



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

der Juli kann vieles: Eis schmelzen, Urlaubspläne durcheinanderbringen und uns gelegentlich daran erinnern, einen Gang herunterzuschalten. Zwischen Sommerregen und Sonnenschein tut es gut, sich bewusst Zeit für die Dinge zu nehmen, die Kraft geben.

Dazu gehören oft auch Menschen, die zuhören, verstehen und Erfahrungen teilen. Genau das macht Selbsthilfe aus: Begegnungen, die verbinden, Gespräche, die weiterhelfen, und Gemeinschaft, die trägt.

Während draußen Hochsommerstimmung herrscht, lohnt sich auch ein Blick auf das, was uns im Inneren stärkt. Manchmal sind es neue Impulse, manchmal vertraute Kontakte – und manchmal einfach das gute Gefühl, nicht alles allein bewältigen zu müssen.

In dieser Ausgabe der SelbsthilfeNews finden Sie wieder Informationen, Anregungen und Hinweise rund um die Selbsthilfe. Vielleicht ist auch etwas dabei, das neue Gedanken anstößt, Mut macht oder Lust auf Begegnung weckt.

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.



Was neue Mitglieder wissen sollten – Das Vorgespräch bei Hope in Brüggen

Gemeinsam Wege finden – Erwartungen und Grenzen einer Selbsthilfegruppe

Die Depressionsselbsthilfegruppe Hope in Brüggen hat einen Fragenkatalog für ein Vorgespräch mit interessierten Personen entwickelt. Dieses Gespräch dient dazu, neue Mitglieder besser kennenzulernen und gleichzeitig wichtige Informationen über die Arbeit und die Möglichkeiten einer Selbsthilfegruppe zu vermitteln. Ziel ist es, einen geschützten und vertrauensvollen Rahmen für alle Beteiligten zu schaffen.

Im Vorgespräch werden zunächst grundlegende Fragen gestellt. Dazu gehören das Alter, das Geschlecht und der Wohnort der interessierten Person. Ebenso wird gefragt, welche Diagnose vorliegt und seit wann die Erkrankung besteht. Auch Informationen über bisherige oder laufende Therapien spielen eine wichtige Rolle. Dabei geht es unter anderem darum, ob aktuell therapeutische Unterstützung besteht oder ob eine Therapie bereits abgeschlossen wurde.

Ein weiterer Schwerpunkt des Gesprächs liegt auf den Erwartungen an die Selbsthilfegruppe. Die betroffene Person wird gefragt, welche Vorstellungen sie von einer Selbsthilfegruppe hat und welche Wünsche oder Hoffnungen sie mit einer Teilnahme verbindet. Viele Menschen suchen Austausch, Verständnis und Unterstützung durch andere Betroffene, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Besonders wichtig ist der Hinweis, dass eine Selbsthilfegruppe keine Psychotherapie ersetzt. Die Mitglieder der Gruppe sind selbst erkrankt und keine ausgebildeten Fachkräfte. Daher können bei schweren Krisen oder akuten Problemen – beispielsweise bei Suizidgedanken – keine professionellen Lösungen angeboten werden. In solchen Situationen ist es notwendig, sich an Ärzte, Therapeuten oder Krisendienste zu wenden.

Die Gruppe legt großen Wert darauf, dass sich alle Mitglieder geschützt und sicher fühlen. Deshalb ist ein respektvoller und achtsamer Umgang miteinander besonders wichtig. Gleichzeitig wird darauf hingewiesen, dass eine Selbsthilfegruppe keine kurzfristige Unterstützung für wenige Wochen ist. Wer sich für eine Teilnahme entscheidet, sollte bereit sein, sich über einen längeren Zeitraum – oft viele

Monate oder sogar Jahre – auf die Gemeinschaft einzulassen.

Vertrauen entsteht nicht von heute auf morgen. Viele Betroffene benötigen Zeit, um offen über ihre Gefühle und Erfahrungen sprechen zu können. Die Gruppe Hope möchte dafür einen geschützten Raum bieten, in dem jeder ohne Angst vor Vorurteilen angenommen wird.

Darüber hinaus wird im Vorgespräch besprochen, dass regelmäßige Teilnahme für die Stabilität der Gruppe wichtig ist. Nur durch Verlässlichkeit und gegenseitige Unterstützung kann ein gutes Miteinander entstehen. Schweigepflicht und Diskretion sind dabei selbstverständlich.

Die Selbsthilfegruppe Hope in Brüggen versteht sich als Ort des Austauschs, der gegenseitigen Ermutigung und des gemeinsamen Weges durch schwierige Lebensphasen. Das Vorgespräch soll dabei helfen, von Anfang an Klarheit, Vertrauen und ein realistisches Bild über die Möglichkeiten und Grenzen einer Selbsthilfegruppe zu schaffen.

Viele Betroffene haben vor dem ersten Besuch einer Selbsthilfegruppe Ängste oder Unsicherheiten. Manche fragen sich, ob sie offen über ihre Probleme sprechen können oder ob sie in der Gruppe verstanden werden. Das Vorgespräch soll helfen, diese Sorgen ernst zu nehmen und offene Fragen zu klären. Gleichzeitig möchten wir den Interessierten vermitteln, dass niemand gezwungen wird, sofort persönliche Dinge preiszugeben. Jeder darf sein eigenes Tempo bestimmen.

Auch gegenseitiger Respekt und Toleranz sind wichtige Grundlagen unserer Gruppe. Unterschiedliche Lebensgeschichten, Erfahrungen und Meinungen gehören zu einer Selbsthilfegruppe dazu. Entscheidend ist ein wertschätzender Umgang miteinander. Die Gruppe lebt davon, dass jeder zuhört und anderen Raum gibt.

Darüber hinaus ist es wichtig zu verstehen, dass Selbsthilfe nicht bedeutet, alle Probleme sofort lösen zu können. Oft geht es vielmehr darum, gemeinsam schwierige Zeiten auszuhalten, Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig Mut zu machen. Viele Mitglieder erleben es bereits als große Entlastung, nicht mehr alleine mit ihren Gedanken und Gefühlen zu sein.



KOSKON – Selbsthilfeplattform NRW

Website wird barriereärmer, klarer, verständlicher

Auf der Seite der **KOSKON NRW** (Selbsthilfeplattform NRW) wurde der Zugang zu Adressen, Aktuelles und Hintergrundinformationen zur Selbsthilfe und Selbsthilfe-Unterstützung in unserem Land verbessert. Damit ist die Website der KOSKON NRW deutlich barriereärmer gestaltet.

Viele Verbesserungen betreffen vor allem die technische Struktur im Hintergrund und sind deshalb nicht immer sofort sichtbar – sie erleichtern aber die Nutzung für Menschen mit Einschränkungen erheblich. Gleichzeitig wurden die Inhalte neu formuliert, sodass sie nun strukturierter, verständlicher und insgesamt zugänglicher für Nutzer*innen sind.

Unseren Förderern, die diese Verbesserungen möglich gemacht haben, danken wir für die Unterstützung. Wir freuen uns, wenn Sie unsere **überarbeitete Website besuchen**.



Walk & Talk

Begegnung für Menschen mit Angsterkrankung

Die **Deutsche Angst-Hilfe e.V.** lädt Menschen mit Angsterkrankungen ein, sich bei **Walk & Talk in verschiedenen Orten in Nordrhein-Westfalen** zu begegnen. Das Angebot richtet sich an alle, die sich austauschen möchten über das, was die Erkrankung im Leben verändert – über Gedanken, Gefühle, Situationen, die schwerfallen, aber auch über kleine Lichtblicke und hilfreiche Erfahrungen.

Hier treffen sich Menschen, die ähnliche Wege gehen. Es geht darum, gehört zu werden, Verständnis zu finden und voneinander zu lernen. Niemand muss sprechen, jeder darf – auch einfach zuhören ist willkommen.

Ein Teilnehmer beschreibt es so: „Es hilft mir, mich nicht verstellen zu müssen. Ich nehme jedes Mal etwas mit, das mir Mut macht.“

Walk & Talk bedeutet:

- Gemeinschaft statt Alleinsein
- Raum für Gespräche über alles, was die Angst im Leben beeinflusst
- gegenseitige Unterstützung und Ideen, die den Alltag erleichtern
- kein Therapieangebot, sondern Austausch unter Gleichbetroffenen

Alle Informationen, Treffpunkte und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es hier.

Eltern vernetzen – Austausch und Orientierung für Eltern mit ängstlichen Kindern

Wie begleite ich mein Kind durch eine Zeit, in der Ängste das Familienleben bestimmen? Viele Eltern stehen mit dieser Frage nicht allein da, dennoch fehlt oft der Raum für ehrlichen Austausch und gegenseitige Stärkung.

Mit *Eltern vernetzen* bietet die Deutsche Angst-Hilfe e.V. ein bundesweites, kostenfreies Online-Angebot für Mütter und Väter, deren Kinder von Ängsten oder einer Angststörung betroffen sind. Die Online-Treffen sind moderiert und bieten Gelegenheit, Alltagserfahrungen zu teilen, Anregungen von anderen Eltern zu erhalten oder einfach zuzuhören. Fachliche Impulse runden das Angebot ab, die unabhängig von den Selbsthilfe-Gruppen der Eltern genutzt werden können.

Wer möchte, kann über das Netzwerk auch Kontakte zwischen den betroffenen Kindern herstellen, was auch eine wertvolle Unterstützung sein kann.

Das Angebot richtet sich an Eltern unabhängig davon, wie lange sie schon mit dem Thema Angst im Familienalltag zu tun haben. Alle Treffen sind unverbindlich und kostenfrei.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie hier.



Sunflower-Kampagne im Kreis Viersen: Sichtbarkeit für Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen

Gemeinsam für die, die oft übersehen werden

Viele Behinderungen und gesundheitliche Einschränkungen sind auf den ersten Blick nicht erkennbar. Dennoch prägen sie den Alltag der betroffenen Menschen oft erheblich. Um mehr Verständnis, Rücksichtnahme und gesellschaftliche Teilhabe zu fördern, startet das Aufwindzentrum im Kreis Viersen die Sunflower-Kampagne – ein Projekt, das neurodivergenten Menschen und Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen eine Stimme gibt.

Das Sunflower-Symbol: Ein internationales Zeichen für Verständnis

Die Sunflower, die Sonnenblume, ist seit mehr als zehn Jahren ein international anerkanntes Symbol für Menschen mit nicht sichtbaren Behinderungen. Sie dient als diskretes Erkennungszeichen und

signalisiert der Umgebung, dass die tragende Person möglicherweise zusätzliche Unterstützung, mehr Zeit, Geduld oder Verständnis benötigt.

Während körperliche Einschränkungen häufig sichtbar sind, bleiben viele Beeinträchtigungen für Außenstehende unsichtbar. Dazu zählen unter anderem Autismus, ADHS, psychische Erkrankungen, chronische Schmerzen, neurologische Erkrankungen, Traumafolgestörungen oder andere neurodivergente Lebensrealitäten. Die Folgen können Missverständnisse, Vorurteile oder mangelnde Rücksichtnahme im Alltag sein. Genau hier setzt die Sunflower-Kampagne an.

Ein geschützter Raum für Austausch und Kreativität

Das Projekt bietet neurodivergenten Menschen einen geschützten Rahmen, in dem sie sich begegnen, austauschen und kreativ ausdrücken können. Im Mittelpunkt stehen gemeinsames Gestalten, Malen, Schreiben sowie die Möglichkeit, persönliche Erfahrungen und Perspektiven sichtbar zu machen. Besondere Bedeutung haben dabei kreative Ausdrucksformen wie Poetry Slams, Texte, Bilder und andere künstlerische Arbeiten. Sie ermöglichen es den Teilnehmenden, ihre Innenwelt darzustellen und Erfahrungen zu teilen, die im Alltag oft unsichtbar bleiben.

Die Kampagne verfolgt dabei bewusst einen ressourcenorientierten Ansatz: Nicht Defizite stehen im Vordergrund, sondern die individuellen Stärken, Sichtweisen und Talente der Beteiligten.

Kunst macht Unsichtbares sichtbar

Ein Fotograf begleitet den gesamten Prozess der Kampagne. Die entstandenen Werke, Geschichten und Eindrücke werden einmal jährlich in einer öffentlichen Ausstellung präsentiert. Die Ausstellung bietet Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit, die Perspektiven neurodivergenter Menschen kennenzulernen und einen Einblick in Lebensrealitäten zu erhalten, die häufig wenig Beachtung finden. Gleichzeitig schafft sie Begegnungen, baut Berührungssängste ab und regt zum Nachdenken an.

Durch die öffentliche Präsentation wird ein wichtiger Beitrag zur gesellschaftlichen Sensibilisierung geleistet. Die Teilnehmenden werden sichtbar, ihre Erfahrungen erhalten Raum und ihre Stimmen werden gehört.

Mehr Bewusstsein im Alltag schaffen

Ein zentrales Ziel der Kampagne ist es, das Sunflower-Symbol im gesamten Kreis Viersen bekannter zu machen und als anerkanntes Zeichen für nicht sichtbare Behinderungen zu etablieren. Langfristig soll das Symbol dazu beitragen, dass Menschen in Geschäften, Behörden, Arztpraxen, Bildungseinrichtungen, öffentlichen Verkehrsmitteln und anderen Alltagssituationen schneller Verständnis und Unterstützung erfahren.

Denn oft sind es kleine Gesten, die einen großen Unterschied machen: etwas mehr Geduld an der Kasse, ein verständnisvoller Umgang in stressigen Situationen oder die Bereitschaft, auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. Die Sunflower-Kampagne möchte dafür sensibilisieren, dass nicht jede Einschränkung sichtbar ist – und dass ein respektvoller Umgang allen Menschen zugutekommt.

Gemeinsam für eine inklusive Gesellschaft

Die Initiative steht für Offenheit, Empathie und gesellschaftliche Teilhabe. Sie macht deutlich, dass Inklusion nicht erst bei sichtbaren Behinderungen beginnt, sondern auch diejenigen einschließt, deren Herausforderungen von außen oft nicht erkannt werden.

Mit der Sunflower-Kampagne setzt das Aufwindzentrum ein wichtiges Zeichen für mehr Sichtbarkeit, Akzeptanz und Verständnis im Kreis Viersen. Sie lädt Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und interessierte Bürgerinnen und Bürger dazu ein, gemeinsam an einer Gesellschaft mitzuwirken, in der Vielfalt selbstverständlich ist und niemand übersehen wird.

Kontakt zur Sunflower-Kampagne:

Julia Maciejewski

E-Mail: sunflower@aufwindzentrum.de

Sunflower-Kampagne – Gemeinsam für die, die oft übersehen werden.



Erstes Ehrenamtsfestival in Schwalmatal begeistert tausende Besucher

Selbsthilfegruppen im Mittelpunkt vieler Gespräche – die Gruppen AGUS und Lipödem mit dabei

Bei gutem Wetter mit sogar etwas Sonnenschein verwandelte sich der Marktplatz in Waldniel am 31. Mai in eine lebendige Begegnungsstätte für Ehrenamt, Gemeinschaft und bürgerschaftliches Engagement. Das erste Schwalmtaler Ehrenamtsfestival erwies sich als voller Erfolg und lockte zahlreiche Besucherinnen und Besucher aus der gesamten Region an.

Bereits zur Eröffnung durch Bürgermeister Andreas Gisbertz füllte sich der Marktplatz zusehends. Im Laufe des Tages herrschte überall reges Treiben. Nicht nur der Marktplatz selbst, sondern auch die Bereiche hinter der Kirche und rund um die zahlreichen Aktionsflächen waren zeitweise dicht gefüllt. Familien, Senioren, Jugendliche und Interessierte aller Altersgruppen nutzten die Gelegenheit, die Vielfalt des Ehrenamts in Schwalmatal kennenzulernen.

Rund 40 Vereine, Initiativen und Organisationen präsentierten ihre Arbeit und kamen mit den Gästen ins Gespräch. Das abwechslungsreiche Bühnenprogramm sorgte zusätzlich für beste Unterhaltung. Musik, Tanz, Lesungen und Mitmachaktionen wechselten sich ab und schufen eine fröhliche Festivalatmosphäre.

Auch die Selbsthilfekontaktstelle BIS e. V. war gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen Lipödem sowie AGUS – Angehörige um Suizid – mit einem Informationsstand vertreten. Der Stand erfreute sich während des gesamten Tages großer Aufmerksamkeit. Viele Besucherinnen und Besucher nutzten die Gelegenheit, sich über die Angebote der Selbsthilfe zu informieren und persönliche Fragen zu stellen.

Besonders das Thema Lipödem stieß auf großes Interesse. Zahlreiche Betroffene und Angehörige

suchten das Gespräch mit den Gruppenvertreterinnen und informierten sich über Unterstützungsmöglichkeiten, Erfahrungen im Alltag und den gegenseitigen Austausch innerhalb der Selbsthilfegruppe.

Ebenso fanden die Gespräche mit der Selbsthilfegruppe aGUS großen Zuspruch. Viele Menschen zeigten sich dankbar, dass auch schwierige und oft tabuisierte Themen wie Suizid und die Belastungen für Angehörige offen angesprochen wurden.



Selbsthilfegruppe FIBROMYALGIE in Nettetal-Lobberich

Austausch und neue Wege im Umgang mit Schmerzen

In Lobberich gibt es jetzt zwei neue Selbsthilfegruppen (SHG):

- **Eine Gruppe trifft sich jeden 3. Donnerstag im Monat von 11:00 bis 13:00 Uhr**
- **Die zweite Gruppe trifft sich jeden 3. Montag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr**

In beiden Gruppen tauschen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer regelmäßig über Möglichkeiten aus, Schmerzen zu bewältigen, sie erträglicher zu machen oder zeitweise etwas in den Hintergrund treten zu lassen.

Zu den besprochenen Methoden gehören unter anderem TENS-Geräte, Akupressur, Faszienrollen, Physiotherapie, Entspannung durch Musik und Düfte.

Bei einem Treffen lagen kleine Baumwollsäckchen, Wattepad und verschiedene Duftöle bereit. Jede und jeder konnte sich ein eigenes Duftsäckchen zusammenstellen – zum Beispiel mit Kamille, Lavendel, Eukalyptus oder Teebaumöl. Diese kleine kreative Einheit wurde sehr gut angenommen und sorgte für eine angenehme, entspannte Atmosphäre.

Da während der Grippezeit beide Gruppen nur mit jeweils etwa acht Personen besetzt waren, blieb mehr Raum für persönliche Gespräche. Viele berichteten, dass das feuchtnasse Wetter ihnen körperlich stark zusetzt und sie dadurch an ihre Belastungsgrenzen kommen. Der Austausch darüber wurde als sehr hilfreich und entlastend empfunden.

Unsere Selbsthilfegruppen zeigen immer wieder, wie wertvoll Gemeinschaft ist. Im offenen Austausch, im gegenseitigen Zuhören und durch das Teilen von Erfahrungen entsteht

Verständnis, Mut und neue Kraft für den Alltag mit Schmerzen.

Gerade in herausfordernden Zeiten – sei es durch Krankheit, Wetter oder persönliche Belastungen – tut es gut zu wissen, dass man nicht allein ist. Gemeinsam lassen sich Wege finden, Beschwerden erträglicher zu machen und kleine Inseln der Entspannung zu schaffen.

Wir freuen uns auf weitere bereichernde Treffen und heißen neue Interessierte jederzeit herzlich willkommen.

Silvia Janßen
Gruppenleiterin der SHG I+II in Nettetal-Lobberich
Fibro-SHG-Lobberich@web.de

Treffpunkt

Pfarrheim "Brücke"
An St. Sebastian 33
41334 Nettetal

 **jeden 3. Montag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr**
 **jeden 3. Donnerstag im Monat von 11:00 - 13:00 Uhr**



Einladung zur Veranstaltung:

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

Was wir essen, beeinflusst unser Wohlbefinden oft stärker, als wir denken. Besonders bei chronischen Erkrankungen können kleine Veränderungen in der Ernährung dazu beitragen, Entzündungen zu reduzieren, die Energie zu steigern und die Lebensqualität zu verbessern.

In dieser kostenfreien Veranstaltung der AOK Rheinland/Hamburg erfahren Interessierte, wie sich eine entzündungsfördernde Ernährung einfach in den Alltag integrieren lässt. Neben praxisnahen Tipps und wertvollen Informationen bietet die Veranstaltung auch Raum für Austausch und persönliche Erfahrungen.

 10. September 2026 | 17:00 - 20:00 Uhr
 Mönchengladbach

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).



Neue Selbsthilfegruppe rund um Autismus, ADHS und andere neurologische Besonderheiten in Nettetal-Schaag

Wenn aus Gedankenflut gemeinsames Verständnis wird

Am **3. September 2026** startet die **Selbsthilfegruppe Gedankenflut**. Die Gruppe richtet sich an Menschen rund um Autismus, ADHS und andere neurologische Besonderheiten sowie an Angehörige, Eltern, Familien und Interessierte ab 16 Jahren.

Ziel ist es, einen geschützten Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und verständnisvolle Begegnungen zu schaffen.

Im Mittelpunkt stehen Erfahrungen aus dem Alltag, Fragen rund um Diagnostik, Schule, Beruf, Familie und Teilhabe sowie die Möglichkeit, sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen machen.

Eine Diagnose ist keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Willkommen sind alle, die sich einen offenen, respektvollen und wertschätzenden Austausch wünschen.

Das erste Treffen findet am 3. September 2026 von 19:00 - 21:00 Uhr im Pfarrheim St. Anna in Nettetal statt.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Beim erstmaligen Besuch wird um **eine kurze Anmeldung** gebeten.

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Interessierte hier.





Infoveranstaltung im Hospital zum Heiligen Geist Kempen:

Neue Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe startet am 7. Juli 2026

Eine gelungene Informationsveranstaltung im Hospital zum Heiligen Geist Kempen hat eindrucksvoll gezeigt, wie wichtig die Verbindung von medizinischer Aufklärung und persönlichem Austausch für Menschen mit einer Prostatakrebs-Erkrankung ist. Zahlreiche Betroffene, Angehörige und Interessierte nutzten die Gelegenheit, sich über moderne Behandlungsmöglichkeiten zu informieren und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Im Mittelpunkt standen aktuelle Entwicklungen in der Urologie sowie Therapieentscheidungen bei Prostatakrebs. Die Teilnehmer erhielten umfassende Einblicke in moderne Diagnose- und Behandlungsmethoden. Besonders großes Interesse weckte der Einsatz roboterassistierter Operationsverfahren. Die Fachreferentin und Chefärztin der Urologie Frau Dr. Homburger erläuterte anschaulich die Möglichkeiten dieser Technologie und beantwortete die zahlreichen Fragen der Besucher*innen.

Ein weiterer wichtiger Programmpunkt war der Vortrag von Ralf Kurzweg von der BIS e.V. Viersen, der die Bedeutung der Selbsthilfe für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Krebs hervorhob. Er stellte die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle vor und zeigte auf, wie Selbsthilfegruppen Betroffenen und Angehörigen helfen können, mit den Herausforderungen einer Erkrankung besser umzugehen. Dabei machte er deutlich, dass Selbsthilfe eine wertvolle Ergänzung zur medizinischen Versorgung darstellt und vielen Menschen Orientierung, Unterstützung und neue Perspektiven bietet.

Im Anschluss entwickelte sich ein lebhafter Austausch zwischen den Teilnehmern. Viele Betroffene berichteten von ihren persönlichen Erfahrungen und nutzten die Gelegenheit, Fragen zu stellen und Kontakte zu knüpfen. Besonders wertvoll waren dabei die Beiträge der Vertreter bestehender Selbsthilfegruppen u.a. mit dem Gruppensprecher Herrn Otto Bungardt aus Viersen-Dülken, der mitfühlend und beeindruckend aus seiner langjährigen Praxis berichtete und die Vorteile eines regelmäßigen Erfahrungsaustausches schilderte.

Im Laufe des Abends wurde deutlich, dass auch in Kempen ein Bedarf an einer wohnortnahen Anlaufstelle für Männer mit Prostatakrebs besteht. Gemeinsam mit der Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Viersen, dem Landesverband Prostatakrebs-Selbsthilfe sowie der BIS Selbsthilfekontaktstelle Viersen wurde deshalb die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe für Kempen auf den Weg gebracht.

Das erfreuliche Ergebnis der Veranstaltung: Der Grundstein für die neue **Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Kempen** ist gelegt. Einige Interessierte erklärten ihre Bereitschaft, die Gruppe aktiv zu unterstützen und künftig regelmäßig an den Treffen teilzunehmen.

Die Organisatoren zeigten sich sehr zufrieden mit der positiven Resonanz. Die Veranstaltung habe gezeigt, wie groß das Interesse an fundierten Informationen, gegenseitiger Unterstützung und persönlichem Austausch in der Region sei.

Ein besonderer Dank gilt allen Referenten, Unterstützern und Teilnehmern, die zum Gelingen des Abends beigetragen haben. Hervorzuheben sind die Vertreter der Selbsthilfegruppen aus Dülken und Viersen, der Landesverband Prostatakrebs-Selbsthilfe sowie die BIS Selbsthilfekontaktstelle Viersen mit Ralf Kurzweg, die die Gründung der neuen Gruppe engagiert begleiten.

Das erste Treffen der neuen gegründeten Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe fand am 7. Juli statt im Hospital zum Heiligen Geist Kempen

Alle Betroffenen, Angehörigen und Interessierten sind herzlich eingeladen. **Die Teilnahme ist kostenfrei.** Das erste Treffen bietet die Möglichkeit, sich kennenzulernen, Erfahrungen auszutauschen und die zukünftige Arbeit der Selbsthilfegruppe gemeinsam zu gestalten.

Mit der Gründung der Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Kempen entsteht ein wichtiges neues Unterstützungsangebot für die Region. Die Initiatoren hoffen auf eine rege Beteiligung und freuen sich auf einen erfolgreichen Start.

Gemeinsam informieren, austauschen und unterstützen – dafür steht die neue Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Kempen.

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.**

