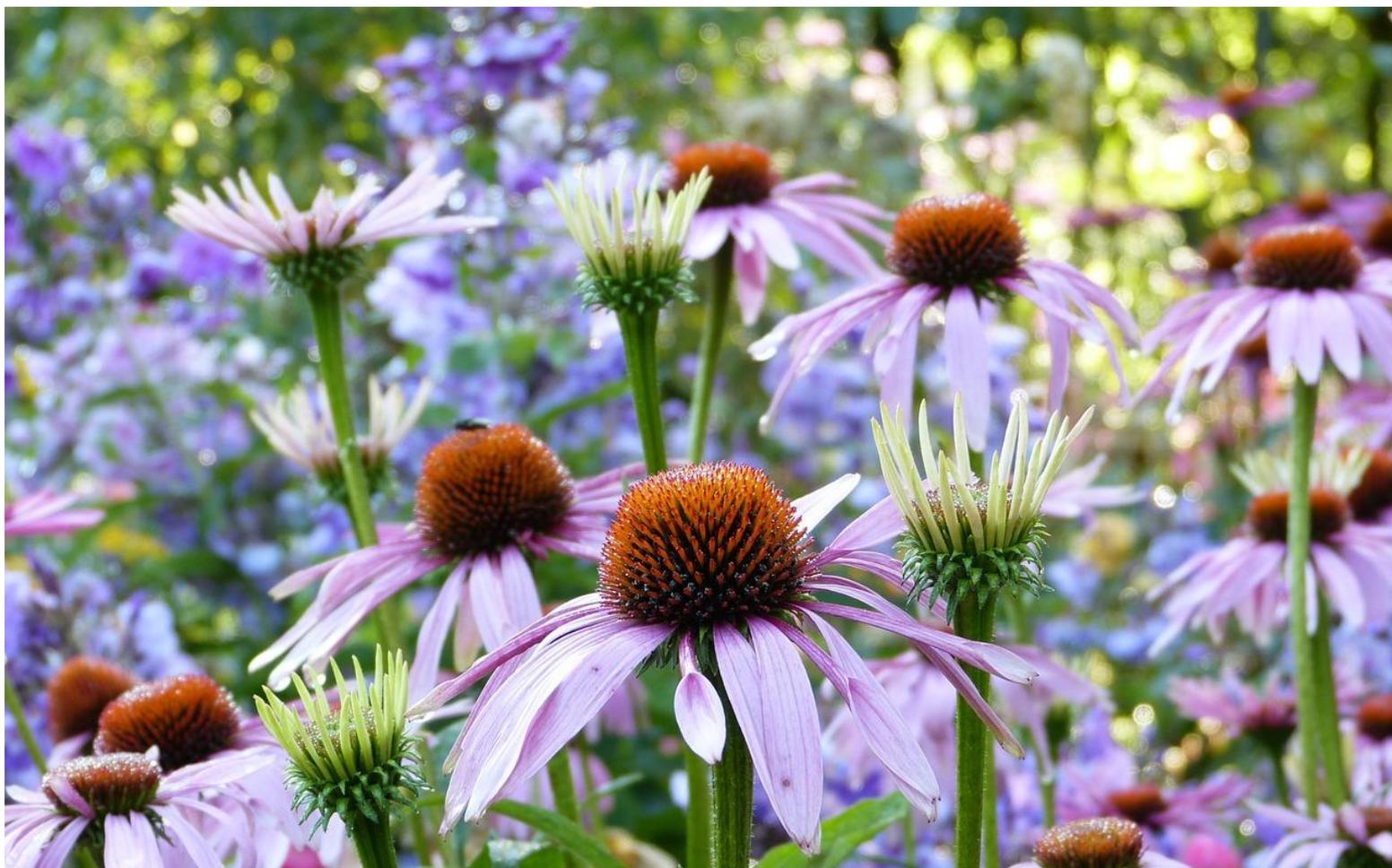


Selbsthilfe Landschaft 2/2024

Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

Selbsthilfe bewegt



rhein
kreis
neuss

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

Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Leichte Sprache
- 5 Resilienz – Das Immunsystem der Seele
- 7 Der Schreck aber bleibt – Leben auf der Prothese
- 9 Gino Fohr macht Menschen Mut – Selbsthilfe verabschiedet sich von Praktiker mit Herz
- 10 Frauen in der Lebensmitte – Teilnehmende Frauen für Erfahrungsaustausch gesucht
- 11 Bei mir steht der Mensch im Vordergrund – Lea Andres ist neue Kraft für die Selbsthilfe
- 12 Narc mich nicht mehr – Neue Selbsthilfe-Gruppe im Aufbau
- 13 Movember – Selbsthilfe und AOK im Einsatz für Männergesundheit
- 14 ABC Neuss zurück in Präsenz – Gemeinsam lösungsorientiert bei Burnout + Depression
- 15 Komm in die Gänge trotz Zwänge – Neue Gruppe im Aufbau
- 17 Die Gruppe bedeutet in erster Linie Arbeit – Interview mit Wolfgang Schmidt
- 18 Selbsthilfe-Akademie bietet Know-How und Ermutigung
- 19 Tapetenwechsel bei der Rheuma-Liga in Neuss – neue Räume, neue Zeiten
- 20 Selbsthilfegruppen-Börse: Gruppen im Aufbau, gegründet, schon länger aktiv
- 22 Selbsthilfeförderung 2025 / SelbsthilfeNews Rhein-Kreis Neuss
- 23 Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss / Neusser Selbsthilfetag 13.09.2025
- 24 Der Gruppenabend – Material – Methode, hier: Namens-Assoziationen
- 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 den Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss unterstützen sich Menschen gegenseitig. Gemeinsam meistern sie Herausforderungen.

Zum Jahresausklang möchten wir Sie mit dieser Ausgabe der Selbsthilfe-Landschaft einladen, die Welt der gemeinschaftlichen Selbsthilfe näher kennenzulernen.

Sie zeigt, wie der Austausch mit Gleichbetroffenen auf Augenhöhe das Individuum stärkt, ihm Mut macht und Menschen neue Zuversicht schöpfen lässt.

Eine gesunde, fröhliche und stressarme Festtagszeit und einen hoffnungsvollen Start ins Neue Jahr wünscht Ihnen und Ihren Liebsten das neue Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Die kommenden Tage bieten uns zudem Gelegenheit, innezuhalten und kleine und große Momente des vergangenen Jahres noch mal auf uns wirken zu lassen.

Sie erinnern uns an das, was wirklich wichtig ist: Familie, Freundschaft, Gesundheit und die Gewissheit, nicht allein zu sein.

Diese Botschaft sollten wir mit ins kommende Jahr nehmen:

**Gemeinsam sind wir stärker
und jede Begegnung zählt!**

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

Andreas Schnier

Lea Andres

Bild oben: Neues SHK-Team im Rhein-Kreis Neuss (v.l.n.r.):
Lea Andres, Andrea Bettge, Andreas Schnier (siehe auch Beiträge auf Seite 9 + 11)

Bild: Rhein-Kreis Neuss

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 33**

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**

Resilienz – Das Immunsystem der Seele

Vortrag und Workshop für Selbsthilfeaktive im Kreishaus Neuss

Menschen, die in Selbsthilfegruppen zusammenkommen, fühlen sich vom Leben herausgefordert. Sie suchen neuen Halt, neue Stärke und ein Verbundensein mit anderen. Sie finden und beweisen so psychische Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen. Diese Kraft wird auch Resilienz genannt. Entfaltet sie sich in uns, zeigen wir uns resilient.

Esther Lucic bezeichnet die Resilienz auch als das Immunsystem der Seele. Sie beteiligt sich mit einem Vortrag an der Vollversammlung der Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss am Samstag, 18.11.2023, im Kreishaus Neuss.

Als Coach für "Agiles Glück" gibt sie Tipps, Belastungen aus Arbeit und Privatleben aktiv zu begegnen, schneller zu überwinden und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.



Esther Lucic

begleitet Einzelpersonen als Coach bei der Gestaltung ihres Lebens sowie Gruppen und Teams hinsichtlich ihrer Zusammenarbeit und mentaler Gesundheit

Esther Lucic erläutert „Sieben Säulen der Resilienz“ und fünf konkrete Schritte, diese im Alltag umzusetzen und zu stärken.



Deckblatt Präsentation Esther Lucic, Winzige Blume gedeiht auf einer rissigen Straße

Bild: Usmanify / Adobe Stock

Sieben Säulen der Resilienz ist eines von vielen Resilienzmodellen zum besseren Verständnis, auf welche Fähigkeiten resiliente Menschen zurückgreifen und somit psychisch widerstandsfähig gegen Stress und belastende Situationen sind. Denn Resilienz ist die Fähigkeit, gelassener auf Stress auslösende Reize zu reagieren und Krisen ohne dauerhafte Einbußen in Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu bewältigen.

Die fünf Schritte geben laut Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung eine konkrete und praktikable Möglichkeit, die Resilienz im Alltag zu stärken.

In einem Workshop im Anschluss an Vortrag und Vollversammlung geben ein paar "Übungen zur Stärkung" einen tieferen Einblick.

„Universeller Zyklus der Veränderung“

Zur Förderung der Akzeptanz von Veränderungen macht Esther Lucic mit dem "Universellen Zyklus der Veränderung" nach Tim und Kris Hallborn vertraut. Immer wiederkehrend durchlaufen wir demnach in verschiedenen Bereichen des Lebens die Phasen:

- Schöpfung
- Wachstum
- Komplexität
- Turbulenzen
- Chaos
- Loslassen
- Ruhe

Die Teilnehmenden des Workshops stellen jeden Lebensbereich auf den Prüfstand:

- In welcher Phase befinde ich mich gerade?
- Was ist vielleicht gut daran?

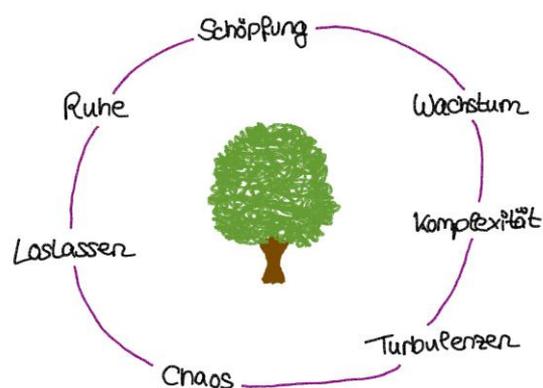
6 Selbsthilfe Landschaft

Sieben Säulen der Resilienz:

- Achtsamkeit
- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- Verantwortung übernehmen
- Lösungsorientierung
- Zukunft gestalten
- Beziehung gestalten

Stärkung der Resilienz in 5 Schritten:

1. Akzeptanz von Veränderungen
2. Positive Gedanken fördern
3. Selbstfürsorge tragen
4. Lösungsorientiert
die Zukunft planen
5. Eigene Netzwerke gestalten



Besondere Bedeutung misst Esther Lucic dem bewussten Loslassen bei. Denn so könnten wir unser Leben leichter und glücklicher gestalten.

Kontakt + weitere Infos:

Esther Lucic

Agiles Glück Coaching

Coachings | Workshops | Vorträge

Tel. 0177 6 93 77 97

kontakt@agilesglueck.de

<https://www.agilesglueck.de>



Den Verlust verkraften, die Herausforderungen annehmen

Bild von Silvia auf Pixabay

Der Schreck aber bleibt - Leben auf der Prothese

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Amputationen und deren Angehörige

Immer wieder kommt es vor, dass an Menschen Amputationen vorgenommen werden müssen – ein gravierender Eingriff in das Leben des Betroffenen, aber auch in das von Ehepartnern, Kindern, Arbeitskollegen und anderen nahestehenden Personen.

Ein Patient, wegen einer offenen Sprunggelenkluxation im Krankenhaus, erlebte an einem Mittwoch folgendes Gespräch mit den behandelnden Stationsärzten:

„Herr XYZ, kommenden Freitag haben wir den Operationsaal gleich morgens für Sie reserviert. Es gibt zwei Operationsmöglichkeiten: Entweder wir legen Ihnen einen Ringfixateur an – Erfolgsaussichten unklar oder wir amputieren den Unterschenkel kurz unterhalb des Knies. Mit einer Prothese werden Sie danach wieder gut beweglich sein.“

Zugegeben, solche Gespräche verlaufen glücklicherweise häufig um ein Vielfaches besser, der Schreck, die Angst und die Unsicherheit vor dem was kommt, aber bleibt!

Von dem oben geschilderten Patienten wissen wir, dass er sich mit seiner Frau schnell verständigen konnte und dass er sich am Abend vor der Operation in einem langen Zwiegespräch von seinem Bein verabschiedet hat. Das hat ihm gut geholfen, den Verlust zu verkraften.

Und schon hier können Mitglieder aus Selbsthilfegruppen hilfreich sein, wenn sie denn den Kontakt zu Menschen vor einer Amputation aufnehmen könnten, was leider auch in unserem Raum viel zu selten der Fall ist.

Im Vorfeld gerufen, könnten diese Menschen, die ihre Amputation hinter sich haben, die an das Leben mit der Prothese gewöhnt sind und die meisten Schwierigkeiten, die sich nach der Amputation auftun schon gemeistert haben, gut helfen.

„Wir alle wissen, wie schwer das Leben auf der Prothese ist“

Leider ist es so, dass wir in unserer „Selbsthilfegruppe für Menschen mit Amputationen und deren Angehörige“, die vor ca. 3 Jahren ins Leben gerufen wurde, den Kontakt meist erst dann bekommen, wenn sie sich zur prothetischen Versorgung im Sanitätshaus einfinden.

Nach dem Motto „Lieber spät als nie“ sind dann natürlich auch noch durch den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen Hilfen möglich.

Diese Hilfen beziehen sich zum einen darauf, wie das Leben mit einer Prothese gemeistert werden kann. Hier gibt es viele unterschiedliche Erfahrungen, praktische, im täglichen Leben erprobte Tipps und Hinweise, die helfen – auch dadurch, dass man merkt, man ist nicht alleine.

Zum anderen geht es aber auch um ganz praktische Hilfestellungen. Bei vielen Fragen kann der derzeitige Gruppensprecher Wolfgang Schmidt, ein pensionierter Diplom-Sozialarbeiter, beratend und helfend zur Seite stehen (siehe Kasten Seite 18).

Daneben kommt uns die Anbindung an das Sanitätshaus West zu Gute. Es stellt uns gratis Räume. Zu Fragen prothetischer Versorgung stellt es uns aber auch in Person des Geschäftsführers Marcus Müller oder anderer Mitarbeiter sein Knowhow zur Verfügung.

Wir freuen uns über jede selbst betroffene Person, die den Weg zu uns findet, die den Austausch sucht, sich helfen lassen und auch aktiv bei uns mitarbeiten möchte.

Genauso gerne sehen wir aber auch die Angehörigen von Menschen mit Amputationen bei uns. Wir alle wissen, wie schwer gerade in der Anfangszeit das Leben auf

der Prothese ist. Wir wissen, wie schnell man ungeduldig und damit ungenießbar wird, wie oft manchmal auch Schmerzen noch dazu führen, dass man unausstehlich wird, und alles das wird oftmals auf die Familienmitglieder abgeladen - hier können Angehörige Rat von anderen Angehörigen bekommen.

Ein Beitrag von Wolfgang Schmidt

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Amputationen und deren Angehörige

Treffen der Selbsthilfegruppe:

Wann?

Gruppentreffen immer am
3. Montag im Monat, 18 – 20 h

Wo?

Sanitätshaus Neuss West
Düsseldorfer Str. 4
41460 Neuss

Kontakt:

Wolfgang Schmidt
Tel. 0176 41 98 33 18
E-Mail: mawosch@ish.de

Gino Fohr macht Menschen Mut

Selbsthilfe verabschiedet sich von Praktiker mit Herz

Gino Fohr verließ Ende September 2024 das Kreisgesundheitsamt im Rhein-Kreis Neuss. Er stieg hier Ende 2021 ein ins Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Parallel war er seitdem auch als Psychiatriekoordinator für den Kreis tätig. Beide Funktionen hat er nun abgegeben. Ein Abschied, der manche schmerzt.

Gino Fohr betont, daß er die Zusammenarbeit mit allen hier sehr geschätzt habe. Und weiter: „Ich habe während meiner Zeit viel lernen dürfen und bin dankbar für die Unterstützung und die wertvollen Erfahrungen, die ich sammeln durfte.“

Gino Fohr machte sich vor nicht ganz drei Jahren einen Namen als "Praktiker mit Herz". Vorgetragene Anliegen nahm er ernst, hatte immer ein offenes Ohr, suchte Lösungen.

Er verlieh der Webpräsenz der Selbsthilfe-Kontaktstelle auf Kreisseite eine neue Struktur. Gruppeninfos verlagerte er von dort ins NRW-weite Selbsthilfenetz unter www.selbsthilfenetz.de.

Mit der "Digitalen Sprechstunde" erweiterte er das Beratungsangebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Gino Fohr trug federführend Verantwortung für die Selbsthilfetage Dormagen 2023 und Grevenbroich 2024. Gemeinsam mit Andrea Bettge, Sachbearbeitung der Selbsthilfe-Kontaktstelle, und einem Kreis von Ehrenamtlichen agierte er hier Hand in Hand.

Gemeinsam mit Andreas Schnier, Teamkollege beim Paritätischen in Neuss, trug er dazu bei, Selbsthilfe-Beirat und -Vollversammlung nach langer Coronapause wieder aufleben zu lassen.



Gino Fohr

Bild: Eric Schwarzer

Beide gewannen Selbsthilfeaktive, die bereit waren, sich im Ehrenamt gruppenübergreifend für die Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss stark zu machen.

Gino Fohr kooperierte als Psychiatriekoordinator kreisweit mit anderen Akteuren. Mit ihnen erstellte er 2022 einen "Wegweiser Sucht", organisierte 2023 den "Weltalzheimertag in Knechtsteden" und initiierte 2024 ein Netzwerktreffen Seelische Gesundheit.

Gino Fohr setzt Zeichen. Er macht Menschen Mut. Die Selbsthilfe ist ihm dankbar.

Lieber Gino,

Dein Einsatz, Dein Herzblut, Deine Ideen werden uns fehlen!

 *Liebes
Dank!* **und alles Gute!**

Andrea, Lea, Andreas

das neue SHK-Team im Rhein-Kreis Neuss

Frauen in der Lebensmitte

Teilnehmende Frauen für Erfahrungsaustausch gesucht

Hier begegnen sich Frauen ab etwa 45 Jahren, die sich in einer persönlichen Umbruchphase befinden.

Wie gelingt es, besser mit familiären, biologischen oder sozialen Veränderungen zurechtzukommen und sich im bevorstehenden Lebensabschnitt weiter zu orientieren?

Es geht um Themen wie erwachsen werdende Kinder, Wechseljahre, Gesunderhaltung, Partnerschaft und Gestaltung von Freiräumen.

Die Gruppe bietet die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch in ähnlicher Lebenssituation.

Neben regelmäßigen Treffs können auch gemeinsame Unternehmungen geplant werden.

Frauen, die sich angesprochen fühlen und dabei sein wollen, können sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss, Büro Grevenbroich, wenden.

Direkt-Kontakt:

Frauen in der Lebensmitte Grevenbroich
Ansprechperson Patricia

E-Mail:

patricia100376@web.de



Sich miteinander austauschen in schwieriger Zeit

Bild: Bob Dmyt auf pixabay



Starkes Team für die Selbsthilfe (v.l.n.r.): Lea Andres, Andrea Bettge, Andreas Schnier
Bild Rhein-Kreis Neuss

Bei mir steht der Mensch im Vordergrund

Lea Andres ist neue Kraft für die Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss

Lea Andres, 27 Jahre alt, ergänzt ab sofort als Fachkraft Selbsthilfe das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss. Mit Rat und Tat steht sie Selbsthilfegruppen und Ratsuchenden zur Seite – insbesondere aus Grevenbroich, Dormagen, Jüchen, Rommerskirchen und Korschenbroich. Sie tritt die Nachfolge von Gino Fohr an, der Ende September diese Funktion abgegeben hat.

In Neuss aufgewachsen als jüngste von sechs Geschwistern, hat Lea schon früh gelernt, eigene Wege zu gehen. „Ich wollte immer etwas mit Menschen machen und etwas bewegen“, sagt sie.

Nach Erfahrungen in der kirchlichen Jugendarbeit und beim Roten Kreuz arbeitete sie seit 2021 in verschiedenen Funktionen beim Kreisgesundheitsamt des Rhein-Kreises Neuss. Parallel dazu hat sie in Köln Sozialarbeit studiert.

Höhen und Tiefen des Lebens sind ihr aus persönlicher Erfahrung vertraut. Die Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen gehört zu ihren Kernkompetenzen. „Ich finde, Selbsthilfe ist eine großartige Sache. Sie hat ein enormes Potenzial, das wir weiter entfalten können“, betont sie.

Lea Andres freut sich darauf, gemeinsam mit den Selbsthilfe-Aktiven neue Ideen zu entwickeln und das Miteinander weiter zu stärken. Wer Lust auf ein erstes Gespräch hatte, konnte dies bereits bei der Vollversammlung der Selbsthilfegruppen am 15.11.2024 in Kaarst tun.

Kontakt:

Lea Andres, Fachkraft Selbsthilfe

Telefon 02181 601 54 33,

E-Mail:

selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de

Narc mich nicht mehr Neuss

Neue Selbsthilfe-Gruppe im Aufbau

In dieser Selbsthilfegruppe möchten sich Menschen in und nach toxischen und / oder narzisstischen Beziehungen gegenseitig stabilisieren und unterstützen.

Dabei kann es sich um einen emotionalen Missbrauch in Partnerschaften oder eigener Kindheit handeln sowie in einem weiteren familiären Umfeld oder dem Arbeitsbereich.

Wir sind offen für Frauen und Männer aller Nationalitäten und religiöser Orientierung.

Wir treffen uns zweimal monatlich in der Neusser Innenstadt zum Austausch im geschützten Raum.

**Voraussetzung Gruppenteilnahme:
Keine Narzissten!**

Komm zu den Mutmacher-Leuten, tausche dich mit anderen Betroffenen aus - sicher und ohne Kosten.

Telefonisches Vorgespräch - wir bitten um vorherige Anmeldung!

Das Selbsthilfe-Büro Neuss notiert gerne Name und Kontaktdaten einer interessierten Person und fragt die Gruppe, ob sie dazukommen kann. Bei E-Mail-Kontakt bitte Telefon-Nummer mit angeben.

Direkt-Kontakt:

Narc mich nicht mehr Neuss

Ansprechperson René

E-Mail:

narcmichnichtmehrneuss@gmail.com



Auf der Suche nach einem Neuanfang

Bild Engin Akyurt auf Pixabay

Movember – Lass es wachsen!

Selbsthilfe und AOK im Einsatz für Männergesundheit

Die Gesundheit von Männern befindet sich in einem kritischen Zustand. Im Durchschnitt sterben Männer auf der ganzen Welt 6 Jahre früher als Frauen.

Ein Grund dafür ist, dass Männer Vorsorgemuffel sind. Im Rheinland nehmen nur 19,3 % der Männer die Krebsfrüherkennungsvorsorge wahr.

Dabei ist Prostatakrebs neben Hodenkrebs der weltweit zweithäufigste Krebs bei Männern und die Anzahl der Fälle soll sich bis 2030 auf 1,7 Millionen erhöhen und damit fast verdoppeln.

Ein anderer Grund ist, daß Männer aller Altersgruppen oft nicht erkennen, wenn sie ein Problem mit ihrer psychischen Gesundheit haben. Sie bitten meist nur ungern um Hilfe. Das Ergebnis einer schlechten psychischen Gesundheit kann tödlich sein. Weltweit stirbt jede Minute ein Mann durch Suizid.

Bewusst leben, mehr auf Körper und Seele achten - im „Movember“ ist genau der richtige Zeitpunkt, um damit anzufangen.

Seit 2003 ruft die Movember Foundation die Männerwelt auf, sich im November einen Schnurrbart wachsen zu lassen, um auf Männergesundheit aufmerksam zu machen und mit anderen darüber ins Gespräch zu kommen.



Lass es wachsen!

Bild: Keila Maria Designs



Andrea Brüls und Hans-Jürgen Schulz gesprächsbereit

Bild: Andrea Brüls

Der Begriff „Movember“ ist ein Kunstwort und verbindet die Worte „Moustache“ (engl. für Schnurrbart) und November.

Hans-Jürgen Schulz von der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Neuss und Andrea Brüls von der AOK Rheinland/Hamburg beteiligten sich am Monat der Männergesundheit mit Infoständen vor der

neuen Neusser AOK-Geschäftsstelle gegenüber des Freithof Mitte November.

Sie sprachen mit Männern und Frauen über Gesundheit und Wohlbefinden und wiesen auf Vorsorgeuntersuchungen hin.

Das Selbsthilfe-Büro beim Paritätischen in Neuss hatte dieses Joint-Venture vermittelt.

Movember



Mehr Infos zum Movember unter:

<https://de.movember.com>



Treffen ab sofort beim Paritätischen: ABC Neuss
Bild ABC Neuss

ABC Neuss zurück in Präsenz

Gemeinsam lösungsorientiert bei Burnout und Depression

11 Jahre lang waren wir mit dem ABC Neuss im BBuD - Bundesverband Burnout und Depression gerne im Café Jedermann der Augustinus Behindertenhilfe. Wir bedanken uns für die bisherige dortige Unterstützung der St. Augustinus Gruppe.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich zurück in Präsenz an neuem Ort. Teilnehmende der lösungsorientierten Selbsthilfegruppen des BBuD stellen jede Veranstaltung unter ein Thema. Zu diesem gibt es einen kurzen Input. Im Anschluss werden Übungen angeboten, in denen Verhaltensweisen ausprobiert werden können.

Teilnehmende tauschen sich über die gemachten Erfahrungen in den Übungen aus, erhalten zusätzliches Feedback von den anderen. So unterstützen sich Betroffene untereinander auf Augenhöhe.

Wir bitten um pünktliches Erscheinen, damit wir zusammen starten können. Wir haben leider nach hinten hinaus keinen weiteren Spielraum. Im Anschluss bitten wir um ein schriftliches, anonymes Feedback, um unsere Arbeit kontinuierlich zu verbessern. Die Veranstaltungen sind kostenlos und können ohne Anmeldung besucht werden.

Treffen der Selbsthilfegruppe:

Wann? monatlich, j.d. 3. Freitag

Wo? Gruppenraum
Selbsthilfe-Büro Neuss
Oberstraße 21
41460 Neuss

Kontakt + weitere Infos:

Eva und Kamile,
neuss@anderes-burnout-cafe.de
<https://anderes-burnout-cafe.de/neuss>

Komm in die Gänge trotz Zwänge

Neue Gruppe im Aufbau – Interessierte gesucht

Kaum hast du das Haus verlassen und sitzt im Auto, fragst du dich, ob du die Herdplatte ausgeschaltet hast oder ob die Wohnungstür abgeschlossen ist. Dieses unangenehme Gefühl kennt jeder.

Bei manchen Menschen ist die Angst davor, etwas vergessen oder einen leicht vermeidbaren Fehler gemacht zu haben, so groß, dass sie einen Kontrollzwang entwickeln.

Ein solcher Zwang kann sich derart verstärken, dass er mit der Zeit den gesamten Alltag bestimmt.

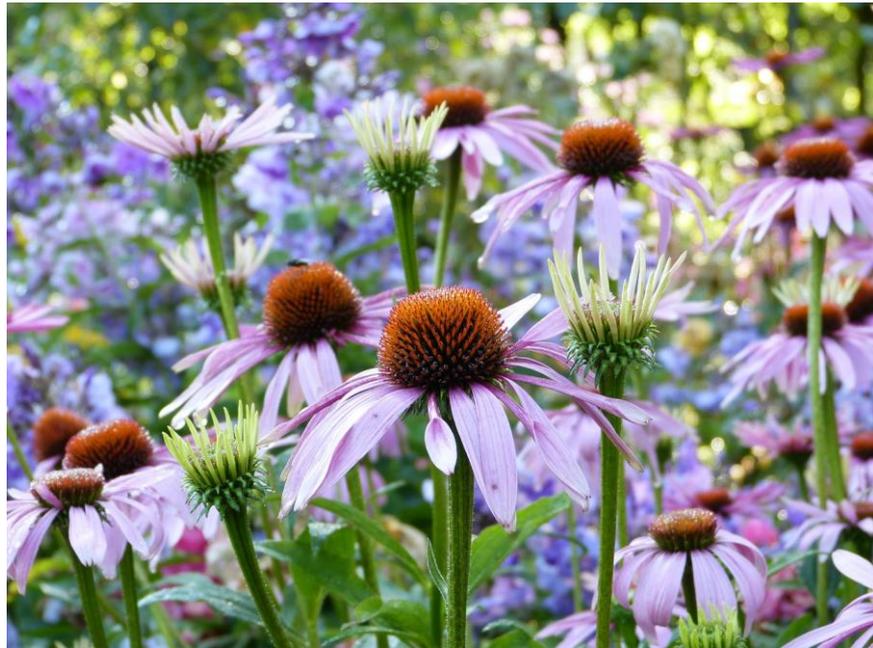
Es wird geschätzt, dass bis zu 3 von 100 Menschen in Deutschland im Lauf ihres Lebens eine Zwangsstörung entwickeln.

Zwangsstörungen zeigen sich häufig bereits im Kindesalter und bei jungen Menschen. Grundsätzlich können sie in jeder Lebensphase auftreten.

Eine Zwangsstörung ist oft belastend und kann sehr viel Zeit und Geld kosten. Die Zwänge können sogar so stark werden, dass ein normales Leben nicht mehr möglich ist.

Eine Zwangsstörung wirkt sich auch auf das Verhalten von Angehörigen aus. Diese

können sich beispielsweise gezwungen fühlen, ein bestimmtes Ordnungsmuster einzuhalten, um Betroffene nicht mit vermeintlicher Unordnung nervös zu machen.



Neue Kraft schöpfen!

Bild: Silvia auf Pixabay

Selbsthilfegruppen bieten Menschen mit Zwangsstörungen und ihren Angehörigen die Möglichkeit, sich zu informieren und persönliche Erfahrungen auszutauschen.

Oft hilft solch ein Austausch, besser mit den Zwangsimpulsen umzugehen.

*„Hier bist Du respektiert
und angenommen!“*

In der Gruppe besteht ein geschützter Rahmen.

Es herrscht Schweigepflicht gegenüber Dritten und alles ist freiwillig. Du wirst akzeptiert und als wertvoller Teil geschätzt.

Nach einer Therapie kann die Gruppe für einen Übergang in einen stabilen Alltag unterstützen. Du kannst offen erzählen, wo der Schuh drückt. Dadurch kannst du Orientierung erlangen und deine Zuversicht wachsen lassen.

Im besten Fall fühlst du dich aufgefangen und nicht allein. Du bist Teil der Gemeinschaft.

Die Hilfe zur Selbsthilfe ist ein gutes Konzept. Ich wünsche mir für jede und jeden einzelnen, dass sie und er lernt, sein Leben mit der Erkrankung selbstbestimmt und zukunftsorientiert zu gestalten.

Du findest in der Gruppe Rat- und Hilfesuchende und durch unseren Austausch können praktische Alltagstipps für dich entstehen. Wir begreifen einander, was durchaus zur Entlastung führen kann, du spürst mehr Rückhalt.

Deinen Belastungen kannst du unter Umständen kraftvoller und gestärkter entgegen treten und wieder Kraft schöpfen, deine eigenen Kräfte mobilisieren.

In Austausch mit Gleichbetroffenen in der Gruppe kannst Du Dir Deiner selbst besser bewusst werden. Du kannst mit anderen Strategien erarbeiten und einüben, kannst eigene Fähigkeiten neu entdecken und den Alltag besser bewältigen.

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe kann Dir so zur heilsamen Erfahrung werden.

Hier in der Gruppe bist du repektiert und angenommen. Die Gruppe kann Druck nehmen, Du fühlst dich erleichtert. Sie kann die Seele stärken und damit die Widerstandskraft erhöhen.

In der Gruppe triffst Du Gleichgesinnte, bekommst Anschluss, kannst Deine Sorgen los werden. Hier sind alle gleich viel wert!

Wir können uns gegenseitig Mut machen, voneinander lernen, uns gegenseitig unterstützen. So steigert die Gruppe unsere Lebensqualität.

Neue Gruppe in Neuss im Aufbau:

In Neuss ist eine solche Selbsthilfegruppe jetzt in Gründung:

"Wir sind eine junge und sich im Neuaufbau befindende Selbsthilfegruppe. Wir treffen uns zum Austausch zum Thema Zwangsstörungen. Betroffene mit Therapieerfahrung und Angehörige sind herzlich willkommen!"

Das Selbsthilfe-Büro beim Paritätischen in Neuss notiert gerne Name und Kontaktdaten einer interessierten Person und fragt die Gruppe, ob sie dazukommen kann. Bei E-Mail-Kontakt bitte Telefon-Nummer mit angeben.

Kontakt:

Selbsthilfe-Büro Neuss

Andreas Schnier, Telefon 02131 270 98,

E-Mail:

selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org



Gruppensprecher Wolfgang Schmidt

Bild von Wolfgang Schmidt

„Die Gruppe bedeutet in erster Linie Arbeit“

Interview mit Wolfgang Schmidt, 77 Jahre

Wolfgang Schmidt ist Gruppensprecher der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Amputationen und deren Angehörige

Frage:

Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?

Ich bin 77 Jahre alt, bin Diplom-Sozialarbeiter mit 35-jähriger Berufserfahrung, habe früher selbst viel in Gruppen gearbeitet, bin seit 2009 nach einem Verkehrsunfall selbst unterschenkelamputiert.

Da war es für mich fast ein „Muss“, mich zu interessieren, als die Idee aufkam, in Neuss eine Amputierten-Selbsthilfegruppe zu gründen. Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, welche tiefgreifenden Veränderungen das Leben für den Amputierten, aber auch für seine Familie, seine Freunde, vielleicht noch die Arbeitskollegen, mit sich bringt.

Hier können Betroffene Betroffenen gut helfen – ich selbst verstehe mich mehr als Moderator, leider auch allzu oft als Organisator.

Frage:

Was macht Ihre Gruppe aus?

In unserer Gruppe ist Raum für Frauen und Männer mit Amputationen, natürlich auch für die Angehörigen.

Wir bemühen uns, Themen anzusprechen, die alle interessieren. Naturgemäß drehen sich viele Fragen um die der prothetischen Versorgung. Bei vielen dieser Fragen kann ich nur wenig beratend und helfend zur Seite stehen.

Hier kommt nun die Besonderheit unserer Gruppe zum Tragen, unsere Anbindung an das Sanitätshaus West. Sie stellen uns gratis Räume und zu Fragen prothetischer Versorgung in Person des Geschäftsführers Marcus Müller oder anderer Mitarbeiter ihr Knowhow zur Verfügung.

Wer meint, wie erst kürzlich zu hören war, das könnte ein „G'schmäckle = fader Beigeschmack“ - haben, dem ist eindeutig nicht so.

Es ist keine Voraussetzung Kunde des Sanitätshauses zu sein, wir freuen uns über jeden, der den Weg zu uns findet, egal, wo er prothetisch versorgt wurde, der sich helfen lassen und auch aktiv bei uns mitarbeiten möchte.

Frage:

Was bedeutet Ihnen persönlich die Gruppe?

Die Gruppe bedeutet in erster Linie Arbeit, namentlich organisatorischer Art, die ich aber gerne, im Rahmen dessen, was ich meiner Frau an „Freizeitverlust“ zufügen kann, erledige.

Was mir sehr viel Spaß macht ist die Beratung zu Fragen, die Menschen mit Amputationen interessieren (siehe Kasten oben rechts).

Frage:

Wovon wünschen Sie sich noch mehr?

Mein größter Wunsch wäre ein höherer Bekanntheitsgrad – nur so kann geholfen werden.

Dann wünsche ich mir für unsere Gruppe noch ein wenig mehr und intensivere Gespräche, die nichts mit prothetischer Versorgung zu tun haben.

Was interessiert mich als Mensch mit Amputation?

- Wo sind Ärzte, die ein notwendiges verkehrspsychologisches Gutachten erstellen?
- Wo kann ich mein Fahrzeug behindertengerecht umbauen lassen?
- Welche finanziellen Unterstützungen sind möglich?
- Wie komme ich an einen Behindertenausweis?
- Wie stelle ich einen Antrag auf Erteilung eines Pflegegrades?
- Welche Hilfestellungen gibt es zur Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess?

Ansonsten wünsche ich mir selbst noch einige Zeit lang Kraft und Spaß um der Selbsthilfegruppe weiter zu helfen.

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

Das Interview führte Andreas Schnier im Oktober 2023.

Kontakt:

Wolfgang Schmidt

Tel. 0176 41 98 33 18

E-Mail: mawosch@ish.de

Gruppeninfos siehe Seite 7 + 8

Plattform für Weiterbildung und Lernen in der Selbsthilfe

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



Die Selbsthilfe-Akademie NRW bietet unterstützt Weiterbildungen, Raum für Austausch und Vernetzung. Seminare sind für Teilnehmende aus der gesundheitlichen Selbsthilfe kostenfrei.

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

Tapetenwechsel bei Rheuma-Liga in Neuss

Neue Therapiestätte, neue Geschäftsstelle, neue Sprechzeiten

Jahrzehntelang fand das verordnete „Funktionstraining Trockengymnastik“ der Rheuma-Liga, AG Neuss, im Gymnastikraum der AOK Rheinland/Hamburg in Neuss statt.

Mit Umzug der AOK musste ein neuer Therapieraum gefunden werden.

Dies ist nun gelungen. Seit Oktober findet die Therapie statt in einem Raum bei:



Funktionstraining Trockengymnastik

Bild: Rheuma-Liga NRW

Bodycare Fitness, Salzstr. 55, 41461 Neuss

Die Räumlichkeiten sind größer, so dass es freie Therapieplätze gibt. Für die meisten von Rheuma Betroffenen ist ein auf die Erkrankung abgestimmtes Training sehr sinnvoll. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

"Außerdem sind wir mit unserer Geschäftsstelle in die Innenstadt gezogen." so die Rheuma-Liga in Neuss.

"Seit Sommer 2024 sind wir Untermieter beim Paritätischen im Rhein-Kreis-Neuss, Tür an Tür mit dem dortigen Selbsthilfe-Büro."

**Bitte beachten Sie
unsere NEUEN geänderten
Sprechzeiten!**

Um evtl. Wartezeiten zu umgehen bzw. zu verkürzen, bitten wir um Kontaktaufnahme per Mail. Wir melden uns zwecks Terminvereinbarung schnellstmöglich.

Rheuma-Liga NRW, AG Neuss

Kontakt:

Oberstraße 21 | 41460 Neuss
(in den Räumlichkeiten des Paritätischen)
Tel. 0201 827 97 – 732

Bitte angegebene Vorwahl beachten!

E-Mail: ag-neuss@rheuma-liga-nrw.de

Website: www.rheuma-liga-nrw.de

NEUE geänderte Sprechzeiten:

Mittwochs in jeder geraden
Kalenderwoche (14-tägig):
15:30 – 17:30 Uhr

Beachte: Teilnahme am Funktionstraining nur mit Verordnung!

Infos unter: www.rheuma-liga.de/angebote/funktionstraining

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

Lea Andres

Auf der Schanze 1

im Kreisgesundheitsamt

41515 Grevenbroich

Tel. 02181 / 601-54 33

selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de

www.rhein-kreis-neuss.de/selbsthilfe

Selbsthilfeförderung 2025 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
- Antragsfrist: 31.03.2025
- 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 Lea Andres, Selbsthilfe-Kontaktstelle im Gesundheitsamt Grevenbroich
 - Kontakt: Tel. 02181 601 54 33, E-Mail: selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de
- Antragsfrist: 30.06.2025, Beratung: Lea Andres (s. oben)

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.

22 [Selbsthilfe](#)
[Landschaft](#)



Die Anmeldung zum Newsletter ist ganz einfach:

1. Internetseite www.selbsthilfe-news.de aufrufen
2. Rhein-Kreis Neuss auswählen
3. E-Mail-Adresse angeben und Formular absenden
4. Bestätigungslink in erhaltener E-Mail bestätigen

Am Folgetag erhalten Sie Ihre erste Ausgabe der SelbsthilfeNews.

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

Prostatakrebs

Psychische Erkrankungen / Probleme

Psychiatrieerfahrene

Rheuma

Sarkoidose

Schlafapnoe

Schlaganfall

Schmerz

Seelische Gesundheit

Sehbehinderung

Skoliose

Spielsucht

Stillen

Stoma

Stottern

Sucht

Trauer

Trauernde Eltern

Trennung

SAVE THE DATE:

SA, 13.09.2025

NEUSSER SELBSTHILFETAG

MARKTPLATZ VOR DEM RATHAUS NEUSS

Weitere Infos zu den Gruppen ...

... für Neuss, Kaarst, Meerbusch:

Selbsthilfe-Büro Neuss

Andreas Schnier | Tel. 02131 270 98

selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

... für Grevenbroich, Dormagen, Jüchen,

Rommerskirchen, Korschenbroich:

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich

Lea Andres | Tel. 02181 601 54 33

selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de



Der Gruppenabend – Material - Methoden

Selbst- und Fremdwahrnehmung erkunden mittels „Namens-Assoziationen“

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

Grundidee: Auseinandersetzung mit Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Beschreibung:

Erste Variante: Jede teilnehmende Person schreibt die Buchstaben des eigenen Vornamens untereinander auf ein Blatt Papier und sucht dann zu jedem der Buchstaben eine Begrifflichkeit, die er oder sie mit sich assoziiert. Das können Adjektive, Charaktereigenschaften, Wünsche oder andere Begriffe sein, sowohl positiv als auch negativ.

Nach etwa 10 Minuten können die Teilnehmenden ihre Überlegungen den anderen vorstellen und kurz erklären, wieso sie diese gewählt haben. Dabei soll keine Wertung durch die anderen erfolgen.

Zweite Variante: Die Gruppenleitung schreibt einen Namen aus der Gruppe auf ein Poster (z.B. eine Flip-Chart), so dass es für alle gut lesbar ist.

Danach überlegen alle gemeinsam Begrifflichkeiten, die zu der Person passen, während diese selbst nur zuhört.

Danach wird der Name der nächsten Person aufgeschrieben und bearbeitet.

Ziel: Bei diesen beiden Varianten geht es einmal um das Selbst- und einmal um das Fremdbild. Die Teilnehmenden können erkennen, daß diese manchmal sehr weit auseinander liegen können.

Material:

Blätter Papier, Stifte, Flip-Chart

Anmerkung:

Diese Übung eignet sich zu Beginn eines Gruppentreffens oder auch als Auflockerung zwischendurch. Sie kann in zwei Varianten durchgeführt werden.

Möglich ist es auch, in zwei aufeinander folgenden Gruppensitzungen jeweils eine der Varianten durchzuführen und sie danach miteinander zu vergleichen.

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: Lea Andres selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de Tel.: 02181 – 601 54 33 Öffnungs- und Beratungszeiten: Mo 14.00 – 18.00 Uhr und nach Vereinbarung	Neuss Selbsthilfe-Büro Oberstr. 21 41460 Neuss Ansprechpartner: Andreas Schnier 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	Digitale Sprechstunde Terminvereinbarung: www.rhein-kreis-neuss.de/virtuelles-buergerbuero Ansprechpartner: Lea Andres selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de Tel.: 02181 – 601 54 33 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 steht jährlich ein Betrag aus Haushaltsmitteln des Rhein-Kreises 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:
 - o Benennung von Namen, Funktion, Anschrift, Kontaktdaten
 - o Kontoinhaber, IBAN, BIC
- Beschreibung der Maßnahme:
 - o Titel, Datum, Ort, Umfang, Ziel, Referenten, externe Teilnehmende
 - o Angaben zu eventuell geplanter Fortsetzung oder Wiederholung
 - o 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:
 - o Rhein-Kreis Neuss | Kreisgesundheitsamt
Lea Andres | Auf der Schanze 1 | 41515 Grevenbroich
- oder per E-Mail als PDF-Anhang an:
 - o 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 bei Überschreiten des Gesamtförderrahmens**

Bei allen Fragen rund um die Antragstellung wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss, Büro Grevenbroich. Dieses ist erreichbar unter 02181 – 601 54 33 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

Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss

Als Hingucker präsentierte sich beim Selbsthilfetag in Grevenbroich am 28.04.2024 noch einmal der Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss 2022/23.

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

Zu bekommen ist das Sammelwerk in den Büros der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Neuss und Grevenbroich sowie beim Paritätischen im Rhein-Kreis Neuss.

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.



Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Andreas Schnier, Der Paritätische Rhein-Kreis Neuss
Lea Andres, Rhein-Kreis Neuss

Beiträge dieser Ausgabe unter Mitwirkung von:

Esther Lucic, Wolfgang Schmidt, Gino Fohr,
René, Andrea Brüls, Hans-Jürgen Schulz,
Patricia, Anika, Christina Pohl, Eva, Kamile,
Thomas Grünschläger,
Selbsthilfe-Beirat im Rhein-Kreis Neuss

Layout:

Andreas Schnier, Der Paritätische Rhein-Kreis-Neuss

Redaktionsschluss Ausgabe 1/2025:

28.02.2025

Bildnachweis:

Titelbild: Bob Dmyt auf Pixabay
S. 4: leicht-lesbar.eu / leicht-sprechen.de
S. 5: Esther Lucic / Usmanify / Adobe Stock
S. 6: Esther Lucic
S. 7: Silvia auf Pixabay
S. 9: Eric Schwarzer
S. 10: Bob Dmyt auf Pixabay
S. 11: Rhein-Kreis Neuss
S. 12: Engin Akyurt auf Pixabay
S. 13: Andrea Brüls / Keila Maria Designs
S. 14: ABC Neuss
S. 15: Silvia auf Pixabay
S. 17: Wolfgang Schmidt
S. 18: selbsthilfeakademie-nrw.de
S. 19: Rheuma-Liga NRW
S. 20: Pixabay / Lynn Greyling auf Pixabay
S. 21: Simona Robová auf Pixabay
/ Couleur auf Pixabay / Archiv Fittgen
S. 22: selbsthilfe-news.de
S. 24: Pixabay
S. 30: Selbsthilfe-Kontaktstelle im RKN
Rückseite: bist-du-behindernd.de

BIST DU BEHINDERND?

Steig den Barrieren aufs Dach!

Für mehr barrierefreie Mobilität
in Taxi, Bus und Bahn.

Zeig uns dein barrierefreies NRW!
www.bist-du-behindernd.de

