



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

ein neues Jahr liegt vor uns – wie ein noch unberührter Weg, der Stück für Stück entdeckt werden will. Vielleicht ist jetzt der Moment, bewusst neu zu denken, alte Gewohnheiten zu hinterfragen oder lang gehegte Wünsche wieder in den Blick zu nehmen.

Die Selbsthilfe kann dabei ein wertvoller Begleiter sein: Sie schenkt Raum für Austausch, neue Perspektiven und echtes Miteinander. Ob Sie gerade erst anfangen oder schon lange dabei sind – jeder Impuls zählt, jede Begegnung bewegt.

„Neuanfänge brauchen nicht immer große Pläne – manchmal reicht ein erster Schritt und Menschen, die mitgehen.“

In dieser Ausgabe möchten wir Sie ermutigen, das neue Jahr mit Offenheit und Zuversicht zu gestalten. Sie finden wieder Anregungen, Termine und Themen, die verbinden, stärken und weitertragen.

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.



Veranstaltung `Selbsthilfe erleben`

Gestärkt im Alltag – Ernährung, die gut tut und Entzündungen sanft lindern kann

Leiden Sie unter Erschöpfung, Schmerzen und haben Sie das Gefühl, dass Ihre Ernährung Ihre Beschwerden verschlimmert?

Viele chronisch Erkrankte fragen sich häufig: „Was kann ich selbst tun, um mein Wohlbefinden zu verbessern?“ Schon kleine Veränderungen im Essverhalten können spürbare Erleichterung bringen – weniger Entzündungen, mehr Energie und eine bessere Lebensqualität.

In unserer Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie eine entzündungsfördernde Ernährung einfach in Ihren Alltag integrieren können. Gemeinsam entdecken wir das Geheimnis der „perfekten Mahlzeit“, probieren praktische Tipps aus und tauschen wertvolle Erfahrungen mit Betroffenen. Die erfahrene Ernährungsberaterin Christine Latzke-Tech begleitet Sie. Sie versteht es, komplexe Zusammenhänge leicht verständlich zu erklären und gibt Ihnen Raum, Neues auszuprobieren und eigene Ziele zu entwickeln.

Die AOK Rheinland/Hamburg lädt alle Selbsthilfe-Aktiven, ihre Angehörigen, Fachkräfte aus gesundheitsbezogenen Einrichtungen und Interessierte herzlich ein, dabei zu sein.

Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihren Weg zu mehr Wohlbefinden.

Wann: 25.02.2026, 17:00 - 20:00 Uhr

Wo: Friedrichstr. 10, 47798 Krefeld

[Hier geht es zur Anmeldung](#)





Selbsthilfegruppe für Eltern mit ADHS (und Autismus)

„Eltern sein“ ist oft ein Balanceakt zwischen Liebe, Verantwortung und Erschöpfung.

Mit ADHS (und ggf. Autismus) kommen zusätzliche Herausforderungen hinzu: Reizüberflutung, Organisationschaos, Selbstzweifel, Missverständnisse.

Und wenn die Kinder ebenfalls neurodivergent sind, multiplizieren sich diese Herausforderungen oft. In unserer Selbsthilfegruppe für Eltern, die selbst von ADHS (und ggf. Autismus) betroffen sind, findest du Verständnis, ehrlichen Austausch und neue Ideen, wie du mit all dem umgehen kannst. Ohne Bewertung, ohne Scham und auf Augenhöhe.

Auch Eltern mit Verdacht auf ADHS (und ggf. Autismus), sind herzlich willkommen.

Die Treffen finden 2026 **einmal monatlich Donnerstags statt.**

Selbsthilfegruppe für Eltern mit ADHS (und Autismus)

- 15. Januar
- 12. Februar
- 12. März
- 09. April
- 21. Mai
- 18. Juni
- 09. Juli
- (13. August)
- 10. September
- 08. Oktober
- 12. November
- 10. Dezember

Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Blaues Haus, Stadtwaldallee, 41748 Viersen

TERMINE MELDE DICH BEI UNS

Tanja Schmitz & Michaela Lang:

RG.Viersen@adhs-deutschland.de

oder

BIS e.V.

Kontakt- und Informationsstelle für

Selbsthilfe im Kreis Viersen

02163 5622 / info@bis-brueggen.de

Tanja Schmitz & Michaela Lang

Trotz Erkrankung nach vorne schauen

Selbsthilfegruppe für Long-Covid-Patienten

Nina Erbrath bietet seit über einem Jahr eine Selbsthilfegruppe für Long-Covid-Patienten im BIS in Brüggen an.

Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Unsicherheit – Long Covid verändert den Alltag vieler Betroffener nachhaltig.

Verständnis, Gespräche auf Augenhöhe und das Gefühl, mit den Herausforderungen nicht allein zu sein schafft die Gruppe von Nina.

Betroffene und Angehörige finden hier Unterstützung, Informationen und gegenseitige Stärkung im Umgang mit den oft unsichtbaren Folgen der Erkrankung.

Mehr hier im Beitrag!

Susanne Erbrath (l.) und ihre Töchter Lea (2. v. l.) und Pia (r.) kümmern sich mit um Nina.

Foto: Bianca Treffer





Manfred Falk: Fotoprojekt Depression

Schwankende Stille

Störgeräusche entstehen auf metaphorischer Ebene, wenn sich etwas 'nicht gut anfühlt'. Manchmal auch als Nebenerscheinung der Depression in Form eines Tinnitus, zum Beispiel. So entstand der Titel für dieses Projekt. Die Depression in all ihrer Vielschichtigkeit ist eine der am meisten verbreiteten Krankheiten in Deutschland. Ungeachtet dieser Tatsache wird sie immer noch stigmatisiert und über sie zu sprechen, fällt vielen an ihr erkrankten Menschen, aber auch unmittelbar und mittelbar betroffenen Angehörigen, sehr schwer.

Dieses Projekt soll ein Stück weit dazu beitragen, dass über Depression gesprochen wird und sie dieselbe gesellschaftliche Beachtung findet, wie eine Erkältung, eine Krebserkrankung oder ein gebrochenes Bein.

Nähere Fotos und Eindrücke finden Sie [hier](#).



Würdigung der Selbsthilfe

Videobotschaft vom
Gesundheitsminister Laumann

Als Botschafter für die Gesundheitsselbsthilfe im Jahr 2025 hat der nordrhein-westfälische Gesundheitsminister, Karl-Josef Laumann, die herausragende Bedeutung der Selbsthilfe für Menschen in schwierigen Lebenslagen in Nordrhein-Westfalen hervorgehoben.

In einer **Videobotschaft** würdigte er das unermüdliche Engagement der Ehrenamtlichen, die Selbsthilfegruppen organisieren und damit eine unverzichtbare Unterstützung bieten.



Seminar für Gruppensprecher*innen der Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen

Moderation in der Selbsthilfe – Bericht des Seminarleiters Ralf Kurzweg

Am 1. Dezember 2025 trafen sich zwölf Gruppensprecher*innen der Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Viersen in der Begegnungsstätte Willich zu einem intensiven Austausch- und Fortbildungstag. Im Fokus des Seminars stand die Rolle der Gruppensprecher*innen, die nicht als Therapeut*in, sondern vielmehr als Moderator*in und Strukturgeber*in fungiert.

Die Teilnehmenden erhielten wertvolle Impulse zur Gestaltung einer gelungenen Sitzung, angefangen bei der Begrüßung und Orientierung bis hin zum Abschluss mit einer Reflexionsrunde. Besonders betont wurde die Bedeutung von klaren Gruppenzielen und einer respektvollen Kommunikation.

Ein weiterer Punkt waren Methoden zur aktiven Gesprächsführung wie das Arbeiten mit Runden, Redeobjekten oder Kleingruppen, die den Austausch fördern und gleichzeitig eine ausgewogene Beteiligung aller ermöglichen. Im Umgang mit schwierigen Situationen, wie z.B. Vielredner*innen oder emotional belasteten Teilnehmenden, wurden praxisorientierte Lösungsansätze erarbeitet.

Auch das Thema Selbstfürsorge für die Gruppenbegleiter*innen wurde ausführlich besprochen, um langfristig gesund und motiviert die Gruppe zu begleiten. Die Teilnehmenden reflektierten ihre Erfahrungen und nahmen wertvolle Tipps zur Moderation und zum Umgang mit herausfordernden Momenten mit.

Die Veranstaltung bot eine sehr gute Möglichkeit für den Austausch untereinander und stärkte das Gemeinschaftsgefühl der Selbsthilfegruppen.

Der **zweite Termin** für das Seminar ist für **Februar 2026** geplant, um die erlernten Inhalte zu vertiefen und weiter zu üben.



LVR-Klinik Viersen-Süchteln: Ein inspirierender Selbsthilfetag 2025

Bericht vom Selbsthilfetag in der Psychiatrie

Einleitung

Mit viel Energie, Herzlichkeit und einem klaren Ziel vor Augen fand am 13. Oktober 2025 der Selbsthilfetag in der LVR-Klinik Viersen-Süchteln statt. Die Veranstaltung war Teil des Projekts „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ und brachte Menschen aus Selbsthilfegruppen, der Klinik, sozialen Einrichtungen sowie Patient*innen zusammen. Schon beim Betreten des Festinos spürte man: Hier entsteht ein Ort echter Begegnung. Stimmengewirr, offene Gespräche, interessiertes Nachfragen – eine Atmosphäre, die Lust auf Austausch machte.

Seit rund eineinhalb Jahren arbeitet die Klinik gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und einzelnen Selbsthilfegruppenvertreter*innen daran, Selbsthilfe sichtbarer zu machen und sie langfristig

in die Versorgungsstrukturen einzubinden. Der Selbsthilfetag war ein wichtiger Schritt auf diesem Weg. Mehr als 70 Besucher*innen folgten der Einladung und füllten den Nachmittag mit Leben.

Hintergrund des Projekts

Ziel des Projekts ist es, Selbsthilfe systematisch in den Klinikalltag einzubinden. Dazu gehören u. a. feste Kooperationsstrukturen, regelmäßige Informationsangebote, transparente Kommunikation und die Vorbereitung auf eine Klinikauszeichnung als selbsthilfefreundliches Krankenhaus. Der Selbsthilfetag dient dabei als öffentlich sichtbarer Baustein und soll künftig alle zwei Jahre stattfinden.

Der Selbsthilfetag am 13. Oktober 2025

Bereits ab 13 Uhr füllte sich das Festino, als der „Markt der Möglichkeiten“ seine Türen öffnete. Die Tische der Selbsthilfegruppen waren bunt gestaltet, die Besucher*innen kamen schnell ins Gespräch und informierten sich über Themen von Erkrankungen wie Sucht und Psyche (z.B. Depressionen, Angehörige nach Suizid).

Ein aktives Miteinander, begleitet von duftendem Fingerfood und vielen neugierigen Blicken.

Um 13:45 Uhr eröffnete die Tagungsmoderatorin Frau Anna Krüger die Veranstaltung und leitete über zum Klinikdirektor Dr. Ralph Marggraf, der den Vortragsteil des Nachmittags durch eine Begrüßung und Einleitung eröffnete. In seiner Begrüßung betonte er die große Bedeutung der Selbsthilfe für die Kliniklandschaft und schilderte, wie wertvoll die enge Zusammenarbeit zwischen Klinikpersonal, Patient*innen und Selbsthilfegruppen bereits heute ist. Anschließend begrüßte Ralf Kurzweg von der Selbsthilfekontaktstelle Kreis Viersen die Gäste. Er berichtete von der wachsenden Vielfalt und Sichtbarkeit der Selbsthilfegruppen im Kreis, der zunehmenden Vernetzung und den vielen positiven Rückmeldungen – etwa von Ärzt*innen, Sozialarbeiterinnen und Patient*innen, die gemeinsam nach passenden Selbsthilfeangeboten suchen.

Beide machten deutlich, dass der Weg zum selbsthilfefreundlichen Krankenhaus kein theoretisches Projekt ist, sondern aus echter Kooperation entsteht: aus Gesprächen, Begegnungen und dem gemeinsamen Willen, Selbsthilfe dauerhaft zu stärken.

Nach einer kurzen Verschnaufpause folgte der Vortrag von Prof. Dr. Liane Schirra-Weirich. Sie nahm das Publikum mit auf eine Reise durch die Rolle der Selbsthilfe im Gesundheitssystem. Bildhaft skizzierte sie Selbsthilfe als starke Stimme der Zivilgesellschaft, die Mut macht, Perspektiven verschiebt und Menschen verbindet.

Den Abschluss bildete um 15:45 Uhr der Vortrag von Thorsten Dürholt. Seine authentischen Erfahrungen in Form eines Dialogs, zusammen mit einem weiteren Selbsthilfeakteur aus seiner Selbsthilfegruppe, berührte viele Zuhörer*innen sichtbar. Er zeigte, wie unterschiedlich, aber auch wie kraftvoll somatische und psychische Selbsthilfe wirken können – und wie wichtig es ist, Betroffenen Räume für Austausch und Unterstützung zu bieten.

Zwischen den Vorträgen blieb ausreichend Zeit, um erneut durch den Markt zu schlendern, ins Gespräch zu kommen und neue Kontakte zu knüpfen. Als der Markt der Möglichkeiten um 17 Uhr endete, war die Energie im Raum weiterhin deutlich spürbar: Viele Dialoge liefen einfach weiter – ein deutliches Zeichen für den Erfolg der Veranstaltung.

Rückblick

Der Selbsthilfetag war ein voller Erfolg. Er zeigte, wie vielfältig und engagiert die Selbsthilfe im Kreis Viersen ist und wie gewinnbringend der Austausch zwischen Betroffenen, Fachkräften und Institutionen sein kann. Die positiven Rückmeldungen bestärken das Projektteam darin, den eingeschlagenen Weg fortzuführen und den nächsten Selbsthilfetag in zwei Jahren erneut zu einem lebendigen Begegnungsort zu machen.

Ausblick

Im weiteren Verlauf des Projekts sollen weitere Vernetzungsangebote, Workshops und Qualitätsentwicklungsmaßnahmen umgesetzt werden. Ziel ist es, stabile Strukturen zu etablieren, die die Selbsthilfe dauerhaft im Klinikalltag verankern – zum Nutzen aller Beteiligten.

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Leichter Sprache...

Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) hat eine Information in Leichter Sprache über Selbsthilfegruppen herausgebracht.

Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit. Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz: SOD. SOD ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. SOD kennt sich besonders gut aus beim Thema Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Hier geht es zu den Informationen über Selbsthilfe.



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.*



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

