



Zusammen
sind wir **stark!**

auch als
APP

Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

mit dem März hält der Frühling langsam Einzug. Die Tage werden heller, erste Knospen zeigen sich, und vieles wirkt wie ein leiser Aufbruch. Diese Zeit des Übergangs erinnert uns daran, dass Veränderung oft behutsam beginnt – Schritt für Schritt.

Auch in der Selbsthilfe geht es um solche Schritte: um Mut, sich mitzuteilen, um Offenheit im Zuhören und um das Vertrauen, gemeinsam neue Wege zu entdecken. Wo Menschen ihre Erfahrungen teilen, entsteht Verständnis – und aus Verständnis wächst Kraft.

Der Frühling lädt dazu ein, neue Perspektiven einzunehmen und Gewohntes mit frischem Blick zu betrachten. Vielleicht ist jetzt ein guter Moment, um Kontakte zu vertiefen, neue Impulse aufzugreifen oder selbst einen ersten Schritt zu wagen.

In dieser Ausgabe der SelbsthilfeNews finden Sie wieder Anregungen, Informationen und Hinweise, die Sie in Ihrem Engagement unterstützen und 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.



Erfolgreiches Jahr 2025 für die Selbsthilfe im Kreis Viersen – voller Erwartung für 2026 😊

Ein Resümee von Ralf Kurzweg, Selbsthilfekontaktstelle BIS

2025 war ein Jahr voller Fortschritte und Neuerungen für die Selbsthilfe im Kreis Viersen. Der Verein BIS konnte dabei helfen insgesamt zehn neue Selbsthilfegruppen ins Leben zu rufen, die nun vielfältige Unterstützung für Betroffene und deren Angehörige bieten. Besonders hervorzuheben sind Gruppen wie die ADHS-Gruppen in Willich, sowie die Fibromyalgie-Gruppe in Kaldenkirchen. Auch die Erweiterung durch die zweite Gruppe für „Verlassene Eltern“ in Brüggen, sowie der Trauerstammtisch in Bracht sind ein wichtiger Bestandteil des breiten Angebots. Zudem gab es zwei neue Depressionsgruppen in Brüggen und Kaldenkirchen.

Neben den bereits gestarteten Gruppen sind weitere Selbsthilfeangebote in Planung, wie zum Beispiel eine Gruppe für Schlaganfall-Betroffene in Kempen oder eine Eltern-Kind-Gruppe für ADHS in Viersen. Diese neuen Initiativen zeigen den stetigen Bedarf und das wachsende Interesse an Selbsthilfeangeboten, die den Menschen im Kreis Viersen helfen, mit schwierigen Lebenssituationen besser umzugehen.

Auch in der Öffentlichkeitsarbeit war 2025 ein Jahr voller Veranstaltungen und Aktionen. Vom Selbsthilfetag in Viersen über Filmvorführungen wie „Expedition Depression“ bis hin zu Fortbildungen in der LVR-Klinik – der Verein BIS war stets aktiv, um das Thema Selbsthilfe in den Mittelpunkt zu rücken und die Menschen über Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren.

Besondere Ereignisse in 2025 waren der große Selbsthilfetag in Viersen, der Selbsthilfetag in der LVR-Klinik und die Teilnahme an der „Nettetalter Ehrenamts-Meile“ in Lobberich, sowie der „Tag der Vereine“ in Brüggen-Bracht.

Doch der Blick richtet sich auf 2026: Im laufenden noch jungen Jahr erwartet uns der große **Selbsthilfetag am Samstag, den 11. September 2026** in Viersen, der zahlreiche Möglichkeiten zum Austausch und zur Vernetzung bieten wird. Zudem werden weitere Gruppen ins Leben gerufen und bestehende Angebote ausgebaut. Die Planung und Vorbereitung läuft bereits auf Hochtouren, und wir

freuen uns darauf, noch mehr Menschen in ihrer Selbsthilfe und in ihrer Lebensbewältigung zu unterstützen.

Das Jahr 2025 war ein voller Erfolg für die Selbsthilfe im Kreis Viersen, und wir sind gespannt auf das, was 2026 bringt. Gemeinsam blicken wir auf ein Jahr voller Chancen und neuer Perspektiven für die Menschen, die auf Unterstützung angewiesen sind.

Danke an alle, die dazu beigetragen haben, dass die Selbsthilfe im Kreis Viersen sich weiter entfaltet und Menschen in besonderen Lebenssituationen ein Stück Perspektive, Halt und gute Momente gegeben hat.

Hirschhausen und Long Covid – Die Pandemie der Unbehandelten

In der ARD-Mediathek

Long Covid – wer hat nicht schon davon gehört? Es ist in aller Munde, aber Hilfe gibt es wenig, obwohl viele Menschen betroffen sind. Auch Selbsthilfegruppen gibt es inzwischen schon viele. Eckart von Hirschhausen ist in seiner Reportage der Frage nach Behandlungsmöglichkeiten nachgegangen und stellt Betroffene und die Tücken der Erkrankung vor.

Hier geht's zur Sendung!



Trauercafé bei der BIS in Brüggen

Raum für Trost, Austausch und Stärkung

Trauer braucht Zeit, Raum und Menschen, die zuhören. Das **Trauercafé** der Selbsthilfe-Kontaktstelle **BIS** bietet Trauernden genau diesen geschützten Rahmen, um der eigenen Trauer im Alltag Platz zu geben und neue Kraft zu schöpfen.

In einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre können Betroffene mit gleich oder ähnlich Trauernden ins Gespräch kommen – oder einfach nur da sein. Das Trauercafé lädt ein zum **Schweigen und Reden, zum Weinen und auch zum Lachen**. Es ist ein Ort, an dem Sorgen und Ängste ausgesprochen werden dürfen und jede*r den eigenen Weg durch die Trauer finden kann.

Begleitet wird das Angebot von **Birgit Reimsbach**, Trauerbegleiterin und Diakonin, die den Teilnehmenden mit Fachkompetenz und Einfühlungsvermögen zur Seite steht.

Termine 1. Halbjahr 2026

 **Donnerstags von 17:00 bis 19:00 Uhr**

- 09. April
- 21. Mai
- 11. Juni

Ort:

Selbsthilfekontaktstelle BIS Klosterstraße 5, 41379 Brüggen

Anmeldung:

Um vorherige Anmeldung wird gebeten unter

Tel.: 02163 – 5622

Das Trauercafé ist ein offenes Angebot für alle Trauernden, die sich Gemeinschaft, Verständnis und einen geschützten Raum wünschen. Wir laden herzlich dazu ein.



Sternenkinder: Ein geschützter Raum für Trauer, Austausch und Halt

Austauschgruppe für Grefrath und Umgebung

Die Selbsthilfegruppe „**Sternenkinder**“ der Gemeinde Grefrath bietet Eltern einen geschützten Raum, deren Baby vor, während oder kurz nach der Geburt verstorben ist. Der Verlust eines Kindes wird gesellschaftlich oft tabuisiert, obwohl betroffene Frauen und Männer weiterhin Mutter und Vater sind. Genau hier setzt die Austauschgruppe an: Sie schafft Verständnis, Halt und die Möglichkeit, offen über Trauer, Abschied und offene Fragen zu sprechen.

In der Gruppe geht es um emotionale Unterstützung, aber auch um ganz praktische Themen. Fragen zu Mutterschutz, Rückbildung, Milcheinschuss, Geburtsurkunden oder Abschiedsmöglichkeiten finden hier Raum. Viele Eltern erleben nach einer Fehl- oder Totgeburt eine Flut an Unsicherheiten – der Austausch mit anderen Betroffenen kann entlasten und Orientierung geben.

Die Treffen finden **einmal monatlich** statt und variieren in der Zusammensetzung: mal nur für Frauen, mal nur für Männer, mal offen für alle Sternkeltern. So wird auf unterschiedliche Bedürfnisse Rücksicht genommen. Begleitet wird die Gruppe von der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Grefrath, Barbara Behrendt.

Die Sternkeltern-Austauschgruppe macht sichtbar, dass Trauer ihren Platz haben darf – und dass niemand mit diesem Verlust allein bleiben muss. Aktuelle Termine sind auf der **Website der Gemeinde Grefrath** zu finden.



SelbsthilfeNews – Mach mit!

Gestalten Sie unseren Newsletter aktiv mit

Über viele interessante und wichtige Themen haben wir in den vergangenen Newslettern bereits berichtet. Doch sicherlich gibt es noch viel mehr, worüber Sie etwas erfahren möchten oder denken, dass es ein passendes Thema für die SelbsthilfeNews ist.

Oder möchten Sie Ihre Selbsthilfegruppe bzw. Ihren Gesprächskreis einmal vorstellen und/oder auf Veranstaltungen und besondere Aktivitäten der Gruppe hinweisen?

Melden Sie sich bei uns und gestalten den Newsletter aktiv mit!

Ob als Tippgeber oder sogar tatkräftig mit einem eigenen Artikel, (fast) alles ist möglich.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.



Gemeinsam stark: Selbsthilfe trifft sich auf Burg Brüggen:

– Gelungenes Gesamttreffen im Kreis Viersen –

Ein rundum gelungener Abend: Am **Montag, den 19.01.2026**, trafen sich von 18 bis 20 Uhr die Selbsthilfegruppen des Kreises Viersen – und das **erstmalig im nostalgischen Kultursaal der Burg Brüggen**. Das gemütliche Ambiente bot den perfekten Rahmen für Austausch, Information und Begegnung. Mit rund **40 Teilnehmer*innen** war das Treffen **sehr gut besucht**.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde zeigte sich schnell die beeindruckende **Vielfalt der Selbsthilfe** im Kreis Viersen: Von Gruppen zu **Krebserkrankungen, Schlaganfall, Sucht und Depressionen** bis hin zu weiteren Themen war alles vertreten. Besonders erfreulich: **Mehrere Neulinge** wagten an diesem Abend ihren ersten Schritt in die Selbsthilfe – ein starkes Zeichen für lebendige und wachsende Strukturen.

Ralf Kurzweg von der BIS gab spannende Einblicke in die **Entwicklung der Selbsthilfe**. Allein im Jahr **2025 sind wieder zehn neue Gruppen** an den Start gegangen – ein Beleg für den hohen Bedarf und das große Engagement im Kreis.

Sehr informativ war auch der Beitrag von **Frau Brüls von der Krankenkasse**. Sie stellte die **Selbsthilfeförderungszahlen 2025** vor und erläuterte verständlich die **neuen Verfahren sowie die aktualisierten Antragsformulare**. Ein Programmpunkt, der bei vielen für Aha-Momente sorgte.

Zwischen Infos, Gesprächen und Kennenlernen blieb genug Zeit für **regen Austausch**, neue Kontakte und das Gefühl: *Wir sitzen alle im selben Boot*. Am Ende gingen alle **zufrieden, gut informiert und motiviert** nach Hause.

Zum Abschluss wies **Ralf Kurzweg** noch auf den **Selbsthilfetag am 11.01.2026 in Viersen** hin und rief alle Gruppen herzlich **zum Mitmachen** auf.

Ein Abend, der gezeigt hat: Selbsthilfe lebt – und zwar gemeinsam. 💪

Alarmierende Zahlen:

Essstörungen bei Mädchen und jungen Frauen nehmen deutlich zu

Essstörungen führen oft zu ernsthaften, langfristigen Gesundheitsschäden. Über die sozialen Medien kommen junge Menschen häufig mit ungesunden Schönheitsidealen in Berührung

[Hier gehts zum Beitrag.](#)



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.

