

Diese Nachricht im Browser [öffnen](#).



Kreis Viersen



Hallo Ralf Kurzweg,

die letzten Wochen im Jahr laden zum Innehalten ein.

In vielen Selbsthilfegruppen hat die Kraft der Gemeinschaft wieder getragen – durch Zuhören, Mitfühlen und gegenseitige Unterstützung. Gemeinsam wurde gelacht, getröstet, Mut gefasst und Neues ausprobiert.

In dieser besonderen Zeit möchten wir Ihnen herzlich danken – für Ihr Engagement, Ihr Vertrauen und dafür, dass Sie die Selbsthilfe mit Leben füllen. Jede Begegnung, jedes offene Wort und jede helfende Hand macht deutlich, wie wertvoll gemeinsames Wirken ist.

Für die Feiertage haben wir Ihnen kleine, alltagstaugliche Impulse zusammengestellt: einen Mitmach-Moment, ein wärmendes Rezept, ein leichtes Gruppenspiel und eine kurze Übung für Ruhe und Kraft zwischendurch. Vielleicht entdecken Sie darin etwas, das Sie begleitet – allein oder in Ihrer Gruppe.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine friedliche Adventszeit, viele kleine Lichtblicke und einen guten Start in ein gesundes, zuversichtliches Jahr 2026.

Herzliche Grüße,

Ihre „BIS“ – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen



„Wunschstern 2026“

Mitmach-Impuls

Anleitung:

1. Jede*r nimmt sich einen oder mehrere Papiersterne.
2. Schreiben Sie Sachen auf, für die Sie im Jahr 2025 dankbar sind und/oder Wünsche, die Sie für 2026 haben.
3. Hängen Sie die Sterne zu Hause auf oder besprechen Sie es mit Ihrer Gruppe bei einem letzten Treffen in 2025 oder ersten Treffen in 2026.

Tipp – Wenn Sie einen Gruppentreffen daraus machen:

- Legen Sie alle Sterne (mit Namen oder anonym) in eine Schale.
- Jede*r zieht einen anderen Stern – und trägt damit den Wunsch einer anderen Person symbolisch mit ins neue Jahr.

Sie können sagen: „Ich begleite diesen Wunsch still – und erinnere mich im Frühjahr daran.“

👉 [Papiersterne zum Ausdrucken](#)



„Ein Becher voll Sonne“

Gewürz-Orangenpunsch

Manchmal braucht es im Winter nur eine Tasse, um die Sonne wieder hereinzulassen. Wenn der Duft von Orange und Gewürzen aufsteigt, fühlt sich selbst ein grauer Nachmittag ein bisschen golden an.

Der Gewürz-Orangenpunsch ist genau das – ein Schluck Licht, der wärmt und verbindet. Perfekt für ein Gruppentreffen, eine kleine Pause oder einen gemütlichen Abend zu Hause.

Zutaten (ca. 8 Tassen)

- 1 l klarer Apfelsaft
- 0,5 l Orangensaft
- 1 Zimtstange
- 3 Nelken
- 2 Scheiben frischer Ingwer
- 1 Bio-Orange in Scheiben
- *Optional:* 1 EL Honig/Zucker, 1 Sternanis

Zubereitung

1. Alles in einen Topf geben und erwärmen – nicht kochen, 15 Min. ziehen lassen.
2. Nach Geschmack süßen. Heiß servieren.

Variation: mit schwarzem Tee (1 Beutel/1 l) → „Chai-Note“.

👉 [Rezept als PDF](#)



Dankbarkeits-Bingo

Ein Spiel, das Herzen öffnet

Ziel

Das Dankbarkeits-Bingo ist eine einfache und heitere Methode, um gemeinsam auf das Jahr zurückzublicken. Es fördert Wertschätzung, Verbindung und positive Energie in der Gruppe – ganz ohne Leistungsdruck.

Vorbereitung

- Bingo-Raster 4×4
- Stifte für alle Teilnehmenden
- Dauer: ca. 10 - 15 Minuten
- *Optional:* kleine Symbole oder Sticker zum Markieren

Ablauf

1. Einstieg:

Die Moderator*in sagt z. B.: „Heute wollen wir schauen, was dieses Jahr Gutes passiert ist – Momente, in denen wir gewachsen sind, getragen oder überrascht wurden.“

2. Lesen:

Lies die Statements einzeln vor – langsam und mit kleinen Pausen. Alle, auf die die Aussage zutrifft, markieren ein Feld.

3. Teilen:

Wenn jemand 4 in einer Reihe hat, darf er/sie kurz erzählen: „Bei mir war das ...“ oder „Das hat mir gut getan, weil ...“

4. Abschluss:

Fragt in die Runde: „Was hat euch beim Zuhören überrascht?“ oder „Welche Momente wollt ihr mit ins neue Jahr nehmen?“

♥ Abschlussmoment

Zum Schluss kann die Gruppe gemeinsam sagen: „*Danke für alles Gute, das wir erlebt haben.*“ Das ergibt einen ruhigen, verbindenden Abschluss – perfekt vor den Feiertagen oder dem Jahreswechsel.

👉 [Bingo Vorlagen und Vorschläge zum Ausdrucken](#)

3-Minuten-Kerzenfokus

Mini-Übung

Setzen Sie sich bequem, zündet (real oder im Geist) eine Kerze an.

1. Minute: Nur atmen – mit offenen oder geschlossenen Augen.

2. Minute: Einatmen „Ich bin hier.“, ausatmen „Es ist genug für jetzt.“.

3. Minute: Leise formulieren: Wofür bin ich heute dankbar?

Wer mag, teilt ein Wort.

Hinweis:

Duftkerzen sparsam (Sensibilität / Trigger beachten).



Hilfsangebote für die Feiertage

Während die Feiertage eine Zeit der Freude sein sollten, erkennen wir an, dass sie für einige auch Herausforderungen mit sich bringen können. Daher möchten wir Ihnen verschiedene Hilfsangebote vorstellen, die Ihnen während dieser Zeit zur Verfügung stehen.



TelefonSeelsorge

an Weihnachten

Das Sorgentelefon der TelefonSeelsorge hat für jeden ein offenes Ohr und ist wie immer an allen Feiertagen rund um die Uhr besetzt. Und auch Mail und Chat sind über Weihnachten und den Jahreswechsel verfügbar.

Telefon 0800 / 111 0 111

Silbernetz

Feiertagstelefon

Vom 24.12. (8 Uhr) bis 01.01. (22 Uhr) ist das Silbertelefon rund um die Uhr erreichbar. Vertraulich, anonym und kostenfrei finden hier Menschen ab 60 Jahren, die sich einsam fühlen ein offenes Ohr.

Telefon 0800 / 4 70 80 90



Hilfetelefon

Gewalt gegen Frauen

365 Tage im Jahr, rund um die Uhr kostenfrei erreichbar: Das Hilfetelefon bietet Betroffenen erstmals die Möglichkeit, sich zu jeder Zeit anonym, kompetent, sicher und barrierefrei beraten zu lassen.

Telefon 116 016



krisenchat

krisenchat

für Kinder und Jugendliche

Kostenfreie Chat-Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren. Das Angebot ist rund um die Uhr (24/7) über WhatsApp und SMS, ohne Anmeldung und Registrierung erreichbar.

krisenchat

„Wie Sterne in der dunklen Nacht – leuchten die Begegnungen, die uns guttun.“

Möge das neue Jahr Ihnen viele solcher Sterne schenken – und die

Gewissheit, nie allein zu sein.

**Frohe Weihnachten und ein
zuversichtliches neues Jahr 2026!**

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.**



Dieser Newsletter wurde an ralf.kurzweg@bis-brueggen.de gesendet. Diese E-Mail wird Ihnen ausschließlich mit Ihrem Einverständnis zugesandt. Wenn Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte auf diesen [Abmeldelink](#).