

Selbsthilfe

Landschaft

2/2021

Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

Selbsthilfe bewegt



Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Leichte Sprache
- 5 „Angehörige – sind wir das nicht alle?“
- 6 Plakataktion / SelbsthilfeNews Rhein-Kreis Neuss
- 7 Hauptsache, man sieht sich wieder / Interview Sarkoidose-Netzwerk
- 9 Unverzagt – mit gemeinsamen Blick auf's Leben / SHG Messie-Syndrom
- 10 Forum Selbsthilfe lädt ein
- 11 Unsere Gruppe hält zusammen! / SHG Diabetes Dormagen während Corona
- 12 Von Angesicht zu Angesicht / SHG Diabetes Dormagen nach Corona
- 13 Unterstützung für die Selbsthilfe pflegender Angehöriger
- 14 Kennen Sie die grüne Schleife? / Angehörige im Mittelpunkt
- 15 Virtuelles Haus der Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss
- 16 Lebensmutig stellt vor / Leben mit dem Virus
- 17 Diagnose Krebs! Wir sind da.
- 18 Junge Selbsthilfegruppe Angst und Depression / Selbsthilfe-Akademie NRW
- 19 Drei Mal B für Dormagen-Horrem
- 21 „Selbsthilfe interkulturell“ / Interkulturelle Wanderausstellung
- 23 Selbsthilfegruppen-Börse: Gruppen im Aufbau, gegründet, schon länger aktiv
- 25 Der Gruppenabend – Material – Methoden, hier: Fahrzeug-Metapher-Übung
- 26 Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss
- 27 Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss informiert
- 28 Hinweis zum Bezug der Selbsthilfe-Landschaft

Editorial



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

heute möchten wir Ihr Augenmerk auf die Familien und Angehörigen der Menschen mit chronischen Erkrankungen lenken.

Ein immer wichtigerer Anteil der chronisch erkrankten Menschen im Rhein-Kreis Neuss sind leider auch die Krebsbetroffenen.

Die Langzeitüberlebenden bei Krebserkrankung, neudeutsch die „Long-time-Survivors“ sind Gott sei Dank durch eine wesentlich effektivere Früherkennung und ebenso durch die wesentlich effektiveren und individualisierten Therapien nach der Erstdiagnose noch viele Jahre am Leben.

Dieses Leben und auch die Bewältigung der Krankheit Krebs und ihrer psychosozialen

Komponenten werden durch die Qualität des sozialen Umfeldes sprich Partner*innen und Familie geprägt und verbessert.

Dazu kommt der Beitrag der pflegenden Angehörigen, die unser Hilfesystem bei Pflegebedürftigkeit stark entlasten.

Unserer Auffassung nach sollten die Angehörigen jede nur mögliche Unterstützung erhalten, nicht nur durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Wer dies mittragen möchte, kann in diesem Themenfeld eine Selbsthilfegruppe gründen, die dazu notwendigen fachlichen Informationen bei uns abrufen und sehr gerne auch telefonisch dazu beraten werden.

Allen eine gesunde, fröhliche, stressarme und zuversichtliche Festtagszeit und ein glückliches Neues Jahr wünscht Ihnen das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Renate Gähl

Andreas Schnier

Hallo!

Guten Tag!

Wir helfen Leuten, die Probleme haben.

Wir helfen Ihnen:

Beispiele:

- **Wenn Sie krank sind.**
- **Wenn Sie zu viel Alkohol trinken.**
- **Wenn Sie Drogen nehmen.**
- **Wenn Sie sich allein fühlen.**
- **Wenn Sie traurig sind: weil jemand gestorben ist, den sie gern hatten.**
- **Wenn andere Sie in der Schule, in der Freizeit oder auf der Arbeit ärgern und quälen.**

Wir suchen für Sie Leute, denen es genauso geht wie Ihnen.

Sie können sich treffen und miteinander sprechen. Das nennen wir eine Selbst-Hilfe-Gruppe.

In der Gruppe ist jeder gleich viel wert.

Es gibt da keine Chefs oder Bestimmer.

Viele Leute fühlen sich in den Gruppen gut.

Denn die anderen aus der Gruppe verstehen Sie.

Und zusammen sind alle viel stärker als einer allein.

Viele Leute finden in der Gruppe sogar Freunde.

Die Gruppe kostet nichts.



Wenn Sie wollen, rufen Sie uns an:

**0 21 31 / 2 70 98
0 21 81 / 6 01 53 27**

Sie können uns auch eine E-Mail schreiben:

selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

**Es ist nicht schlimm:
Wenn Sie nicht so gut schreiben können.**

Das ist in Ordnung.

Wir freuen uns, wenn Sie sich melden!

Unsere Anschrift ist:

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

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



© Logo Kompetenz-Zentrum
Leichte Sprache

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



Nach der Flut

Bild von Sven Lachmann auf Pixabay

„Angehörige – sind wir das nicht alle?“

Zwischenruf der Macher*innen von „Neben Dir – Podcast für Angehörige“

Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer,

wie einige von euch wissen, wohnen wir (das Neben dir-Trio) im Landkreis Ahrweiler. Wir drei sind wohlauf, gleichzeitig sehen wir „Angehörige“ gerade aus einer veränderten Perspektive.

Uns begegnen seit letzter Woche täglich Angehörige von

- Flutopfern, die ihre gesamte Existenz verloren haben
- traumatisierten Menschen, die um ihr Leben gefürchtet haben
- Todesopfern, die völlig überrascht wurden von den Wassermassen.

Amrei und Andreas haben beide lange in dem Wohnheim für Menschen mit Behinderung gearbeitet, in dem 12 Menschen sterben mussten. Wir sind unglaublich traurig und noch immer fassungslos.

Informationen zum Thema Hochwasserhilfe unter:
www.paritaet-nrw.org/rat-und-tat/hochwasserhilfe/

Gleichzeitig erfahren wir hier eine unglaubliche Anteilnahme und Hilfsbereitschaft, was uns hier im Ahrtal Kraft und Zuversicht gibt. Wir erleben ein unglaubliches Gefühl der Zugehörigkeit.

In unserem Intro heißt es „Angehörige - sind wir das nicht alle?“ und auch heute beantworten wir die Frage mit: „Ja, und manchmal in einer ganz anderen Weise, an die wir bisher nie gedacht haben.“

Herzlichen Dank für die große Hilfsbereitschaft. Wir wünschen allen unglaublich viel Kraft, diese Katastrophe mit all ihren Folgen zu überwinden!

Wenn ihr die Möglichkeit habt, einen Beitrag zu leisten für die vielen betroffenen Menschen, bitten wir euch, dies zu tun.

Ahrweiler, 07.08.2021

Neben Dir – Podcast für Angehörige

Neugierig?

Hier geht's zum Podcast:

<https://anchor.fm/nebendir>

„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. 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 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.



Mit gesenkter Maske ins Gespräch gehen

Bild von MAGGY BURLET auf Pixabay

„Hauptsache man sieht sich wieder!“

Interview mit Andreas Weitz, Maria und Simon Tropea / Sarkoidose-Netzwerk e.V.

Frage: Die Auswirkungen der Corona-Virus-Pandemie stellen einen Einschnitt dar für Selbsthilfegruppen. Wie ist der aktuelle Stand in Ihrer Selbsthilfegruppe?

In unserem Sarkoidose-Netzwerk e.V., Regionalgruppe Rhein-Kreis Neuss, kam es Anfang des Jahres zu einem Wechsel in der Gruppenleitung. Die Übernahme der Leitung unter den aktuellen Bedingungen gestaltete sich doch etwas langwieriger als erhofft.

Inzwischen sind wir ganz gut "drin" im Thema und konnten im April unser erstes Online-Gesamttreffen veranstalten mit einer Teilnehmendenzahl von etwa 12 Kameras, zum Teil mit 2 Personen pro Kamera.

Im Juni folgte dann noch ein Online-Vortrag auch mit ähnlicher Gruppengröße.

Wir verwendeten die Plattform fairmeeting, die vom Handling her sehr einfach gestaltet ist und die vom Datenschutz her auch passte. Das waren die zwei Kriterien, die uns sehr wichtig waren.

Frage: Gibt es auch wieder persönliche Treffen?

Nun im August hoffen wir auf ein Live-Treffen in einem weitläufigen Garten, bei dem wir das 10-jährige Bestehen der Gruppe gebührend feiern wollen. Dazu sind aktuelle 20 Teilnehmende angemeldet.

Für Oktober ist ein weiterer Online-Vortrag geplant und für den November planen wir aktuell noch ein Live-Treffen, das gegebenenfalls dann in ein Online-Treffen umgewandelt wird, sollte die Coronalage dies nicht anders zulassen.

Frage: Wie erleben die Teilnehmenden ihrer Selbsthilfegruppe die aktuelle Situation?

Nachdem sich unsere Gruppe ca. 14 Monate überhaupt nicht mehr getroffen hatte, erleben wir das erste Online-Treffen als sehr erleichternd für viele Mitglieder.

Technische Hindernisse und Störungen schießen gerne in Kauf genommen zu werden, Hauptsache man sieht sich wieder.

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

Die gute Resonanz setzte sich dann auch in der ähnlichen Teilnehmergröße bei dem Online-Vortrag fort.

Insofern werden wir diese Form des Treffens auch zukünftig einbauen, sodass wir dann vielleicht statt der bisher 4 Gruppentreffen noch 2 weitere in Form von Online-Angeboten fortführen möchten.

Daneben gibt es erste Überlegungen, ob wir unsere Online-Vorträge für einen weiteren Kreis von Interessierten zu öffnen.

Vielen Dank für den Einblick in Ihr Gruppenleben und weiterhin viel Erfolg!

Das Interview führte Andreas Schnier im September 2021.

Kontakt:

Andreas Weitz, Maria und Simon Tropea
Tel. 0 21 51 / 56 60 54
E-Mail: neuss@sarkoidose-netzwerk.de

Sarkoidose + Sarkoidose-Netzwerk – was ist das eigentlich?

Die Sarkoidose ist eine Systemerkrankung, die den ganzen Körper und alle Organe betreffen kann. Im Gewebe bilden sich kleine Gewebeknötchen (Granulome). Diese beeinträchtigen die Funktion der betroffenen Organe.

Das Krankheitsbild hängt davon ab, welche Organe betroffen sind, ist deshalb schwer zu diagnostizieren und wird oft sehr spät erkannt. Die Ursache ist noch immer unbekannt.

Das Sarkoidose Netzwerk e. V. versteht sich als Netz, das Sarkoidose-Kranke auffängt.

Es ist ein bundesweit tätiger, gemeinnütziger Selbsthilfeverein. Ihr Anliegen ist die persönliche Betreuung von an Sarkoidose Erkrankten und ihren Angehörigen.

Weitere Informationen über das Sarkoidose-Netzwerk e.V., Regionalgruppe Rhein-Kreis Neuss unter:
https://sarkoidose-netzwerk.de/netz/gruppe_neuss.php

Mit gemeinsamen Blick auf´s Leben: Unverzagt!

Selbsthilfegruppe Messie-Syndrom offen für Neue

In Deutschland leben ca. 3 Millionen Menschen mit dem Messie-Syndrom. Im Vordergrund steht dabei nicht das Sammeln verschiedener Dinge, sondern die Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen.

Messies trauern oft um Träume und Wünsche, die sie nie umgesetzt haben. An einem Punkt ist der Zugang zu den eigenen Bedürfnissen verloren gegangen.

Eine Neusserin sucht weitere Betroffene mit dem Messie - Syndrom. Die Gruppe kann eine Therapie aber nicht ersetzen.

„Ich suche einen Weg aus der schambehafteten sozialen Isolation. Ich möchte wieder Gäste in meiner Wohnung empfangen, aber momentan hab ich große Angst vor der Zwangsäumung.“

Selbst Betroffene kommen jetzt alle zwei Wochen in der so entstandenen Selbsthilfegruppe in Neuss zusammen.

Eine Teilnehmerin sagt:

„Nur hier kann ich offen darüber reden. Mit anderen kann ich das nicht.“

Die Selbsthilfegruppe ist offen für Neue. Interessierte sind herzlich willkommen:

„Du bist nicht allein!
Tanke neue Kraft hier bei uns!“

Die Erkrankung hat tiefgreifende Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen.

„Ich mache die Erfahrung: Es geht einfach nicht weg. Ich muss damit alt werden. Die Gruppe ist mir dabei eine wichtige Stütze.“

Andere sehen in der Gruppe einen Motor für Veränderung.

„Ich will damit nicht alt werden. Die Gruppe gibt mir immer wieder Auftrieb, das Ziel einer nachhaltigen Veränderung nicht aus den Augen zu verlieren.“

Im geschützten Rahmen der Gruppe stehen die Teilnehmenden einander

bei mit Tipps und Tricks in schwierigen Situationen.

Sie fassen Mut, sich immer wieder neu den immer gleichen Herausforderungen zu stellen. Der Name der Gruppe will dies deutlich machen:

„Die Unverzagten“

Treffen der Selbsthilfegruppe:

Wann? Donnerstags, alle 14 Tage, immer in der ungeraden Woche, 18:00 bis 19:30 Uhr

Wo? Gruppentreffen in Neuss, genauen Ort bitte erfragen

Kontakt & Information:

Martina,
E-Mail: unverzagt-NE@gmx.de
oder über das
Selbsthilfe-Büro Neuss (s. S. 32)



Immer neuen Mut schöpfen: Unverzagt

Bild: Lynn Greyling auf pixabay

Forum Selbsthilfe lädt ein!

Gesamtgruppentreffen für den gesamten Rhein-Kreis in Neuss

Es gibt in der hiesigen Selbsthilfe-Kontaktstelle die Idee eines „Forum Selbsthilfe Rhein-Kreis Neuss“. Ziel ist der regelmäßige gemeinsame Austausch aller Selbsthilfe-Aktiven im Kreisgebiet. Bereits seit März diesen Jahres finden diese sich zum digitalen Selbsthilfe-Café zusammen. Ab 2022 soll es folgendes Angebot geben:

- **Offener Austausch in digitaler Form** jeweils in den ungeraden Monaten, jeweils am 2. Dienstag im Monat, 17:00 – 18:00 Uhr
- **Themenbezogener Austausch in Präsenz mit Input durch Referent*in** jeweils in den geraden Monaten an wechselnden Orten im Kreisgebiet

Zum Auftakt soll der „offene Austausch“ im Januar 2022 in Form eines Gesamtgruppentreffens stattfinden – eigentlich in Präsenz.

Eingeladen sind ganz ausdrücklich die Vertretenden der Selbsthilfe-Gruppen im gesamten Rhein-Kreis Neuss.

Allerdings kann es sein, dass auch dieses Präsenztreffen pandemiebedingt letztendlich in eine digitale Form umgewandelt werden muss. Eine konkretere Einladung erfolgt daher erst zu einem späteren Zeitpunkt.

Einige Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss verlagerten ihre Gruppentreffen bereits im letzten Jahr provisorisch in den virtuellen Raum. Andere zogen Anfang dieses Jahres nach. Gefragt sind leicht bedienbare, datenschutzkonforme Online-Videokonferenzsysteme.

Ein Angebot Gruppentreffen in digitaler Form einfach, kostenlos und sicher durchzuführen steht Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss ab Dezember 2022 zur Verfügung mit dem „Virtuellen Haus der Selbsthilfe NRW“.

Gruppentreffen kreisweit online – einfach, kostenlos und sicher:

Virtuelles Haus der Selbsthilfe NRW,
Infos hier im Heft auf Seite 15



Kreisweit im Gespräch bleiben

Bild: pixabay



Zusammenhalt stärkt in schwieriger Zeit

Bild von jakob-wiesinger auf pixabay

Unsere Gruppe hält zusammen!

SHG Diabetes Dormagen hält auch während Corona Kontakt

Unsere Gruppe hält zusammen! Auch wenn Corona ganz schön genervt hat und wir uns längere Zeit nicht sehen konnten.

Leider können wir im Haus der Lebenshilfe nicht mehr tagen. Es ist das Zuhause von ca. 35 Menschen mit Behinderung - da ist es viel zu gefährlich, wenn wir von außen kommen und tragen eventuell Corona ins Haus.

Es war eine sehr schöne gemeinsame Zeit erfüllender Kontakte auch mit den Hausbewohnerinnen und -bewohnern. Wir sind dankbar für die Zeit, in der wir dort zu Gast sein durften.

Also haben wir uns - wenn immer es ging - im Freien getroffen. In den privaten Gärten und - nachdem alle zum zweiten Mal geimpft waren - im privaten Rahmen. Es war nicht ganz leicht, den Kontakt in der langen Zeit mit allen aufrecht zu erhalten - unsere Gruppe hat es gemeistert.

Es wurde lebhaft miteinander telefoniert und so manche Textnachricht gesendet. Der gemeinsame Austausch half bei den Fragen zu Diabetes - hat uns aber auch in der schwierigen Zeit sehr gestärkt.

Ein Beitrag von Monika Demming-Pälmer

Wieder von Angesicht zu Angesicht

SHG Diabetes Dormagen nimmt neue Mitglieder auf

Schon im August haben wir uns wieder getroffen. Von 13 Mitgliedern sind wohl zwei - krankheitshalber - nicht mehr dabei. Wir finden das sehr schade und wünschen ihnen alles Gute.

Die ersten Treffen fanden privat in einem großen Garten statt. Wir waren so froh uns wieder zu sehen und von Angesicht zu Angesicht miteinander sprechen zu können.

Toll ist, dass wir alle keine Corona-Pfunde zugelegt haben und diabetesmäßig gut durch die Zeit gekommen sind.

Ein neues Domizil haben wir auch gefunden: Wir sind zu Gast im Katharina-von-Bora-Haus der Evangelischen Kreuzkirche in Nievenheim auf der Bismarckstraße 72. Es ist ein sehr schönes Haus mit Räumen, die auch mit Abstandsregeln groß genug sind. Wir sind der Evangelischen Kirchengemeinde sehr dankbar.

Wir pflegen gute Kontakte mit der Selbsthilfegruppe Grevenbroich/Rommerskirchen und haben dort an einem Vortragsabend teilgenommen, bei dem es um neue Diabetes-Behandlungsmöglichkeiten ging. Der Abend brachte interessante Impulse.

Bei Diabetes ist es mehr als hilfreich und wichtig, als mündiger und gut informierter Mensch sein Leben mit der Krankheit zu gestalten.

Mit unserer Selbsthilfegruppe erreichen wir, auch mit Diabetes ein lebenswertes und optimistisches Leben zu gestalten.



Willkommensgruß

Bild von R. E. Beck auf pixabay

Ab Januar wollen wir einige neue Mitglieder aufnehmen - die Gruppengröße sollte sich um die 15 bewegen.

Wir halten uns an die jeweils geltenden Corona-Regeln und nehmen nur gültig geimpfte oder genesene Personen auf.

Interessentinnen und Interessenten melden sich bitte zu einem Vorgespräch. Wir freuen uns auf Sie!

Ein Beitrag von Monika Demming-Pälmer

Kontakt und Information:

SHG Diabetes Dormagen
Monika Demming-Pälmer M.A.
Tel. 02133 90 570
E-Mail: demming@hhu.de



KoPs

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Selbstbestimmt leben - gemeinsam Teilhabe ermöglichen

Unterstützung für die Selbsthilfe pflegender Angehöriger

Rhein-Kreis Neuss eröffnet Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Der Rhein-Kreis Neuss eröffnete im August ein neues Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe. Die Pflegesachverständige Barbara Nieskens ist Ansprechpartnerin für Pflegeselbsthilfegruppen, Menschen mit Pflegebedarf und ihre pflegenden Angehörigen. Sie steht der Selbsthilfe pflegender Angehöriger unterstützend zur Seite.

Das Kontaktbüro will die bestehende Infrastruktur im Bereich Pflege und Soziales stärken und die Teilhabe fördern. So werden bei Bedarf Schulungen, Veranstaltungen und Workshops organisiert, um einen Austausch zwischen den verschiedenen Beteiligten zu ermöglichen.

Zur Stärkung der Selbsthilfe pflegender Angehöriger fördern das Land NRW und die Landesverbände der Pflegekassen seit 2017 landesweit Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPs).

Diese informieren Interessierte über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige, begleiten sie in ihrer Arbeit und unterstützen die Gründung und den Aufbau neuer Selbsthilfegruppen.



Barbara Nieskens
KoPs Rhein-Kreis Neuss

Kontakt und Terminabsprache:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Rhein-Kreis Neuss

Barbara Nieskens

Tel. 02181 601 57 38

E-Mail: kop.rkn@rhein-kreisneuss.de

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN





Zeichen setzen gegen Diskriminierung: Die grüne Schleife

Bild: angehoeringe-im-mittelpunkt.de

Kennen Sie die grüne Schleife?

Angehörige psychisch erkrankter Menschen setzen Zeichen gegen falsche Scham

Ist Ihnen diese grüne Schleife schon einmal im Alltag begegnet? So wie die rosa Schleife als Solidaritätszeichen für krebserkrankte Frauen oder die rote Schleife für die AIDS-Hilfe steht, setzt die grüne Schleife ein Zeichen gegen Diskriminierung und Ausgrenzung psychisch erkrankter Menschen.

Fast jeder vierte Arztbesucher leidet laut einer Studie der WHO an einer solchen Beeinträchtigung. Allein innerhalb Deutschlands sind 8 Millionen Menschen mit psychischen Störungen in Behandlung.

Das Aktionsbündnis für Seelische Gesundheit stellte die diesjährige Aktionswoche der seelischen Gesundheit vom 08. bis 18. Oktober 2021 unter das Motto:

„Gemeinsam über den Berg –
Seelische Gesundheit in der Familie“

Die bundesweite Fotoaktion „Zeigen Sie Gesicht!“ lud alle Angehörigen psychisch erkrankter Menschen zum Mitmachen ein:

„Wir sind Angehörige. Wir sind viele. Wir haben eine Geschichte und eine Menge zu sagen. Wir zeigen Gesicht gegen Diskriminierung.“ Auf sogenannte „Aktionskarten“ zeigen Angehörige Gesicht und geben ein Statement zu ihrer jeweiligen Lebenssituation ab.

Angehörige im Mittelpunkt

Selbsthilfegruppen lindern stets die seelische Not infolge einer Erkrankung oder einer schwierigen Lebenssituation. In manchen steht die psychische Beeinträchtigung aber ganz besonders im Fokus. Angehörige psychisch erkrankter Menschen treffen sich im Sozialpsychiatrischen Zentrum Meerbusch.

Informationen zum SPZ Meerbusch unter:
<https://spz-meerbusch.de>

Informationen zur Fotoaktion unter:
www.angehoeringe-im-mittelpunkt.de

Virtuelles Haus der Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss

Gruppentreffen online – einfach, kostenlos und sicher

Das Virtuelle Haus der Selbsthilfe NRW ist ein Digitalisierungsangebot des Paritätischen für Selbsthilfegruppen in ganz NRW. Selbsthilfegruppen auch im Rhein-Kreis Neuss können sich in diesem „Haus“ einfach virtuell austauschen.

Anders als viele kommerzielle Angebote ist diese Videokonferenzplattform datenschutzkonform, kostenlos sowie möglichst barrierearm und an die Bedürfnisse von Selbsthilfegruppen angepasst.

Das Angebot entspricht der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Treffen im Virtuellen Haus der Selbsthilfe NRW nutzen das - für die Selbsthilfe empfohlene - Videokonferenz-System Jitsi. Sie laufen über Server mit Standort in NRW. Der Paritätische NRW als Träger des Angebots wird keine Daten zur Weiterverarbeitung für kommerzielle Zwecke nutzen.

Ansprechpersonen von Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss erhalten auf Anfrage unkompliziert einen Zugang.

Sie können dann Räume für ihre Treffen leicht und eigenständig über ein übersichtliches Menü reservieren. Der Zugang ist ganz einfach per PC über den Browser möglich.

Es muß nichts zusätzlich heruntergeladen werden (außer bei Mobilgeräten). Eine stabile Verbindung während des Treffens ist durch Nutzung eigenständiger Server gewährleistet. Auch die Nutzung für Gremienarbeit ist möglich.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Einfach anmelden, weitere Infos erhalten und - je nach Bearbeitungszeit - innerhalb weniger Minuten Ihr erstes Selbsthilfegruppen-Treffen im Virtuellen Haus der Selbsthilfe auf den Weg bringen!

Weitere Informationen über:

Selbsthilfe-Büro Neuss

Andreas Schnier

Tel. 02131 270 98

E-Mail: schnier@paritaet-nrw.org



virtuell eng beieinander
Bild von monkee na auf pixabay

LEBENSMUTIG.

Junge Selbsthilfe Blog

Lebensmutig – Junger Selbsthilfe Blog

Bild: junge-selbsthilfe-blog.de

Lebensmutig stellt vor

Themenübergreifende Online-Selbsthilfegruppe

Juhu! Es gibt eine themenübergreifende Online-Selbsthilfegruppe. Hier kommen Menschen dank moderner Technik ortsunabhängig zusammen. Und das dreimal die Woche.

Wir lachen, weinen, aber können auch zusammen diskutieren, Fragen stellen, zuhören und nicht alleine sein. Auch für Angehörige.

Schauen Sie doch mal rein:
www.junge-selbsthilfe-blog.de

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

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“	0800 116 016
Telefonseelsorge	0800 111 0111
Rufnummer für einsame Senior*innen	0800 4708 090
Sucht-und Drogenhotline	01805 31 30 31(kostenpflichtig)

Diagnose Krebs! Wir sind da.

Krebsberatung Düsseldorf – Außensprechstunde Neuss

Auf ein Leben mit Krebs ist niemand vorbereitet. Familie, Beruf, Freizeit: alles gerät in den Sog der Krankheit. Hier kann es hilfreich sein, mit Fachleuten zu sprechen, denen die Schwierigkeiten der Lage vertraut sind – die zuhören, erklären und konkrete Hilfestellung anbieten.

Im Gespräch lässt sich herausfinden, wo genau die Unterstützung am nötigsten ist. Dabei kann es um ganz praktische Notwendigkeiten des Alltags gehen, aber auch darum, wie sich mit Ängsten und Verzweiflung umgehen lässt. Angehörige und Vertraute sind ebenfalls ausdrücklich eingeladen.

Die Beratung ist kostenfrei, streng vertraulich und kann auch nach dem stationären Aufenthalt in Anspruch genommen werden.

Träger der Krebsberatung Düsseldorf ist die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. Der gemeinnützige Verein setzt sich für die Verbesserung der onkologischen Versorgung in NRW ein.

Krebsberatung Düsseldorf – Außensprechstunde Neuss:

Wann?

Mittwochs von 12:00 bis 17:00 Uhr

Wo?

Johann Etienne Krankenhaus,
Verwaltungsgebäude, Erdgeschoss,
Raum 23, Buschhausen 16, 41462 Neuss

Kontakt und Terminabsprache:

Tel. 02 11 – 30 20 17 57

E-Mail: info@krebsberatungduesseldorf.de



Ein Gespräch kann Orientierung geben

Bild von Iger Detje auf pixabay

Junge Selbsthilfegruppe Angst und Depression

Gruppengründung gibt Halt im Alltag

Seit Oktober trifft sich im Rhein-Kreis Neuss eine neue junge Selbsthilfegruppe Angst und Depression. Die Teilnehmenden sind junge Menschen mit Psychiatrieerfahrung.

Die meisten kennen sich bereits aus gemeinsam besuchten Therapiegruppen im Klinikzusammenhang. Sie haben dort die heilsame Wirkung des gemeinsamen Austausches in einer festen Gesprächsgruppe kennen und schätzen gelernt.

Diese gute Erfahrung möchten sie nun auch im Alltag jenseits der Klinik nicht missen. Der Gesprächsfaden soll erhalten bleiben.

Die neue Gruppe befindet sich noch in der Findungsphase. Ob und in welchem Fall „Neue“ aufgenommen werden, befindet sich noch in der Klärung.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Kreis Neuss hat die Gruppen-Initiative in ihrem Tun bestärkt und unterstützt und war auch bei der Suche nach einem passenden Gruppenraum behilflich.

- Wollen auch Sie eine neue Selbsthilfe-Gruppe gründen?
- Benötigen Sie Rat und Hilfe?
- Fehlt Ihnen noch die passende Räumlichkeit?
- Probleme, Krisen, Umbruchsituationen in Ihrer Selbsthilfegruppe?

Sprechen Sie uns an – gerne helfen wir Ihnen weiter! Auch bei Prozessen der Veränderung in Selbsthilfegruppen bieten wir gerne Beratung oder auch eine Gruppenbegleitung an.

Kontakt und Information:

Siehe Kontaktdaten auf Seite 27

Was braucht die Selbsthilfe nach Corona?

Selbsthilfe-Akademie NRW bietet offenen Austausch, Know-How und Ermutigung



Die Selbsthilfe-Akademie NRW unterstützt Selbsthilfe-Aktive mit Weiterbildungsangeboten und bietet Raum für Austausch und Vernetzung.

Die Seminare sind für Teilnehmende aus der gesundheitlichen Selbsthilfe kostenfrei. Neben Online-Angeboten fanden ab Sommer 2021 auch wieder Präsenzveranstaltungen statt.

Auch lädt weiter regelmäßig das virtuelle Selbsthilfe-Café ein. Wer mag, meldet sich zu einem der Angebote an.

Seminarinfos und Anmeldung unter:

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

Drei Mal B in Dormagen-Horrem – seit einem Jahr

Büro für Beratung, Begegnung und Begleitung der Lebenshilfe Rhein-Kreis Neuss

„Eigentlich sind es ja sogar fünf ‚B‘, oder?“, sagt Beate Bogon in Anspielung auf ihren Namen und lacht. Seit einem Jahr leitet die 57-Jährige das Beratungsbüro in Dormagen-Horrem auf der Knechtstedener Straße und zieht ein positives Fazit. „Ich habe mich in dieser Zeit trotz der Pandemie schon sehr gut vernetzt, zum Beispiel mit anderen Trägern, der Polizei oder den Nachbarn. Ich glaube, viele Menschen wissen inzwischen, dass es unser Büro gibt.“

Das Büro ist Teil der Leben und Wohnen Lebenshilfe Rhein-Kreis Neuss und ist unmittelbar an eine Wohngemeinschaft des Betreuten Wohnens der Lebenshilfe angeschlossen. Das Besondere: Beate Bogon ist mit ihrem Beratungsangebot nicht nur Anlaufstelle für Menschen mit Behinderung sowie deren Angehörigen, wie es normalerweise bei Lebenshilfe-Institutionen der Fall ist.

„Die Idee ist, hier Stadtteilarbeit zu machen. Wir sind zwar primär für Menschen mit Behinderung und deren Angehörigen da, aber eben nicht nur, das ginge in meinen Augen gegen den Inklusionsgedanken“, sagt Beate Bogon.

„Im Prinzip kann sich jeder in Dormagen bzw. im Stadtteil, der ein persönliches Anliegen hat, an die Beratungsstelle wenden.“ Die vielfältigen Begegnungen mit unterschiedlichsten Menschen sind es, die Beate Bogon an ihrer Aufgabe so schätzt.

„Es kommen Leute, die Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen zu Wohngeld benötigen, die Fragen zu sozialrechtlichen Themen haben oder ältere Menschen, die sich einfach nur ein bisschen unterhalten möchten.“



Beate Bogon in ihrem Büro in Dormagen-Horrem
Foto: Lebenshilfe Rhein-Kreis Neuss

Ich mag diese Stadtteilarbeit einfach unheimlich gerne und freue mich, wenn ich unkompliziert helfen konnte.“

Wenn die Diplom-Sozialpädagogin merkt, dass sie bei einem Problem nicht weiterhelfen kann, übernimmt sie eine Art Lotsenfunktion: „Ich bin sehr gut vernetzt und kenne viele Expertinnen und Experten im sozialen Bereich. Ich kann sicher nicht alle Probleme selbst lösen, aber ich weiß ziemlich sicher, an wen sich die Menschen wenden können.“

Auch innerhalb des Trägers Lebenshilfe ist Beate Bogon in Sachen Beratung aktiv und hat kurzerhand das „Netzwerk Beratung“ gegründet. Zudem wurde sie dieses Jahr zur Vorsitzenden der Schwerbehindertenvertretung der Leben und Wohnen Lebenshilfe Rhein-Kreis Neuss gGmbH gewählt.

Ein weiteres Ziel des Beratungsbüros ist es, Menschen des Stadtteils miteinander in Kontakt zu bringen und Hürden abzubauen.

„Horrem ist ein sehr diverser Stadtteil und ich glaube, es gibt schon Barrieren im Miteinander, die durch Begegnungen verkleinert werden können.“

Mit weiteren Dormagener Trägern wie der Diakonie, den Augustinern, der Frauenberatungsstelle, der Drogenberatungsstelle, dem Bauverein oder auch den Puzzlefrauen plant die Netzwerkerin Beate Bogon Veranstaltungen, um ein besseres Miteinander zu fördern.

Sie selbst hätte auch zu gern ein Sommerfest auf dem Platz vor dem Beratungsbüro veranstaltet. „Ein Straßenfest ist immer eine gute Möglichkeit für das zwanglose Kennenlernen der Nachbarschaft.“

Aber leider konnten wir wegen Corona noch kein großes Einweihungsfest mit Pomp und Gloria machen. Ich hoffe, das wird bald nachgeholt.“

Bis dahin freut sich Beate Bogon, wenn Menschen, die sie beraten kann, einfach zu den Sprechzeiten in ihr Büro kommen.

Kontakt und Terminabsprache:

Beratungsbüro Dormagen
Beate Bogon
Knechtstedener Straße 28a
41540 Dormagen

Tel. 02133 93 61 83 1

Fax 02181 270 27 59

E-Mail: b.bogon@luw.nrw



Gemeinsam für einen vielfältigen Stadtteil

Foto: Lebenshilfe / David Maurer



Erstes Titelbild der Facebook-Präsenz „Kultursensible Selbsthilfe“

Bild: Projekt „Migration & Selbsthilfeaktivierung“

„Selbsthilfe interkulturell“

Wanderausstellung der BAG Selbsthilfe in Düsseldorf eröffnet

Die BAG Selbsthilfe hat bereits 2020 die kultursensible Wanderausstellung „Selbsthilfe & Migration“ konzipiert. Das Projekt "Migration und Selbsthilfeaktivierung" des Paritätischen NRW hat sich daran beteiligt.

Zu diesem und anderen Projekten werden auf insgesamt 24 Infostelen mehrsprachige Informationen vorgehalten. Alle Informationen stehen auch per Audioguide zur Verfügung. Aufgrund der Corona Pandemie musste die Ausstellungseröffnung verschoben werden.

Weitere Informationen zur Ausstellung und ein Film zum Thema bei:

- BAG Selbsthilfe
<https://bag-selbsthilfe.de>
(Suche: „Wanderausstellung“)
- Projekt „Migration und Selbsthilfeaktivierung“
<https://www.paritaet-nrw.org/soziale-arbeit/projekte/migration-und-selbsthilfeaktivierung/>

Im September war es endlich soweit: Am 03.09. wurde die Ausstellung in Düsseldorf im Amt für Migration und Integration eröffnet. Jeden Mittwoch im September, jeweils von 15:00 - 16:00 Uhr, bestand für interessierte Bürger*innen und alle Selbsthilfe-Aktiven die Möglichkeit eines Rundgangs durch die Ausstellung. Voraussetzung war allerdings eine schriftliche Anmeldung.

Die SelbsthilfeNews Rhein-Kreis Neuss hatten über die Ausstellungseröffnung informiert und zu einem Besuch eingeladen.

Sind auch Sie der Einladung gefolgt?

Die Wanderausstellung kann bei der BAG Selbsthilfe ausgeliehen werden. Anfragen werden dort gerne entgegen genommen, siehe auch blauer Kasten links.

Exemplarisch präsentieren wir auf der nachfolgenden Seite auszugsweise Inhalte von Stele 22, der Stele zum NRW-Projekt "Migration und Selbsthilfeaktivierung".

„Wir schaffen Begegnungen!“

Der Paritätische NRW:
Projekt Migration und Selbsthilfeaktivierung

Selbsthilfe!? Wie erklärt man Menschen dieses Angebot, die aufgrund ihres kulturellen Hintergrunds das Wort nicht kennen? Wie finden Interessierte mit unterschiedlichen kulturellen Wurzeln Zugang zu Selbsthilfegruppen?

Seit Jahren versuchen wir, der Paritätische NRW, Antworten auf diese Fragen zu finden. Was wir bereits wissen, sammeln wir im Projekt "Migration und Selbsthilfeaktivierung III".



„Viele Eltern denken nur an ihr Kind - dabei ist es so wichtig, auch für sich selbst Unterstützung zu finden. Wenn wir gemeinsam reden, lachen oder weinen merken wir, dass wir in einem Boot sitzen. Wer die Akzeptanz in der eigenen Familie verloren hat, findet in der Gruppe so etwas wie eine neue Familie. Und wer sich isoliert fühlt, findet bei uns Unterstützung und Anschluss.“

Olga Dvinyatina (li.) und Natalia Orlova (re.)
Sputnik-Bielefeld Selbsthilfegruppe,
russische Eltern behinderter Kinder

Stele 22, Auszug

Bild: BAG Selbsthilfe

„Selbsthilfe ist für mich wichtig, weil ich dort auf Menschen treffe, denen es so geht wie mir. Eigene Erfahrungen mit anderen auszutauschen, ist unbezahlbar. Die Lebenserfahrungen von uns allen beleuchten unseren Weg. Unsere Selbsthilfegruppe verbindet Menschen mit gleichen oder ähnlichen Sorgen. Ich fühle mich in diesen Kontakten gleichberechtigt, komme auf Augenhöhe mit ihnen zusammen. Was will man mehr?“

Sami Celik
Migranten-Selbsthilfegruppe
Türkischer Elternverein Ratingen e.V.



Stele 22, Auszug

Bild: BAG Selbsthilfe

Und nicht nur das: Wir schaffen Begegnungen zwischen Selbsthilfeaktiven und Menschen mit Migrationshintergrund. Wir helfen bei der Gründung muttersprachlicher Selbsthilfegruppen. Wir entwickeln Fortbildungsangebote, unterstützen Selbsthilfegruppen dabei, sich interkulturell zu öffnen ...

Selbsthilfegruppen-Börse

Gruppen – im Aufbau, neu gegründet oder schon länger aktiv – stellen sich vor

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.

Die persönlichen Treffen konnten im Jahr 2020 nur sehr eingeschränkt stattfinden. Es besteht aber weiter der Kontakt der interessierten Frauen untereinander. Gerne gibt die Gruppe hilfreiche Informationen weiter.

Posttraumatische Belastungsstörung

Eine Posttraumatische Belastungsstörung (Abkürzung PTBS) ist eine psychische Erkrankung, die nach dem Erleben eines belastender Ereignisse von außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalem Ausmaß entstehen kann. Betroffen können Opfer oder Augenzeugen von Katastrophen, Unfällen oder Gewalt sein. Auch Angehörige und Hilfskräfte können unter einer PTBS leiden.

Häufig erleben Betroffene die traumatische Situation immer und immer wieder bis zum Gefühl, sich wieder in diesem Geschehen zu befinden und alle psychischen und körperlichen Beschwerden erneut durchzumachen. Manchmal können ganz harmlose Situationen solche „Flashbacks“ auslösen. In der Folge ziehen sich Betroffene immer mehr aus dem Alltagsleben zurück, vermeiden bestimmte Orte oder Tätigkeiten, leiden unter Schlafstörungen, Reizbarkeit, Schuld und Versagensgefühlen, Lebensunlustgefühl bis hin zu Selbsttötungsgedanken.

In Grevenbroich ist die Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Posttraumatischer Belastungsstörung – PTBS – weiterhin aktiv.

Kontakt und Information:
SHG PTBS Grevenbroich
Svenja Rubarth
Tel. 0176 40 52 71 90
svenjarubath@gmail.com

Kontakt

Sie haben Interesse und wünschen weitere Informationen?
Wenden Sie sich bitte an:

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich
Renate Gähl
Auf der Schanze 1
im Kreisgesundheitsamt
41515 Grevenbroich

Tel. 02181 / 601-53 27
renate.gaehl@rhein-kreis-neuss.de
www.rhein-kreis-neuss.de/selbsthilfe

Bipolare 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.

Emotions Anonymous (EA)

Emotions-Anonymus (EA) ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die sich regelmäßig treffen, um ihre emotionalen und seelischen Probleme zu lösen. Angesprochen sind alle Betroffenen, zum Beispiel von Angststörungen, Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen.

Die Gruppe ist konfessionell und weltanschaulich unabhängig. Sie lehnt sich an die Regeln und Grundlagen des 12-Schritte-Genesungsprogramms der Anonymen Alkoholiker (AA) an, formuliert für Menschen mit emotionalen Problemen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous (EA) in Meerbusch hat ihre persönlichen Treffen nach den Sommerferien 2021 wieder aufgenommen. Betroffene sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Junge SHG Angst und Depression

Seit Oktober trifft sich im Rhein-Kreis Neuss eine neue junge Selbsthilfegruppe Angst und Depression. Die Teilnehmenden sind junge Menschen mit Psychiatrieerfahrung.

Die meisten kennen sich bereits aus gemeinsam besuchten Therapiegruppen im Klinikzusammenhang. Sie haben dort die heilsame Wirkung des gemeinsamen Austausches in einer festen Gesprächsgruppe kennen und schätzen gelernt.

Diese gute Erfahrung möchten sie nun auch im Alltag jenseits der Klinik nicht missen. Der Gesprächsfaden soll erhalten bleiben.

Die neue Gruppe befindet sich noch in der Findungsphase. Ob und in welchem Fall „Neue“ aufgenommen werden, befindet sich noch in der Klärung.

Kontakt

Sie haben Interesse und wünschen weitere Informationen?

Wenden sie sich bitte an:

Selbsthilfebüro Neuss

Andreas Schnier

Oberstr. 21

41460 Neuss

Tel.: 0 21 31 / 270 98

andreas.schnier@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-rheinkreis-neuss.de



Fahrzeughalter auf weitem Feld
Bild von RENE RAUSCHENBERGER auf pixabay

Der Gruppenabend – Material – Methoden

Feedback zur aktuellen Gruppensituation anhand der Fahrzeugmetapher-Übung

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

Grundidee: Es geht darum, Gruppen ein Feedback über sich selbst zu geben.

Beschreibung: Die Teilnehmenden werden gebeten ein Bild von der Gruppensituation zu malen in Form eines Fahrzeugs.

Leitfragen: Wenn Ihre Gruppe ein Fahrzeug wäre, was für eins wäre es dann? Wo wäre Ihr Platz in dem Fahrzeug? Wo wäre der Platz aller anderen Teilnehmenden?

Auswertung pro entstandenem Bild:

1. Deutung des Bildes durch die anderen
2. Selbst vorstellen des eigenen Bildes
3. Selbst Resümee ziehen:
 - Was gefällt mir gut?
 - Was möchte ich ändern?
4. Andere stellen nur Verständnisfragen

Nach Vorstellung aller Bilder kann eine Auseinandersetzung um offene Fragen beginnen.

Ziel: Bewusstwerden der eigenen Rolle innerhalb der Selbsthilfegruppe.

Material:

Papier, Farbstifte oder besser Wachsmalstifte in verschiedenen Farben

Zeit:

Eigenarbeit ca. 10 Minuten, Auswertung in der Gruppe pro Person 15 Minuten, Abschluss im Plenum ca. 10 Minuten

Quelle:

Die Übung ist vielerorts beschrieben, unter anderem in der lesenswerten Broschüre „Selbsthilfe stärkt die Seele“ des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen aus dem Jahr 2019.

Sie kann heruntergeladen werden unter:
www.selbsthilfe-buero.de

Wichtig: Bei tieferen Spannungen in der Gruppe sollte die Methode nur durch jemanden von außen moderiert werden. Die Teilnehmenden würden sich aufgrund ihrer eigenen starken Betroffenheit mit der Moderation überfordern und den Klärungsprozess erschweren bzw. unmöglich machen.

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
Inklusion

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

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

Selbsthilfetag 2022

Samstag, 24. September 2022

Marktplatz Neuss

Weitere Infos zu den Gruppen ...

... für Neuss, Kaarst, Meerbusch:

Selbsthilfe-Büro Neuss
Herr Andreas Schnier
Tel. 02131 / 270 98

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

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich
Frau Renate Gähl
Tel. 02181 / 601-53 27

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

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

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

Grevenbroich

Selbsthilfe-Büro
Auf der Schanze 1
41515 Grevenbroich

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

**Öffnungs- und
Beratungszeiten:**
Mo 15.00 – 19.00 Uhr
Do 08.30 – 12.00 Uhr
Fr 08.30 – 12.00 Uhr

Neuss

Selbsthilfe-Büro
Oberstr. 21
41460 Neuss

Ansprechpartner:
Andreas Schnier
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
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, 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 per Email mit.

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

Kostenlose Zeitschrift „Selbsthilfe-Landschaft“

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

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

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

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

Hier bitte die Versandanschrift angeben:

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

Hier bitte die Versandanschrift angeben:

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

Ort, Datum, Unterschrift

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Andreas Schnier, Der PARITÄTISCHE Rhein-Kreis Neuss
Renate Gähl, Rhein-Kreis Neuss
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 1/2022:

28.02.2022

Bildnachweis:

Titelbild: Der PARITÄTISCHE NRW
S. 4: leicht-lesbar.eu / leicht-sprechen.de
S. 5: Sven Lachmann auf pixabay
S. 6: Rhein-Kreis Neuss / selbsthilfe-news.de
S. 7: MAGGY BURLET auf pixabay
S. 9: Lynn Greyling auf pixabay
S. 10: pixabay
S. 11: jakob wiesinger auf pixabay
S. 12: R.E. Beck auf pixabay
S. 13: pflegeselbsthilfe.de / Rhein-Kreis Neuss
S. 14: angehörige-im-mittelpunkt.de
S. 15: monkee na auf pixabay
S. 16: junge-selbsthilfe-blog.de
S. 17: Iger Detje auf pixabay
S. 18: selbsthilfeakademie-nrw.de
S. 19: Lebenshilfe Rhein-Kreis Neuss
S. 20: Lebenshilfe / David Maurer
S. 21: Der PARITÄTISCHE NRW
S. 22: Der PARITÄTISCHE NRW
S. 25: RENE RAUSCHENBERGER 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



 **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