

# Selbsthilfe Landschaft 2/2022

Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

*Selbsthilfe bewegt*



rhein  
kreis  
neuss

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

## Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Leichte Sprache
- 5 Energiekrise fordert Rheumaliga heraus / 40 Jahre Rheuma-Liga in Neuss
- 7 Mein Neues Leben - Start einer Selbsthilfegruppe in Zeiten von Corona
- 8 Neu aufgelegt: Wegweiser Sucht Rhein-Kreis Neuss
- 9 Neusser Selbsthilfetag 24.09.2022 – Nachlese + Bilderbogen
- 11 Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss 2022/2023 / Selbsthilfe-Akademie
- 12 Selbsthilfeförderung 2023 / Online-Selbsthilfegruppe „Long Covid und ME/CFS“
- 13 Vom Ritt auf der Rasierklinge - Myasthenie und Corona
- 15 Felina ist prima - Jubiläum 25 Jahre igll
- 16 Online-SHG Elfriede – für behinderte Frauen mit Gewalterfahrung in der Familie
- 17 Aktionswoche Selbsthilfe 2022 – Radiospot wirbt für Selbsthilfenetz
- 18 Plakataktion / SelbsthilfeNews Rhein-Kreis Neuss
- 19 Die EUTB® Neuss bleibt!
- 21 Gruppenabend – Material – Methoden, hier: Kartenspiel „Wie geht´s? Wie steht´s?“
- 22 Selbsthilfegruppen-Börse: Gruppen im Aufbau, gegründet, schon länger aktiv
- 23 Jung + Diagnose Brustkrebs? - Tittysisterz Dormagen offen für Neue
- 24 Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss
- 25 Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss informiert
- 26 Fortbildungsförderung Rhein-Kreis Neus, Merkblatt
- 27 Fortbildungsförderung Rhein-Kreis Neuss, Antragsformular
- 28 Hinweis zum Bezug der Selbsthilfe-Landschaft

## Editorial



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

aktuell befinden wir uns in einem Zustand, den wir alle glücklicherweise so noch nie kannten. Die Corona-Pandemie hält die Welt noch immer in ihren Fängen, doch das ist nicht genug.

Hinzu kommt noch eine Energiekrise, die auf einen Angriffskrieg in Europa zurückzuführen ist. Seit fast 80 Jahren war es undenkbar, dass in Europa so etwas noch mal passieren würde und dennoch sind wir heute an diesem Punkt angekommen.

Unsicherheit herrscht überall, was jetzt zu tun ist. Um diese schwierige Zeit gemeinsam zu bewältigen, ist es umso wichtiger füreinander da zu sein.

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss wünscht Ihnen allen eine gesunde, fröhliche, stressarme und zuversichtliche Festtagszeit und ein glückliches neues Jahr.

Andreas Schnier

Gino Fohr

In den letzten Monaten hat füreinander da zu sein immer mehr an Bedeutung bekommen. Solidarität und Empathie leben in vielfältiger Form auf, um gemeinsam die schwierigen Zeiten zu überstehen.

Es fällt schwer, optimistisch und zukunftsorientiert zu denken.

**Aber niemand ist allein!**

Wir alle stehen vor neuen Herausforderungen, doch gemeinsam schaffen wir diese Herausforderungen.

Lassen Sie uns weiterhin auf uns und unsere Mitmenschen achten.

**Gemeinsam sind wir stark!**

**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 54 52**

**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)**

## Rheumakranke Menschen brauchen warmes Wasser!

Energiekrise fordert Selbsthilfe in Neuss und Dormagen heraus

Bewegungsübungen in der Wassergymnastik beugen der Versteifung der Gelenke vor. Voraussetzung ist, dass von Rheuma Betroffene sie schonend durchführen können, dass sie nicht frieren.

Anne Tolls von der Arbeitsgemeinschaft Neuss der Deutschen Rheuma-Liga NRW führt aus: „Dazu braucht es eine Wassertemperatur von 30 Grad. Eine kältere Temperatur ist keine Alternative. Doch das Aufheizen des Wassers wird täglich teurer – eine kaum bekannte Facette der Energiekrise.“

Um Gasverbräuche zu senken, ist das Krankenhausbad in Dormagen seit Mitte September 2022 geschlossen. Auch jenes in Grevenbroich steht nicht mehr zu Verfügung.

Hardy Jupe von der Arbeitsgemeinschaft Dormagen der Deutschen Rheuma-Liga NRW ist alarmiert: „75 Rheumabetroffene in Dormagen müssen nun vorerst ohne das wichtige Funktionstraining im warmen Wasser auskommen, obwohl hier erhöhter Bedarf besteht.“

Die Arbeitsgemeinschaft Meerbusch der Deutschen Rheuma-Liga NRW kann bereits seit zwei Jahren keine Wassergymnastik im Rheinischen Rheumazentrum Meerbusch Lank mehr anbieten – wegen Renovierung des Krankenhausbades .

Die Arbeitsgemeinschaften der Rheuma-Liga NRW im Rhein-Kreis Neuss informieren gerne über alternative Angebote, siehe nächste Seite.



Gelenkschonende Warmwassergymnastik

Bild: Rheuma-Liga NRW

## 40 Jahre Rheuma-Liga in Neuss

„... weil immer wieder neue Betroffene den Faden aufgenommen haben“

Seit 40 Jahren informiert die Arbeitsgemeinschaft Neuss der Deutschen Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e. V. Betroffene zu allen Fragen und Problemen im Zusammenhang mit einer rheumatischen Erkrankung.

Rheuma ist ein Sammelbegriff für rund 100 verschiedene Erkrankungen, von denen die meisten chronisch verlaufen. Die durch die Erkrankung verursachten Einschränkungen greifen in alle Lebensbereiche der Betroffenen ein.

Die Arbeitsgemeinschaft Neuss wurde auf Initiative der AOK Neuss am 12. Mai 1982 gegründet. Im Dezember 1983 waren bereits 300 Personen aus Neuss Mitglied, die in acht Gruppen Warmwassergymnastik, in drei Gruppen Trockengymnastik und in einer Gruppe Bechterew-Gymnastik durchführten.

So begann in Neuss das Funktionstraining, eine spezielle Bewegungstherapie für rheumakranke Menschen. Auch wurden medizinische Treffs, Ausflüge und andere Formen der gemeinsamen Freizeitgestaltung angeboten.

Rheuma kann jeden treffen:  
Männer und Frauen,  
alte und junge Menschen.

Das Funktionstraining kann als Wassergymnastik (siehe oben), aber auch als Trockengymnastik durchgeführt werden. Hier gibt es noch einige freie Plätze. Wer teilnehmen möchte, benötigt eine ärztliche Verordnung und deren Genehmigung durch die Krankenkasse.

### Mitstreiter\*innen gesucht

40 Jahre Engagement für Rheumakranke in Neuss waren nur möglich, weil immer wieder neue Betroffene den Faden aufgenommen und weitergesponnen haben. Die Arbeitsgemeinschaft freut sich über Mitglieder, die die Unterstützung für Rheumakranke in Neuss ehrenamtlich mitgestalten möchten. Hierfür brauchen sie nur Interesse und etwas Zeit. EDV-Kenntnisse wären schön. Alles andere, was Ehrenamtliche wissen müssen, vermittelt die Deutsche Rheuma-Liga NRW in für die Teilnehmenden kostenfreien Seminaren.

**Sprechzeiten vor Ort + weitere Infos:**  
[www.rheuma-liga-nrw.de](http://www.rheuma-liga-nrw.de)



Rheuma: Auch Junge betroffen  
Bild: Rheuma-Liga NRW

### Wegfall Wassergymnastik Dormagen +++ AG Dormagen bietet Alternative +++

Nach Wegfall der Warmwassergymnastik im Krankenhausbad Dormagen (s. Seite 5) hat AG Dormagen Alternativangebot arrangiert: Teilnehmende wechseln in Trockengymnastik im Krankenhaus und / oder zur Wassergymnastik im Stadtbad Dormagen (hier jetzt insgesamt 9 Kurse, jeweils am Dienstag und Mittwoch).

**Kontakt:** AG Dormagen, siehe unten

### Kontakt:

**Rheuma-Liga NRW, AG Neuss**  
Preußenstr. 84 /Haus 6, 41464 Neuss  
E-Mail: [ag-neuss@rheuma-liga-nrw.de](mailto:ag-neuss@rheuma-liga-nrw.de)  
(telefonisch aktuell nicht erreichbar!)

**Rheuma-Liga NRW, AG Dormagen**  
im Haus der Sparkasse,  
Kölner Str. 93, 41539 Dormagen  
Tel. 0201 82 797 72 - 81 oder -82  
E-Mail: [ag-dormagen@rheuma-liga-nrw.de](mailto:ag-dormagen@rheuma-liga-nrw.de)

**Rheuma-Liga NRW, AG Meerbusch**  
St. Elisabeth Hospital,  
Hauptstr. 74 – 76, 40668 Meerbusch  
Tel. 0201 82 797 715  
E-Mail: [ag-meerbusch@rheuma-liga-nrw.de](mailto:ag-meerbusch@rheuma-liga-nrw.de)

## Mein neues Leben - Frauensuchtselbsthilfe

Der Start einer Selbsthilfegruppe in Zeiten von Corona

Wir alle können uns noch an das Frühjahr 2020 erinnern - Corona beherrschte unseren Alltag und schränkte uns in allen Bereichen unseres Lebens ein. Mitte März war es dann soweit, das das tägliche Leben Schritt für Schritt heruntergefahren wurde. Restaurants, Bars, Theater, Museen, Zoos, Fitnessstudios und Schwimmbäder wurden geschlossen. Auch Gottesdienste und weitere Zusammenkünfte wurden untersagt, um so weit wie möglich Kontaktmöglichkeiten gering zu halten.

Trotz dieser Krise startete zeitgleich die Frauensucht-Selbsthilfegruppe in Neuss:

„Mein neues Leben | Frau & Sucht“

Eigentlich war es ein sehr ungünstiger Start für etwas Neues. Doch ist nicht auch eine Krise eine Chance?

Und wenn die Gründerin der Selbsthilfegruppe Buch geführt hätte über die unterschiedlichen Arten des Gruppentreffens, so wäre jetzt definitiv dieser Artikel leichter zu schreiben.

Ursprünglich war geplant, dass die Frauensuchtselbsthilfegruppe Sucht sich alle 14 Tage samstags nachmittags trifft. Doch Corona war belastend für viele Menschen und besonders für Menschen mit einem Alkoholproblemen.

Herausfordernde Zeiten bedürfen so manches Mal anderes Handeln und Corona war eine herausfordernde Zeit. Also traf sich die Frauensuchtselbsthilfegruppe jede Woche, jeden Samstagnachmittag.

Ja, wir trafen uns! ... und zwar wöchentlich zu einem Walk & Talk im Freien.

Natürlich hielten wir uns an die Vorgaben, die vom Land gefordert wurden. Wir gingen am Rhein spazieren, mal im Wald oder in einer Parkanlage. Walk & Talk wurde für jede einzelne Frau zu einer Kraftquelle.

Und trotz der Corona-Pandemie oder vielleicht gerade wegen der Pandemie meldeten sich immer mehr Frauen zur Teilnahme an.



Eine Möglichkeit: Gruppentreffen unterm Zirkusdach

Bild von Claudio Kirner auf pixabay

Walk & Talk war aber nicht immer möglich. Wir versuchten eine weitere Möglichkeit uns gegenseitig zu stärken: wir trafen uns online. Von dieser Variante waren nicht alle Frauen begeistert.

Einige standen dieser Möglichkeit skeptisch gegenüber und zogen ein persönliches Treffen vor, andere hingegen zeigten sich offen und wollten ein Experiment wagen.

In einer kleinen Gruppe trafen wir uns also via ZOOM und jede teilnehmende Frau war positiv überrascht. Die Bedienung der Technik ist einfach und schnell zu erlernen. Hilfreiche Tipps findet man zudem schnell im Internet. Ein Online-Treffen ersetzt in keinster Weise ein persönliches Treffen und doch ist es eine gute Möglichkeit zur gegenseitigen Unterstützung. Für die Zukunft plant die Frauenselbsthilfegruppe eine fest installierte Online-Gruppe.

Zu guter Letzt möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass wir uns zu unseren regelmäßigen Gruppentreffen in einem Zirkuszelt trafen. Ja genau, Sie haben richtig gelesen. Wir trafen uns in einem Zirkuszelt bei schlechtem Wetter, wenn kein Walk & Talk möglich war.

Auf dem Gelände des Ons-Zentrum, ein alkoholfreier Treff in Neuss, steht im Gartengelände ein großes Zirkuszelt.

Da sich aufgrund der unterschiedlichen Corona-Maßnahmen über einige Monate keine Gäste oder wenn überhaupt nur wenige Gäste im Ons-Zentrum aufhielten, konnten wir ungestört im Zelt unser Gruppentreffen durchführen.

## „Walk & Talk wurde für jede einzelne Frau zu einer Kraftquelle“

Bei gutem Wetter stellen wir mittlerweile die Stühle aus dem Zelt, stellen sie unter den großen alten Baum im Garten, holen auch noch den Tisch aus dem Zelt und halten die Gruppenstunde im Garten ab. Das können wir allerdings auch nur so veranstalten, da die Gruppe sich Samstagsnachmittags trifft und so das normale Treiben unter der Woche ausbleibt.

Das Leben hält für uns immer viele Möglichkeiten bereit und im Falle unseres Gruppentreffens: Virtuelles Treffen, Walk & Talk Treffen, Zelttreffen, Gartentreffen, Vierwände-Treffen.

Mal schauen, was noch kommt.

Ein Beitrag von Heike Espeter

### Neu aufgelegt: Wegweiser „Sucht“

Der neue Wegweiser „Sucht“ des Rhein-Kreis Neuss listet Selbsthilfegruppen, ambulante und stationäre Hilfen im Kreisgebiet im Bereich „Sucht“. Er erfasst Anlaufstellen zu den Sachgebieten:

- Alkohol
- Drogen
- Essstörungen
- Glücksspiel
- Medikamente

Bezugsquelle + weitere Infos:

Psychiatriekoordinator

Gino Fohr

Tel. 02181 601 54 52

E-Mail: gino.fohr@rhein-kreis-neuss.de

### Kontakt + weitere Infos:

Mein neues Leben | Frau & Sucht

Heike Espeter

Tel. 0157 30 98 47 42

E-Mail: kontakt@frauensuchtselbsthilfe.de

Website: www.frauensuchtselbsthilfe.de



Starkes Miteinander beim Neusser Selbsthilfetag 2022

Bild: Erik Schwarzer

## Voller Erfolg beim Neusser Selbsthilfetag 2022

28 Gruppen und Initiativen loben passgenaue Orga: Selbsthilfe rockt!

Selbsthilfe lebt vom persönlichen Kontakt. Darauf mussten wir lange verzichten, jetzt war die Zeit wieder reif dafür. Der Selbsthilfe-Truck der NRW Selbsthilfe Tour machte daher Stopp beim Neusser Selbsthilfetag am 24.09.2022 auf dem dortigen Rathausmarkt.

Das Selbsthilfe-Büro des Paritätischen in Neuss und 28 Selbsthilfegruppen und Initiativen stellten sich an 20 Infoständen den Fragen interessierter Bürgerinnen und Bürger. Der Truck bot die Bühne für Talkrunden mit Moderator Hartmut Glittenberg.



Reiner Breuer,  
Bürgermeister der Stadt Neuss

„Beim Selbsthilfetag hier in der Stadt Neuss vor dem Rathaus kommt die soziale Familie der Stadt Neuss zusammen. Ganz viele Selbsthilfegruppen präsentieren sich mit ihrer Arbeit hier hervorragend. Ich danke allen, die sich hier einbringen mit Herzblut und mit ihren Erfahrungen, die sie mit anderen teilen.“

Schirmherr Hermann Gröhe, Bundesgesundheitsminister a.D. übernahm um 11:00 Uhr persönlich die Eröffnung. Gemeinsam mit Reiner Breuer, Bürgermeister der Stadt Neuss, verlieh er dem gewählten Motto Nachdruck:

„Nimm Dein Leben in Hand!  
– Selbsthilfegruppen  
machen stark.“

„Selbsthilfegruppen leisten einen unverzichtbaren Beitrag in der Unterstützung von Menschen. Erfahrungsaustausch und Ermutigung können zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil beitragen. Gesunden Lebensstil gibt es nicht per Rezeptbuch!“



Hermann Gröhe, MdB, Bundesgesundheitsminister a.D.  
Schirmherr des Neusser Selbsthilfetags

Gute Laune machten die bekannte Neusser Musikband Just4Fun, eine Kinderrallye für die Kleinen, Darbietungen der beiden Clowns Mimi und Lakritze von Dr. Clown e.V. aus Bielefeld, Bratwurstsnacks und alkoholfreie Cocktails.



Das Miteinander vor Ort, wenig Nass, viele Besucher\*innen, gute Gespräche, einhelliges Lob für die passgenaue Orga: Selbsthilfe rockt!

Der Neusser Selbsthilfetag wurde ermöglicht durch eine Förderung der Gemeinschaft der Krankenkassen vor Ort.



Schon mal an Selbsthilfe gedacht? – Impressionen vom Neusser Selbsthilfetag 2022

Bilder: Erik Schwarzer



## Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss 2022/23

Druckfrische Infos zur Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss

Druckfrisch präsentierte sich beim Neusser Selbsthilfetag am 24.09.2022 der Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss 2022/23.

Aktuell liegt der Selbsthilfe-Wegweiser auch bei der EUTB-Beratungsstelle in Neuss aus, vgl. auch Beitrag S. 19.

Hier finden sich – neben interessanten Informationen über die Selbsthilfe – viele Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss mit einer kurzen Beschreibung und Möglichkeiten der Kontaktaufnahme.

Zu bekommen ist das Sammelwerk beim Selbsthilfe-Büro des Paritätischen in Neuss und bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Gesundheitsamt Grevenbroich.



Titelansicht Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss 2022/23

Bild: Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss

## Was braucht die Selbsthilfe nach Corona?

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



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

Die Seminare sind für Teilnehmende aus der gesundheitlichen Selbsthilfe kostenfrei. Es gibt eine Nebeneinander von Online-Angeboten und Präsenzveranstaltungen.

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

**Seminarinfos und Anmeldung unter:**  
[www.selbsthilfeakademie-nrw.de](http://www.selbsthilfeakademie-nrw.de)

## Selbsthilfeförderung 2023 durch Krankenkassen und Rhein-Kreis Neuss

Pauschalförderung, Projektförderung, Fortbildungsförderung

### Pauschalförderung für (krankheitsbildbezogene) Selbsthilfegruppen

- Förderung über die Gemeinschaft der Krankenkassen vor Ort
- Anträge an Andrea Brüls, AOK Rheinland/Hamburg („Federführung“)
  - Kontakt: Tel. 02131 293 31 584, E-Mail: andrea.bruels@rh.aok.de
- Antragsformulare + Infos unter: [www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de](http://www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de)
- Antragsfrist: 31.03.2023
- Beratung: Selbsthilfe-Kontaktstelle + Andrea Brüls, AOK Rheinland/Hamburg

### Projektförderung für (krankheitsbildbezogene) Selbsthilfegruppen

- Förderung über und Anträge an einzelne Krankenkassen vor Ort
- Antragsformulare + Infos unter: [www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de](http://www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de)
- Antragsfrist: keine, Antragstellung ganzjährig möglich
- Beratung: Selbsthilfe-Kontaktstelle + Andrea Brüls (siehe oben)

### Fortbildungsförderung für Selbsthilfegruppen

- Förderung durch den Rhein-Kreis, **Merkblatt + Antrag siehe Heftende (s. S. 26 f.)**
- Anträge an Gino Fohr, Selbsthilfe-Kontaktstelle im Gesundheitsamt Grevenbroich
  - Kontakt: Tel. 02181 601 54 52, E-Mail: [selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de](mailto:selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de)
- Antragsfrist: 30.06.2023, Beratung: Gino Fohr (s. oben)

## Online-Selbsthilfegruppe „Long Covid und ME/CFS“

Angebot für pflegende Angehörige von jungen Betroffenen

Die Pflege und Versorgung bei an „Long-Covid und ME/CFS“-Erkrankten stellt uns vor ganz neue Herausforderungen. Als pflegende Angehörige sind wir gemeinsam stark und können uns gegenseitig unterstützen!

Die Online-Selbsthilfe-Gruppe „Long-Covid und ME/CFS“ ist ein Angebot für pflegende Angehörige bei „Long-Covid und ME/CFS“ und weiteren Langzeitfolgen von viralen Erkrankungen. Es richtet sich an pflegende Angehörige von jungen Betroffenen (bis 30 Jahre).

Es handelt sich um ein neues Angebot des Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bochum und der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Bochum.

### Kontakt und Information:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bochum  
Alzheimer Gesellschaft Bochum e. V.  
Universitätsstraße 77, 44789 Bochum  
Tel. 0234 33 77 72  
E-Mail: [info@alzheimer-bochum.de](mailto:info@alzheimer-bochum.de)

## Vom Ritt auf der Rasierklinge – Myasthenie und Corona

Interview mit Heidi Grove-Darius, DMG-Regionalgruppe Düsseldorf-Neuss

Frage: Ihre Myasthenie-Gruppe traf sich im Juli 2022 in Präsenz in Düsseldorf. Was war das Besondere?

In der Zeitrechnung vor und nach Corona ist doch viel Zeit vergangen, die wir leider nur virtuell via Zoom-Chats nutzen konnten. Für viele Myasthenie-Betroffene war es die einzige Möglichkeit mit anderen Gleichbetroffenen in Kontakt zu treten. Wir nutzten die Präsenzveranstaltung im Juli, um uns endlich einmal live und in Farbe wieder zu sehen.

Frage: Vor welche Herausforderungen sahen und sehen Sie sich gestellt?

Trotz der Hitze an diesem Tag haben sich viele Betroffene auf den Weg nach Düsseldorf gemacht. Wir Betroffene sind immunsupprimiert. Wir entwickeln keine Abwehrreaktionen gegen Corona /Covid. Jeder Ausflug oder notwendige Weg in die Öffentlichkeit ist ein Ritt auf der Rasierklinge.

„Jeder öffentliche Weg ist ein Ritt auf der Rasierklinge“

Wir müssen weiterhin nicht nur in der Öffentlichkeit eine FFP2 Maske tragen. Nur so können wir dem großen Risiko einer Ansteckung mit dem Corona Virus und einer intensivmedizinische Behandlung vorbeugen.

Frage: Was ist Myasthenie eigentlich? Wie erkenne ich sie?

Ein Beispiel sind hängende Augenlider, gerne auch „Schlafzimmerblick“ genannt.

Weitere Symptomen sind etwa Doppelbilder, Erschöpfungszustände bei „normaler“ Belastung, trappelnde Schritte nach kurzer Wegstrecke, Schluckstörungen, näselnde – verwaschene Sprache im Gespräch.



Mit Maske vor Ort bei der Düsseldorfer Rehacare-Messe September 2022

Foto: Heidi Grove-Darius

Grund ist eine belastungsabhängige neuro-muskuläre Beanspruchung der quer-gestreiften Muskulatur. Einfach gesagt, der Impuls vom Nerv an den Muskel ist gestört bzw. findet nicht statt. Eine Untersuchung durch eine spezielle Myasthenie Ambulanz gibt Aufschluss. Diese findet sich im sogenannten „integrierten Myasthenie-Zentrum“ (kurz iMZ) in Universitätskliniken.

Frage: Wie rasch erhalten Betroffene die Diagnose?

Diese seltene Erkrankung wird im Studium kurz erwähnt, aber leider oftmals nicht in der Praxis erkannt. Wir als Selbsthilfegruppe und Betroffene haben es uns deshalb zur Aufgabe gemacht, darüber zu informieren.

Die Deutsche Myasthenie-Gesellschaft e.V. informiert jährlich in einem Symposium, geleitet von unserem ärztlichen Beirat, über die aktuelle Entwicklung, Forschungsergebnisse als auch zur Behandlung der Symptome. Das Symposium wird gern als Weiterbildung für den neurologischen Bereich genutzt und anerkannt.

Es wurden auch Broschüren entwickelt, die für das pflegende Personal eine große Hilfe sind und gern von uns weitergeleitet werden. Eine weitere Broschüre für den Bereich der Physio- und Ergotherapeuten wird derzeit mit Hilfe der Charité in Berlin entwickelt.

Frage: Welche Resonanz findet dieser Ansatz hier vor Ort?

Es gibt direkte Kontakte unserer Regionalgruppe ins integrierte Myasthenie-Zentrum (iMZ) an der Universität Düsseldorf. Herr Prof. Dr. Tobias Ruck, der stellvertretende Leiter der Neurologie der Uni Düsseldorf sowie sein Team waren geladene Gäste bei unserer Veranstaltung im Juli. An einem sommerlich-heißen Samstagnachmittag referierten sie sehr kurzweilig über die Erkrankung, neue Therapieformen und neue Medikamente.

Es gibt noch viel Arbeit für uns als ehrenamtliche Tätige in den Selbsthilfegruppen.

Frage: Haben Sie einen Wunsch?

Ich möchte ein herzliches Dankeschön an die Krankenkassen sagen, die uns in unserer Arbeit unterstützen und notwendige Förderbeiträge leisten – Vielen Dank!

*„Bleiben Sie alle tapfer und gesund!“*

Ich möchte den Leser\*innen der Selbsthilf-Landschaft sagen: Haben Sie bitte ein Auge auf Ihre Mitmenschen - vielleicht erkennen Sie bei Ihnen Anzeichen der Myasthenie und können hier schon Hinweise geben. Das wäre schön und hilfreich für Betroffene – das ist genau der Gedanke der Selbsthilfe.

Bleiben Sie alle tapfer und gesund!

Vielen Dank für die Einblicke in Ihr Engagement und weiterhin viel Erfolg!

Das Interview führte Andreas Schnier im September 2022.

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

**Kontakt:**

Heidi Grove-Darius

Tel. 02131 66 88 03

heidi.grove-darius@dmg-online.de

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

## Felina ist prima!

25 Jahre Initiative igll – große Feier im HAUS in Neuss

"Inklusion fordert ein Wir! Wer das einmal verinnerlicht hat, wird einen Paradigmenwechsel erkennen, der für unsere Gesellschaft sehr heilsam sein könnte."

Mit diesen Worten von Alt-Bundespräsident Joachim Gauck beschloss die frühere stellvertretende Ministerpräsidentin und Schulministerin des Landes, Sylvia Löhrmann, ihre Glückwunschede zum 25. Geburtstag der Initiative Gemeinsam leben & lernen, der am Samstag, 22.10.2022, im HAUS in Neuss gefeiert wurde. Zu einer großen Feier der - kurz igll genannten - Initiative waren 150 Mitglieder und Freunde gekommen.



Felina mit Freundinnen

Bild: igll e.V.

Daran, dass die ersten Schritte der Inklusion vor 25 Jahren nicht nur in Neuss mühsam und viele Widerstände zu überwinden waren, erinnerten nicht nur die Gründungsvorsitzende Ursula v. Schönfeld.

Daran, welche besonderen Anforderungen Familien von Kindern mit Behinderung in der Corona-Zeit zu bestehen hatten, erinnerte Vorstandssprecherin Dr. Alexandra Erlach.

Prominenz aus Politik und Verwaltung feierten mit: nicht nur Landrat Petrauschke gratulierte, auch Hermann Gröhe, MdB, betonte in seinen Glückwünschen, wie wichtig es gerade auch in Zeiten von Ukraine-Krieg und Unsicherheit in der Energieversorgung ist, das Miteinander in der Gesellschaft und die Einbeziehung von Menschen mit Behinderung nicht aus dem Blick zu lassen, sondern zu stärken.

Stephanie Jungwirth vom igll führte sodann durch ein abwechslungsreiches Programm mit Musik, Gesang, Tanz und Theater. Die Anwesenden blieben dabei nicht reine Zuschauer. Aktives Mitmachen war angesagt.

8 junge Menschen zwischen 11 und 32 Jahren erzählten dann in einer Interviewrunde über sich selbst, ihr Leben in der Schule, im Beruf oder in der Freizeit und zu Fragen, die sie beschäftigten. Dazu, ob man „behindert“ sagen dürfe, entspann sich eine kurze Diskussion um Begrifflichkeiten, die die 13-jährige Felina kurz und prägnant beendete mit den

Worten: „Felina ist prima!“

### Kontakt:

igll - Initiative gemeinsam  
leben & lernen e.V.  
Sternstr. 71, 41460 Neuss  
Tel. 02131 36 90 931  
info@igll.de, www.igll.de

# Komm ins Virtuelle Haus der Selbsthilfe NRW!



## Selbsthilfegruppe „Elfriede“

Für behinderte Frauen mit Gewalterfahrung durch die Familie

Mit Unterstützung des Selbsthilfe-Büros Mülheim an der Ruhr wurde im Jahr 2019 die Online-Selbsthilfegruppe "Elfriede" gegründet, eine Gruppe für behinderte Frauen mit Gewalterfahrung durch die Familie.

Es wird über den Einfluss der Gewalterfahrung auf das erwachsene Leben gesprochen und unter anderem Strategien sowie Hilfestellungen zum Umgang mit (ehemaligen) Täter\*innen im Heute ausgetauscht. Das Ziel der Gruppe ist, einander zu unterstützen und gegenseitig zu stärken.

In diesem Jahr trifft sich die kleine Gruppe ca. 14-tägig tagsüber montags im virtuellen Haus der Selbsthilfe des Paritätischen NRW. Aufgrund der verschiedenen Behinderungen wird ausschließlich über die Chatfunktion kommuniziert und nicht gesprochen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit zur schriftlichen Kommunikation und eine gewisse psychische Stabilität - die Gruppe kann keine

Beratung oder Therapie ersetzen – sowie die Bereitschaft mit Teilnehmerinnen mit verschiedenen Gewalterfahrungen, Behinderungen und Bildungsbiographien gleichwertig in der Gruppe zu sein.

Erwartungen und Fragen können in einem Vorgespräch per E-Mail geklärt werden.

Ferner hat die Gruppe begonnen, nützliche Informationen rund um ihr Thema zusammenzutragen.

### Kontakt:

Selbsthilfe-Büro Mülheim an der Ruhr

E-Mail:

[selbsthilfe-muelheim@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-muelheim@paritaet-nrw.org)

### Informationen zur Gruppe und zum Thema „Gewalt gegen Frauen mit Behinderung“ unter:

[www.selbsthilfe-muelheim-an-der-ruhr.de](http://www.selbsthilfe-muelheim-an-der-ruhr.de)

(Suchbegriff: „Gewalterfahrungen“)

## Aktionswoche Selbsthilfe 2022

Radiospot wirbt für Selbsthilfenetz – auch im Rhein-Kreis Neuss

Von Lesungen und Filmvorführungen über Vorträge und Workshops bis hin zu Selbsthilfe-Tagen – während der Aktionswoche Selbsthilfe 2022 vom 3. bis 11. September zeigte die Selbsthilfe in ganz Nordrhein-Westfalen wieder, wie vielfältig sie ist.



Kampagnemotiv der Aktionswoche Selbsthilfe 2022

Bild: Paritätischer NRW

Unter dem Motto „Wir hilft“ hatten Bürger\*innen auf zahlreichen Veranstaltungen quer durchs Land die Möglichkeit, sich über Selbsthilfe zu informieren und Kontakte zu Selbsthilfegruppen zu knüpfen.

Das Selbsthilfebüro des Paritätischen in Neuss und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Rhein-Kreis Neuss beteiligten sich an einer Telefonaktion zum Tag der Pflegenden Angehörigen am 8. September. Eine öffentliche Redaktionssitzung der Selbsthilfe-Landschaft war auch für diese Woche anberaumt.

Anlässlich der Aktionswoche Selbsthilfe 2022 machte der Paritätische NRW auf 45 lokalen Radiosendern in Nordrhein-Westfalen auf das Selbsthilfenetz aufmerksam. Vom 29. August bis 11. September lief der Werbespot auch auf Radio NE-WS 89.4 – das Radio für alle im Rhein-Kreis Neuss. Das Ziel auch hier: Bürger\*innen für Selbsthilfe als Unterstützungsmöglichkeit zu sensibilisieren.

„Mit einem Radio-Werbespot erreichen wir mehrere Millionen Hörer\*innen täglich“, so Andreas Schnier vom Selbsthilfe-Büro des Paritätischen in Neuss. Die Website [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de) ist die zentrale Plattform rund um das Thema Selbsthilfe in NRW.

„Wer auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe ist, um Unterstützung von gleichermaßen Betroffenen bei einer Erkrankung oder in einer sozialen Notlage zu erfahren, kann diese im Selbsthilfenetz finden“, so Gino Fohr vom Selbsthilfe-Büro in Grevenbroich und Dormagen.

Das Portal weist den Weg in rund 8.000 Gruppen zu rund 700 Stichworten. Außerdem finden Interessierte dort die Kontaktdaten örtlicher Selbsthilfe-Kontaktstellen sowie durch Informationen und Ankündigungen einen Einblick in das, was die Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen derzeit ausmacht und bewegt.

Möglich wurde die Realisierung des Radio-Werbespots durch eine Förderung der AOK Rheinland/Hamburg und der AOK NordWest.

**Infos zum Selbsthilfenetz unter:**

[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)



**Radiospot zum Selbsthilfenetz unter:**

<https://www.youtube.com/watch?v=YFbgiTbVDoo>

## „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

### „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

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.

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.



Die Berater\*innen des EUTB® Neuss Teams, 2022

Bild: EUTB® Rhein-Kreis Neuss

## Die EUTB® Neuss bleibt!

Wichtiger Lotse kann Arbeit für weitere sieben Jahre fortsetzen

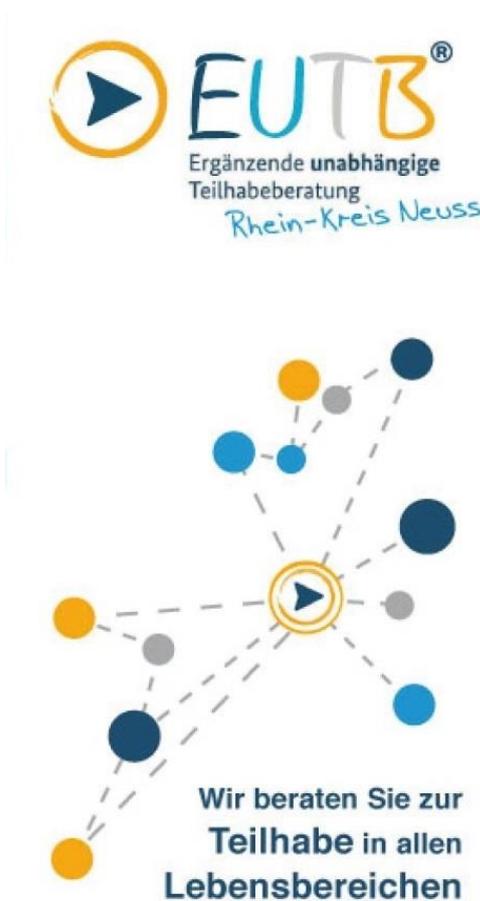
„Wir freuen uns sehr, dass die ‚Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung, kurz EUTB®, für weitere sieben Jahre durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert wird!“ sagt Elisabeth Lucas, EUTB®-Beraterin in Neuss. Das sei eine gute Nachricht für alle Ratsuchenden und alle, die Inklusion voranbringen möchten.

Unter dem Leitsatz „Eine für Alle“ ist die Beratungsstelle auf der Friedrichstraße 28 in Neuss eine erste Anlaufstelle und ein schnell erreichbarer Lotse für alle Menschen mit (drohenden) Behinderungen oder chronischen Erkrankungen, sowie deren Angehörige.

Sie erfahren in der Beratung etwa, wie sie einen Pflegegrad oder Assistenzleistungen beantragen können, welche Nachteilsausgleiche sie bei einer anerkannten Schwerbehinderung haben, wie Ihr Arbeitsplatz behindertengerecht umgestaltet werden kann oder was das Persönliche Budget ist.

Der Mensch steht hier im Mittelpunkt. Die Berater\*innen informieren und beraten Sie individuell zu Ihrer persönlichen Problemlage. Sie arbeiten unabhängig von Trägern, die Leistungen bezahlen oder erbringen und ergänzend zur Beratung anderer Stellen. Die Beratung ist barrierefrei und kostenlos.

Die Peer-Beratung auf Augenhöhe spielt dabei eine wesentliche Rolle und macht einen großen Teil des Erfolges aus. Es schafft viel Vertrauen, wenn der ratsuchende Mensch merkt, dass der/die Berater\*in das Thema aus der eigenen Erfahrung kennt. Denn in der EUTB® arbeiten Berater\*innen, die entweder selbst oder nahe Angehörige mit Behinderungserfahrung haben.



„Stolz blicken wir auf mehr als viertausend durchgeführte Beratungen und Informationsanfragen seit dem Bestehen der EUTB® Neuss zurück.“ sagt Monika Schwandner. „Wir haben viele positive Rückmeldungen von Ratsuchenden erhalten, denen die schnelle und unbürokratische Hilfe den Weg zu gleichberechtigter Teilhabe ein Stück weit ebnet“, ergänzt Annika Stiglic.

Und auch zukünftig werde das Team aller ratsuchenden Menschen mit ihren Anliegen unterstützen, und weiterhin eine feste Anlaufstelle in der Beratungslandschaft des Rhein-Kreis Neuss sein!

Bis Ende 2022 wird das Beratungsangebot noch in gemeinsamer Trägerschaft mit der St. Augustinus-Behindertenhilfe gGmbH, der Caritas Sozialdienste GmbH, der Diakonie Rhein-Kreis Neuss e.V., der Lebenshilfe Neuss und der Leben und Wohnen Lebenshilfe Rhein-Kreis Neuss gGmbH fortgeführt. Danach geht es in die alleinige Trägerschaft der Diakonie Rhein-Kreis Neuss e.V. über.

Es kann auf die gute Basis der gemeinsamen Arbeit in den letzten fünf Jahren aufbauen und auch weiter auf eine Zusammenarbeit hoffen. Die bisherigen Träger werden neben den schon bestehenden Partnern, wie dem Paritätischen Wohlfahrtsverband – Kreisgruppe Rhein-Kreis Neuss, dem Sozialdienst katholischer Frauen e.V., dem Sozialdienst katholischer Männer e.V., dem Berufsbegleitenden Dienst (BBD), den Gemeinnützigen Werkstätten Neuss und den Varius Werkstätten ebenfalls Kooperationspartner.

Ein Beitrag von Elisabeth Lucas

**Kontakt:**

EUTB® Rhein-Kreis Neuss  
Friedrichstr. 28, 41460 Neuss  
Tel. 02131 40 88 126  
E-Mail: [info@eutb-neuss.de](mailto:info@eutb-neuss.de)

**Beratungszeiten:**

Mo bis Fr von 09:00 – 13:00 Uhr  
und Mo von 14:00 – 18:00 Uhr  
sowie nach vorheriger Vereinbarung

**Weitere Informationen:**

[www.teilhabeberatung.de](http://www.teilhabeberatung.de)

## Der Gruppenabend – Material – Methoden

Mit dem Kartenspiel „Wie geht´s? Wie steht´s?“ Stärken der Gruppe erkennen und ausbauen

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

**Grundidee:** In jeder Selbsthilfegruppe bilden sich Strukturen und Beziehungen aus, die das gemeinsame Arbeiten prägen. Um sich diese bewusst zu machen, ist gelegentlich ein Innehalten im Gruppenalltag hilfreich. Dieses Kartenspiel gibt dabei Impulse.

### Beschreibung:

#### 3 Bereiche:

- 1) ICH in der Gruppe (orange)
- 2) WIR als Gruppe (blau)
- 3) Die Gruppe und ihr UMFELD (grün)

Das Kartenspiel erhalten Sie im Selbsthilfe-Büro des Paritätischen in Neuss.

Herausgeber des Kartenspiels:  
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen 2016 / 2021

### Spielablauf (3 Varianten):

- Jeder beantwortet mündlich eine frei gezogene oder nach Themen sortierte Karte.
- Fragen werden frei gezogen oder gezielt rausgesucht, die paarweise oder in Kleingruppen besprochen werden. Anschließend wird es in der gesamten Gruppe vorgestellt.
- Es wird eine Karte frei gezogen oder rausgesucht, die dann von jeder Person schriftlich beantwortet wird. Die Zettel kommen in einen Behälter, aus dem jeder Teilnehmende einen zieht und laut vorliest. Über die Antworten kommt die Gruppe dann ins Gespräch.

**Ziel:** Klarheit über Rolle/ Position in der Gruppe zu bekommen, Wissen zu erlangen, wie es um die Gruppe bestellt ist, Besonderes an der Gruppe feststellen, Stärken erkennen und ausbauen.



Kartenspiel „Wie geht´s? Wie steht´s?“ + 3 Spielkarten

Bild: Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

# Selbsthilfegruppen-Börse

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

## Bossing am Arbeitsplatz - Neuss

Vom Bossing Betroffene finden hier einen sicheren und offenen Austausch mit Gleichbetroffenen. Die vielfältigen Erfahrungen aller können Kraft, Anregung und Motivation geben, für sich selbst eine Lösung für den Umgang mit dieser sehr schwer belastenden psychisch-sozialen Situation zu finden.

Im geschützten Rahmen der Gruppe stehen die Teilnehmenden einander bei mit Tipps. Sie unterstützen sich gegenseitig, etwa beim Führen eines Mobbing-Tagebuchs.

Unter Mobbing versteht man psychische Gewalt, die durch wiederholte und regelmäßige vorwiegend seelische Schikane eines einzelnen Menschen durch eine beliebige Art von Gruppe oder Einzelpersonen begangen wird.

Von Bossing spricht man, wenn die o.g. Situation oder Handlung am Arbeitsplatz von einem oder mehreren Vorgesetzten ausgeht.

## Kinderwunschbehandlung - Neuss

Eine Kinderwunschbehandlung verlangt alles von uns. Es ist eine sehr hohe Belastung für jeden einzelnen Betroffenen. Die Beziehung befindet sich auf dem Prüfstand, zusätzlich kommt ein Druck von außen, im Beruf läuft es auch gerade nicht so gut und, und, und ...

In dieser Selbsthilfegruppe können sich Betroffene unter Gleichbetroffenen austauschen und sich gegenseitig während der unterschiedlichen Phasen unterstützen. Denn es ist für die Außenstehenden sehr schwer nachvollziehbar, was wir gerade durchmachen und welche Unterstützung am besten wäre.

## Toxische Beziehungen - Neuss

„To.Be - Toxische Beziehungen überwinden“ ist eine SHG für Betroffene. Einige von uns sind in ihrem Umfeld von toxischen Beziehungen umgeben – in Familie, Partnerschaft, Freundeskreis oder Arbeitswelt. Ziel ist, Betroffenen den Raum zum Austausch zu geben und aktive Hilfe zur Selbsthilfe. Für sich den richtigen Impuls zu finden und eine positive Veränderung der aktuellen Lebenssituation.

Die Treffen sollen dazu dienen, das eigene

3x Gruppe im Aufbau! – Diese Gruppen werden in der Anfangsphase von einem Mitarbeiter des Selbsthilfe-Büros begleitet.

Selbstbewusstsein, Ressourcen, Wahrnehmung und Bauchgefühl zu fördern. Jede

Geschichte hat ihre Richtigkeit und wird wahrgenommen. Wertschätzung und Wertfreiheit sind Grundlagen unserer Treffen. Die Gruppe ersetzt keine psychologische oder rechtliche Beratung.

## Kontakt

Sie haben Interesse und wünschen weitere Informationen?

Wenden sie sich bitte an:

Selbsthilfe-Büro  
des Paritätischen in Neuss  
Andreas Schnier  
Oberstr. 21  
41460 Neuss

Tel.: 0 21 31 / 270 98  
selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org  
www.selbsthilfe-rheinkreis-neuss.de



Tittysisterz Dormagen beim September-Treffen 2022 | QR-Code für Instagram

Bild: Tittysisterz Dormagen

## Jung + Diagnose Brustkrebs?

Tittysisterz Dormagen offen für Neue

Bist du jung oder jung geblieben und musst jetzt mit deiner Brustkrebsdiagnose klarkommen? Erlebst du es auch als Herausforderung das neue Leben, den Alltag, die Familie und die deine eigenen Bedürfnisse unter einen Hut zu bekommen? - Dann geht es dir ähnlich wie uns!

Wir, das sind inzwischen über zehn Frauen, die sich im Krankenhaus, via Social Media oder in Wartezimmern kennengelernt und angefreundet haben. Brustkrebs ist zwar unser Beifahrer, hält uns aber nicht davon ab unser Leben zu rocken.

Wir treffen uns regelmäßig in lockerer Atmosphäre um uns untereinander auszutauschen, gegenseitig Mut zu machen und neue gute Impulse zu geben. Dabei geht es auch um ganz alltägliche Sachen und es darf auch mal geweint, oder viel gelacht werden.

Möchtest du uns verstärken, oder gestärkt werden? - Dann melde dich und sei dabei!

### **Kontakt und Information:**

Tittysisterz Dormagen

Diana Vollmer, Tel. 0176 54 42 95 50

Nicole Scheibe, Tel. 01523 10 35 79 8

E-Mail: [tittysisterz.dormagen@gmail.com](mailto:tittysisterz.dormagen@gmail.com)

Instagram: [titty\\_sisterz\\_dormagen](https://www.instagram.com/titty_sisterz_dormagen)

### **Kontakt**

Sie haben Interesse und wünschen weitere Informationen?

Wenden Sie sich bitte an:

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich

Gino Fohr

Auf der Schanze 1

im Kreisgesundheitsamt

41515 Grevenbroich

Tel. 02181 / 601-54 52

[selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de](mailto:selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de)

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

## 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

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

... für Neuss, Kaarst, Meerbusch:

#### **Selbsthilfe-Büro**

des Paritätischen in Neuss

Andreas Schnier

Tel. 02131 / 270 98

E-Mail: [selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org)

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

#### **Selbsthilfe-Büro Grevenbroich**

Gino Fohr

Tel. 02181 / 601-54 52

E-Mail: [selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de](mailto:selbsthilfe@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 E-Mail!

### Grevenbroich

Selbsthilfe-Büro  
Auf der Schanze 1  
41515 Grevenbroich

#### **Ansprechpartnerin:**

**Gino Fohr**

[selbsthilfe@  
rhein-kreis-neuss.de](mailto:selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de)

Tel.: 02181 – 601 54 52

#### **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**

[selbsthilfe-neuss@  
paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org)

Tel.: 02131 – 270 98

#### **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:**

**Gino Fohr**

[selbsthilfe@  
rhein-kreis-neuss.de](mailto:selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de)

Tel.: 02181 – 601 54 52

#### **Öffnungs- und Beratungszeiten:**

Di 11.00 – 14.00 Uhr  
Do 17.00 – 20.00 Uhr

## **Merkblatt für Selbsthilfegruppen**

zur Förderung von Aus-, Weiter- und Fortbildung durch den Rhein-Kreis Neuss

Ehrenamtlich geführte Selbsthilfegruppen werden vom Rhein-Kreis Neuss finanziell unterstützt. Die Förderung ist ausschließlich zum Zweck der Aus-, Weiter- und Fortbildung möglich. Sinn der Förderung ist die Steigerung von Effektivität und Qualität der Beratungsarbeit in den vor Ort tätigen Selbsthilfegruppen. Für diese Förderung stehen jährlich insgesamt 9000,- Euro aus Haushaltsmitteln des Rhein-Kreis Neuss zur Verfügung.

### **Wie lauten die Förderbedingungen?**

- Förderfähig sind nur Aus-, Weiter- und Fortbildungen
- Antragstellung vor Beginn der Maßnahme, Nachweispflicht per Originalquittungen
- Bezuschussung von bis zu 80 Prozent tatsächlich belegter Kosten (kein Anspruch!)
- Festsetzung der tatsächlichen Auszahlungshöhe erst im November (s. unten)
- **Antragstellung bis spätestens 30. Juni des laufenden Jahres**

### **Wie erfolgt die Antragstellung?**

- **Bitte verwenden Sie den Antragsvordruck, s. Anlage**
- Angaben zur antragstellenden Person und zur Bankverbindung:
  - o Benennung von Namen, Funktion, Anschrift, Kontaktdaten
  - o Kontoinhaber, IBAN, BIC
- Beschreibung der Maßnahme inklusive vorläufiger Kostenkalkulation:
  - o Titel, Datum, Ort, Umfang, Ziel, Referenten, externe Teilnehmende
  - o Angaben zu eventuell geplanter Fortsetzung oder Wiederholung
  - o Beschreibung und vorläufige Kostenkalkulation bitte dem Antrag beifügen
- Bitte Info an alle Teilnehmenden Ihrer Selbsthilfegruppe über die Antragstellung

### **Wo muss der Antrag eingereicht werden?**

- Bitte um Zusendung per Post an:
  - o Rhein-Kreis Neuss | Kreisgesundheitsamt  
Gino Fohr | Auf der Schanze 1 | 41515 Grevenbroich
- oder per E-Mail als PDF-Anhang an:
  - o [selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de](mailto:selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de)

### **Was ist mit anderweitigen Kostenträgern bzw. Eigenanteilen?**

Soweit Kostendeckung durch Sponsoren, durch Beiträge der Teilnehmenden aus Spenden oder mittels Förderzuschüssen der gesetzlichen Krankenkassen erfolgt, erstellen Sie bitte hierzu einen Kostenplan und fügen diesen dem Antrag bei. – Eine Doppelförderung ist nicht möglich.

### **Wie erfolgt die Auszahlung des Förderbetrags? Was ist zu beachten?**

- Vorlage der Originalquittungen bis zum 10. November des laufenden Jahres
- Fristverlängerung aus triftigen Gründen (z.B. Verlegung des Termins auf nach 10.11., schwerwiegende Erkrankung der antragstellenden Person, verzögerte Ausstellung von Belegen) kann erfragt werden
- Erstattungsfähig ist maximal ein Anteil von 80 Prozent der entstandenen belegten Kosten
- Auszahlung im Dezember unabhängig vom Datum der Maßnahme
- **Kürzung des Zuschusses, wenn die Summe aller belegten Kosten 9000,- Euro überschreitet**

Bei allen Fragen rund um die Antragstellung wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Gesundheitsamt des Rhein-Kreises Neuss. Diese ist erreichbar unter 02181 – 601 5452 oder per E-Mail unter: [selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de](mailto:selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de)



**Antrag auf anteilige Förderung einer Aus-, Fort- und/oder  
Weiterbildung im Rahmen der Selbsthilfe  
Eine vorläufige Kostenkalkulation ist beigefügt.**

**Die Daten werden nach der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO - in der  
aktuellen Fassung) elektronisch verarbeitet und gespeichert.  
Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.**

**Art der Aus-, Fort- und/oder  
Weiterbildung**

---

---

---

---

**Stempel der Einrichtung  
und / oder**

**Kontaktdaten:**

Name der Gruppe / des Teilnehmers  
Anschrift, PLZ, Ort,  
für evtl. Rückfragen:  
Telefon und E-Mail

---

---

---

---

---

---

---

**Bankdaten für anteilige Überweisung**

**Kontoinhaber:**

---

**Name der Bank:**

---

**IBAN:**

---

**BIC:**

---

**Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Korrektheit der Angaben.**

---

**Datum, Unterschrift**

Liebe Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift,

Wir möchten Sie um Ihre Mitwirkung bei der Optimierung der Zustellung dieser Zeitschrift

„**Selbsthilfe-Landschaft 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 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  
Gino Fohr, Rhein-Kreis Neuss

### Beiträge dieser Ausgabe unter Mitwirkung von:

Anne Tolls, Annika Stiglic, Caroline, Diana Vollmer,  
Elisabeth Lucas, Hardy Jupe, Heidi Grove-Darius,  
Heike Espeter, Marianne, Monika Schwandner,  
Nicole Scheibe, Oxana Platen, Ursula v. Schönfeld

### Layout:

Andreas Schnier, Der Paritätische Rhein-Kreis-Neuss

### Redaktionsschluss Ausgabe 1/2023:

28.02.2023

### Bildnachweis:

Titelbild: Erik Schwarzer  
S. 4: leicht-lesbar.eu / leicht-sprechen.de  
S. 5: Rheuma-Liga NRW  
S. 6: Rheuma-Liga NRW  
S. 7: Claudio Kirner auf pixabay  
S. 9: Erik Schwarzer  
S. 10: Erik Schwarzer  
S. 11: PariSozial Mönchengladbach gGmbH  
/ selbsthilfeakademie-nrw.de  
S. 13: Heidi Grove-Darius  
S. 15: igll e.V.  
S. 16: Paritätischer NRW  
S. 17: Paritätischer NRW  
S. 18: Rhein-Kreis Neuss / selbsthilfe-news.de  
S. 19: EUTB® Rhein-Kreis Neuss  
S. 20: EUTB® Rhein-Kreis Neuss  
S. 21: Selbsthilfe-Büro Niedersachsen  
S. 23: Tittysisterz Dormagen  
Rückseite: Rhein-Kreis Neuss

# Komm raus aus deinem Schneckenhaus!

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

Selbsthilfe-Kontaktstelle im  
Gesundheitsamt Grevenbroich  
Tel. 02181 601 5452  
[selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de](mailto:selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de)

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
des Paritätischen NRW in Neuss  
Tel. 02131 270 98  
[selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org)

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



rhein  
kreis  
neuss

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

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

 **SelbsthilfeNews**

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

**NEU** jetzt  
auch als **APP**

