

Jahresbericht 2022



Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe im Kreis Viersen

Klosterstr. 5, 41379 Brüggen
Internet: www.bis-brueggen.de
Mail: info@bis-brueggen.de
Tel.: (02163) 5622
FAX: (02163) 952679

Korporatives Mitglied bei der AWO

Vorwort

Aufatmen

Mit Beginn des Jahres 2023 ist die Corona-Pandemie allmählich immer weiter in den Hintergrund geraten und ein deutliches Aufatmen (im wahrsten Sinne des Wortes) ist nicht nur im Kreis Viersen zu spüren. Die Zeiten von körperlichem Abstand, sozialer Distanz und weiterer die Gruppenarbeit behindernde Einschränkungen sind nicht mehr das alles bestimmende Thema.

Den Menschen und den Gestalter*innen der Selbsthilfe gelingt es zunehmend wieder, gemeinsame Aktivitäten und Gruppentreffen unbefangen und weitestgehend angstfrei umzusetzen. Auch, wenn noch immer eine gewisse Vorsicht aus gegenseitiger Fürsorge eine Rolle spielt. Und das ist gut so!

Ein Dankeschön gilt all jenen, die, allen Widrigkeiten zum Trotz, den Geist und die Kraft der Selbsthilfe hochgehalten haben. Viele Selbsthilfegruppen haben bewiesen, wie sehr ihnen die Idee der gegenseitigen Unterstützung am Herzen liegt. Und damit auch das Wohl ihrer Teilnehmer*innen. Ein weiteres herzliches Dankeschön richtet sich auch an die zahlreichen Helfer*innen in den Einrichtungen und die Netzwerkpartner*innen für die Unterstützung der Selbsthilfe und der Selbsthilfekontaktstelle – sei es bei der Bereitstellung geeigneter Räume oder durch offenen Austausch und kreative Impulse.

Die Selbsthilfekontaktstelle „BIS“ mit ihrem Unterstützungsauftrag wird weiter daran arbeiten, die Selbsthilfe im Kreis Viersen zu fördern, ihre Ziele umzusetzen und interessierten Bürger nahezubringen. Dabei werden durch die letzten Jahre angestossene Veränderungen sicher eine Rolle spielen.

Der vorliegende Jahresbericht gibt Ihnen einen Einblick in unsere Arbeit.
Ich wünsche eine angenehme Lektüre.



André Beermann
Leitung BIS

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Rahmenbedingungen

- 1.1. Organisation und Struktur
- 1.2. Öffnungszeiten und Erreichbarkeit
- 1.3. Finanzierung der Arbeit

2. Anzahl und Wege der Kontaktaufnahme/Dauer der Kontakte

- 2.1. Geschlechterverteilung
- 2.2. Persönlicher Hintergrund der Ratsuchenden
- 2.3. Dauer der Kontakte

3. Wege der Vermittlung

4. Verteilung der Anfragen auf Städte und Gemeinden

5. Themenschwerpunkte von Ratsuchenden

- 5.1. Beratungen mit erhöhtem Bedarf/Psychosoziale Beratung

6. Anliegen der Ratsuchenden

7. Aktivitäten und Schwerpunkte der Arbeit 2022

- 7.1. Gruppenkontakt
- 7.2. Öffentlichkeitsarbeit
- 7.3. Vernetzung und Kooperationen
- 7.4. Projekte/Aktionen/Trauercafé

8. Ausblick

Anhang I Übersicht der Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen

Anhang II Themenliste 2022 – Übersicht der 2021/22 begleiteten Themen der Selbsthilfe

Anhang III Pressespiegel

1. Rahmenbedingen

1.1. Organisation und Struktur

Der Verein **BIS Beratung-Information-Selbsthilfe e.V.** ist Träger der einzigen Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle im Kreis Viersen. Er wurde 1988 aus Selbsthilfeinitiativen gegründet und hat heute 59 Mitglieder (2021: 66)

Satzungsziel:

Menschen mit gemeinsamen Problemen und Anliegen die Möglichkeit zu geben, in der Gruppe eigene Erfahrungen weiter zu geben, von Erfahrungen anderer zu profitieren, einander zu helfen.

Der amtierende **ehrenamtliche Vorstand** setzte sich in 2022 zusammen aus:

Inge Härtel

Vorsitzende, Lehrerin im Ruhestand – Brüggen

Christel Zentgraf

1. stellvertretende Vorsitzende (seit Oktober 2017)

Marianne Lipp

2. stellvertretende Vorsitzende, Kommunalpolitikerin/Kreistagsabgeordnete – Niederkrüchten

Manfred Dinter (seit August 2015) – Beisitzer

Die Kontakt- und Informationsstelle BIS (Beratung Information Selbsthilfe)

räumliche Ausstattung 2022

Hauptsitz: Klosterstr. 5 in 41379 Brüggen

Ausstattung: angemietete Büro-, Beratungs- und Gruppenräume.

Außenstelle: Begegnungsstätte Freundeskreis für Rollstuhlfahrer e.V.
Gladbacher Str. 60. 41747 Viersen

personelle Ausstattung 2022

hauptamtliche Kräfte: Fachkraft für Selbsthilfe als Vollzeitkraft
(André Beermann, Diplom-Sozialarbeiter (FH))

Fachkraft für die Verwaltung als Halbtagskraft
(Martina Kall, Verwaltungsfachkraft)

Verwaltungsfachkraft (12 Wochenstunden)
Petra Budde

1.2. Öffnungszeiten und Erreichbarkeit (Kernzeiten)

Hauptstelle Brüggen	Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
Klosterstraße 5	9.00 Uhr – 13.00 Uhr
41379 Brüggen	Mittwoch

	16.00 Uhr – 19.00 Uhr Und nach Vereinbarung
Außenstelle Viersen c/o Begegnungsstätte Freundes- kreis für Rollstuhlfahrer e.V. Gladbacher Str. 60. 41747 Viersen	Mittwoch 10.00 Uhr – 13.00 Uhr und nach Vereinbarung

1.3. Finanzierung der Arbeit

Finanzierung der BIS-Arbeit 2021	
Gemeinde Brüggen	€ 11.150,00
Kreis Viersen	€ 22.000,00
Land NRW	€ 11.000,00
Krankenkassen § 20 SGB V	€ 60.800,00
Einnahmen Zuschüsse	€ 104.950,00
Selbsterwirtschaftete Mittel und Spenden	€ 19.953,89
	€ 124.903,49
Einnahmen gesamt	
	€ 124.310,54
Gesamtausgaben	

2. Anzahl, Art und Wege der Kontaktaufnahme/Dauer der Kontakte

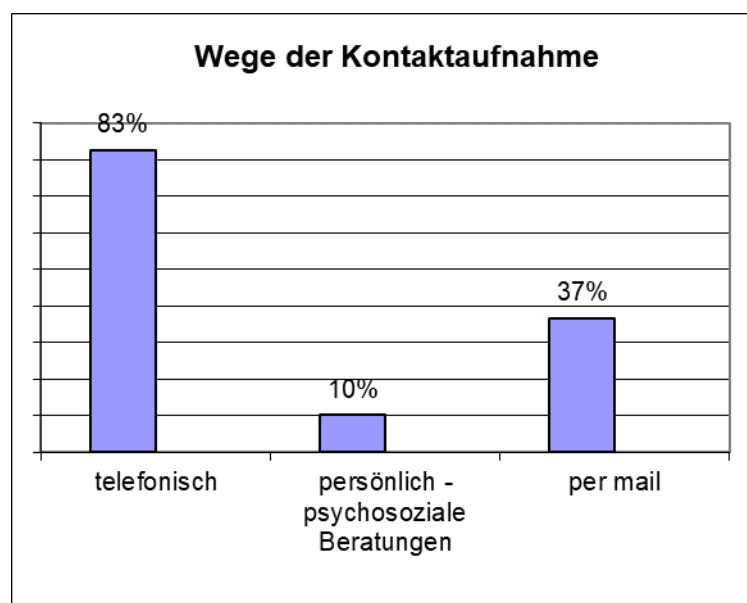
Einschub:

Grundlegendes zur statistischen Erfassung eingehender Kontakte in der BIS

Die Erfassung der Kontakte, Themen und Anliegen der Rat- und Hilfesuchenden erfolgt in einer Anfragenstatistik, die einheitlich Verwendung in allen Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfebüros in Nordrhein-Westfalen findet. Die verwendete Anfragenstatistik ist ein zentrales Ergebnis des Qualitätssicherungskonzeptes für Selbsthilfekontaktstellen, das seit 2009 verbindlich umgesetzt wird und bis heute in der jeweils gültigen Version angewendet wird.

Zum Ende eines jeden Jahres werden die Daten aller Kontaktstellen/-büros von der Koordination für Selbsthilfe in NRW (KOSKON NRW) gebündelt und an die Krankenkassen weitergeleitet. Die Daten werden zur Bewertung der Selbsthilfetrends und Bedarfe in NRW genutzt.

In 2022 erfolgte in **1033 (2021:989)** Fällen eine Kontaktaufnahme mit der BIS durch rat- und hilfesuchende Bürger, professionelle Kräfte und Selbsthilfegruppen. Nicht erfasst sind dabei Einzelkontakte während Veranstaltungen, Kooperationstreffen oder Gruppenbesuchen.



Anfragen telefonisch:	659 (2021:623)
Anfragen persönlich:	81 (2021:92)
Anfragen per Mail:	293 (2021:274)
Gesamt	1033 (2021:989)

Ein leichter Zuwachs bei den Anfragen per Mail ist wie in den Vorjahren festzustellen.

2.1. Geschlechterverteilung

Die Zahl der erfassten weiblichen Antragenden 746 (723 in 2021) - überwiegt gegenüber der Zahl der 276 (2021: 256) männlichen Antragenden auch in 2022. In 10 Fällen wurde das Geschlecht nicht erfasst.

2.2. Persönlicher Hintergrund der Ratsuchenden

Im Folgenden die jeweilige Anzahl nach den in der Statistik erfassten Kategorien (in Klammern der Wert aus 2021).

a) Betroffene 378 (372)

b) Selbsthilfegruppenteilnehmer 373(334)

c) Professionelle 133 (113)

d) Angehörige 62 (57)

e) Krankenkassen 71 (75)

f) in Vertretung für Betroffene 9 (13)

d) Sonstige 7 (7)

„Professionelle“ und „Krankenkassen“ bilden je eine eigene Kategorie. Gesamt: 950 Anfragen

- häufigste Kontaktaufnahme von durch Krankheit oder soziale Probleme **a) betroffene Personen** selbst
- **b) Selbsthilfegruppenteilnehmer** bilden die zweitgrößte Gruppe der Anfragenden. Durch die teilweise schwierige Situation für die Selbsthilfegruppen erhöhte sich die Nachfrage nach Unterstützung deutlich. **Corona-bedingt ist hier die Anfragenzahl gestiegen.**
- **c) Ärzte, stationäre Einrichtungen, Krankenkassen und viele andere Institutionen** lassen sich von der BIS in Sachen Selbsthilfe und weiteren Hilfsmöglichkeiten im Kreis Viersen beraten und/oder kooperieren mit der Selbsthilfekontaktstelle.
- **d) Angehörige und weitere Umfeldpersonen** von Menschen, die im Hilfesuchverhalten eingeschränkt sind oder deren Umfeld unter deren Problematik leidet.
- **e) Krankenkassen** als wichtige Kooperationspartner für Kontaktstelle und Selbsthilfegruppen

2.4. Dauer der Kontakte

Nicht erfasst sind bei der Darstellung der Dauer der Einzelkontakte anschließende Recherche- und Netzwerkarbeit, Nachbereitung, Dokumentation und weitere Aktivitäten, die meistens ein Mehrfaches an Zeit benötigen.

Kontakt:	5 – 15 Minuten	15 – 30 Minuten	30 – 45 Minuten	45- 60 +Minuten
telefonisch	394	169	80	16
persönlich	9	21	22	29
email	199	66	22	6

Gesamt: 1033 (nicht aufgeführt Kontakte bei Gruppenbesuchen, Kooperationstreffen, Veranstaltungen)

3. Wege der Vermittlung

Die Vermittlung zur BIS erfolgt auf unterschiedlichem Wege:

- die BIS ist eine **etablierte Einrichtung** und vielen Bürgerinnen und Bürgern bekannt
- das **Internet** ermöglicht für eine Recherche vielen Personen einen schnellen Zugang
- **Professionelle** aus dem Gesundheits- und Sozialbereich nutzen die Angebote der **BIS** für die **Vermittlung** ihrer Klienten
- viele Ratsuchende werden durch **Freunde, Kollegen oder Angehörige** auf die **BIS** aufmerksam gemacht, was sicherlich auch der ländlichen Struktur im Kreis Viersen geschuldet ist
- durch regelmäßige **Presseveröffentlichungen** wird auf die unterschiedlichen Angebote aufmerksam gemacht
- **professionelle Kräfte, Einrichtungen, Ärzte, Krankenhäuser** haben gute Erfahrungen mit der Arbeit der BIS gemacht und **empfehlen diese weiter**
- die BIS ist regelmäßig mit z.B. **Informationsständen** im Kreisgebiet präsent

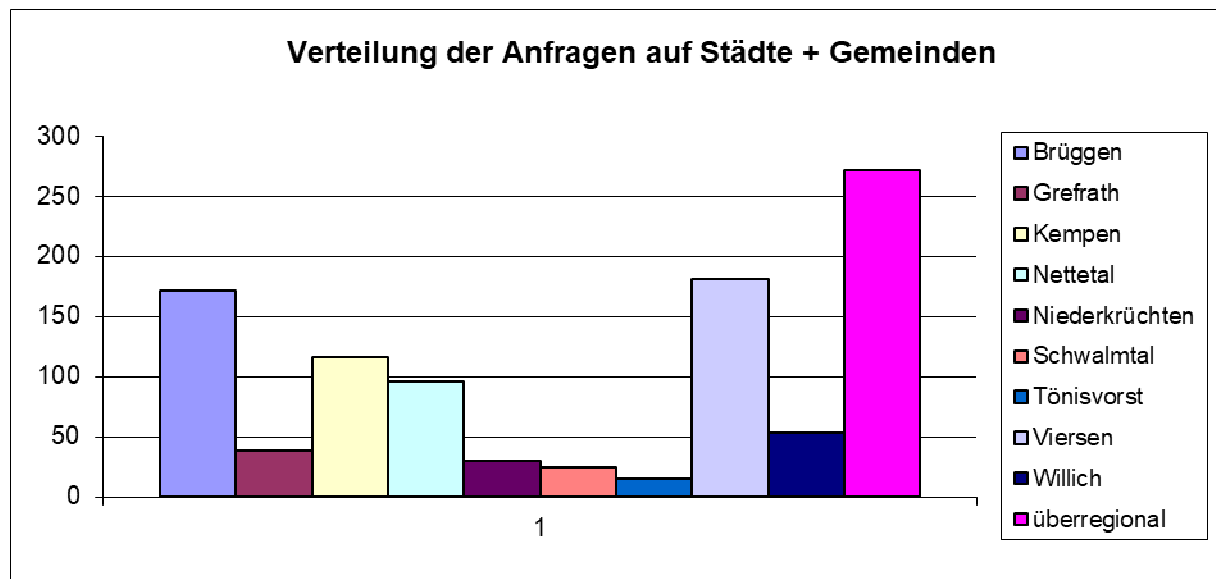
Kontakt zur BIS erfolgte über (bzw. Vermittlung über):

(in Klammern die Zahlen vom Vorjahr)

Unbekannt/Sonstige	268 (275)
Selbsthilfeunterstützungsstellen	96 (73)
Professionelle	80 (85)
Internet	57 (59)
FreundInnen, Angehörige, Kollegen	35 (49)
Selbsthilfegruppen	21 (32)
Selbsthilfe-Zeitung/Wegweiser/Flyer	40 (32)
Medien	42 (28)
<u>Veranstaltungen</u>	<u>21 (22)</u>
Gesamt	660 (655)

(hier nicht aufgeführt sind die erfassten 373 (gesamt 1033) Kontakte aus bereits angebundenen Selbsthilfegruppen, die z.B. eine Gruppenunterstützung oder andere selbsthilfegruppenspezifische Angebote suchen. Die Vermittlung über Selbsthilfegruppen wird dann gezählt, wenn die Kontaktaufnahme über nicht an die BIS angebundene Gruppen oder über die zu vermittelnde Person selbst erfolgt.)

4. Verteilung der Anfragen auf Städte und Gemeinden



Verteilung der (erfassten) Anfragen in Zahlen (in Klammern der Wert aus 2021):

Viersen	181 (198)
Brüggen	172 (187)
Kempen	116 (110)
Nettetal	96 (83)
Niederkrüchten	30 (33)
Schwalmtal	25 (23)
Willich	53 (46)
Grefrath	39 (28)
Tönisvorst	15 (14)
Überregional	272 (241)
Unbekannt	34 (26)
Gesamt :	1033 (989)

5. Themenschwerpunkte von Ratsuchenden

Im Folgenden eine Übersicht der Themen, die in 2022 mindestens zehnmal benannt wurden.

Depression/bipolare Störungen	125
Angst/Panik/Phobie	59
Sucht Alkohol	49
Corona	27
Trauer/Tod	24
Psychische Erkrankungen - nicht näher bezeichnet	20
Schmerzen chronisch - nicht näher bezeichnet	19
Familie, Eltern, Kind - nicht näher bezeichnet	16
Rheumatische Erkrankungen	14
Behinderung - nicht näher bezeichnet	12
Borderline	11
Psychosen	10

Einschub zur Statistik

Hier nicht erfasst sind die 373 Anfragenden aus den an die BIS bereits angebotenen Selbsthilfegruppen, für die in der statistischen Erfassung keine Themennennung vorgesehen ist.

Insgesamt stehen für die Erfassung der Themen/Diagnosen 141 vorgegebene Einzelthemen der Selbsthilfe zur Auswahl. Pro Anfrage können bis zu 2 Themen erfasst werden.)

Diese Liste wurde von den Krankenkassen und Selbsthilfekontaktstellen in gegenseitiger Abstimmung erstellt.

Die einzelnen Themen-Identitäten sind dann einem „Krankheitsverzeichnis“ zugeordnet, um die Häufigkeit der Schwerpunkte und Themenkreise in den Regionen darzustellen und eine größere Übersichtlichkeit herzustellen.

Aufgrund der sehr breiten Vielfalt an Themen und der Bandbreite an möglichen Adressaten lassen sich Korrelationen und Zusammenhänge bei den Nennungen nur in größer gefassten Tendenzen auswerten. (Eindrucksvoll bei Anfragen zu psychischen Erkrankungen).

Krankheitsverzeichnis/Themen der Nennungen im Kreis Viersen 2022

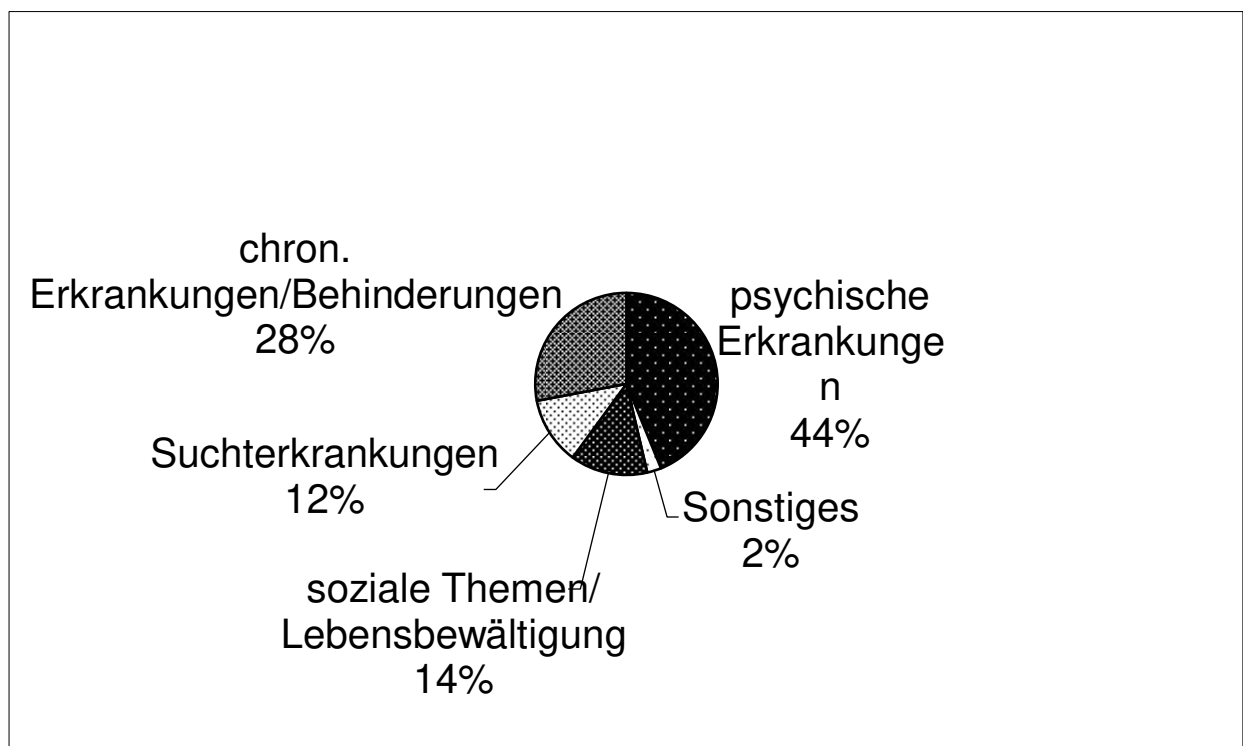
Summe von Summe	
Krankheitsverzeichnis	Ergebnis
Allergische und asthmatische Erkrankungen / Krankheiten des Atmungssystem	3
Angeborene Fehlbildungen / Deformitäten / Chromosomenanomalien	21
Bösartige Neubildungen / Tumorbildungen	8
Chronische Schmerzen	19
Endokrine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten	3
Hauterkrankungen / chronische Erkrankungen des Hautangangebildes und der Unterhaut	0
Hirnbeschädigungen	0
Infektiöse Krankheiten	27
Krankheiten der Sinnesorgane / Hör,- Seh- und Sprachbehinderungen	2
Krankheiten der Verdauungsorgane und des Urogenitaltraktes	1
Krankheiten des Blutes, des Immunsystems / Immundefekte	0

Krankheiten des Kreislaufsystem / Herz-Kreislauserkrankungen	11	
Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems, der Gelenke, der Muskeln und des Bindegewebes	31	
Krankheiten des Nervensystems	14	
Lebererkrankungen	0	
Organtransplantationen	5	
Psychische und Verhaltensstörungen / Psychische Erkrankungen	227	
Sonstiges	13	
Soziale Themen / Lebensbewältigung	71	
Suchterkrankungen	62	
Gesamtergebnis	518	

**Grafik :Benannte Krankheitsbilder/Problemsituationen 2022
(in Klammern Vorjahreswert)**

psychische Erkrankungen	227 (245)
Chron. Erkrankungen/Behinderungen	145 (123)
Soziale Themen/Lebensbewältigung	71 (86)
Suchterkrankungen	62 (55)
Sonstiges	13 (15)
Gesamtzahl Nennungen	518 (562)
davon Mehrfachnennungen	83 (101)

Der Bereich der psychischen Erkrankungen bleibt für die Selbsthilfekontaktstelle BIS, auch in im bundesweiten Trend der Kontaktstellen, am häufigsten angefragt.



**Verteilung der am häufigsten genannten psychischen Erkrankungen
(ohne Suchterkrankungen) (in Klammern der Wert des Vorjahres)**

Depression/bipolare Störungen	125
Angst/Panik/Phobie	59
Sucht Alkohol	49
Psychische Erkrankungen - nicht näher bezeichnet	20
Borderline	11
Psychosen	10

(mehr als 10 Erfassungen)

5.1. Beratungen mit erhöhtem Bedarf/Psychosoziale Beratung

Die Beratung soll therapeutische, medizinische oder Selbsthilfe nicht ersetzen, sondern dient in diesen Fällen der:

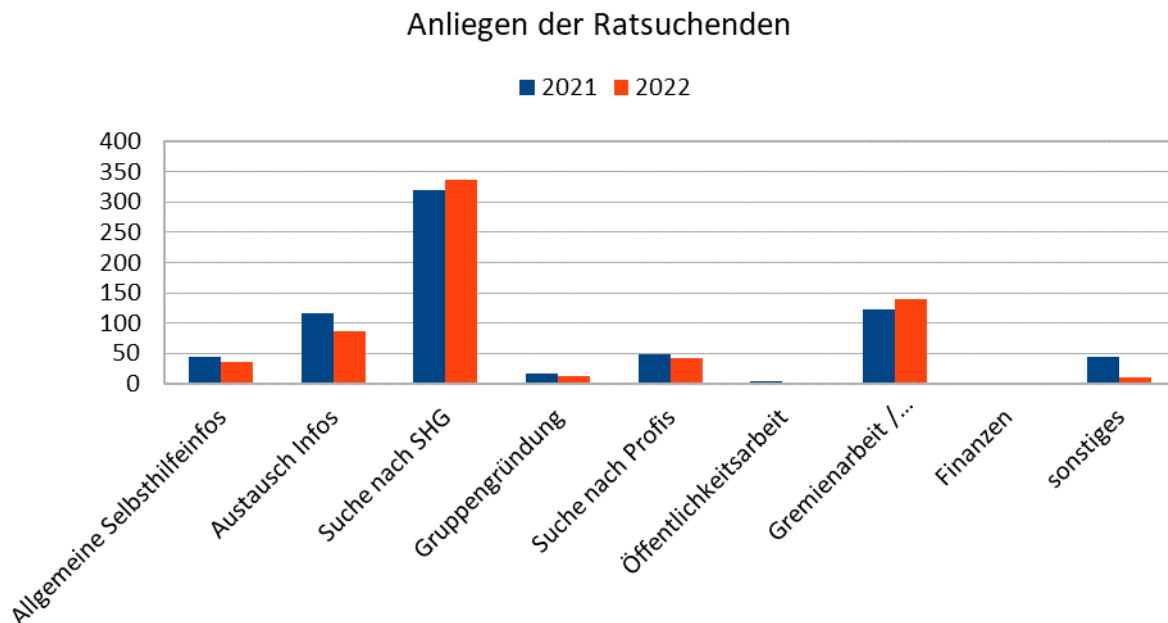
- psychischen Stabilisierung, Orientierung und der Entlastung
- Klärung des Hilfebedarfs und der Situation des Betroffenen unter Einbeziehung der allgemeinen Lebenssituation
- Information und der Vermittlung geeigneter Hilfen, Angebote, Therapien, Selbsthilfestrukturen/Gruppen
- Förderung der Eigenkompetenz bezüglich des Krankheitsbilds und der eigenen Bedürfnisse und Ressourcen
- Förderung der Selbsthilfe in diesem Bereich im Allgemeinen

Die psychosoziale Beratung bei erhöhtem Einzel- und Klärungsbedarf wurde in 122 (2021:155) Fällen durchgeführt.

6. Anliegen der Ratsuchenden

Gesamt 2022: 665 (Vorjahr: 691) (Mehrfachnennungen möglich (5), 660 berücksichtigte Ratsuchende gesamt, gesonderte Erfassung der Anliegen der angebundenen Selbsthilfegruppen)

	2021	2022
Allgemeine Selbsthilfeinfos	45	35
Austausch Infos	116	86
Suche nach Selbsthilfegruppen	320	337
Gruppengründung	17	12
Suche nach Profis	48	42
Öffentlichkeitsarbeit	3	1
Gremienarbeit / Kooperationen	122	140
Finanzen	2	2
Sonstiges	43	10



Anliegen der Ratsuchenden 2022

7. Aktivitäten und Schwerpunkte der Arbeit 2022

7.1. Gruppenkontakt

Die **BIS** hält regelmäßigen Kontakt zu den Selbsthilfegruppen. Die intensive Beziehungspflege zu den Gruppen ist wichtig, um die Gruppen zu kennen und Betroffene und Ratsuchende in die Gruppen gut vermitteln zu können. Bestehende Gruppen erwarten oft Unterstützung bei Finanzierungsfragen, in Problemsituationen mit der Gruppe, zur Öffentlichkeitsarbeit oder im organisatorischen Bereich. Die Unterstützung findet auf verschiedene Weise statt und wurde von den Gruppen unterschiedlich und nach eigenem Bedarf genutzt.

Übersicht Anzahl der 2022 von der BIS erfassten und begleiteten Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen nach Oberbegriffen

Coronabedingt kam es vor allem im Bereich der chronischen Erkrankungen zu Gruppenschließungen, neue Gruppen (LongCovid, Mastozytose) konnten dem Trend aber entgegenwirken.

Chronisch Erkrankungen/ Behinderungen	51 (55)
Gruppen Psychosozialer Bereich	18 (17)
Gruppen Eltern-Kind/ Familie	18 (18)

Gruppen Psychische Erkrankungen	15 (16)
Gruppen Suchterkrankungen	13 (14)

In 2022 gab es 373 Anfragen (334 in 2021) aus den Selbsthilfegruppen. Hier waren bezüglich der Bedarfe **Mehrfachnennungen** möglich: Gesamtzahl 409 (359). Neben dem üblichen hohen Wert bei Fragen der Krankenkassenförderung für die Gruppen blieben auch die Nachfragen zur organisatorischen Unterstützung hoch. Die Pandemie und ihr Regelungsbedarf hatten die Gruppen vor immer neue Fragen gestellt und neue Dynamiken ausgelöst.

Gruppenkontakt Art und Anzahl der Anfragen (in Klammern der Wert des Vorjahres:

Finanzen, Krankenkassenförderung 169 (173)

Organisatorische Unterstützung 102 (81)

Austausch aktueller Informationen 69 (48)

Öffentlichkeitsarbeit 4 (7)

Gremienarbeit/Kooperationen 17 (19)

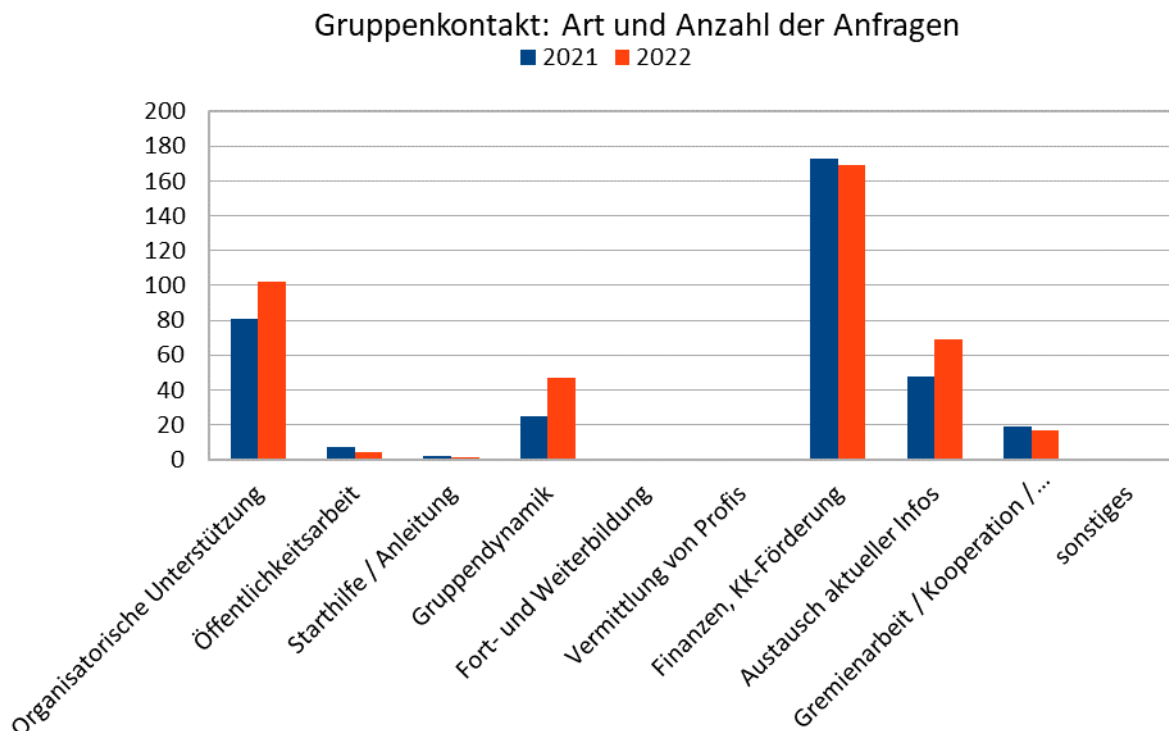
Gruppendynamik 47 (25)

Starthilfe/Anleitung 1 (2)

Vermittlung von Profis 0 (0)

Sonstiges 0 (0)

Gesamt 409 (373 Anfragen aus den Selbsthilfegruppen, Mehrfachnennungen enthalten)



7.2. Öffentlichkeitsarbeit

7. Mai Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen 10.00 bis 14.00 Uhr, Sparkassenvorplatz der Stadt Viersen

Die BIS war auf Einladung des Paritätischen Wohlfahrtsverbands und Arbeitskreis Behindertenfragen Viersen wieder auf dem jährlichen Inklusionstag für Menschen mit Behinderungen mit einem Infostand vertreten. So gelang es auch 2022, gute Netzwerke zu stärken und zu etablieren und der Bevölkerung in Sachen Selbsthilfe mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

„SelbsthilfeNews für den Kreis Viersen“

Seit März 2020 gibt die Selbsthilfekontaktstelle BIS zweimonatlich den Online-Newsletter „SelbsthilfeNews für den Kreis Viersen“ heraus. Dieser kann über eine zentrale Plattform als email-Newsletter abonniert werden, aber auch als PDF-Datei von der Homepage der BIS heruntergeladen werden.

„SelbsthilfeNews sind ein Angebot der Ersatzkassen, AOK, BKK, IKK classic, Knappschaft und SVLFG. Es handelt sich um ein Angebot im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V.

Mit vier Kontaktstellen sind die SelbsthilfeNews 2013 im Rahmen eines Modellprojektes gestartet. Seitdem hat sich die SelbsthilfeNews-Familie permanent erweitert und inzwischen geben bereits 46 Städte und Regionen/Kreise in Nordrhein-Westfalen alle 2 Monate ihre SelbsthilfeNews heraus.“(www.selbsthilfe-news.de)

Die Redaktion des Newsletters für den Kreis Viersen liegt bei der Fachkraft für Selbsthilfeunterstützung im Kreis Viersen, auch die Gestalter der regionalen Selbsthilfe haben die Möglichkeit, mit eigenen Beiträgen auf sich aufmerksam zu machen. Die Beiträge werden von der zuständigen Agentur in ein bestehendes Newsletter-Format übertragen und mit graphischen Elementen aufgewertet. So ist regelmäßig gewährleistet, dass die aktuellen Informationen zur Selbsthilfe ansprechend aufbereitet und zeitnah sowohl der breiten Öffentlichkeit, als auch der Selbsthilfe selbst zugänglich werden.

Die Selbsthilfe News sind auch als App verfügbar und auf zahlreichen Geräten nutzbar, herunterladbar auf Google Play und den Apple App Store

Auf der nächsten Seite:

Beispiel Ausgabe September (Auszüge)



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

die September-News rund um die Selbsthilfe im Kreis Viersen bieten einen Einblick in die Selbsthilfe bei Krebserkrankungen, weisen auf Gründungsinitiativen zu besonderen sozialen Themen hin und bieten interessante Adressen und Veranstaltungshinweise. Auch das häufig angefragte Thema „Demenz“ findet wieder Berücksichtigung.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und einen angenehmen Übergang in den Herbst bei hoffentlich angenehmen Temperaturen.

Ihre Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle „BIS“

Frauenselbsthilfe Krebs in Viersen

Neue Standorte für Gruppentreffen und Bewegungsangebot

Seit über 30 Jahren bietet die Frauenselbsthilfe Krebs im Kreis Viersen Unterstützung, Beistand und Begleitung – sei es beim Diagnoseschock, der Krankheitsbewältigung und dem Aufbau neuer Lebensperspektiven. Marianne Schweifinghaus ist schon lange in der Selbsthilfe aktiv und eine der Ansprechpartnerinnen.

Sie freut sich: „Seit einigen Monaten bieten wir Gruppen an Standorten an, die zum einen barrierefrei sind, zum anderen zeitlich so organisiert sind, dass auch Berufstätige teilnehmen können. Das freut uns sehr.“ Die Gruppen treffen sich am zweiten Montag im Monat (von 15.00 bis 17.00 Uhr) im Maximilian-Kolbe-Haus, Josefstraße 13 in Viersen, am vierten Donnerstag im Monat (von 18.00 bis 20.00 Uhr) im „Treff Mitte“, Lindenstraße 7 in Viersen (gegenüber vom Busbahnhof).

„Mitmachen kann bei uns jeder, das Angebot ist kostenlos. Jeder Mensch mit einer Krebserkrankung kann sich bei uns melden, wir versuchen, immer die beste Hilfe zu geben oder zu vermitteln.“ Gemeinsame Aktivitäten und lehrreiche Vorträge und Informationen zum Leben mit Krebs ergänzen den gegenseitigen Austausch.

„Die Frauenselbsthilfe Krebs ist zudem auf Bundes- und Landesebene gut vernetzt. Erst kürzlich fand der Bundeskongress in Magdeburg statt, der viele neue Impulse, Konzepte und Ideen vermittelt hat.“ ergänzt Marianne M. „Mittlerweile gibt es auf Verbandsebene Online-Formate der Selbsthilfe, die auch jüngere Betroffene erreichen, aber alle Betroffenen ansprechen sollen – das Netzwerk FSH-Online zum Beispiel.“

Eine weitere tolle Möglichkeit, seine Gesundheit zu fördern und gemeinsam mit Gleichbetroffenen aktiv zu werden, ist das „Onko-Walking“ – ein Bewegungsprogramm mit Lauf-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen – auch für Untrainierte. Dabei handelt es sich um eine Kooperation der Frauenselbsthilfe und dem Sportverein ASV Süchteln (immer montags von 11–12 Uhr, Sportpark Süchteln Höhen, Hindenburgstr. 101, Süchteln). Begleitet werden die geselligen Einheiten durch eine qualifizierte Bewegungsexpertin. Das Angebot ist ebenso kostenlos. Marianne M.: „Sport hat nachweisbar positive Auswirkungen auf die Krankheitsbewältigung. Wir wollen hier einen einfachen Einstieg (zurück) in die Bewegung bieten.“

Die Frauenselbsthilfe Krebs in Viersen erreichen Sie unter:

Marianne Schweifinghaus
02162 69 06

Hier finden Sie [weiterführende Informationen](#).

Hier finden Sie [weiterführende Informationen zu den Gruppen](#).

FSH
Landesverband
NRW e.V.



**Frauenselbsthilfe
Krebs**
mutig bunt aktiv

Selbsthilfegruppe für erwachsene Adoptierte

Interessent*innen gesucht

Adoptierte empfinden in sich nicht selten eine

Selbsthilfegruppe für erwachsene Adoptierte

Interessent*innen gesucht

Adoptierte empfinden in sich nicht selten eine tiefgreifende Verunsicherung. Empfindungen, nicht richtig „dazugehören“ sowie Fragen nach den eigenen Wurzeln und dem Einfluss der leiblichen Eltern auf die eigene Persönlichkeit machen es den Betroffenen oft schwer, Antworten auf die Frage „Wer bin ich?“ zu finden. Bei einigen besteht der – manchmal ambivalente – Wunsch, die leibliche Familie ausfindig zu machen und kennenzulernen. Das frühe Erleben des Verlusts der leiblichen Mutter prägt häufig (unbewusst) die Überzeugungen und Muster, mit denen Adoptierte durchs Leben gehen. Und noch dazu treffen sie in ihrem Umfeld allzu häufig auf Unverständnis oder sogar Vorwürfe, wenn sie sich Fragen zu ihrer Adoptiungsgeschichte stellen.

Diese inneren Konflikte lassen sich allein oft nur schwer auflösen. Die Selbsthilfegruppe soll dabei helfen, mit Gleichbetroffenen in den konstruktiven und unterstützenden Austausch zu gehen. Die Gruppe trifft sich in Willich.

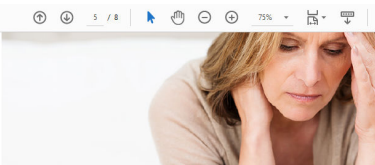
Bei Interesse und für weitere Informationen melden Sie sich bitte bei der BIS unter:
Tel.: 02163 56 22
E-Mail: info@bis-brueggen.de



Selbsthilfetour NRW finaler Tourstopp Düsseldorf vor dem Landtag

Offizielle Abschlussveranstaltung,
30. September 2022, 13.30 - 17.00 Uhr

Die Selbsthilfetour NRW - erstmals 2018 gestartet und durch die Pandemie



Selbsthilfegruppe Trennung / Scheidung nach langer Beziehung

Neue Gruppe stellt sich vor

Wenn Beziehungen nach einer langen, lebensprägenden Zeit zerbrechen, dann ist das nicht nur sehr schmerzhaft, sondern stellt das Leben auf den Kopf. Lebensstränge und -ziele zerbrechen. Sicherheiten gehen verloren, das soziale Umfeld verändert sich unter Umständen gravierend.

Die neue Gruppe möchte auf diesem Weg eine Möglichkeit für Betroffene schaffen, sich im Rahmen einer Selbsthilfegruppe auszutauschen: Verständnis finden, Unterstützung und Rat erhalten. Es ist für Betroffene wichtig und hilfreich, nicht mehr das Gefühl zu haben, mit dieser neuen, so fremden Lebenssituation alleine zu sein. Menschen zu finden, die genau jetzt in der gleichen Lage sind, wie man selbst, hilft enorm! Es braucht ein bisschen Mut!

Die Treffen sind im Evangelischen Gemeindezentrum,
Lange Straße 48-56 in Waldhof um 18.00 Uhr, vorgesehen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der BIS unter:
02163 56 22
info@bis-brueggen.de

Gesprächskreis pflegende Angehörige

29. September, 14.00 bis 16.00 Uhr, Städtisches Krankenhaus Nettetal

Der Gesprächskreis wird vom Pflegestützpunkt der Stadt Nettetal in Kooperation mit dem Städtischen Krankenhaus angeboten.

Das Angebot für pflegende Angehörige richtet sich nach der persönlichen Situation der Teilnehmer aus. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Bei Fragen, auch zu möglichen Schutzmaßnahmen zu Corona, wenden Sie sich bitte an:

Magdalena Gomez Luis
Tel.: 02163 56 22 oder
E-Mail: senoren@netetal.de

Gesprächskreis pflegende Angehörige

29. September, 14.00 bis 16.00 Uhr, Städtisches Krankenhaus Nettetal

Der Gesprächskreis wird vom Pflegestützpunkt der Stadt Nettetal in Kooperation mit dem Städtischen Krankenhaus angeboten.

Das Angebot für pflegende Angehörige richtet sich nach der persönlichen Situation der Teilnehmer aus. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Bei Fragen, auch zu möglichen Schutzmaßnahmen zu Corona, wenden Sie sich bitte an:
Magdalena Gomez Luis
Tel.: 02163 56 22 oder
E-Mail: senoren@netetal.de

Demenz-Cafés im Kreis Viersen

Homepage bietet Überblick

Demenz-Cafés bieten Angehörigen und Betroffenen die Möglichkeit in gewisser Runde Erfahrung, Aikörung und Austausch zu teilen. Zudem bieten sie einen geschützten Raum, der Möglichkeiten zur freien Entfaltung bietet, der den jeweiligen Bedürfnissen gerecht wird.

Das Demenz-Netzwerk Viersen bietet – neben Informationen über den vorkommenden Zusammenstoß der Alzheimer – eine gute Übersicht über die jeweiligen Angebote und Ansprechpartner im Kreis Viersen.



Links & Downloads
auf einen Klick

Themenliste der Selbsthilfegruppen

Hier finden Sie die Themen der Selbsthilfegruppen, die bei uns gemeldet sind. Die Liste wird laufend von uns aktualisiert. Kontakt zu den Gruppen stellen wir gerne her. Online-Themenliste

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 erschienenen News immer wieder gezielt nach Informationen suchen. Hier geht's zum Archiv.

Kontakt



035 - Kunden und Selbsthilfekontaktstelle der Selbsthilfe im Kreis Viersen
Kontaktstelle der Selbsthilfe im Kreis Viersen
BIS
Bismarckstraße 10
51740 Viersen
Tel.: 02163 56 22
Fax: 02163 56 22
E-Mail: info@bis-brueggen.de

Magdalena Gomez Luis
Tel.: 02163 56 22
Fax: 02163 56 22
E-Mail: senoren@netetal.de



Die SelbsthilfeNews Kreis Viersen bieten einen Überblick auf alle selbsthilferelevanten Themen - alle 2 Monate neu!

Selbsthilfetag/Tag des Paritätischen in Viersen

Tolle Kooperation mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband, der BIS und der Selbsthilfe

Am 10. September war es wieder soweit: die Selbsthilfe sowie zahlreiche weitere Akteure aus der sozialen Landschaft in Viersen präsentierten sich im Rahmen eines Aktionstages einer breiten Öffentlichkeit. Während der Paritätische Wohlfahrtsverband seine Mitgliedsorganisationen und wichtige Kooperationspartner der Kreisgruppe Viersen vorstellte, war die Selbsthilfekontaktstelle BIS und die Selbsthilfe mit den Themen Sucht, Psyche, Angehörige von psychisch Erkrankten, Krebserkrankungen, Prostataerkrankungen, Angehörige um Suizid und Körperbehinderungen mit Infoständen und Redebeiträgen und Diskussionen auf der Bühne vertreten. Die Band „just for fun“ sorgte trotz des Regens für gute Laune!

Danke an Pari-Kreisgruppengeschäftsführerin Barbara Shahbaz für die tolle Kooperation!

Ein großes Dankeschön auch an Andrea Brüls von der AOK Rheinland! Sie hat den Förderantrag der Selbsthilfe (Gruppen „Phönix“, „Suchtselbsthilfe Freiheit“, und „Recover“) für diesen Tag bearbeitet. Vielen Dank für die finanzielle Unterstützung durch die Gemeinschaft der Krankenkassen im Namen der Selbsthilfe im Kreis Viersen.
(aus den SelbsthilfeNews Viersen November 2022)



Fachkraft für Selbsthilfeunterstützung André Beermann (BIS) moderierte interessante Beiträge aus der Selbsthilfe (links); Bürgermeisterin Sabine Anemüller und Ertuğ Deniz sprachen Grußworte im Namen der Stadt Viersen. Weitere Impressionen auf der nächsten Seite.



7.3. Vernetzung und Kooperationen/ zugehörige Veranstaltungen

Vernetzungen und Kooperationen und die Partizipation Repräsentation der Selbsthilfe sind wichtige Bausteine einer aktiven Selbsthilfeunterstützung.

Gremienarbeit, Projekte und Kooperationen in 2020:

Gremien

- Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen Kreis Viersen (in 2022 1x, 2,5 h)
- Gesamttreffen, Vergabebesitzung der Krankenkassenmittel (1x, 2,5 h)
- Arbeitskreis für Behindertenfragen in der Stadt Viersen (2x, je 2 h)
- Landesarbeitskreis Selbsthilfekontaktstellen, Arbeitskreis (4x, ganztägig)
- Länderrat der Selbsthilfekontaktstellen Hannover, Arbeitskreis (1x, 2-tägig)
- Pflegekonferenz Kreis Viersen (online-Abfragen der Beschlussvorlagen)
- Netzwerk behinderter Menschen Nettetal (Treffen überwiegend ausgefallen)
- Behindertenbeirat Gemeinde Brüggen (3x, 2h)
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft SHG Mitgliederversammlung (1x, 2 h)
- Mitgliederversammlung BIS e.V. (1x, 2,5 h)
- Gemeindepsychiatrischer Verbund Kreis Viersen (10 x, 1,5 h, teils online)
- Kreis Viersen- runder Tisch gegen Einsamkeit
- Team EUTB (12x 1,5h, meist online)
- Ag Beschwerdestelle GPV 2x 2 h
- Gesundheitskonferenz im Kreis Viersen (ausgefallen)

Kooperationen im Rahmen von Projekten/Fallbesprechung/fachlicher Austausch

Beratungsstellen

- Senioren- und Pflegeberatung, fachlicher Austausch
- Frauenberatungsstelle Viersen
- Kinderschutzbund
- Kontakt-Rat-Hilfe,
- PHG Viersen
- Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Viersen
- Arbeiterwohlfahrt
- diverse Krankenkassen/-verbände
- KoKoBe Viersen
- LVR-Verbund HPH
- Lebenshilfe
- EUTB Kreis Viersen
- Gemeindepsychiatrischer Verbund
- Kosa (Kassenärztliche Vereinigung)
- Gesundheitsamt Kreis Viersen
- AWO Kreis Viersen
- Der Paritätische Kreis Viersen

Selbsthilfe-Kontaktstellen/Selbsthilfe-Büros

- Der Paritätische, Selbsthilfe- und Kontaktstelle Mönchengladbach
- Der Paritätische, Selbsthilfe- und Kontaktstelle Kreis Kleve
- Der Paritätische, Selbsthilfe- und Kontaktstelle Krefeld
- Der Paritätische, Selbsthilfe- Kontaktstelle Heinsberg
- Selbsthilfebüro Düsseldorf
- Wiese e.V. Essen

Mitsprache von Betroffenen im Gemeindepsychiatrischen Verbund im Kreis Viersen - Kooperation mit dem Gemeindepsychiatrischen Verbund und der Psychiatrischen Hilfgemeinschaft Viersen (PHG Viersen e.V.) /Beschwerdestelle

Die Selbsthilfekontaktstelle BIS ist aktives Mitglied im Gemeindepsychiatrischen Verbundes im Kreis Viersen. Die Träger und Anbieter der psychiatrischen Versorgung erarbeiten hier Strategien zur Verbesserung der Versorgung und Lebenssituation von Menschen mit einer psychischen Erkrankung im Kreis Viersen. Die BIS setzt sich für die Belange der Selbsthilfe ein und trägt die Ergebnisse weiter.

Zudem richtet die BIS einen Arbeitskreis in Kooperation mit der Psychiatrischen Hilfgemeinschaft aus, deren gewählte Sprecher an den Sitzungen des Verbundes teilnehmen. (in 2022 10 Sitzungen, ca. 1,5 Stunden)

Die dazugehörige

Beschwerdestelle im Gemeindepsychiatrischen Verbund Viersen (GPV)

bietet eine wichtige Anlaufstelle für Nutzer von Einrichtungen der psychiatrischen Versorgungslandschaft, um sich unabhängig zu äußern und Beschwerden vorzutragen, die durch das interne Beschwerdemanagement der Einrichtungen nicht aufgefangen werden können.

Die Einrichtungen, die Mitglieder des GPV sind, haben sich durch eine bindende Kooperationsvereinbarung zur Zusammenarbeit bereit erklärt. Wenn Beschwerden auftreten, bei denen das interne Beschwerdemanagement nicht ausreicht, treten Berater*innen aus dem professionellen Bereich und der Selbsthilfe gemeinsam mit dem Anfragenden auf, um klärend und vermittelnd zu agieren und die Interessen des Beschwerdeführenden unabhängig und für sprechend mit denen der Einrichtungen abzugleichen.

Besonders die Vertreter aus der Selbsthilfe spielen eine wichtige Rolle, um eine neutrale Beratungssituation, Verständnis und Augenhöhe zu gewährleisten. Sie schaffen eine Atmosphäre des Vertrauens und bieten Unterstützung, ohne institutionelle Interessen zu verfolgen. Dadurch wird eine unabhängige und für sprechende Beratung ermöglicht.

Die Beschwerdestelle im GPV wird von der BIS (Beschwerde- und Informationsstelle für den Kreis Viersen) vertreten. Die BIS ist der Ansprechpartner für Anfragen aus der Bevölkerung im Kreis Viersen und organisiert zudem die entsprechende Arbeitsgruppe für die Beschwerdestelle. Dies ermöglicht eine effektive Koordination und Umsetzung der Beschwerdeverfahren.

Durch die Existenz der Beschwerdestelle im GPV wird ein wichtiges Instrument geschaffen, um sicherzustellen, dass die Stimmen der Nutzer gehört und ihre Beschwerden angemessen bearbeitet werden. Sie bietet den Betroffenen eine Möglichkeit, ihre Anliegen unabhängig und unterstützt von Fachleuten und Selbsthilfevertretern vorzubringen, um eine Lösung zu finden und die Qualität der psychiatrischen Versorgung kontinuierlich zu verbessern.



Kooperation im Rahmen der „Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB)“ im Kreis Viersen

Kooperationspartner: AWO Kreisverband Viersen e.V., Lebenshilfe Viersen e.V., Psychiatrische Hilfgemeinschaft GmbH, LVR Verbund HPH, BIS e.V.

Die BIS ist Teil des verbindlichen Rahmenkonzeptes zur Umsetzung und Stärkung der ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung im Kreis Viersen (www.teilhabeberatung.de)

„Die Verbundpartner möchten mit diesem Konzept die unterschiedlichen Formen der Peerberatung stärken und mit den vorhandenen Beratungskompetenzen vernetzen. Wesentlich ist dabei die Bündelung durch die Selbsthilfe und die behindertenartübergreifende Zusammenarbeit der Berater. Zielsetzung ist in möglichst allen Teilhabebereichen den Bürgern im Kreis Viersen durch die Bündelung der vorhandenen Kompetenzen und gleichzeitigen Erweiterung

der Fachlichkeit eine lösungsorientierte Beratung von Betroffenen für Betroffene zur Verfügung zu stellen.“

Die BIS dient als Ansprechpartner für die Bevölkerung, stellt Kontakt zu den Beratern her, ist wichtiges Bindeglied für die für das Konzept wichtige regionale Selbsthilfe.

Die Fachkraft richtet die Arbeitsgruppe der 6 Berater aus und arbeitet mit ihnen inhaltlich und konzeptionell.

Neu ist in 2022 die Einrichtung einer Präsenzsprechstunde in Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle BIS in Brüggen (mittwochs 15.00 -17.00 Uhr). Die bisherige Außenstelle in der Gladbacher Straße in Viersen wurde aufgegeben, da es in den Räumen der Lebenshilfe dort bereits einen Standort gibt. Nun ist das Beratungsangebot der EUTB noch breiter in der Fläche des Kreis Viersen vertreten.

In 2022 12x 1,5 Stunden, online und Präsenz.

7.3. Besuchte Fort- und Weiterbildungen/Veranstaltungen

Fachkraft

„Mit uns für alle – Selbsthilfe bringt sich ein“

Die 42. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) fand vom 13.06. bis 15.06.2022 erfolgreich in Bremen statt.

Unter dem Motto „Mit uns für alle – Selbsthilfe bringt sich ein“ - erlebten 130 Teilnehmende spannende drei Tage mit vielen verschiedenen Eindrücken und einem regen Austausch. Die bundesweite Tagung für Fachkräfte aus Selbsthilfekontaktstellen und -Unterstützungseinrichtungen wurde in Kooperation mit dem Netzwerk-Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V. und den Einrichtungen der DAG SHG durchgeführt.

(www.dagshg.de)

Fortbildungen zu psychischen Erkrankungen

Psychische Erkrankungen werden in den Selbsthilfekontaktstellen sehr häufig angefragt und daher ist es empfehlenswert, hier einen guten Wissenstand vorzuhalten. In Erstgesprächen kann ein fundiertes Fachwissen vielen Ratsuchenden bessere Orientierung bezüglich der eigenen Bedürfnisse und der Besonderheiten der Selbsthilfegruppenarbeit geben. Auch der kollegiale, überregionale Austausch ist hier sehr wichtig.

Die Koskon (Koordination der Selbsthilfe-Unterstützung durch Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen) bietet deshalb eine Reihe zu verschiedenen Krankheitsbildern an.

Von der Fachkraft absolvierte Fortbildungen waren:

10. Februar 2022 „Borderline“

07. April 2022 „Psychosen“

7.4. Projekte/Aktionen/Trauercafé der BIS Brüggen

Zu den Tätigkeitsschwerpunkten in 2022 gehörte unter anderem:

Unterstützung der Gründung und Etablierung einer Long-Covid-Selbsthilfegruppe im Kreis Viersen

Die Selbsthilfe spielt eine wertvolle und bereichernde Rolle für Long-COVID-Patienten im Kreis Viersen. Selbsthilfegruppen vor Ort bieten eine wertvolle Plattform für den Austausch von Erfahrungen, Informationen und Bewältigungsstrategien. Durch die Teilnahme an solchen Gruppen können Betroffene aus Viersen und der näheren Umgebung sich gegenseitig unterstützen, sich verstanden fühlen und von den Erfahrungen anderer lernen.

Die Selbsthilfe bietet Long-COVID-Patienten einen geschützten Raum, in dem sie sich geborgen fühlen können. Die unspezifischen Symptome, einschließlich z.B. psychischer und kognitiver Beeinträchtigungen sowie Müdigkeitssyndrome, sind oft schwer zu vermitteln und verunsichern das private und berufliche Umfeld. Unsicherheiten darüber, wie lange die Einschränkungen andauern, belasten die weitere Planung für den Einzelnen sehr.

Die Bedeutung der Selbsthilfe liegt auch in der Bereitstellung von persönlichen Erfahrungen vor Ort und Informationen. Selbsthilfegruppen und -organisationen vor Ort haben oft Wissen und Erfahrungen mit regionalen und überregionalen Behandlern und weiteren Angeboten, z.B. Fachärzte und Therapeuten, die sich auf Long COVID spezialisiert haben. Sie können den Betroffenen wertvolle Unterstützung und Orientierung bei der Suche nach geeigneten Behandlungsmöglichkeiten bieten.

Darüber hinaus können Selbsthilfegruppe eine wichtige Rolle bei der Sensibilisierung der Öffentlichkeit und der Versorgungslandschaft für Long-COVID spielen. Sie können dazu beitragen, das Bewusstsein für die Herausforderungen, mit denen Long-COVID-Patienten konfrontiert sind, zu erhöhen und die Bereitstellung angemessener Unterstützung und geeignete Leistungen voranzutreiben.

Insgesamt bietet die Selbsthilfe Long-COVID-Patienten im Kreis Viersen einen geschützten Raum, um ihre Erfahrungen zu teilen, Informationen auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken. Die Gruppe spielt eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung von Long-COVID-Symptomen und der Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen im Kreis Viersen.

Pressemeldung:

Austausch für Betroffene Long-Covid-Patienten im Kreis Viersen gründen Selbsthilfegruppe (RP-online 30.01.2022)

30.01.2022

Björn Rudakowski war mit dem Coronavirus infiziert. ist seit Ende Februar 2021 genesen. Seitdem hat er mit Langzeitfolgen zu kämpfen.

Björn Rudakowski aus Nettetal ist seit September 2020 Mitglied des Kreistages. Auf der Seite der Nettetaler Grünen stellt er sich so vor: „Mein Name ist Björn Rudakowski, ich bin 51 Jahre alt und von Beruf Gesundheitspfleger. Ich habe zwei Söhne im Alter von acht und 23 Jahren und bin verheiratet. Aufgrund meines Berufes sind mir soziale Themen wichtig, und die Situation auf dem Sozialmarkt betrachte ich intensiv.“ Jetzt geht er aber nicht als Kommunalpolitiker, sondern als Privatmensch an die Öffentlichkeit: Der Gesundheitspfleger war an Corona erkrankt und leidet bis heute an den Langzeitfolgen. Um mit den Folgen besser klar zu kommen, sucht er andere Betroffene. In einer Selbsthilfegruppe wolle man sich austauschen.

„Ich bin heilfroh, dass die aktuelle, die sogenannte vierte Welle, scheinbar für Geimpfte nicht ganz so schlimme Verläufe zeigt“, sagt Björn Rudakowski, „aber man darf den Tag nicht vor dem Abend loben.“ Der heute 52-jährige Gesundheitspfleger aus dem Nettetaler Krankenhaus lacht. „Im letzten Jahr, um die gleiche Zeit, als die zweite Welle einige meiner Kollegen und mich ohne Impfungen traf, sah die Sache noch ganz anders aus“, berichtet er und das Lachen verschwindet sofort bei seinen Worten, als wolle er sich nur ungern an diese Zeit erinnern. Über 115.000 Todesopfer, schätzt die Weltgesundheitsorganisation, gab es

während der ersten 16 Monate der Pandemie weltweit unter Pflegekräften. Deutschland sei im internationalen Vergleich bisher noch recht gut weggekommen.

Björn Rudakowski gilt seit Ende Februar 2021 als genesen. Trotz zunehmender Erfolge durch die Impfungen werde das Thema Covid und insbesondere Long Covid weiter bestehen bleiben, befürchtet die Pflegefachkraft. „Ich kenne Menschen, die auch ein Jahr nach ihrer Infektion noch extrem an Long Covid leiden, besser gesagt unter ‚post-exzeptioneller Malaise‘.“ Damit sind Symptome verbunden wie Atemnot bei schon geringer Belastung, starke Kopfschmerzen und Muskelschmerzen. Solche Spätfolgen treten bei rund zehn Prozent der von Covid-19 vermeintlich genesenen Patienten auf. Diese Krankheitsverläufe werden derzeit unter CSF, Chronic Fatigue Syndrom, an deutschen Kliniken erfasst und erforscht.

„Bei mir persönlich wird es von Monat zu Monat besser und die Symptome lassen nach. Echt schade ist, dass mir die Luft beim Singen ausgeht“, berichtet der Hobbymusiker, „und es gibt immer noch Tage, da muss ich kämpfen, um in Gang zu kommen.“ Medikamente zur Behandlung der Long-Covid-Symptome gibt es derzeit noch nicht. Sich damit abzufinden, kann Rudakowski aber nicht akzeptieren. „Ich mache jetzt mehr Sport und kann besser mit den Tagen, an denen die Symptome auftreten, umgehen.“ Er sei froh, dass er auf Kollegen, Bekannte und Verwandte getroffen sei, die Ähnliches mitgemacht hätten wie er. „Das ist auch ein Grund, warum ich mich an den BIS gewandt habe, um eine Selbsthilfegruppe zu gründen“, verrät Rudakowski. „Ich bin davon überzeugt, dass man die Folgen, die diese Pandemie gesellschaftlich, seelisch und körperlich für die Betroffenen hat, am besten bewältigt, indem man sich offen darüber austauscht und Informationen sammelt.“

Er freut sich, wenn „der ganze Covid-Spuk“ endlich ein Ende hat und bald ein Medikament da ist, das alle Langzeitfolgen mildert. „Solange dies jedoch nicht der Fall ist, hilft es uns Long-Covid-Betroffenen vielleicht, wenn wir untereinander Tipps austauschen, wie wir unter Long Covid den Alltag bewältigen“, hofft der Pfleger.

Betroffene und Interessierte können sich ans BIS wenden. Klosterstraße 5, Brüggen, Telefon: 021635622

@: info@bis-brueggen.de Homepage: www.bis-brueggen.de - die Treffen der Gruppe werden bis auf Weiteres vorerst per Videokonferenz im Zoom-Format abgehalten. Zugangsdaten werden nach Kontaktaufnahme vergeben.

Die Selbsthilfegruppe für Long-COVID-Patienten im Kreis Viersen hat sich in 2022 bewährt und erhielt zahlreiche Anfragen. Die regelmäßigen Treffen fanden sowohl online als auch im Krankenhaus Nettetal statt, wobei die BIS bei technischen und organisatorischen Fragen unterstützte.

Im Rahmen des Projekts SHE (Sustainable Healthy ERMN) hat die BIS 2022 an zwei Terminen mit dem Gesundheitsamt und der Euregionalen Zusammenarbeit im Gesundheitswesen zusammengearbeitet. Der Fokus dieser Treffen lag auf dem Austausch zur Einbindung von Long-Covid-Selbsthilfegruppen in die Angebotsplanung. Die Einladungen wurden erfolgten jeweils durch den Kreis.

Bei dem ersten Termin wurden Vertreter der BIS, der Selbsthilfegruppe Long-Covid Viersen, des Gesundheitsamtes und der Euregionalen Zusammenarbeit im Gesundheitswesen zusammengebracht. Ziel war es, eine effektive und nachhaltige Strategie zu entwickeln, um Long-Covid-Selbsthilfegruppen in die Planung und Umsetzung von Gesundheitsangeboten einzubeziehen. Es wurden Herausforderungen und Chancen diskutiert, um eine angemessene Unterstützung für Menschen mit Langzeitfolgen von COVID-19 sicherzustellen.

Im Rahmen des zweiten Termins wurde ein online-Kontakt zu einer niederländischen Selbsthilfegruppe und deren Unterstützern hergestellt. Die Fachkraft der BIS erläuterte die Erfahrungen der im Kreis Viersen ansässigen Gruppen und förderte den Austausch von Erfahrungen zwischen den beteiligten Parteien. Es wurden Informationen über die Arbeit der niederländischen Selbsthilfegruppe gesammelt und mögliche Ansätze zur Integration von Long-Covid-Selbsthilfegruppen in das jeweilige Gesundheitssystem erörtert.

Diese Treffen waren wichtige Gelegenheiten, um das Bewusstsein für die Bedürfnisse von Long-Covid-Betroffenen zu schärfen

Selbsthilfegruppe „Endometriose“ Unterstützung einer Selbsthilfegruppengründung in Willich

„Sie gehört zu den häufigsten gynäkologischen Erkrankungen: die Endometriose. Sie betrifft weltweit jede zehnte Frau. Gutartige, schleimhautartige Wucherungen in der Gebärmutterhöhle mit der Tendenz, sich auf benachbarte Areale wie Eierstöcke, Bauchfell oder Darm auszudehnen, verursachen zunächst unspezifische Symptome. Dazu gehören z.B. Abge-

schlagenheit, Schmerzen im Unterbauch, ungewöhnliche Blutungen, Inkontinenz und Unregelmäßigkeiten im Darmtrakt.

Viele Frauen bleiben ohne Beschwerden. Jenny G. aus Willich: „Leider war mein Weg zur Diagnose lang und konnte erst durch einen operativen Eingriff bestätigt werden. Meist richten Mediziner aufgrund der nicht eindeutigen Symptome und der sehr individuellen Verläufe den Blick auf andere Erklärungsansätze. Viele Frauen mit z.B. starken Regelschmerzen fühlen sich daher oft schmerzlich missverstanden.“ Die Behandlung erfolgt meist hormonbasiert oder durch Operationen – nicht immer komplikationslos. Nicht selten bleiben Schmerzmittel als einzige Linderung.

„Oft wird die Erkrankung als sehr unangenehm, tendenziell aber als nicht lebensbedrohlich beschrieben. Es gibt aber Beispiele für schwerwiegende Organschäden“ fügt Jenny hinzu. Jenny möchte mit der Selbsthilfegruppe betroffenen Frauen die Möglichkeit geben, sich in geschützter Runde über Unsicherheiten, Scham und Bewältigungsmöglichkeiten auszutauschen, um sich gegenseitig zu stärken und zu unterstützen: „Auch Frust und Ärger dürfen hier geäußert werden. Darüber hinaus sollen Vorträge Informationen zum Krankheitsbild geben und auch Themen wie Entspannung und Ernährung eine Rolle im Gruppengeschehen spielen. „Das erste Treffen fand am **Samstag, 19. November, 14.00 Uhr** in der Begegnungsstätte Neersen (Minoritenplatz 29) statt und richtete sich an Betroffene und Angehörige.

Ab Dezember erfolgen die kostenlosen Treffen **jeden ersten Freitag im Monat**. Jenny Gr. erreichen Sie untern (...).

(aus den SelbsthilfeNews Viersen November 2022)

Die Gruppengründung erfuhr eine große Resonanz und hat sich mittlerweile gut etabliert.

Trauercafé der BIS Brüggen

Trauerbegleiterin Birgit Reimsbach stellt das von ihr begleitete Angebot in der BIS vor:

„Das Trauercafé ist Treffpunkt für Menschen, wo nicht deren Herkunft, berufliche Laufbahn oder soziale Stellung im Vordergrund stehen, sondern die durch die Trauer um einen geliebten Angehörigen oder einen Todesfall im Freundeskreis verbunden sind.

Zurück bleiben sie nicht nur mit dem großen Verlust eines geliebten Menschen, sondern auch oft mit dem Unverständnis ihrer Mitmenschen, wenn sie so gar nicht mehr funktionieren wie vorher. Immer wieder begegnen sie dem Vorwurf: „Jetzt muss es doch mal gut sein!“

Von dem, was nie wieder „gut“ wird, aber auch von dem, was sich verändert hat, erzählen die Teilnehmenden in dieser offenen Runde bei einer Tasse Kaffee. Die Trauer begleitet manchmal ein Leben lang und kann nicht nach einem Jahr einfach abgestellt werden. Tröstlich ist es zu wissen, dass sie sich verändert. Irgendwann, und das ist bei jedem zu einem anderen Zeitpunkt, wird der Schmerz weniger und die Tränen brennen nicht mehr so heiß. Aber auch dieser Schritt ins Leben zurück wird oft von Schuldgefühlen begleitet. Das Trauercafé bietet einmal im Monat den Raum und den Rahmen, über all diese Erfahrungen mit Gleichgesinnten ins Gespräch zu kommen.

Ihr Birgit Reimsbach!“

Das Trauercafé findet monatlich statt und wurde in 2022 von insgesamt 21 Personen teils regelmäßig aufgesucht.

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen , 12.Januar 2022, ab 18.30 Uhr

Im Jahr 2022 fand das Gesamttreffen der Selbsthilfe im Kreis Viersen aufgrund der pandemiebedingten Umstände in Form einer Online-Sitzung statt. Trotz dieser neuen Art der Veranstaltung nahmen 29 Teilnehmer*innen daran teil und es wurde deutlich, dass im Umgang mit Online-Tools bereits einige Erfahrungen gesammelt worden waren.

Ein Höhepunkt des Treffens war der Vortrag von Frau Andrea Bröls, einer Vertreterin der AOK, der federführenden Krankenkasse in diesem Jahr. Sie erläuterte den Teilnehmer*innen die Bedingungen und Möglichkeiten der Krankenkassenförderungen für die Selbsthilfe und informierte über aktuelle Änderungen in diesem Bereich. Dieser Vortrag ermöglichte den Selbsthilfegruppen einen Einblick in die finanzielle Unterstützung, die sie von den Krankenkassen erhalten können, und bot Raum für Fragen und Diskussionen.

Das Gesamttreffen bot den Teilnehmer*innen die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen. Trotz der physischen Distanz schaffte die Online-Sitzung eine Plattform für den persönlichen Austausch, was besonders in Zeiten von Einschränkungen und sozialer Isolation von großer Bedeutung war.

29 Teilnehmer

Zeitaufwand des Gesamttreffens: 150 Minuten, Zeitaufwand Vor- und Nachbereitung: 5 Zeitstunden

Arbeitskreis Selbsthilfe im Bereich Psyche/Sucht

Der Arbeitskreis der Selbsthilfegruppen im Bereich Sucht und Psyche ermöglicht es thematisch ähnlichen Gruppen, sich zusammenzuschließen, um sich auszutauschen und gemeinsam zu arbeiten. Dabei treffen sie sich regelmäßig, um Erfahrungen, bewährte Praktiken und Herausforderungen zu teilen. Zusätzlich bereichern gelegentliche Referenten die Treffen mit themenspezifischen Inhalten. Der Arbeitskreis wird von der Selbsthilfekontaktstelle BIS ausgerichtet.

Aus dem Arbeitskreis werden bis zu drei Sprecher gewählt, die die Selbsthilfe im Gemeindepsychiatrischen Verbund (GPV) des Kreises repräsentieren. Diese Sprecher haben die Möglichkeit, an Entscheidungsprozessen teilzunehmen und die Anliegen der Selbsthilfegruppen zu vertreten.

Die Zusammenarbeit im Arbeitskreis stärkt die Gemeinschaft der Selbsthilfegruppen und fördert den Austausch von Wissen und Erfahrungen. Die Vertretung im GPV ermöglicht im günstigsten Fall eine direkte Einflussnahme auf Entscheidungen und Maßnahmen im Bereich Sucht und Psyche, die durch die Mitglieder des GPV beschlossen werden. Der Arbeitskreis der Selbsthilfegruppen im Bereich Sucht und Psyche ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie Menschen in der Selbsthilfe ihre Stimme stärken können.

Die bisherigen Treffen wurden ausschließlich über die Videoplattform Zoom abgehalten.

8. Ausblick

Das Jahr 2023 ist bereits fortgeschritten und in der Rückschau lässt sich noch feststellen, wie stark die Pandemie das Geschehen um die Gruppenarbeit und Selbsthilfe bestimmte. Der Selbsthilfetag in Viersen zeigte deutlich, wie groß das Bedürfnis nach persönlicher Begegnung ist und deshalb soll erneut einen solcher Tag in enger Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und der Selbsthilfe in 2023 stattfinden – hoffentlich bei etwas besserem Wetter als in 2022!

Selbsthilfetage stärken die Zusammenarbeit der Gruppen untereinander und verstärken den Kontakt zur örtlichen Selbsthilfekontaktstelle. Weiterhin gilt es, die Auswirkungen der Pandemie auf die Selbsthilfelandchaft im Kreis Viersen anzuerkennen und angemessene Unterstützungsformate für diesen so wertvollen Bereich sozialen Miteinanders weiterzuentwickeln. Insbesondere der Bereich der psychischen Erkrankungen bleibt hier ein wichtiger Teil des selbstorganisierten Angebots und wird auch überregional sehr stark nachgefragt – mit steigender Tendenz. So war in vielen Kontaktstellen in den letzten krisengeschüttelten Jahren eine deutlich suchende Haltung der Anfragen festzustellen – offensichtlich eine Auswirkung der steigenden Unsicherheit in globaler und persönlicher Hinsicht. Die Selbsthilfe benötigt hier sicher weiterhin eine fachlich fundierte Unterstützung, um den Anforderungen gerecht werden zu können

Anhang I

Übersicht der Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen 2022

Gruppen chronische Erkrankungen/Behinderungen

Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus
Angehörige von Menschen mit erworbenen Hirnstörungen
Bechterew Selbsthilfe Straelen e.V.
Beratungsangebot für Organtransplantierte/Organspende BDO - Bundesverband der Organtransplantierten e.V.
Beratungsangebot von Betroffenen für Betroffene von Nahrungsunverträglichkeiten wie Milchzucker- und oder Fructoseunverträglichkeit sowie Zöliakie und Sprue
Blinden- und Sehbehindertenverein Mönchengladbach-Viersen e.V.
Blinden Hörzeitung ATZ e.V.
Bundesverband für Diabetesbewegungstherapie und -therapeuten e.V.
Bundesverband Skoliose-Selbsthilfe e.V. IG für Wirbelsäulengeschädigte Selbsthilfegruppe Niederrhein
COPD Selbsthilfe Viersen Mitglied der COPD Selbsthilfe - Gemeinschaft
Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Arbeitsgemeinschaft Kempen
Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Arbeitsgemeinschaft Viersen im Haus des Caritas-Verbandes
Diabetiker Selbsthilfegruppe Kempen

DMSG Kontaktkreis Kempen Multiple Sklerose Beratung
DMSG Kontaktkreis Nettetal Neu-Betroffenen-Beratung
DL Ilco e.V. Ileostomie - Colostomie - Urostomie Vereinigung Rhein - Maas
DL Parkinson Vereinigung Regionalgruppe Kempen - Geldern
EEH Epilepsie Eltern Hilfe
Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband NRW e.V. Gruppe Viersen
Freundeskreis für Rollstuhlfahrer Viersen 1974 e.V.
Gemeinnützige Elterninitiative Kindertraum e.V. Integration behinderter und nicht behinderter Kinder
Gesprächskreis Schilddrüse
Herzrhythmusstörungen
Herzsportgruppe Schwarz Weiß 1926 Elmt e.V.
Herzsportgruppe SG Dülken 1860/95 e.V.
Interessengemeinschaft "Künstliche Niere und Transplantierte" NRW e.V.
Kempener Selbsthilfegruppe für Fibromyalgie-Betroffene
Koronarsport OSC Waldniel
Koronarsportgruppe bei den TSF Bracht
Krebsnachsorge Gesprächskreis DRK Kreisverband Viersen e.V.
Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung im Kreis Viersen e.V. Hauptgeschäftsstelle
Lebertransplantierte Deutschland e.V. Bereich Mönchengladbach / Viersen
Morbus-Osler-Selbsthilfe e.V. bundesweit
MS - Multiple Sklerose SHG Willich
Multiple Sklerose Kontaktkreis Viersen II
Nierensport Nettetal gemeinnütziger e.V. Städt. Krankenhaus Nettetal
Osteoporose SHG Kempen Bundeselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.
Osteoporose SHG Krefeld e.V.
Osteoporose SHG Schwalmatal
Prostata Selbsthilfegruppe Viersen
Prostata-Selbsthilfe-Gruppe Wachtendonk-Wankum e.V.
Selbsthilfe Schlafapnoe/Atemstillstand Mönchengladbach und Viersen
Selbsthilfegruppe Asperger Syndrom Autistische Beeinträchtigung
Selbsthilfegruppe Blasenenerkrankungen
Parkinsoninitiative
Selbsthilfegruppe für Tinnitus-, Morbus Menière- und Hörgeschädigte
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Aphasie/ Sprachstörungen und deren Angehörige

Selbsthilfegruppe Leben mit Krebs
Selbsthilfegruppe Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa Niederrhein
Selbsthilfegruppe Polio Regionalgruppe Düsseldorf-Region Niederrhein
Sport in der Krebsnachsorge Sportverein Schwarz-Weiß Elmt
Starke Frauen- Leben mit dem Lipödem
Stoma Selbsthilfegruppe Viersen

Gruppen psychosozialer Bereich

Adipositas Selbsthilfegruppe
Alzheimer Angehörigen Gruppe Kempen
Demenz-Info Viersen, Beratungsangebot von Betroffenen für Betroffene
Demenzcafé "Sorgenfrei"
Frauen nach Schwangerschaftsabbruch Beratungsangebot von Betroffenen für Betroffene über Donum vitae Kreis Viersen e.V.
Gesprächskreis Pflegende Angehörige Nettetal
Gesprächskreis für Pflegeeltern
Gesprächskreis Verloren-dich-nicht DRK-Kreisverband Viersen e.V. -Tagespflegehaus-
Hospizinitiative Kreis Viersen e.V. Ambulanter Hospiz- und Palliativ- Beratungssdienst
Mobbing - Beratungsangebot von Betroffenen für Betroffene
Pflegeelterngruppe Stadt Willich
PLOP (Pfunde lassen ohne Panik)
Senioren-Initiative Altenhilfe Kempen e.V.
Singleshilfe (Singles helfen Singles)
Trauercafé - Begegnungscfé - Ökumenisches -
Trauercafé Viersen (im Haus der Caritas)
Trauergruppe - Ökumenische - im Malteserhaus

Gruppen Eltern Kind Familie

"Das hyperaktive Kind" Regionalgruppe Kempen-Viersen
"Kunterbunte Leben" SHG für aufmerksamkeitsgestörte Kinder
Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher im Kreis Viersen e.V.
Gemeinnützige Elterninitiative Kindertraum e.V. Integration behinderter und nicht behinderter Kinder
Gesprächskreis Pflegende Angehörige Schwalmatal
Gesprächskreis für Pflegeeltern
Gesprächskreis Pflegende Angehörige Willich
Hilfe für das autistische Kind Regionalverband linker Niederrhein e.V.
Loewenkinder-Verein zur Unterstützung krebskranker Kinder Viersen e.V.
Lymphangiom bei Säuglingen und Kleinkindern Beratungsangebot für Betroffene
Malteser Hospizgruppe "Klaus Hemmerle"
Maxi Q. Willich Elterninitiative zur Unterstützung hochbegabter Kinder
Pflegeelterngruppe Stadt Willich
Selbsthilfegruppe Asperger Syndrom Autistische Beeinträchtigung
Sorgentelefon für Eltern von KiSS-Kindern
Trauercafé der BIS Brüggen
Trauercafé - Begegnungscfé - Ökumenisches -
Trauergruppe - Ökumenische - im Malteserhaus

Gruppen Psychische Erkrankungen

Angehörige von psychisch Kranken
Angst/Panik/Depressionen Gruppe Viersen II
Angst/Panik/Depressionen - Gruppe Brüggen
Gruppe Hope
Meditationsgruppe
Seelenröster Nettetal
Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression Brüggen II
Selbsthilfegruppe „Solidarität“
Selbsthilfegruppe für Borderliner in Viersen
-recovry
Selbsthilfegruppe Zuversicht
SHG Angst - Panik - Depressionen Willich II
SHG Depression Kempen
SHG Depression-Angst-Panik Kolping-Süchteln
Nachsorgegruppe Klinik Angst Panik Depressionen
Phönix

Gruppen Suchterkrankungen

"der erste Schritt" - Anlaufstelle bei Alkoholproblemen/Medikamentenmißbrauch Eß-u. Spielsucht/ legalen u. illegalen Drogen
Abstinenz e.V. SHG für Suchtkranke und Angehörige

Anonyme Alkoholiker AA Viersen/Süchteln
Anonyme Alkoholiker AA Willich
Anonyme Alkoholiker AA Nettetal
Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher im Kreis Viersen e.V.
Kreuzbund e.V. für Suchtkranke und deren Angehörige Gruppe Niederkrüchten
Gruppe EXIT
Kreuzbund e.V. für Suchtkranke und deren Angehörige Gruppe Willich
SHG der Suchtkrankenhilfsgemeinschaft für den Kreis Viersen e.V. Gruppe Nettetal

SHG der Suchtkrankenhilfsgemeinschaft für den Kreis Viersen e.V. Gruppe Viersen
Suchtselbsthilfe „Freiheit“ -der Weg
Zwanglos

Anhang II

Themenliste 2020– Übersicht der 2020 begleiteten Themen der Selbsthilfe

Alkoholabhängigkeit	Gehörlos	Schlaganfall/Sprachverlust
Alleinerziehend	Herzerkrankung	
	Hirnschädigungen	Schmerz
ADHS (Hyperaktivität)	Hochbegabte	
Aplastische Annämie	Hochsensible	Schwerhörigkeit
Alzheimer – Angehörige	Hospiz	Singles
Antikoagulantien	Integration	Sucht
Anorexie	Krebs	Tinnitus/Ohrgeräusche
Angst	Künstlicher Darmausgang	Trauer
Asperger-Syndrom	Lungenemphysem	Übergewicht
Augenerkrankungen	Lymphangiom	
	Lipödem	Zwänge
Autismus	Meditation	Zöliakie

Bechterew Morbus
Blasenerkrankung
Blind/Sehbehindert
Bulimie

Colitis ulcerosa
Crohn Morbus
Corona/Long-Covid
Demenz
Depression
Diabetes
Drogenabhängig-
keit (Eltern)

Epilepsie
Essstörungen
Fybriomyalgie

Geistige Behinderung

Medikamentenabhängigkeit

Mobbing
Multiple Sklerose
Nahrungsmittelallergie
Osteoporose

Osler Morbus
Panikattacken
Parkinson
Pflege
Pflegeeltern
Polio
PNH

Prostataerkrankungen
psychische Erkrankungen
Rheuma
Schlafapnoe

Gruppe für Getrennte

Schwalmtal. Wenn Beziehungen nach einer langen, lebensprägenden Zeit zerbrechen, dann ist das nicht nur sehr schmerzhaft, sondern stellt das Leben auf den Kopf. BIS, die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle für den Kreis Viersen, möchte eine Möglichkeit für Betroffene schaffen, sich im Rahmen einer Selbsthilfegruppe auszutauschen: Verständnis finden, Unterstützung und Rat erhalten.

Es ist für Betroffene wichtig und hilfreich, nicht mehr das Gefühl zu haben, mit dieser neuen, so fremden Lebenssituation alleine zu sein. Menschen zu finden, die genau jetzt in der gleichen Lage sind, wie man selbst, hilft enorm. Die Treffen finden im Evangelischen Gemeindezentrum, Lange Straße 48-56, in Waldniel montags um 18.30 Uhr statt. Weitere Informationen unter 02163/56 22.

Depressionen: Selbsthilfegruppe ist geplant

SCHIEFBahn (msc) Depressionen und Angststörungen werden thematisch häufig in der Selbsthilfe nachgefragt, so die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen: „Selbsthilfegruppen können tatsächlich eine sehr wirksame und bereichernde Ergänzung der Behandlung und Bewältigung dieser verbreiteten Krankheitsbilder sein. Nur manchmal gehört ein wenig Mut dazu, den ersten Schritt zu wagen. Den Austausch mit Gleichbetroffene in der Gruppe erleben viele Teilnehmer als befreiend und unterstützend. Selbsthilfegruppen bieten Rückhalt und Informationen und helfen dabei, das Leben wieder in die eigene Hand zu nehmen.“ Jetzt soll daher auf Initiative einer Betroffenen eine neue Gruppe in Schiefbahn entstehen.

Als Treffpunkt ist bisher die Begegnungsstätte der Caritas (Hochstraße 67 in Schiefbahn) vorgesehen. Interessenten können sich unter Tel. 02163 5622 oder E-Mail info@bis-brueggen.de melden.

Extra tipp am Sonntag 2022

Rheinische Post 13.12.2022