



## Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

der Mai zeigt sich als Zeit des Aufbruchs: Die Natur steht in voller Blüte, Farben und Düfte erfüllen die Luft, und vieles wirkt einladend und neu. Es ist eine Zeit, in der sich Wege öffnen und Ideen wachsen dürfen.

Vielleicht ist jetzt ein guter Moment, auch den eigenen Impulsen Raum zu geben: Was möchte ich vertiefen? Was darf sich verändern? Und wo finde ich Unterstützung auf meinem Weg?

Selbsthilfe lebt von genau diesen Fragen – und von den Menschen, die sie miteinander teilen. Im Austausch entsteht Verständnis, aus Begegnung wächst Vertrauen, und oft entwickeln sich daraus neue Perspektiven. Gemeinsam geht vieles leichter, Schritt für Schritt.

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“ – Selbsthilfe-Kontakt- und Informationsstelle im Kreis Viersen**

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



# Selbsthilfegruppe für Krebspatienten und Angehörige

## Halt finden in schweren Zeiten

Viele Menschen tragen ihre Gedanken und Sorgen nach einer Krebsdiagnose lange allein mit sich herum – als Patient genauso wie als Angehöriger.

In unserer Selbsthilfegruppe darf alles ausgesprochen werden, was belastet, Angst macht oder einfach nur schwer auszuhalten ist. Gleichzeitig lassen wir auch Raum für neue Gedanken, damit neue Perspektiven entstehen können. Jeder entscheidet selbst, ob und wie viel er erzählen möchte – zuhören ist genauso in Ordnung. Oft merkt man schon nach kurzer Zeit, dass andere ähnliche Gedanken, Zweifel oder Ängste kennen. Dieses gegenseitige Verstehen entlastet und ermöglicht den ein oder anderen neuen Blick auf die eigene Situation.

Wir begegnen uns respektvoll und teilen ein Stück Weg miteinander. So wird die Selbsthilfegruppe zum sicheren Anker und Lichtblick in stürmischen Zeiten.

Wenn Du Dich angesprochen fühlst, komm einfach mal vorbei, um zu schauen, ob die Gruppe für Dich passt – ohne Anmeldung und ohne Verpflichtung. Wir treffen uns **jeden 4. Donnerstag im Monat** (außer an Feiertagen) in der **Klosterstraße 5 in Brüggen**. Wir – Nicole und Steffi – freuen uns auf Dich.

Hier erfährst Du noch mehr:

👉 **Osemont Stadtjournal Brüggen**

👉 **Rheinische Post**

Mit den besten Wünschen  
Steffi Weiland & Nicole Simons

Für diejenigen, die sich der Gruppe anschließen möchten steht die BIS e.V. unter der Telefonnummer 02163 - 5622 oder per E-Mail unter [info@bis-brueggen.de](mailto:info@bis-brueggen.de) als Ansprechpartner und Selbsthilfe-Kontaktstelle bereit.



# Gemeinsam stark: Selbsthilfe wirkt – persönlich, alltagsnah, unverzichtbar

## Zur Funktion und Bedeutung von Sucht-Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe lebt von Begegnung.  
Sie entsteht dort, wo Menschen offen miteinander sprechen.  
In Gruppen teilen Betroffene ihre Erfahrungen auf Augenhöhe.  
Das schafft Vertrauen und gegenseitiges Verständnis.  
Niemand muss erklären, warum etwas schwer ist.  
Alle wissen es aus eigener Erfahrung.

Selbsthilfegruppen sind keine Therapie, aber sie wirken therapeutisch.  
Sie geben Halt im Alltag.  
Sie stärken Eigenverantwortung und Selbstvertrauen.  
Und sie zeigen: Veränderung ist möglich.

Ein zentrales Thema bleibt die Abstinenz und Stabilisierung im Leben.  
Doch genauso wichtig ist der soziale Anschluss.  
Gemeinschaft schützt vor Isolation.  
Regelmäßige Treffen geben Struktur.  
Struktur gibt Sicherheit.

Viele Teilnehmende berichten von kleinen, aber entscheidenden Fortschritten.  
Ein klarerer Tagesrhythmus.  
Mehr Selbstfürsorge.  
Bessere Entscheidungen im Alltag.  
Weniger Rückfälle in alte Muster.

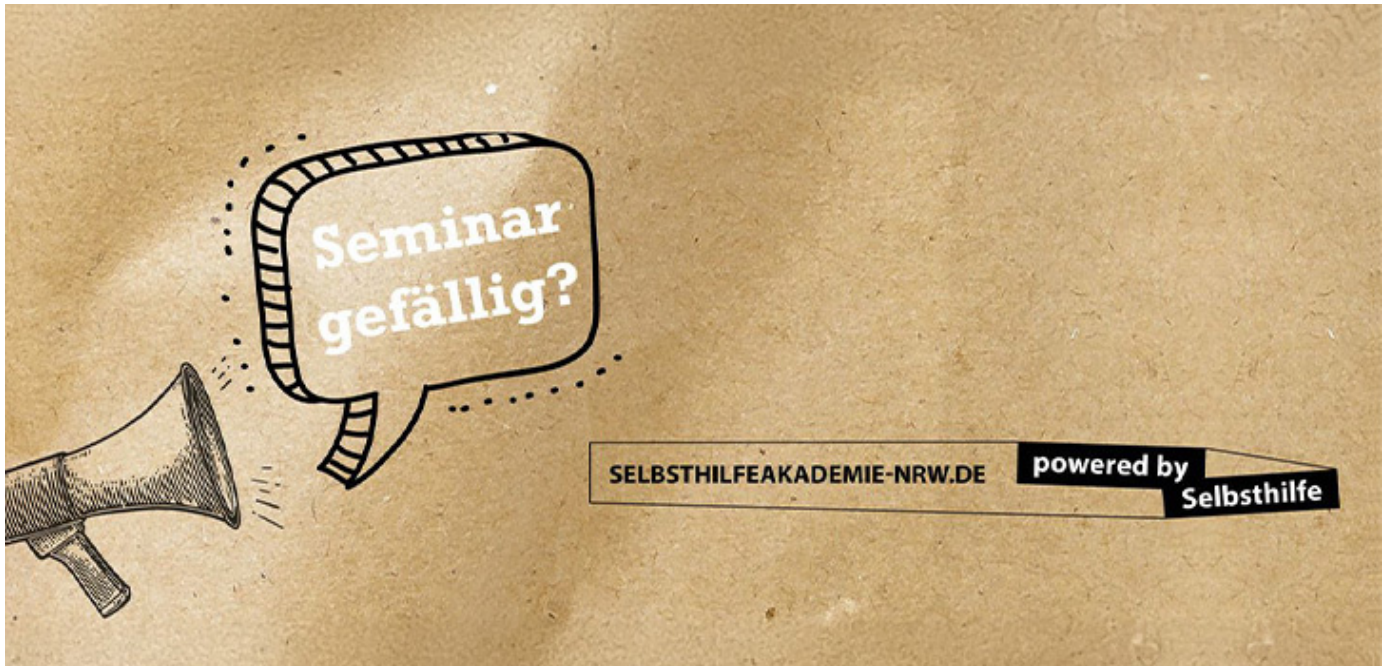
Selbsthilfe bedeutet auch, voneinander zu lernen.  
Erfahrungen werden weitergegeben.  
Strategien werden geteilt.  
Erfolge machen Mut.  
Rückschläge werden gemeinsam getragen.

Besonders wertvoll ist der geschützte Raum.  
Hier darf offen gesprochen werden.  
Ohne Bewertung.  
Ohne Druck.  
Mit Respekt.

Die Gruppen entwickeln dabei ihre eigene Dynamik.  
Jede Gruppe ist anders.  
Und genau das ist ihre Stärke.  
Was zählt, ist das Miteinander.

Hier treffen sich Menschen in entspannter Atmosphäre.  
Unkompliziert, offen und herzlich.

Selbsthilfe ist kein Zeichen von Schwäche.  
Sie ist ein Schritt in Richtung Selbstbestimmung.  
Und oft der Anfang eines neuen Weges.



## Selbsthilfeakademie NRW

### Workshops und Seminare für Selbsthilfe-Aktive

Auch 2026 bietet die Selbsthilfeakademie NRW wieder verschiedene Workshops und Seminare für Selbsthilfe-Aktive an – von kurzen Online-Angeboten bis hin zu ganztägigen Seminaren in Präsenz.

Zu den Online-Angeboten gehören zum Beispiel Impulse wie:

- „KI als Werkzeug für die Öffentlichkeitsarbeit“
- „Besser fotografieren mit dem Smartphone“
- „Lösungsorientierung: Probleme angehen statt analysieren“
- „Mitmischen im Gesundheitssystem“
- „Selbstbewusst vortragen und präsentieren“

In den Präsenzseminaren erwarten Sie unter anderem Themen wie:

- „Gesundheit verstehen und aktiv stärken“
- „Expert\*innen in eigener Sache“
- „Umgang mit Konflikten“
- „Spielerisch Resilienz entwickeln“

Eine Übersicht der Angebote für 2026 ist auf der **virtuellen Pinnwand** zu finden. Eine Anmeldung ist immer quartalsweise über die **Webseite der Selbsthilfeakademie NRW** möglich. Neuigkeiten erfahren Sie über den Newsletter – anmelden können Sie sich **hier**.





## Gemeinsam statt einsam: Nettetalerin sucht Mitstreiter\*innen für eine Senioren-WG

### Selbstbestimmt in Gemeinschaft leben

Die Idee dahinter ist so einfach wie überzeugend: Statt allein in den eigenen vier Wänden zu leben, teilen sich mehrere Seniorinnen und Senioren ein Haus oder eine große Wohnung. Jede und jeder hat ein eigenes Zimmer als Rückzugsort, während Küche, Wohnzimmer oder Garten gemeinsam genutzt werden. So entsteht ein Alltag, der sowohl Privatsphäre als auch Gemeinschaft ermöglicht.

Für viele liegt der größte Vorteil auf der Hand: soziale Nähe. Ein gemeinsamer Kaffee am Morgen, Gespräche am Abend oder kleine Unternehmungen – all das sorgt für Lebensqualität und beugt Einsamkeit vor. Gleichzeitig bietet eine WG auch ein Gefühl von Sicherheit. Man ist nicht allein, kann sich im Alltag unterstützen und weiß, dass im Notfall jemand da ist.

Ein weiterer Pluspunkt ist die finanzielle Entlastung. Durch das Teilen von Miete und Nebenkosten wird Wohnraum oft erschwinglicher, ohne dabei auf Komfort verzichten zu müssen.

Doch so reizvoll das Konzept ist – es braucht auch klare Absprachen. Wichtig ist, dass die zukünftigen Mitbewohner\*innen gut zusammenpassen. Gemeinsame Werte, ähnliche Vorstellungen vom Zusammenleben und gegenseitiger Respekt sind die Basis für ein funktionierendes Miteinander. Auch organisatorische Fragen wie Haushaltsaufgaben, Kostenverteilung oder Besuchsregelungen sollten frühzeitig geklärt werden.

Die Nettetalerin, die dieses Projekt ins Leben rufen möchte, hofft nun auf Menschen, die Lust haben, diesen neuen Lebensabschnitt gemeinsam zu gestalten. Gesucht werden offene, aktive Seniorinnen und Senioren, die Freude an Gemeinschaft haben und gleichzeitig ihre Eigenständigkeit bewahren möchten.

Wer Interesse hat, Teil einer solchen Wohnform zu werden, findet Möglichkeiten zur Vernetzung über lokale Zeitungen, Aushänge oder Nachbarschaftsinitiativen. Vielleicht ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, einen neuen Weg zu gehen – gemeinsam statt einsam.

### **Ansprechpartner\*innen:**

Nora Faber

Quartiersmanagement  
Telefon 0151 524 488 31  
nora.faber@deutscher-orden.de

Ralf Kurzweg  
BIS e.V.  
Telefon 02163 5622  
ralf.kurzweg@bis-brueggen.de



## Kempener über sein Leben mit Tinnitus

### Austausch und Unterstützung für Betroffene

Ralf Thiemann aus Kempen lebt seit Jahrzehnten mit chronischem Tinnitus, hat das Ohrgeräusch jedoch erfolgreich in seinen Alltag integriert, ohne sich davon bestimmen zu lassen. Als Betroffener gibt er seine Erfahrungen in einer Selbsthilfegruppe weiter. Er betont die Wichtigkeit der Akzeptanz und des richtigen Umgangs, um die Lebensqualität trotz des Pfeifens zu erhalten.

#### Schlüsselaspekte des Lebens mit Tinnitus:

- **Integration statt Kampf:** Thiemann hat gelernt, das Geräusch nicht als Feind zu betrachten, sondern als Teil des Lebens.
- **Selbsthilfe:** Er engagiert sich, um anderen Betroffenen zu helfen, mit der Belastung umzugehen.
- **Umgang mit der Belastung:** Tinnitus wird oft als störend empfunden, doch durch Entspannungsmaßnahmen und Fokusverlagerung lässt sich die Belastung minimieren.
- **Nicht allein:** Tinnitus ist ein weit verbreitetes Phänomen, über das in der Region Kempen berichtet wird.

Die Tinnitus-Selbsthilfegruppe bietet Betroffenen einen geschützten Raum zum Austausch von Erfahrungen und Bewältigungsstrategien. Im Mittelpunkt stehen gegenseitige Unterstützung, Verständnis und das Teilen hilfreicher Informationen rund um den Umgang mit Ohrgeräuschen. Regelmäßige Treffen fördern den Zusammenhalt und stärken das Gefühl, mit der Belastung nicht allein

zu sein. Ziel der Gruppe ist es, die Lebensqualität der Teilnehmenden nachhaltig zu verbessern.

Die Selbsthilfegruppe Tinnitus trifft sich **1x im Monat im Haus an der Dorenburg an der evangelischen Kirche in Grefrath**. Das Angebot ist natürlich **kostenfrei**.

**Hier geht es zur Anmeldung.**

**Weitere Informationen auch im Artikel der Rheinischen Post.**



*Michael Behrendt, Geschäftsführer der Lebenshilfe Kreis Viersen (l.), und Barbara Shahbaz, Kreisgruppen-Geschäftsführerin vom Paritätischen Kreis Viersen (M.), begrüßen Ralf Kurzweg, Leiter vom BIS (r.), der mit der Außenstelle vom BIS beim Paritätischen eingezogen ist.  
Foto: Bianca Treffer*

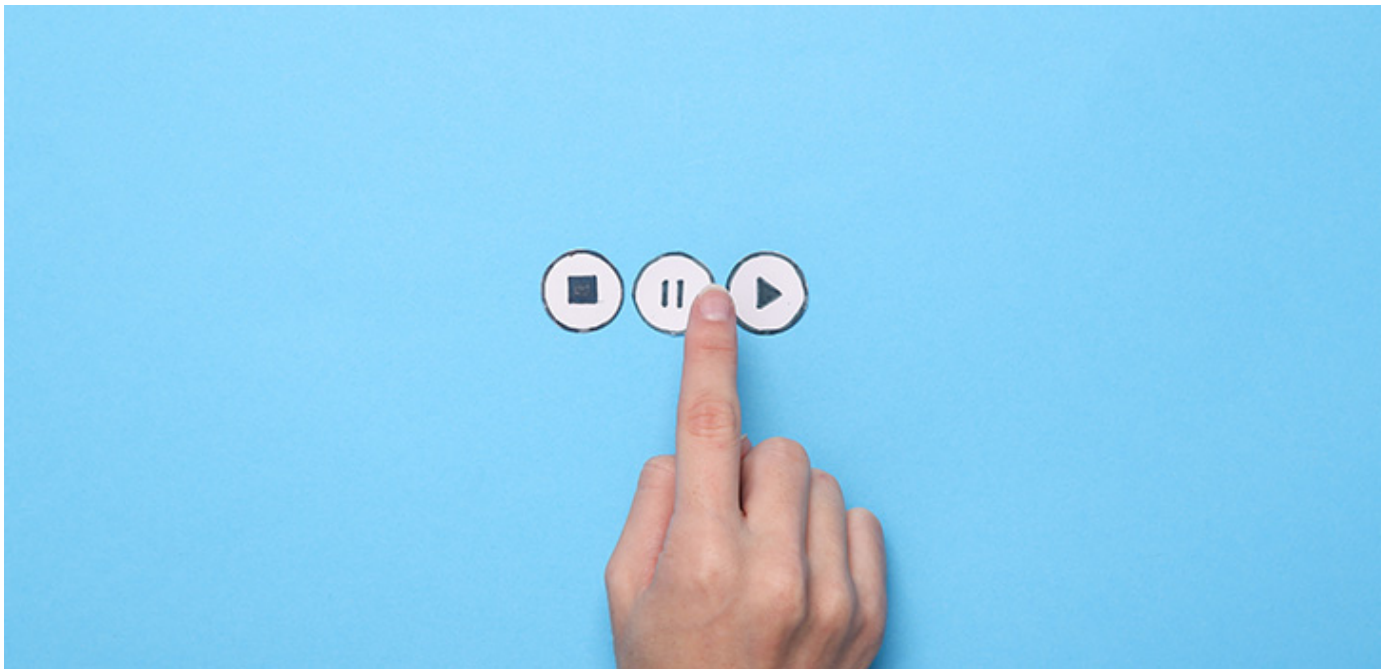
## **Neue Außenstelle der Selbsthilfekontaktstelle in Viersen schafft noch mehr Nähe zur Selbsthilfe**

### **Neuer Standort verbessert Beratung und Vernetzung**

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen (BIS) hat einen neuen Standort für ihre Außenstelle in Viersen bezogen. Nach vielen Jahren an der Gladbacher Straße ist sie nun zentraler in der Heimbachstraße 16a angesiedelt. Dort ist sie in den Räumlichkeiten des Paritätischer Kreis Viersen untergebracht. Ziel des Umzugs ist es, die Erreichbarkeit für Ratsuchende und Selbsthilfegruppen deutlich zu verbessern. Gleichzeitig profitieren die Akteurinnen und Akteure von der Nähe zu wichtigen Kooperationspartnern. Der neue Standort bietet damit bessere Voraussetzungen für Austausch, Beratung und Vernetzung. Möglich wurde der Umzug durch die Zusammenarbeit mehrerer sozialer Träger im Kreis Viersen. Auch die Lebenshilfe Kreis Viersen spielte dabei eine unterstützende Rolle. Die Entscheidung zeigt, wie wichtig Kooperationen innerhalb der Selbsthilfelandchaft sind. Insgesamt stellt der neue Standort einen wichtigen Schritt für die Weiterentwicklung der Selbsthilfeangebote in Viersen dar.

Darüber hinaus eröffnet der neue Standort zusätzliche Möglichkeiten für gemeinsame Projekte und Veranstaltungen. Die zentrale Lage erleichtert es Interessierten, die Angebote der BIS wahrzunehmen. Auch für bestehende Selbsthilfegruppen verbessern sich die Rahmenbedingungen deutlich. Kurze Wege fördern den Austausch zwischen den verschiedenen Einrichtungen und Initiativen. Nicht zuletzt stärkt der Umzug die Sichtbarkeit der Selbsthilfe im Kreis Viersen insgesamt.

Hier geht es zum Artikel in der Rheinischen Post.



## Selbsthilfegruppe Autismus in der Gründungsphase – der Weg ist das Ziel

„Was ich beim Gründen gelernt habe“ – ein Erfahrungsbericht von Jessica Ixert

Im März ist in Willich-Schiefbahn eine Selbsthilfegruppe für erwachsene Autist:innen gestartet. Die Idee dazu kam mir Ende Dezember 2025. Im Kreis Viersen gab es bis dahin noch kein entsprechendes Angebot. Rückblickend habe ich beim Aufbau der Gruppe einiges gelernt, das vielleicht auch für andere hilfreich ist, die mit dem Gedanken spielen, selbst eine Gruppe zu gründen.

Mein erster Schritt war der Kontakt zur Selbsthilfekontaktstelle vor Ort. Dort habe ich erfahren, welche Schritte notwendig sind und welche Unterstützung es gibt. Diese Beratung hat mir vieles erleichtert und ich würde sie jederzeit wieder in Anspruch nehmen.

Die Suche nach einem geeigneten Raum war in meinem Fall unkompliziert, was sicher nicht überall selbstverständlich ist. Die Mitgliedersuche verlief dagegen zunächst eher schleppend. Umso überraschender war für mich, wie schnell sich das geändert hat: Nachdem die Gruppe sichtbar wurde – unter anderem durch einen Artikel in der lokalen Presse und Einträge in Online-Verzeichnissen – kamen innerhalb kurzer Zeit mehrere Anmeldungen zusammen. Rückblickend würde ich daraus mitnehmen, dass es sich lohnt, der Entwicklung etwas Zeit zu geben.

Ein Punkt, der mir besonders wichtig war: das erste Treffen möglichst gut vorzubereiten. Viele Teilnehmende kommen mit einer gewissen Anspannung zu so einem Termin. Mir selbst ging es ähnlich. Deshalb habe ich vorab eine E-Mail mit Informationen zum Ablauf, zu den Räumlichkeiten und sogar mit Fotos des Weges geschickt. Die Rückmeldungen darauf waren sehr positiv. Für meine eigene Vorbereitung habe ich mir Moderationskarten geschrieben. Für mich hat sich bestätigt, dass solche Details den Einstieg deutlich erleichtern können.

Auch organisatorisch habe ich dazugelernt. Zum Beispiel braucht es für Förderanträge nicht nur eine

Person, sondern die Mitwirkung der Gruppe. Anfangs hatte ich das eher als Hürde gesehen, inzwischen empfinde ich es als sinnvoll, weil es von Anfang an ein gemeinsames Projekt wird und nicht an einer einzelnen Person hängt.

Insgesamt habe ich die Gründung nicht als unüberwindbar erlebt, aber sie erfordert natürlich Zeit, Verlässlichkeit und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Gleichzeitig entsteht etwas, das es vorher nicht gab: ein Raum, in dem Menschen sich austauschen können, ohne sich verstellen zu müssen.

Ich möchte deshalb alle ermutigen, die mit dem Gedanken spielen, selbst eine Gruppe ins Leben zu rufen. Unterstützung gibt es: Zum Beispiel durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Viersen. Und manchmal braucht es nur eine Person, die den ersten Schritt macht.

**Selbsthilfegruppe für erwachsene Autist:innen**  
**jeden 4. Freitag im Monat, 18.30 - 20.00 Uhr**  
in den Räumen der Begegnungsstätte Schiefbahn  
Hochstr. 67, 47877 Willich

**Anmeldungen unter:**

Jessica Ixert

[ass.gruppe.willich@gmail.com](mailto:ass.gruppe.willich@gmail.com)

oder

BIS e.V.

02163 - 56 22

[info@bis-brueggen.de](mailto:info@bis-brueggen.de)



*Dieses Bild wurde mit Malen nach Zahlen gemalt. Für mich ein Bild, das sehr gut den Schmerz der Fibromyalgie darstellt. (Silvia Janßen)*

**Fibromyalgie-Selbsthilfegruppen: „Gemeinsam stark gegen den Schmerz!“**

Ein Erfahrungsbericht über die Gründung der Selbsthilfegruppen I und II in Nettetal-Lobberich

Nachdem der Gedanke eine Selbsthilfe Gruppe in Nettetal zu gründen stand, war eine Räumlichkeit schnell gefunden. Ich nahm Kontakt zu Frau Claudia Müller auf, die in der Umgebung und zwar in Brüggen zwei Fibromyalgie-Selbsthilfegruppen leitet.

Der Besuch eines Gruppentreffens bei ihr, bestärkte mich in meinem Vorhaben. Nach einem längeren telefonischen Kontakt mit Frau Monika Jäger, Vorsitzende der FLD e.V., war dann der Anfang gemacht.

Das erste Treffen der Gruppe I fand am Abend statt. Wegen des schlechten Wetters nahmen weniger Personen teil als ursprünglich angemeldet, dennoch war der Zuspruch sehr positiv.

Die Gründung der Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe II ist auf große Resonanz gestoßen. Bereits beim ersten Treffen zeigte sich ein starkes Interesse: Die Veranstaltung war gut besucht und geprägt von einem offenen, wertschätzenden Austausch. Betroffene nutzten die Gelegenheit, Erfahrungen zu teilen, Verständnis zu finden und erste Kontakte zu knüpfen.

Die positive Atmosphäre bestätigte den großen Bedarf an gegenseitiger Unterstützung und bestärkte den Wunsch nach regelmäßigen Treffen. Die Teilnehmer suchten sich dann die für sie passenden Zeiten aus. So sind jetzt beide Gruppen gleich stark vertreten.

Alle Anwesenden freuten sich schon auf unsere nächsten Treffen. Mich hat es ebenfalls sehr erfreut, dass unsere Gruppengründungen so erfolgreich verlaufen sind.

**Kontakt:**

Silvia Janßen  
Mobil: 0178 688 1076  
Leiterin der Selbsthilfegruppen  
Nettetal-Lobberich I und II

**Jeden 3. Montag im Monat 18.00 - 20.00 Uhr**  
und wegen der großen Rückmeldung  
**jeden 3. Donnerstag von 11.00 - 13.00 Uhr**

**Treffpunkt:**

Pfarrheim „Brücke“  
An St. Sebastian 33 in Nettetal-Lobberich

## 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:**

c/o Der Paritätische Kreis Viersen  
Heimbachstraße 19 a , 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:  
Ralf Kurzweg, Martina Kall, Petra Budde*



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

