



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

ein herzliches willkommen zu unseren SelbsthilfeNews im November – einem Monat, der die Gemütlichkeit und Wärme des Herbstes in unser Zuhause bringt. Während draußen die bunten Blätter leuchten, lädt uns der Herbst ein, innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und die Gemeinschaft um uns herum zu schätzen. Nutzen Sie diese Zeit, um tief durchzuatmen und sich auf den Jahresendspurt vorzubereiten.

Die Selbsthilfe ist eine unverzichtbare Stütze für all jene, die nach Austausch und Unterstützung suchen. Sie bietet die Möglichkeit, sich mit anderen zu vernetzen, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam neue Wege zu finden. In dieser Ausgabe spiegelt sich die Vielfalt der Selbsthilfe in den abwechslungsreichen Themen wider, die uns auch in dieser Jahreszeit begleiten.

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.



Der diesjährige Fachtag fand in der nostalgischen Atmosphäre der alten Kirche in Lobberich statt!

„Grenzen der Autonomie – Grenzen des Systems“

Bericht der 11. Fachtagung 2024 der Psychiatrischen Hilfgemeinschaft (PHG), Kreis Viersen

Was haben kalte Füße mit den Grenzen des Systems zu tun? Und woher kommt diese Rivalität zwischen Bielefeld und Viersen?

Diese und noch weitere Erkenntnisse möchte ich hier kurz vorstellen.

Erfahrungsbericht von Julia Exter, Weiterbildung zur EX-IN Genesungsbegleiterin

—

Ja, Bielefeld scheint es doch zu geben, zumindest gibt es einen Dr. Martin Reker, der dort als Psychiater und Psychotherapeut die Abteilung Abhängigkeitserkrankungen der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie leitet, und teils ernst, teils humorvoll, den Startschuss in die Referentenvorträge beim 11. Fachtag des GPV Kreis Viersen gab.

Sein Thema: **„Hard to reach“: Im Dialog mit Menschen, deren Verhalten uns an unsere Grenzen zu bringen droht.** Anschaulich berichtete er über Erfahrungen mit Menschen, die sich nicht so einfach helfen lassen wollen, und die zum Teil von einer „Verwahrstelle“ zur nächsten geschoben werden, bis sie den für sie geeigneten Platz gefunden haben. Spaßhaft drohte er auch mit einer Verlegung dieser Patienten nach Viersen, war sich aber nicht sicher, ob hierfür das „Deutschland-Ticket“ ausreicht.

Weiter ging es mit Dr. Heike Guckelsberger, die sich als Fachbereichsärztin Forensische Psychiatrie der LVR-Klinik Viersen mit denjenigen beschäftigt, die die Grenzen des Systems schon überschritten haben. Unter dem Titel **„Forensik/Nachsorge – Schwierigkeiten der Re-Integration“** lag der Fokus ihres Beitrags auf den rechtlichen Rahmenbedingungen ihrer Arbeit.

Moderiert wurde die Veranstaltung von Ralph Erdenberger, unter anderem bekannt als Radiomoderator bei WDR 5, der vor der Mittagspause zwei Betroffene zum Thema **„Grenzen der Selbstbestimmung und der Autonomie in der Realität“** interviewte. Er hatte vom letzten Fachtag gelernt und war mit warmer Kleidung ausgestattet, worum ihn die Sandalen- und Kurzarmträger unter uns beneideten... denn die Temperaturen in der alten Kirche Lobberich waren im Vergleich zum sonnigen Wetter draußen doch recht frisch. Ansonsten war die Location sehr beeindruckend, und die Verpflegung in den Pausen super!

Aber zurück zum Thema: Bettina Jahnke, Journalistin und EX-IN Trainerin, und Hans Gerd Dohr, Peer Begleiter, stellten sich den Fragen des Moderators und erklärten jeweils aus ihrer Erfahrung, was ihnen am besten tut, wenn sie an ihre Grenzen geraten: Wie sieht der Notfallplan aus, wer ist informiert, bei wem oder wo finde ich Schutz und adäquate Hilfe. Spannend und aus dem Leben gegriffen, und beeindruckend wie den beiden der tägliche Spagat zwischen Hilfe für andere und Hilfe für sich selbst gelingt.

Auf den Weg, diesen Spagat zu meistern, habe ich mich auch begeben. Als langjährige Erfahrungsexpertin in der Psychiatrie habe ich mich auch für eine Weiterbildung zur EX-IN Genesungsbegleiterin entschieden und absolviere derzeit verschiedene Praktika in diesem Bereich. Sonja und Thorsten habe ich durch einen Vortrag kennengelernt und sie „überredet“, mich an ihrem

Fachwissen und ihrer selbständigen Arbeitsweise teilhaben zu lassen. Und so bin ich seit einem Monat stolze Praktikantin der „Erfahrungsexperten am Niederrhein“.

Nach der Mittagspause gab uns Dr. Ingo Spitzcok von Brisinski einen Einblick in die „**Autonomie und Selbstbestimmung in der Behandlung von Kindern und Jugendlichen**“, wie er sie als Fachbereichsarzt in der LVR-Klinik Viersen erlebt. Besonders bewegt hat mich seine Erfahrung, dass Eltern manchmal auch gegen das Wohl des Kindes agieren, und welche rechtlichen Möglichkeiten ihm dann zustehen, den Willen des Kindes nach ärztlicher Hilfe umsetzen zu können. Was muss das mit einem Arzt machen, der ja auch nur ein Mensch ist, wahrscheinlich selber Kinder hat, wenn er so zwischen den Fronten steht...

Beim letzten Referenten lief es einem kalt den Rücken runter und das nicht nur wegen der Temperatur in der Kirche. Dr. Michael Wunder, Psychologe und Psychotherapeut im Ruhestand, ehemaliges Mitglied in der Enquete-Kommission Ethik und Recht der modernen Medizin des Deutschen Bundestages und des Deutschen Ethikrats, referierte über „Suizidalität und der freie Wille“. Er beleuchtete besonders die aktuelle gesellschaftliche Lage zum Thema assistierter Suizid.

Puhhh... ein schwieriges Thema. Behutsam rübergebracht, aber doch sehr eindrücklich in der Botschaft, dass noch ganz viele Fragen offen sind. Soll man bei nicht ausreichender Dosis als passiver Helfer nachhelfen oder retten, ist nur eine der vielen Fragen, mit denen wir uns als Gesellschaft beschäftigen müssen. Und wie schafft man den Spagat zwischen notwendigen bürokratischen Hürden, um die Absicht des Suizidwilligen genau zu prüfen, und einer Überlastung durch bürokratische Hürden, die zu Taten führen könnten, bei denen andere Menschen ungewollt in Mitleidenschaft gezogen werden.

Viel „food for thought“ und die Erkenntnis, dass es sich gelohnt hat, den weiten Weg ins niederrheinische Nettetal auf sich zu nehmen.

—

Quelle



Podcast „Raus aus der Depression“

Wincent Weiss berichtet von seinen Erfahrungen

Popstar Wincent Weiss spürt ab 2018 eine zunehmende Gleichgültigkeit. Trotz der intensiven Arbeit zwingt ihn die Corona-Pandemie zu einer Pause, in der er sich einsam fühlt und in eine tiefe Krise stürzt.

Im Podcast berichtet er Harald Schmidt, wie er sich nicht mehr bewegen konnte und nur darauf wartete, wieder arbeiten zu können. In seinem Song „Wie es mal war“ beschreibt er diese Leere. Erst durch den Hinweis einer nahestehenden Person sucht und findet er therapeutische Hilfe.

Mehr dazu, und wie auch Bewegung und Achtsamkeit ihm halfen, erfahren Sie im Podcast "**Raus aus der Depression**" der Deutschen Depressionshilfe.



Kinderverschickung - Gemeinsam die Vergangenheit bewältigen!

Aufruf zur Selbsthilfe für Betroffene der Kinderverschickung!

Eine 57-jährige Frau aus Brüggen hat sich an die Beratungsstelle für Integrative Selbsthilfe (BIS) gewandt, um über ihre belastenden Erinnerungen an die Kinderverschickung in den 1970er Jahren zu sprechen. In ihrer Kindheit wurde sie in eine Einrichtung geschickt, die als Erholungsort präsentiert wurde. Doch anstatt der erhofften Heilung erlebte sie dort tiefe Traumata, die bis heute ihr Leben prägen. Nun sucht sie Leidensgenossen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, um gemeinsam einen Ort für Austausch und gegenseitige Unterstützung zu schaffen.

Die Idee ist, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, in der Betroffene offen über ihre Erlebnisse sprechen können. Es ist entscheidend, in einer vertrauensvollen Umgebung das eigene Schicksal zu teilen und sich gegenseitig zu stärken. Themenabende könnten zusätzlich Raum bieten, um bestimmte Aspekte der Kinderverschickung und deren langfristige Folgen zu beleuchten und zu diskutieren.

Mit ihrer Initiative möchte die Brüggenerin anderen Betroffenen helfen, die oft jahrelang mit ihren Erlebnissen allein gelassen wurden. Sie hofft, dass sich Frauen und Männer melden, die ebenfalls traumatische Erfahrungen gemacht haben und den Mut finden, darüber zu sprechen. Gemeinsam könnten sie Wege finden, mit den belastenden Erinnerungen umzugehen und die damit verbundenen Emotionen zu verarbeiten.

Info:

Die Kinderverschickung war ein weit verbreitetes Phänomen in Deutschland, bei dem viele Kinder in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zur sogenannten „Heilkur“ in verschiedene Einrichtungen geschickt wurden. Während diese Maßnahmen, die oft als gesundheitsfördernd gedacht waren, mussten zahlreiche Kinder traumatische Erfahrungen machen, die ihr Leben nachhaltig beeinflussten.

Es gibt bereits Vereine und Initiativen, die sich speziell mit der Kinderverschickung auseinandersetzen. Ein Beispiel ist der Verein „Aufarbeitung Kinderverschickung“, der sich für die Belange der Betroffenen einsetzt. Nun soll das Thema auch im Kreis Viersen stärker in den Fokus rücken: Die Brüggenerin hat sich an die BIS gewandt, um ihre belastenden Erlebnisse öffentlich zu teilen und so andere Betroffene zu erreichen.

Wer ebenfalls persönliche Erfahrungen mit der Kinderverschickung gemacht hat und sich vorstellen kann, sich zwecks Austausch in einer Gruppe zu treffen, oder wer als Zeitzeuge der Verschickungen (z.B. als Betreuer oder Arzt) tätig war, kann sich per Mail bei Iris melden unter:

iris.kinderverschickung@posteo.de oder bei der BIS-Selbsthilfekontaktstelle in Brüggen unter 02163 5622.

Dank eines sehr ansprechenden und zum Nachdenken anregenden Presseartikels zu diesem Thema haben sich bereits einige Betroffene an die BIS gewandt. Daher wird im November ein erstes gemeinsames Treffen im BIS in Brüggen stattfinden.



Eindringliche Aufklärung über Alkoholsucht

Theaterstück „Bis ans Limit“ begeistert und beeindruckt Schülerinnen im Waldnieler Gymnasium!

Betroffene Menschen aus der Suchtselbsthilfe stehen im Anschluss den Schüler*innen für Fragen zur Verfügung.

Am 28. August 2024 fand in der Aula des Gymnasiums in Waldniel eine eindrucksvolle Aufführung des Theaterstücks „Bis ans Limit“ statt, das vom Niederrheintheater Brüggen aufgeführt wurde. Dieses Stück thematisiert die Alkoholsucht bei Jugendlichen und richtete sich an mehrere Klassen, um wichtige Aufklärungsarbeit zu leisten.

Das Niederrheintheater ist für seine vorbildliche Arbeit im schulischen Bereich bekannt. Mit Aufführungen, die von Märchen für die Jüngeren bis hin zu ernsten Themen wie Mobbing, Sucht und Gaming für Mittel- und Oberstufenschüler*innen reichen, trägt es aktiv zur Erziehung und Sensibilisierung bei.

In „Bis ans Limit“ verkörpert der Hauptdarsteller Sam Mutschler die tragische Geschichte von Sam, einem 16-jährigen Jungen, der durch verschiedene Einflüsse aus seiner Schule, Familie und seinem Freundeskreis in die Alkoholsucht gerät. Begleitet von Geschäftsführer Michael Koenen, der verschiedene Rollen wie Lehrer, Vater und Therapeut spielt, wird das Publikum Zeuge von Sams Kampf mit dem Alkohol. Die eindringliche Darstellung zeigt, wie Sam die Kontrolle über sein Leben verliert und schließlich in einer Entzugsklinik landet.

Das Stück, das auf dem gleichnamigen Jugendbuch von Elisabeth Zöller und Brigitte Kolloch basiert, ist in schlaglichtartigen Szenen aufgebaut. Der Zuschauer erlebt Sams Einsamkeit im leeren Elternhaus, ausgelassene Momente mit Komasaufen auf Partys, im Krankenhaus und die verzweifelten Anrufe seiner Freundin Hanna. Die wechselnden Szenen bieten einen packenden Einblick in die Abgründe der Sucht und die Herausforderungen des Entzugs. „Fifty-fifty stehen die Chancen, das Leben wieder in den Griff zu bekommen“, lässt Sam den Zuschauer hoffen, während er in seinen inneren Konflikten gefangen ist.

Nach der Aufführung fand eine Nachbesprechung mit den Schüler*innen statt. Die Gruppenleiter der Selbsthilfe-Gruppen EXIT, U. Verlinden und F. Reichartz, beantworteten als Betroffene Fragen und berichteten von ihren eigenen Erfahrungen mit der Sucht. Diese ehrlichen und oft emotionalen Einblicke boten den Schüler*innen eine wertvolle Gelegenheit, aus erster Hand zu lernen, was es bedeutet, süchtig zu sein und den Weg zurück ins Leben zu finden.

Die Disziplin und Aufmerksamkeit der Schüler*innen während der gesamten Veranstaltung war bemerkenswert und spiegelt den großen Bedarf an Aufklärung wider. Lehrkräfte bestätigten die Wichtigkeit solcher Veranstaltungen, die oft als präventiv gegen den Suchtmittelmissbrauch wirken. Wenn nur ein*e Schüler*in durch das Theaterstück und die ehrlichen Antworten in der Nachbereitung vor der Sucht bewahrt werden kann, hat sich dieser Einsatz mehr als gelohnt.

Für weitere Informationen zu Suchtprävention und Unterstützung stehen folgende Kontakte zur Verfügung:

- exit-duelken@gmx.de
- suchtselbsthilfe.mg-zentrum@outlook.de
- info@niederrheintheater.de

Das Theaterstück „Bis ans Limit“ war nicht nur ein eindrucksvolles Schauspiel, sondern ein wichtiger Schritt in der Aufklärung über Alkoholsucht unter Jugendlichen.

Und wie sagte U. Verlinden noch:

“Der Weg in die Sucht ist leicht, der Weg aus der Sucht ist schwer - aber nicht unmöglich!”



Herzwochen 2024 (1. bis 30. November)

Deutsche Herzstiftung

In den vergangenen Jahren hat die Zahl der Todesfälle aufgrund von Herzschwäche (Herzinsuffizienz) abgenommen. Das ist erfreulich. Zugleich steigt allerdings die Häufigkeit dieser Erkrankung, insbesondere aufgrund der alternden Bevölkerung. Neben dem Vermeiden von Risikofaktoren, die zu Herzschwäche führen können, ist es daher wichtig, die ersten Anzeichen der Erkrankung wie Atemnot und nachlassende Leistungsfähigkeit bei körperlicher Belastung zu kennen und richtig einzuordnen. In den Herzwochen 2024 werden wir daher über diese Erkrankung informieren. Unser Ziel ist, dass möglichst viele Menschen die Warnzeichen, mit denen sich die Herzschwäche bemerkbar macht, erkennen und wissen, wie man der Herzschwäche entgegenwirken kann.

[Infos und alle Veranstaltungen der Deutschen Herzstiftung im Überblick!](#)



Diagnose Diabetes

Weltdiabetestag und Erfahrungsbericht einer Betroffenen

Die gemeinnützige Organisation diabetesDe wurde auf Initiative der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) und des Verbandes der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) gegründet. Jedes Jahr um den Weltdiabetestag- in diesem Jahr am 14.11.- finden Informationsveranstaltungen statt.

Informationen und Videos aus den vergangenen Jahren können → [hier](#) abgerufen werden.

Erfahrungsbericht einer Betroffenen

Als ich die Diagnose Diabetes erhielt, kam sofort der Gedanke auf, dass ich selbst schuld bin. Ich wusste ja, dass ich genetisch vorbelastet bin und hätte deshalb gesünder essen müssen. Jetzt werde ich nie mehr unbeschwert gut essen können – bloß nichts riskieren, was Folgeschäden verursacht.

Mir wurde ein Sensor zur Verfügung gestellt, mit dem ich jederzeit meinen aktuellen Blutzucker messen kann. Fluch und Segen zugleich. Die ersten zwei Wochen habe ich trotz Hunger, Wut und Verzweiflung gekämpft. Sobald ich gesehen habe, dass mein Wert über 180 gestiegen war – der Wert, bei dem der Zucker über den Urin ausgeschieden wird und Probleme verursacht – konnte man mich durch die Gegend walken sehen, um den Wert zu normalisieren.

Dieses Verhalten hatte schnell zur Folge, dass ich fitter wurde und an Gewicht verlor. Ich lernte rasch: Wenn ich mich regelmäßig bewege, bleiben meine Zuckerwerte niedriger, auch wenn ich (fast) normal esse. Ich genieße es mittlerweile, durch den Wald zu laufen und dabei einfach Zeit für mich zu haben. Manchmal ärgere ich mich, dass ich erst zu meinem Glück gezwungen werden musste und dass meine Werte mich hin und wieder daran erinnern, dass ich in den letzten Tagen etwas zu bewegungsarm war.

Statt normalem Brot esse ich jetzt Eiweißbrot, und zum Nachtisch oder zwischendurch gibt es Proteinquark oder Joghurt. Als ich den Punkt erreicht hatte, an dem ich mein Gewicht nicht weiter verringern musste, habe ich angefangen, in größeren Mengen Avocado und fettreichen Käse zu essen – für mich fast so genussvoll wie Schokolade.

Mit der Zeit bin ich insgesamt entspannter geworden, bleibe aber trotzdem sehr genau und kontrolliere regelmäßig. Ich weiß, dass ich, wenn ich Ausnahmen mache, Schwierigkeiten hätte, meine Selbstdisziplin zu halten. Wenn ich aus gesellschaftlichen Gründen oder weil ich denke, dass ich mir ein kleines Eis oder Ähnliches verdient habe, etwas nasche, steht danach auf jeden Fall ein Spaziergang an. Meine Umwelt akzeptiert und unterstützt mich in meinem Verhalten, was ungemein hilft.

Auch wenn ich natürlich nicht begeistert über die Umstände bin, bin ich froh darüber, was die Diagnose bei mir verändert hat. Ich möchte allen Betroffenen und von Diabetes bedrohten Menschen Mut machen. Die Challenge gegen den Diabetes anzutreten, muss nicht zwangsläufig nur beschwerlich und unerträglich sein. Es kann sich lohnen.



Selbsthilfegruppe Parkinson-Initiative-Kempen

Reaktion auf den Artikel in den SelbsthilfeNews vom September 2024

In Ergänzung zur Vorstellung der Parkinson-Selbsthilfegruppe Geldern-Kempen in der letzten Ausgabe der SelbsthilfeNews, weisen wir darauf hin, dass neben der vorgestellten Gruppe eine weitere Parkinson-Selbsthilfegruppe in Kempen existiert. Diese Gruppe besteht seit etwa sechs Jahren, ist also deutlich jünger als die Geldern-Kempener Gruppe, und wurde gegründet, um ein Angebot für Parkinson-Betroffene direkt vor Ort in Kempen zu schaffen.

Die Ziele und Angebote dieser Gruppe sind identisch mit denen der anderen Gruppe, mit der Ausnahme, dass wir zusätzlich eine reine Betroffenen-Gruppe sowie eine Angehörigen-Gruppe haben, da sich im Laufe der Zeit ein Bedarf hierfür gezeigt hat.

Ein weiteres, sehr gut angenommenes Angebot ist "PPP" = Ping-Pong-Parkinson. Studien haben gezeigt, dass Tischtennis positive Auswirkungen auf den Verlauf der Parkinson-Erkrankung haben kann, sodass dieses Angebot als sehr sinnvoll erachtet wird.

Weitere Informationen, Termine und Ansprechpartner:

Allgemeine Anfragen:

Günter Madre
Tel.: 02152-54910
Dorothee Heussen
Tel.: 02152-962177

Reha-Sport:

Herbert van den Bosch
Tel.: 02152-52368

Ping-Pong-Parkinson:

Günter Madre
Tel.: 02152-54910

[Homepage der Parkinson-Initiative-Kempen](#)

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.

