# Jahresbericht 2019



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

#### Selbsthilfe braucht Unterstützung

Die Selbsthilfe hat eine hohe Bedeutung im gesundheitlichen und soziale Hilfesystem. Sie ist als wichtiger Teil gesellschaftlichen Miteinanders; sie steht für die Übernahme von Verantwortung in eigener Sache und für andere. Die Gruppen empfinden sich als "systemrelevant". Die Teilnehmer spüren den heilsamen und unterstützenden Effekt des persönlichen Miteinanders.

Sie spüren auch die schnellen Veränderungen, den Einfluss digitaler Medien, die weniger häufig auftretende Bereitschaft zu freiwilligem Engagement und auch das persönliche Älterwerden. Die aktuelle Corona-Krise hat gezeigt, wie schnell die persönliche Ordnung auf den Kopf gestellt wird und "sichere Häfen" plötzlich nicht mehr selbstverständlich erreichbar sind.

Diese Krise hat viel kreatives Potenzial bei den Betroffenen aus der Selbsthilfe geweckt: es werden technische Alternativen in der Kommunikation gesucht, der Austausch gepflegt und man arbeitet daran, den Kontakt nicht abreißen zu lassen.

Die Selbsthilfekontaktstelle BIS bündelt die Anliegen und Vorgehensweisen, ist Ansprechpartner - und stellt hier eine wichtige Konstante dar – auch in der Vernetzung mit den vorhanden Selbsthilfestrukturen in NRW.

Die BIS ist auch weiterhin für die Selbsthilfe da, denn: Selbsthilfe braucht Unterstützung!

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 2019
  - 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 2019 – Übersicht der 2019 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 68 Mitglieder (2018: 71)

#### 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 2019 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

Hauptsitz: Klosterstr. 5 in 41379 Brüggen

Ausstattung: angemietete Büro-, Beratungs- und Gruppenräume.

Außenstelle: Wiesenstr. 59 in 47906 Kempen c/o Haus Wiesengrund bei der

Senioreninitiative der Altenhilfe Kempen e.V.

#### personelle Ausstattung

hauptamtliche Kräfte: Fachkraft für Selbsthilfe als Vollzeitkraft

(André Beermann, Diplom-Sozialarbeiter (FH)

Fachkraft für die Verwaltung als Halbtagskraft

(Martina Kall, Verwaltungsfachkraft)

Verwaltungsfachkraft mit 12 Wochenstunden Arbeitszeit

Sabine Sandtel

#### 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 Kempen c/o Senioren Initiative der Altenhilfe Kempen e.V. Wiesenstr. 5 47906 Kempen	Mittwoch  10.00 Uhr – 13.00 Uhr und nach Vereinbarung

Die Sprechzeiten stellen Kernzeiten der Erreichbarkeit dar. In der Regel besteht eine Erreichbarkeit darüber hinaus. Die Beratungsmöglichkeiten sind zeitlich flexibel gestaltet, so dass im Bedarfsfall außerhalb üblicher Bürozeiten und – bei fehlender Mobilität- auch aufsuchend beraten werden kann.

#### 1.3. Finanzierung der Arbeit

Finanzierung der BIS-Arbeit	
Gemeinde Brüggen	€ 11.150,00€
Kreis Viersen	€ 22.000,00€
M CI3 V ICI 3CII	C 22.000,00 €
Land NRW	€ 11.000,00€
Krankenkassen § 20 SGB V	€ 60.800,00€
Einnahmen Zuschüsse	€ 104.950,00€
Selbsterwirtschaftete Mittel und Spenden	€ 15.702,98€
Einnahmen gesamt	€ 120.653,98 €
Gesamtausgaben	€ 116.994,00€

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

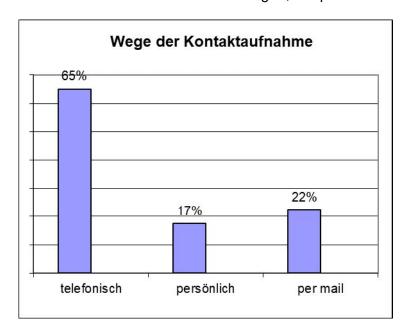
#### Einschub:

#### 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 2019 erfolgte in **986 (2018:877)** 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:
 595 (2018:541)

 Anfragen persönlich:
 172 (2018:167)

 Anfragen per Mail:
 219 (2018:169)

 Gesamt
 986 (2018:877)

Die Zahl der email-Anfragen ist in 2019 deutlich höher ausgefallen als üblich und übersteigt die Zahl der persönlichen Anfragen.

#### 2.1. Geschlechterverteilung

Die Zahl der erfassten weiblichen Anfragenden 676 (611 in 2018) - überwiegt gegenüber der Zahl der 306 (2018: 265) männlichen Anfragenden auch in 2018. Bei 4 Anfragen wurde das Geschlecht nicht erfasst oder war nicht zu ermitteln.

#### 2.2. Persönlicher Hintergrund der Ratsuchenden

Im Folgenden die jeweilige Anzahl nach den in der Statistik erfassten Kategorien (<u>in Klammern der Wert aus 2018</u>). Der hohe Wert der Kontakte durch Krankenkassen ergibt sich durch höheren Abstimmungsbedarf bei der Förderung der Selbsthilfegruppen auch in 2019, sowie Kooperationen im Rahmen des von der Fachkraft ausgeübten weiter ausgeübten Sprecheramtes (Landesarbeitskreis für Selbsthilfekontaktstellen NRW).

a) Betroffene 420 (339)
b) Selbsthilfegruppenteilnehmer 253 (260)
c) Professionelle 95 (84)
d) Angehörige 73 (76)
e) Krankenkassen 117 (90)
f) in Vertretung für Betroffene 24 (15)
d) Sonstige 4 (3)

<sup>&</sup>quot;Professionelle" und "Krankenkassen" bilden je eine eigene Kategorie. Gesamt: 986 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 weitere 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 Selbsthilfegruppe

#### 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	296	214	48	37
persönlich	0	47	84	41
email	144	63	12	0

Gesamt: 986 (nicht aufgeführt Kontakte bei Gruppenbesuchen, Kooperationstreffen, Veranstaltungen)

#### 3. Wege der Vermittlung

Die Vermittlung zur BIS erfolgt auf unterschiedlichem Wege:

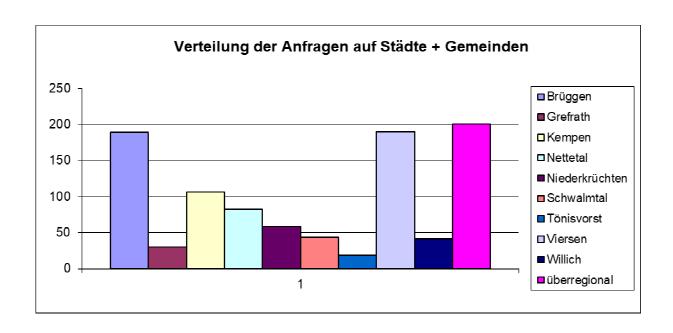
- die BIS ist eine **etablierte Einrichtung** und vielen Bürgerinnen und Bürgern bekannt
- das **Internet** ermöglicht für eine Recherche vielen Personen einen schnellen Zugang
- **Professionelle** aus dem Gesundheits- und Sozialbereich nutzen die Angebote der **BIS** für die **Vermittlung** ihrer Klienten
- 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

Klammern die Za	o <b>lgte über</b> (bzw. Vermittlung über) <u>:</u> hlen vom Vorjahr)	
	Professionelle	89 (84)
	Freundinnen, Angehörige, Kollegen	64 (61)
	Internet	95 (59)
	Medien	54 (37)
	Selbsthilfegruppen Selbsthilfe-Zeitung/Wegweiser/Flyer	27 (30) 29 (28)
	Selbsthilfeunterstützungsstellen	27 (21)
	Veranstaltungen	4 (17)
	Unbekannt/Sonstige	344 (280)

(hier nicht aufgeführt sind die erfassten 260 (gesamt 877) 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

Die hohen Anfragenwerte in Viersen lassen den BIS e.V. derzeit darüber nachdenken, dort ein Beratungsangebot wie in der Form der jetzigen Außenstelle Kempen zu etablieren.



# Verteilung der (erfassten) Anfragen in Zahlen (in Klammern der Wert aus 2018):

Viersen	190 (200)
Brüggen	189 (161)
Kempen	107 (108)
Nettetal	83 (65)
Niederkrüchten	59 (34)
Schwalmtal	44 (39)
Willich	42 (42)
Grefrath	30 (29)
Tönisvorst	19 (19)
Überregional	201 (172)
Unbekannt	22(16)

Gesamt: 986 (877)

#### 5. Themenschwerpunkte von Ratsuchenden

Im Folgenden eine Übersicht der Themen, die in 2018 mindestens zehnmal benannt wurden.

	Summe
Thema	ng
Depression/bipolare Störungen	170 (117)
Angst/Panik/Phobie	57 (62)
Trauer Tod	43 (34)
Demenz, Alzheimer	28 (23)
Borderline	22 (23)
Psychosen	20 (19)
Sucht (Alkohol)	20 (15)
Schmerzen chronisch	18 (14)
Familie- Eltern Kind – nicht näher bezeichnet	16 (14)
Sucht (Essstörungen)	15 (11)
Burnout /Stress	12 (11)
Mobbing	12 (11)
Multiple Sklerose	12 (12)
Partnerschaft	11 (5)

Insgesamt wurde in 514 (434) Fällen der 733 (617) Anfragen mindestens ein Thema

(hier: Krankheitsbilder/psychosoziale Problemstellungen) erfasst, davon kam es bei 136 (121) Fällen zu einer Erfassung eines weiteren Themas im Bedarfsfall. Es kam so zu insgesamt 650 (555) erfassten Nennungen.

#### Einschub zur Statistik

Hier nicht erfasst sind die 253 Anfragenden aus den an die BIS bereits angebundenen 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.

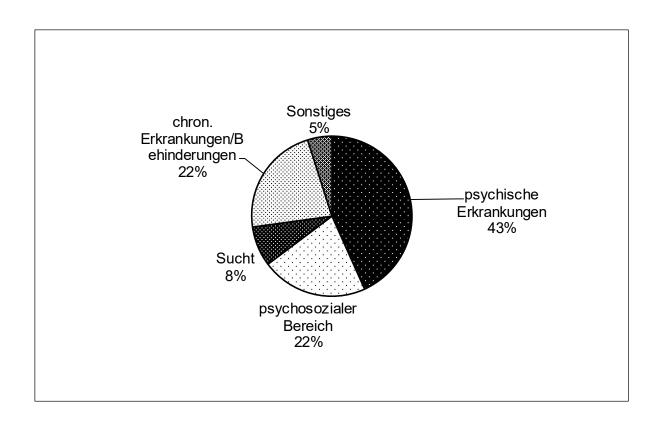
Aufgrund der sehr breiten Vielfalt an Themen und der Bandbreite an möglichen Adressaten lassen sich Korrelationen und Zusammenhänge bei den Nennungen nur in größer gefassten Tendenzen auswerten. (Eindrucksvoll bei Anfragen zu psychischen Erkrankungen).

#### Krankheitsverzeichnis/Themen Kreis Viersen 2019

	Ergeb-
Krankheitsverzeichnis	nis
Allergische und asthmatische Erkrankungen / Krankheiten des Atmungssystem	3
Angeborene Fehlbildungen / Deformitäten / Chromosomenanomalien	14
Bösartige Neubildungen / Tumorbildungen	15
Chronische Schmerzen	18
Endokrine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten	11
Hauterkrankungen / chronische Erkrankungen des Hautanganggebildes und der Unterhaut	0
Hirnbeschädigungen	2
Infektiöse Krankheiten	1
Krankheiten der Sinnesorgane / Hör,- Seh- und Sprachbehinderungen	7
Krankheiten der Verdauungsorgane und des Urogenitaltraktes	8
Krankheiten des Blutes, des Immunsystems / Immundefekte	0
Krankheiten des Kreislaufsystem / Herz-Kreislauferkrankungen	1
Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems, der Gelenke, der Muskeln und des	
Bindegewebes	12
Krankheiten des Nervensystems	46
Lebererkrankungen	1
Organtransplantationen	6
Psychische und Verhaltensstörungen / Psychische Erkrankungen	281
Sonstiges	32
Soziale Themen / Lebensbewältigung	140
Suchterkrankungen	52
Gesamtergebnis	650

## **Grafik :Benannte Krankheitsbilder/Problemsituationen 2019** (in Klammern Vorjahreswert)

psychische Erkrankungen	281 (221)
ChronErkrankungen/Behinderungen	145 (141)
Soziale Themen/Lebensbewältigung	140 (99)
Suchterkrankungen	52 (63)
Sonstiges	32 (31)
Gesamtzahl Nennungen	650 (555)
davon Mehrfachnennungen	136 (121)



Die Verteilung der Anfragen entspricht dem Trend der Vorjahre und weist daher keine Überraschungen auf. Die Blöcke "psychische Erkrankungen" und der psychosoziale Bereich haben inhaltlich viele Schnittmengen, auch in den Bereich der Sucht hinein.

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

170 (117)
57 (62)
22 (23)
20 (19)

(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

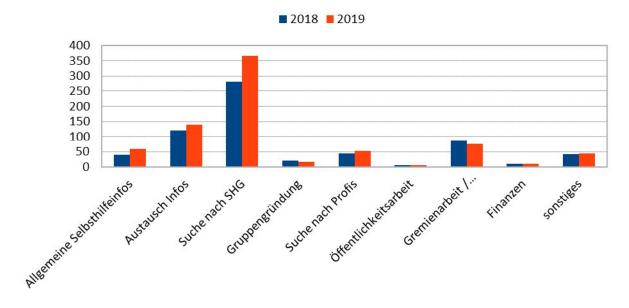
Die psychosoziale Beratung bei erhöhtem Einzel- und Klärungsbedarf wurde in 112 (2018:118) Fällen durchgeführt.

#### 6. Anliegen der Ratsuchenden

Gesamt 2019: 769 (2018: 650) (Mehrfachnennungen möglich (36),733 berücksichtigte Ratsuchende gesamt, gesonderte Erfassung der Anliegen der angebundenen Selbsthilfegruppen)

	2018	2019
Allgemeine Selbsthilfeinfos	39	59
Austausch Infos	121	139
Suche nach Selbsthilfegruppen	282	366
Gruppengründung	20	17
Suche nach Profis	44	53
Öffentlichkeitsarbeit	5	6
Gremienarbeit / Kooperationen	87	76
Finanzen	11	10
Sonstiges	41	43

#### Anliegen der Ratsuchenden



#### Anliegen der Ratsuchenden 2019

Das häufig genannte Anliegen "Suche nach Selbsthilfegruppe" in 2019 konnte in der Gesamtzahl wieder einen deutlicheren Vorsprung gegenüber den weiteren Anliegen einnehmen.

#### 7. Aktivitäten und Schwerpunkte der Arbeit 2019

#### 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 2019 von der BIS erfassten und begleiteten Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen nach Oberbegriffen

Die Zahl der (bekannten) Gruppen im Kreis Viersen blieb in den jeweiligen Bereichen konstant oder war unwesentlichen Veränderungen unterworfen. In Klammern der Wert des Vorjahres.

Chronisch Erkrankungen/ Behinderungen	55 (57)
Gruppen Psychosozialer Bereich	17 (17)
Gruppen Eltern-Kind/ Familie	18 (18)
Gruppen Psychische Erkrankungen	16 (15)
Gruppen Suchterkrankungen	14 (15)

In 2019 gab es 253 Anfragen (260 in 2018) aus den Selbsthilfegruppen. Hier waren bezüglich der Bedarfe **Mehrfachnennungen** möglich. Die Gesamtzahl der geäußerten verschiedenen Arten der Anliegen liegt bei 285 (294) Das Interesse für Unterstützung bei der Beantragung der Fördermittel nimmt wie in den Vorjahren einen hohen Stellenwert ein.

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

Finanzen, Krankenkassenförderung 138 (140)

Organisatorische Unterstützung 51 (32)

Austausch aktueller Informationen 33 (41)

Öffentlichkeitsarbeit 31 (38)

Gremienarbeit/Kooperationen 17 (27)

Gruppendynamik 6 (8)

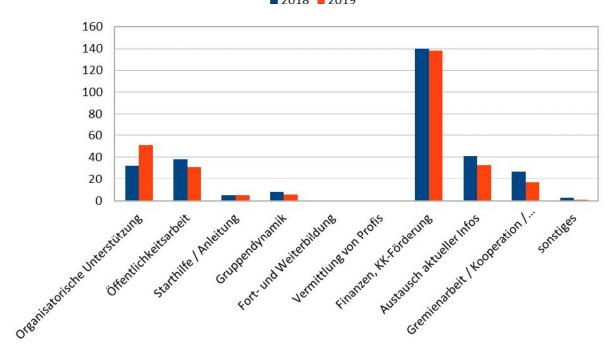
Starthilfe/Anleitung 5 (5)

Vermittlung von Profis 0 (0)

Sonstiges 4 (3)

Gesamt 285 (253 Anfragen aus den Selbsthilfegruppen, Mehrfachnennungen enthalten)





#### 7.2. Öffentlichkeitsarbeit

Informationsstände

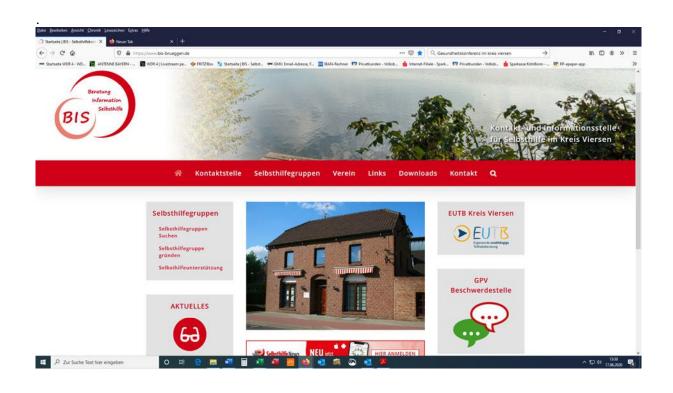
11 Mai

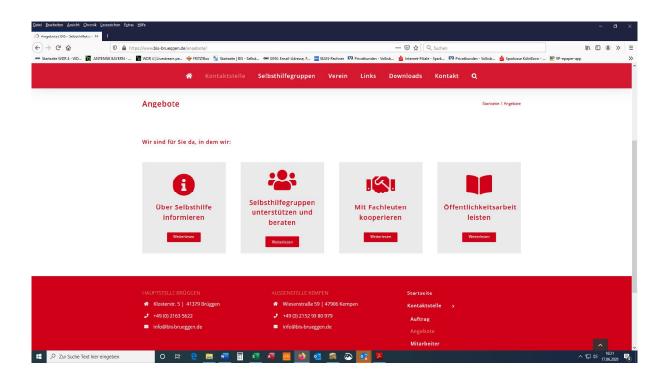
Gleichstellungstag des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes in Viersen "10 Jahre Inklusion"

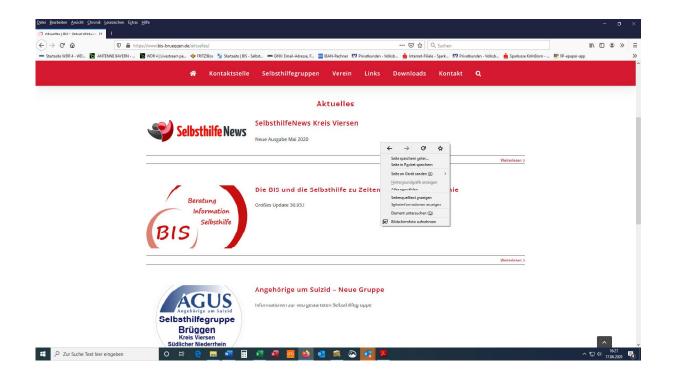
#### Relaunch der Homepage "www.bis-brueggen.de"

Die Homepage einer jeden Institution gilt heute meist als "Visitenkarte" und ermöglicht es Außenstehenden einen ersten Eindruck zu bekommen. Für die meisten ist sie mittlerweile die "Eintrittspforte" zu gewünschten Dienstleistungen, nicht wenige möchten möglichst viele Informationen "online" aufnehmen und formulieren daraus ihre Bedarfe und Fragestellungen in den Anfragen.

Die 2008 erstmals geschaltete Homepage der "BIS" war in 2019 veraltet und auch das Design wirkte unmodern und mit der Zeit wenig ansprechend. Dazu kam, dass die immer häufigere Verwendung mobiler Endgeräte zum Anzeigen von Homepages zu Darstellungsproblemen mit erheblichen Qualitätsverlusten führte. Die Bedienung des zugrundeliegenden Systems war unübersichtlich und für den Laien eher mühsam. Im November 2019 konnte dann nach einigen Vorbereitungen die neue Seite gestartet werden – mit neuem Farbkonzept, aber deutlichen Anleihen an die bisherige Palette. Auch das Logo wurde modernisiert und wirkt frischer und lebendiger.







Abschied nehmen müssen die Nutzer aber von den bisherigen PDF-Dateien mit allen Gruppen aus dem Kreis Viersen – mit zum Teil darin aufgeführten Ansprechpartnern. Diese Datei wurde leider auch online sehr verbreitet und zweckentfremdet, teils aus guter Absicht, teils von kommerziellen Anbietern auf der Suche nach Zielgruppen. Leider haben wir dann keinen Zugriff mehr auf teils veraltete Daten. Daher müssen wir aus datenschutzrechtlichen Gründen diesen übersichtlichen Service leider zurücknehmen.

Nutzer können nun die für sie relevanten Themen der Homepage entnehmen und die weiteren Kontaktmöglichkeiten erfragen.

Aktuelle Daten werden auch weiterhin von der BIS individuell unter <u>www.selbsthilfenetz.de</u> eingepflegt und sind dann dort einzeln auffindbar – mit allen Informationen, welche die Gruppen veröffentlichen wollen. Diese Information ist für Personen, die nicht mit der BIS telefonische oder auf anderem Wege in Kontakt treten wollen, sehr wichtig.

Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen erhalten Adressen von Selbsthilfegruppen und Organisationen unter <u>www.familienratgeber.de</u>. Die BIS ist hier langjähriger Partner in der Region und verwaltet hier zuverlässig die Online-Datenbank.

#### **Neue Flyer und weitere Materialien**

Neben den dem neuen Design angepassten Flyer mit einfacherer Sprache wurden zudem öffentlichkeitswirksame Materialien wie eine "Beachflag", sowie ein neues "Rollup" angeschafft.



Der neue Flyer der BIS

#### 7.3. Vernetzung und Kooperationen/ zugehörige Veranstaltungen

Die Beratungs- und Kontaktstelle ist auf eine gute Vernetzung und Kooperation angewiesen. Auch in 2019 konnte die regelmäßige Teilnahme an wichtigen Arbeitskreisen (AK für Behindertenfragen, der Fachgruppe Demenz, AK Senioren Brüggen, Landesarbeitskreis der KOSKON, Gemeindepsychiatrischer Verbund) fortgesetzt werden. Neu dazugekommen ist die Teilnahme an der Gesundheitskonferenz im Kreis Viersen.

#### Wichtige Gremienarbeit, Projekte und Kooperationen in 2019:

#### Gremien

- Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen Kreis Viersen (in 2019 1x, 2,5 h)
- Gesamttreffen, Vergabesitzung der Krankenkassenmittel (1x, 2,5 h)
- Arbeitskreis für Behindertenfragen in der Stadt Viersen (3x, je 2 h)
- Arbeitskreis Forum "Demenz" Viersen (2x, je 2 h)
- Landesarbeitskreis Selbsthilfekontaktstellen, Arbeitskreis (4x, ganztägig)
- Länderrat der Selbsthilfekontaktstellen Hannover, Arbeitskreis (1x, 2-tägig)
- Pflegekonferenz Kreis Viersen
- Netzwerk behinderter Menschen Nettetal (2x, 2h)
- Netzwerk behinderter Menschen Brüggen (2x, 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)
- Kreis Viersen- runder Tisch gegen Einsamkeit
- Team EUTB (10x 2h)
- Ag Beschwerdestelle GPV 2x 2 h
- Gesundheitskonferenz im Kreis Viersen 2x

#### 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
- HPH-Netz West
- Lebenshilfe
- EUTB Kreis Viersen
- Gemeindepsychiatrischer Verbund
- Kosa (Kassenärztliche Vereinigung)

#### 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.)

Arbeitskreis Selbsthilfe im Bereich Psyche/Sucht

Treffen am 09. April in den Räumen der Psychiatrischen Hilfsgemeinschaft Viersen in den Räumen der PHG Viersen

#### Methodenworkshop Gruppenarbeit

Neben dem Bericht der Sprecher des Arbeitskreises (Neuigkeiten aus der psychosozialen/psychiatrischen Versorgung im Kreis Viersen) stand der Methodenworkshop "Gruppenarbeit" im Vordergrund. BIS-Fachkraft André Beermann und Supervisor Bernd Brass stellten diverse Haltungen und Methoden vor, die es vor allem Gruppenleitern im Bereich "Sucht/Psyche" die oft herausfordernde Arbeit leichter zu machen. Der Workshop stellte eine Vertiefung einer vorhergehenden Veranstaltung dar, war aber auch für Neueinsteiger leicht zugänglich.

16 Teilnehmer

Zeitaufwand des Treffens: 150 Minuten

Zeitaufwand Vor- und Nachbereitung: 4 -5 Zeitstunden



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

Kooperationspartner: AWO Kreisverband Viersen e.V., Lebenshilfe Viersen e.V., Psychiatrische Hilfsgemeinschaft GmbH, LVR HPH Netz West, 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 Teilhabereichen 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."

In 2019 etablierte sich das Konzept mit zahlreichen Anfragen aus dem Adressatenkreis. Zwei Beraterstellen, die auf 6 Berater anteilmäßig verteilt werden, konnten über die beteiligten Träger eingerichtet werden.

Die Berater treffen sich regelmäßig in den Räumen der BIS, um in Teamsitzungen das Angebot umzusetzen, Öffentlichkeitsarbeit zu planen und auch Fallbesprechungen durchzuführen. Die Fachkraft der BIS ist dabei begleitend und unterstützend tätig und bringt wichtige Aspekte aus der Selbsthilfe ein und moderiert den Kontakt zu dieser im Bedarfsfall. Ebenso nimmt die Fachkraft an den Teamsupervisionen teil. Zudem fungiert die Kontaktstelle als Ansprechpartner nach Außen, durch die Bekanntheit und die festen Sprechzeiten soll dadurch eine effektive Erreichbarkeit durch interessierte.

und die festen Sprechzeiten soll dadurch eine effektive Erreichbarkeit durch interessierte Bürger gewährleistet werden.

In 2019 fanden 12 Sitzungen in der BIS statt.

Dauer: je ca. 120 min

#### Veranstaltung:

Kreisweites Beratungsangebot EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) für Menschen mit Behinderungen stellt sich vor 20.September 2019, 11.00 bis 15.00 Uhr in den Räumen der Psychiatrischen Hilfsgemeinschaft Viersen 61 Teilnehmer

Am 20. September 2019 stellte die EUTB Kreis Viersen ihr unabhängiges Beratungsangebot zahlreichen wichtigen Netzwerkpartnern vor. Die Veranstaltung fand in den Räumen der Psychiatrischen Hilfsgemeinschaft statt.

Menschen mit einer Behinderung oder drohender Behinderung, ihre Angehörigen sowie alle Interessierten können sich bereits seit über einem Jahr mit allen Fragen rund zu Teilhabe und Rehabilitation an die Beratungsstelle wenden.

Im Kreis Viersen sind die Psychiatrischen Hilfsgemeinschaft, das LVR-HPH-Netz West, die Lebenshilfe e.V. und die AWO Träger des bundesweiten Beratungskonzeptes. Die Selbsthilfekontaktstelle BIS arbeitet eng mit den sechs BeraterInnen zusammen und stellt bei Bedarf den Kontakt zur Selbsthilfe her.

Mögliche Beratungsinhalte sind Fragen zur Schwerbehinderung, zur Pflege, zur Lebensgestaltung mit der Behinderung, Unterstützungsangebote zu den Themen Wohnen und Arbeit und vieles mehr. Dabei spielt die Art der Einschränkung - ob psychisch, geistig oder körperlich- keine Rolle.

Das Beraterteam freute sich, die bisherige Beratungstätigkeit darzustellen und insbesondere Netzwerkpartnern aus den Einrichtungen, der Verwaltung und Politik nahezubringen. Die Veranstaltung sollte die EUTB noch bekannter zu machen und als sinnvolle, personenzentrierte Ergänzung zu bestehenden Angeboten zu bewerben.

Möglichst viele Menschen mit Behinderungen sollen von der Beratung profitieren. Die Berater stellten sich auf sehr persönliche Weise vor und beantworteten Fragen zur EUTB und Teilhabe.

Die anwesende Sozialdezernentin Katarina Esser unterstützt das Konzept von Beginn an: "Die unabhängige Teilhabeberatung ist eine unverzichtbare Ergänzung des Hilfesystems. Es ist mir ein großes Anliegen, das Angebot bekannter zu machen." Die anwesenden Bundestagsabgeordneten Uwe Schummer und Udo Schiefner berichteten, dass sie sich aus Überzeugung für das Konzept auf Bundesebene einset-



Eine Besonderheit der EUTB ist die Beratung auf Augenhöhe.

Diese entsteht auch durch den persönlichen Hintergrund der Berater, nämlich als selbst von einer Behinderung betroffene Personen oder Angehörige. Beraterin Andrea Kuschel, Krankenschwester der Neurologie und Psychiatrie, leidet selbst unter Einschränkungen nach einem Schlaganfall: "Ich musste mich damals ganz neu kennenlernen und fragen, wie ich mein Leben einrichten möchte und welche Möglichkeiten ich habe. Diese Erfahrungen kann ich in

die Beratung einbringen und Mut machen. So ist auch sichergestellt, dass die Ratsuchenden sich ernstgenommen fühlen und Barrieren gar nicht erst entstehen."

Es geht in den Gesprächen um die ganzheitliche Erfassung der Lebenssituation. Dazu Thomas Seelert, Berater der PHG Viersen:

"Mir ist in der Beratungsarbeit wichtig, gemeinsam mit den Betroffenen Ideen zu entwickeln, Wünsche zu formulieren und Wege zu finden, diese umzusetzen. Manche sind verwirrt durch die Fülle von Ansprechpartnern und Einrichtungen. Sie wissen dann nicht, an wen sie sich wenden sollen. In diesen Fällen verstehen wir uns immer als Ergänzung zu bestehenden Hilfsangeboten im Kreis und nehmen dabei eine Lotsenfunktion ein."

Die Beratung findet an den verschiedenen Standorten der Träger des Konzepts statt – und bei Bedarf auch aufsuchend. Mittwochs zwischen 10.00 und 12.00 Uhr findet eine gemeinsame, frei zugängliche Sprechstunde statt. (Begegnungsstätte des Freundeskreises für Rollstuhlfahrer e.V., Gladbacher Str. 60 in 41747 Viersen)

Den schnellen Kontakt zu den Beratern und weitere Informationen zu den Sprechzeiten vermittelt die BIS- Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Viersen (André Beermann) unter 02163-5622.

(Text: Pressemitteilung BIS, André Beermann)

Die Moderation erfolgte durch André Beermann, die Vorbereitung erfolgte durch das EUTB-Team und der Selbsthilfekontaktstelle BIS.

## Start der "Unabhängigen Beschwerdestelle für Menschen mit psychischen und Suchterkrankungen im Kreis Viersen" im Rahmen einer Arbeitsgruppe des GPV

Menschen, die unter einer psychischen oder Suchterkrankung leiden, suchen in vielen Fällen Hilfen und Begleitung bei Trägern der psychiatrischen/psychosozialen Versorgung.

Krankenhäuser, Reha-Einrichtungen, Beratungsstellen, betreute Wohnformen und Tagesstätten bieten zahlreiche ambulante und stationäre Unterstützungsmöglichkeiten im Kreis Viersen an.

Die Arbeit der neu eingerichteten unabhängigen Beschwerdestelle richtet sich an Personen aus dem Kreis Viersen, die Schwierigkeiten mit einer dieser Einrichtungen oder Personen erleben, die sie allein vor Ort mit den zuständigen Ansprechpartnern nicht lösen können. Die Kontaktstelle bietet mit ihrer guten Erreichbarkeit eine einfache Kontaktmöglichkeit zu dem ehrenamtlich tätigen Team. Zudem werden die anteiligen Mittel aus dem Gemeindepsychiatrischen Verbund in der BIS treuhänderisch verwaltet.

Insgesamt wurde die Beschwerdestelle in diesem Jahr in 5 Fällen in Anspruch genommen. Zumeist ging es um die Klärung von Missverständnissen in den Absprachen im Behandlungs-/Betreuungskontext.

In 2019 2 Teamtreffen im Rahmen der AG des GPV in der BIS Dauer: je ca. 120 min

#### 7.3. Besuchte Fort- und Weiterbildungen/Veranstaltungen

#### **Fachkraft**

"Gesundheitskompetenz und Prävention durch Selbsthilfe stärken. Potenziale heben durch professionelle Selbsthilfeunterstützung"

24. bis 26. Juni 2019 in Bad Breisig (Rheinland-Pfalz)

Rund 150 Selbsthilfeaktive, Fachkräfte und Multiplikator\*innen der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung trafen sich zur 41. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) für drei Tage in Bad Breisig (Rheinland-Pfalz), um die Wechselwirkungen zwischen Selbsthilfe und Gesundheitsförderung, zwischen Selbsthilfekompetenz und Gesundheitskompetenz sowie aktuelle fachliche Herausforderungen zu diskutieren.

Die Selbsthilfe bietet für viele Menschen die einzigartige Möglichkeit, an der lebendigen Gesundheitskompetenz der Gruppe teilzuhaben beziehungsweise die eigene Kompetenz zu stärken. Es sind die Fähigkeiten, mit einer chronischen Erkrankung zu leben, sich im Gesundheitssystem zu orientieren, Krisen zu meistern und sich neue Möglichkeiten zu erschließen, die in Selbsthilfegruppen gelebt werden. Sie stärken die Resilienz des Einzelnen durch das psychosoziale Miteinander und vermitteln Wissen und Fähigkeiten, sich aktiv für die eigene Gesundung und einen selbstbestimmten Weg einsetzen zu können. Erfahrungswissen, Betroffenenkompetenz und Gesundheitskompetenz werden in Selbsthilfegruppen von den Teilnehmenden miteinander erarbeitet.

Die Grenzen und Möglichkeiten dieses Themenfeldes wurden intensiv diskutiert.

#### **Verwaltungsfachkraft**

"Selbstmanagement und Arbeitsorganisation" - Gut sein, wenn es drauf ankommt..." vom 04. - 05.09.19 in Bergisch Gladbach

#### 7.4. Projekte/Aktionen/Trauercafé der BIS Brüggen

#### Trauercafé der BIS Brüggen

Viele Menschen bleiben mit ihren Gefühlen allein, die sie beim Tod eines Angehörigen, bei Trennungen, bei Verlust von Gesundheit, Heimat oder Arbeit und Aufgeben von Lebensplänen erleiden. Vor diesem Hintergrund wurde ein Trauercafé eingerichtet. Dies ist ein seit Jahren etabliertes Angebot. Hier haben Betroffene die Möglichkeit sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen und die professionelle Hilfe einer Trauerbegleiterin in Anspruch zu nehmen.

Das Trauercafé fand in 2019 an 12 Terminen statt. Es wird von einer in der Trauerarbeit qualifizierten Honorarkraft gestaltet. Insgesamt nahmen in 2019 **29 Personen** das Angebot in Anspruch. Die Finanzierung erfolgt aus Eigenmitteln des BIS e.V. (je 120 min)

#### <u>Erstes Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen</u> 18.Januar,,ab 18.30 Uhr

Das erste Treffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen fand wie gewohnt im Rollstuhlfahrertreff Viersen statt. Es waren 27 Personen anwesend.

Die Förderung der Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen mit den sich jährlich – meist geringfügig- ändernden Voraussetzungen und Handhabung in der Antragsstellung war auch in diesem Jahr wieder ein Anziehungspunkt für viele Vertreter der Selbsthilfegruppen im

Kreis Viersen. Die zuständige Mitarbeiterin der in 2019 federführenden Krankenkasse stellte alles Wissenswerte in verständlicher Form zusammen.

Weiterhin wurde die Nachlese zum Selbsthilfetag im Rahmen der Selbsthilfetour 2018 in Viersen betrieben. Die Teilnehmer aus den Gruppen waren begeistert von der Aktion und wünschen sich bald eine Wiederholung, die von der Fachkraft der BIS in Aussicht gestellt wir.

#### 27 Teilnehmer

Zeitaufwand des Gesamttreffens: 150 Minuten

Zeitaufwand Vor- und Nachbereitung: 5-6 Zeitstunden

#### "Schmerzen – ohne mich!"

#### - Das Leben mit chronischen Schmerzen bewältigen

Informationsabend zum Thema Schmerzen/Initiierung einer Selbsthilfegruppe zum Thema

# 24. Januar, 18 Uhr, im Haus Wiesengrund Kempen zum Thema Schmerzen, Haus Wiesengrund Kempen

46 Teilnehmer

Als außerordentlich erfolgreich erwies sich die Auftaktveranstaltung der mittlerweile etablierten Selbsthilfegruppe "Schmerzen – ohne mich" und zeigte somit, wie verbreitet chronische Schmerzerkrankungen sind – und welchen Bedarf sie auslösen.

Nicht selten ist es schwierig, eine wirksame Behandlung zu finden. Allein die richtige Diagnosestellung durch unterschiedliche Fachärzte dauert mitunter lang. Mittelfristig reagiert meist auch das private und/oder berufliche Umfeld auf die schmerzbedingten Einschränkungen mit Ungeduld oder Unverständnis. Besonders kränkend ist es für Betroffenen, wenn unklare Schmerzsyndrome auf eine rein psychische Ursache reduziert werden.

Diese Erfahrungen musste auch die betroffene Kempenerin Sabine W. machen Die ehemalige Filialleiterin bezieht mittlerweile eine Erwerbsminderungsrente, nachdem ausstrahlende Schmerzen in den Armen, weitere Folgeerkrankungen- und die Bemühungen um effektive Hilfe- sie fast zur Verzweiflung brachten. Deshalb hat sie die Idee zu der Veranstaltung gemeinsam mit der Psychologin Julia Weghmann (Krankenhaus Kempen) und der BIS als Veranstalter entwickelt.

Der Vortrag hat den Betroffenen grundlegende Ansätze für Bewältigungsstrategien im Umgang mit den Schmerzen angeboten und Möglichkeiten aufgezeigt, zum Experten in eigener Sache zu werden. Dazu gehören ein gutes Arzt-Patientenverhältnis, Wissen um die eigene Erkrankung und Behandlungsoptionen, aber auch die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Wünsche.

Die Selbsthilfegruppe erhielt durch den Abend sehr guten Zulauf und bereichert seitdem die Selbsthilfelandschaft im Kreis.

"Lypödem und Lymphödem" Informationsveranstaltung 9.September, 18.30 Uhr, Rollstuhlfahrerbegegnungsstätte Viersen Teilnehmer: 7

Das **Lipödem** ist eine ererbte, chronische Fettverteilungsstörung an Ober- und Unterschenkeln sowie im Hüftbereich, die meist Frauen betrifft. Die Betroffenen leiden oft sehr unter zahlreichen Beschwerden und der Veränderung der Körperform durch die Vermehrung des Unterhautfettgewebes. Oft besteht Unklarheit und Verunsicherung über die Behandlungsmöglichkeiten, oder- z.B. - die Möglichkeit der Finanzierung von operativen Eingriffen und anderen Behandlungsformen. Die Veranstaltung sollte die Teilnahme an der etablierten Gruppe "Starke Frauen" anregen und wurde durch eine Fachreferentin aus dem Sanitätsbereich in Form eines Vortrags begleitet.

"Selbstgemacht! Betroffene für Betroffene"
Gemeinsame Gestaltung einer Veranstaltung zum Thema "Erfahrungswissen"
mit den "E<u>rfahrungsexperten am Niederrhein</u>"(Gesellschaft für Selbsthilfe, Genesungsbegleitung und Betroffenenbeteiligung, ein

(Gesellschaft für Selbsthilfe, Genesungsbegleitung und Betroffenenbeteiligung, ein Zusammenschluss aus Vertretern der Selbsthilfe im Kreis Viersen)

"Am 12.10.2019 fand im Rahmen der bundesweiten Woche der Seelischen Gesundheit unsere erste gemeinsam organisierte Veranstaltung statt.

In kleiner geselliger Runde wurden in lebhafter Diskussion die Themen durchaus kontrovers bearbeitet. Wir bedanken uns bei 13 Teilnehmern, bei André Beermann von der BIS e.V. Brüggen und Thomas Seelert von der EUTB Kreis Viersen für die tatkräftige Unterstützung als Moderatoren der Workshops sowie bei unserer Gastgeberin Monika von Söhnen und dem Sozialpsychiatrischen Verbund "Haus an der Dorenburg" für Bewirtung und die Räumlichkeit.

#### Workshop Erfahrungsexperten leicht erklärt (?)

Die Teilnehmer störten sich am Begriff "Experten" und beschäftigten sich damit, eine Alternative zu diesem Begriff zu finden. Die Präsentation überraschte die Anwesenden, weil die Darstellung während des Vortrags weiter bearbeitet wurde.

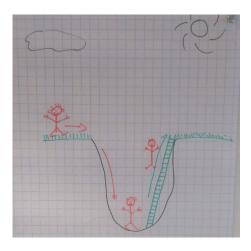
#### Workshop Wir sind viele - Variantenreichtum und Spezialgebiete der Erfahrung

Die Diskussion zeigte die Vielfältigkeit der Erfahrungen sehr deutlich.



#### Raus aus dem Loch

Eine der Gruppen fasste die Erfahrungen in einem sehr sprechenden Bild zusammen:



Wann immer wir abstürzen, machen wir uns auf den Weg, aus dem Loch wieder herauszuklettern. Unsere Erfahrung zeigt, dass dies möglich ist.

#### Fazit und Rückmeldungen

Dieser Tag hat uns – Alex, Thorsten und mir – gezeigt, dass der Ansatz "Selbstgemacht! Betroffene für Betroffene" ein guter Weg für die Zukunft sein kann. Wir wurden von vielen Seiten schon gefragt, ob es "ein nächstes Mal" geben würde. Unsere Antwort: Ganz bestimmt! "

(Text: Sonja U.; <a href="https://erfahrungsexperten-niederrhein.de">https://erfahrungsexperten-niederrhein.de</a>, mit freundlicher Genehmigung)

Zeitaufwand: 300 Minuten Vorbereitung: 5 Zeitstunden

Teilnehmer: 13

#### 8. Ausblick

Nach der Überarbeitung der Außendarstellung in 2019 nimmt in die BIS ab 2020 an einem Projekt der Krankenkassen zur Verbreitung von Neuigkeiten aus der Selbsthilfe und den Regionen in NRW teil: den "SelbsthilfeNews". Alle 2 Monate erfolgt dann seitens der BIS eine Übersicht aller relevanten aktuellen Themen aus dem Kreis Viersen.

Das technisch und grafisch aufwändig begleitete Projekt ist eine schöne und öffentlichkeitswirksame Methode, einen weiten Personenkreis auf die Selbsthilfe aufmerksam zu machen. (www.selbsthilfe-news.de)

Nach einem Beschluss der Mitgliederversammlung des BIS e.V. wird in 2020 zudem die Umsiedelung der Außenstelle (bisher in Kempen) nach Viersen vorbereitet. Die hohen Anfragezahlen aus Viersen, aber auch die Nähe zahlreicher Vernetzungspartner vor Ort sprechen für diesen Schritt. Zudem wird ein selbsthilfenäheres Setting angestrebt.

Leider zeichnet sich nun ab, dass eine Wiederholung der aufwändigen und erfolgreichen "SelbsthilfeTour" im Rahmen eines Selbsthilfetages im September 2020 aufgrund der vorherrschenden Corona-Pandemie nicht umsetzbar ist. Es bleibt zu hoffen, dass eine Umsetzung in 2021 möglich sein wird.

#### Anhang I

#### Übersicht der Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen 2019

#### Gruppen chronische Erkrankungen/Behinderungen

Schmerzen

Café Schmerzfrei

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 Fructoseunver-

träglichkeit 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

Diabetiker SHG Nettetal u. Umgebung

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

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

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.

Selbsthilfe Schlafapnoe/Atemstillstand Mönchengladbach und Viersen

Selbsthilfegruppe Asperger Syndrom Autistische Beeinträchtigung

Selbsthilfegruppe Blasenerkrankungen

Selbsthilfegruppe Chronisch schmerzkranker Patienten Viersen e.V.

Selbsthilfegruppe für Tinnitus-, Morbus Menière- und Hörgeschädigte

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Aphasie/ Sprachstörungen und deren Angehörige

Selbsthilfegruppe für Schwerhörige, Ertaubte und CI Träger/innen

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- 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 - Begegnungscafé - 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 Schwalmtal

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 - Begegnungscafé - 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

Narzisst und Goldmund

Recovery-Gruppe Viersen

Seelentröster Nettetal

Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression Brüggen II

Selbsthilfegruppe "Solidarität"

Selbsthilfegruppe für Borderliner in Viersen

Selbsthilfegruppe Zuversicht

SHG Angst - Panik - Depressionen Willich II

SHG Depression Kempen

SHG Depression-Angst-Panik Kolping-Süchteln

Nachsorgegruppe Klinik Angst Panik Depressionen

#### Gruppen Suchterkrankungen

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

AGSiS Viersen 'Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe für den Suchtbereich Kreis Viersen e.V.'

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

Kreuzbund e.V. für Suchtkranke und deren Angehörige Gruppe Viersen-Dülken/ Herz-Jesu

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 Kempen

SHG der Suchtkrankenhilfsgemeinschaft für den Kreis Viersen e.V. Gruppe Viersen

Suchtselbsthilfe "Freiheit" -der Weg

Zwanglos

#### Anhang II

#### Themenliste 2018 – Übersicht der 2018 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 Medikamentenabhängigkeit Blasenerkrankung

Blind/Sehbehindert Mobbing

Bulimie Multiple Sklerose Nahrungsmittelallergie

Colitis ulcerosa Osteoporose
Crohn Morbus Osler Morbus

Demenz
Depression
Diabetes
Drogenabhängigkeit (Eltern)

Panikattacken
Parkinson
Pflege
Pflegeeltern
Polio

Polio Polio PNH

Epilepsie Essstörungen

Fybriomyalgie Prostataerkrankungen

psychische Erkrankungen

Rheuma
Geistige Behinderung Schlafapnoe

Nächste Seite: Anhang III Pressespiegel (Auswahl)

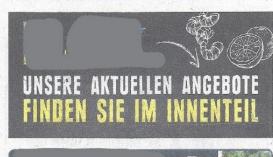
# nt

#### In der Selbsthilfe Hilfe bekommen

Kreis Viersen. Die Kontaktund Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen BIS lädt zu einer Informationsveranstaltung der Selbsthilfegruppe "Lipödem und Lymphödem" ein. Am Montag, 9. September, wird Fachfrau Chelsea Loske ab 18.30 Uhr in der Begegnungsstätte des Freundeskreises für Rollstuhlfahrer an der Gladbacher Straße 60 in Viersen einen umfassenden Überblick über die Erkrankungen geben, unterstützende Angebote nennen und Fragen beantworten.

Bei den Betroffenen besteht oft eine große seelische Belastung. Unklarheit und Verunsicherung über die Behandlungsmöglichkeiten oder auch die Finanzierung von operativen Eingriffen – diese und weitere Themen sollen an diesem Abend angesprochen werden.

Das Treffen ist kostenlos und unverbindlich. Dennoch wird um
 Anmeldung bei BIS unter 02163/
 5622 gebeten.



) ) HÄSENBERG 1   41366 SCHWALMTAL   TEL. 02163 / 57 10 100   MO - SA:	7.00 - 21.00 UHR ( ( )
Unsere Knüller der W	loche:
SUPERKNÜLLER: Hackfleisch Rind- und Schweinelleisch gemascht, vielseitig verwendbar, 100 g	0,44€
SUPERKNÜLLER: Storck Toffifee 125-a-Packung (160 a = £ 0.76)	0,99 €
MONTAGS-KNÜLLER GÜLTIG 26.08.2019 FRISCHE SCHWEINESCHNITZEL, nur aus der Oberschale geschnitten. 1 kg	5,55 €
Butterbrotclose, gefüllt mit je 1 x: Schinkonwurst 975-g-Stück und Delikatessen Leberwurst mit Kalbifeisch im Golddarm, 150-g-Stück von Rasting	4,00 €
SUPERKNÜLLER: Schmorbraten vom sattigen Bug, zart sind abgehangen, dautsches Jungbullenfletsch. 1 kg	7,99 €
BURGER-PATTY "PREMIUM XXL" Hamburger vom Rind, fix & fertig gewörzt, grillfortig vorbereitet, 200-g-Stück (100 g = $\epsilon$ 0,75)	1,50 €
SUPERKNÜLLER: Schinken-Fleischwurst von Rasting, im Ring, natur, mit Kneblauch oder Chail, je 100 g	0,79 €
SCHWEINEFILETKÖPFE 1 kg	5,99 €
SUPERKNÜLLER: Rama Margarine, 500-9-Becher	0,66 €

Panoramaschifffahrt den krönenden Abschluss der Tour bildete. Foto: KAB

## **NEUE ADIPOSITAS-GRUPPE IN BRÜGGEN**

Am Montag, 14. Oktober, 19.30 Uhr, startet eine neue Adipositas-Selbsthilfegruppe in den Räumen der BIS, Selbsthilfekontaktstelle für den Kreis Viersen, Klosterstraße 5 in Brüggen.

Die Gruppe wird von zwei Frauen ins Leben gerufen: Patricia S. und Tanja P. wollen den Kampf gegen Übergewicht und Fettleibigkeit, aber auch gegen Vorurteile und Hoffnungslosigkeit gemeinsam mit

anderen Betroffenen aufnehmen. "Wir hoffen, in der Gruppe wichtige Informationen austauschen zu können, um jedem zu helfen, der etwas gegen seine Pfunde tun möchte. Besonders wichtig ist mir, den Einzelnen mit seinen Sorgen und Bemühungen nicht allein zu lassen und auf seine Bedürfnisse einzugehen. Viele haben zahlreiche Rückschläge und Kränkungen erlebt. Wir sagen: In der Gemeinschaft sind

wir stark!", sagt Patricia S... sind zunächst monatliche Tr der BIS. Die Teilnehmer kön diesem ersten Treffen Wüns Ideen einbringen.

Die kostenlose Gruppe ist c Erwachsene jeden Alters u schlechts. Um eine Anmeld ter der Telefonnummer 0216 in der BIS wird gebeten.

# Unabhängige Beratung

Die EUTB Kreis Viersen stellte jetzt ihr unabhängiges Beratungsangebot zahlreichen wichtigen Netzwerkpartnern vor. Die Veranstaltung fand in den Räumen der Psychiatrischen Hilfsgemeinschaft statt Menschen mit einer Behinderung oder drohender Behinderung, ihre Angehörigen sowie alle Interessierten können sich bereits seit über einem lahr mit allen Fragen rund zu Teilhabe und Rehabilitation an die Beratungsstelle wenden.

Kreis Viersen. Das Beratungsangebor EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) für Menschen mit Behinderungen sind im Kreis Viersen die Psychiatrischen Hilfsgemeinschaft, das LVR-HPH-Netz West, die Lebenshiffe und die AWO Träger des bundesweiten Beratungskonzeptes. Die Selbsthiffekontaktstelle BIS arbeitet eing mit den sexhis Beraterinnen und Beratern zusammen und stellt bei Bedarf den Kontakt zur Selbsthiffe her.

Mögliche Beratungsinhalte sind Fragen zur Schwerbehinderung, zur Pflege, zur Lebensgestaltung mit der



Hilfe suchen, Hilfe finden – gleich in welchem Alter, gleich bei welcher Einschränkung: die EUTB im Kreis Viersen stellte jetzt ihr Beratungsangebot vor. Foto: fotolia.com/ Archiv

Behinderung, Unterstützungsangebote zu den Themen Wohnen und Arbeit und vieles unehr. Dabei spielt die Art der Einschränkung – ob psychisch, geistig oder körperlich – keine Rolle

Das Beraterteam freute sich, die bisherige Beratungstätigkeit darzustellen 
und insbesondere Netzwerk 
partnern aus den Einrichtungen, der Verwaltung und 
Poliuk nahezutringen. Die 
Veranstaltung sollte die 
EUTB noch bekannter zu 
machen und als sinnvolle, 
personenzentrierte Ergänzung zu bestehenden Angeboten zu bewerben.

Möglichst viele Menschen mit Behinderungen sollen von der Beratung profitieren. Die Berater stellten sich auf sehr persönliche Weise vor und beantworteten Fragen zur EUTB und Teilhabe. Die anwesende Sozlalde-

zernentin des Kreises Viersen Katarina Esser untersen Katarina Esser unterstützt das Konzept von Beginn an: "Die unabhängige
Teilhabeberatung ist eine
unverzichtbare Ergänzung
des Hilfesystems. Es ist mir
ein großes Anliegen, das Angebot bekannter zu marchen." Die Bundestagsabgeordneten Uwe Schummer
(CDU) und Udo Schiefner
(SPD) berichteten, dass sie
sich aus Überzeugung für
das Konzept auf Bundessebene einsetzen.

Eine Besonderheit der

EUTB ist die Beratung auf Augenhöhe. Diese entsteht auch durch den personlichen Hintergrund der Bera-ter, nämlich als selbst von ei-ner Behinderung betroffene Personen oder Angehörige. Beraterin Andrea Kuschel Krankenschwester der Neurologie und Psychiatrie, leidet selbst unter Einschränkungen nach einem Schlag anfall: "Ich musste mich damals ganz neu kenneniernen und fragen, wie ich mein Leben einrichten möchte und welche Möglichkeiten ich habe. Diese Erfahrungen kann ich in die Beratung einbringen und Mut machen. So ist auch sichergestellt, dass die Ratsu-chenden sich ernst genommen fühlen und Barrieren gar nicht erst entstehen.

Es geht in den Gesprächen um die ganzheitliche Erfaseung der Lebenssituation. Die Beratung findet an den verschiedenen Standerten der Träger des Konzepts statt – und bei Bedarf auch aufsuchend. Mittwochs zwischen 10 und 12 Uhr findet eine gemeinsame, frei zugängliche Sprechstunde in Begegnungsstätte des Freundeskreises für Rollstuhlfahror an der Gladbacher Straße 60 in Viersen statt. Den schnellen Kontakt zu

Den schnellen Kontakt zu den Beratern und weitere Informationen zu den Sprechzeiten vermittelt die BIS-Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Viersen, André Beermann, unter 02163/5622.

extra -- lipp-Viene



https://rp-online.de/nrw/staedte/viersen/stadt-viersen-sammelt-neue-ideen-gegenvereinsamung aid-47281471

#### Neue Gruppe für chronisch Schmerzkranke

Rheinische Post Krefeld Kempen, 11 Jan 2019

#### KEMPEN (rei)

Auf Initiative der "BIS – Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfe im Kreis Viersen"soll in Kempen eine neue Selbsthilfegruppe für chronisch Schmerzkranke gegründet werden. Die Gruppe wird sich ab Februar einmal im Monat in der Begegnungsstätte Haus Wiesengrund in Kempen, Wiesenstraße 59, treffen.

Zum Auftakt lädt die BIS, die im Haus Wiesengrund ein Büro unterhält, zu einer Informationsveranstaltung für Menschen mit chronischen Schmerzen ein. Julia Wegmann, Psychologische Psychotherapeutin am Kempener Krankenhaus, referiert am Donnerstag, 24. Januar, 18 Uhr, im Haus Wiesengrund zum Thema "Schmerzen – ohne mich! – Das Leben mit chronischen Schmerzen bewältigen".

Die Teilnahme an dem Vortrag ist kostenfrei. Die Referentin will Betroffenen Ansätze für Bewältigungsstrategien im Umgang mit den Schmerzen aufzeigen. Dazu gehören ein gutes Arzt-Patienten-Verhältnis, Wissen um die eigene Erkrankung und um Behandlungsmöglichkeiten, aber auch die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Wünsche. Eine betroffene Kempenerin möchte die Gruppe etablieren, nachdem sie in einer Viersener Selbsthilfegruppe viel Unterstützung erfahren hat.