Jahresbericht 2024

Beratung
Information
Selbsthilfe
BIS

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

März 2025

2024 war ein Jahr voller neuer Inspirationen und wertvoller Entwicklungen für die Selbsthilfe im Kreis Viersen. In einer Zeit, in der Menschen zunehmend mit Herausforderungen und Belastungen konfrontiert sind, hat sich die Bedeutung der Selbsthilfe erneut eindrucksvoll gezeigt. Mit zehn neuen Selbsthilfegruppen, die sich im vergangenen Jahr auf den Weg gemacht haben, wurde nicht nur die Vielfalt und Stärke der Selbsthilfe sichtbar, sondern auch ihre unersetzliche Rolle als wichtiger Baustein unseres Gesundheitssystems.

In diesem Jahresbericht möchten wir auf ein Jahr voller Fortschritte und neuer Impulse zurückblicken – ein Jahr, in dem Mut, Austausch und Zuversicht im Mittelpunkt standen. Selbsthilfe hat es einmal mehr geschafft, Menschen in herausfordernden Lebenssituationen zu verbinden, zu unterstützen und zu stärken.

Als neuer Leiter der Selbsthilfekontaktstelle BIS e.V. blicke ich mit Freude und Dankbarkeit auf ein äußerst erfolgreiches Jahr zurück. Im Jahr 2024 haben wir als Anlaufstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen nicht nur zahlreiche neue Initiativen begleitet, sondern auch die Bedeutung der Selbsthilfe für die Menschen in unserem Kreis weiter gestärkt. Die Zusammenarbeit mit so vielen engagierten Gruppen und Einzelpersonen hat mir gezeigt, wie wichtig und wertvoll diese Form der Unterstützung für das Wohlbefinden der Betroffenen ist.

Besonders hervorheben möchte ich die Bedeutung von Transparenz und Vernetzung innerhalb der Selbsthilfe. Im vergangenen Jahr wurde deutlich, dass der Austausch und die enge Zusammenarbeit zwischen den Selbsthilfegruppen und den verschiedenen Akteuren im Gesundheitswesen essenziell sind, um die Hilfe für alle Betroffenen noch effektiver und greifbarer zu gestalten. Gemeinsam verfolgen wir ein Ziel: das Wohlbefinden und die Lebensqualität des einzelnen Menschen zu verbessern.

Mit dieser Vision und der Stärke, die wir als Netzwerk der Selbsthilfe gemeinsam aufbauen, werden wir auch in Zukunft weiterhin wertvolle Impulse setzen und Menschen in herausfordernden Lebenssituationen zur Seite stehen.

Herzliche Grüße

Ralf Kurzweg

Leitung Selbsthilfekontaktstelle
BIS e.V.

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

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 2024

7.1. Gruppenkontakt

7.2. Öffentlichkeitsarbeit

7.3. Vernetzung und Kooperationen

7.4. Fort- und Weiterbildungen

8. Ausblick

Anhang I Übersicht der Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen
Anhang II Themenliste 2024 – Übersicht der 2024 begleiteten Themen der Selbsthilfe
Anhang III Pressespiegel

1. Rahmenbedingungen

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 2014 58 Mitglieder (2023:59)

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 2024 zusammen aus:

Inge Härtel
Vorsitzende, Lehrerin im Ruhestand – Brüggen

Regina Gerhard
1. stellvertretende Vorsitzende

Marianne Lipp
2. stellvertretende Vorsitzende, Kommunalpolitikerin/Kreistagsabgeordnete – Niederkrüchten

Manfred Dinter (seit August 2015) – Beisitzer

Die Kontakt- und Informationsstelle BIS (Beratung Information Selbsthilfe)

räumliche Ausstattung 2024

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 2024

hauptamtliche Kräfte: Fachkraft für Selbsthilfe als Vollzeitkraft
(Ralf Kurzweg, Diplom-Sozialpädagoge (FH)

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

Verwaltungsfachkraft als Teilzeitkraft
(Petra Budde, Verwaltungsfachkraft)

1.2. Öffnungszeiten und Erreichbarkeit (Kernzeiten)

Hauptstelle Brüggen Klosterstraße 5 41379 Brüggen	Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 9.00 Uhr – 13.00 Uhr 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 2024	
Gemeinde Brüggen	€ 11.150,00
Kreis Viersen	€ 22.000,00
Land NRW	€ 11.000,00
Krankenkassen § 20 SGB V	€ 64.340,00
Einnahmen Zuschüsse	**€ 108.490,00**
Selbsterwirtschaftete Mittel und Spenden	€ 25.585,68
Einnahmen gesamt	€ 134.075.68
Gesamtausgaben	**€ 132.430,16**

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

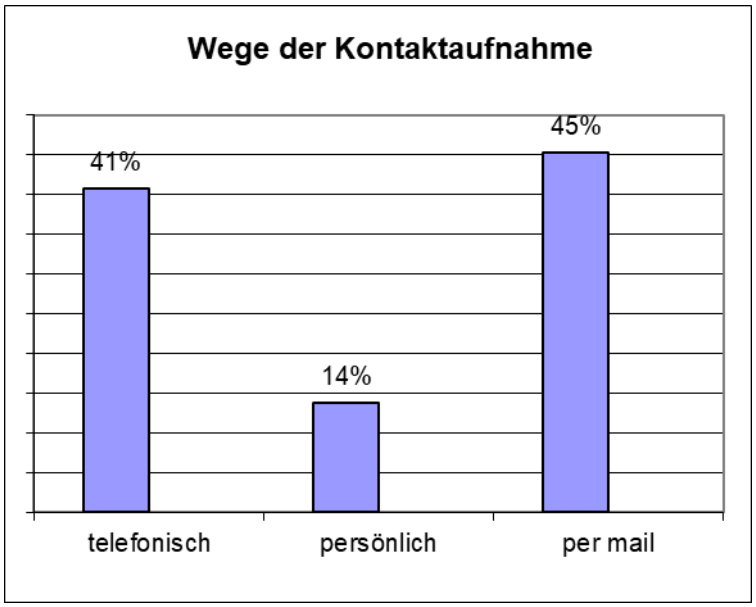
Einschub:

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 2024 erfolgte mit 1595 **(2023: 995)** Fällen eine gesteigerte Kontaktaufnahme der BIS durch rat- und hilfesuchende Bürger, professionellen Kräfte und Selbsthilfegruppen. Nicht erfasst sind dabei Einzelkontakte während Veranstaltungen, Kooperationstreffen oder Gruppenbesuche.



Anfragen telefonisch:	651	(2023:644)
Anfragen persönlich:	221	(2023: 78)
Anfragen per Mail:	723	(2023:273)
Gesamt	1595	(2023:995)

Ein deutlicher Zuwachs bei den Anfragen, vor allem per Mail und persönlich ist gegenüber den Vorjahren festzustellen.

2.1. Geschlechterverteilung

Die Zahl der erfassten weiblichen Anfragenden 1147 (728 in 2023) - überwiegt gegenüber der Zahl der 430 (2023: 261) männlichen Anfragenden auch in 2024. In 18 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 2023).

a) Betroffene 510 (339)	**b) Selbsthilfegruppenteilnehmer 378 (326)**
c) Professionelle 449 (171)	**d) Krankenkassen 53 (82)**
e) Angehörige 105 (68)	**f) in Vertretung für Betroffene 6 (6)**
d) Sonstige 94 (3)	

„Professionelle“ und „Krankenkassen“ bilden je eine eigene Kategorie. Gesamt: 1595 Anfragen

- häufigste Kontaktaufnahme von durch Krankheit oder soziale Probleme **a) betroffene Personen** selbst
- **b) Selbsthilfegruppenteilnehme**r bilden die zweitgrößte Gruppe der Anfragenden.
- **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) Krankenkassen** als wichtige Kooperationspartner für Kontaktstelle und Selbsthilfegruppen
- **e) Angehörige und weitere Umfeldpersonen** von Menschen, die im Hilfesuchverhalten eingeschränkt sind oder deren Umfeld unter deren Problematik leidet.

3. Wege der Vermittlung

Die Vermittlung zur BIS erfolgt auf unterschiedlichem Wege:

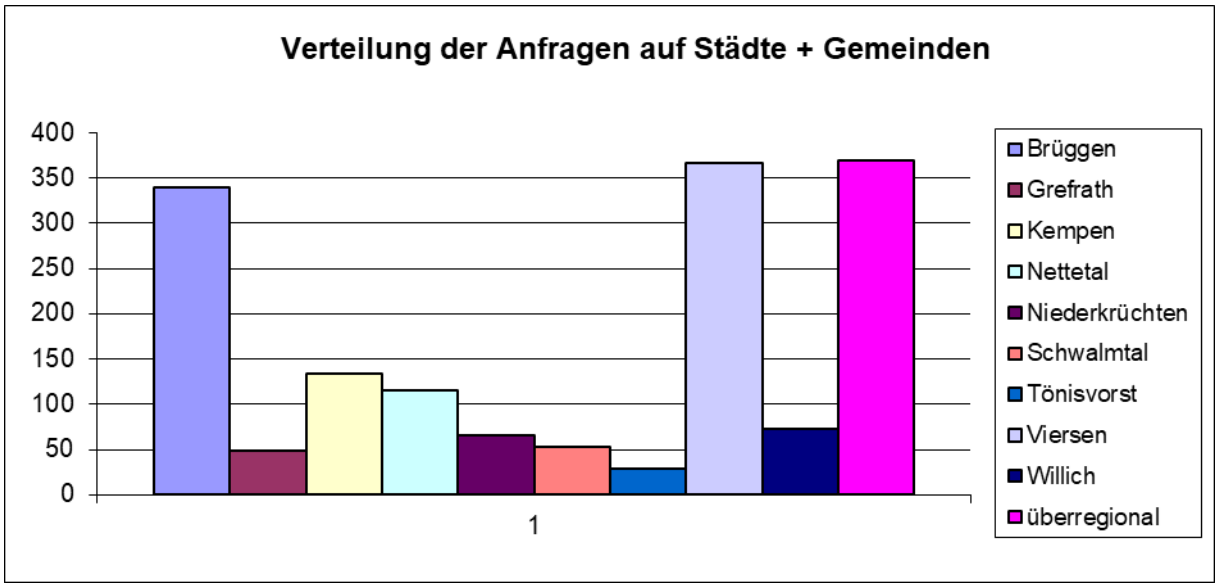
- die BIS ist eine **etablierte Einrichtung** und vielen Bürgerinnen und Bürgern bekannt
- das **Internet** ermöglicht für eine Recherche vielen Personen einen schnellen Zugang
- **Professionelle** aus dem Gesundheits- und Sozialbereich nutzen die Angebote der **BIS** für die **Vermittlung** ihrer Klienten
- 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	98 (243)
Selbsthilfeunterstützungsstellen	161 (119)
Professionelle	401 (75)
Internet	233 (50)
FreundInnen, Angehörige, Kollegen	8 (43)
Selbsthilfegruppen	438 (28)
Selbsthilfe-Zeitung/Wegweiser/Flyer	92 (39)
Medien	151 (36)
Veranstaltungen	13 (36)
Gesamt	1595 (669)

(hier nicht aufgeführt sind die erfassten 326 (gesamt 995) 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 2023):

Viersen	**367 (193)**
Brüggen	**339 (155)**
Kempen	**134 (113)**
Nettetal	**116 (97)**
Niederkrüchten	**66 (31)**
Schwalmtal	**53 (20)**
Willich	**73 (48)**
Grefrath	**49 (28)**
Tönisvorst	**29 (10)**
Überregional	**339 (281)**
Unbekannt	**30 (19)**
Gesamt :	**1595 (995)**

5. Themenschwerpunkte von Ratsuchenden

Im Folgenden eine Übersicht der Themen, die in 2024 mindestens zehnmal benannt wurden.

Depression/bipolare Störungen	287
Angst/Panik/Phobie	34
Sucht Alkohol	56
Trauer/Tod	28
Borderline	42
AD(H)S	26
Sucht Essstörungen	11
Familie, Eltern, Kind - nicht näher bezeichnet	91
Fibromyalgie	27
Gewalt-Missbrauch Opfer	12
Gewalt-Missbrauch Täter	11
Long Covid/Post Vac	86
Parkinson	15
Pflege	13
Schlaganfall/Apoplexie	17
Suizid	26
Krebserkrankung	63

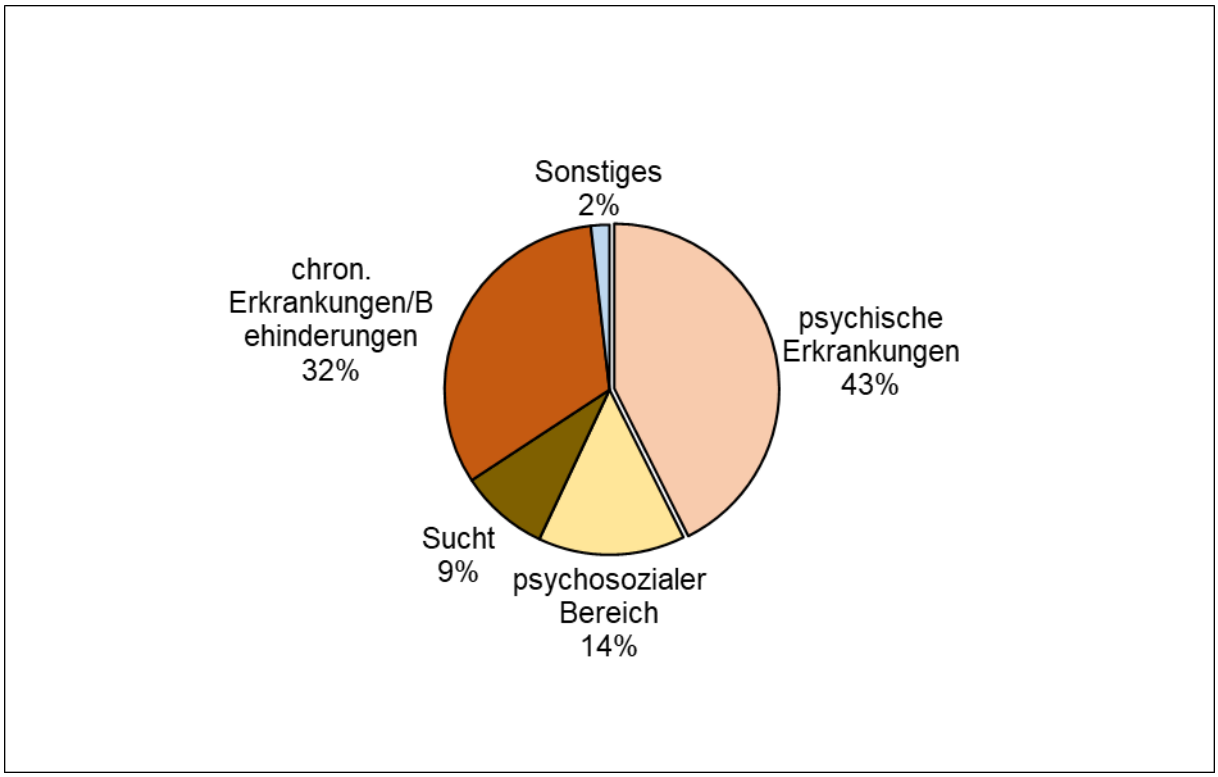
Krankheitsverzeichnis / Themen der Nennungen im Kreis Viersen 2024	Ergebnis
Allergische und asthmatische Erkrankungen / Krankheiten des Atmungssystem	4
Angeborene Fehlbildungen / Deformitäten / Chromosomenanomalien	5
Bösartige Neubildungen / Tumorbildungen	68
Chronische Schmerzen	0
Endokrine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten	18
Familie/Lebensform	102
Hauterkrankungen / chronische Erkrankungen des Hautanganggebildes und der Unterhaut	0
Hirnbeschädigungen	0
Infektiöse Krankheiten	86
Krankheiten der Sinnesorgane / Hör,- Seh- und Sprachbehinderungen	1
Krankheiten der Verdauungsorgane und des Urogenitaltraktes	5
Krankheiten des Blutes, des Immunsystems / Immundefekte	1
Krankheiten des Kreislaufsystem / Herz-Kreislauferkrankungen	21
Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems, der Gelenke, der Muskeln und des Bindegewebes	43
Krankheiten des Nervensystems	48
Lebererkrankungen	2
Organtransplantationen	0
Pflege	13
Psychische- und Verhaltensstörungen / Psychische Erkrankungen	423
Seltene Erkrankungen	7
Sonstiges	18
Soziale Themen / Lebensbewältigung	41
Suchterkrankungen	87
Gesamtergebnis	**993**

Sonstiges

Benannte Krankheitsbilder/Problemsituationen 2024 (in Klammern Vorjahreswert)

psychische Erkrankungen	423 (214)
Chron. Erkrankungen/Behinderungen	322 (145)
Soziale Themen/Lebensbewältigung/Familie	143 (83)
Suchterkrankungen	87 (52)
Sonstiges	18 (19)
Gesamtzahl Nennungen	**993 (502)**

Der Bereich der psychischen Erkrankungen bleibt für die Selbsthilfekontaktstelle BIS, auch in im bundesweiten Trend der Kontaktstellen in **2024,** am häufigsten angefragt.



5.1. Beratungen mit erhöhtem Bedarf / Psychosoziale Beratung

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

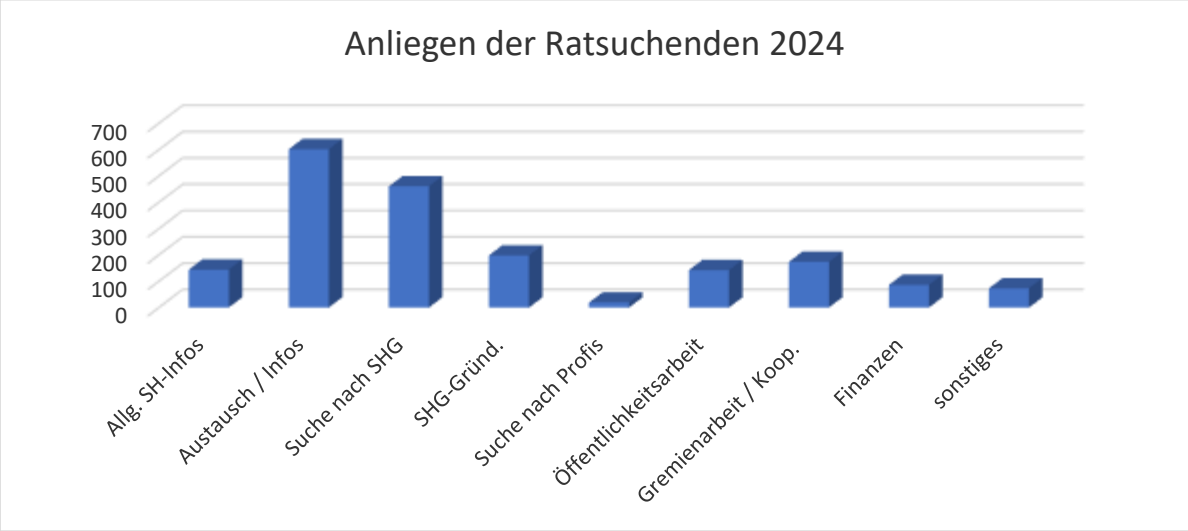
- psychischen Stabilisierung, Orientierung und der Entlastung
- Klärung des Hilfebedarfs und der Situation des Betroffenen unter Einbeziehung der allgemeinen Lebenssituation
- Information und der Vermittlung geeigneter Hilfen, Angebote, Therapien, Selbsthilfestrukturen/Gruppen
- Förderung der Eigenkompetenz 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 43 (2023:107) Fällen durchgeführt**.**

6. Anliegen der Ratsuchenden

Gesamt 2024: 1899 (Vorjahr: 728)

	2024	2023
Allgemeine Selbsthilfeinfos	144	48
Austausch Infos	602	139
Suche nach Selbsthilfegruppen	461	274
Gruppengründung	198	21
Suche nach Profis	19	57
Öffentlichkeitsarbeit	142	3
Gremienarbeit / Kooperationen	174	167
Finanzen	86	4
Sonstiges	73	15



7. Aktivitäten und Schwerpunkte der Arbeit 2024

7.1. Gruppenkontakt

Die Beziehungsarbeit zwischen der BIS und den regionalen Selbsthilfegruppen ist von entscheidender Bedeutung für das Funktionieren und den Erfolg der Selbsthilfearbeit. Durch eine enge Zusammenarbeit kann die BIS die Bedürfnisse und Anliegen der Selbsthilfegruppen besser verstehen und gezielter unterstützen. Sie kann den Bedarf und die Anforderungen der Selbsthilfegruppen besser erfassen und bietet Unterstützung bei organisatorischen Fragen, der Suche nach Räumlichkeiten, finanziellen Mitteln sowie der Bewerbung von Veranstaltungen.

Die BIS dient als Vermittler zwischen den Selbsthilfegruppen und anderen Organisationen im Gesundheits- und Sozialbereich. Sie fördert die Vernetzung zwischen den Gruppen und ermöglicht den Austausch von Erfahrungen und Ressourcen. Durch Beziehungsarbeit können gezielt inhaltliche Impulse angeboten werden, die auf die Bedürfnisse der Selbsthilfegruppen zugeschnitten sind. Meist wird durch Stärkung der Gruppenteilnehmer*innen die Qualität der Selbsthilfearbeit verbessert. Die BIS bietet eine kontinuierliche Begleitung und Beratung für

Selbsthilfegruppen an, steht als Ansprechpartner bei Fragen und Probleme zur Verfügung und unterstützt bei der Lösungsfindung. Insgesamt trägt die Beziehungsarbeit dazu bei, die Selbsthilfearbeit zu stärken, die Selbsthilfegruppen zu unterstützen und eine umfassende Unterstützung für Ratsuchende sicherzustellen.

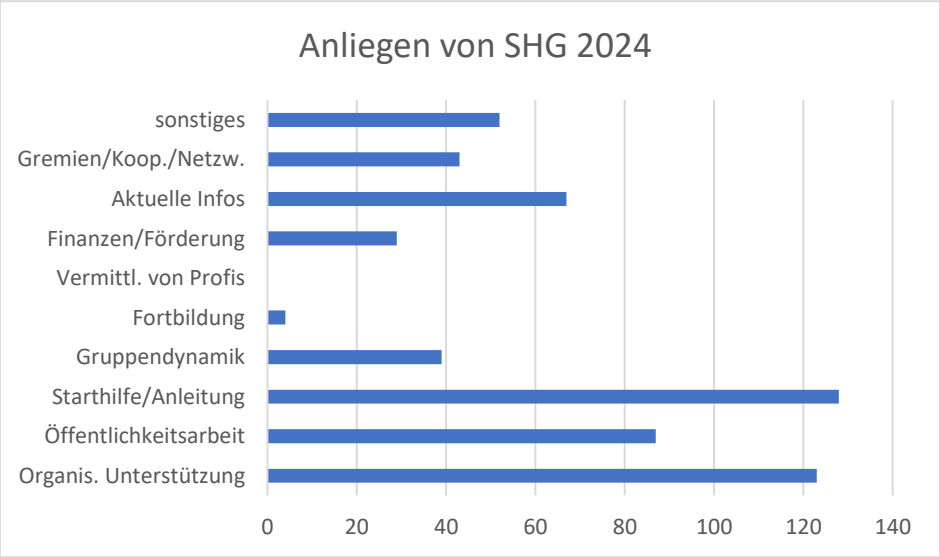
Übersicht Anzahl der 2024 von der BIS erfassten und begleiteten Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen nach Oberbegriffen

	2024	2023
Chronisch Erkrankungen/ Behinderungen	59	(56)
Gruppen Psychosozialer Bereich	20	(18)
Gruppen Eltern-Kind/ Familie	18	(17)
Gruppen Psychische Erkrankungen	19	(16)
Gruppen Suchterkrankungen	14	(14)

2024 wurden im Kreis Viersen **10 neue Selbsthilfegruppen eröffnet!**

Gruppenkontakt Art und Anzahl der Anfragen

	2024	2023
Organisator.Unterstützung	123	61
Öffentlichkeitsarbeit	87	11
Starthilfe/Anleitung	128	5
Gruppendynamik	39	39
Vermittlung von Profis	0	0
Fortbildung	4	0
Finanzen, Krankenkassenförde-rung	29	142
Austausch aktueller Infos	67	62
Gremienarbeit/Kooperationen	43	23
Sonstiges	52	0



7.2. Öffentlichkeitsarbeit

7.2.1. „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 E-mail-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 47 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
Beispiel Ausgabe September (Auszüge)

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

7.2.2. Aktionstage 2024 mit BIS-Teilnahme:

- ***Viersener Aktionstag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen.***

Mit einer Premiere läutet das Bündnis „Eine Gesellschaft für alle!“ den traditionellen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung ein. Die Aktion am 4. Mai startet mit einem Protestzug.

Alle Menschen möchten selbstbestimmt leben. Doch nicht für jeden Menschen ist dies eine Selbstverständlichkeit. Für Menschen mit einem Handicap sind viele Dinge nicht alltäglich. Um selbstbestimmt leben zu können brauchen sie Unterstützung von Fachkräften. Und genau an diesem Punkt hapert es oft.

Der Fachkräftemangel macht auch vor dem pflegerischen und sozialen Bereich nicht halt. „Menschen mit Behinderung möchten ganz normal am Leben teilnehmen. Doch das geht teilweise ohne Unterstützung durch Fachkräfte nicht“, sagt Barbara Shahbaz, Geschäftsführerin der Kreisgruppe Viersen vom Paritätischen NRW.

Die BIS war auf Einladung des Paritätischen Wohlfahrtsverbands und Arbeitskreis Behindertenfragen wieder auf dem jährlichen Inklusionstag in Viersen mit einem Infostand vertreten.

- ***Bunter Markt "Rund ums Älter werden" in Brüggen:***

Am 15. Juni 2024 fand auf dem Nikolausplatz in Brüggen der Auftakt der Aktionswoche "Rund ums Älter werden" statt. Diese besondere Veranstaltung bot Bürger*innen und Netzwerkpartnern die Möglichkeit, sich umfassend über die verschiedenen Aspekte des Alterns zu informieren. Ausgerichtet wurde der Bunte Markt vom Pflegestützpunkt der Burggemeinde Brüggen und Nettetal.

Selbsthilfegruppen stellten sich vor

Unter den teilnehmenden Selbsthilfegruppen waren die relativ neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Schlaganfällen sowie die AGUS-Gruppe Brüggen, eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen, die durch Suizid verstorben sind. Die Gründer und einige Mitglieder dieser Gruppen standen den Besuchern Rede und Antwort und tauschten wertvolle Erfahrungen und Informationen aus.

Breites Spektrum an Netzwerkpartnern

Die Veranstaltung brachte eine Vielzahl von Netzwerkpartnern zusammen, darunter u.a. Pflegedienste, Sanitätshäuser, Jedermann Hilfen Brüggen, die Caritas, das Krankenhaus Nettetal, der Sportverein TuRa Brüggen, ZWAR Gruppe Brüggen, Zapuh Brüggen und der Abendkreis der Frauen. Diese Organisationen boten den Besuchern umfassende Informationen und Beratung rund um das Thema Älterwerden. An ihren Ständen konnten sich Interessierte über Pflegeangebote, medizinische Hilfsmittel, soziale Unterstützung und Freizeitangebote informieren.

- ***Ein Abend voller Inspiration, <u>Selbsthilfe</u> und Gemeinschaft in der Burg Brüggen" Regionale Talkrunde "Franks Sitzecke" am Dienstag, 11.06.2024 in der Burg Brüggen!***

Am Dienstag, den 11. Juni 2024, fand in der malerischen Burg Brüggen die regionale Talkrunde "Franks Sitzecke" statt, moderiert von Frank Schiffers. Die Veranstaltung lockte zahlreiche interessierte Bürger*innen aus Brüggen und Umgebung an und bot eine abwechslungsreiche Mischung aus informativen und unterhaltsamen Gesprächen.

Ein besonderer Gast des Abends war Ralf Kurzweg von der BIS (Fachlicher Leiter Beratungs- und Informationsstelle für Selbsthilfe). Er sprach leidenschaftlich über die Bedeutung der Selbsthilfe für den Menschen und seine Rolle bei der Koordination der Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen. Ralf Kurzweg betonte, wie erfüllend seine Arbeit ist, da sie ihm viel durch die Interaktion mit den Menschen zurückgibt, auch wenn sie manchmal anstrengend sein kann.

- **Jubiläumsfest: 50 Jahre Freundeskreis für Rollstuhlfahrer - Begegnungsstätte für Jedermann**

Der Freundeskreis für Rollstuhlfahrer, auch bekannt als `Begegnungsstätte für Jedermann`, feierte am 24.08.2025 im Weberhaus in Viersen-Süchteln sein 50-jähriges Jubiläum!

Vielfältige Angebote / Veranstaltungen für alle

Die barrierefreie Begegnungsstätte bietet eine Vielzahl von niedrigschwelligen Angeboten, die regelmäßig von zahlreichen Gruppen und Einzelpersonen genutzt werden. Dazu gehören:

- **Selbsthilfegruppen**: Unterstützung und Austausch für Menschen mit z.B. erworbenen Hirnschädigungen (durch die AWO) und Depressionen (über die BIS).
- **Freizeitaktivitäten**: Spieleabende, z.B. von der Schachabteilung von Concordia Viersen,
- **Informationsveranstaltungen, Treffen und Arbeitskreise**: Beratungsangebote der BIS für Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen, Arbeitskreis Behindertenfragen, der Paritätische sowie die KoKoBe.
- **Gesellige Treffen**: Offenes Frühstück jeden Freitag, Kaffeeklatsch mit Kuchen jeden Mittwoch und ein leckerer Mittagstisch an ausgewählten Tagen.

- ***„Licht im Dunkeln“ – Ein unvergesslicher Abend im Schloss Dolborn!***

Am 13. November 2024 fand im historischen Ambiente des Schlosses Dilborn eine besondere Lesung statt, die unter dem Titel „Licht im Dunkeln“ einen Abend voller Wärme, Hoffnung und Zuversicht schenkte. **Das erstmalige Angebot der BIS in Zusammenarbeit mit dem Brüggener BeWo-Träger kcm.bewo, chance für Menschen** bot den rund 24 Gästen nicht

nur anregende Geschichten, sondern auch einen Raum der Geborgenheit und des Austauschs.

Die Lesung war so gestaltet, dass sie den Besuchern, darunter auch Betroffene aus der Selbsthilfe, in den kommenden dunklen Monaten Mut machen und aufheitern sollte. In einem gemütlichen Raum des Schlosses, dessen charmantes Ambiente von Kerzenschein und sanfter Beleuchtung begleitet wurde, lauschten die Gäste den einfühlsamen Vorträgen. Zwei Vorstandsmitglieder der BIS, die als Leserinnen mit ihren warmen und klaren Stimmen die Geschichten lebendig machten, entführten das Publikum in eine Welt, in der das Licht auch in dunklen Zeiten sichtbar bleibt.

Die ausgewählten Geschichten waren ein heilsames Zusammenspiel aus Humor und tiefer Lebensweisheit. Es gab Momente zum Schmunzeln, die das Herz erwärmten, aber auch Erzählungen, die Mut machten, loszulassen, positive Gedanken zu kultivieren und die kleinen Momente des Lebens bewusst zu genießen. Diese Geschichten erinnerten die Teilnehmer*innen daran, dass das Licht immer in uns ist – auch wenn es manchmal schwer erkennbar scheint.

Zwischen den Lesepassagen wurde die Atmosphäre von der Akustikband *Think Twice* bereichert, die mit ihren ruhigen, atmosphärischen Folk-, Pop- und Countrysongs die Stimmung sanft untermalte. Die Band mit ihren schönen Stimmen und Klängen ließ die Gäste in eine Melancholie der guten Art eintauchen und sorgte für eine beruhigende, fast meditative Stimmung.

Der Abend war nicht nur eine Lesung, sondern ein Zusammensein, bei dem man in entspannter Atmosphäre bei Kaffee, Tee und selbstgebackenem Kuchen ins Gespräch kommen konnte. Die herzliche Gastfreundschaft und das gemeinsame Genießen schufen eine angenehme, familiäre Atmosphäre, die von den Teilnehmern sehr geschätzt wurde.

7.3. Vernetzung und Kooperationen

Die Vernetzung von Selbsthilfekontaktstellen mit anderen Einrichtungen, Verwaltungen und Organisationen ist unerlässlich, um eine ganzheitliche Unterstützung für Ratsuchende zu gewährleisten und die Selbsthilfearbeit effektiv zu fördern. Diese Verbindungen ermöglichen einen regen Informationsaustausch über verfügbare Hilfsangebote und Veranstaltungen. Zudem erleichtert die Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen die gezielte Vermittlung von Ratsuchenden an passende Hilfsangebote.

Durch gemeinsame Veranstaltungen und Vorhaben kann die Selbsthilfekontaktstelle BIS ihre Reichweite erweitern und die Angebote der Selbsthilfe bekannter machen. Die Vernetzung mit anderen Akteuren im Gesundheits- und Sozialwesen stärkt die Selbsthilfearbeit, indem sie einen kontinuierlichen Austausch von Erfahrungen, Ressourcen und Fachwissen ermöglicht, was letztendlich dazu beiträgt, die Selbsthilfegemeinschaft zu stärken und Ratsuchenden eine umfassende Unterstützung zu bieten. Auch bietet die Vernetzung den Selbsthilfeakteuren nicht selten eine angemessene Form der Teilhabe.

Gremienarbeit, Projekte und Kooperationen in 2024:

Gremien

- Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen Kreis Viersen
- Gesamttreffen, Vergabesitzung der Krankenkassenmittel)
- Arbeitskreis für Behindertenfragen in der Stadt Viersen (5x)
- Landesarbeitskreis Selbsthilfekontaktstellen, Arbeitskreis (4x, ganztägig)
- Pflegekonferenz Kreis Viersen (2x)
- Netzwerk behinderter Menschen Nettetal
- Behindertenbeirat Gemeinde Brüggen (3x,)
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft SHG Mitgliederversammlung (1x, 2 h)
- Mitgliederversammlung BIS e.V. (1x, 2,5 h)
- Gemeindepsychiatrischer *Verbund Kreis Viersen (10 x)*
- Team EUTB (12x)
- AG Unabhängige Beschwerdestelle GPV (4x)
- Gesundheitskonferenz im Kreis Viersen (2x)
- Gemeinschaft der Krankenkassen

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 Gemeindespsychiatrischen Verbund und der Psychiatrischen Hilfsgemeinschaft Viersen (PHG Viersen e.V.) /Beschwerdestelle

Die Selbsthilfekontaktstelle BIS ist aktives Mitglied im Gemeindespsychiatrischen Verbund 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 Hilfsgemeinschaft aus, deren gewählte Sprecher an den Sitzungen des Verbundes teilnehmen.

Die dazugehörige

Beschwerdestelle im Gemeindepsychiatrischen Verbund Viersen (GPV)

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

„Thomas S. arbeitet in dem Team, das aus Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften aus diversen Einrichtungen besteht: „Als Teammitglied der unabhängigen Beschwerdestelle des Gemeindepsychiatrischen Verbundes im Kreis Viersen empfinde ich es als äußerst wichtig, als selbst von einer psychischen Erkrankung Betroffener, anderen Menschen zu helfen. Unsere Teamzusammensetzung aus Betroffenen und professionellen Kollegen ermöglicht eine besondere Form der Zusammenarbeit. Durch den Austausch unterschiedlicher Perspektiven können wir die Bedürfnisse und Sorgen derjenigen, die sich in ihren betreuenden Einrichtungen nicht verstanden fühlen, besser nachvollziehen und gemeinsam mit ihnen sowie den beteiligten Einrichtungen angemessene Lösungen erarbeiten, wenn dies vor Ort nicht ohne Hilfe möglich scheint.

Wir arbeiten eng mit kooperierenden Einrichtungen im Bereich der sozialpsychiatrischen Versorgung im Kreis Viersen zusammen. In unserer unabhängigen Beschwerdestelle bieten wir einen Raum für offene Gespräche, in denen wir aktiv den Blickwinkel der Betroffenen einnehmen und ihnen aufmerksam zuhören. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungen für ihre Beschwerden und setzen uns dafür ein, dass ihre Anliegen ernsthaft angegangen und angemessen behandelt werden.

Ich freue mich, Teil eines Teams zu sein, das Menschen in schwierigen Situationen unterstützt und ihnen eine Stimme verleiht. Unsere Arbeit zeigt deutlich, dass Verständnis und Empathie die Grundlagen für positive Veränderungen sind.“

Die Selbsthilfekontaktstelle BIS ist erster Ansprechpartner bei Anfragen und unter 02163-5622 erreichbar.“

EUTB®
Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

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

Kooperations- und Verbundpartner: AWO Kreisverband Viersen e.V., Lebenshilfe Viersen e.V., Psychiatrische Hilfsgemeinschaft 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) Mittlerweile ist die Förderung des bundesweiten Konzepts bis Ende 2029 weiterbewilligt worden, so dass viel Entwicklungsspielraum auch im Kreis Viersen besteht. Die BIS arbeitet eng mit dem Beraterteam der EUTB zusammen und bietet Unterstützung bei Planung und Koordination. Sie stellt die Brücke zur Selbsthilfe dar und gibt Anfragen aus der Bevölkerung weiter, die sie mit dem Beraterteam abstimmt.

Die EUTB unterhält über die Fläche des Kreises Beratungsstandorte vor.

Beratungsstandort in der Selbsthilfekontaktstelle Brüggen

Die EUTB („Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung von Menschen mit Behinderungen“) eröffnete 2023 ihren Beratungsstandort in der Burggemeinde Brüggen! Menschen, die von einer körperlichen, psychischen oder geistigen Behinderung (auch als Angehörige) betroffen sind erhalten durch die Beratung kostenlos und unverbindliche Hinweise und Unterstützung zur selbstbestimmten Lebensgestaltung. Die Berater*innen helfen bei der Orientierung bei Themen wie Wohnen, Freizeit und Arbeit, Schwerbehinderung, der Pflege und vielem mehr. Die Ratsuchenden bestimmen die Inhalte der Beratung frei. Der Beratungsansatz sieht auch den Einsatz von geschulten Peer-Beratern vor (Angehörige und selbst von Behinderung Betroffene).

Die Sprechstunde findet **mittwochs in der Zeit zwischen 15.00 und 17.00 Uhr** in der Klosterstr. 5, 41379 Brüggen, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, aber erbeten unter 02163 - 56 22.

7.4. Fort- und Weiterbildungen

Fachkraft

- Strukturen und Rahmenbedingungen der Selbsthilfe-Unterstützung in NRW
23. Januar 2024 Koskon in Mönchengladbach und
29. Januar 2024 Koskon in Bochum

- **„Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung“**
01. Februar bis 03. Februar 2024 Nakos in Berlin

- „Die Gruppe: Zeitgemäß und unverzichtbar“
44. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG)
vom 16. bis 18. September 2024 in Berlin

- **„Grenzen der Autonomie- Grenzen des Systems“**
11. Juli 2024 in Nettetal-Lobberich, Fachtagung der LVR-Klinik Viersen, Kontakt-Rat-Hilfe e.V., der PHG (Psychiatrische Hilfsgemeinschaft) Viersen im Auftrag des GPV (Gemeindepsychiatrischer Verbund) Viersen

8. Rück- und Ausblick:

Im Jahr 2024 durften wir bei der Selbsthilfekontaktstelle BIS einen bemerkenswerten Anstieg an Anfragen und einem steigenden Bedarf an Selbsthilfegruppen erleben. Dies spiegelte sich besonders in der Nachfrage nach Unterstützung bei Themen wie Depressionen und Suchterkrankungen wider. Aber nicht nur bewährte Themen fanden ihren Platz – auch neue Grup-

pengründungen mit neuen Themengebiete konnten wir begleiten. Besonders hervorzuheben ist z.B. die Gründung einer Selbsthilfegruppe für „verlassene Eltern“ und für Menschen, die nach einem „Schlaganfall“ mit neuen Herausforderungen konfrontiert sind. Diese Gruppen bieten den Betroffenen nicht nur Raum für Austausch, sondern auch für die Entwicklung von Lösungen und gemeinsamer Unterstützung.

Ein wesentlicher Erfolg im Jahr 2024 war die verstärkte Transparenz der Selbsthilfe, die durch unsere Öffentlichkeitsarbeit und die Präsenz in den Medien erreicht wurde. Durch die regelmäßige Berichterstattung in der Presse konnten wir das Bewusstsein für die wertvolle Arbeit der Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen stärken und so viele neue betroffene Mitglieder für die verschiedenen Gruppen gewinnen. Der dadurch entstandene Zulauf zeigt, dass die Menschen zunehmend erkennen, wie wichtig es ist, Unterstützung in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter zu finden – sei es für die Bewältigung von psychischen Belastungen oder bei der Rehabilitation nach körperlichen Erkrankungen.

Diese Entwicklung bestätigt, dass die Selbsthilfe auch im Jahr 2024 ein wachsendes Bedürfnis und eine tragende Säule im sozialen Miteinander darstellt. Es gingen in 2024 zehn neue Selbsthilfegruppen an den Start, zwei sind derzeit in Entwicklung und gehen im Januar 2025 an den Start. Wir freuen uns, dass wir mit unserer Arbeit einen wichtigen Beitrag leisten können, der sowohl den betroffenen Menschen als auch der Gesellschaft zugutekommt.

Wir blicken optimistisch in die Zukunft und sind gespannt darauf, welche neuen Themen und Initiativen uns in diesem laufenden Jahr noch erwarten.

Für das Jahr 2025 gibt es einige Planungen, wie den Selbsthilfetag in Viersen im Juli, die Weiterentwicklung des Projektes mit der LVR-Klinik Viersen „selbsthilfefreundliches Krankenhaus“, in dem Klinik, unsere Selbsthilfekontaktstelle und Vertreter einiger Selbsthilfegruppen Qualitätsakzente der Selbsthilfe in der Klinik deutlich machen, um die Selbsthilfe(gruppen) bei Patienten, Mitarbeitern, Angehörigen und Freunde der Klinik nahbarer zu machen.

Zudem soll es 2025 auch in der LVR-Klinik erstmalig einen Selbsthilfetag geben.

Darüber hinaus planen wir die Teilnahme an Netzwerkveranstaltungen wie z.b. den „Tag der Vereine“ im Oktober in Brüggen und die Teilnahme der „Nettetaler Ehrenamt-Meile“ im Juli in Lobberich.

Die Königsburg Süchteln zeigt im September 2025 den Film“Expedition Depression“, in dem fünf junge erwachsene Menschen die Bewältigung ihrer Depressionen darstellen. Hierzu gibt es eine Anschlussdiskussion mit Fachleuten aus der Selbsthilfe und Fachinstitutionen.

Es bleibt uns also weiterhin ein großes Anliegen, Menschen, die auf Selbsthilfe angewiesen sind, bestmöglich zu unterstützen und miteinander zu vernetzen.

Gez. Ralf Kurzweg

Anhang I

Übersicht der Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen 2023 rot= neue Selbsthilfegruppen 2024

Gruppen chronische Erkrankungen/Behinderungen

Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus
Angehörige von Menschen mit erworbenen Hirnstörungen
Adipositas Grefrath
Adipositas Kempen
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.
Blindenhörzeitung 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
Dt. Ilco e.V. Ileostomie - Colostomie - Urostomie Vereinigung Rhein - Maas
Dt. 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 Elmpt e.V.
Herzsportgruppe SG Dülken 1860/95 e.V.
Interessengemeinschaft "Künstliche Niere und Transplantierter" 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
Long Covid/Post Covid/Vac Brüggen
Long Covid/Post Covid/Vac Brüggen
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 Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.
Osteoporose SHG Krefeld e.V.
Osteoporose SHG Schwalmtal
Prostata Selbsthilfegruppe Viersen
Prostata-Selbsthilfe-Gruppe Wachtendonk-Wankum e.V.
Schlaganfall Brüggen
Selbsthilfe Schlafapnoe/Atemstillstand Mönchengladbach und Viersen
Selbsthilfegruppe Asperger Syndrom Autistische Beeinträchtigung
Selbsthilfegruppe Blasenerkrankungen
,Parkinsoninititaive
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 Elmpt
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 Vergiß-dich-nicht DRK-Kreisverband Viersen e.V. -Tagespflegehaus-
Hospizinitiative Kreis Viersen e.V. Ambulanter Hospiz- und Palliativ- Beratungenst
Kinderverschickung Brüggen
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 - Begegnungscafé - Ökumenisches -
Trauercafé Viersen (im Haus der Caritas)

Trauergruppe - Ökumenische - im Malteserhaus
Verlassene Eltern Brüggen

Gruppen Eltern Kind Familie/Angehörige/Freunde
"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 Schwalmtal
Gesprächskreis für Pflegeeltern
Gesprächskreis Pflegende Angehörige Willich
Gesprächskreis Pflegende Angehörige Viersen
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 - Begegnungscafé - Ökumenisches -
Trauergruppe - Ökumenische - im Malteserhaus

Gruppen Psychische Erkrankungen
Angehörige von psychisch Kranken
Angehörige Borderline Brüggen
Angst/Panik/Depressionen Gruppe Viersen II
Angst/Panik/Depressionen - Gruppe Brüggen
Depression Hope Brüggen
Meditationsgruppe
Depression Seelentröster Nettetal
Depression Wunderbar Nettetal
Depression Viersen
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
Phönic

Gruppen Suchterkrankungen
"der erste Schritt" - Anlaufstelle bei Alkoholproblemen/Medikamentenmißbrauch Eß-u. Spielsucht/ legalen u. illegalen Drogen
Abstinent 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 2024– Übersicht der 2024 begleiteten Themen der Selbsthilfe

Alkoholabhängigkeit
Alleinerziehend

ADHS (Hyperaktivität)
Adipositas
Aplastische Anämie
Alzheimer – Angehörige
Antikoagulantien
Anorexie
Angst

Asperger-Syndrom

Gehörlos
Herzerkrankung
Hirnschädigungen

Hochbegabte
Hochsensible
Hospiz
Integration
Krebs
Kinderverschickung
Künstlicher Darmausgang
Lungenemphysem

Schlaganfall/Sprachverlust

Schmerz

Schwerhörigkeit
Singles
Sucht
Tinnitus/Ohrgeräusche

Trauer
Übergewicht

Augenerkrankungen

Autismus

Bechterew Morbus
Blasenerkrankung
Blind/Sehbehindert
Bulimie

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

Epilepsie
Essstörungen
Fybiomyalgie

Geistige Behinderung

Lymphangiom
Lipödem
Meditation

Medikamentenabhängigkeit

Mobbing
Multiple Sklerose
Nahrungsmittelallergie
Osteoporose

Osler Morbus
Panikattacken
Parkinson
Pflege
Pflegeeltern
Polio
PNH

Prostataerkrankungen
psychische Erkrankungen
Rheuma
Schlafapnoe

Verlassene Eltern
Zwänge
Zöliakie

Anhang III

……..Presseartikel…….BIS 2024….

VIE-L4

C4 Brüggen Niederkrüchten Schwalmtal

Der Bedarf an Selbsthilfegruppen steigt

Immer mehr Menschen suchen bei Problemen Hilfe bei ebenfalls Betroffenen. Dann hilft Ralf Kurzweg, neuer Leiter BIS.

VON BIRGIRT SROKA

BRÜGGEN BIS: Die drei Buchstaben stehen für den Verein Brüggener Initiative Selbsthilfe. Der Verein hat das Ziel, Menschen mit gemeinsamen Problemen und Anliegen die Möglichkeit zu geben, in einer Gruppe eigene Erfahrungen weiterzugeben, von Erfahrungen anderer zu profitieren, einander zu helfen und sich angenommen und nicht allein zu fühlen. Und der Bedarf wächst zusehends, wie Ralf Kurzweg erlebt. Der 56-Jährige ist seit 2. Januar der neue fachliche Leiter der BIS in Brüggen. Zuständig ist er jedoch für Selbsthilfegruppen im gesamten Kreisgebiet.

Kurzweg ist Diplom Sozialpädagoge. 29 Jahre lang war er in einer Leitungsfunktion bei der Lebenshilfe im Kreis Viersen. Als Leiter der BIS möchte er „Menschen in schwierigen Situationen, mit psychischen oder körperlichen Problemen helfen, Unterstützung geben und auch vergrabene Ressourcen bei den Menschen aufdecken", sagt er. Selbsthilfe sei eine „sehr coole Geschichte". Er möchte die Selbsthilfe stärken und auch darüber aufklären.

52 Selbsthilfekontaktstellen gibt es mittlerweile im Kreis. Darunter Gruppen mit den Themen Alkoholabhängigkeit, Angst, Borderline, Demenz, Depression, Essstörungen, Hochbegabte, Lipödem, Mobbing, Multiple Sklerose, Parkinson, Pflegeeltern, Schmerz, Sucht, Trauer, Zwänge. Eine komplette Liste der Gruppenthemen findet man unter www.bis-brueggen.de.

Manchmal kommen auch Menschen mit einem Thema, das sie bewegt zu ihm und fragen, ob man dazu eine Gruppe gründen könnte, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Manche bleiben lieber anonym, andere gehen bewusst an die Öffentlichkeit, um auch über eine Problematik aufzuklären. So gibt es etwa seit Anfang des Jahres die Gruppe „Leben nach dem Schlaganfall", und am 18. April startet eine neue Gruppe „Verlassene Eltern" für Eltern, bei denen sich ein Kind aktiv entschieden hat, keinen Kontakt mehr haben zu wollen. „Ich unterstütze die Gruppen mit einer Flyerentwicklung, mit Öffentlichkeits- und Pressearbeit, bei der Raumsuche und natürlich auch bei der Gründung der Gruppe. Bei einer Neugründungsveranstaltung oder auch bei Bedarf bin ich mit anwesend. Betroffene können sich auch bei mir melden, gemeinsam schauen wir dann, ob es eine passende Gruppe für den Austausch gibt oder ob weiterführende Hilfe notwendig ist. Therapeutisch tätig werden kann ich nicht, aber ich kann vermitteln, wo die richtige Hilfe zu bekommen ist", betont Ralf Kurzweg. Netzwerkarbeit mit Institutionen oder auch Seelsorgern ist für ihn sehr wichtig.

Er koordiniert die Selbsthilfe: Ralf Kurzweg ist neuer BIS-Leiter in Brüggen. FOTO: B. SRKA

Mitunter kommen auch Menschen, die wollen erst einmal nur reden, über ihre Situation erzählen. „Falls es keine passende Selbsthilfegruppe gibt, schaue ich, ob eine Person geeignet ist, eine neue Gruppe zu eröffnen", sagt Kurzweg. Es seien nicht seine Gruppen, er selbst gründe keine Gruppen, betont er. „Der Bedarf an Selbsthilfegruppen gerade bei psychischen Erkrankungen, Angst, Panik und Depression, ist hier sehr hoch", hat er festgestellt.

Dabei sei Diskretion das A und O. „Was besprochen wird, bleibt auch in der Gruppe", betont er.

Krankenkassen fördern übrigens die Selbsthilfegruppen bei den Raumkosten oder falls ein Fachreferent hinzugezogen werden möchte. Aktuell gibt es die Idee, eine Gruppe für co-abhängige Menschen zu gründen, also für Partner oder Kinder Suchtkranker, die so viel Verantwortung übernehmen, dass sie selbst in die Sucht rutschen, psychische Störungen entwickeln oder unter der emotionalen Abhängigkeit leiden. Das ist beispielsweise etwa der Fall, wenn ein Angehöriger stets für die Spielschulden einer an Spielsucht leidenden Person aufkommt.

INFO

Die Initiative wurde 1988 in Brüggen gegründet

Der Verein BIS ist Träger der einzigen Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle im Kreis Viersen. Die BIS wurde 1988 gegründet und hat ihren Hauptsitz in Brüggen, Klosterstraße 5. Eine Außenstelle gibt es in Viersen auf der Gladbacher Straße 60.

Sprechzeiten in Brüggen sind montags, dienstags, donnerstags und freitags von 9 bis 13 Uhr sowie mittwochs von 16 bis 19 Uhr.

(RP 19.03.2024)

Extra Tipp 21.01.2024

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe: Neues Angebot im Kreis

Brüggen. In Brüggen hat sich eine neue Selbsthilfegruppe „Leben nach dem Schlaganfall" gegründet. Renate Köller hat die Gruppe in Kooperation mit dem BIS – der Selbsthilfekontaktstelle für den Kreis Viersen – in Brüggen aus der Taufe gehoben. Sie selbst erlitt vor drei Jahren fünf Schlaganfälle innerhalb von sechs Tagen und suchte vergeblich nach einem solchen Angebot im Westkreis. So nahm sie es jetzt selbst in die Hand. „Durch die Treffen sollen sich die Menschen austauschen und in anderen Betroffenen wiederfinden können", erklärt Renate Köller.

Die Gruppe trifft sich jeweils am zweiten und vierten Montag im Monat von 18 bis 19.30 Uhr (inklusive kleiner Pause) in den Räumen des BIS auf der Klosterstraße 5. „Das erste Treffen ist schon gut gelaufen", freut sich Renate Köller und lädt Interessierte ein, bei den nächsten Terminen dazu zu kommen. Der nächste ist am morgigen Montag, 22. Januar. Das eigentlich für den 12. Februar (Rosenmontag) geplante Treffen fällt wegen Karneval aus. Weiter geht es dann am 26. Februar. Die Gruppe ist offen, ein Ein- oder Ausstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos. Um eine erstmalige Anmeldung bei Renate Köller unter 02163/4826 wird gebeten. Begleitpersonen sind bei den Treffen selbstverständlich willkommen.

(Extra Tipp 21.01.2024)

RP 20-11-2024

MELDUNGEN

Selbsthilfegruppe für Schlaganfall-Patienten

BRÜGGEN (busch-) Die Bornerin Renate Köller hat die Selbsthilfegruppe „Leben nach dem Schlaganfall“ neu gegründet, in Kooperation mit dem Verein „BIS“, Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Viersen. Gruppentreffen sind an jedem zweiten und vierten Montag im Monat in den Vereinsräumen an der Klosterstraße 5 in Brüggen geplant. Das nächste Treffen findet statt am 22. Januar. Der folgende Termin am 12. Februar fällt wegen Karneval (Rosenmontag) aus; danach geht es weiter am 26. Februar. Die Treffen beginnen jeweils um 18 Uhr und dauern mit einer kurzen Pause 90 Minuten. Dabei sollen sich Betroffene, die einen Schlaganfall erlitten haben, untereinander austauschen. „Es handelt sich um eine offene Gruppe“, sagt die Initiatorin, die selbst Schlaganfälle erlitten hat. „Ein Ein- und Ausstieg ist jederzeit möglich.“ Um eine Anmeldung vor der ersten Teilnahme bittet Renate Köller; sie ist dafür erreichbar unter der Rufnummer 02163-4826. Die Teilnahme an den Treffen ist kostenfrei.

Renate Köller aus Brüggen-Born hat die neue Selbsthilfegruppe gegründet. FOTO: KNAPPE

(RP 19.01.2024)

(Extra Tipp 07.06.2024)

Für „Verlassene Eltern“

Brüggen. Die BIS, die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen bietet voraussichtlich ab März eine neue Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern an. Die Gruppe ist auf Initiative einer Mutter entstanden, die selbst betroffen ist. Sie hofft, durch den Austausch mit anderen Betroffen, das „Verlassen-sein“ besser annehmen zu können. Ihre Geschichte steht stellvertretend für viele andere. Schätzungsweise 100.000 Familien leiden bundesweit unter dieser Situation, was noch immer als Tabu-Thema gilt.

Die Treffen finden in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle, Klosterstraße 5. statt. Weitere Infos unter 02163/ 56 22 oder per Mail an info@bis-brueggen.de.

(Extra Tipp 04.03.2024)

Selbsthilfe bei Mediensucht

Viersen. Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis möchte ab Mai eine Selbsthilfegruppe zum Thema „Problematische Internetnutzung“ starten. Abgeschottet von der Außenwelt verbringen viele zu viel Zeit in virtuellen Welten und digitalen Räumen. Die Gefahr, darüber den Bezug zum realen Leben zu verlieren, ist da. In der neuen Gruppe finden Betroffene, Gefährdete und Angehörige Raum zum Austausch. Die Treffen sollen 14-tägig in Viersen stattfinden. Interessent*innen melden sich unter 02163/ 56 22 oder per Mail an info@bis-brueggen.de.

(Extra Tipp 05.04.2024)

GRÜNDUNG SELBSTHILFEGRUPPE KREBSERKRANKUNG

(bigi) Ute Jungerberg (66) arbeitete 45 Jahre in der Pflege, darunter zehn Jahre palliativ. Vor vier Jahren erkrankte sie an Brustkrebs. „Man möchte die Angehörigen nicht belasten und hat oft niemanden, mit dem man sich austauschen kann", sagt sie. Darum möchte sie hier unter dem Dach der BIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen – an der Klosterstraße 5 in Brüggen eine Selbsthilfegruppe gründen. Die nächsten Termine sind am 16. Oktober und 21. November jeweils von 15 bis 16.30 Uhr.

„Viele Frauen sind nach einer Behandlung mit einer Chemotherapie, einer Operation oder einer Bestrahlung dauerhaft körperlich eingeschränkt. Der Körper wird geschwächt und manche Leute können sich ohne Rollator nicht mehr fortbewegen", weiß sie. Bei ihr habe die Behandlung anderthalb Jahre gedauert. Auch die finanzielle Belastung sei für viele nicht einfach zu stemmen. „Ich habe durch die Zuzahlungen insgesamt 1.200 Euro an Rezeptgebühren bezahlt", sagt sie. Im November 2023 zog sie nach Brüggen und möchte sich nun ehrenamtlich engagieren und eine Gruppe bilden, die anderen Menschen helfen kann, in der man Tipps bekommt, Kontakte vermitteln kann und einfach als Gesprächspartner zur Verfügung steht, egal ob es Personen mit einer frischen Diagnose oder einer bereits abgeschlossenen Behandlung betrifft. „Hier darf man sich mal auskotzen, von seinen Erfahrungen berichten. Hier im Ort ist eine Anlaufstelle wichtig für die Menschen, die Krebs haben oder hatten. Diese Leute haben ein anderes Verständnis für so eine Situation", ist sich Ute Jungerberg sicher. „Viele Betroffene sagen, man kann auch irgendwann nicht mehr mit seinem Partner über die Erkrankung sprechen oder man möchte die beste Freundin nicht zum tausendsten Mal belästigen. So eine Gruppe kann hilfreich für Menschen sein, die sonst niemanden zum Austausch haben", erzählt Jungerberg. Vor ihrem Umzug besuchte sie eine Gruppe in Mönchengladbach und konnte dort Erfahrungen sammeln. „Anfangs wird Ralf Kurzweg, der Leiter der BIS, bei dem Treffen dabei sein und auch die Spielregeln erklären, etwa die Schweigepflicht für alle. Er wird uns anleiten, damit eine Gemeinschaft entstehen kann", beschreibt sie und ist dankbar für die Hilfestellung. „Ich habe eine gute Freundin, mit der ich mich austauschen kann. Aber es ist etwas anderes, mit Betroffenen darüber zu sprechen. Ich bin zufrieden und glücklich, hier hergezogen zu sein. Dieses Gruppenangebot mache ich ein Stück weit auch für mich selbst", gesteht die 66-Jährige.

Wer Fragen zur Gruppe hat oder sich anmelden möchte, kann sich telefonisch an Ralf Kurzweg unter der Nummer 02163-5622 wenden oder eine E-Mail an info@bis-brueggen.de schicken.

(Ose mont - Stadtjournal Brüggen - Ausgabe Oktober 2024 / Seite 11)

D2 Kempen / Grefrath

RHEINISCHE POST
DONNERSTAG, 29. AUGUST 2024

MENSCH & STADT

Selbsthilfegruppe Adipositas gegründet

Peggy Schlossnikl aus Grefrath will anderen Mut machen und zeigen, dass Gewicht verlieren funktionieren kann.

VON BIANCA TREFFER

GREFRATH Wenn Peggy Schlossnikl zum Handy greift und einige Bilder aus ihrer Fotogalerie zeigt, kommt automatisch die Frage des Betrachters: „Wer ist das?" Dann sagt die Grefratherin: „Das bin ich." Und löst damit ein ungläubiges Kopfschütteln bei ihrem Gegenüber aus. Denn auf den Bildern ist eine stark übergewichtige Frau zu sehen, die verhalten und ein wenig traurig in die Kamera blickt. Sie hat nichts mit der lebhaften Frau zu tun, die Kleidergröße 38/40 trägt. „Zuvor hatte ich Kleidergröße 56. Zu meinen Hochzeiten habe ich über 150 Kilogramm gewogen", sagt Schlossnikl.

Die 46-Jährige litt über Jahrzehnte an Adipositas und den Folgen. Sie kannte sämtliche Diäten und machte sie auch. Mit dem Erfolg, dass wirklich Kilos purzelten, mit dem Stopp der Diät aber schnell wieder da waren. Mitunter zeigte die Waage nach der Diät sogar mehr Gewicht an als vorher. Der bekannte Jo-Jo-Effekt.

Ihr Selbstwertgefühl und ihr Selbstbewusstsein seien im Keller gewesen, sagt Schlossnikl. Sie erinnert sich an Momente im Freizeitpark, wo sie als Taschenträger der anderen neben der Achterbahn stand, weil sie nicht in die Sitze passte und deshalb nicht mitfahren konnte. Ein Besuch im Schwimmbad wäre ihr nicht in den Sinn gekommen. Dazu kamen die Begleiterscheinungen dieser Krankheit. Schlossnikl litt an Diabetes Typ II, hatte starke Rückenschmerzen und Herzprobleme.

Ebenso groß waren die psychischen Belastungen. „Ich hatte das Gefühl, als dicker Mensch von der Gesellschaft ausgegrenzt zu werden. Sprüche wie ‚Iss mal weniger' und ‚Beweg dich mehr' machen die Runde. Dass Adipositas eine chronische Erkrankung ist, davon spricht niemand", sagt Schlossnikl.

Ihr Leidensdruck wurde immer größer. Als ihre Lieblingstante verstarb und die Grefratherin die Urne mit zu Grabe trug, rang sie sich gegenüber der Verstorbenen ein Versprechen ab: Schlossnikl wollte sich ändern. Für sie hieß das in diesem Fall, dass sie sich nach reiflichen Überlegungen und vielen aufklärenden, informativen Beratungsgesprächen dafür entschied, eine Magenverkleinerung machen zu lassen. Kein einfacher Schritt, denn er bedeutet eine komplette Lebensumstellung.

Im Januar 2023 war es nach entsprechenden Vorbereitungen so weit: In einem Adipositas-Kompetenzzentrum wurde die Operation vorgenommen. Zu dem Zeitpunkt zeigte ihre Waage 143 Kilogramm an. Danach ging es bergab mit den Kilos. Was aber vor allen Dingen daran liegt, dass Schlossnikl ihr Leben komplett umstellte – von der Ernährung bis hin zum Sport.

Zweimal in der Woche ist sie heute im Fitnessstudio anzutreffen. Jeden Weg nimmt sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad. „Es sind viele kleine Stellschrauben, an denen man drehen kann und mit denen man Erfolg hat. Meine ganzen begleitenden Erkrankungen sind weg. Ich muss keine Tabletten mehr nehmen, wie es vorher der Fall war. Ich wiege jetzt 83 Kilogramm und mir geht es gut."

Das sei auch der Grund, warum sie eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen habe, erklärt Schlossnikl: „Ich möchte adipösen Menschen etwas zurückgeben und ihnen Mut machen, dass man an Gewicht verlieren kann. Egal, ob sich jemand für eine Magenverkleinerung entscheidet oder nicht. Ich möchte alle ansprechen, die an Adipositas erkrankt sind", sagt die Grefratherin.

Seinerzeit wandte sie sich an die BIS, die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen. Im März dieses Jahres gab es das erste Treffen im katholischen Pfarrheim in Mülhausen. Aktuell sind es fünf Frauen, die den Mut haben, ihre Situation anzugehen und die sich austauschen. „Eine der Frauen geht jetzt mit mir zusammen ins Fitnessstudio. Das finde ich ganz toll", sagt Schlossnikl.

Nach 25 Jahren ist sie jetzt zum ersten Mal zusammen mit ihren Kindern Achterbahn gefahren. Und: Sie war im Schwimmbad, und „das im Bikini. Es war ein gutes Gefühl", betont die 46-Jährige. Für sie sei es wie ein Neustart ins Leben gewesen. Dabei möchte sie auch anderen adipösen Menschen helfen und sie unterstützen. Dazu passt ihr Lieblingssatz: „Du bist nicht allein."

Peggy Schlossnikl möchte Menschen mit Adipositas helfen. Dazu hat sie eine Selbsthilfegruppe gegründet. FOTO: PRIVAT

INFO

Kontakt zur Selbsthilfegruppe

Wann? Die Selbsthilfegruppe Adipositas trifft sich immer am ersten Montag im Monat im katholischen Pfarrheim in Mülhausen, An der Marienschule 1. Beginn ist um 18.30 Uhr.

Für wen? Angesprochen sind alle Menschen, die an Adipositas erkrankt sind. Das Angebot ist kostenfrei und unverbindlich, eine kurze Anmeldung kann unter Ruf 0152 28772770 oder bei der BIS erfolgen, Telefon 02163 5622.

Schützen in Vinkrath suchen einen neuen König

VINKRATH (biro) Die St.-Laurentius-Schützengesellschaft Vinkrath, die in diesem Jahr das 175-jährige Bestehen feiert, sucht einen Jubiläumskönig. Für Samstag, 31. August, laden die Schützen zum Vogelschuss ein. Das amtierende Königspaar Markus und Sandra Altmann und die Ministerpaare Sebastian und Lena Wulf sowie Stefan Schulz und Melanie Borgwardt blicken auf eine lange Amtszeit mit vielen tollen Erinnerungen zurück. Fünf Jahre war das Königshaus im Amt, corona-bedingt ein Jahr länger als gewohnt.

Nun wird ein Nachfolger für das anstehende Jubiläumsschützenfest gesucht. Zuletzt hatte das für 2020 vorgesehene Schützenfest coronabedingt auf 2022 verschoben werden müssen, das nächste Schützenfest ist für 2025 geplant. Der neue König wird am Samstag auf dem Drießenhof, Rütersend 19, ermittelt. Dabei könnten die Vinkrather auch eine Königin bekommen – erstmals sind auch die weiblichen Vereinsmitglieder zum Schießen zugelassen.

Die Veranstaltung auf dem Drießenhof beginnt um 15 Uhr. Zuvor wollen die Schützen gemeinsam mit dem Trommlercorps Einigkeit Vinkrath den Prunkbaum beim amtierenden König Markus auf dem Tetendonk ablegen und von dort mit einem kurzen Umzug zum Schießplatz auf dem Drießenhof marschieren. Zuschauerinnen und Zuschauer sind zum Vogelschuss eingeladen, es gibt kühle Getränke, einen Imbisswagen, Kaffee und Kuchen. Für Musik und gute Laune sorgt DJ Jörn Hoth.

Kapelle St. Peter am Sonntag offen

KEMPEN (biro) Die Kapelle St. Peter gilt als das älteste Gotteshaus Kempens. Das Langhaus entstand vermutlich um das Jahr 1000, der Chorraum um 1200. Wer die Kapelle besichtigen möchte, kann dies am kommenden Sonntag, 1. September, tun. Dann ist die Kapelle von 13 bis 17 Uhr wieder für die Besichtigung und zum Gebet geöffnet. Zum Abschluss der „offenen Kapelle" findet um 16.30 Uhr eine kleine liturgische Feier in Form einer Andacht statt.

IHR THEMA?

Darüber sollten wir mal berichten?

Kinder-Krimi bei jungen

Klaus Peter Schlebusch stellt in

(RP 29.08.2024)

Schmerzen als täglicher Begleiter

Claudia Müller ist am Fibromyalgie-Syndrom erkrankt. Die Brachterin möchte eine Selbsthilfegruppe gründen.

Für den 21. November ist das erste Treffen geplant.

Claudia Müller geht öfters am Tag kleine Runden mit ihrem Hund Sunny, weil stundenlanges Spazierengehen aufgrund ihrer Erkrankung nicht möglich ist. Sie möchte eine Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe im Kreis Viersen ins Leben rufen. Foto: Bianca Treffer
Von Bianca Treffer

BRACHT | Es war eine Odyssee, bis es zu einer Diagnose kam. Dann erfuhr sie, was es heißt, mit einer Diagnose alleingelassen zu werden, gar nicht zu wissen, wie man damit umgehen soll und was es für den Alltag bedeutet. All das hat Claudia Müller auf der ganzen Linie erlebt. Die 54-jährige Brachterin ist am Fibromyalgie-Syndrom erkrankt. Dabei handelt es sich um eine chronische Erkrankung, die Schmerzen in unterschiedlichen Körperregionen verursacht. Dazu kommen Schlafstörungen, Erschöpfung und Konzentrationsprobleme.

Allein der Weg bis zur Diagnose war bitter für Müller. „Ich bin von Arzt zu Arzt gerannt und wurde teilweise als Hypochonder abgestempelt. Ich habe an mir selber gezweifelt“, erinnert sich die Brachterin. Über eine Reihe von Ausschlussdiagnosen, darunter Rheuma und Multiple Sklerose, gab es dann vor 15 Jahren die Diagnose Fibromyalgie-Syndrom. „Ich hatte damit eine Diagnose, aber wusste im Prinzip nicht, was Sache ist. Ich bin wenig fachlich behandelt worden. Ich hatte den Eindruck, viele Ärzte kennen sich mit der Erkrankung selber nicht aus. Letztendlich bin ich zu einem Schmerztherapeuten gekommen, der mir nicht nur geholfen hat, sondern der mich auch auf die Fibromyalgie-Liga aufmerksam machte“, berichtet Müller, die direkt dieser Liga beitrat.

Über die Liga gibt es laut Müller eine Möglichkeit, sich präsenter zu zeigen und auf die Bedeutung dieser Erkrankung hinzuweisen. Über die Liga erfuhr sie auch von einer Selbsthilfegruppe in Mönchengladbach, die einmal im Monat ein Treffen anbietet. „Mönchengladbach ist mir zu weit weg. Ich dachte mir, warum nicht eine Selbsthilfegruppe für den Kreis Viersen anbieten. Hier gibt es ein solches Angebot noch nicht“, berichtet sie von der Idee, selber tätig zu werden.

Sie wandte sich an das BIS in Brüggen und erfuhr entsprechende Unterstützung. Wobei die Brachterin schon Erfahrung hat. Sie leitet seit viereinhalb Jahren eine Selbsthilfegruppe in

einem anderen Bereich. Ihr ist es wichtig, anderen Menschen zu helfen und dadurch vielleicht einen langen Leidensweg zu unterbinden. „Ich denke, ein Austausch ist mehr als nur wichtig. Es tut schon gut, wenn man weiß, man ist nicht alleine. Da gibt es andere Menschen, die einen verstehen und die die gleichen Probleme haben“, sagt Müller.

Für passende Räumlichkeiten wandte sich die Brachterin an das DRK-Seniorenzentrum, in dessen Nähe sie wohnt, und rannte offene Türen ein. Ihr wurde der Multifunktionsraum angeboten, in dem sonntags unter anderem der Gottesdienst für die Bewohner des Seniorenheimes stattfindet, was zu dem Namen Kapelle für den Raum geführt hat. Müller würde die Treffen der Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe gerne zweimal im Monat anbieten und bei Bedarf sogar öfters. Aus ihren eigenen Erlebnissen weiß sie, wie wertvoll ein Erfahrungsaustausch ist. Was dem Einem bei der Erkrankung gut tut, ist für den Anderen nicht unbedingt das Richtige. „Wichtig ist aber, darüber zu sprechen. Nur wenn man sich austauscht und etwas probiert, kann man für das eigene Wohlbefinden aktiv sein“, sagt Müller.

Für sie selber sind die Rückenschmerzen das Schlimmste. Sie hat festgestellt, dass Bewegung in Maßen, selbst wenn es manchmal schmerzt, für sie persönlich sehr gut ist. Durch ihre Hündin Sunny bleibt sie in Bewegung. Selbst wenn ausgedehnte Spaziergänge aufgrund der Fibromyalgie nicht möglich sind, so sind es doch die vielen kleineren Wanderungen, die ihr gut tun. „Ganz wichtig ist, auch wenn man am Fibromyalgie-Syndrom leidet, ist man dadurch nicht verdammt, den ganzen Tag auf der Couch zu liegen. Das ist vielmehr schädlich, weil man dadurch immer steifer wird“, sagt Müller. Sie möchte Mut machen, wenngleich es nicht immer einfach ist, mit der für viele Menschen nicht nachvollziehbaren Erkrankung zu leben.

Info

Erstes Treffen im November

Das erste Treffen der Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe findet am 21. November, 18 Uhr, im „Kapelle“ genannten Multifunktionsraum im DRK-Seniorenzentrum, Brüggener Straße 49 in Bracht statt. Es wird um eine kurze Anmeldung unter der Rufnummer 0176 84848846 oder per E-Mail fibro-shg-brueggen@web.de" href="http://mailto:fibro-shg-brueggen@web.de"> fibro-shg-brueggen@web.de gebeten. Das Angebot ist kostenfrei.

(RP 20.11.2024)

Lily Leben feiert Geburtstag

Die im vergangenen Jahr gegründete Lipödem/Lymphödem-Selbsthilfegruppe „Lily Leben Niederrhein" hat am 15. Februar ihren ersten Geburtstag gefeiert. Einmal im Monat treffen sich Betroffene und Angehörige aus Viersen, Mönchengladbach und dem Umland zum Austausch.

Rund 50 Mitglieder hat die Lipödem-Selbsthilfegruppe schon nach nur einem Jahr. Foto: Lily Leben Niederrhein

Kreis Viersen/M'gladbach. Jede zehnte Frau leidet unter einem Lipödem, einer Fettverteilungsstörung, die oftmals zu großen Einschränkungen im Alltag führt. Betroffen sind Beine, Hüfte, Gesäß und oftmals auch die Arme. Hier kommt es zu einer unkontrollierten Fettvermehrung, die mit vielen Schmerzen und großem Frust verbunden ist. Hauptsächlich sind Frauen betroffen, ganz selten Männer. Beim Lymphödem handelt es sich um eine Ansammlung von Lymphflüssigkeit im Gewebe, die zu Schwellungen führt.

Rund fünfzig Mitglieder ist die Selbsthilfegruppe stark, von denen sich aktiv zehn bis zwanzig Betroffene jeden dritten Donnerstag im Monat in Viersen treffen, um sich auszutauschen, Hilfe zu finden und sich gegenseitig zu unterstützen.

„Unsere Lip-/Lymphpatientinnen kommen nicht nur aus Mönchengladbach und Viersen, sondern aus dem gesamten Umland, da sie woanders keine Unterstützung oder Hilfe bekommen. Hier erfahren sie: Mit ihrer Krankheit sind sie nicht allein", erklärt Juliana Sturm, die Gründerin der Selbsthilfegruppe. „Unsere Frauen sind überall mit Vorurteilen konfrontiert, egal ob im persönlichen Umfeld oder bei Ärzten. Schnell heißt es da: ‚Nimm ab und mach mehr Sport, dann wird das schon'."

Doch so einfach ist es leider nicht. Lipödemfett ist sport- und diätresistent und kann daher nicht abgenommen werden. „Dennoch sind unsere Frauen echte ‚Lipödemkämpferinnen', da sie sich nicht unterkriegen lassen und mit großer Disziplin in den Bereichen Ernährung und Sport/Bewegung sowie durch das Tragen der nötigen Kompressionskleidung gegen das Fortschreiten der chronischen Krankheit ankämpfen."

In der Selbsthilfegruppe wird Hilfe zur Selbsthilfe angeboten; es gibt verlässliche Informationen zu allen Themen rund um Lipödem und Lymphödem, Kompression, Sport, Kleidung, Rechtslage, Ernährung und Selbstmanagement. „Man macht sich gegenseitig Mut und tauscht sich aus. Im ersten Jahr unseres Bestehens haben wir eine Menge geschafft", findet Sina Hoffmann, die zweite Leiterin der Selbsthilfegruppe. „Wir treffen uns regelmäßig einmal monatlich zum Austausch, abwechselnd in lockerer Gesprächsrunde oder mit einem Gast, der zu einem bestimmten Thema referiert." So waren bereits im Januar ein Schmerzforscher der Uniklinik Köln sowie eine Resilienz-Trainerin zu Gast; für die kommenden Themenabende sind unter anderem Dr. Olaf Deling, Lipödemspezialist aus Düsseldorf, sowie eine Taping-Expertin und eine Trainerin eingeladen, die sich auf Yoga bei Lipödem spezialisiert hat. Daneben wurde eine Walkinggruppe gegründet, die sich wöchentlich gemeinsam auf den Weg macht, sowie ein Stammtisch, der sich einmal im Monat trifft. Da kann das Lipödem Thema sein, muss aber nicht; der Spaß soll schließlich nicht zu kurz kommen. Eine Schwimmgruppe bildet sich gerade, ein Curvy-Trödelmarkt ist auch in Planung.

● Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden dritten Donnerstag in Viersen. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Informationen und Kontakt über www.lily-leben.de

(RP 25.02.2024)

Hilfe bei den eigenen Problemen

Die Unabhängige Beschwerdestelle im Kreis Viersen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen hilft, wenn Probleme in der psychiatrischen und psychosozialen Versorgung auftreten. Die Nachfrage nach dem kostenfreien Angebot ist gestiegen.

VON BIANCA TREFFER

BRÜGGEN/KREIS VIERSEN Wenn jemand psychisch erkrankt ist oder mit einer Suchterkrankung zu kämpfen hat, ist dies alleine schon nicht einfach. Kommen dann noch Probleme mit demjenigen hinzu, der eigentliche die Hilfe in der schwierigen Lebenssituation sein soll, dann kann sich eine Situation, die sich anderwärtig vielleicht schnell geklärt hätte, zuspitzen. „Es kann beispielsweise innerhalb einer Behandlung zu einer Aussage kommen, die beim Patienten hängen bleibt und der vielleicht von Seiten des Patienten eine Bedeutung zugesprochen wird, die gar nicht gegeben ist. Für den einen ist es eine Kleinigkeit, für den anderen nicht. Das Ganze kann sich aufschaukeln und man weiß gar nicht mehr, wie man es der anderen Partei sagen soll. Hier kommt die Unabhängige Beschwerdestelle im Kreis Viersen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen ins Spiel", sagt Ralf Kurzweg, Leiter des BIS in Brüggen, über die die Beschwerdestelle erreichbar ist.

Die 2018 gegründet Anlaufstelle erhält Förderung und Unterstützung durch den Gemeindepsychiatrischen Bund im Kreis Viersen, in dem die unterschiedlichen Gruppierungen aus dem Bereich psychiatrische Hilfen anzutreffen sind. Ob ein Problem in einer psychiatrischen Klinik, einer Reha-Einrichtung, einem Wohnheim oder einem ambulanten, beziehungsweise stationären Dienstes auftaucht - überall, wo die Psyche die Krankheitsrolle spielt, versucht die Beschwerdestelle zu vermitteln.

Praktisch sieht es so aus, dass sich jeder Betroffene über das BIS bei der unabhängigen Beschwerdestelle im Kreis Viersen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen melden und sein Problem oder seine Beschwerde vortragen kann. „Wir überlegen dann im Team, wer den betreffenden Fall am besten bearbeiten könnte", sagt Ulrike Ullmann, die mit zu dem insgesamt achtköpfigen Team gehört, das aus den Bereichen psychiatrieerfahrene Menschen, engagierten Bürgern und Fachkräften der psychiatrischen und psychosozialen Versorgung gehört.

Immer zwei der ehrenamtlich agierenden Helfer gehen gemeinsam in den Einsatz. In einem persönlichen Gespräch wird der Grund der Problematik oder Beschwerde ermittelt. Ist dies erkannt, wird die Gegenseite dazu ins Boot geholt. „Wir machen ein Problem deutlich und möchten gemeinsam mit beiden Parteien eine Lösung finden. Wichtig ist es, immer beide Perspektiven zu kennen. Wir reden dabei auf Augenhöhe", sagt Mitarbeiter Reiner Rohde. Es kann auch vorkommen, dass ein Fall von einem größeren Team der Beschwerdestelle besprochen wird, getreu dem Motto, dass sich dadurch neue Perspektiven eröffnen und ein Input erfolgen kann, der zu einer Lösung führt.

„Wichtig ist immer, dass, wenn es zu einer Kritik kommt, diese wertfrei aufgenommen wird", sagt Thorsten Dürholt vom Team der Beschwerdestelle. Kritik sei als eine Zuwendung zu sehen. Man lerne aus Fehlern und entwickle sich weiter, fügt er an. Ganz wichtig: Anonyme Beschwerden werden nicht entgegen genommen.

Das Angebot der Beschwerdestelle ist kostenfrei. Es wird neutral und unabhängig gearbeitet. Die Vertraulichkeit versteht sich von selber. Es herrscht Schweigepflicht. Das Hilfsangebot ist aber nicht nur für Erkrankte gedacht. „Bei uns können sich auch Angehörige und Mitarbeiter von Einrichtungen melden, wenn sie Probleme haben", sagt Torsten Klopottek, der ebenfalls zum Team gehört.

Dass die Beschwerdestelle gefragt ist, zeigen die Zahlen. „Wir haben alleine in diesem Jahr 50 Prozent mehr Anfragen als 2023 verzeichnet", sagt Kurzweg. Durchschnittlich waren es in den vergangenen Jahren zehn Anfragen im Jahr. Mal sind es schnell zu klärende Probleme, dann gibt es aber auch Fälle, die das Team länger beschäftigen. „Was uns immer wieder freut, ist, wenn wir das Lob zu hören bekommen, dass durch uns am Ende des Tunnels wieder Licht erschienen ist", sagt Rohde. Und doch ist es immer noch so, dass viele Menschen gar nicht wissen, dass es die Unabhängige Beschwerdestelle im Kreis Viersen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen gibt. Niemand muss mit seinem Problem alleine bleiben.

Torsten Klopottek, Thorsten Dürholt und Reiner Rohde (hintere Reihe v.l.n.r.) sowie Ralf Kurzweg und Ulrike Ullmann vertreten die Unabhängige Beschwerdestelle im Kreis Viersen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen. FOTO: BIANCA TREFFER

INFO

Kontakt zur Beschwerdestelle

Menschen, die die Unabhängige Beschwerdestelle im Kreis Viersen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen, brauchen, können sich an die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle BIS in Brüggen wenden. Telefon 02163 5622, E-Mail info@bis-brueggen.de. Von dort wird der Kontakt vermittelt.

MELDUNGEN

Gesangsproben für Weihnachten

BRÜGGEN (MBK) Der Kirchenchor St. Maria Himmelfahrt Bracht lädt interessierte Sängerinnen und Sänger dazu ein, neue und bekannte Advents- und Weihnachtslieder mit einzustudieren. Am 22. und 24. Dezember (in der Christmette) sollen diese Lieder öffentlich in der Pfarrkirche gesungen werden. Die Proben sind einmal wöchentlich und beginnen am Mittwoch, 20. November, um 19.30 Uhr im neuen Brachter Pfarrheim, Bischof-Dingelstadt-Platz 1. Kirchenmusiker Floris van Gils leitet den Chor. Mehr Informationen gibt es auch beim Vorsitzenden Hermann-Josef Lehnen, der unter der Telefonnummer 02157 7793 zu erreichen ist.

Repair-Café in Bracht lädt zum Werken ein

BRÜGGEN (MBK) Am Donnerstag, 14. November, öffnet in Bracht von 16 bis 18.30 Uhr wieder das Repair-Café im Ökumenischen Pfarrheim am Bischof Dingelstad Platz 1. Organisiert wird das Repair-Café von der Jedermannhilfe Brüggen. Die Reparaturhelfer freuen sich auf die Herausforderungen, wobei es eine feste Regel gibt: Mitgebracht werden darf alles, was unterm Arm transportiert werden kann, mit Ausnahme von Kaffeevollautomaten. Kontakt zum Repair-Café gibt es per E-Mail an repaircafe@brueggen.de.

KORREKTUR

NIEDERKRÜCHTEN (MBK) Vergangene Woche berichteten wir, dass am kommenden Freitag, 15. November, die Nominierung des CDU-Kandidaten für das Bürgermeisteramt stattfindet. Diese Nominierung beginnt bereits um 19 Uhr und nicht, wie berichtet, um 20.30 Uhr. Im Anschluss an die Nominierung folgt ab 20.30 Uhr die Mitgliederversammlung der CDU Niederkrüchten.

13 Martinslieder zum Mitsingen auf CD

Wohl dem, der aus der Not eine Tugend machen kann. So war es auch bei der Martins-CD des Bethanien-Kinderdorfes in Schwalmtal.

VON MARTIN BROCK-KONZEN

SCHWALMTAL „Eigentlich hat alles damit angefangen, dass eine CD mit Martinslieder nicht wiedergefunden wurde." Linda Eiermanns, Leiterin der Musikschule im Bethanien-Kinderdorf, beschreibt, wie es dazu kam, dass die Einrichtung eine eigene Martins-CD eingesungen hat. Passend zur Jahreszeit ist diese CD aktuell wieder sehr gefragt. Bestückt mit 13 traditionellen und teilweise sehr regionalen Martinsliedern, hilft sie, das Liedgut zum Martinsfest festzuhalten.

Die Aufnahmen entstanden bereits 2011. Im Kinderdorf wurde damals fieberhaft nach einer alten CD gesucht, doch der Tonträger konnte nicht gefunden werden. „Da wurde die Frage gestellt: Warum machen wir das nicht selbst?" Gesagt, getan. Gemeinsam mit der Grundschule gingen Kinder des Bethanien-Kinderdorfs ins Tonstudio und legten los. Herausgekommen ist eine CD mit bekannten Klassikern, aber auch eher unbekannten – oder besser: lokal bekannten – Liedern rund um den heiligen Martin.

Entsprechend dürfen Lieder wie „Lasst uns froh und munter sein" oder „Ich geh mit meiner Laterne" nicht fehlen. Auch das im Rheinland geläufige „Loop Müller loop" ist mit drauf. Aber die Kinder haben auch „Hier wohnt ein reicher Mann" oder „Da draußen weht der Wind so kalt" eingesungen.

Passend zu allen Liedern liegt der CD auch ein Booklet mit allen Texten bei. Zudem wurden alle Playbacks der Lieder, also der rein instrumentale Teil ohne Gesang, auf der CD festgehalten. Damit kann dann bei einer Martinsfeier auch selbst gesungen werden. „Einige der Kinder, die damals die CD mit aufgenommen haben, sind heute als Jugendliche in einer der Bands des Kinderdorfes", sagt Linda Eiermanns. Sie freut sich, dass sie nach so vielen Jahren der Musik treu geblieben sind.

Das Titelbild der CD wurde übrigens in einem Wettbewerb für Kinder gestaltet. Das Siegerbild ist seitdem vorne groß auf der CD zu sehen. Zu kaufen gibt es die CD für zwölf Euro in diversen Schwalmtaler Geschäften und direkt im Kinderdorf.

Das Bild auf der CD wurde in einem Wettbewerb ausgesucht. FOTO: BETHANIEN-KINDERDORF

RP SHOP

WEIHNACHTSMARKT
Ausgewählte Geschenkideen

WEIHNACHTSRAUSCH IM RP SHOP
Geschenkideen für all Ihre Liebsten!

Haben Sie die Weihnachtsrausch-Beilage in Ihrer Tageszeitung entdeckt? Der RP Weihnachtsmarkt bietet Ihnen eine Vielzahl an Geschenkideen für alle, die Ihnen am Herzen liegen – von stilvollen Mode-Accessoires über festliche Dekoration bis hin zu persönlichen Präsenten für die ganze Familie.

(RP 12.11.2024)

Gemeinsam stark gegen Psoriasis

Dülken. Die regionale Selbsthilfegruppe des deutschen Psoriasisbundes für Viersen trifft sich am Dienstag, 27. Februar, um 18 Uhr im Gemeindehaus der Herz Jesu Kirche, Kreyenbergstraße 2. Hier tauschen sich Erkrankte über ihre Erfahrungen aus und geben einander nicht nur Halt sondern auch Tipps zum Umgang mit der Erkrankung.

Psoriasis – auch Schuppenflechte genannt – ist nicht nur eine chronische Haut- und Gelenkerkrankung, sondern sie geht sehr häufig auch mit erheblichen psychosozialen Belastungen, mit Stigmatisierung und Diskriminierung im Alltag einher. Menschen mit Psoriasis leben und leiden meist im Verborgenen. Sie verstecken sich und ihre Erkrankung, denn ein „von der Norm abweichendes" Hautbild kann äußerst belastend sein.

Beim Deutschen Psoriasis Bund (DPB), der Patientenselbsthilfeorganisation von und für Menschen mit Psoriasis in Deutschland, erhalten Erkrankte und ihre Angehörigen unabhängige und qualitätsgesicherte Informationen. Weitere Infos gibt es auf www.psoriasis-bund.de oder für die Gruppe Viersen bei Renate Neumann unter 0157/ 349 12938.

(Extra Tipp 18.02.2024)

Neugründung SHG Depression

Viersen. In der Außenstelle Viersen, Gladbacher Straße 60, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis, startet am Dienstag, 2. April, eine neue Selbsthilfegruppe für an Depression erkrankte Menschen. Die Mitglieder möchten sich gegenseitig Halt geben, Mut machen und Trost spenden. Die Treffen finden von 16 bis 17.30 Uhr statt. Interessierte für die Gruppenneubildung (maximal zehn Teilnehmer*innen) möchten sich bitte vorher unter 02163/ 5622 oder per Mail an info@bis-brueggen.de melden.

(Extra Tipp 03.03.2024)