



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

ein herzliches Willkommen zu den SelbsthilfeNews für den Monat Januar 2025!

Auch wenn die Welt manchmal rau und stürmisch erscheint, gibt es Orte, die Wärme und Geborgenheit bieten – Orte, an denen man auf andere trifft, die ähnliche Wege gehen, und wo man gemeinsam Kraft schöpfen kann. Die Selbsthilfe ist ein solcher Ort: ein Platz für Austausch, Unterstützung und Zusammenhalt.

Zum Start ins neue Jahr wünschen wir Ihnen von Herzen alles Gute, viel Gesundheit und Zuversicht. Lassen Sie uns 2025 gemeinsam Brücken bauen und Netzwerke knüpfen – für ein starkes Miteinander in der Selbsthilfe.

Freuen Sie sich auf eine Ausgabe voller wertvoller Impulse und neuer Perspektiven für Ihre Selbsthilfe-Arbeit.

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.



Birthday „Lily Leben Niederrhein“! Die Lipödem- und Lymphödem- Happy Selbsthilfegruppe stellt sich vor

Die Anfang 2023 gegründete Selbsthilfegruppe feiert im Februar 2025 ihr zweijähriges Bestehen und wächst beständig

Jede 10. Frau in Deutschland leidet unter einem Lipödem, einer chronischen, fortschreitenden Fettverteilungsstörung, die hauptsächlich die Arme und Beine betrifft. Dies führt zu einer körperlichen Disproportionalität zwischen Körperstamm und Extremitäten sowie großen Einschränkungen im Alltag, da sich krankhaftes Fettgewebe unkontrolliert vermehrt und für Schmerzen sorgt.

Rund 60 Betroffene sind Mitglied in der, im Februar 2023 gegründeten, Selbsthilfegruppe „Lily Leben Niederrhein“. Um die zwanzig davon treffen sich aktiv **jeden dritten Donnerstag** im Monat in Viersen. Die Frauen kommen dabei jedoch nicht nur aus Viersen, sondern auch aus dem gesamten Umland, um in der Selbsthilfegruppe Hilfe zu erhalten. Hier erfahren sie: Mit dieser Krankheit sind sie nicht allein, gemeinsam sind sie stark. Denn im Durchschnitt dauert es 19 Jahre und einen langen Ärztemarathon, bis einer Betroffenen die Diagnose Lipödem gestellt wird. „Nimm ab und mach ein wenig Sport“, das haben alle Mitglieder schon oft – auch von Ärzten - zu hören bekommen. Doch die Forschung zeigt, dass das krankhaft veränderte Lipödembett sport- und diätresistent ist. Eine helfende medizinische Fettabsaugung, eine sogenannte Liposuktion, muss in den meisten Fällen aus eigener Tasche finanziert werden, was bei Kosten ab 25.000 Euro aufwärts für die Mehrheit der Betroffenen nicht zu bewältigen ist.

Dennoch sind die meisten Frauen in der Selbsthilfegruppe echte „Lipödembekämpferinnen“, die mit viel Disziplin auf ihre Ernährung achten, regelmäßig Sport treiben, mehrfach pro Woche zur manuellen Lymphdrainage gehen und täglich an den Beinen, Armen und teilweise auch Händen Kompressionsbestrumpfung tragen, um auf dem konservativen Behandlungsweg die Schmerzen zumindest etwas abzumildern und mobil zu bleiben.

In der Selbsthilfegruppe können die Lymph- und Lipödembetroffenen sich austauschen, Hilfe finden, sich gegenseitig Mut machen und unterstützen. Die Frauen erhalten zudem Informationen über das Lip- und Lymphödem, über das so wichtige Selbstmanagement, Kompression, Sport, die aktuelle Rechts- und Forschungslage, anti-entzündliche Ernährung etc.. Neben dem Treffen an jedem 3. Donnerstag eines Monats, bei dem Experten und Expertinnen immer wieder zu allen Themen rund um

das Lipödem referieren, gibt es **alle zwei Monate** einen Stammtisch sowie **jede Woche** gemeinsame Aquagymnastik und eine Walking-Gruppe; auch ein Curvy-Nähkurs wurde schon organisiert.

Kontakt:

Sina Hoffmann, Tel. 0176-34229014

info@lily-leben.de

Instagram: shg_lilyleben

Facebook: „Selbsthilfegruppe Lily-Leben Lipödem und Lymphödem Niederrhein“



Neue Fibromyalgie Selbsthilfegruppe in Brüggen geht an den Start!

Claudia Müller ist am Fibromyalgie-Syndrom erkrankt. Die Brachterin gründete eine neue Selbsthilfegruppe und berichtet vom ersten Treffen:

Datum: 21.11.2024 von 18.00 bis 20.00 Uhr. Es nahmen 21 Teilnehmerinnen und 1 Teilnehmer teil.

Nach der Begrüßung hieß ich alle Anwesenden herzlich Willkommen und dann stellte ich mich kurz vor. Währenddessen ließ ich eine Teilnehmerliste rumgehen, mit der Bitte sich darauf kurz einzutragen. Auf eine allgemeine Vorstellungsrunde habe ich aufgrund der hohen Zahl der TeilnehmerInnen verzichtet, allerdings angesprochen, dass wir das in der nächsten Runde nachholen werden. Ich erläuterte auch kurz, wie ich auf die Idee gekommen bin, eine SHG zum Thema Fibromyalgie zu gründen.

Ich ließ von den Anwesenden kurz ihre eigene Symptomatik beschreiben und sofort stellte sich heraus, wie vielfältig und unterschiedlich die Beeinträchtigungen sind. Ich hörte im Laufe des Abends mehrfach den Satz, wie gut es doch tut zu wissen, dass man nicht alleine mit seinen Problemen und Erfahrungen ist. Im Anschluss an die Symptomschilderung fragte ich in die Gruppe, was denn Linderung verschaffen kann und auch da kamen sehr viele verschiedene Ideen und Erfahrungen. Es fand eine rege Diskussion statt. Immer wieder betonte ich, wie wichtig es ist, sich über genau diese Dinge auszutauschen und dies fand großen Anklang und viel Zustimmung. Es wurden auch schon bei

diesem ersten Treffen intensiv nach Ärzten gefragt, die hier gut im Thema sind und diese Frage konnte vielfältig beantwortet werden.

Danach erläuterte ich kurz meine Idee, wegen der hohen Anzahl an Interessenten und Interessentinnen zwei Gruppen anzubieten, nämlich eine ab sofort und eine ab Januar 2025. Dies werde ich dann so aufteilen:

- **Gruppe 1: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat ab sofort**
- **Gruppe 2: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat ab 23.01.2025**
- **Alle Gruppen finden jeweils von 18 Uhr bis 20 Uhr statt!**

Im Anschluss an diese Erläuterung ging ich die Anwesenheitsliste durch und fragte jede/n TeilnehmerIn, in welche Gruppe sie oder er möchte. Daraus ergab sich ein sehr homogenes Bild mit 11 Teilnehmern in Gruppe 1 und 10 Teilnehmern in Gruppe 2. Da ich weitere Anfragen zu nachfolgenden Terminen habe, wird sich diese Zahl jeweils wohl noch erhöhen. Ich erklärte kurz, dass ich bei 15 Teilnehmern pro Gruppe keine weiteren Interessenten mehr aufnehmen kann, da es sonst nicht mehr zu stemmen ist. Sollte ich in diese Lage kommen, würde ich eine Warteliste erstellen.

Ich hatte den Eindruck, dass der Abend sehr gut aufgenommen wurde und habe viel positives Feedback bekommen! Es kamen sogar schon Ideen für Themen an weiteren Gruppenabenden auf und ich freue mich sehr auf die vor mir liegenden Gruppenabende. Ich empfinde dies auch für mich selbst als große Bereicherung, da auch ich nicht dümmer von den Erfahrungen anderer werde. 😊

Gez. Claudia Müller, Selbsthilfegründerin Fibromyalgie

Die Treffen der Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe finden in der „Kapelle“ (genannten Multifunktionsraum im DRK-Seniorenzentrum), Brüggener Straße 49 in Bracht statt. Es wird um eine kurze Anmeldung unter der Rufnummer 0176 8484 8846 oder per E-Mail fibro-shg-brueggen@web.de gebeten. Das Angebot ist kostenfrei.



Selbsthilfe Kreis Viersen im Aufwind!

Bericht der Selbsthilfekontaktstelle BIS für das Jahr 2024 mit Ausblick auf das Jahr 2025!

Im Jahr 2024 durften wir bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle BIS einen bemerkenswerten Anstieg an Anfragen und einen steigenden Bedarf an Selbsthilfegruppen erleben. Dies spiegelte sich besonders in der Nachfrage nach Unterstützung bei Themen wie Depressionen und Suchterkrankungen wider. Aber nicht nur bewährte Themen fanden ihren Platz – auch neue Gruppengründungen, mit neuen Themengebieten konnten wir begleiten. Besonders hervorzuheben ist z.B. die Gründung einer Selbsthilfegruppe für „verlassene Eltern“ und für Menschen, die nach einem „Schlaganfall“ mit neuen Herausforderungen konfrontiert sind. Diese Gruppen bieten den Betroffenen nicht nur Raum für Austausch, sondern auch für die Entwicklung von Lösungen und gemeinsamer Unterstützung.

Ein wesentlicher Erfolg im Jahr 2024 war die verstärkte Transparenz der Selbsthilfe, die durch unsere Öffentlichkeitsarbeit und die Präsenz in den Medien erreicht wurde. Durch die regelmäßige Berichterstattung in der Presse konnten wir das Bewusstsein für die wertvolle Arbeit der Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen stärken und so viele neue betroffene Mitglieder für die verschiedenen Gruppen gewinnen. Der dadurch entstandene Zulauf zeigt, dass die Menschen zunehmend erkennen, wie wichtig es ist, Unterstützung in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter zu finden – sei es für die Bewältigung von psychischen Belastungen oder bei der Rehabilitation nach körperlichen Erkrankungen.

Diese Entwicklung bestätigt, dass die Selbsthilfe auch im Jahr 2024 ein wachsendes Bedürfnis und eine tragende Säule im sozialen Miteinander darstellt. Es gingen in 2024 zwölf neue Selbsthilfegruppen an den Start, zwei sind derzeit in Entwicklung und gehen im Januar 2025 an den Start. Wir freuen uns, dass wir mit unserer Arbeit einen wichtigen Beitrag leisten können, der sowohl den betroffenen Menschen als auch der Gesellschaft zugute kommt.

Wir blicken optimistisch in die Zukunft und sind gespannt darauf, welche neuen Themen und Initiativen uns im kommenden Jahr noch erwarten.

Für das Jahr 2025 gibt es bereits erste Planungen, wie den **Selbsthilfetag in Viersen im August**, die Weiterentwicklung des Projektes mit der LVR-Klinik Viersen „selbsthilfefreundliches Krankenhaus“, in dem die Klinik, unsere Selbsthilfe-Kontaktstelle und Vertreter einiger Selbsthilfegruppen Qualitätsakzente der Selbsthilfe in der Klinik deutlich machen, um die Selbsthilfe(gruppen) bei Patienten, Mitarbeitern, Angehörigen und Freunden der Klinik nahbarer zu machen.

Zudem gibt es 2025 auch in der LVR-Klinik erstmalig einen Selbsthilfetag.

Darüber hinaus planen wir die Teilnahme an Netzwerkveranstaltungen wie z.B. den „Tag der Vereine“ im Oktober in Brüggen und die Teilnahme der „Nettetalter Ehrenamt-Meile“ in Lobberich.

Die Königsburg Süchteln zeigt im September 2025 den Film „Expedition Depression“, in dem fünf junge erwachsene Menschen die Bewältigung ihrer Depressionen darstellen. Hierzu gibt es eine Anschlussdiskussion mit Fachleuten aus der Selbsthilfe und Fachinstitutionen.

Es bleibt uns also weiterhin ein großes Anliegen, Menschen, die auf Selbsthilfe angewiesen sind, bestmöglich zu unterstützen und miteinander zu vernetzen.

Ralf Kurzweg





Mut zur Veränderung!

Aufruf zur Teilnahme an der Selbsthilfegruppe PLOP – Pfunde lassen ohne Panik

Möchten Sie Ihr Gewicht in den Griff bekommen, ohne sich ständig unter Druck zu setzen? Suchen Sie nach einer unterstützenden Gruppe, in der Sie Ihre Erfahrungen teilen und voneinander lernen können? Dann sind Sie herzlich eingeladen, an unseren Treffen der Selbsthilfegruppe **PLOP (Pfunde lassen ohne Panik)** teilzunehmen!

Was ist PLOP?

PLOP steht für „Pfunde lassen ohne Panik“ und ist eine Selbsthilfegruppe, die sich seit 2006 regelmäßig trifft. Unser Ziel ist es, gemeinsam an unseren Zielen zu arbeiten – sei es Gewicht zu verlieren, das erreichte Gewicht zu halten oder einfach nur Unterstützung im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens zu finden.

Wann und wo treffen wir uns?

Wir treffen uns jeden **2. und 4. Donnerstag im Monat von 18:30 bis 20:00 Uhr im Bürgerbüro der Berliner Höhe, Berliner Höhe 6 in 41748 Viersen.**

Wer kann teilnehmen?

Unsere Gruppe besteht aktuell aus 10 Mitgliedern, darunter 9 Frauen und 1 Mann im Alter von 35 bis 85 Jahren. Wir freuen uns über **neue Mitglieder jeden Alters und Geschlechts!** Egal, ob Sie gerade erst beginnen, sich mit Ihrem Gewicht auseinanderzusetzen, oder ob Sie schon länger dabei sind – bei uns sind Sie willkommen.

*Für diejenigen, die sich der Gruppe anschließen möchten steht die BIS unter der **Telefonnummer 02163- 5622** oder per **E-Mail unter info@bis-brueggen** als Ansprechpartner und Selbsthilfe-Kontaktstelle bereit.*



Ausgebrannt vom eigenen Privatleben

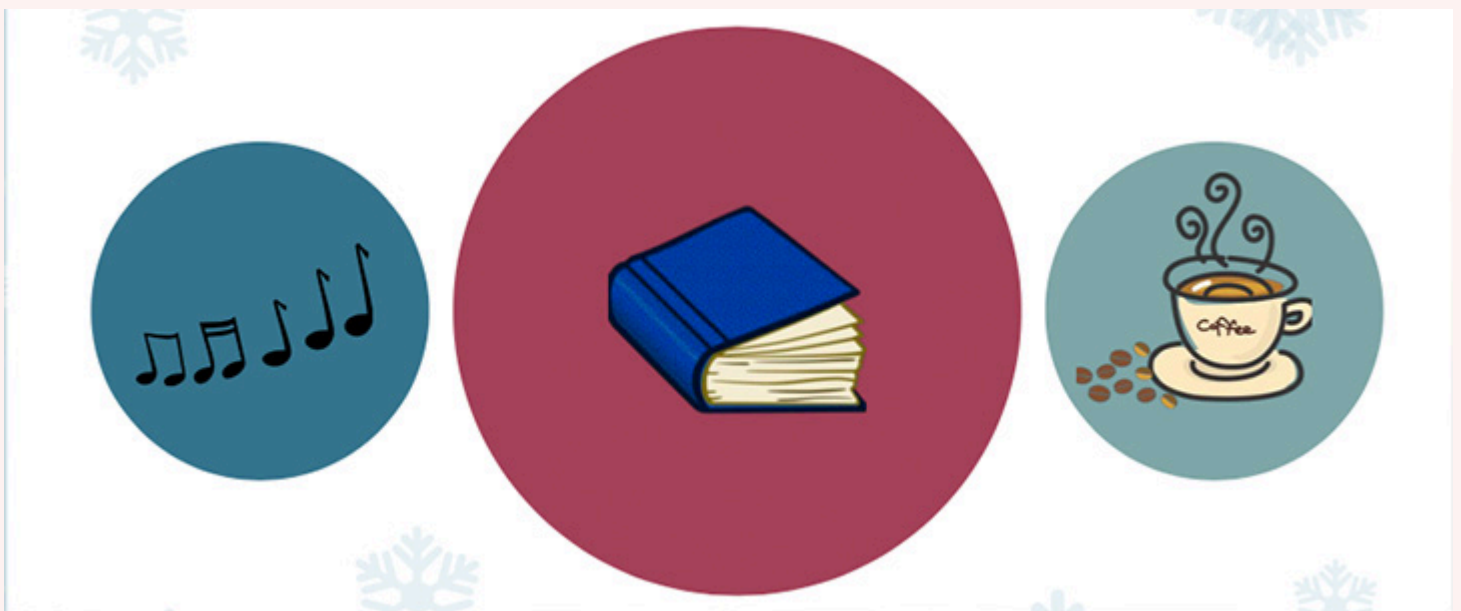
Aus: Utopia

Zu viele Überstunden, enormer Druck und Erschöpfung im Beruf – dieser Zustand kann bekanntermaßen in einem Burnout münden. Doch Menschen können ebenfalls von sozialen Beziehungen im Privaten ausgebrannt sein. Dann nämlich, wenn diese Beziehungen dysfunktional sind, das heißt, Menschen zu viel Zeit mit Personen oder Tätigkeiten verbringen, die ihnen nicht guttun und sie erschöpfen. Machen sie ihren Selbstwert von vielen sozialen Kontakten (oder dem Job) abhängig, geraten sie in eine existentielle Krise, wenn sie ihren hohen Erwartungen nicht gerecht werden.

Um ein soziales Burnout vorzubeugen, sollten die eigenen Bedürfnisse (und auch Grenzen) nach außen kommuniziert und gepflegt werden. Außerdem ist es laut Amelia Aldao, Psychologin und Spezialistin im Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie, empfehlenswert, sich selbst „flexible Erwartungen“ zu setzen, zu hinterfragen, ob man wirklich bis zum Ende eines sozialen Events bleiben oder ob man sich nicht lieber mit einzelnen Personen anstatt in einer großen Gruppe treffen möchte.

Es helfe auch, sich bei der Planung der Woche zu überlegen, was wirklich erledigt werden muss oder verschoben werden kann und was einem Freude bereiten würde. Neben zu vielen Verabredungen stellen weitere Umstände Risiken für ein soziales Burnout dar: Care Arbeit insbesondere bei Alleinerziehenden und pflegenden Angehörigen, Arbeitslosigkeit und finanzielle Probleme.

[Den gesamten Artikel finden Sie hier.](#)



Licht im Dunkeln – Ein unvergesslicher Abend im Schloss Dilborn

Bericht einer Selbsthilfe - Lesung mit Musikuntermalung

Am 13. November 2024 fand im historischen Ambiente des Schlosses Dilborn eine besondere Lesung statt, die unter dem Titel „Licht im Dunkeln“ einen Abend voller Wärme, Hoffnung und Zuversicht schenkte. Das erstmalige Angebot des Brüggener BeWo-Träger kcm in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfekontaktstelle BIS bot den rund 24 Gästen nicht nur anregende Geschichten, sondern auch einen Raum der Geborgenheit und des Austauschs.

Die Lesung war so gestaltet, dass sie den Besuchern, darunter auch Betroffene aus der Selbsthilfe, in den kommenden dunklen Monaten Mut machen und sie aufheitern sollte. In einem gemütlichen Raum des Schlosses, dessen charmantes Ambiente von Kerzenschein und sanfter Beleuchtung begleitet wurde, lauschten die Gäste den einfühlsamen Vorträgen. Zwei Vorstandsmitglieder der BIS, die als Leserinnen mit ihren warmen und klaren Stimmen die Geschichten lebendig machten, entführten das Publikum in eine Welt, in der das Licht auch in dunklen Zeiten sichtbar bleibt.

Die ausgewählten Geschichten waren ein heilsames Zusammenspiel aus Humor und tiefer Lebensweisheit. Es gab Momente zum Schmunzeln, die das Herz erwärmten, aber auch Erzählungen, die Mut machten, loszulassen, positive Gedanken zu kultivieren und die kleinen Momente des Lebens bewusst zu genießen. Diese Geschichten erinnerten die Teilnehmer daran, dass das Licht immer in uns ist – auch wenn es manchmal schwer erkennbar scheint.

Zwischen den Leseabschnitten wurde die Atmosphäre von der Akustikband *Think Twice* bereichert, die mit ihren ruhigen, atmosphärischen Folk-, Pop- und Countrysongs die Stimmung sanft untermalte. Die Band mit ihren schönen Stimmen und Klängen ließ die Gäste in eine Melancholie der guten Art eintauchen und sorgte für eine beruhigende, fast meditative Stimmung. Der Abend war nicht nur eine Lesung, sondern ein Zusammensein, bei dem man in entspannter Atmosphäre bei Kaffee, Tee und selbstgebackenem Kuchen ins Gespräch kommen konnte. Die herzliche Gastfreundschaft und das gemeinsame Genießen schufen eine angenehme, familiäre Atmosphäre, die von den Teilnehmern sehr geschätzt wurde.

Mit nur 24 Plätzen war der Raum bewusst klein gehalten, was den Abend noch persönlicher und intimer machte. Die Besucher fühlten sich wie in einer kleinen Oase der Ruhe, die es ihnen ermöglichte, dem hektischen Alltag zu entfliehen und sich von den Geschichten und der Musik verzaubern zu lassen.

Kurz gesagt: Es war ein rundum gelungener Abend, der bei allen Anwesenden ein gutes Gefühl hinterließ. Die Lesung war ein großer Erfolg und soll im Frühling oder Sommer 2025 eine Wiederholung erfahren. Weitere Termine werden rechtzeitig bekanntgegeben, sodass auch die, die dieses Mal nicht dabei sein konnten, die Chance erhalten, an einem der nächsten besonderen Abende teilzunehmen.

Dieser Abend hat einmal mehr gezeigt, wie wertvoll es ist, sich Zeit füreinander zu nehmen und inmitten von Dunkelheit und Kälte das Licht zu suchen. Und vielleicht ist es genau das, was die kommenden Monate so schön machen wird: Das Licht im Dunkeln, das wir zusammen finden können.

Ralf Kurzweg, 16.12.2024



„AD(H)S Selbsthilfegruppe – Willich

Neugründung einer Selbsthilfegruppe bei AD(H)S im Erwachsenenalter

Mein Name ist Elke, ich bin 60 Jahre alt und habe im September 2024 erfahren, dass ich ADHS habe.

Da es schwierig ist Therapeuten für Erwachsene mit ADHS zu finden, hatte ich die Idee eine Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit ADHS zu gründen, die erst im Erwachsenenalter die Diagnose ADHS bekommen haben. Gesagt, getan, ich nahm Kontakt zu Ralf Kurzweg von der BIS auf und hatte ihn um Hilfe gebeten. Ein Raum war in der Begegnungsstätte Schiefbahn schnell gefunden. Dort kann die Gruppe sich jeden 4. Mittwoch im Monat treffen. Das erste Treffen war am 27.11.24 und ich war gespannt ob es Interessierte gibt. Kurz nach 19 Uhr kam dann eine Interessierte und wir hatten uns viel zu erzählen. Es gab viele Gemeinsamkeiten, ähnliche Erfahrungen und wir haben uns gut verstanden. Wir beide wollen auf jeden Fall, dass diese Gruppe Zuspruch findet, weil dieser Erfahrungsaustausch sehr wichtig ist. Gerade weil es nicht so viele Therapieplätze gibt und man sich gegenseitig durch die Gespräche helfen kann.

Die Treffen finden jeden 4. Mittwoch im Monat in der Begegnungsstätte Schiefbahn, Hochstr. 67, 47877 Willich um 19 Uhr statt.

Wir richten uns an alle die über das Thema AD(H)S und ihre Folgen reden und sich austauschen möchten. Die Gruppe ist gemischt, bei uns ist jeder willkommen.

Unsere Gruppe bietet einen sicheren Raum, um über die Herausforderungen des Alltags, berufliche und soziale Hürden sowie individuelle Strategien im Umgang mit ADHS zu sprechen.

Was ist ADHS?

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) ist eine neurologische Entwicklungsstörung, die nicht nur Kinder betrifft, sondern auch Erwachsene in ihrem Alltag beeinflussen kann. Symptome wie Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität können auch im Erwachsenenalter bestehen und sich auf Beruf, Beziehungen und das allgemeine Wohlbefinden auswirken.

Der nächste Termin ist am 22.01.2025 um 19 Uhr in der Begegnungsstätte in Willich.

Interessent*innen für die Gruppenneubildung möchten sich bitte vorher bei der BIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen melden.

02163 / 5622 oder per 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.

