Beratungen jeden 3ten Freitag im Monat von 14 – 17 Uhr, nach telefonischer Vereinbarung.



Inhalte der unabhängigen und kostenfreien Beratung sind:

- Augenkrankheiten und Selbsthilfe
- Sehhilfen und Hilfsmittel, Orientierung und Mobilität
- Rechtliche und finanzielle Ansprüche, Bildung und berufliche Teilhabe
- Tipps, Tricks und Schulungen zur Alltagsbewältigung

Beratende beim Blickpunkt Auge sind qualifiziert nach einem Konzept des Deutschen Blinden- und Sehbehinderten e.V. (DBSV). Der DBSV hat nun auch einen Corona-Ratgeber zusammengestellt. Hier gibt es Tipps zu spezifischen medizinischen und rechtlichen Themen. Aber auch lebenspraktischen Fragen, wie die der Ansteckungsgefahr beim Führen werden aufgegriffen.

Die Monatstreffen der Selbsthilfegruppe im Rhein-Kreis Neuss sind coronabedingt ausgesetzt. Beratungen von Blickpunkt Auge im Rhein-Kreis Neuss finden weiterhin statt, allerdings ausschließlich per Telefon oder E-Mail.

Wann starten die Treffen wieder? Finden sie dann wieder statt jeden ersten Mittwoch im Monat, Beginn in der Winterzeit ab 14:00 Uhr, in der Sommerzeit ab 16:30 Uhr, Ende offen? Bleibt es bei der Gaststätte „Vogthaus“, Münsterplatz 10 -12, 41460 Neuss, 1. Etage, Aufzug vorhanden?

Antworten darauf weiß Frank Hürten, Vorsitzender des Sehbehinderten- und Blindenvereines für den Rhein-Kreis Neuss e. V., Telefon: 02181 - 49 37 773, eMail: info@sbv-rhein-kreis-neuss.de

Der Sehbehinderten- und Blindenverein für den Rhein-Kreis informiert unter:

[www.sbv-rhein-kreis-neuss.de](http://www.sbv-rhein-kreis-neuss.de)

Informationen zum Blickpunkt Auge sind zu erhalten unter:

[www.blickpunkt-auge.de](http://www.blickpunkt-auge.de)

Mehr Informationen zum Corona-Ratgeber des DBSV erhalten Sie unter:

[www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)

Beitrag von Frank Hürten



## Leben mit dem Virus

Barrierefreie Informationen und Hilfestellung am Telefon

### Infos für Menschen mit Behinderungen:

Einen Überblick über wichtige Informationen und Links für Menschen mit Behinderungen sowie barrierefreie Informationen gibt es bei Aktion Mensch:

[www.aktion-mensch.de/corona-infoseite](http://www.aktion-mensch.de/corona-infoseite)

### Telefonische Hilfsangebote für Menschen in der Krise:

Corona-Hotline Kreis-Gesundheitsamt	02181 601 7777
Verwaltungs-Hotline Stadt Neuss	02131 90 90 90
Bürgertelefon der Landesregierung	0211 9119 1001
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“	08000 116 016
Telefonseelsorge	0800 111 0111
Rufnummer für einsame Senior*innen	0800 4708 090
Sucht-und Drogenhotline	01805 31 30 31 (kostenpflichtig)

## Mit dem Selbsthilfebeirat durch das Jahr 2019

Unterstützungsstruktur für die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss

Der zweimal jährlich tagende Selbsthilfebeirat steht unter dem Vorsitz des Gesundheitsdezernenten des Rhein-Kreises Neuss. Er begleitet die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und wird organisatorisch durch das Kreisgesundheitsamt unterstützt.

Er besteht aus:

- Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege im Rhein-Kreis Neuss (1 Sitz)
- Arbeitsgemeinschaft der Gesetzlichen Krankenkassen im Rhein-Kreis Neuss (1 Sitz)
- Vertretern der Vollversammlung der Selbsthilfegruppen (3 Sitze)
- Vertretern der Arbeitsgemeinschaften Dormagen und Grevenbroich (2 Sitze)

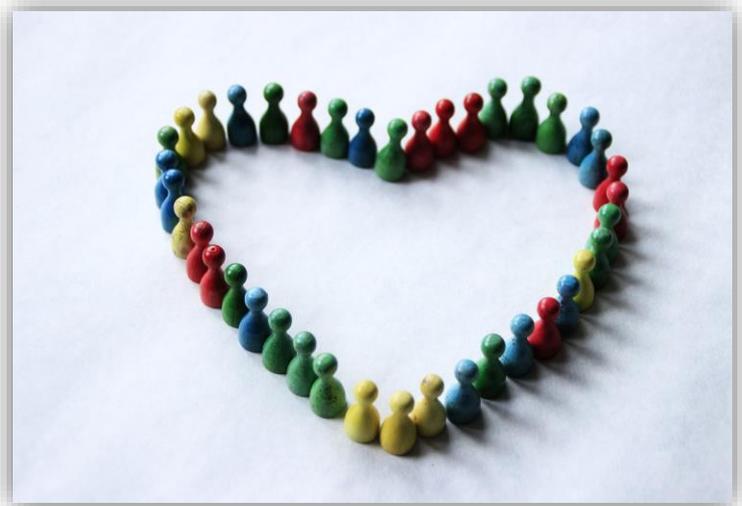
Im Jahr 2019 fanden zwei Treffen am 18.4.2019 und am 16.9.2019 in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Grevenbroich statt.

Wie immer wurden im Beirat aktuelle Themen einvernehmlich besprochen. Die Gestaltung der Selbsthilfezeitschrift wurde begleitet, der Selbsthilfetag zum Thema Diabetes am 15. Juni 2019 in Dormagen unterstützt und die Vollversammlung 2019 vorbereitet.

Es gingen in die Beiratsdiskussionen zahlreiche Anregungen von den beteiligten Selbsthilfegruppenvertretungen zur Barrierefreiheit, zu den neuen Gruppen zu Stottern, Brustkrebs, zum Umgang mit der Thematik Posttraumatische Belastungsstörung und zu anderen Themen ein.

Über die Umstrukturierung der Selbsthilfe-Arbeitsgemeinschaft Dormagen wurde gesprochen und die Inhalte des Gesunde-Städte-Netzwerkes Deutschland wurden eingebracht.

So konnte der Beirat auch im 15. Jahr seines Bestehens einen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Rhein-Kreis Neuss leisten.



Alle interessierten Selbsthilfegruppen sind herzlich eingeladen, sich hier zu beteiligen.

## Generationenwandel – Methodenwechsel

### Selbsthilfegruppen am Puls der Zeit

Aus dem ganzen Kreisgebiet waren sie angereist: Selbsthilfegruppen aus dem Rhein-Kreis Neuss. Am 23.11.2019 fanden sie sich zusammen zu ihrer jährlichen Vollversammlung. Der Kreissitzungssaal in Grevenbroich bot das passende Ambiente.

Karsten Mankowsky, Leiter des Kreisdezernats IV für Umwelt und Gesundheit, sorgte für einen gebührenden Empfang. Er begrüßte alle Anwesenden und eröffnete die nun schon 15. Vollversammlung der Selbsthilfegruppen. Er brachte seine Wertschätzung und die des ganzen Rhein-Kreises Neuss für das Engagement der Selbsthilfegruppen und aller Selbsthilfe-Aktiven im Kreis zum Ausdruck.

Auf dem Programm standen Berichte und Wahlen sowie aktuelle Projekte. Doch zu Beginn lenkte der Gesundheitsdezernent den Fokus der Versammelten auf einen Austausch unter dem Leitwort:

„Generationenwandel – Methodenwechsel“

„Der demografische Wandel wirkt sich auch stark auf den Bestand der Selbsthilfegruppen aus. Gleichzeitig müssen neue Medien stärker zur Unterstützung erschlossen werden. Hierzu gehören Facebook und Twitter sowie die Nutzung von Apps für das Smartphone“, so Karsten Mankowsky.

Merle Hübner ist eine selbständige IT-Dozentin aus Braunschweig. Sie referierte zur digitalen Kommunikation, sozialen Medien und Datenschutz. Selbsthilfegruppen lebten vom vertrauensvollen persönlichen Austausch. Der sensible Umgang mit personenbezogenen Daten sei in Strukturen der Selbsthilfe von besonderer Bedeutung.

Gruppen mit eigener Internet-Seite oder einem eigenen Profil in den sozialen Medien hätten spezifischen Regelungen der Datenschutz-Grundverordnung (DGSVO) Rechnung zu tragen.



Merle Hübner, IT-Dozentin

So gäbe es Informationspflichten und jede Internet-Seite brauche eine rechtssichere Datenschutzerklärung. Angesprochen wurden auch Themen wie Nutzerbindung, das unterschiedliche Nutzerprofil einzelner Netzwerke und der zu investierende zeitliche Aufwand gut gepflegter Online-Auftritte.

Anwesende sehen die Gefahr eines unbefugten Zugriffs auf Gesundheitsdaten durch Dritte. Das „Digitale-Versorgungs-Gesetz“ erlaube ab 2020 das Ausstellen von Rezepten für digitale Apps. Sie messen wichtige Werte, erinnern an Termine, helfen bei Fitness und Ernährung. Es fehlten aber Kriterien zu Inhalt, Funktion und Schutz von Daten sowie Standards zu Wirksamkeit und Haftung.

Das zentrale Thema der Vollversammlung „Generationenwandel – Methodenwechsel“ erlebte nach deren Ende eine Vertiefung in Workshops zur Nutzung von Apps und sozialen Medien sowie zum Umgang mit dem Thema soziale Einsamkeit.

Die Vollversammlung selbst schenkte zunächst anderem ihr Ohr.

### Selbstvertretung – Sichtbarkeit – Teilhabe

Hans-Ferdi Schulze, langjähriger Vertreter von Initiativen und Selbsthilfegruppen beim Gesunde-Städte-Netzwerk Deutschland, erstattete Bericht über Aktivitäten seit der letzten Vollversammlung. Der Rhein-Kreis Neuss ist seit 1990 Mitglied im Gesunde-Städte-Netzwerk. Hier findet ein intensiver Austausch über neue Wege kommunaler Gesundheitsförderung statt. Der Selbsthilfe kommt dabei eine besondere Rolle zu.

Die Vollversammlung wählte als ihre Vertretung für dieses Netzwerk für die nächsten zwei Jahre:

- Heidemarie Marona, Alzheimer-Gesellschaft Kreis Neuss /Nordrhein e.V.

Die Vollversammlung wählte als ihre Vertretung für den Selbsthilfebeirat für die nächsten zwei Jahre:

- Heinz-Peter Kluth, Selbsthilfe Schlafapnoe Neuss und Umgebung e.V.
- Sven-Holger Scharfe, Sarkoidose-Netzwerk e.V. , Regionalgruppe Rhein-Kreis Neuss
- Heidemarie Marona, Alzheimer-Gesellschaft Kreis Neuss/ Nordrhein e. V.

Vorgestellt wurde eine Idee, wie die Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss bekannter gemacht werden kann. Ein ansprechendes Plakat soll zum Aushang in Arztpraxen und Beratungseinrichtungen dienen. Hierzu wurden vier Entwürfe präsentiert. Die Vollversammlung sprach sich für ein Plakat aus, das schon in anderen Regionen erprobt wurde:

„Komm raus aus Deinem Schneckenhaus!“

Dieses soll in 2020 an alle maßgeblichen Einrichtungen und interessierte Experten verteilt werden.

Frank Happel vom Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW stellte das Projekt „Partizipation Betroffener“ vor. In verschiedenen Modellregionen in NRW soll die Teilhabe Betroffener in Gremien und Strukturen gefördert werden. Das Projekt wird wissenschaftlich von der Universität Essen begleitet. Es startete im März 2018 und erstreckt sich über fünf Phasen. Im Rhein-Kreis Neuss sollen hier der Sozialpsychiatrische Dienst, die Selbsthilfe-Kontaktstelle, das Blaue Kreuz und andere Organisationen der Suchtselbsthilfe gemeinsam mit der beruflichen Suchthilfe in den Phasen 3 bis 5 bis Februar 2021 zusammenwirken.

Weitere Infos unter [www.fas-nrw.de/projekt-partizipation](http://www.fas-nrw.de/projekt-partizipation)

**Save the Date:**

## **16. Vollversammlung**

der Selbsthilfegruppen

**Samstag, 14. November 2020**

Kreissitzungssaal Grevenbroich

Beginn: 10:00 Uhr

## „Nichts über uns ohne uns!“

Bundesverdienstkreuz für Ursula von Schönfeld



Bundesverdienstkreuzträgerin Ursula von Schönfeld und Landrat Hans-Jürgen Petrauschke

Große Freude bei Ursula von Schönfeld: Landrat Hans-Jürgen Petrauschke überreichte ihr am 23.01.2020 das Bundesverdienstkreuz am Bande.

Die Auszeichnung sei ein „Symbol für die Achtung und Anerkennung“ die der heute 61-jährigen Neusserin über die Stadtgrenzen hinaus entgegen gebracht werde.

Ursula von Schönfeld ist Gründerin und war bis 2016 Vorsitzende der „Initiative gemeinsam leben & lernen“ (igll), Motor der schulischen Inklusion in Neuss. Sie gebar vor 29 Jahren ein Kind mit Down-Syndrom, ihre Tochter Johanna. Ihr unbeirrter Einsatz um gelebte Inklusion, um Einbeziehung und gegen Vorurteile und Diskriminierung verbindet sie seitdem mit der Selbsthilfe:

### „Nichts über uns ohne uns!“

"Konkret unterstützt Ursula von Schönfeld Eltern von Kindern mit Behinderung, die passende Förderung für ihr Kind zu finden",

erläuterte Petrauschke. Mit ihrer Arbeit habe sie einen wichtigen Beitrag zur Kultur des Miteinanders geleistet. "Inklusion ist ein Prozess, der uns alle angeht – jeden einzelnen Menschen."

„In der Selbsthilfe versteht sich Inklusion von selbst!“ – Unter diesem Motto gestaltete die Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss 2017 einen Selbsthilfetag. Selbstverständlich mit dabei: Initiative gemeinsam leben & lernen.

Mit der Verleihung eines Inklusionspreises von „igll“ an die Neusser Jugendgruppe „Neurofibromatose und Freunde“ unterstrich der Verein schon 2013 die enge Verbundenheit von Inklusion und Selbsthilfe.

Die Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss gratuliert Ursula von Schönfeld zu ihrer Auszeichnung. Ihre fröhliche und zugleich kämpferische Art ist vielen von uns ein starkes Vorbild.

## SELTEN SIND VIELE

Sarkoidose-Netzwerk e.V. unterstützt Betroffene

Am 29. Februar 2020 war Rare Disease Day - internationaler Tag der Seltenen Erkrankungen. 300 Millionen Menschen weltweit leben mit einer Seltenen Erkrankung. SELTEN SIND VIELE.

ACHSE, die Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen e.V., koordiniert seit 2008 bundesweit die Aktionen an diesem Tag. Dieser findet jedes Jahr am letzten Tag im Februar statt.

Eine Anlaufstelle für diese Patient\*innen ist die „Interdisziplinäre Kompetenzzentrum für Patienten ohne Diagnose (InterPoD)“ am Zentrum für Seltene Erkrankungen (ZSEB) an der Uniklinik Bonn.

Die Regionalgruppe Rhein-Kreis Neuss des Sarkoidose-Netzwerk e.V. lädt Betroffene und Angehörige auch zu überregionalen Veranstaltungen ein, wie zum 14. Jahrestreffen dieses Netzwerkes am 11. März 2020 in die

Universitätsklinik Bonn. Neben Austausch mit Gleichbetroffenen, Ärzten und Vertretern von Einrichtungen waren Vorträge geplant rund um das Leben mit Sarkoidose. Auch die Arbeit des Zentrums für Seltene Erkrankungen sollte vorgestellt werden.

Leider mußte diese Veranstaltung nun aber im Zuge der Corona-Krise abgesagt werden.



Offizielles Kampagnenplakat der ACHSE e.V. 2020

Menschen, die von einer der rund 6.000 Seltenen Erkrankungen betroffen sind, machen oft ähnliche Erfahrungen. Den meisten gemeinsam ist eine jahrelange Ärzteodyssee. Sie begleitet immer die verzweifelte Hoffnung, irgendwann die „richtige“ Diagnose zu erhalten.

Sie finden Informationen ...

... zur ACHSE unter:  
[www.achse-online.de](http://www.achse-online.de)

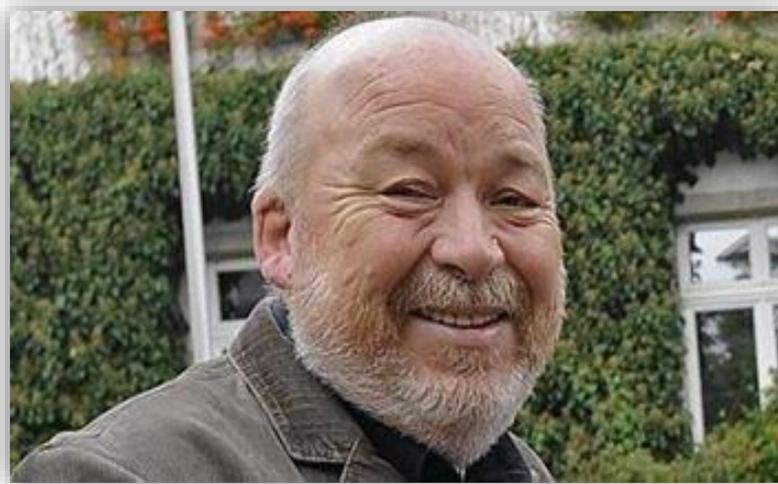
... zum Sarkoidose-Netzwerk e.V. unter:  
[www.sarkoidose-netzwerk.de](http://www.sarkoidose-netzwerk.de)

## Interview mit Matthias Nobis

Behindertenbeauftragter der Stadt Grevenbroich

Frage: Warum haben Sie sich für das Ehrenamt des Behindertenbeauftragten beworben?

Als das Amt des ehrenamtlichen Behindertenbeauftragten schon längere Zeit vakant war, wurde ich von ehemaligen Ratskollegen gefragt, ob ich nicht an der Übernahme dieses Amtes interessiert wäre.



Matthias Nobis,  
Behindertenbeauftragter der Stadt Grevenbroich

Da ich hierin eine Gelegenheit sah, Mitbürgern mit Beeinträchtigung zur Seite stehen zu können, habe ich zugesagt.

Darüber hinaus sah und sehe ich die Möglichkeit, meine inzwischen bald 30 jährige Tätigkeit für die Lebenshilfe Rhein-Kreis-Neuss im Bedarfsfall sinnvoll zu verbinden.

Frage: Welche Schwierigkeiten sehen Sie in der Praxis?

In der Beratungspraxis sehe ich keine Schwierigkeiten. Alle Ratsuchenden erhalten nach meinen Möglichkeiten die Hilfestellung. Das kann sowohl Hilfe bei der Antragstellung zur Erlangung eines Schwerbehinderten – Ausweises sein oder aber Hilfe beim Kontakt zu anderen Behörden und ehrenamtlich tätigen Organisationen.

Frage: Sind die Ratsuchenden generell eher zufrieden oder eher unzufrieden mit der jetzigen ehrenamtlichen Behindertenberatung?

Da die Beratungen in einer offenen und zumeist harmonischen Atmosphäre stattfinden, denke ich, dass der weitaus größere Teil der Besucher meine Sprechstunde eher zufrieden verlässt.

Um der Wahrheit willen muss aber auch gesagt werden, dass ich nicht allen Wünschen meiner Besucher gerecht werden kann.

Hier sehe ich mich als Mittler zwischen den mich aufsuchenden Menschen mit Beeinträchtigung und den amtlichen Stellen.

Ich kann natürlich nicht die im Gesetz gegebenen Voraussetzungen zum Beispiel für spezielle Parkerlaubnisse beeinflussen. Hier biete ich im Gespräch Rat und Hilfe im Umgang mit den amtlichen Stellen an.

Frage: Was wünschen Sie sich an Verbesserungen?

Es gibt sicher in allen Lebenslagen Verbesserungsbedarf, aber im Moment würden mir keine wesentlichen Anliegen zur Verbesserung der Beratung einfallen. Was mich jedoch nach wie vor umtreibt, ist das Bewusstsein, dass den Menschen mit Beeinträchtigung, die ich in meiner Tätigkeit kennenlerne und berate, in unserer Gesellschaft noch keineswegs die selbstverständliche Teilhabe gewährt wird, die ihnen zusteht.

Ich glaube, da liegt noch ein weiterer gemeinsamer Weg vor uns, bevor sich das in den Köpfen verfestigt. Es hat sich in dieser Hinsicht einiges verbessert, aber hier ist noch viel zu tun.

Frage: Wer unterstützt Sie bei Ihrer Aufgabe?

Meine Aufgaben werden von allen Ämtern der Stadt Grevenbroich unterstützt, Logischerweise ist meine Beziehung zum Fachbereich Soziales besonders intensiv, aber auch alle anderen Stellen der Stadt vom Bürgerbüro bis zur Bauaufsicht stehen mir mit Rat und Tat zur Verfügung. Hierbei muss auch unbedingt die Zusammenarbeit mit der Schwerbehindertenstelle des Rhein-Kreises-Neuss erwähnt werden.

Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle und die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe in der Stadt Grevenbroich und die dort aktiven Gruppierungen stehen seit Jahren im engen Austausch mit mir. Häufig erhalte ich aus diesen Selbsthilfebereichen, natürlich bevorzugt aus meinem Verband, der Lebenshilfe Rhein-Kreis Neuss, Hinweise auf die im Themenfeld

Selbsthilfe organisierten Veranstaltungen hier in Grevenbroich. Anlässlich von gesundheitsbezogenen Aktionen in der Stadt haben wir gut zusammengearbeitet.

Frage: Würden Sie sich wieder zur Verfügung stellen?

Die Berufung des ehrenamtlichen Schwerbehindertenberaters ist Aufgabe des Rates und endet mit der Legislaturperiode. Sollte der sich nach der Kommunalwahl neu konstituierende Rat mich erneut berufen wollen, werde ich mich dem sicher nicht verschließen.

Herr Nobis, danke für Ihre aufschlussreichen Antworten und weiterhin viel Erfolg!

Das Interview führte Renate Gähl  
am 07.03.2020

#### **Sprechzeiten des Behinderten-Beauftragten in Grevenbroich:**

**Wann?** immer am 2. und 4. Dienstag des Monats jeweils 10 bis 12 Uhr

**Wo?** Neues Rathaus, 1. OG, Raum 126, Markt 2, 41515 Grevenbroich (Aufzug vorhanden)

Telefonische Beratung möglich während der Sprechzeiten unter 02181 – 608447.

## Diabetes, was nun?

Neues Online-Portal [diabinfo.de](http://diabinfo.de) informiert alltagsnah zu Diabetes

Bekommt ein Mensch die Diagnose Diabetes mellitus gestellt, dann beginnt in den meisten Fällen eine Zeit der Unsicherheit. Natürlich fragt man sich, wie es wohl weiter gehen wird. Bekomme ich die chronische Erkrankung in den Griff, kann ich mein Leben so weiterführen wie bisher und wie bekomme ich Informationen über die Erkrankung?

In erster Linie ist und bleibt der Hausarzt oder der Diabetologe der ausschlaggebende Ansprechpartner, mit dem Symptome, Therapie und alle folgenden Untersuchungen im Rahmen der Disease Management Programme (DMP) abgesprochen werden.

Aber auch Apotheken, Fachjournale sowie die Selbsthilfeorganisationen, wie zum Beispiel der Verband DDH-M (Deutsche Diabetes Hilfe – Menschen mit Diabetes) stehen als Informationsquelle zur Verfügung.

Die bestehenden Selbsthilfegruppen stellen also auch eine wichtige Quelle für Informationen dar, die es betroffenen Personen ermöglicht, durch Wissen die Unsicherheit im Umgang mit der Erkrankung zu verlieren, die Lebensqualität zu erhalten und Folgeerkrankungen zu vermeiden oder zumindest hinauszuzögern.

Das große Interesse an evidenzbasierten und verständlichen Informationen war auch der Anlass für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Ende 2018 ein Projekt ins Leben zu rufen, das über Workshops den Aufbau eines Nationalen Diabetesinformationsportales zum Ziel hatte.

Die Entwicklung und Umsetzung erfolgte durch das Deutsche Diabetes-Zentrum (DDZ),

Düsseldorf, das Helmholtz Zentrum München und durch das Deutsche Zentrum für Diabetesforschung (DZD).

Das Nationale Diabetes-Informationsportal mit dem Namen „diabinfo“, das Anfang 2020 freigeschaltet wurde, besteht aktuell aus zwei Unterportalen.



Mit dem Unterportal „diabinfo-vorbeugen.de“ werden gezielt Menschen mit einem besonderen Diabetes-Risiko sowie deren Angehörige angesprochen.

Dazu zählen Personen, die zum Beispiel durch Übergewicht oder Bluthochdruck eine gewisse Prädisposition aufweisen.

Das Unterportal „diabinfo-leben.de“ richtet sich vorrangig an Menschen mit Diabetes und deren Angehörige.

Jede Gruppe für sich hat einen ganz speziellen Bedarf an Informationen, der natürlich bei Menschen mit bestehender Diabetes-Erkrankung um ein Vielfaches höher liegt.

Das National Diabetesinformationsportal „Diabinfo“ erfüllt in hervorragender Weise diese Bedürfnisse und ist erreichbar unter [www.diabinfo.de](http://www.diabinfo.de).

Wir legen Ihnen den Besuch dieses Portals nahe. Überzeugen Sie sich von der Vielfalt der Informationen und lernen Sie weitere

Optionen wie Filmbeiträge, Podcasts, Infografiken und Fachinformationen kennen – eben alles rund um das Thema Diabetes.

### SHG Diabetes in Grevenbroich, Jüchen und Rommerskirchen

#### Kontakt

- Oswald Gröger, groeger.oswald@gmail.com
- Dominik Schülgen, dschuelgen@aol.com
- Joachim Kortheuer, kortheuer@web.de

Aufgrund der aktuellen epidemiologischen Lage werden die Selbsthilfetreffen der Diabetes-Selbsthilfegruppe Grevenbroich bis zur zweiten Jahreshälfte 2020 ausgesetzt.

Wir hoffen aber, dass der Düsseldorfer Diabetestag am 5. September 2020 in der Handwerkskammer Düsseldorf stattfinden kann.

#### Infos zu aktuellen Veranstaltungen und Beratungsangeboten für Diabetiker:

[www.rin-diabetes.de/](http://www.rin-diabetes.de/)  
[www.marienapotheke.com/diabetes.html](http://www.marienapotheke.com/diabetes.html)

Beitrag von Joachim Kortheuer

## 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:

#### Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehöriger krebsbetroffener Menschen

Wenn's allein zu schwer wird... Haben Sie einen Partner oder Familienangehörigen, der an Krebs erkrankt ist? Wird Ihnen dies alles zu viel? Sehen Sie keine Lösungen, wie sie damit umgehen sollen?



Dann treten Sie mit uns in Kontakt, der Selbsthilfegruppe für Angehörige von krebsbetroffenen Menschen.

Bei uns finden Sie Austausch und Rückhalt:

„Du bist nicht allein!“

#### Kontakt

Alfred J. Jung  
Tel. 0177 / 4 90 23 90  
[jung-alfred@t-online.de](mailto:jung-alfred@t-online.de)

## INTERESSIERTE GESUCHT:

### Neuaufbau: Selbsthilfegruppe von Frauen mit Diagnose Brustkrebs

Seit Juni 2019 wird in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Grevenbroich die dringend benötigte Selbsthilfegruppe für brustkrebsbetroffene Frauen in Grevenbroich, Dormagen und Rommerskirchen wieder aufgebaut.

Für die Initiatorin gab es viele gute Gründe, sich mit anderen Frauen zu treffen, die von der gleichen Krankheit, dem Brustkrebs, betroffen sind. In den Treffen wird über alle Schwierigkeiten im Alltag gesprochen. Die Frauen lernen voneinander und machen sich gegenseitig Mut.

Die Frauen dort kennen die Probleme, weil alle ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Manche Dinge versteht man erst wirklich, wenn man sie erlebt hat.

Aufgrund der aktuellen Einschränkungen durch COVID-19 finden momentan keine Treffen statt. Voraussichtlich in der zweiten Jahreshälfte 2020 werden diese wieder jeweils am dritten Montag im Monat um 18 Uhr in Grevenbroich im Kreisgesundheitsamt stattfinden.



#### Kontakt

Sie haben Interesse an einer der vorgenannten Gruppe und wünschen nähere Informationen?

Wenden Sie sich bitte an das

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich  
Renate Gähl  
Auf der Schanze 1  
im Kreisgesundheitsamt, UG 01/02  
41515 Grevenbroich  
Tel. 0 21 81 / 601 53 27  
renate.gaehl@rhein-kreis-neuss.de  
[www.rhein-kreis-neuss.de/selbsthilfe](http://www.rhein-kreis-neuss.de/selbsthilfe)



---

**INTERESSIERTE GESUCHT:****Im Aufbau: Selbsthilfegruppe von Frauen mit Alkoholproblem: „NEUES LEBEN“**

Jede Frau mit Alkoholproblem ist herzlich eingeladen mit Hilfe der Gemeinschaft ihr „NEUES LEBEN“ „trocken“ zu gestalten. Auch Angehörige und Freundinnen sind genau richtig hier.

Wir bieten Ihnen einen Schutzraum, wo Sie sich zeigen können. Wir haben ein offenes Ohr für Sie. Sie sind willkommen mit allem, was Sie sind. Sie sind nicht allein.

Die Gruppe, die im März 2020 im Neusser Ons-Zentrum gestartet ist, wirbt in einem Flyer mit den Worten: „Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand ... in einem Jahr werden Sie dankbar sein, wenn Sie heute losgehen.“

---

**INTERESSIERTE GESUCHT:****Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Arm- oder Beinamputation**

Deutschlandweit werden jährlich ca. 60.000 Menschen Gliedmaßen amputiert. Für Betroffene und Angehörige die sich fragen, wie es anderen Menschen mit dieser Einschränkung geht, ist eine Selbsthilfegruppe in Meerbusch im Aufbau.

Die Selbsthilfegruppe bietet ein Forum, um sich mit anderen Betroffenen zusammenzufinden und auszutauschen, sich gegenseitig zu stärken und zu stützen.

Teilnehmer\*innen machen die Erfahrung: „Hier werde ich verstanden. Ich bin mit meinen Sorgen im Alltag nicht allein!“

Der Vorstand des Landesverbands für Menschen mit Arm- oder Beinamputation in NRW begleitet die Gruppe in den ersten Monaten. Er steht auch für Fragen rund um das Leben mit Prothesen zur Verfügung. Momentan gibt es keine Treffen. Den aktuellen Stand erfahren Sie beim Selbsthilfe-Büro Neuss oder dem besagte Landesverband, erreichbar unter: [www.lvampnrw.de](http://www.lvampnrw.de)

---

**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 der Betroffenen, 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 scham-behafteten sozialen Isolation, ich möchte wieder Gäste in meiner Wohnung empfangen, aber momentan habe ich große Angst vor der Zwangsäumung“.

Die Gruppe trifft sich seit knapp zwei Jahren. Interessierte Betroffene sind herzlich willkommen.

---

#### **INTERESSIERTE GESUCHT:**

##### [Gründung einer Selbsthilfegruppe für Myasthenie- und Lambert Eaton-Betroffene](#)

Myasthenie gravis ist eine Autoimmunkrankheit, bei der die Kommunikation zwischen Nerven und Muskeln blockiert wird, sodass eine Muskelschwäche auftritt. Die Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V. bietet in ihren Regionalgruppen bundesweit konkrete Hilfen für jeden einzelnen Myasthenie- und Lambert Eaton-Betroffenen, möglichst in der Nähe des Wohnortes.

Eine Selbsthilfegruppe im Rhein-Kreis Neuss befindet sich nun im Aufbau. Interessierte sind herzlich willkommen. Gemeinsame Veranstaltungen und Gruppentreffen geben neuen Mut im Umgang mit der Erkrankung: "In der Schwäche stark sein!"



#### **INTERESSIERTE GESUCHT:**

##### [Selbsthilfegruppe für Menschen mit 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. Die Gruppe läuft schon seit zwei Jahren, ist aber weiter offen für Interessierte.

Wir treffen uns regulär in allen geraden Wochen mittwochs um 18:00 Uhr, Selbsthilfe-Büro Neuss, Oberstraße 21, 41460 Neuss.

Wegen Corona finden aber im Moment keine Treffen statt.

Informieren Sie sich, wann es wieder losgeht!

#### **Kontakt**

Sie haben Interesse an einer der vorgenannten Gruppen und wünschen nähere Informationen?

Wenden Sie sich bitte an das

Selbsthilfebüro Neuss

Andreas Schnier

Oberstr. 21

41460 Neuss

Tel.: 0 21 31 / 270 98

[andreas.schnier@paritaet-nrw.org](mailto:andreas.schnier@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-rheinkreis-neuss.de](http://www.selbsthilfe-rheinkreis-neuss.de)

## Der Gruppenabend – Material – Methoden

Mittels „Metapherübung“ in den Dialog gehen über Ziele und Motive von Teilnehmenden

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

Was bedeutet ‚Selbsthilfegruppe‘ für mich?  
Was bedeutet ‚Selbsthilfegruppe‘ für uns?

Anhand von Bildern und Metaphern kann der Blick auf die Zielsetzungen und Motive von Teilnehmenden gerichtet werden. Daraus lassen sich etwaige Unterstützungsbedarfe ableiten.

**Etappe 1:** Leitfrage: „Für mich ist unsere Selbsthilfegruppe aktuell(!) wie ein/e ...“

**Etappe 2:** Leitfrage: „Unsere Selbsthilfegruppe sollte sein wie ein/e ...“

- Erneute Zuordnung der Teilnehmenden zu Begriffen oder Bildern
- Plenum, Austausch, Folgerungen

Die Rückmeldung kann genutzt werden, um auf etwaige Probleme im Miteinander zu schauen und den Wunsch oder Bedarf nach weiterer Bearbeitung dieser Aspekte zu klären.

### Metapherübung:

1. Karten mit vorgegebenen Begriffen oder Bilder mit eindeutiger Botschaft werden auf dem Boden verteilt.
2. Teilnehmende treffen eine Wahl für einen Begriff oder ein Bild.
3. Erst jetzt gehen sie gleichzeitig zum ausgesuchten Begriff oder Bild.
4. Austausch der Teilnehmenden bei den Begriffen oder Bildern
5. Moderator / Gruppenbegleiter interviewt Teilnehmende zu ihrer Wahl.
6. Austausch im Plenum.

### Material:

Karten mit Begriffen, Bildkarten bzw. Postkarten

**Wichtig:** Wo immer es möglich ist, die schon vorhandenen positiven Seiten des Gruppenlebens betonen; dort wo etwas gelingt, dies auch hervorzuheben.



## Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe im Rhein-Kreis Neuss

**A**DHS, Kinder und Erwachsene  
Adipositas  
Angst und Panik  
Angststörungen  
Alkoholabhängigkeit  
ALS  
Alzheimer Krankheit  
Amputation  
Angehörige psychisch kranker Menschen

**B**ehinderungen  
Brustkrebs  
Bulimie  
Burnout

**C**o-Abhängigkeit

**D**armkrebs  
Demenz, Angehörige und Betroffene  
Depressionen  
Diabetes Typ I / Typ 2  
Drogenabhängigkeit

**E**ltern  
- - behinderter Kinder  
- herzerkrankter Kinder  
- von Kindern mit Diabetes  
- todkranker Kinder  
Essstörungen  
Esssucht  
Emotionale Erkrankungen  
Epilepsie

**F**ibromyalgie

**H**arnblasenkrebs  
Herzerkrankungen  
Homosexualität

**I**lco

**K**örperbehinderungen  
Krebs  
Künstlicher Darm- u. Blasenausgang

**M**edikamentenabhängigkeit  
Messie-Syndrom  
Morbus Bechterew  
Morbus Recklinghausen  
Multiple Sklerose  
MS  
Muskelschwund  
Myasthenie

**N**eurofibromatose  
Nierenerkrankungen

**P**arkinson  
Patientenschutz  
Prostatakrebs  
Psychische Erkrankungen / Probleme

**R**heuma

**S**arkoidose  
Schlafapnoe  
Schlaganfall  
Schmerz  
Seelische Gesundheit  
Sehbehinderung  
Skoliose  
Spielsucht  
Stillen  
Stoma  
Stottern  
Sucht

**T**rauer  
Trauernde Eltern  
Trennung

**Die Selbsthilfe im  
Rhein-Kreis Neuss teilt mit:**

**Neusser Selbsthilfetag 2020  
entfällt!**

### **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

## BURNOUT? NEIN DANKE!

Initiative startet Online-Selbsthilfe

Monatlich treffen sich Menschen mit Belastungserfahrungen und Burnout sowie Interessierte zum ABC - Anderes Burnout Café im Netzwerk Oberstraße in Neuss. Hier tauschen sie sich untereinander wie in jeder anderen Selbsthilfegruppe aus. Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit, sich über gemachte Erfahrungen in Übungen zu selbstgewählten Themen auszutauschen. Sie erfahren dadurch neue Möglichkeiten mit Situationen umzugehen, die sie belasten.

Veranstaltet wird das ABC – Anderes Burnout Café von der Initiative für gesundes Leistungsklima e.V.



Seit Beginn des Jahres führt die Initiative auch regelmäßig ONLINE ABCs durch, das heißt eine Selbsthilfegruppe im Internet.

Damit realisiert sich die Vision von Thomas Grünschläger, dem Gründer der Initiative:



Thomas Grünschläger, Gründer der Initiative

„Teilnehmer können ohne jedwede räumliche Einschränkung an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen. Aufbau und Struktur wurden dem Medium Internet angepasst, doch sind die Möglichkeiten ähnlich den bekannten Anderen Burnout Cafés. Selbst Kleingruppenarbeiten sind möglich. Eine Anmeldung ist hierzu nicht notwendig. Es werden keine Daten gespeichert. Es muss keine Software geladen werden.“

### **Infos zum ABC Neuss gibt es unter:**

[www.ifgl.net/home/anderes-burnout-cafe-uebersicht/anderes-burnout-cafe-neuss/](http://www.ifgl.net/home/anderes-burnout-cafe-uebersicht/anderes-burnout-cafe-neuss/)

### **Infos zum Online ABC gibt es unter:**

[www.ifgl.net/home/anderes-burnout-cafe-uebersicht/anderes-burnout-cafe-online/](http://www.ifgl.net/home/anderes-burnout-cafe-uebersicht/anderes-burnout-cafe-online/)

Beitrag von Thomas Grünschläger

## Beginn einer Reise ins digitale Zeitalter

Offen für neue Wege, aber stets an der Seite aller!

„In den heutigen Zeiten hat sich vieles geändert und in diesen Zeiten großer Ungewissheit wird in vielen Bereichen nach alternativen Lösungen gesucht.“

So beginnt eine Nachricht, die an einem Donnerstagmorgen beim Paritätischen NRW, Selbsthilfe-Büro Neuss, eingeht. Absender ist Michael Vogt, Selbsthilfegruppe Tugenden gegen Depressionen. Die Gruppe absolviert ihre Gruppenabende seit Ende März online. Die Nachricht setzt sich wie folgt sinngemäß fort:

„In dieser Woche erhielt ich eine Support-Anfrage, in der es um die Nutzung des Zoom-Programms ging. Da ich das Zoom-Programm über Besuche des Online-ABC [siehe vorige

Seite] kennenlernen durfte und sich mein Ansprechpartner Thomas Grünschläger mit dem Zoom-Programm bestens auskennt, habe ich erneut Kontakt zu ihm aufgenommen.

Im Ergebnis möchten wir Ihnen am Freitagvormittag um 10.30 Uhr einen Termin anbieten, an dem wir das Zoom-Programm einmal vorstellen. In dieser Zoom-Präsentation werden wir über ein reines Online-Meeting hinausgehen und die zahlreichen technischen Möglichkeiten aufzeigen, um die Vielfalt der Methoden eines Seminars abzubilden.

Sollte ich mit dieser Ankündigung Ihr Interesse geweckt haben, so reicht eine kurze Rückmeldung und ich sende Ihnen die Zugangsdaten zu.



Zugleich bitte ich, mit Blick auf die Kurzfristigkeit unserer Einladung um Verständnis. Doch gerade in diesen Zeiten ist es aus meiner Sicht angesagt, nach Chancen zu suchen und auch spontan neue Möglichkeiten zu nutzen.

So würden wir uns sehr freuen, wenn Sie morgen mit dabei sind.“

Am besagten Freitagvormittag schauten wir also alle in unsere Monitore. Die Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss am Beginn einer Reise ins digitale Zeitalter.

Selbsthilfegruppen zu den Themen Schlafapnoe, Harnblasenkrebs, Depression, Burn Out und Stottern waren mit je einem Vertreter an Bord.

Auch die Fachberatung des Selbsthilfe-Büro Neuss fand den Zugang zum Video-Chat.

Drei weitere Interessierte schauten uns über die Schulter.

Manche Selbsthilfegruppen absolvieren ihre Gruppentreffen schon jetzt in Form von Online-Formaten.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss wird Schritte in diese Richtung unterstützen. Sie wird aber auch für jene da sein, die diesen Formen der Selbsthilfe skeptisch, abwartend oder auch ablehnend gegenüber stehen. Wir bleiben stets an der Seite aller!

**Infos zu Online-Meetings der SHG Tugenden gegen Depressionen:**  
[www.depressionshilfen.de](http://www.depressionshilfen.de)



## Link Tipps

Die Selbsthilfeakademie NRW lud im März 2020 Selbsthilfe-Aktive erstmals zum virtuellen Selbsthilfe-Café. Es kann ein erster Einstieg sein, die Möglichkeiten digitaler Kommunikation zu erkunden.

Für mehr Informationen:

[www.paritaetische-akademie-nrw.de/selbsthilfeakademie-nrw/](http://www.paritaetische-akademie-nrw.de/selbsthilfeakademie-nrw/)

Wer Infos sucht zum Thema „Digitaler Austausch statt persönliches Gruppentreffen“, wird auch bei der NAKOS fündig.

[www.nakos.de/aktuelles/corona/](http://www.nakos.de/aktuelles/corona/)

Junge Selbsthilfe-Aktive treffen sich jeden Abend per Video-Meeting

[www.junge-selbsthilfe-blog.de](http://www.junge-selbsthilfe-blog.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](mailto: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

**Ansprechpartner:**  
**Andreas Schnier**  
[andreas.schnier@pa-ritaet-nrw.org](mailto:andreas.schnier@pa-ritaet-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](mailto:renate.gaehl@rhein-kreis-neuss.de)  
Tel.: 0174/3061794

**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](mailto: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 Folgeseite und auch im Internet unter <http://www.rhein-kreis-neuss.de/selbsthilfe> zu ergänzen.

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](mailto: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:

Andreas Schnier, Der PARITÄTISCHE Rhein-Kreis Neuss  
Renate Gähl, Rhein-Kreis Neuss  
Dr. Michael Dörr  
Hans-Ferdi Schulze, Oswald Gröger, Heinz-Peter Kluth,  
Klaus Nowak

### Layout:

Andreas Schnier, Der PARITÄTISCHE Rhein-Kreis-Neuss

### Redaktionsschluss Ausgabe 2/2020:

31.08.2020

### Bildnachweise:

Titelbild: ACHSE e.V.  
S. 4: leicht-lesbar.eu / leicht-sprechen.de  
S. 5: Rhein-Kreis Neuss / selbsthilfe-news.de  
S. 6: Claudia Wollesen auf pixabay  
S. 7: Herman Wessels  
S. 9: pixabay  
S. 10: anonyme-alkoholiker.de  
S. 11: coronahilfe-neuss.de / © Mark Kuss  
S. 12: sbv-rhein-kreis-neuss.de  
S. 12: pixabay  
S. 14: Metsik Garden auf pixabay  
S. 15: Merle Hübner  
S. 17: rhein-kreis-neuss.de  
S. 18: ACHSE e.V.  
S. 19: Matthias Nobis  
S. 21: diabinfo.de  
S. 22: Alfred J. Jung  
S. 23: silviarita auf pixabay  
S. 26: Gerd Altmann auf pixabay  
S. 28: ifgl.de  
S. 28: Thomas Grünschlager  
S. 29: Andreas Schnier  
Rückseite: Rhein-Kreis Neuss

# Komm raus aus deinem Schneckenhaus!

Du hast ein Problem? Dann sprich darüber! In Selbsthilfegruppen geben sich Menschen im Rhein-Kreis-Neuss Halt und Unterstützung.

Selbsthilfe-Kontaktstelle im  
Gesundheitsamt Grevenbroich  
Tel. 02181 601 5327  
selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
des Paritätischen NRW in Neuss  
Tel. 02131 270 98  
selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

[www.rhein-kreis-neuss.de/selbsthilfegruppen](http://www.rhein-kreis-neuss.de/selbsthilfegruppen)



rhein  
kreis  
neuss

**A.** Alzheimer Gesellschaft  
Kreis Neuss/Nordrhein e.V.

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

 SelbsthilfeNews

MELDEN SIE SICH AN UNTER:  
[www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de)

NEU jetzt  
auch als APP

