



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

ein herzliches willkommen zu den Selbsthilfenews für den Monat September 2024!

Der September läutet die Ankunft des Herbstes ein – die Tage werden kürzer, die Luft kühler, und die Natur beginnt sich in warme Farben zu kleiden. Diese Jahreszeit erinnert uns daran, wie alles in der Natur miteinander verbunden ist, ein verborgenes Netzwerk, das Kraft und Wachstum fördert.

Auch in der Selbsthilfe sind wir Teil eines solchen Netzwerks. Wie die unsichtbaren Verbindungen in der Natur, stützen und unterstützen wir uns gegenseitig, schaffen starke Verbindungen, die uns in schwierigen Zeiten tragen und ermutigen.

Im September laden wir Sie ein, diese Verbindungen zu vertiefen. Nutzen Sie die vielfältigen Angebote, nehmen Sie an Veranstaltungen teil und stärken Sie das Netz, das uns alle miteinander verbindet.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende und verbindende Herbstzeit.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre „BIS“ – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen

📧 👍 Wenn Ihnen unser Newsletter gefällt, empfehlen Sie ihn gerne Ihren Freund*innen, Bekannten oder Kolleg*innen.



Neue Selbsthilfegruppen Brüggen

Mutig, bunt, aktiv: das Leben gestalten mit einer Krebserkrankung.

Unter diesem Motto laden wir zur Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen ein, die an Krebs erkrankt sind. Eine Krebsdiagnose stellt das Leben auf den Kopf und bringt viele Herausforderungen mit sich. Doch niemand muss diesen Weg allein gehen. Gemeinsam wollen wir Mut fassen, unser Leben trotz und mit der Erkrankung aktiv und bunt gestalten.

In unserer Selbsthilfegruppe steht der gemeinsame Austausch im Vordergrund. Jeder von uns bringt wertvolle Erfahrungen und Wissen mit, das wir miteinander teilen können. Hilfe und Unterstützung entwickeln sich durch diesen Austausch und das Schwarmwissen, das jeder Einzelne mit sich bringt. Indem wir unsere Geschichten und Erlebnisse teilen, können wir uns gegenseitig ermutigen und inspirieren.

Das Gefühl von Solidarität macht vieles leichter. In unserer Gruppe finden wir Verständnis und Empathie, die im Alltag oft fehlen. Hier können wir offen über unsere Ängste, Sorgen, aber auch über unsere Hoffnungen und Erfolge sprechen. Wir stärken uns gegenseitig und schaffen eine Gemeinschaft, in der jeder willkommen ist und sich sicher fühlen kann.

Neben dem Austausch planen wir regelmäßige Aktivitäten und Workshops, die nicht nur informieren, sondern auch Freude bereiten. Es geht darum, das Leben in all seinen Facetten zu genießen und zu feiern – trotz und mit der Krebserkrankung.

Wir laden alle Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, herzlich ein, Teil dieser neuen Selbsthilfegruppe zu werden. Unabhängig von Alter, Geschlecht oder Art der Erkrankung – jeder ist willkommen.

Gemeinsam wollen wir ein starkes Netzwerk aufbauen, das uns hilft, mutig, bunt und aktiv unser Leben zu gestalten. Sei dabei und werde Teil unserer Gemeinschaft. Wir freuen uns auf dich!

Wir, das sind momentan noch die BIS, die die ebenfalls betroffene Gründerin, eine gelernte Krankenschwester, dabei unterstützt, ihr Wissen und ihre Empathie zu diesem Thema weiterzugeben. Wir sind uns sicher, dass diese Gruppe die Lebensqualität verbessern wird.

Unsere Treffen finden **ab August / September 2024 einmal im Monat** in der BIS, Klosterstr. 5 in 41379 Brüggen statt!

Interessent*innen für die Gruppenneubildungen (maximal 12 Teilnehmer*innen) möchten sich bitte vorher bei der BIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen melden:

Telefon: 02163 – 56 22

E-Mail: info@bis-brueggen.de



Parkinson Selbsthilfegruppe Geldern und Kempen

Gemeinsam-Miteinander-Füreinander

Die Selbsthilfegruppe besteht aus Parkinson Betroffenen und Angehörigen. Vorwiegend werden Informationen über die Krankheit und über die Bewältigung verschiedener Alltagsprobleme ausgetauscht. Zum Beispiel findet hier die gegenseitige Information statt, wie die Einnahme der Medikamente zeitlich genau erinnert werden kann (Benutzung einer App oder einfach eines Wecksystems, dass man bei sich führt). Genauso wichtig ist die Einrichtung im Haus so anzupassen oder zu verändern, dass ohne Hilfestellung die selbstständige Lebensführung erhalten bleibt. Oder es ist hilfreich, sich gegenseitig so zu informieren, dass Hilfestellungen auch gewollt und gefahrlos für beide möglich sind.

Referenten aus den verschiedensten Disziplinen werden zum Vortrag eingeladen. Das sind dann sowohl Mediziner, aber genauso ein Apotheker, der die Wechselwirkung mit nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten darlegt. Oder es wird zum Beispiel für ein Wohlbefinden der Parkinson Betroffenen die richtige Ernährung völlig unterschätzt. Als grobe Faustregel ist anzunehmen, dass „Mediterrane Ernährung“ auf jeden Fall hilfreich ist. Auch dazu gibt es Experteninformationen.

Die Selbsthilfegruppe hat in Zusammenarbeit mit dem Sportbildungswerk einen Reha Sport Neurologie qualifizierten Übungsleiter gewinnen können und hat auf diese Weise ganz unkompliziert jede Woche entsprechende Angebote. Aus zunächst einer Reha Sport Gruppe sind zwischenzeitlich aufgrund ständig steigender Anfragen zwei Gruppen entstanden.

In den eigenen Reihen werden sportliche Aktivitäten, auch Freizeitaktivitäten, wie Wandern und Boule regelmäßig vorbereitet und angeboten. Das sind Angebote, die sich im Laufe der Jahre aus den

verschiedensten Impulsen heraus entwickelt haben. Hier gibt es keine Begrenzung. Wenn sich (beispielhafte Annahme) eine Interessentengruppe zum Origami (japanische Form des Papierfaltens) entschließen würde, um damit die Feinmotorik zu trainieren, würde das sicher auch möglich gemacht. Wichtig, es findet an **jedem Samstag** etwas statt.

Die Gruppe macht Ausflüge zu Klinikbesuchen oder veranstaltet mit Unterstützung der GKV auch Seminare. Aktuell ist mit Unterstützung der AOK Rheinland/Hamburg ein vier Tage Seminar, „Verhaltensänderung bei fortschreitender Erkrankung“ für Betroffene und Angehörige in der Vorbereitung. Dieses Seminar knüpft an eine Veranstaltung in 2022 mit dem Titel „Wir haben Parkinson im Haus“ an. Auch dabei war die AOK Rheinland/Hamburg als Projektförderin aktiv. Diese Seminare sind für ein gegenseitiges Verständnis von unschätzbarem Wert. Hier werden Grenzbereiche von einerseits unverzichtbarem Willen nach Selbständigkeit und andererseits von Hilfsbereitschaft getragenen Unterstützungsdrang erlebbar und nachvollziehbar vermittelt. Das alles geschieht mit Unterstützung professioneller Anleitung durch eine Psychologin.

Ebenfalls fest vereinbart ist Ende Oktober ein Besuch der Paracelsus – Elena Fachklinik in Kassel. Dort wird die Gruppe während eines mehrstündigen Aufenthaltes das gesamte Klinikangebot erfahren. Die Klinikleitung beschränkt sich dabei nicht nur auf eine Vortragsveranstaltung. Es wird auch eine Klinikführung und auch eine praktische Demonstration von physiotherapeutischen Angeboten in Aussicht gestellt.

Um auch in der Freizeit Grenzen des Leistungsvermögens zu testen, haben Mitglieder der Gruppe auch schon mal einen Segeltörn auf dem IJsselmeer veranstaltet. Skipper und Segellehrer war der Gruppensprecher, der über entsprechende Kenntnisse verfügt. Die Quartalzeitschrift der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. (dPV) hat in einem ganzseitigen Bericht hierzu einen Artikel veröffentlicht „Auch eine Tremor geschüttelte Hand kann Ruder gehen“.

Die Selbsthilfegruppe ist im Übrigen eine Teilmemberschaft der **deutschen Parkinson Vereinigung e.V.**

Damit ist ein stetiger Informationskanal zu Klinikvertretern, Forschungsergebnissen, medizinischer Versorgung und möglichen Ansprüchen aus dem Sozialrecht gewährleistet.

Die Parkinson Selbsthilfegruppe trifft sich an jedem **zweiten Mittwoch im Monat** in Geldern, Pariser Bahn 7 (Sportbildungswerk). Für diese Treffen hat die Parkinson Selbsthilfegruppe im vergangenen Jahr ihr 40 jähriges Bestehen gefeiert. Parkinson ist zwar eine Krankheit, die sich niemand gewünscht hat, aber man kann mit ebenfalls Betroffenen im Austausch die Situation meistern. Das langjährige Bestehen der Selbsthilfegruppe zeigt, dass es funktioniert.

Ansprechpartner ist Bernd Weißels, Am Neray 42, 47608 Geldern,

Tel 02831 2326 oder auch Mob. Tel 0176 22355060,

erreichbar auch über die Gruppen E Mail dpv-geldern-kempen@gmx.de

Neugierig geworden...dann ist der Artikel genau an der richtigen Stelle erschienen. Wir freuen uns auf Sie.

Interessent*innen für die Gruppenneubildungen (maximal 12 Teilnehmer*innen) möchten sich bitte vorher bei der BIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen melden:

Telefon: 02163 – 56 22

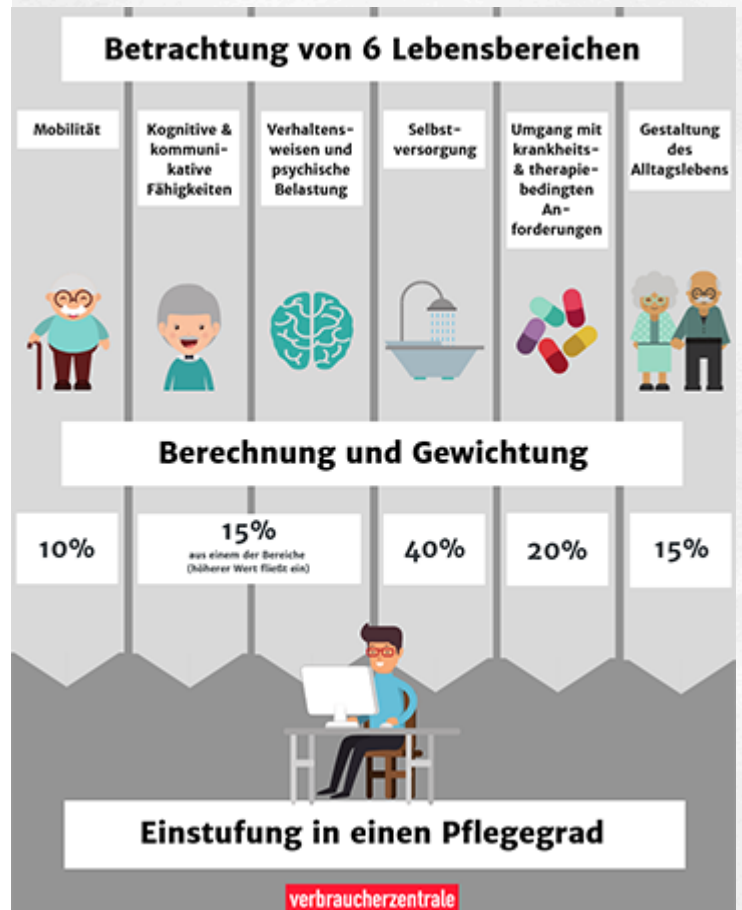
E-Mail: info@bis-brueggen.de

Pflegegradrechner

Neuer Pflegerechner der Verbraucherzentrale gibt Auskunft, ob sich ein Antrag auf Pflegegrad lohnt

Um Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen zu können, muss ein Antrag bei der Pflegekasse gestellt werden. Sobald der Antrag eingereicht wird, beauftragt die Pflegekasse den Medizinischen Dienst oder andere unabhängige Gutachter mit der Begutachtung zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit. Privat Versicherte hingegen müssen ihren Antrag bei ihrem privaten Versicherungsunternehmen stellen. Dort erfolgt die Begutachtung durch Gutachter des medizinischen Dienstes Mediproof.

Doch oft stellt sich für Pflegebedürftige und Angehörige die Frage, ob sich ein Antrag überhaupt lohnt. Wer vorab eine erste Einschätzung haben möchte, kann den [kostenlosen Pflegegradrechner der Verbraucherzentrale NRW](#) nutzen.



Leben mit einem Stoma

Gesprächskreis für Betroffene und Angehörige

Im folgendem ein Auszug und Appell aus dem Konzept der Selbsthilfegruppe Stoma:

In der Selbsthilfegruppe tauschen wir uns gemeinsam über unsere Erfahrungen aus, geben Tipps weiter und teilen unsere Sorgen und Bedenken.

Die Stoma-Selbsthilfe-Gruppe vertritt Menschen mit künstlichem Darmausgang, künstlicher Harnableitung sowie Menschen mit Darmkrebs und ihre Angehörigen.

Das unsere Stoma-Selbsthilfe-Gruppe nach den Prinzipien der Unabhängigkeit, Selbstbestimmung und Eigenständigkeit, sowie ohne formelle und professionelle Leitung arbeitet, ist selbstverständlich, sonst wäre es ja keine Selbsthilfegruppe.

Und unsere Erfahrung zeigt (die Gruppe gibt es seit 2004), das es tatsächlich hilft, sich mit anderen, ebenfalls Betroffenen zusammen zu tun!

Es hilft endlich reden zu können und dabei verstanden und angenommen zu werden.

Man hört, was man sonst noch nie gehört hat, mancher Tipp, mancher Hinweis, manche Erfahrungen der Anderen erweisen sich als wertvoll, bringt einen weiter.

Es tut allen gut, sich auf die eigene Kraft zu besinnen, die eigenen Möglichkeiten und Kompetenzen zu entdecken, zu handeln, statt immer behandelt zu werden!

All diejenigen, die sich bisher noch nicht so recht dazu durchringen konnten, es mal mit einer Selbsthilfe-Gruppe zu versuchen, wollen wir ermutigen, diesen Schritt zu wagen.

Die Treffen finden regelmäßig 1x im Monat in Viersen statt.

Interessant*innen für die Gruppe möchten sich bitte bei der BIS, Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen melden.

Telefon: 02163 – 56 22 oder

E-Mail: info@bis-brueggen.de

Betroffener Gruppensprecher:

Telefon: 01577 – 70 55 278

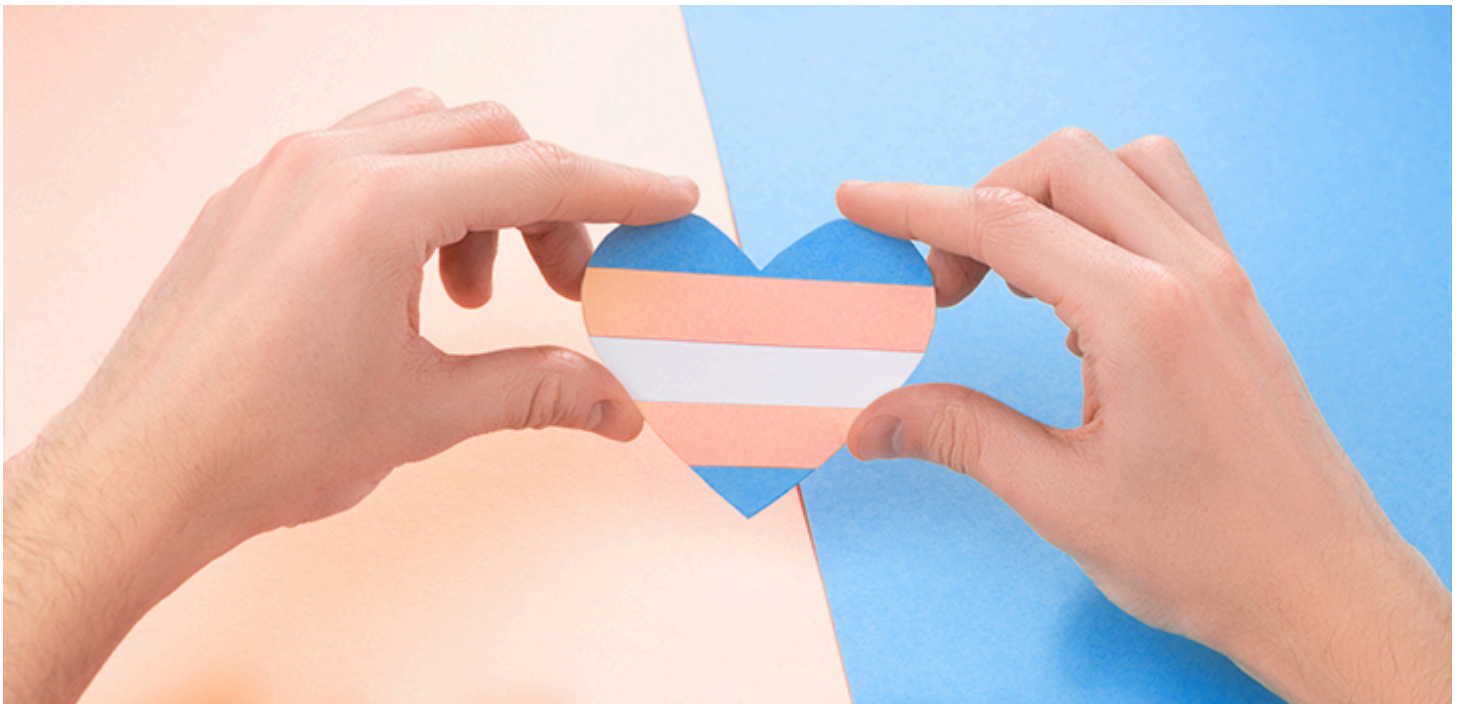


Podcast Tipp

Süchtig nach Allem

In einem achteiligen Podcast der ARD Audiothek spricht der Reporter Hubertus Koch gemeinsam mit prominenten Gästen über diverse (Alltags-) Süchte.

[Hier zum Podcast.](#)



Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde für Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS)

Neu-Gründung einer Selbsthilfegruppe in Brüggen!

Die Herausforderung, einen geliebten Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) zu begleiten, ist oft überwältigend. Als Angehöriger oder Freund befindet man sich in einer komplexen Situation, die durch emotionale Achterbahnfahrten, unvorhersehbare Verhaltensweisen und intensive Beziehungsschwierigkeiten geprägt ist. Oftmals schwanken die Betroffenen zwischen extremer Nähe und plötzlicher Ablehnung, was für das Umfeld schwer zu verstehen und noch schwieriger zu ertragen

ist. Diese besondere Belastung kann das eigene Leben stark beeinflussen, indem sie emotionale Erschöpfung, Hilflosigkeit und das Gefühl der Isolation hervorruft.

Um dieser belastenden Situation entgegenzuwirken, laden wir Sie herzlich ein, Teil unserer neu gegründeten Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung zu werden. Diese Gruppe bietet einen sicheren Raum, in dem Sie Ihre Erfahrungen teilen und von den Erlebnissen anderer Betroffener lernen können. Gemeinsam wollen wir Wege finden, um die Herausforderungen des Alltags besser zu bewältigen, ein tieferes Verständnis für die Erkrankung zu entwickeln und uns gegenseitig zu unterstützen.

Die Initiative zur Gründung dieser Selbsthilfegruppe wurde von einer betroffenen Angehörigen ins Leben gerufen, die die Notwendigkeit erkannte, einen Ort des Austauschs und der Unterstützung für andere in ähnlichen Situationen zu schaffen. Es ist ihr Anliegen, den oft einsamen Weg, den Angehörige und Freunde gehen, ein Stück weit zu erleichtern.

Unsere Treffen finden in den Räumlichkeiten des KCM BeWo, Dilborner Straße 65, 41379 Brüggen, statt. In einer unterstützenden Umgebung bieten wir die Möglichkeit, offen über die Schwierigkeiten zu sprechen, die mit der Borderline-Persönlichkeitsstörung eines nahestehenden Menschen einhergehen. Durch den persönlichen Austausch können wir nicht nur Verständnis füreinander aufbauen, sondern auch gemeinsam neue Wege finden, um mit den Herausforderungen dieser besonderen Situation umzugehen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, gemeinsam ein Netzwerk der Unterstützung und des Verständnisses zu schaffen.

Interessierte sind herzlich eingeladen, sich bei der Selbsthilfekontaktstelle BIS zu melden.

Telefon: 02163 – 56 22 oder

E-Mail: info@bis-brueggen.de



Freie Plätze Selbsthilfegruppe: Pflegende Angehörige in Viersen!

Leben mit schwerer Erkrankung

Wer eine andere Person pflegt, muss häufig sein Leben danach ausrichten. Es bleibt wenig Zeit, um eigenen Interessen nachzugehen oder z.B. Freund:innen zu treffen. Viele Pflegende merken, wie

schwierig es ist, über die eigene Situation zu sprechen, wenn das Gegenüber selbst nie gepflegt hat. Sie müssen langwierige Erklärungen vorschieben oder haben Angst, missverstanden zu werden. Die Selbsthilfe bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Pflegenden auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam für die eigenen Interessen einzutreten.

Pflegende Angehörige, die bereits in der Pflegeselbsthilfe **aktiv** sind, sagen dazu:

- „Ich kann mich aussprechen und weiß, dass es Anderen ähnlich geht.“
- „Gedankenaustausch und gemeinsame Unternehmungen helfen, die Alltagsprobleme besser zu bewältigen – reden gibt mir Kraft!“
- „Der Austausch hilft mir, mich selbst zu entlasten. Wir tauschen Informationen aus und lernen voneinander.“

Die Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig alle 4 Wochen in den Räumen der AWO in Viersen.

Interessierte sind herzlich eingeladen, sich bei der Selbsthilfekontaktstelle BIS zu melden.

Telefon: 02163 – 56 22 oder

E-Mail: info@bis-brueggen.de

PAUL & PAULA

von andré sedlaczek



Links & Downloads

auf einen Klick



Themenliste der Selbsthilfegruppen

Hier finden Sie die **Themenliste der Selbsthilfegruppen**, die bei uns gemeldet sind. Die Liste wird laufend von uns aktualisiert. Kontakt zu den Gruppen stellen wir gerne her.



SelbsthilfeNews als PDF

Sie können sich die aktuelle Ausgabe der SelbsthilfeNews hier auch als **PDF-Datei herunterladen**.



SelbsthilfeNews Archiv

Im Archiv können Sie in unseren bisher verschickten News stöbern oder gezielt nach Informationen suchen.
Hier geht's zum Archiv.

Kontakt

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!



Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe im Kreis Viersen

BIS – Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen

Klosterstraße 5, 41379 Brüggen
Tel.: 02163 - 56 22

Öffnungszeiten Brüggen:

Mo., Di., Do., Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr
Mi.: 16:00 - 19:00 Uhr

Außenstelle Viersen:

Gladbacher Str. 60, 41747 Viersen
Tel.: 02162 - 365 96 88

Mi.: 10:00 - 13:00 Uhr



*Ihre Ansprechpartner*innen der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen
Petra Budde, Ralf Kurzweg, Martina Kall (v.l. n. r).*



Dieser Newsletter ist ein Angebot der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V.

