



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

„Der Herbst ist die Jahreszeit, in der die Natur leise Abschied nimmt – und uns zeigt, wie schön Loslassen sein kann.“

Der November bringt Stille. Die Welt wird langsamer, das Licht weicher, die Farben gedeckter. Es ist eine Zeit, die uns einlädt, zur Ruhe zu kommen, nachzuspüren, was wirklich wichtig ist – in uns selbst und im Miteinander.

Gerade jetzt kann Selbsthilfe ein warmer Ort sein: für ehrliche Gespräche, für gemeinsames Schweigen, für das Gefühl, nicht allein zu sein. Ob zum ersten Mal in einer Gruppe oder schon lange verbunden – jede Begegnung zählt.

In dieser Ausgabe finden Sie Impulse, die begleiten, stärken und neue Perspektiven eröffnen – für sich selbst und für Ihre Selbsthilfe-Arbeit.

Wir wünschen Ihnen einen stillen, kraftvollen November – mit Wärme im Herzen und Menschen an Ihrer Seite.

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.



Das Gehirn verstehen – beruhigen und aktivieren – Selbsthilfegedanken!

Eine Ausführung von Petra Budde, Verwaltungsfachkraft der BIS

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie befinden sich auf einer schönen Wanderung und haben es sich gerade auf Ihrer mitgebrachten Picknickdecke gemütlich gemacht. Der Proviant ist ausgepackt. Plötzlich taucht, in wenigen Metern Entfernung, ein Tiger auf. Wie denken Sie, werden Sie reagieren?

Richtig, Sie werden nicht mehr denken. Denn in Stresssituationen wird der Sympathikus-Nerv aktiv. Er ist Teil unseres vegetativen Nervensystems. Er stimuliert unser Gehirn, genauer gesagt, die Amygdala, die zum limbischen System in unserem Gehirn gehört, für den Flucht- Kampfmechanismus. Heißt, Steigerung der körperlichen Herz- und Atemfrequenz, erhöhter Blutdruck. Damit ist das Gehirn beschäftigt und das Denken rückt in den Hintergrund. Eine wichtige Funktion, um das menschliche und persönliche Leben in Gefahrensituationen zu schützen.

Was aber, wenn wir uns im Dauerstress befinden oder uns in Alltagssituationen die Angst überkommt. Es passieren Fehler, weil unser Gehirn den Fokus vom logischen Denken abgewandt hat. Ein klassisches Beispiel ist häufig im Fernsehen zu beobachten, wenn ein Quizkandidat eine eigentlich leichte Frage nicht beantworten kann. Sehr ärgerlich für den Kandidaten, aber tatsächlich eine Ausnahmesituation. Wenn aber unser Alltag aus Terminen und Stress besteht, wir uns ständig übermäßig Gedanken machen, ob zum Beispiel ein Unfall passiert, die Arbeit dem Chef nicht gefällt oder sogar schlimme globale Naturkatastrophen auf uns zukommen, wird es problematisch. Unsere Gehirnmasse schrumpft und die Verästelungen des Gehirns nehmen ab. Als Folge davon verschlechtert sich unsere Gedächtnisleistung.

Es ist also wichtig, den Sympathikus zu beruhigen und seinen Gegenspieler, den Parasympathikus zu aktivieren. Vergessen Sie also nicht bei allen Terminen und Sorgen sich Zeit zum Entspannen zu nehmen. Auch wenn fernsehen, an der Elektronik daddeln oder in den Sozialen Medien unterwegs sein, oftmals als entspannend empfunden wird, das Gehirn ist hier vielen Reizen ausgesetzt.

Nachfolgend finden Sie ein paar Ideen, Ihren Parasympathikus „zu Wort kommen zu lassen“ um ihr limbisches System zu beruhigen:

- Spaziergehen (am besten durch den Wald),
- Meditation,
- Yoga,
- Qigong,
- ein warmes Bad,
- Musik hören oder
- als Soforthilfe ein paar Mal bewusst Durchatmen.

Und vielleicht lächelnd daran denken, dass die Säbelzahn Tiger bereits ausgestorben sind, auch das beruhigt unser Gehirn.



Diagnose Krebs – und plötzlich ist alles ganz anders

Neue Selbsthilfegruppe in Brüggen!

Egal, ob du selbst betroffen bist oder ein geliebter Mensch erkrankt: **Krebs verändert Leben.** Nicht nur körperlich – sondern emotional, mental und im Miteinander.

Manchmal fehlen Worte. Manchmal fehlt einfach nur ein Ort, an dem alles sein darf. Diesen Ort gibt es **jetzt in Brüggen!**

- Ein Raum, in dem Betroffene und Angehörige zusammen kommen ohne Schubladen und ohne Erwartungen.
- Ein Raum für alles, was sonst oft keinen Platz hat: Ohnmacht, Wut, Hoffnung, schwarzer Humor und echte Begegnung!

Jeden letzten Donnerstag im Monat in der BIS, Klosterstr. 5, 41379 Brüggen

Wir bitten um Anmeldung unter 02163 / 5622
oder per E-Mail: info@bis-brueggen.de



Long Covid Vernetzung in NRW

Fortschritte, Austausch und Ausblick

Am 10.07.2025 fand in Düsseldorf das erste Long-Covid Vernetzungstreffen des Long-Covid Netzwerk e.V. statt. Mittlerweile gibt es in NRW ca. 70 Selbsthilfegruppen zu dem Thema. Eine wichtige Aufgabe des Long-Covid Netzwerk e.V. ist es, die Gruppen besser miteinander zu vernetzen. Etwa 50 Personen nahmen am Treffen teil, darunter Betroffene, Angehörige sowie Vertreter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen. Der Austausch war in vielerlei Hinsicht konstruktiv: Erfahrungen, Hilfsmöglichkeiten und konkrete Hilfsangebote wurden geteilt. Gleichzeitig kam auch eine spürbare Hilflosigkeit und Verzweiflung zum Ausdruck, was die Wichtigkeit von Vernetzung und kollegialem Austausch in der Selbsthilfe unterstrich.

Anwesend waren zudem Staatssekretär Matthias Heidmeier und die Patientenbeauftragte des Landes NRW, Claudia Middendorf. Beide nahmen sich viel Zeit für die hohe Anzahl von Fragen und Anregungen der Teilnehmenden und versprachen, konkrete Probleme sowie Verbesserungsvorschläge mit nach Hause zu nehmen und eine verbindliche Rückmeldung zu geben.

Ein weiterer Fokus des Treffens war die Sichtbarkeit und Vernetzung von Betroffenen mit individuellen Reha-Maßnahmen, die die Belastungsintoleranz berücksichtigen und Überforderung vermeiden. Die Teilnehmenden bestätigten übereinstimmend diese Notwendigkeit und betonten zugleich die Bedeutung einer engen Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe, medizinischer Versorgung und Rehabilitation.

Auf dem Netzwerktreffen konnte sich auch das Projekt *NichtGenesenKids* e.V. vorstellen, das Bundesmittel erhält. Das Projekt richtet sich an Familien mit schwer an ME/CFS erkrankten Kindern und stärkt deren aktive Beteiligung in Forschung und Versorgung. Bundesweit sind ca. 140.000 schulpflichtige Kinder betroffen. Weitere Informationen zu *NichtGenesenKids* **finden Sie hier**.

Ausblick für die kommenden Wochen:

- Das nächste Vernetzungstreffen ist für den Herbst geplant und soll als Zoom-Veranstaltung stattfinden, um eine breitere Teilnahme zu ermöglichen.
- Wer Interesse an einer Mitwirkung oder Teilnahme hat, kann sich über den Landesverband Long Covid NRW wenden: info@longcovidhx.de.

Das Anerkennungsverfahren und die anschließende organisatorische Stärkung der Selbsthilfe in NRW markieren einen wichtigen Schritt zu besser vernetzter, sichtbarer und unterstützender Selbsthilfe für Long Covid-Betroffene. Der Austausch beim ersten Vernetzungstreffen zeigt sowohl die notwendigen Fortschritte als auch den weiterhin bestehenden Unterstützungsbedarf – genau hier setzt die Selbsthilfe an: gemeinsam Erfahrungen teilen, individuelle Reha-Maßnahmen vorantreiben und eine verlässliche Anlaufstelle für Betroffene, Angehörige und Selbsthilfe-Kontaktstellen schaffen.



Gemeinsam für die, die oft übersehen werden.

Hallo zusammen,

ab August 2025 startet im Kreis Viersen die dreijährige „Sunflower Kampagne“ ein Projekt zur Förderung von Akzeptanz für nicht sichtbare psychische Behinderungen wie z.B. Autismus, ADHS, Angststörungen, PTBS und vielen weiteren, nicht sichtbaren, psychischen Behinderungen. Die Sonnenblume dient als internationales Symbol für nicht sichtbare Behinderungen.

Eine neu gegründete Selbstvertretungsgruppe Betroffener gestaltet das Projekt aktiv mit – durch kreative Beiträge, Social Media, regelmäßige Treffen und digitale Formate.

Ein Fotograf begleitet persönliche Geschichten, die in Ausstellungen mit VR-Erlebnissen und Poetry-Slams ergänzt werden. Informationsstände und Sunflower-Buttons schaffen öffentliche Sichtbarkeit. Institutionen und Behörden werden eingebunden, um gesellschaftliche Strukturen nachhaltig zu verändern. Ziel ist eine inklusive Gesellschaft, in der Vielfalt selbstverständlich gelebt und sichtbar wird.

Das erste Treffen ist für die erste Dezemberwoche geplant. Die genauen Informationen stimmen wir persönlich mit den Interessierten ab.

Wer mitwirken möchte, kann sich unkompliziert per E-Mail oder telefonisch melden. Oder diesen Link nutzen zur digitalen Anmeldung: **Erstes Gruppentreffen Sunflower | Termine | AuF e.V.**

Mit freundlichen Grüßen
Julia Maciejewski
Projektleitung



Gemeinsam stark

Tag der Vereine in Brüggen begeistert Jung und Alt

Am Tag der Deutschen Einheit präsentierten sich 30 Brüggener Vereine mit einem bunten Programm auf dem Sportplatz der TSF Bracht. Ziel war es, neue Mitglieder, Unterstützer und helfende Hände für die vielfältige Vereinsarbeit zu gewinnen.

Die Organisatorinnen Silke Langner und Benita Weiß zeigten sich begeistert vom großen Besucherandrang. Ob Kinderchor, Tanzgarden, Theater oder Gospelchor – auf der Bühne gab es ein abwechslungsreiches Programm. Auch Mitmachaktionen wie Hobby Horsing, Riesenschach oder eine Reanimations-Challenge lockten viele Besucher an.

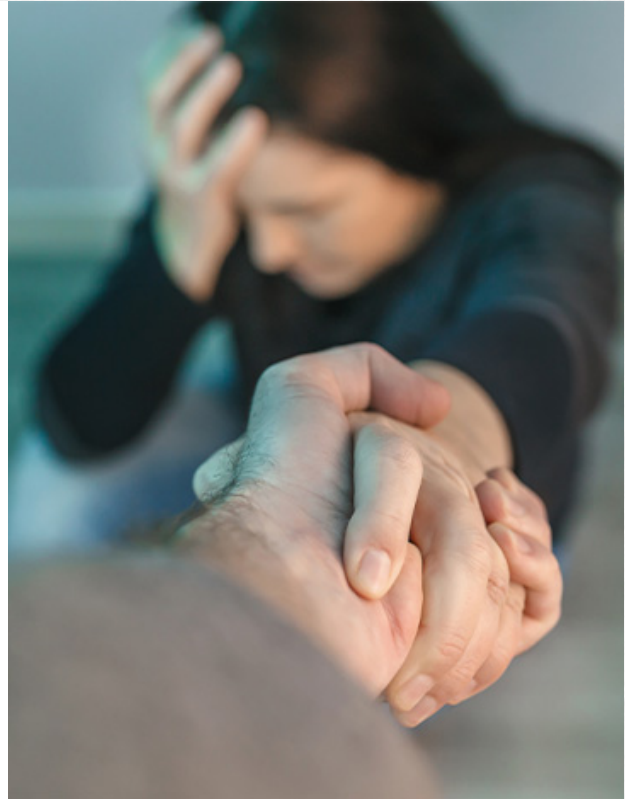
Der Kreissportbund, die Selbsthilfe-Kontaktstelle BIS (Beratung, Information, Selbsthilfe) mit der Selbsthilfegruppe AGUS (Angehörige um Suizid) und viele weitere Organisationen informierten über ihre Angebote.

Die Kinder konnten Seifenblasen mit dem Fahrrad erzeugen oder auf Gleichgewichtsplatten spielerisch trainieren. Der Karnevalsverein Wasserratten lud zu einer Zeitreise ein und warb um junge Tänzerinnen und Tänzer.

Besonders gefragt waren Aktivitäten, bei denen man direkt selbst aktiv werden konnte – von Trommeln bis Ponyreiten. Der Tag zeigte eindrucksvoll, wie lebendig und vielfältig das Vereinsleben und Ehrenamt in Brüggen ist – und dass jeder mitmachen kann.

Wo finde ich Hilfe?

Für alle, die in einer Krise stecken und Hilfe benötigen, hat das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit **Hilfs- und Beratungsangebote** zusammengestellt.



Fünf junge Erwachsene auf den Spuren der Depression Roadmovie: Expedition Depression

2 Filmabende mit Podiumsdiskussion im Kreis Viersen – interessant und informativ!

Jacqueline, Julia, Charis, Christoph und Christoph begeben sich auf eine zweiwöchige Reise quer durch Deutschland. Sie haben eins gemeinsam: Alle sind bereits als Kinder oder Jugendliche an Depression erkrankt.

Nun möchten sie mehr über die Erkrankung herausfinden und Antworten finden. Die Fünf verbringen gemeinsam einen zweiwöchigen emotionalen Roadtrip, bereisen unterschiedliche Stationen, gehen dabei hin und wieder an ihre Grenzen, finden zahlreiche Gemeinsamkeiten und möchten damit

anderen Menschen helfen, einen Weg aus der Depression zu finden.

Ein bewegender Dokumentarfilm, der anderen Betroffenen den Umgang mit der Erkrankung erleichtern soll und Mut macht.

Der Film „Expedition Depression“ von Michaela Kirst und Axel Schmidt ist in Kooperation mit der Deutschen Depressionsliga e.V. (DDL) und mit finanzieller Unterstützung des AOK-Bundesverbandes entstanden und wurde von sagamedia produziert.

Die inklusive Filmreihe des Netzwerks **InKinosion** setzte sich am **09. September 2025** mit der eindrucksvollen Dokumentation „Expedition Depression“ in der **Stadtbibliothek Viersen** fort. Am **10. Oktober 2025** folgte eine weitere Vorführung der LVR-Klinik Viersen im Festsaal der **LVR-Klinik für Orthopädie**.

Im Anschluss konnten die Besucherinnen in einer lebhaften Fragerunde mit Expertinnen aus der Selbsthilfe und Medizin über das Thema **Depression** ins Gespräch kommen. Bei beiden Veranstaltungen war auch die **BIS** mit ihren Selbsthilfebeauftragten und Leiter **Ralf Kurzweg** vertreten. So bot InKinosion und auch die LVR-Klinik Viersen erneut Raum für Begegnung, Austausch und Aufklärung.

Das Angebot fand bei beiden Veranstaltungen großen Anklang und erhielt viel positive Resonanz von den zahlreichen Besucher*innen und Gästen.

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





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

