

Selbsthilfe

Landschaft

2/2023

Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

Selbsthilfe bewegt



rhein
kreis
neuss

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

Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Leichte Sprache
- 5 Selbsthilfe – Krise oder Chance
- 9 Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss 2022/23
- 10 Selbsthilfegruppe Scleroedema Adulorum Buschke
- 13 Selbsthilfetag Dormagen 30.09.2023 / Film über Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss
- 14 Herzkrank, aber nicht allein – Deutsche Herzstiftung fördert Selbsthilfe
- 16 Selbsthilfeförderung 2024 / Fachtag Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe
- 17 Nach einiger Zeit hört niemand mehr zu! – Selbsthilfe Trauer - Das Leben danach
- 18 Selbsthilfegruppen-Börse: Gruppen im Aufbau, gegründet, schon länger aktiv
- 20 Seelen-SPRÜNGE – Selbsthilfegruppe für Frauen mit Psychiatrieerfahrung
- 21 NEUSS QUEER AKTIV – Forum zum Austausch über queere Themen
- 22 Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss
- 23 Welt-Alzheimer-Tag im Kloster Knechtsteden / Selbsthilfe-Akademie
- 24 10 Jahre Bundesverband Burnout und Depression e.V.
- 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

in einer Zeit, die von beispiellosen Herausforderungen und unerwarteten Ereignissen geprägt ist, stehen wir gemeinsam vor einer Welle von Veränderungen, die unser aller Vorstellungskraft herausfordern. Wir erkennen alle, wie wichtig es ist, füreinander da zu sein und eine Solidarität zu leben, die uns durch diese stürmischen Zeiten begleitet.

Inmitten von globalen Krisen, die uns in Atem halten, ist es unsere Verpflichtung, trotz aller Widrigkeiten eine positive Perspektive zu bewahren und gemeinsam Hoffnung zu schaffen.

Dies erfordert ein tieferes Verständnis füreinander und eine Unterstützung, die über physische Grenzen und persönliche Unterschiede hinwegreicht.

Eine ruhige und gesunde Weihnachts- und Festtagszeit und ein glückliches neues Jahr wünscht Ihnen allen das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Kreis Neuss

Andreas Schnier

Gino Fohr

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

**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

Selbsthilfe – Krise oder Chance

Was bedeutet Selbsthilfe aus meiner Sicht?

Selbsthilfe. Was heißt das eigentlich? Was bedeutet das? Selbst – Hilfe. Ich selbst brauche Hilfe! Ich helfe mir selbst.

Ok – wir fangen mal von vorne an:

Nehmen wir an, ich bin in einer schwierigen Situation. Und darüber hinaus, für mich in einer vollkommen neuen Situation. Noch nie sowas erlebt. Ich weiß überhaupt nicht, wie ich damit umgehen soll. Weil eben alles neu ist. Keinerlei Erfahrung damit.

Und mehr noch: Es konnte mir nie jemand beibringen, was ich in so einer Situation am Besten machen kann, wie ich mich verhalten kann, eine Lösung finden kann. Nicht meine Eltern, nicht die Lehrer:innen in der Schule, kein Freund, keine Freundin – niemand. Niemand weiß, was zu tun ist. Niemand weiß, wie es trotzdem mit so etwas weitergehen kann. Ja, nicht einmal, ob überhaupt.

Vielleicht ist tatsächlich niemand da, niemand da, der oder die mir hilft. Nicht etwa, weil der Wille fehlt oder gar, weil sich niemand um mich schert. Sondern, weil: das „Wie“ so schwer sein kann.

Das „Wie“ kann so schwer sein

Oft sind ja alle da. Hilfsbereit, partnerschaftlich, fürsorglich, liebend. Wie wir Menschen eben miteinander sind. Und doch: niemand hilft wirklich. Niemand kann helfen. Niemand hat die Fähigkeit oder die Möglichkeit mir in dieser Situation wirklich zu helfen. Helfen: ja. Aber so helfen, dass es auch hilfreich ist: gar nicht so einfach. Warum ist das so?

Weil es so schwer ist, das alles zu verstehen – wenn du nicht selbst betroffen bist.



“Was ich vermisst habe? Das Verstandenwerden.“

Bild von Bananayota auf pixabay

Was in mir vorgeht, dieser Berg an Sorgen, an Ängsten, mit all den Fragen, die sich in mir breit machen. Laut und erdrückend. Und dann mein Zweifeln diesen Berg jemals überwinden zu können.

Ich erzähle aus meiner eigenen Erfahrung, denn nur darin kenne ich mich aus. Aber solche Situationen, die uns überfordern, kennen wir alle, glaube ich.

Für mich ist das mit meiner Diagnose „Multiple Sklerose“ passiert. Klar, MS – vielleicht kennen wir die Definition: „Chronisch entzündliche Erkrankung des Nervensystems“ – und so weiter, kann man alles nachlesen. Und auch, was man dagegen tun kann, wie weit Medizin und Wissenschaft sind, welche Therapiemöglichkeiten es gibt. Informationen gibt es jede Menge aus verschiedenen Quellen, nichts also, was ich anfangs vermisst hätte.

Verstandenwerden

Was ich vermisst habe? Das Verstandenwerden. Die Wirklichkeit, der erlebte Alltag von mir als MS-Betroffener ist nämlich so:

Ich erzähle einer Freundin oder einem Freund von den irrsinnigen, wirklich absurden Problemen, die ich mit meinen Krankheits-Symptomen bei den warmen Temperaturen im Sommer habe. Die werden nämlich immer deutlich schlimmer, wenn es warm ist. Das nennt man „Uththoff-Phänomen“. Doch, wenn ich das in meinem gewohnten Umfeld beschreibe, geht das etwa so:

„Wie ... was heißt'n das, du kannst dich kaum noch bewegen und schläfst schon im Stehen ein? Nur, weil die Sonne mal ein bisschen mehr scheint!? Ist doch schön, endlich mal Gute-Laune-Wetter!“

Oder wenn es um die Teilerwerbsminderungsrente geht, weil ich nicht mehr so viel leisten kann wie vor der Krankheit; das geht dann z.B. so:

„Und wie, Rente!? Du bist doch gerade mal 40! 30 Jahre haste noch vor dir. Und weißte ... ich hab auch kein' Bock mehr! Sei doch froh, wenn du nicht mehr so viel arbeiten musst und jetzt schon Rente kriegst!“

Oder bei wirklich belastenden Themen, die man auf sich gestellt ganz allein ja vielleicht gar nicht begreifen kann:

„Angst? Wieso Angst!? Ich versteh' dich nicht, du brauchst doch keine Angst haben! Hast doch gute Ärzte, super Medikamente und Physio und alles – die machen das schon! Du musst einfach positiv bleiben und nach vorne blicken. Geht uns doch allen mal

Das sind Worte, die ich alle schon gehört habe. Von Menschen in meinem Umfeld oder von Erzählungen anderer Betroffener. Sicher, alle geben ihr Bestes und tun, was sie können. Wir können dankbar sein dafür. Aber vielleicht hilft das nicht. Oder eben: nicht so.

Dann helfe ich mir eben selbst

Zurück zu unserer schwierigen Situation. Wirklich helfen kann mir offenbar niemand. Also gehe ich voran und helfe mir selbst! Aber ... allein?!? Schaffe ich nicht. Ich weiß ja selbst nichts darüber. Ist doch alles neu für mich.

Hey, da gibt es ja noch jemand, andere Menschen, die haben das ja auch!

Die haben Erfahrung damit. Uththoff! Rente! Angst! Kennen die! Haben die schon erlebt! Die verstehen mich! Verstehen, was ich sage. Und sie verstehen, was es für mich bedeutet.

Mit diesen Menschen möchte ich reden. Mich austauschen. Rat holen. Und, ja, Halt mir holen. Und jede Wette – wenn die mir Halt geben, dann kann auch ich ihnen einmal Halt geben.

Und wenn es nur ist, weil ich für sie da bin. So wie sie für mich da sind.

Das ist Selbsthilfe. So entsteht Selbsthilfe. Und die ist so sehr wichtig! Für mich, vielleicht für dich – für uns.

Ich könnte hier einen Punkt machen. Mit diesem Plädoyer für die Selbsthilfe. Applaus! Für alle Selbsthilfegruppen. Für die DMSG, für den Paritätischen, für die Menschen, die sich beteiligen und engagieren. Die so großartig ihre eigene Selbsthilfe organisieren und mit ihrem Einsatz überhaupt erst möglich machen.

Selbsthilfe in der Krise?

Dann kam die Pandemie. Corona und so. Kennen wir alle, was jetzt kommt. Alles neu. Nichts geht mehr. Abstand, bitte. Niemanden mehr treffen, Isolation. Alles muss – nichts darf!

Für soziale Wesen wie uns – schwierig. Für Menschen, die mit ihrer besonderen Situation auf ihre Selbsthilfegruppe angewiesen sind – noch schwieriger; eine wirkliche Herausforderung.

„Was ist denn dann mit meiner Selbsthilfegruppe? Ich brauch’ die doch! Wie, ich darf da nich’ mehr hin?! Wo soll ich denn sonst hin?“

Meine Gruppe nicht mehr treffen? Nur so online und virtuell!? Mit Video!? Das ist doch nicht dasselbe!

Ich mache das mit den Selbsthilfegruppen schon einige Jahre. Verschiedene Gruppen. Und oft waren die Treffen recht dünn besetzt. 18 Mitglieder – anwesend sind aber nur 6. Weniger als die Hälfte.

Nicht, weil sie nicht wollen, keine Lust haben oder etwas Anderes vorhaben. Das wäre ja noch ok.

Nein, der Grund ist oft: Weil es „heute kein guter Tag ist.“ Ja, so ist das Leben mit MS. Gestern gut, heute schlecht und morgen hoffentlich wieder etwas besser. Man weiß es halt nie so genau.

Und was meinen Sie, wie oft ich mich durch Bus und Bahn gekämpft habe, um rechtzeitig zur Gruppe zu kommen – das ist anstrengend. Und wie oft meine Frau ihren Tagesplan umstellen musste, damit sie mich rechtzeitig zur Gruppe fahren konnte. Um-ständ-lich!

Als Chance begreifen!

Hinsetzen. Computer an. Oder Smartphone vor die Nase. Und schon geht’s los.

Treffen. Reden. Alles bereden, beraten, lachen, weinen, Quatsch machen. Und das ohne all die Mühen, da erstmal hinzukommen. 6 Mitglieder – und 6 sind auch anwesend! Das sind 100%, also: alle!

Fällt Ihnen etwas auf? Früher, wo die Treffen noch vor Ort stattgefunden haben, habe ich von 18 Mitgliedern in der Gruppe gesprochen. Und heute – mit virtuellen Treffen über Video und Internet und so – spreche ich von 6 Mitgliedern.

Woran liegt das? Das habe ich anfangs häufig gefragt, mich selbst und auch andere.



Farouk Martini,

Blogger und Buchautor, ist 2016 an Multiple Sklerose erkrankt und engagiert sich seit 2018 aktiv in der Selbsthilfe der DMSG, Landesverband NRW

Können Sie sich erklären, woran es liegt?

Häufige Antwort auf diese Frage: Die Leute haben kein Interesse an Onlinetreffen und deshalb werden die Gruppen kleiner. Ist doch klar.

Und ist das so? Nein, ich glaube nicht. Die Gespräche mit den lieben Freundinnen und Freunden aus meinen Gruppen drücken etwas anderes aus.

Ja, ok, gut, eins stimmt. So ein Onlinetreffen mit vielen Teilnehmern und Teilnehmerinnen kann schon etwas „frickelig“ sein. Mit den ganzen kleinen sogenannten Kacheln auf dem Bildschirm, alle Teilnehmenden in so Mini-Bildchen gequetscht. Und wenn dann auch noch alle kreuz und quer reden, völlig durcheinander und alle auf einmal? Ach du Schreck, kennen Sie das? Kein schönes Erlebnis.

Und es ist doch so, jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer in so einer Gruppe will doch mal etwas sagen, nicht wahr? Über sich selbst oder über Erlebnisse und Gedanken, was uns so bewegt. In unserer Welt zum Anfassen, da bilden sich ganz automatisch auch mal so kleine Untergruppen, wo nur drei miteinander reden. Und dort haben sie sich zu viert zusammengesetzt, die haben's aber von was ganz anderem, was für die andern nicht so interessant ist. Macht ja nichts. Deswegen reden die ja auch über was ganz anderes.

In unserer physisch realen Welt geht das alles. Und wir wissen, wie wir damit umgehen, wie das eben alles geht. Das haben wir alle gelernt, ein Leben lang, vom Kindergarten an, bis in die Schule und in den Beruf, auf Familienfesten; ist einfach Teil unserer Wirklichkeit.

In der virtuellen Welt, da geht das alles nicht. Da kann immer nur einer reden.

Deshalb habe ich aus der einen großen Gruppe drei kleinere gemacht. Und diese kleineren Gruppen (bestehend aus 6 Mitgliedern) können sich nun aber öfter treffen und sogar spontaner.

Digitale Flexibilität

Für die Gruppenmitglieder spielt es keine Rolle, ob sie in Düsseldorf sitzen oder in Köln oder in Neuss oder auf dem Land. Da wo du Internet hast, kannst du dazukommen und mitmachen.

Das hat es uns ermöglicht Selbsthilfegruppen neu zu gründen mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die ohne diese Flexibilität sich wahrscheinlich gar keiner Selbsthilfegruppe anschließen würden – einfach aus Gründen der genannten Barrieren und Hürden, Anfahrt usw.

„Zuhören und Gehörtwerden sind so wertvoll und hilfreich“

Technische Hürden überwinden

Sicher, technisch und in der Anwendung mag das alles für manche Menschen noch eine Hürde darstellen. Je nach dem, wie alltäglich sich jemand mit dem Internet beschäftigt. Aber nach meinen Erfahrungen lohnt es sich bisher für alle, die mitmachen. Auch und gerade für diejenigen, die es vielleicht auch erst neu erfahren und lernen.

Wer mit diesen Dingen nicht so vertraut ist, bekommt Unterstützung aus der Gruppe, ist doch klar. Und das macht ja auch Spaß. Neues ausprobieren. Erfolgserlebnisse. Lebenslanges Lernen!

Echte Gespräche virtuell? Noch mehr Nähe „als in echt“!

Anfangs hieß es in meinen Gruppen: „Online? Da entsteht doch keine Nähe, da kann man ja keine ernsten Themen bereden. Und tiefergehende, emotionale Gespräche führen? Das funktioniert doch nicht!“

Aber, wissen Sie was? Genau das erlebe ich in den Onlinetreffen viel häufiger als früher in den Treffen, wo diese große Gruppe in einem Raum zusammensitzt. Ja, es entsteht sogar mehr Nähe. Mehr ernste, tiefergehende Gespräche. Das hätte doch niemand erwartet.

Warum ist das so?

Weil nur eine Person in dem Moment spricht. Alle anderen hören zu. Sicher, das lässt sich auch in einem Treffen vor Ort mit klaren Gruppenregeln moderieren. Und doch erlebe ich das in den Online-Treffen im virtuellen Raum anders, irgendwie hören da einfach alle noch aufmerksamer zu.

Und, liebe Leserin, lieber Leser, vielen herzlichen Dank, dass Sie meinem Text bis hierher so aufmerksam gefolgt sind, mir gewissermaßen zugehört haben – denn wir wissen ja:

Allein das Zuhören und das Gehörtwerden sind so wertvoll und hilfreich in der Selbsthilfe.

Unsere virtuellen Treffen sind sehr wertvoll und machen uns große Freude. Die Treffen virtuell, Hilfe und Freude aber ganz real!

Ein Beitrag von Farouk Martini

MS-Betroffene aus der Isolation führen
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

Die DMSG, Ortsvereinigung Neuss, sucht Ehrenamtliche zur Fortführung der bewährten Arbeit mit und für Betroffene.

Kontaktaufnahme gerne über:

Selbsthilfe-Büro Neuss

Tel. 02131 270 98

selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss 2022/23

Als Hingucker präsentierte sich beim Tag der Selbsthilfe in Dormagen am 30.9.2023 erneut der Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss 2022/23.

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



Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss

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

Aktuell liegt der Selbsthilfe-Wegweiser auch aus bei der EUTB-Beratungsstelle, im Alexius / Josef Krankenhaus, dem Rheinland-Klinikum und an anderen ausgewählten Orten im Rhein-Kreis Neuss.

Selbsthilfegruppe Scleroedema Adulorum Buschke

Netzwerk bundesweit, Zentrum im Rhein-Kreis Neuss

Das Scleroedema Adulorum Buschke, kurz SAB genannt, ist eine Autoimmunerkrankung der Haut und des Bindegewebes.

Die Selbsthilfegruppe Scleroedema Adulorum Buschke e.V. ist als Netzwerk bundesweit organisiert. Ein Zentrum der Aktivität ist der Rhein-Kreis Neuss. Denn am 07.11.2021 habe ich, wohnhaft in Kaarst, den Vorsitz der Selbsthilfegruppe übernommen. Zuvor wurde sie von Frankfurt aus geleitet.

Seit dem Wechsel im Vorstand hat sich in der Selbsthilfegruppe viel getan, sie hat ein neues Erscheinungsbild, ein neues Logo und eine neue Homepage bekommen.

Ihr findet uns unter: www.scleroedema.de

Auf der neuen Homepage findet ihr einen Link, der Euch auch zur alten Homepage führt, denn die Selbsthilfegruppe Scleroedema Adulorum Buschke gibt es schon seit dem Jahr 2000. Damals wurde die Selbsthilfegruppe von zwei Betroffenen unter dem Vorsitz von Hildegard Nader gegründet.

In diesem Zusammenhang ist auch interessant, dass es über 6.000 Seltene Erkrankungen weltweit gibt, der Großteil dieser Erkrankungen sind genetisch bedingt.

Organisiert sind wir in dem Dachverband der ACHSE. **ACHSE** steht für:

Allianz **CH**ronisch **S**eltener **E**rkrankungen

Eine genetische Ursache liegt beim SAB nicht vor. Es handelt sich hierbei um eine Autoimmunerkrankung der Haut und des Bindegewebes und tritt geschlechterunabhängig bei Menschen zwischen 12 – 65 Jahren (bei Kindern eher seltener) auf.

Erstmalig wurde das SAB im Jahre 1902 von dem Hautarzt Dr. Abraham Buschke diagnostiziert und eindeutig von der systemischen Sklerodermie abgegrenzt. Er ist der Namensgeber unserer Erkrankung.

„Dickhäuter der besonderen Art“

... mit diesem Satz begrüßen wir die Besucher unserer Homepage und mit einem Elefantenbild im Hintergrund.

„Dickhäuter der besonderen Art“

Stand heute – September 2023 - haben wir 46 Mitglieder. Die Anzahl der Mitglieder lässt es schon erahnen: Das SAB gehört zu den Seltenen Erkrankungen. Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO bedeutet dies, dass nicht mehr als 5 von 10.000 Menschen von der Erkrankung betroffen sind. Bisher sind weltweit ca. 400 Menschen an einem SAB erkrankt. Die Dunkelziffer wird deutlich höher vermutet.

Wo liegt die Verbindung zwischen Menschen mit SAB und einem Elefanten?

Die dicke Haut ist die erste Verbindung zwischen der an SAB erkrankten Menschen und einem Elefanten.

Der Bewegungsablauf ist eine zweite Komponente, die uns verbindet - wobei ich sagen muss, dass sich der Elefant genauso schwerfällig bewegt, aber deutlich schneller ist.

Im Krankheitsbild des SAB zeigt sich eine flächige, symmetrische, brettharte Gewebeverhärtung im Bereich des oberen Rückens, mit Ausdehnung auf den Nacken und das Gesicht. Eine Ausbreitung auf den ganzen Körper ist ebenfalls möglich, die Beteiligung der inneren Organe ist hingegen selten.



Die dicke Haut verbindet uns mit dem Elefanten

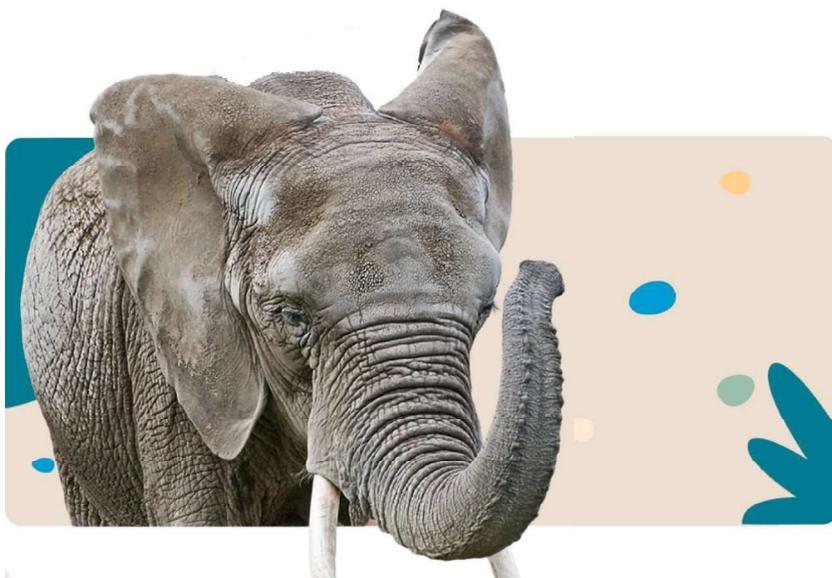
Die Haut ist nicht eindrückbar und lässt sich nicht in Falten abheben. Betroffene Areale weisen eine livid-rötliche orangenhautartige Oberfläche auf.

Betroffene berichten über eine starke Bewegungseinschränkung im Bereich des Thorax und der Schultern/Arme. Eine Thorax Drehung ist kaum möglich.

Die SAB ist nur durch eine Gewebeprobe diagnostizierbar. Je nach Vor- und Begleiterkrankungen wird das Scleroedema Adultorum Buschke in drei Subtypen eingeteilt. Die Schwere der Erkrankung variiert je nach Subtyp stark.

In einem der Fälle, wenn es in jungen Jahren nach einer Infektion auftritt, besteht die Möglichkeit der Rückbildung. In allen anderen Fällen ist der Krankheitsverlauf chronisch fortschreitend – von leichter Steifheit bis hin zu schwerer Immobilität und Invalidität.

Als ich damals Veränderungen in und an meinem Körper feststellte, habe ich bis zur endgültigen Diagnosestellung zwei lange Jahre gebraucht – es war eine lange Ärzte-Odyssee – von einem Facharzt zum nächsten und immer wieder hörte ich: „Es ist alles in Ordnung!“



Ich fühlte mich aber nicht in Ordnung, ich fühlte mich aufgeblasen, unbeweglich und absolut eingeschränkt in meiner Beweglichkeit - das Michelin Männchen wurde zu der Zeit mein bester Freund.

Dann führte mich mein Weg zu einem Dermatologen, der eine Gewebeprobe der Haut entnahm.

Diese Probe war auffällig, aber nicht tief genug und er schickte mich in die Uniklinik Düsseldorf. Dort wurde eine tiefe Gewebeprobe entnommen, die mir endlich Klarheit brachte, ich bin an einem Scleroedema Adultorum Buschke erkrankt.

Doch was nun?

Was mache ich mit dieser Diagnose?

Ich habe damals im Internet recherchiert und wurde auf die SAB Selbsthilfegruppe aufmerksam.



Im ersten Telefonat mit der damaligen Vorsitzenden Hildegard Nader hatte ich ein einschneidendes Erlebnis: Da war jemand am anderen Ende der Telefonleitung, die mich verstanden hat, die genau nachvollziehen konnte, was in mir passierte.

Die genau die gleichen Erfahrungen gemacht, auch so lange nach der Diagnose gesucht hat und genau so verzweifelt war wie ich!

Was ich in diesem Moment erfahren habe, ist, wie wichtig die Selbsthilfegruppe ist!

Wir haben alle die Erfahrung gemacht, dass es keine Standardtherapie für unsere Erkrankung gibt. Wir müssen ausprobieren und schauen, was jedem einzelnen von uns guttut.

Was ich in diesem Moment erfahren habe, ist, wie wichtig die Selbsthilfegruppe ist!

Was wollen wir für Dich tun?

Wir wollen:

- einander zuhören
- miteinander reden
- voneinander profitieren
- voneinander lernen
- miteinander diskutieren
- miteinander lachen
- einander helfen
- miteinander netzwerken
- miteinander Erfahrungen austauschen
- miteinander essen und trinken

Was können wir für Dich tun?

Wir laden Dich ein, ein Teil vom „Wir“ zu werden!

Auf meinem Krankheitsweg habe ich das Glück gehabt, Ärzte und Menschen kennenzulernen, die sich mit dem SAB auskennen und mit Ihrem Wissen und Können daran arbeiten, uns zu helfen, den Alltag zu meistern.

Dafür bin ich unendlich dankbar!

Ein Beitrag von Silke Hackspiel-Ibach

Kontakt + weitere Infos:

Selbsthilfegruppe

Scleroedema Adultorum Buschke

Silke Hackspiel-Ibach

Tel. 02131 314 21 26

E-Mail:

Scleroedema-selbsthilfe@outlook.com

Website:

www.scleroedema.de



Viele Infostände warben für die Selbsthilfe vor dem Historischen Rathaus in Dormagen

Bild: Wolfgang Walter / Rhein-Kreis Neuss

Großer Dank an alle Aktiven!

Tag der Selbsthilfe am 30.09.2023 in Dormagen ein voller Erfolg

Der Selbsthilfetag am 30.09.2023 in Dormagen lenkte den Blick auf die Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss mit all ihren Initiativen, in denen chronisch Erkrankte, Menschen mit Beeinträchtigungen und in schwierigen Lebenssituationen einander beistehen.

Gesundheitsdezernent Gregor Küpper begrüßte um 11:00 Uhr vor dem Historischen Rathaus in Dormagen zahlreiche Besucherinnen und Besucher und unterstrich die Bedeutung der Selbsthilfegruppen:

„Denn in der Gruppe nehmen nicht nur alle aneinander Anteil, sie können sich auch gegenseitig ermutigen und unterstützen. Die Teilnehmenden tun etwas für sich selbst und sie tun etwas für andere.“

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss dankt den vielen Aktiven, die mit viel Herzblut und persönlichen Engagement zum Gelingen des Tages beitrugen.

„So stark kann Selbsthilfe sein!“

Film würdigt Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss

Wir alle, die wir uns Woche für Woche, jahresweise in unseren Selbsthilfegruppen oder diese unterstützend kontinuierlich einbringen, gestalten die Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss immer wieder neu.

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss dankt Ihnen allen hier von Herzen für Ihr besonderes Engagement!



Selbsthilfe
im Paritätischen NRW

Dieses besondere Engagement erfährt eine Würdigung durch einen Film, entstanden beim Neusser Selbsthilfetag am 24.09.2022.

Er ist öffentlich abrufbar über den YouTube-Kanal „Selbsthilfe im Paritätischen NRW“.

Direkt zum Film geht es hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=miMxhYA1vLc>

Herzkrank, aber nicht allein: Austausch mit anderen Betroffenen wichtig

Deutsche Herzstiftung fördert Selbsthilfe, Renate Dübbers im Rhein-Kreis Neuss aktiv

Die Diagnose „herzkrank“ ist immer ein Schock. Egal ob nach einem Herzinfarkt, einer diagnostizierten Herzschwäche oder einer anderen Herzerkrankung: Die Betroffenen fühlen sich verunsichert und haben Angst.

In dieser Situation ist der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen wichtig und unterstützend. Renate Dübbers bietet sich hier als Gesprächspartnerin an. Sie ist ehrenamtliche Beauftragte der Deutschen Herzstiftung für den Rhein-Kreis Neuss.

Als Deutschlands größte Patientenorganisation auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Krankheiten gehört es zu den Hauptaufgaben der Deutschen Herzstiftung Herzpatienten in unabhängiger Weise über Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aktuelle Behandlungsmethoden und sinnvolle Möglichkeiten der Krankheitsvorbeugung aufzuklären und die Herz-Kreislauf-Forschung zu fördern.

Der Verein mit Sitz in Frankfurt am Main wurde im Jahr 1979 von Kardiologen gegründet. Die Herzstiftung hat inzwischen über 105.000 Mitglieder. Die gemeinnützige Organisation arbeitet unabhängig von wirtschaftlichen Interessen und erhält keinerlei staatliche Förderung. Sie finanziert sich aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden und Vermächtnissen. Schirmherrin ist seit 1987 Barbara Genscher.

„Hab' ein Auge
♥ auf Dein Herz“

Derzeit sind unter dem Dach der Deutschen Herzstiftung rund 100 Selbsthilfegruppen organisiert. Selbsthilfegruppen fördern die Eigenverantwortung und helfen, den Umgang mit der Herzkrankheit im täglichen Leben zu erleichtern.



Renate Dübbers für die Deutsche Herzstiftung aktiv im Rhein-Kreis Neuss

Bild: Fritz Dübbers

Sie sind damit zu einem wichtigen Teil im Leben von Herzpatienten geworden. Selbsthilfegruppen erfüllen auch wichtige Aufgaben in der Gesellschaft. Sie stehen für Gemeinschaft und Zuwendung.

Sie helfen bei der Bewältigung von Krankheit und Problemen im Alltag. Sie stehen für gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe, Information und Rat für außenstehende Gleichbetroffene, Gruppengemeinschaft und Geselligkeit, Wissenserwerb sowie Erfahrungsaustausch und Kooperation und vertreten ihre Interessen nach außen.

Sie ergänzen sozialstaatliche Leistungen dort, wo staatliche Institutionen und die professionelle Versorgung ihre Grenzen und Defizite haben: z. B. bei Problemen im Alltag. Denn über die Gespräche mit den Ärzten hinaus, haben Patienten das Bedürfnis, ihre Fragen und Ängste mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Unter dem Motto „HERZKRANK? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“ finden im Rhein-Kreis Neuss noch bis zum März 2024 Informationsveranstaltungen statt. Sie klären darüber auf, wie durch Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen, das Risiko auf ein Minimum reduziert werden kann, dass das Herz plötzlich stillsteht.

Der Eintritt ist frei.

Veranstaltungstermine finden Sie hier:

<https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/herztermine-und-veranstaltungen>

Ein Beitrag von Pierre König,
Deutsche Herzstiftung,
leicht überarbeitet

Selbsthilfe ist wichtig!

Deutsche Herzstiftung informiert

Im Podcast der Deutschen Herzstiftung imPULS erzählt Dietmar Wagner, ehrenamtlicher Beauftragte der Herzstiftung, wie er in der Selbsthilfe aktiv geworden ist und gibt Herzpatienten Tipps, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten:

<https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/podcasts/selbsthilfe-herz-organisieren>

Weitere Informationen der Herzstiftung über Selbsthilfe und Kontakte zu Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland sind abrufbar über:

<https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/leben-mit-der-krankheit/herz-selbsthilfegruppe>



Kontakt:

**Deutsche Herzstiftung
im Rhein-Kreis Neuss**

Renate Dübbbers

Telefon 0162 42 57 800,

E-Mail: r.v.duebbers@gmail.com

Weitere Infos auch unter:

<https://herzstiftung.de>

Selbsthilfeförderung 2024 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.brueels@rh.aok.de
- Antragsformulare + Infos unter: www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de
- Antragsfrist: 31.03.2024
- 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
- 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
- Antragsfrist: 30.06.2024, Beratung: Gino Fohr (s. oben)

Pflegeselbsthilfe und KoPS – Relevanz einer „jungen“ Struktur

Fachtagung „Selbsthilfe in NRW – Gemeinsam gestalten“

Am 24.08.2023 sind im Wissenschaftspark Gelsenkirchen Selbsthilfe-Kontaktstellen und Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS) aus ganz NRW zu einer Fachtagung zusammengekommen.

Neben dem flächendeckenden Netz aus Selbsthilfe-Kontaktstellen und -büros existieren inzwischen 53 Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS) in NRW. Jede fünfte Person ist heute älter als 66 Jahre. Rund drei Viertel aller Pflegebedürftigen werden durch ihre Angehörigen gepflegt.



Damit Fachkräfte der Selbsthilfe-Unterstützung gezielt den Weg in die Selbsthilfe oder Pflegeselbsthilfe weisen können, bedarf es einer guten Kenntnis beider Einrichtungstypen.

Austausch und Vernetzung der Fachkräfte beider Einrichtungstypen stand deshalb im Fokus der Fachtagung „Selbsthilfe in NRW – Gemeinsam gestalten“. Diese wurde von KOSKON NRW

und der Fach- und Koordinierungsstelle der Pflegeselbsthilfe kooperativ ausgerichtet.

Nach einiger Zeit hört niemand mehr zu!

Trost, Stärkung, Austausch: Selbsthilfe Trauer – Das Leben danach

Wir haben Angehörige verloren durch Krankheit oder plötzlichen Tod. Bei Trauer suchen die meisten Menschen Trost, Stärkung und den Austausch mit anderen Trauernden.

Treffpunkt ist der Gruppenraum des Paritätischen in der Oberstraße 21 in Neuss. Du kannst Dich gerne melden, um den Termin zu erfahren.

Wir kennen es alle: Nach einiger Zeit hört keiner mehr zu! Eine jede, ein jeder sagt:

„Es reicht!“

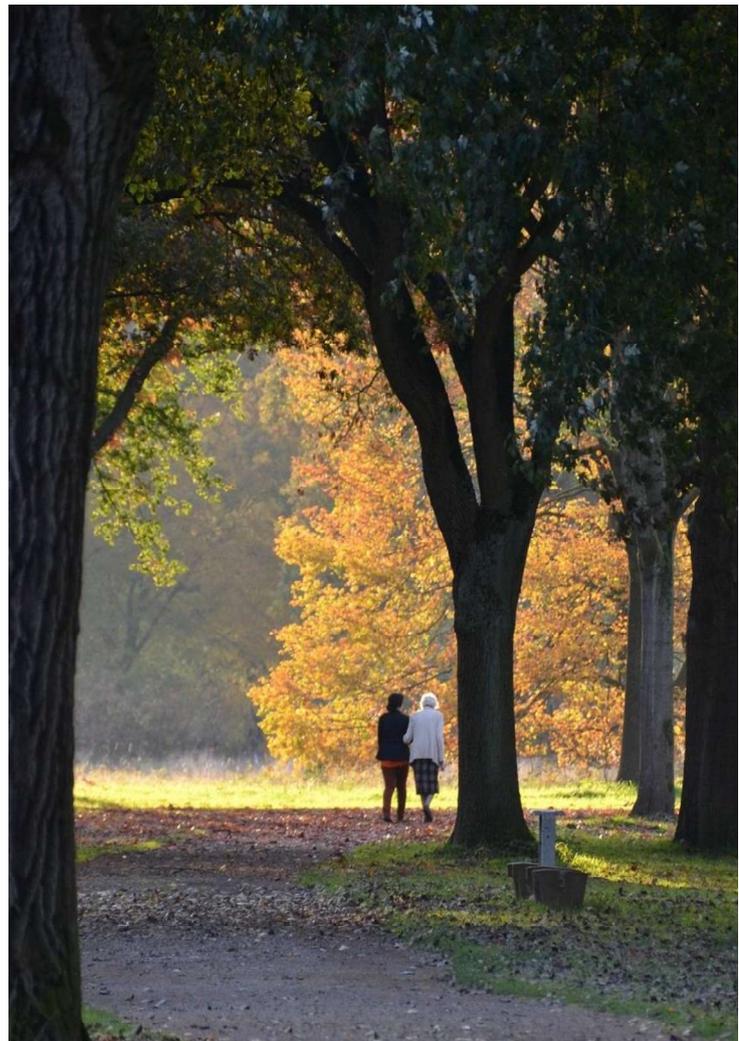
Sie leben ihr ganz normales Leben weiter, was natürlich verständlich ist.

Nun haben wir uns in der Gruppe kennengelernt und treffen uns zweiwöchig donnerstags, um uns auszutauschen. Es geht aber nicht nur um die Trauer, wir fassen auch andere Probleme an. Wenn jemand Fragen zu alltäglichen Belangen hat, Gespräche über dies und das sowie auch über die Trauer.

Wir freuen uns auch über Neue, die ganz einfach mal nur reden möchten. Komm doch einfach mal vorbei und schau Dir an, was bei uns so passiert.

... auch wir trauern!

Wir werden auch von der gesetzlichen Krankenversicherung gefördert. Und darüber freuen wir uns sehr, weil es anerkannt wird, was wir machen.



Kontakt + Infos:

**Selbsthilfe Trauer –
Das Leben danach**

Brigitte

Telefon 0177 402 20 81

E-Mail: gehweiter111@gmail.com

Selbsthilfegruppen-Börse

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

Bossing am Arbeitsplatz - Neuss



Vom Bossing Betroffene finden in einer neuen Selbsthilfegruppe einen sicheren und offenen Austausch mit Gleichbetroffenen.

Die vielfältigen Erfahrungen im Raum 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. Teilnehmenden ist es wichtig, auch innerhalb der Gruppe ihre Anonymität zu wahren. Eine Möglichkeit ist hier die Anrede nur mit Vornamen.

Die neue Gruppe trifft sich 1x monatlich. Sie wird in der Anfangsphase von einem Mitarbeiter des Selbsthilfe-Büro Neuss begleitet.

Messie-Syndrom - Neuss



In Deutschland leben ca. 1,8 Millionen Menschen mit dem Messie-Syndrom. Im Vordergrund steht dabei nicht das Sammeln verschiedener Dinge sondern die Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen.

Messies trauern häufig um Träume und Wünsche, die sie nie umgesetzt haben. An einem Punkt der Entwicklung 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. Selbst Betroffene kommen jetzt alle zwei Wochen in der so entstandenen Selbsthilfegruppe in Neuss zusammen. Die Selbsthilfegruppe ist offen für Neue. Interessierte sind herzlich willkommen: „Du bist nicht allein! Tanke neue Kraft hier bei uns!“

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“

Kontakt

Sie haben Interesse an den vorgenannten Gruppen?
Sie 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

Selbsthilfegruppe ADHS Dormagen



ADHS wächst sich nicht aus! - Darum haben wir eine Selbsthilfegruppe für Erwachsene in Dormagen Nievenheim gegründet, in der man sich mit anderen Betroffenen treffen, austauschen und einander gegenseitig unterstützen kann.

Darüber hinaus möchten wir gemeinsame Themen erarbeiten und diskutieren, nach möglichen weiteren Ansätzen suchen und nach Anlaufstellen (Ärzt*innen, Therapeut*innen) Ausschau halten.

Wir treffen uns jd. 1. Mittwoch im Monat.

Kontakt: Tel. 01602 07 32 32

E-Mail: info@adhs-na-und.de

Selbsthilfegruppe ADHS Grevenbroich



Chaosqueen, Zappelphilipp oder Träumerein - typische Begriffe für ADS/ADHS Betroffene.

Leider gibt es zu wenig Aufklärung und Hilfe. Deshalb soll für die Grevenbroicher eine Selbsthilfegruppe entstehen. Hier geht es um Austausch, Informationen und Hilfe für betroffene Kinder, Erwachsene oder Angehörige von Betroffenen.

Kontakt: adhs.grevenbroich@gmail.com

SHG Sehbehinderte Dormagen



Das Ziel dieser Gruppe ist es, Menschen mit Sehbehinderung anzusprechen, Fachinformationen weiterzugeben und eine Gemeinschaft herzustellen. Wir treffen uns alle 2 Monate. Willkommen sind bei uns alle Menschen mit Sehbehinderung gleich welcher Art und deren Angehörige. Wir laden Referentinnen und Referenten zum Thema Augen ein – Ärzt*innen, Optiker*innen, Hilfsmittelhersteller. Thema ist der Erfahrungsaustausch:

- Welche Therapie ist für welche Augenerkrankung anwendbar?
- Welche Hilfsmittel sind für mich nützlich? Wie werden sie finanziert?
- Wann steht mir Beihilfe für Sehbehinderte oder Blindengeld zu?

Kontakt: Elisabeth Fittgen,
Tel. 02133 44 506

Kontakt

Sie haben Interesse an den vorgenannten Gruppen? Sie 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

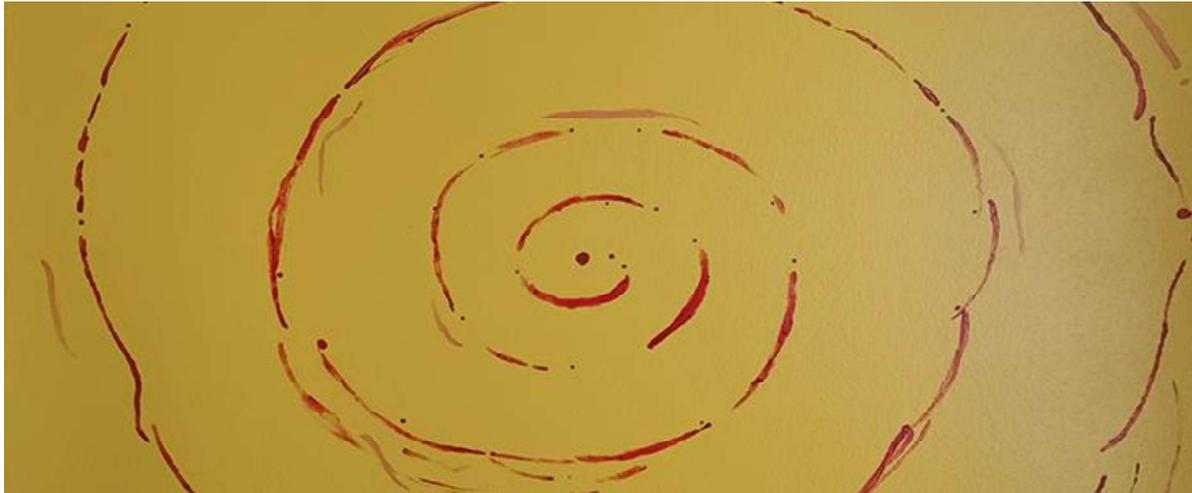
www.rhein-kreis-neuss.de/selbsthilfe

Seelen-SPRÜNGE

Neue Selbsthilfegruppe für Frauen mit Psychiatrie-Erfahrung

Diese Gruppe wendet sich an Frauen, die es erlebt haben, im Krankenhaus für seelische Krankheiten untergebracht gewesen zu sein. Auch Frauen mit anderen Psychiatrieerfahrungen sind angesprochen.

Die Gruppe trifft sich bis auf Weiteres mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr, alle 14 Tage, immer in der ungeraden Woche in der Neusser Innenstadt. Genauen Ort bitte erfragen. Die Teilnahme ist kostenlos.



Selbsthilfe Dynamik der Spirale: Kraft und Veränderung, Wachstum und Ausdehnung

Bild: Archiv PariNeuss

Es geht ausdrücklich nicht um ein bestimmtes Krankheitsbild. Was bedeutet es, mit einer seelischen Krankheit leben zu müssen? Wie kann die Lebensgestaltung und -bewältigung trotzdem gelingen?

Mit gegenseitigem Respekt und Achtsamkeit wollen wir uns austauschen, Probleme mit Erfahrenen im geschützten Rahmen besprechen und voneinander lernen.

Zum Namen der Gruppe:

Zum einen: Sprünge, wie „Sprung in der Schüssel“, also etwas, das nicht in Ordnung ist, nicht normal ist. ... Zum anderen: Gruppensymbol kann eine Spirale sein. Der Name greift die Dynamik einer Spirale auf, beinhaltet Kraft und Veränderung, Wachstum und Ausdehnung.

Voraussetzungen für eine Teilnahme an der Gruppe: Sie bringen Therapieerfahrungen mit und werden medizinisch betreut.

Das Selbsthilfe-Büro Neuss notiert gerne Namen und Kontaktdaten einer interessierten Frau und fragt die Gruppe, ob sie dazukommen kann.

Kontakt + Infos:

Seelen-SPRÜNGE

Selbsthilfegruppe für

Frauen mit Psychiatrieerfahrung

Paritätischer NRW

Selbsthilfe-Büro Neuss

Tel.: 0 21 31 / 270 98

selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-rheinkreis-neuss.de

NEUSS QUEER AKTIV

Forum zum Austausch über queere Themen

Das RomanNEum in Neuss bot sich Interessierten am 1. Juni 2023 mit "NEUSS QUEER AKTIV" als Forum an, sich über queere Themen zu informieren und auszutauschen.

Neben Impulsen des Queeren Netzwerks NRW und der Duden-Redaktion stand eine Vorstellung des Projekts "Kreuz und queer" durch Felix Herfs, Theaterpädagoge beim Rheinischen Landestheater, auf dem Programm.

Die Veranstaltung bildete den Auftakt des "Pride-Month" in Neuss. Der Monat Juni wird weltweit als „Pride Month“ gefeiert. Menschen demonstrieren für die Sichtbarkeit und Rechte von Menschen, die lesbisch, schwul, bisexuell, trans*, inter*, queer oder anderer sexuellen Orientierung und Identität (LSBTIAQ+) sind.

Bürgermeister Reiner Breuer, ließ ebenfalls am 01.06.2023 auf Initiative des Gleichstellungsbeirates der Stadt Neuss, das Rathaus mit einem Regenbogenbanner beflaggen. Diese war den gesamten Juni am Rathaus sichtbar. Der Regenbogen ist das Symbol der queeren Bewegung. Seine Farben stehen für die Diversität der Menschen, zugleich ist es ein Zeichen gegen Homophobie und Transfeindlichkeit.

Eine Version von 2021 bindet auch die Symbolsprache intersexueller Menschen mit ein.

Du verstehst Dich selbst als zugehörig zum "queeren Spektrum"?

Du suchst nach einem Weg, mit Gleichgesinnten vor Ort in Kontakt zu treten?

Du erwägst vielleicht die Gründung einer Selbsthilfegruppe im Themenfeld?



Aktuelle „Pride Flag“ aus 2021, zahlreiche Identitäten sind einbezogen
Bild: Valentino Vecchietti

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss und das Selbsthilfe-Büro des Paritätischen in Neuss geben Dir gerne Starthilfe und unterstützen Dich.

Sprich uns einfach an! Wir sind für Dich da!

Kontakt:

Selbsthilfe-Büro Neuss

Andreas Schnier

Telefon 02131 297 98

selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe im Rhein-Kreis Neuss

ADHS, Kinder und Erwachsene

Adipositas

ALS

Alkoholabhängigkeit

Alzheimer Krankheit

Amputation

Angehörige psychisch kranker Menschen

Angst und Panik

Angststörungen

Autismus

Behinderungen

Borreliose / Zeckenstich

Bossing / Mobbing am Arbeitsplatz

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

Psychiatrieerfahrene

Rheuma

Sarkoidose

Schlafapnoe

Schlaganfall

Schmerz

Seelische Gesundheit

Sehbehinderung

Skoliose

Spielsucht

Stillen

Stoma

Stottern

Sucht

Trauer

Trauernde Eltern

Trennung

Weitere Infos zu den Gruppen ...

... für Neuss, Kaarst, Meerbusch:

Selbsthilfe-Büro Neuss

Herr Andreas Schnier

Tel. 02131 / 270 98

selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

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

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich

Herr Gino Fohr

Tel. 02181 / 601 54 52

selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de



Zufrieden mit der Resonanz: Organisatoren und Gregor Küpper, Gesundheitsdezernent (4. v.l.)

Bild: Wolfgang Walter / Rhein-Kreis Neuss

Den Moment genießen

Erfolgreiche Veranstaltung zum Welt-Alzheimer-Tag

Informationen und Führungen standen jetzt im Mittelpunkt einer Veranstaltung anlässlich des Welt-Alzheimer-Tags am 21.09.2023 im Kloster Knechtsteden.

Gregor Küpper, Gesundheitsdezernent des Rhein-Kreises Neuss, sprach an, was den Kräutergarten, die Obstwiesen und die Tierpräparate der Kreisjägerschaft in Bezug auf Demenz in einen Zusammenhang bringt: „Es sind die Sinneserfahrungen.“

Demenz dürfe „kein Tabu-Thema“ sein. Deswegen setze sich der Kreis schon lange mit der Situation von Menschen mit der Krankheit und ihren Angehörigen auseinander.

Die Demenz-Netzwerke aus Neuss, Grevenbroich und Dormagen sowie viele weitere Partner hatten sich in Knechtsteden zusammengefunden, um eine breite Palette an Informations- und Mitmachmöglichkeiten bereitzustellen.

Zur Woche rund um den Welt-Alzheimer-Tag gab es im Kreisgebiet Veranstaltungen vom Tanz-Café in Dormagen bis zum Vortrag über die Bedeutung der Bewegung bei Demenz.

In der Neusser Stadtbibliothek gaben Fachkräfte aus dem Netzwerk „Runder Tisch Demenz“ darüber hinaus Antworten auf Fragen zum Thema.

Plattform für Weiterbildung und Lernen in der Selbsthilfe

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 finden 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.selbsthilfeakademie-nrw.de

10 Jahre Einsatz für lösungsorientierte Selbsthilfe und Entstigmatisierung

Bundesverband Burnout und Depression e. V. (BBuD) feierte Jubiläum

Am 18.02.2013 wurde die Vorgängerorganisation des BBuD, die Initiative für Gesundes Leistungsklima e.V. in Räumen der Behindertenhilfe der St. Augustinus-Kliniken Neuss als Selbsthilfeorganisation gegründet.



Moderator*innen-Treffen September 2023 in Frankfurt

13 Personen fanden sich zusammen, um Menschen mit stressinduzierten Symptomen (Burn Out und Depression) pro-aktiv zu unterstützen. Sie wollten nicht warten, bis sich genügend Menschen für die Gründung einer Selbsthilfegruppe in ihrem Umfeld finden. Sie initiierten die Gruppen und die Betroffenen haben dieses Angebot gerne angenommen.

Es begann in Neuss und mittlerweile existieren weitere 14 Standorte. 10 Jahre Innovationen in der Organisation der Selbsthilfe: Entwicklungen, auf die der Bundesverband stolz ist. Durch ihn wurde die Selbsthilfe um eine lösungsorientierte Komponente erweitert. Online-Angebote wurden schon vor Corona entwickelt. Alle Veranstaltungen konnten in der Corona-Zeit auf diese Weise aufrechterhalten werden.

Seit Juli 2023 findet die Selbsthilfegruppe in Neuss wieder in Präsenz statt. Die Zukunft liegt sicher in hybriden Formen der Selbsthilfe. Damit können Menschen vor Ort in Präsenz teilnehmen, aber auch außerhalb dieses speziellen Ortes. Wir bleiben dran.

Die Teilnehmenden der Selbsthilfegruppen des BBuD bestimmen für jede Gruppensitzung das Thema des Abends. Es werden Informationen eingebracht, passende Übungen angeboten. Über die dabei gewonnenen

Erkenntnisse tauschen sich die Teilnehmenden in der Gruppe aus. So können sie in einem geschützten Raum wichtige, lösungsweisende Erfahrungen machen. Die häufigsten Themenbereiche drehen sich um die

Begriffe Ziele und Vorhaben, Grenzen setzen, Selbstzweifel, Werte, Ängste, Achtsamkeit, Burnout und Depression.

Der BBuD misst seit Gründung den Effekt der Gruppen über freiwillige Feedback-Bögen. Bisher konnten über 1.200 Feedbacks eingesammelt und bei der weiteren Arbeit berücksichtigt werden. Über 80% der Teilnehmenden haben die Veranstaltungen weiterempfohlen. Die Nützlichkeit der Übungen aber auch der Veranstaltungen allgemein wurde als sehr gut bewertet.

Der Anteil der Menschen, die sich als Betroffene bezeichnen, ist stetig gewachsen von 52% auf 91%. Der BBuD wird auf seinem Weg weitergehen und auch in den nächsten Jahren Hilfe für Betroffene von Burnout und Depression anbieten. Er wird weiter an der Entstigmatisierung dieses Erkrankungsbildes und seiner Betroffenen in der Öffentlichkeit arbeiten und sein Konzept der Unterstützung kreativ und konstruktiv weiterentwickeln.

Kontakt + Infos:

Bundesverband
Burnout und Depression
<https://bvbud.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 Selbsthilfe-Kontaktstelle 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, schreiben Sie uns eine E-Mail oder nutzen Sie – jetzt neu - die digitale Sprechstunde!

Grevenbroich

Selbsthilfe-Büro
Auf der Schanze 1
41515 Grevenbroich

Ansprechpartner:

Gino Fohr

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

rhein-kreis-neuss.de

Tel.: 02181 – 601 54 52

Öffnungs- und

Beratungszeiten:

Mo 14.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Neuss

Selbsthilfe-Büro
Oberstr. 21
41460 Neuss

Ansprechpartner:

Andreas Schnier

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

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

Digitale

Sprechstunde

Terminvereinbarung:

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

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

Ansprechpartner:

Gino Fohr

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

rhein-kreis-neuss.de

Tel.: 02181 – 601 54 52

Beratungszeiten:

Di 09.00 – 12.00 Uhr
Do 13.00 – 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

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. Mai des laufenden Jahres**

Wie erfolgt die Antragstellung?

- **Bitte verwenden Sie den Antragsvordruck, s. Anlage**
- Angaben zur antragstellenden Person und zur Bankverbindung:
 - Benennung von Namen, Funktion, Anschrift, Kontaktdaten
 - Kontoinhaber, IBAN, BIC
- Beschreibung der Maßnahme:
 - Titel, Datum, Ort, Umfang, Ziel, Referenten, externe Teilnehmende
 - Angaben zu eventuell geplanter Fortsetzung oder Wiederholung
 - **Beschreibung 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:
 - Rhein-Kreis Neuss | Kreisgesundheitsamt
Gino Fohr | Auf der Schanze 1 | 41515 Grevenbroich
- oder per E-Mail als PDF-Anhang an:
 - 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 Anfang Dezember unabhängig vom Datum der Maßnahme
- **Kürzung des Zuschusses, wenn belegte Kosten aller Antragstellenden höher als 9000,- Euro**

Bei allen Fragen um die Antragstellung wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Gesundheitsamt des Rhein-Kreises Neuss, erreichbar über Tel. 02181 601 5452 oder per E-Mail unter: selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de



**Antrag auf anteilige Förderung einer Aus-, Fort- und/oder
Weiterbildung im Rahmen der Selbsthilfe
Kostenaufstellung und Originalbelege sind beigelegt.**

**Die Daten werden nach der Datenschutz-Grundverordnung (DGSVO - 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, 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

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

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



www.rhein-kreis-neuss.de/selbsthilfegruppen



rhein
kreis
neuss

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

DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Rhein-Kreis Neuss

 **Selbsthilfe News**

MELDEN SIE SICH AN UNTER:
www.selbsthilfe-news.de

NEU jetzt
auch als **APP**



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:

Farouk Martini, Silke Hackspiel-Ibach,
Renate Dübbers, Pierre König, KOSKON NRW,
Brigitte Järgen, Thomas Grünschläger, Georg Graf,
AK Selbsthilfetag

Layout:

Andreas Schnier, Der Paritätische Rhein-Kreis-Neuss

Redaktionsschluss Ausgabe 1/2024:

28.02.2024

Bildnachweis:

Titelbild: scleroedema.de
S. 3: Erik Schwarzer
S. 4: leicht-lesbar.eu / leicht-sprechen.de
S. 5: Bananayota auf pixabay
S. 7: Farouk Martini
S. 9: PariSozial Mönchengladbach gGmbH
S. 11: scleroedema.de (2x)
S. 12: scleroedema.de
S. 13: Wolfgang Walter
/ Joe_MiGo auf pixabay
S. 14: Fritz Dübbers
S. 15: Deutsche Herzstiftung
S. 16: KOSKON NRW
S. 17: pixabay
S. 18: pixabay / Lynn Greyling auf pixabay
S. 19: Simona Robová auf pixabay
/ Couleur auf pixabay / Archiv Fittgen
S. 20: Archiv PariNeuss
S. 21: Valentino Vecchiotti
S. 23: Wolfgang Walter
/ selbsthilfeakademie-nrw.de
S. 24: Bundesverband
Burnout und Depression
S. 28: Rhein-Kreis Neuss
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



NEU jetzt auch als APP

 **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