

# Selbsthilfe Landschaft 2/2020

Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

*Selbsthilfe bewegt*

*Wild* und behutsam -  
mit Abstand *KUNST.*



rhein  
kreis  
neuss

 DER PARITÄTISCHE  
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE  
Rhein-Kreis Neuss

## Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Leichte Sprache
- 5 Plakataktion / SelbsthilfeNews
- 6 15 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Kreis Neuss
- 8 AG Selbsthilfe Grevenbroich – Wir machen das!
- 10 Jubiläum 35 Jahre LAK und 30 Jahre KOSKON NRW
- 12 15 Jahre Genesungsbegleitung in Deutschland
- 12 Interview mit Andrea Hagmanns, Genesungsbegleiterin in Neuss
- 15 Selbsthilfe unter Corona im Rhein-Kreis Neuss
- 15 Wie wird die Selbsthilfe digital?
- 16 Link-Tipps zu digitaler Selbsthilfe
- 17 Verschnaufpause beim Sommer-Treffen
- 18 Podcast für Angehörige: „Neben Dir“
- 19 Bundesverdienstkreuz für Ingrid Landen
- 20 Leben mit dem Virus: Hilfestellungen am Telefon + „Rettungs-Ringe“ online
- 21 Deutsche Ilco nah dran an den Betroffenen
- 22 Deutsche Myasthenie-Gesellschaft – Regionalgruppe stellt sich vor
- 23 „Wild und behutsam – mit Abstand Kunst“
- 24 !! Au Backe, Parodontitis !!
- 25 Wir haben das Rezept gegen Alltagsmonster – Mitstreiter\*innen gesucht!
- 29 Der Gruppenabend – Material – Methoden, hier: Austausch in Zweiergruppen
- 30 Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss
- 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,**

seit 1993 besteht eine Zusammenarbeit des Gesundheitsamtes Rhein-Kreis Neuss mit Selbsthilfe-Aktiven. Erst fing es ganz harmlos an. Die Dormagener Selbsthilfegruppen machten beim Gesundheitstag 1993 zwei Tage lang mit.

Danach wurde Renate Gähl, die Organisatorin dieses Tages, um Hilfe bei der Gründung der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe in Dormagen und dann auch 1994 in Neuss gebeten. 1995 gab es dann diese beiden AG's und die Selbsthilfe wurde etwas bekannter.

Viele Stadtteilstunden und Aktionen später und auch nach der Etablierung vieler neuer Gruppen kam der deutliche Wunsch der Gruppen, dass diese Hilfe nicht nur quasi nebenbei vom Gesundheitsamt geleistet wird, sondern Strukturen aufgebaut werden.

Eine ruhige und gesunde Weihnachts- und Festtagszeit wünschen Ihnen allen

Renate Gähl

Das Land wollte auch in ganz Nordrhein-Westfalen die Selbsthilfe-Kontaktstellen im öffentlichen Gesundheitswesen verankern. So wurde 2005 die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Rhein-Kreises Neuss in Kooperation mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband eröffnet.

15 Jahre später funktionieren die Strukturen noch, es gibt Fortbildungen, der Gesundheitstag heißt nun Selbsthilfetag und der Selbsthilfebeirat und diese Zeitschrift bestehen auch schon 15 Jahre lang.

Was brauchen wir denn dann noch?

Ihr Engagement, Ihre Ideen und den Austausch – dafür ist die Selbsthilfe-Landschaft da!

Sprechen und mailen Sie uns gerne an!

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](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 Lebensthemen 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 E-Mail-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.

## 15 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Kreis Neuss

Haupt- und Ehrenamtler schreiben Geschichte

15 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss – dieses Jubiläum begeht die hiesige Selbsthilfe im Jahr 2020. Haupt- und Ehrenamtler schreiben gemeinsam Geschichte. Hier erzählen wir davon.

Seit vielen Jahren wird die ehrenamtliche Selbsthilfe im Kreisgebiet gefördert. So etablierte der damalige Sozialdezernent und heutige Landrat Hans-Jürgen Petrauschke schon 1992 einen Etat zur Qualifizierung der Gruppenleitung im Haushalt des Rhein-Kreises Neuss.

Vorausschauend und vorweggehend der späteren Entwicklung der damals noch im Werden begriffenen haupt- und ehrenamtlichen Selbsthilfeunterstützung wurde dieses Geld auch meist bis zum letzten Pfennig als Förderzuschuss an die Gruppen ausgezahlt.

Auf Bundesebene wurden die gesetzlichen Krankenkassen mehr und mehr aktiv, sie

wurden in die gesetzliche Pflicht genommen, auch strukturiert die Selbsthilfe zu fördern.

Daraus ergab sich die Möglichkeit einer Förderung hauptamtlicher qualifizierter Beratungseinrichtungen für Selbsthilfe-Aktive. Schließlich etablierte der damalige Kreis Neuss 2005 die drei Büros der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Dormagen, Grevenbroich und in Neuss.

Damit im Flächenkreis alle Städte gut versorgt sein sollten, wurde ein Kooperationsvertrag des Rhein-Kreises Neuss mit der PariSozial GmbH in Mönchengladbach zur Zusammenarbeit mit der Kreisgruppe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes geschlossen, der bis heute Bestand hat.

Jährlich berät die Selbsthilfe-Kontaktstelle in ihren drei Standorten annähernd 3 500 Personen und Institutionen in- und außerhalb des Kreisgebietes. Diese erhalten

aktuelle und strukturierte Informationen zu den bestehenden Gruppen und deren Aktionen. Auch die Einbindung der Selbsthilfegruppen in allen Bereichen wie zum Beispiel in die Konferenz für Pflege und Gesundheit, bei Thementagen in Krankenhäusern und Tagungen des Rhein-Kreises Neuss funktioniert sehr gut durch die Wegweisung der Selbsthilfe-Kontaktstelle.



Fachkraft Renate Gähl und Hans-Jürgen Petrauschke, heute Landrat, damals Kreisdirektor, bei der Eröffnung der Selbsthilfe-Kontaktstelle 2005

Foto: Renate Gähl



Ehrenamtliche und Gäste bei der Eröffnung der Selbsthilfe-Kontaktstelle 2005

Foto: Renate Gähl

Jedes Jahr wird auch ein Tag der Selbsthilfe in wechselnden Orten durchgeführt, der vor Ort jeweils von mehreren hundert Besuchern wahrgenommen wird.

Eigene Fortbildungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle für alle Interessierten runden das Bild ab.

Und nicht zu vergessen, die zweimal jährlich erscheinende Selbsthilfe-Landschaft, die Sie jetzt gerade lesen, informiert und wirbt für das Engagement im ehrenamtlichen Selbsthilfeteam.

Im Laufe der Jahrzehnte sind schon einige Personen in der hauptamtlichen Selbsthilfeunterstützung auf Kreisebene als Fachkraft oder als Verwaltungskraft tätig gewesen.

Ihnen ein herzliches Dankeschön!

Die positive Entwicklung der Selbsthilfe im gesamten Kreisgebiet konnte aber nur durch die stete Mitwirkung der Ehrenamtler, sprich der in der Selbsthilfe Aktiven, erreicht werden.

Die Liste der Namen dieser oft über viele Jahre kontinuierlich in der Selbsthilfe ehrenamtlich tätigen Personen – seit dem Jahre 2005, aber auch schon davor – ist lang und würde den Umfang dieses Artikels sprengen.

Wir sagen auch ihnen:

Herzlichen Dank für ihr hervorragendes Engagement über viele Jahre!

Diese Tatsache zeigt uns:

Selbsthilfe wird gelebt, Selbsthilfe ist ein sinnvolles Ehrenamt! Wir als hauptamtlich Tätige freuen uns, in diesem Arbeitsfeld mit diesen Menschen arbeiten zu dürfen.



Bild: Sandra Schön auf pixabay

## AG Selbsthilfe Grevenbroich – Wir machen das!

Arbeitsgemeinschaften der Selbsthilfegruppen vor Ort aktiv und vernetzt

Unsere Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen in Grevenbroich gab es schon vor 1988 – als lockeren Zusammenschluss der wenigen Gruppen zu dieser Zeit.



Blaues Heft von 1988

Woher ich das weiß?

Weil wir in unserem barrierefreien Gruppenraum auf der Erftwerkstraße 3 in der Grevenbroicher Südstadt noch einige kleine blaue Heftchen aufbewahren, die 1988 in der Stadtdruckerei Grevenbroich erstellt

wurden – kopiert und dann mit blauem Pappkarton ummantelt geheftet – ganz sparsam und ganz einfach.

In diesem historischen Informationsheft sind folgende Selbsthilfegruppen aufgeführt:

- Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Ortsgruppe Grevenbroich,
- BDH Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter e. V.,
- Deutsche Huntingtonhilfe
- Deutsche Multiple Sklerosegesellschaft, LV NRW Düsseldorf

- Deutsche Rheumaliga OG Grevenbroich
- AA-Gruppe Grevenbroich
- Kreuzbundgruppe Grevenbroich
- Deutsche Sarkoidosevereinigung e. V.
- Initiative Regenbogen – glücklose Schwangerschaft
- Patientenclub Grevenbroich, Pflegende Angehörige in der Caritas
- Lebenshilfe für Geistigbehinderte e. V.
- Stillgruppe Neuss

Später kam noch die Elterninitiative Diabetischer Kinder und Jugendlicher Grevenbroich e. V. hinzu. Diese wurde in Grevenbroich gegründet durch meinen leider verstorbenen Vetter Franz-Hubert Zajonz gegründet.

Seit vielen Jahren gestalten wir Selbsthilfetage, helfen neuen Gruppen und suchen Kontakte kreisweit und überregional.

Die im Jahr 1995 als Verein etablierte S. AG Selbsthilfe Neuss e. V. wurde 2018 endgültig aufgelöst, nach dem die finanzielle Förderung der Stadt Neuss ausgelaufen war.



Die ebenso 1995 als Verein gegründete ARGE der Selbsthilfegruppe der Stadt Dormagen e. V. wurde als Verein 2018 aufgelöst und besteht als Arbeitsgemeinschaft in gleicher Form wie hier unsere Arbeitsgemeinschaft Grevenbroich weiter.



Was tun wir in einer Arbeitsgemeinschaft eigentlich? Warum braucht es überhaupt nicht-professionelle Arbeitsgemeinschaften der Selbsthilfegruppen und nicht nur behördlich organisierte Selbsthilfeunterstützung?

Vernetzung auf städtischer Ebene unter den auch in zahlreichen anderen Bereichen tätigen Ehrenamtlern ist in einer Arbeitsgemeinschaft möglich und dient der Unterstützung des Ehrenamtes allgemein.

Inoffizielle Hilfen bewirken meist eher und rascher die Etablierung von neuen Themengebieten, wobei wir natürlich mit der hauptamtlichen Unterstützung zusammenarbeiten.



Ressourcen wie Spenden von lokalen Unternehmen können nur an als gemeinnützig anerkannte Gruppen gehen oder aber auch unbürokratisch spontan dem Zusammenschluss derartiger Gruppen auf regionaler Ebene zur Verfügung gestellt werden.

Der Erfahrungsaustausch unter den Selbsthilfegruppen hier in Grevenbroich geschieht ohne Beteiligung von Kassen und Ämtern offener und zielführender.

Und abschließend:

Bevor es irgendeine Förderung der Krankenkassen oder eine hauptamtliche Betreuung gab, waren die Arbeitsgemeinschaften schon aktiv.



Wir sind für alle interessierten Betroffenen hier in Grevenbroich da, sehr gern helfen wir weiter. Anfragen garantiert vertraulich bitte unter den unten angegebenen Kontakten.

Ein Beitrag von Hans-Ferdi Schulze.

#### **Kontakt zur Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe Grevenbroich:**

Hans-Ferdi Schulze  
Erftwerkstraße 3  
41515 Grevenbroich  
02181 75 78 31  
Hans-Ferdi.Schulze@web.de

(unter dieser Adresse verfügbar:  
Barrierefreier Veranstaltungsraum)

## Jubiläum 35 Jahre LAK und 30 Jahre KOSKON NRW

Selbsthilfe als „Basisarbeit für die Zivilgesellschaft“

NRW ist ein Vorzeige-Bundesland für Selbsthilfeunterstützung. Das war ein langer Weg. Und er ist noch nicht zu Ende.

Am Beginn dieses Weges stand die „Neue Selbsthilfebewegung“. In einem Klima des gesellschaftlichen Aufbruchs schlossen sich in den 1970er und 1980 Jahren Menschen zusammen, um ein Problem bzw. eine Erkrankung gemeinsam zu bewältigen.

In der Gruppe erlebten sie Toleranz, Verlässlichkeit, Solidarität, Inklusion, Verschwiegenheit, Vertrauen. Damit sind Selbsthilfegruppen ein gelebtes Modell für die Zivilgesellschaft.

Zur Stärkung dieser Initiativen wurde die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) gegründet. Seit der Vereinsgründung 1982 setzt sie sich als Fachverband für Selbsthilfegruppen und deren Unterstützung durch Selbsthilfe-Kontaktstellen ein.

In NRW wurden zu Beginn der 1980er Jahre die ersten Kontaktstellen gegründet, die sich 1985 zu einem landesweiten Arbeitskreis zusammenschlossen, kurz „LAK NRW“.

Das Land NRW unterstützte die weitere Entwicklung mit der Einrichtung der KOSKON 1990 als landesweiter Koordinationsstelle für Selbsthilfe-Unterstützung.

Heute ist NRW ausgestattet mit 41 Selbsthilfe-Kontaktstellen, acht Selbsthilfebüros und weiteren Außenstellen. An diesem Ergebnis mitgewirkt haben viele Akteure und KooperationspartnerInnen.

2020 blickt der Landesarbeitskreis der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW auf 35 und die Koordination der Selbsthilfe-Unterstützung durch Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen – kurz KOSKON NRW – auf 30 Jahre ihres Bestehens zurück.



Titelseite des Faltblatts zu Facetten der Selbsthilfe-Unterstützung in Nordrhein-Westfalen

Abbildung: KOSKON NRW

Ein Fachartikel „Basisarbeit für die Zivilgesellschaft“ spiegelt den Stellenwert und die Entwicklung der Selbsthilfe und Selbsthilfe-Unterstützung in NRW wider. Geschrieben hat ihn der Vorstand der DAG SHG.

Ein Faltblatt zeigt einerseits Facetten der professionellen Selbsthilfe-Unterstützung in NRW. Andererseits äußern dort Menschen aus der Selbsthilfe den persönlichen Gewinn, den sie aus ihrem Engagement ziehen.

Der Fachartikel – auch eine gekürzte Version ist verfügbar – kann heruntergeladen werden auf der Website der KOSKON NRW.

Das Faltblatt liegt aus an den Standorten der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss. Es kann aber ebenfalls bezogen werden bei der KOSKON NRW, entweder per

Download auf der Website oder in gedruckter Form auf Bestellung.

#### **Kontakt**

Sie haben Interesse an dem Fachartikel „Basisarbeit für die Zivilgesellschaft“ oder an dem Faltblatt über die Selbsthilfe-Unterstützung?

Wenden Sie sich bitte an:

KOSKON NRW  
Friedhofstr. 39  
41236 Mönchengladbach  
Tel. 02166 / 24 85 67  
selbsthilfe@koskon.de  
www.koskon.de

## Neuaufgabe des Handbuchs „Hart an der Grenze“

Zur Herausforderung und Überforderung in der Selbsthilfe

Das Handbuch zeigt anhand zahlreicher praxisnaher Beispiele und konkreter Handlungshilfen Wege auf, wie „Kümmerer“ in der Selbsthilfe – trotz aller Herausforderung – gesund und motiviert bleiben können.

Neben den Informationen zu „Überforderung“, „Stress“ und „Burn-Out“ vermittelt es als Schulungsbuch Wissenswertes zur Prävention von Überforderung und gibt Anregungen, wie das Thema verbreitet werden kann.



Titelbild des Handbuchs  
©BAG SELBSTHILFE

Zahlreiche weitergehende Literaturhinweise und ein umfangreicher Methodenkoffer mit praktischen Anregungen zur Durchführung von Seminaren unterstützen bei der Umsetzung von Maßnahmen.

#### **Bezugsquelle:**

Bestellung einzelner Druckexemplare über die Zentrale der BAG SELBSTHILFE: Tel. 0211 / 31006-0 oder

[info@bag-selbsthilfe.de](mailto:info@bag-selbsthilfe.de)

Handbuch herunterladen als barrierefreie PDF-Datei unter:  
[www.bag-selbsthilfe.de/hart-an-der-grenze.html](http://www.bag-selbsthilfe.de/hart-an-der-grenze.html)

## Selbsthilfe – Selbstbestimmung – Partizipation

### 15 Jahre Genesungsbegleitung in Deutschland

Manche Psychiatrie-Erfahrene im Rhein-Kreis Neuss engagieren sich in der Selbsthilfe, bringen ihr spezifisches Erfahrungswissen aber auch ein in Mitarbeiterteams diverser Einrichtungen im Kreisgebiet.

Als Genesungsbegleiterinnen und Genesungsbegleiter stehen sie akut Betroffenen zur Seite. Sie bringen die Betroffenenperspektive ein in bestehende Behandlungskonzepte.

Zuvor durchlaufen sie eine sogenannte EX-IN-Ausbildung. EX-IN steht für „Experience Involved“, also in etwa „Erfahrung einbinden“.

Mit der Entwicklung dieses Ansatzes in Deutschland wurde 2005 begonnen. Die EX-IN-Bewegung blickt also in diesem Jahr auf 15 Jahre Geschichte zurück.

### Interview mit Andrea Hagmanns

Genesungsbegleiterin auf der Station Simon (Suchtstation) im Alexius/Josef Krankenhaus

Frage: Wie kam es dazu, dass Sie als Betroffene andere Betroffene als Genesungsbegleiterin unterstützen?

Ich bin schon seit vielen Jahren aktiv in der Selbsthilfe tätig, und mein Wunsch war es mit akut Suchtkranken zu arbeiten. Als ich von EX-IN hörte, war ich sofort fasziniert.

Dies stellte für mich eine Möglichkeit dar meine Erfahrungen nicht nur ehrenamtlich zu teilen, sondern dadurch auch wieder beruflich Fuß zu fassen.

Nach 17 Jahren Hausfrausein brauchte ich für mich einfach wieder eine Perspektive, und diese konnte mir EX-IN bieten.

Frage: Welche Inhalte und Strategien vermitteln Sie auf Grund Ihrer eigenen Betroffenheit?

Ich versuche in erster Linie unseren Patienten Mut und Hoffnung zu vermitteln und ihnen ihre Scham zu nehmen, denn gerade im Suchtbereich spielt das Thema Scham eine große Rolle.

Die Basis meiner Arbeit stellen meine persönlichen Erfahrungen dar. Ich berichte von meinen eigenen Stolpersteinen und Strategien, die mir im Laufe der Jahre geholfen haben diese zu umgehen. Dabei erkennen viele Patienten Parallelen zu ihrer eigenen Geschichte, und darüber kommen wir dann ins Gespräch.

Ich versuche unsere Patienten zu motivieren eigene Strategien zu entdecken und ermutige sie diese auszuprobieren.

Frage: Was motiviert Sie in Ihrer Arbeit?

Das sind viele verschiedene Gründe. Da ist zum einen der Patient, der es schafft sich zu öffnen und über seinen Leben zu berichten. Momente, in denen sich jemand für ein Gespräch bedankt oder in denen ich merke, dass ich mit meiner eigenen Geschichte andere Menschen berühre und sie darüber anfangen über sich selbst nachzudenken. Es sind aber auch die vielen kleinen Schritte, die unsere Patienten im Verlauf der Behandlung gehen und bei denen ich sie begleiten darf.

Die Tatsache, dass ich ein Teil des Stations-teams bin und meine Kolleginnen und Kollegen und ich voneinander lernen können, empfinde ich ebenfalls als große Bereicherung und Motivation.

Frage: Wie und mit wem arbeiten Sie? Welche spezifischen Aspekte zeichnen Ihre Arbeit aus?

Wie schon gesagt, ich bin ein Teil des Teams und arbeite deshalb auch mit allen Berufsgruppen – Pflege, Ärzten, Psychologen und Sozialarbeitern – zusammen.

Als Genesungsbegleiterin kann ich da sein, wo die Patienten sind. Ich habe die Möglichkeit mit ihnen Zeit zu verbringen, und das senkt die Hemmschwelle für ein Gespräch.

Wir unterhalten uns, spielen gemeinsam Gesellschaftsspiele, durch Kinobesuche und Spaziergänge werden sie in eine konsumfreie Freizeitgestaltung eingebunden, und durch kleinere Aktionen nehmen sie wieder an lebenspraktischen Unternehmungen teil.

Ich begleite verschiedene Therapie-Gruppen und komme dort mit unseren Patientinnen und Patienten in einen Erfahrungsaustausch und habe danach noch die Möglichkeit bestimmte Themen zu vertiefen.

Als Genesungsbegleiterin beteilige ich mich auch an Projektgruppen, Trialogen und führe mit einem Kollegen gemeinsam ein Ehemaligen-Café. Auf unserer Station habe ich eine Frauengruppe gegründet und tausche mich dort mit unseren suchtbelasteten Patientinnen aus.

Frage: Wo sehen Sie Unterschiede zwischen professioneller Hilfe und der Unterstützung durch Genesungsbegleiter\*innen?

Den Unterschied sehe ich in der eigenen Betroffenheit, denn dies ist die Gemeinsamkeit, die Patienten und Genesungsbegleiter haben.



Gesprächssituation

© St. Augustinus Gruppe

Ich kenne das Gefühl als Patient aufgenommen zu werden und weiß, welche Ängste, Nöte und Sorgen sie haben. Und ich kenne auch das Gefühl der Hoffnungslosigkeit, das oft mit einem Klinikaufenthalt verbunden ist.

Auf der anderen Seite übernehme ich auch eine Vermittlerrolle zwischen den Patienten und den „Profis“.

Frage: Spielt die Fähigkeit zur Abgrenzung für Sie eine Rolle?

Abgrenzung spielt eine sehr große Rolle. Genesungsbegleitern sollte klar sein, dass wir die Menschen begleiten.

Es ist nicht unsere Aufgabe die Probleme unserer Patienten zu lösen.

Wir stellen unsere Erfahrungen und Strategien zur Verfügung und freuen uns, wenn die Patienten dadurch ihre Bereitschaft entdecken ihre Probleme anzugehen und nach ihren individuellen Lösungen zu suchen.



Erfahrungsaustausch in der Gruppe  
© St. Augustinus Gruppe

Frage: Welche Voraussetzungen müssen Betroffene erfüllen, um am Ausbildungsprogramm zur Genesungsbegleiter\*in teilnehmen zu können?

Die Ausbildung richtet sich an alle Psychiatrie-Erfahrenen. Um in dieses Programm aufgenommen zu werden, müssen sich Betroffene bei EX-IN bewerben. Auch sollten im Vorfeld Informationen über die Finanzierung eingeholt werden.

Die wichtigsten Voraussetzungen sind für mich Stabilität und genügend Abstand zur eigenen Erkrankung.

Ich glaube, es tut sich niemand einen Gefallen damit, wenn er noch zu nah an der eigenen Geschichte ist und dann an dieser Ausbildung teilnimmt.

Frage: Welche Betätigungsfelder stehen Genesungsbegleiter\*innen offen?

Es besteht z. B. die Möglichkeit in einer Klinik zu arbeiten. Im Alexius/Josef Krankenhaus sind zurzeit fünf Genesungsbegleiter auf verschiedenen Stationen im Einsatz.

Auch in den Bereichen „Ambulant Betreutes Wohnen“ und in Sozialpsychiatrischen Zentren finden Genesungsbegleiter Einsatzmöglichkeiten.

Darüber hinaus gibt es bestimmt noch viele weitere Möglichkeiten, die aber teilweise noch entdeckt werden müssen. Es ist halt noch ein bisschen Pionierarbeit.

Frau Hagmanns, danke für Ihre aufschlussreichen Antworten und weiterhin viel Erfolg!

Das Interview führte Andreas Schnier am 27.08.2020.

### Fragen zur Genesungsbegleitung im Rhein-Kreis Neuss?

#### Kontakt:

Gisela Hielscher  
EX-IN-Koordination  
St. Augustinus Behindertenhilfe  
Tel. 02131 / 529 19 666  
g.hielscher@ak-neuss.de

### Lese-Tipp: Münchener Selbsthilfejournal „einblick“

Die Fragen des Interviews sind dem Münchener Selbsthilfejournal „einblick“, Ausgabe Juni 2019, entlehnt. Es kann hier nachgelesen und heruntergeladen werden unter:  
<https://www.shz-muenchen.de/materialien/einblick-muenchner-selbsthilfejournal>

## Selbsthilfe unter Corona im Rhein-Kreis Neuss

Momentaufnahme August 2020

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss lud Aktive und Teilnehmende in Selbsthilfegruppen zu einer Umfrage ein: Wie wirkt sich die anhaltende Corona-Pandemie aus auf das Miteinander in Ihren Gruppen? Welche Fragen stehen an? Welche Bedarfe gibt es? Wiederaufnahme persönlicher Treffen? In-Gang-Setzung virtueller Treffen?

Stand August 2020 ergab sich folgendes Bild: Einige nehmen ihre persönlichen Treffen wieder auf – unter Corona-Regeln. Andere meiden weiter jeden Kontakt. Zwei Gruppen haben jetzt ein persönliches und ein virtuelles Treffen im Wechsel. Zahlreiche Antwortende begegnen virtuellen

Treffen jedoch mit Skepsis. Viele halten un-tereinander Kontakt per Telefon, E-Mail oder Messenger-Dienst.

Der Selbsthilfebeirat des Rhein-Kreises Neuss regte an, Interessierten aus der Selbsthilfe das Thema „Selbsthilfe in der digitalen Welt“ näher zu bringen. Informationen und Eindrücke von der gleichnamigen Fortbildung am 18.09.2020 in Grevenbroich finden sich im nachfolgenden Beitrag.



### Wie wird die Selbsthilfe digital?

Bericht von einer Fortbildung für Selbsthilfe-Aktive im Rhein-Kreis

Bei schönstem Wetter an einem Freitag im September sich zu einer Fortbildung zum Thema Digitalisierung treffen – nein, das machen nicht nur Nerds, auch erfahrene Selbsthilfegruppenleiter. Die aktuelle Coronakrise hat die Entwicklung hin zum digitalen Informationsaustausch überall befeuert.

Virtuelle Treffen, eigene Website, Newsletter und die Genehmigung zur Zusendung derselben, Datenschutz und dessen Dokumentation – zu allen Bereichen bot diese Fortbildungsveranstaltung den Teilnehmenden an

Selbsthilfegruppen gesicherte Basisinformationen für die "Selbsthilfe in der digitalen Welt".

Über allem und grundlegend wurde das Problembewusstsein, das alle Internetnutzer und alle Datenverarbeitenden unbedingt immer an erste Stelle setzen müssen, angeregt.

Immer gilt der Grundsatz der Datensparsamkeit. Es muss ein Verzeichnis geführt werden. Datenverlust muss gemeldet werden.

Methoden zur Erstellung von sicheren und reproduzierbaren Passwörtern wurden vorgestellt, ebenso Verschlüsselungsarten und Rechtsvorschriften für Emails und Websites.

Abläufe und Voraussetzungen für Videokonferenzen wurden diskutiert.

Hat die Zukunft schon begonnen? Kann Selbsthilfe in Sozialen Medien und virtuelle Gruppen bestehen?

Das fünfstündige Seminar in drei Blöcken vermittelte den Aktiven in der Selbsthilfe einen Einstieg in alle diese Bereiche. Die Teilnehmenden stellten viele Fragen und waren insgesamt sehr angetan.

Danke für den lebhaften und von profunden Kenntnissen zeugenden Vortrag an die Referentin, Frau Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner, die in München beheimatet und anwaltlich tätig ist. Sie ist auch die Autorin des Ratgebers: Recht für Selbsthilfegruppen und wirkt an bestimmten NAKOS-Broschüren beratend und als Autorin mit.

#### Weitere Informationen zum Thema:

Faltblatt Digitale Selbsthilfe

Das Faltblatt kann hier heruntergeladen werden:

<https://www.nakos.de/publikationen/>



## Link Tipps

Die Selbsthilfeakademie NRW lädt seit dem Frühjahr 2020 Selbsthilfe-Aktive regelmäßig 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/)

Hilfen für den virtuellen Austausch, Hygieneempfehlungen für Gruppentreffen sowie Informationen zu ersten Corona-Selbsthilfegruppen gibt es bei der NAKOS.

[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)



## Verschlaufpause beim Sommer-Treffen

Interview mit Monika Demming-Pälmer, Diabetes Typ 2 Selbsthilfegruppe Dormagen

Frage: Die Auswirkungen der Corona-Virus-Pandemie stellen einen Einschnitt da für Selbsthilfegruppen.

Was hat sich für Ihre Selbsthilfegruppe geändert?

Corona macht es uns allen schwer. Normalerweise treffen wir uns im Haus der Lebenshilfe in Nievenheim – wir sind dort sehr gerne zu Gast und finden ideale Bedingungen vor. Corona hat uns von dort vertrieben.

Aus Rücksicht auf die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses muss jede Ansteckung vermieden werden. Da auch wir alle zur Risiko-gruppe gehören, konnten auch aus Selbstschutz keine Treffen stattfinden.

Frage: Wie erleben die Teilnehmenden Ihrer Selbsthilfegruppe die Situation?

Als Gruppe mit einem festen Mitglieder-stamm haben wir uns sehr an die gemeinsamen Treffen gewöhnt. Da fehlt der regelmäßige Austausch besonders.

Frage: Haben Sie eine Möglichkeit gefunden, mit den veränderten Bedingungen umzugehen?

Die Zeit ist uns sehr lang geworden.

Also hatte ein Gruppenmitglied die Idee, uns in den heimischen Garten einzuladen.

Die Sicherheitsvorschriften konnten wir gut einhalten, es gibt dort viel Platz und eine große Terrasse – Abstandhalten kein Problem.

Schon die Begrüßung nach mehreren Monaten, in denen wir nur telefonieren konnten, war herzlich.



Dursthoscher vor der Gartenlaube

Foto: Jill Wellington / pixabay

Die Atmosphère im Garten mit großem Koi-Teich war heimelig und gemütlich, die Hitze kein Problem. Wir haben die fehlende Zeit aufgearbeitet.

Die Zeit hat alle vor unterschiedliche Herausforderungen gestellt. Die Hitze im Sommer hat die Gruppenmitglieder unterschiedlich belastet, im Großen und Ganzen geht es allen gut.

Frage: Wie soll es nun mit den Treffen Ihrer Selbsthilfegruppe weitergehen?

Unserer gemeinsamen Kochleidenschaft wollen wir wieder frönen, sobald es geht.

Für dieses Jahr planen wir – auch wegen der wieder steigenden Coronazahlen – nur noch ein Treffen, dessen Gestaltung wir noch vorbereiten wollen. Die Treffen sind so wichtig.

Frage: Was wollen Sie sonst noch sagen?

Wir haben eines festgestellt und arbeiten daran: Wir sind informationstechnisch betrachtet nicht auf der Höhe der Zeit. Die unterschiedlichen elektronischen Gegebenheiten bei jedem/jeder von uns machen die Kommunikation nicht leichter.

Wir erkundigen uns, ob und wie es möglich ist, da Abhilfe zu schaffen.

Wir freuen uns auf unser nächstes Treffen...

Frau Demming-Pälmer, vielen Dank für den Einblick in Ihr Gruppenleben.

Das Interview führte Andreas Schnier  
am 18.09.2020

### SHG Diabetes Typ 2 Dormagen

#### Kontakt

Monika Demming-Pälmer,  
Tel. 02133 / 905 70  
E-Mail: demming@hhu.de

## Podcast für Angehörige: „Neben Dir“

Angehörigen eine Stimme und ein offenes Ohr

Hier stehen die Themen von Angehörigen von Menschen mit einer Krankheit oder Behinderung im Mittelpunkt: der Podcast „Neben dir“.

Mit dem unabhängig und ehrenamtlich gestalteten Podcast möchte das dreiköpfige Team – Miriam, Amrei und Andreas – Angehörigen von erkrankten oder behinderten Menschen eine Stimme und ein offenes Ohr schenken.



In den Podcasts erzählen Angehörige von ihren Erfahrungen. Vom Gefühl zum Beispiel, immer nur die zweite Geige zu spielen und die eigenen Bedürfnisse stets hinten an zu stellen.

Wie es gelingt, gut für sich selbst und dadurch auch für andere sorgen zu können, erfahren die Hörer\*innen in der Folge "Geigenunterricht".

In der Folge "Buchstabensuppe" geht es um die Tücken und Herausforderungen in der Kommunikation. Was einer Angehörigen geholfen hat und wie gewaltfreie Kommunikation funktioniert, erfahren Interessierte in dieser Folge.

Auch das Potential der Selbsthilfe ist Thema einer Folge: Dazu hat das Trio zwei Selbsthilfe-Aktive eingeladen und zu ihren Erfahrungen befragt. Die beiden erklären, wie man Kontakt zu einer Gruppe bekommt, wie ein Treffen abläuft und wie sich ihr Leben durch die neuen Kontakte verändert hat.

#### Neugierig?

Hier geht's zum Podcast:

<https://anchor.fm/nebendir>

## Engagement in der Selbsthilfe gibt Beispiel für andere

Bundesverdienstkreuz für Ingrid Landen



Bundesverdienstkreuzträgerin Ingrid Landen mit Landrat Hans-Jürgen Petrauschke (r.) und dem stellvertretendem Bürgermeister Sven Schümann aus Neuss. ©Dieter Staniek / Rhein-Kreis Neuss

Große Freude bei Ingrid Landen: Die Neuseerin erhielt Anfang Oktober das Bundesverdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland. Landrat Hans-Jürgen Petrauschke überreichte die Auszeichnung im Kloster Langwaden in Grevenbroich.

„Ingrid Landen war und ist stets bereit, sich für andere einzusetzen. Vor allem in der gesundheitlichen und sozialen Fürsorge hat sie auszeichnungswürdige Verdienste erworben.“, sagte Petrauschke in seiner Laudatio.

Ingrid Landen wurde 1937 in Breslau geboren und lebt in Neuss. Sie ist seit 1984 Mitglied des NRW-Landesverbands der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft – kurz: DMSG. 1992 übernahm sie den Vorsitz der DMSG-Ortsvereinigung Neuss.

Als aktives Mitglied und Vorsitzende in der DMSG klärt Ingrid Landen über die Erkrankung auf, leitet Gruppengespräche und steht den Betroffenen und deren Familien als Beraterin auch für Einzelfragen zur Verfügung.

Sie macht Hausbesuche, begleitet Betroffene zu Ärzten und unterstützt sie bei Behörden-gängen. Jeder Mensch hat Anspruch auf gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ermöglicht Ingrid Landen allen Mitgliedern - trotz körperlicher Einschränkungen - an Bewegungstherapien, Ferien- und Freizeitmaßnahmen teilzunehmen.

Besonders wichtig ist Ingrid Landen der „Hilfe zur Selbsthilfe“-Gedanke. Sie hat die Angebote ihrer Ortsgruppe immer weiter ausgebaut, sammelt Spenden, gewinnt freiwillige Helfer.

Seit 1998 ist sie auch Vorsitzende der Kreisgruppe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes im Rhein-Kreis Neuss. Auch hier ist das Ziel, Lebensqualität und Teilhabe für alle Menschen zu verwirklichen.

Ihr unermüdlicher Einsatz gibt auch anderen Aktiven in der Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss immer wieder Beispiel und wurde in den letzten Jahren schon mehrfach durch besondere Ehrungen hoch dekoriert.

## „Rettungs-Ringe“ online

Selbsthilfe-Aktive bauen  
Unterstützungsangebot  
für psychisch Kranke auf



Selbsthilfeaktive aus Baden-Württemberg haben während der Corona-Krise das Angebot Rettungs-Ring.de für psychisch kranke Menschen ins Leben gerufen.

Das Angebot ermöglicht Betroffenen den Austausch über Videokonferenzen.

**Termine und alles Weitere  
gibt's auf der Homepage:**

[www.rettungs-ring.de](http://www.rettungs-ring.de)

Insgesamt werden fünf verschiedene Formen von "Rettungs-Ringen" angeboten:

- „Gesprächs-Ringe“  
Austausch über aktuelle Anliegen
- „Themen-Ringe“  
Austausch zu festgelegten Themen
- „Freizeit-Ringe“  
Austausch über Hobbyaktivitäten
- „Kids-Ringe“  
Austausch für Kinder
- „Helfer-Ringe“  
Austausch für Menschen  
in systemrelevanten Berufen

## 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)



## DARÜBER KANNST DU REDEN

© Deutsche ILCO

### Deutsche Ilco nah dran an den Betroffenen

Austausch, Forum und wertvolle Informationen via Internet

Die ILCO-Region Düsseldorf-Neuss bietet interessierten (Neu-)Betroffenen einen Online-Erfahrungsaustausch unter Gleichbetroffenen an.

Gleichbetroffene, das sind Menschen mit einem künstlichen Darm- oder Blasen- ausgang, nach einer Stomarückverlagerung sowie Menschen mit Darmkrebs und deren jeweiligen Angehörigen.

Die Teilnahme setzt keine Mitgliedschaft voraus und kann auch von Betroffenen während eines Klinikaufenthaltes, sowie deren Angehörigen von Zuhause wahrgenommen werden.

Bereits im Juni gab es regelmäßige Online-Gruppentreffen. Positive Erfahrungen damit haben das ILCO-Regionalteam bestärkt, diese Form des Erfahrungsaustausches auch im Folgemonat fortzuführen.

Anonymer Austausch mit Betroffenen rund um die Uhr – ebenfalls ohne Mitgliedschaft – ist möglich in einem Internet-Forum.

Wer dem Verein als Mitglied beitrifft, erhält schließlich Zugang zu umfassenden Informationen, angefangen beim Stichwort „Zuzahlung zu Hilfsmitteln“ über das „ILCO-Stomawörterbuch“ bis zu „Informationen zum Schlüssel für Behinderten-WC´s“.

**Deutsche Ilco | Gruppe Düsseldorf-Neuss**  
[www.ilco.de/regionen/duesseldorf-neuss](http://www.ilco.de/regionen/duesseldorf-neuss)

**Kontakt Gruppensprecher für Neuss**  
Bernd Haufe, Tel. 02132 / 913 604

**Kontakt Gruppensprecher für Dormagen**  
Reinhard Hauschild, Tel. 02133 / 210 782



Klassisches Anzeichen einer Myasthenie: Erschlaffen eines Augenlides

## Deutsche Myasthenie-Gesellschaft

Regionalgruppe stellt sich vor

Myasthenia Gravis ist eine chronische, neurologische und muskuläre Autoimmunerkrankung.

Diese schwere belastungsabhängige Muskelschwäche ist eine seltene neurologische Muskelerkrankung, die nicht nur die Übertragung des Nervenimpulses auf den Muskel sondern auch durch die fehlende Reizübertragung Muskelbestandteile zerstört.

Unterschiedliche Schwächen u.a. der Kau-, Schluck-, Sprech-, Arm-, Kopfhaltungsmuskulatur, Doppelbilder und schnelle Ermüdbarkeit sind charakteristisch.

Steht die Diagnose Myasthenia Gravis fest, kann es für Betroffene und Angehörige zu einem Trauma führen. Eine Beeinträchtigung der körperlichen, sozialen und psychischen Alltagsbewältigung ist unausweichlich.

Deshalb möchten wir als Selbstbetroffene der Deutschen Myasthenie Gesellschaft e.V. der Regionalgruppe Düsseldorf / Neuss Ansprechpartner sein und einen Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Ärzten anregen. Wir möchten gemeinsam in der Schwäche Stärke zeigen.

### **Deutsche Myasthenie-Gesellschaft e.V. Regionalgruppe Düsseldorf / Neuss**

#### **Kontakt:**

Heidi Grove-Darius

Tel.: 02131 - 668803

E-Mail: [heidi.grove-darius@dmg-online.de](mailto:heidi.grove-darius@dmg-online.de)

Website: [www.dmg-online.de](http://www.dmg-online.de)

## „Wild und behutsam – mit Abstand Kunst“

Ausstellung von Bildern gemalt von Menschen mit Behinderung

Die Lebenshilfe Rhein-Kreis Neuss zeigt vom 01.10. bis 31.12.2020 Bilder beeinträchtigter Menschen in den Räumlichkeiten der 'Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung' (EUTB) Neuss.

Die Bilder sind im Rahmen eines Kunstangebotes in den Wohnhäusern der Lebenshilfe unter Anleitung einer Kunsttherapeutin entstanden, die Künstler sind zum Teil schwer beeinträchtigt.

Eine Verlängerung der Ausstellung über Jahresende hinaus ist beabsichtigt.

Die ausdrucksstarken, energiegeladenen

Werke sollen den Betrachter fesseln und die Erfahrung machen lassen, dass es in der Kunst weder behindert noch nicht behindert gibt.

Herzliche Einladung zum persönlichen Rundgang am:

03.12.2020, 07.12.2020,  
Uhrzeit nach Absprache,  
im Beratungsbüro der EUTB,  
Friedrichstr. 28, 41460 Neuss.

Weitere Termine werden noch bekannt gegeben. Wer an einem der Termine teilnehmen möchte, wird gebeten um vorherige Terminabsprache. Um die Abstands- und Hygieneregeln einzuhalten, ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

Die Ausstellung kann auch zu den Öffnungszeiten der EUTB besucht werden, auch hier wird um vorherige Anmeldung gebeten.



Bernd Sieger: „Die Kirmes“

Die Lebenshilfe Rhein-Kreis Neuss, die Fachkräfte in der EUTB Neuss und alle Beteiligten freuen sich auf einen interessanten Austausch!

### Kontakt und Terminabsprache:

EUTB-Beratungsbüro  
Friedrichsstr. 28  
41460 Neuss

Tel. 0 21 31 / 40 88 126

E-Mail: [info@eutb-neuss.de](mailto:info@eutb-neuss.de)  
[www.teilhabeberatung.de/beratung/eutb-neuss](http://www.teilhabeberatung.de/beratung/eutb-neuss)

## !! Au Backe, Parodontitis !!

Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss sagt Volkskrankheit den Kampf an

Hat Sie Ihr Zahnarzt darauf hingewiesen, dass Sie Ihre Zahnpflege optimieren müssen?

Gab es einen Hinweis auf eine beginnende oder vorhandene Parodontitis?

Die Parodontitis wird durch Bakterien hervorgerufen. Diese sind verantwortlich für Entzündungen, vermehrte weiche Beläge, Zahnfleischtaschen, Zahnlockerung, Zahnwanderung, Zahnausfall oder Zahnsteinbildung.

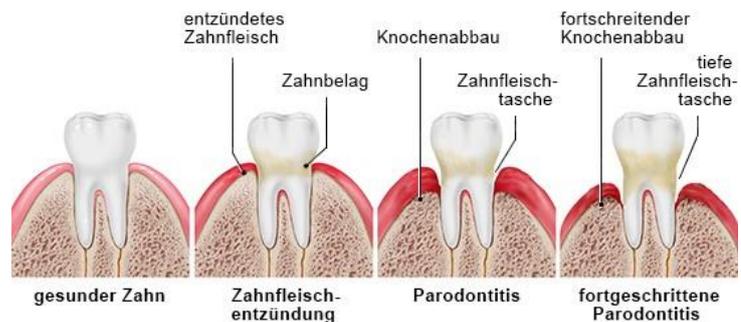
Wenn Sie eine Parodontitis haben, fragen Sie Ihren behandelnden Zahnarzt dringend um Rat und Unterstützung! Denn die Parodontitis ist eine ernst zu nehmende Infektionskrankheit des Zahnhalteapparates und laut Studien auch ansteckend! Die Erkrankung hat oftmals schwere Auswirkungen auf den gesamten Organismus!

Die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung sowie Zahnärzte und Zahnärztinnen wissen um die Problematik. Zahnarthelfer\*innen benötigen zur Behandlung der Parodontitis eine Zusatz-Qualifikation. Die Krankenkasse zahlt lediglich alle zwei Jahre - und nur auf Antrag - eine umfangreiche Parodontose Behandlung. Mehr geht bisher nicht! Ob das immer reicht, muss bezweifelt werden, denn die Erkrankung ist ein fortschreitender Prozess.

Was wissen Sie selbst über die Parodontitis? Was meinte der Zahnarzt mit Pflegeoptimierung? Kennen Sie die Antwort?

Wenn die Diagnose Parodontitis feststeht, hat das für die Betroffenen weitreichende Folgen. Machen Sie sich schlau! Doch reicht es aus, wenn der Zahnarzt Sie informiert?

Der Zahnarzt und seine Angestellten werden Sie begleiten und behandeln. Doch was Patienten erleben - das, liebe Leser, erfahren Sie nur in einer Selbsthilfegruppe Parodontitis. Falls es noch keine gibt, wird es höchste Zeit!



Die Erkrankung Parodontitis ist zu einer wahren Volkskrankheit geworden. Unbehandelt bringt sie echtes Leid.

Parodontitis-Selbsthilfe kann deutlich machen, wo und an welchen Stellen in unserem Gesundheitssystem nachjustiert werden muss. Daher mein Appell, wenn Sie selbst betroffen sind:

Gründen Sie die erste  
Selbsthilfegruppe Parodontitis  
im Rhein-Kreis Neuss!

Selbsthilfegruppen bündeln und teilen ihre Erfahrungen mit vielen Menschen. Auch wenn die Vorteile nicht gleich erkennbar sind, es tut verdammt gut, nicht mehr mit seiner Erkrankung alleine zu sein und seine Erfahrung mit anderen zu teilen!

Wenn Sie Menschen mit der Diagnose Parodontitis unterstützen wollen: Weisen Sie auch auf die Selbsthilfe hin. Es lohnt sich für alle Beteiligten!

Fazit: Die Parodontitis braucht viel mehr Beachtung. Sie kann nur durch geeignete Vorsorgemaßnahmen (Parodontose Behandlung) und/oder eine Schutzimpfung auf Dauer ausgerottet werden. Die Gründung einer Selbsthilfegruppe kann ein wichtiger Baustein sein!

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss bietet Unterstützung an beim Aufbau einer Selbsthilfegruppe. Nehmen Sie einfach Kontakt auf!

Beitrag von Sven-Holger Scharfe

### Kontakt

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

## Wir haben das Rezept gegen Alltagsmonster Gruppengründungen – Mitstreiter\*innen 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?

*Du bist nicht allein!*  
Selbsthilfegruppe Angehörige Krebskranker

Jeden 2. Montag im Monat  
im Gesundheitsamt Grevenbroich  
(Auf der Schanze 1)

Nächster Termin:  
Montag, 9. März  
15:30 - 17:00 Uhr

Info & Anmeldung bei  
Renate Gähl, 02181 6015327  
renate.gaehl@rhein-kreis-neuss.de

kostenlos und unverbindlich  
für Partner, Kinder, Geschwister, Betreuer  
und alle anderen Angehörigen

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

## 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:****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 im Neusser Ons-Zentrum wirbt mit den Worten: „Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand ... in einem Jahr werden Sie dankbar sein, wenn Sie heute losgehen.“

---

**INTERESSIERTE GESUCHT:****Selbsthilfegruppen für Menschen mit einer  
Arm- oder Beinamputation in Neuss und  
Meerbusch**

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

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 beide Gruppe in den ersten Monaten. Informationen und Kontakt über den Landesverband, erreichbar unter: [www.lvampnrw.de](http://www.lvampnrw.de)

---

**INTERESSIERTE GESUCHT:****Im Aufbau: Selbsthilfegruppe  
Verlassene Großeltern „SEIN lassen“**

Haben Ihre erwachsenen Kinder den Kontakt zu Ihnen plötzlich ohne Angabe von Gründen abgebrochen? Sie dürfen Ihre Enkelkinder nicht mehr sehen?

Sie versuchen mit Ihrem Kind in Kontakt zu treten: schriftlich, telefonisch, aber es herrscht nur Schweigen ...?

In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen. Die neue Gesprächsgruppe will gegenseitige Unterstützung, Erfahrungsaustausch und Stärkung bieten.

Die Gruppe wird in der Anfangsphase von einem Mitarbeiter des Selbsthilfe-Büros begleitet.

Der Besuch ist kostenlos.





---

### 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, das sie nie gelebt haben. An einem Punkt der Entwicklung ist der Zugang zu den eigenen Bedürfnissen verloren.

Die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Uniklinikum in Freiburg kommt durch eine Studie aus dem Jahr 2010-2012 zu dem Ergebnis: Nicht das Sammeln verschiedener Dinge steht im Vordergrund der Erkrankung, sondern die Unfähigkeit 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.

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

---

### INTERESSIERTE GESUCHT:

#### Im Aufbau: Selbsthilfegruppe für Menschen mit bipolarer affektiver Störung

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

In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich unter Gleichbetroffenen austauschen und sich gegenseitig während dieser Phasen unterstützen. Hier treffen Sie auf Menschen mit demselben Problem.

Voraussetzungen für eine Teilnahme an der Gruppe:

- Sie bringen Therapieerfahrung mit
- Sie werden medizinisch betreut

Die Gruppe wird in der Anfangsphase von einem Mitarbeiter des Selbsthilfe-Büros begleitet.

Der Besuch ist kostenlos.

---

#### 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

Austausch in Zweiergruppen – eine Idee für Zeiten mit Kontaktbeschränkung

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

**Grundidee:** Die Teilnehmenden arbeiten in Paaren zusammen und lassen sich auf Fragen zu ihrer Person und ihrem weiteren Lebensweg ein.

**Beschreibung:** Die Paare setzen sich Stühle einander gegenüber. Eine\*r macht nun den Anfang und stellt eine der unten stehenden Fragen. Nach einer kurzen Weile (30 Sekunden oder mehr) wiederholt sie\*er diese Frage, vielleicht mit einer leicht veränderten Stimmlage oder wählt eine andere Frage aus:

- Wer bist Du eigentlich?
- Wo möchtest Du hin?
- Welches ist Dein Weg?
- Was ist Dir wichtig?

Die befragte Person bemüht sich gelassen um eine Antwort und lässt sich in dem Falle, dass die Fragestellung wiederholt wird, erneut auf einen Antwortversuch ein. Eventuell gehen ihre Gedanken oder ihre Antwort dann in eine andere Richtung.

Anschließend wird gewechselt, sodass sich auch die andere Person auf die Fragen einlässt.

**Ziel:** Die Übung hat zwei Primärziele: Einerseits können die Befragten ein Stück mehr zu sich selbst und ihren persönlichen Wünschen finden, andererseits ist das Sich-dem-andere-Anvertrauen für manche etwas Ungeohntes und daher eine konstruktive Übung.

### Anmerkung:

Der Austausch geschieht hier in Zweiergruppen und ist somit auch möglich, wenn sich wegen Kontaktbeschränkungen nur Kleinstgruppen treffen können.

Die Übung stammt aus einem der lesenswerten Leitfäden des Selbsthilfeverbandes für Soziale Phobie VSSP e.V.

Er kann heruntergeladen werden unter: [www.vssp.de](http://www.vssp.de)

## Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe im Rhein-Kreis Neuss

### **ADHS, Kinder und Erwachsene**

Adipositas  
Angst und Panik  
Angststörungen  
Alkoholabhängigkeit  
ALS  
Alzheimer Krankheit  
Amputation  
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  
Myasthenie

Neurofibromatose  
Nierenerkrankungen

### **Osteoporose**

Parkinson  
Patientenschutz  
Prostatakrebs  
Psychische Erkrankungen / Probleme

### **Rheuma**

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

### **Trauer**

Trauernde Eltern  
Trennung

### **Weitere Infos zu den Gruppen ...**

... für Neuss, Kaarst, Meerbusch:

Selbsthilfe-Büro Neuss  
Herr Andreas Schnier  
Tel. 02131 / 27098  
andreas.schnier@paritaet-nrw.org

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

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich  
Frau Renate Gähl  
Tel. 02181 / 6015327  
renate.gaehl@rhein-kreis-neuss.de

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

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

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

### Grevenbroich

Selbsthilfe-Büro  
Auf der Schanze 1  
41515 Grevenbroich

**Ansprechpartnerin:**  
**Renate Gähl**  
[renate.gaehl@rhein-kreis-neuss.de](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@paritaet-nrw.org](mailto:andreas.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](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,  
Monika Demming-Pälmer, Sven-Holger Scharfe

### Layout:

Andreas Schnier, Der PARITÄTISCHE Rhein-Kreis-Neuss

### Redaktionsschluss Ausgabe 1/2021:

28.02.2021

### Bildnachweis:

Titelbild: Bernd Sieger / EUTB Neuss  
S. 4: leicht-lesbar.eu / leicht-sprechen.de  
S. 5: Rhein-Kreis Neuss / selbsthilfe-news.de  
S. 6 + 7: Archiv Renate Gähl  
S. 8 + 9: Archiv Hans-Ferdi Schulze  
S. 10: KOSKON NRW  
S. 11: © BAG SELBSTHILFE  
S. 13 + 14: © St. Augustinus Gruppe  
S. 15: pixabay  
S. 17: Jill Wellington auf pixabay  
S. 18: pixabay  
S. 19: © Dieter Staniek / Rhein-Kreis Neuss  
S. 20: pixabay  
S. 21: © Deutsche ILCO  
S. 22: pixabay  
S. 23: Bernd Sieger  
S. 24: gesundheitsinformation.de  
S. 25: Alfred J. Jung  
S. 26: silviarita auf pixabay  
S. 27: Renee Veldman-Tentori  
S. 28: pixabay  
S. 29: pixabay  
S. 30: pixabay  
S. 32: Jill Wellington auf pixabay  
S. 33: congerdesign auf pixabay  
S. 34: katermikesch auf pixabay  
Rückseite: selbsthilfe-news.de



# Selbsthilfe News



REGELMÄSSIGE NEWSLETTER

aus dem Rhein-Kreis Neuss

Aktuelles aus der Selbsthilfe

Projekte und Erfahrungen

Neue Selbsthilfegruppen

Workshops und Seminare

Termine und Veranstaltungen

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

MELDEN SIE SICH AN UNTER:

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



 **DER PARITÄTISCHE**  
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

**rhein**  
**kreis**  
**neuss**

Ein Angebot der Krankenkassen-/verbände in NRW  
im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V.

**SELBSTHILFEFÖRDERUNG** 

Neue Selbsthilfegruppen +++ Workshops +++ Seminare +++ Termine +++ Aktuelles +++ Projekte +++ Erfahrungen