

Jahresbericht 2021



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

Der Wunsch nach persönlicher Begegnung

Die Pandemie hat auf alle Teile der Gesellschaft- und auf die Selbsthilfe im Besonderen einen hohen Anpassungs- und Veränderungsdruck ausgeübt. Man hatte zeitweise das Gefühl, rennen zu müssen, um Schritt zu halten. Der Wechsel von Beschränkungen und Lockerungen machte in der Selbsthilfe im Kreis Viersen ein „Immer-wieder-neu-Denken“ erforderlich - kreative Lösungen waren gefragt und auch der Erwerb und Ausbau digitaler Kompetenz. Videokonferenzen sind mittlerweile fester Bestandteil vieler Selbsthilfegruppen.

Auch die BIS und ihre Mitarbeiter*innen sahen sich auch in 2021 Herausforderungen ausgesetzt, um die Gruppen auch weiterhin gewinnbringend und gemäß ihrem Auftrag zu unterstützen.

„Wir wollen uns persönlich treffen!“ ist ein häufig genannter Wunsch aus der Selbsthilfe, der eine große Sehnsucht nach Normalität und Vereinfachung ausdrückt. Viele Gruppen haben sich sehr engagiert, um die persönliche Begegnung weiter als herausragendes Merkmal der Selbsthilfe hochzuhalten – oft mit viel Spielfreude, Erfolg und persönlichem Engagement über das Gruppengeschehen hinaus. Hier entstanden vielfach neue Impulse.

Einigen Gruppen gelang es hingegen nicht, sich den Anforderungen anzupassen und ihre Arbeit weiterzuführen – insbesondere auch im Bereich der chronischen Erkrankungen mit einem erhöhten Gefährdungsgrad für den Einzelnen.

Die Veränderungen der Selbsthilfelandchaft in konstruktive Bahnen zu lenken, zu begleiten und zu unterstützen, bleibt im Kreis Viersen weiter die Aufgabe der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle BIS.



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 2021

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

8. Ausblick

Anhang I Übersicht von Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen

Anhang II Themenliste 2021 – Übersicht der 2021 begleiteten Themen der Selbsthilfe

Anhang III Presse

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 66 Mitglieder (2020: 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 2020 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 2021

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 2021

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

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

Verwaltungsfachkraft 16 Wochenstunden bis 08/21,
Petra Budde 09-12/21 12 Wochenstunden

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 in 2021 aufgrund der Pandemie zum Teil re- duzierte Sprechzeiten in Präsenz

Aufgrund der Corona-Pandemie wurden persönliche Kontakte weitestgehend auf erforderliche Zusammenkünfte beschränkt, dieses meist nach vorheriger telefonischer Vereinbarung. Die Sprechzeiten konnten grundsätzlich stets beibehalten werden. Persönliche Gespräche und Gruppentreffen fanden stets unter Berücksichtigung der allgemein gültigen Schutzverordnungen statt.

1.3. Finanzierung der Arbeit

Finanzierung der BIS-Arbeit 2021	
Gemeinde Brüggen	€ 11.150,00 €
Kreis Viersen	€ 22.000,00 €
Land NRW	€ 11.000,00 €
Krankenkassen § 20 SGB V	€ 57.050,00 €
Einnahmen Zuschüsse	€ 101.200,00€
Selbsterwirtschaftete Mittel und Spenden	€ 20.763,49 €
	€ 121.963,49
Einnahmen gesamt	
	€ 123.910,17
Gesamtausgaben	

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

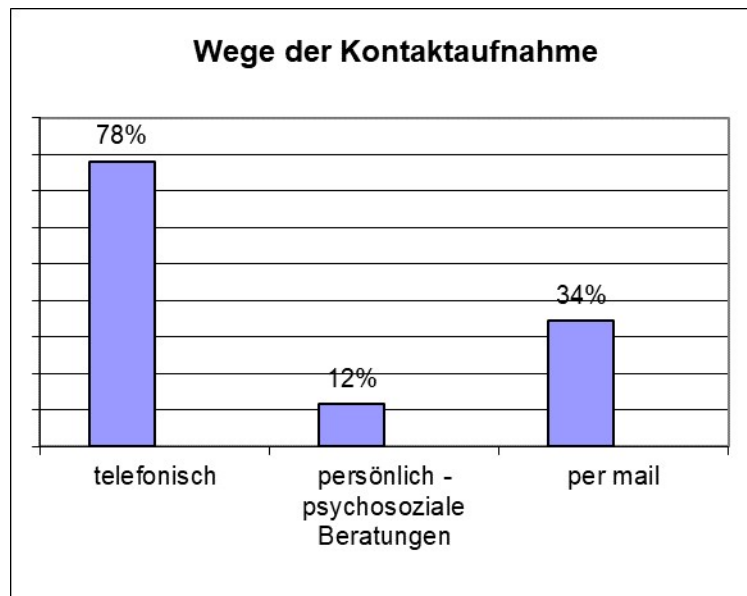
Einschub:

Grundlegendes zur statistischen Erfassung eingehender Kontakte in der BIS

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

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

In 2021 erfolgte in **989 (2020:950)** 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:	623 (2019:601)
Anfragen persönlich:	92 (2020:90)
Anfragen per Mail:	274 (2020:259)
Gesamt	989 (2020:950)

Die Anfragezahlen entsprechen in der Tendenz den Zahlen des Vorjahres mit nur geringen Schwankungen. Weiterhin reduziert bleibt im Vergleich die Zahl der persönlichen Kontakte, wobei wiederum ein leichter Anstieg der Anfragen per mail festzustellen ist.

2.1. Geschlechterverteilung

Die Zahl der erfassten weiblichen Anfragenden 723 (667 in 2020) - überwiegt gegenüber der Zahl der 256 (2020: 279) männlichen Anfragenden auch in 2021. In 10 Fällen wurde das Geschlecht nicht erfasst.

2.2. Persönlicher Hintergrund der Ratsuchenden

Im Folgenden die jeweilige Anzahl nach den in der Statistik erfassten Kategorien (in Klammern der Wert aus 2020).

a) Betroffene 372 (394)	b) Selbsthilfegruppenteilnehmer 334 (329)
c) Professionelle 113 (96)	d) Angehörige 57 (57)
e) Krankenkassen 75 (63)	f) in Vertretung für Betroffene 13 (16)
d) Sonstige 7 (6)	

„Professionelle“ und „Krankenkassen“ bilden je eine eigene Kategorie. Gesamt: 9890 Anfragen

- häufigste Kontaktaufnahme von durch Krankheit oder soziale Probleme **a) betroffene Personen** selbst
- **b) Selbsthilfegruppenteilnehmer** bilden die zweitgrößte Gruppe der Anfragenden. Durch die teilweise schwierige Situation für die Selbsthilfegruppen erhöhte sich die Nachfrage nach Unterstützung deutlich. **Corona-bedingt ist hier die Anfragenzahl gestiegen.**
- **c) Ärzte, stationäre Einrichtungen, Krankenkassen und viele andere Institutionen** lassen sich von der BIS in Sachen Selbsthilfe und weiteren Hilfsmöglichkeiten im Kreis Viersen beraten und/oder kooperieren mit der Selbsthilfekontaktstelle. Hier sind die Zahlen auch trotz der Pandemie nahezu gleichgeblieben
- **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: Die Zahl der Kontakte reduzierte sich im Rahmen der Corona-Krise um die Hälfte (sicher der Belastung des Gesundheitssystems auf dieser Seite zuzuschreiben)

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	361	169	71	22
persönlich	17	30	24	21
email	191	58	23	2

Gesamt: 989 (nicht aufgeführt Kontakte bei Gruppenbesuchen, Kooperationstreffen, Veranstaltungen)

3. Wege der Vermittlung

Die Vermittlung zur BIS erfolgt auf unterschiedlichem Wege:

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

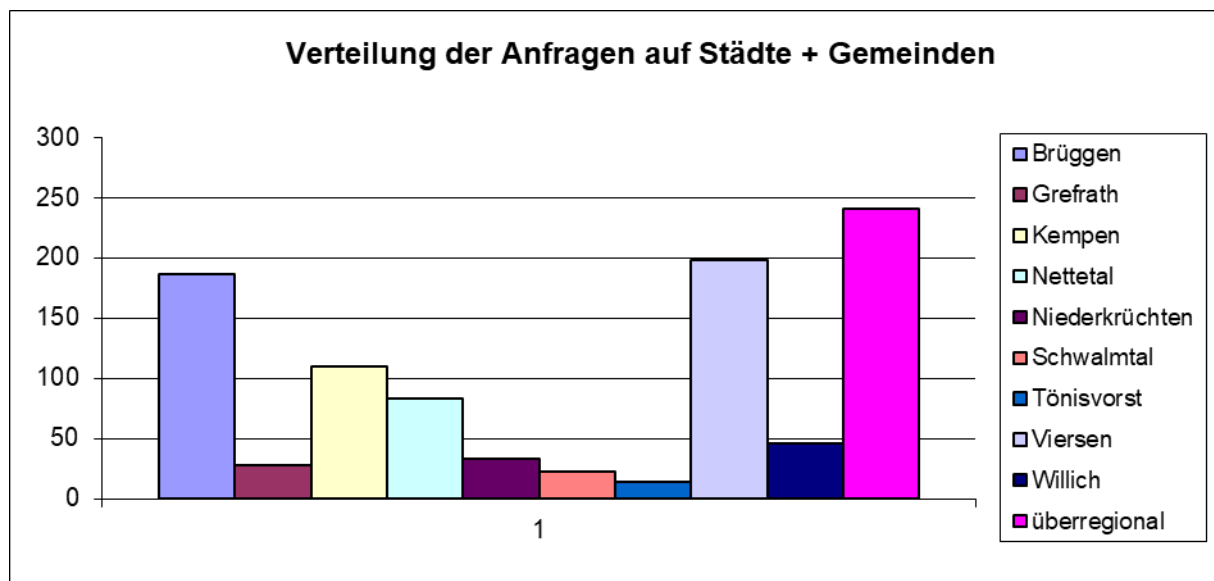
Kontakt zur BIS erfolgte über (bzw. Vermittlung über):

(in Klammern die Zahlen vom Vorjahr)

Unbekannt/Sonstige	275 (263)
Professionelle	85 (85)
Selbsthilfeunterstützungsstellen	73 (58)
Internet	59 (74)
FreundInnen, Angehörige, Kollegen	49 (52)
Selbsthilfegruppen	32 (19)
Selbsthilfe-Zeitung/Wegweiser/Flyer	32 (50)
Medien	28 (14)
<u>Veranstaltungen</u>	<u>22 (4)</u>
 Gesamt	 655 (621)

(hier nicht aufgeführt sind die erfassten 334 (gesamt 989) 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 2020):

Viersen	198 (181)
Brüggen	187 (162)
Kempen	110 (119)
Nettetal	83 (94)
Niederkrüchten	33 (37)
Schwalmtal	23 (28)
Willich	46 (32)
Grefrath	28 (31)
Tönisvorst	14 (12)
Überregional	241 (219)
Unbekannt	26 (35)
Gesamt :	989 (950)

5. Themenschwerpunkte von Ratsuchenden

Im Folgenden eine Übersicht der Themen, die in 2021 mindestens zehnmal benannt wurden.

Depression/bipolare Störungen	146
Angst/Panik/Phobie	56
Sucht Alkohol	32
Trauer/Tod	27
Schmerzen chronisch - nicht näher bezeichnet	21
Psychosen	18
Familie, Eltern, Kind - nicht näher bezeichnet	14
Rheumatische Erkrankungen	14
Borderline	13
Burn Out/Stress	13
Herzerkrankungen	12
Demenz, Alzheimer	11
Osteoporose	10

Einschub zur Statistik

Hier nicht erfasst sind die 334 Anfragenden aus den an die BIS bereits angebotenen Selbsthilfegruppen, für die in der statistischen Erfassung keine Themennennung vorgesehen ist.

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

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

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

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

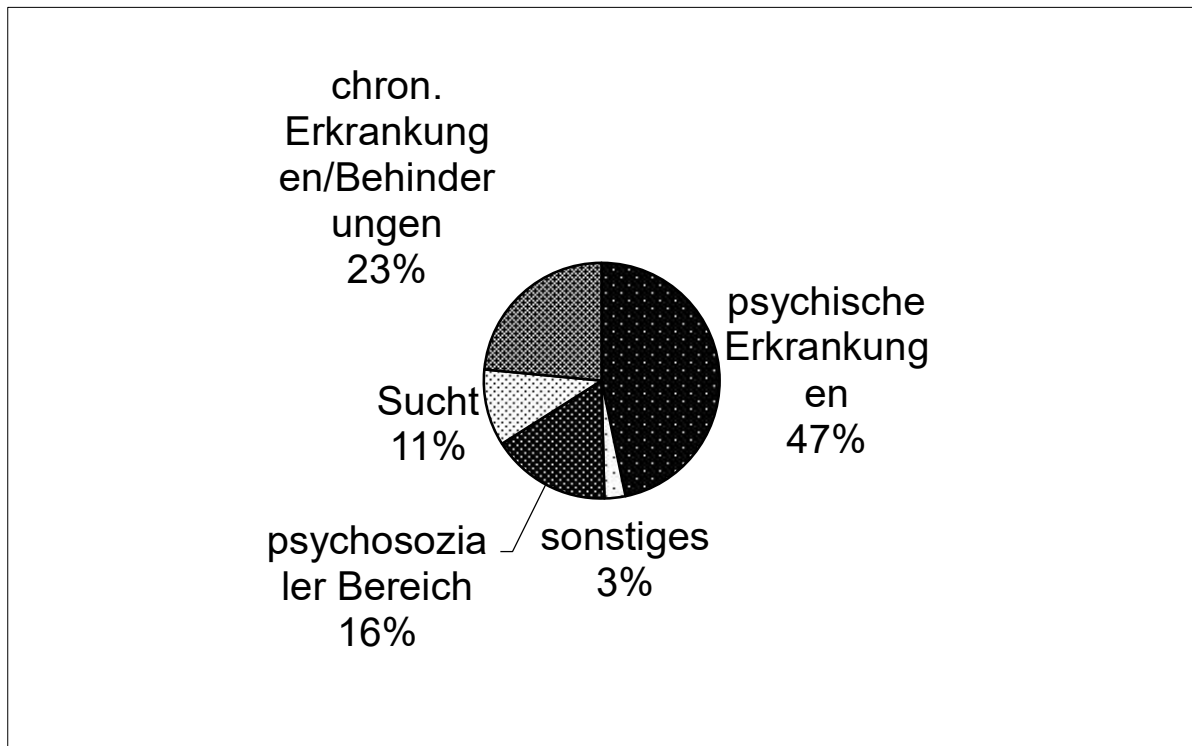
Krankheitsverzeichnis/Themen der Nennungen im Kreis Viersen 2021

Krankheitsverzeichnis	Ergebnis
Allergische und asthmatische Erkrankungen / Krankheiten des Atmungssystem	0
Angeborene Fehlbildungen / Deformitäten / Chromosomenanomalien	15
Bösartige Neubildungen / Tumorbildungen	5
Chronische Schmerzen	21
Endokrine Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten	8
Hauterkrankungen / chronische Erkrankungen des Hautangangebildes und der Unterhaut	0
Hirnbeschädigungen	0
Infektiöse Krankheiten	1
Krankheiten der Sinnesorgane / Hör,- Seh- und Sprachbehinderungen	5
Krankheiten der Verdauungsorgane und des Urogenitaltraktes	2
Krankheiten des Blutes, des Immunsystems / Immundefekte	0
Krankheiten des Kreislaufsystem / Herz-Kreislaufferkrankungen	14
Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems, der Gelenke, der Muskeln und des Bindegewebes	32
Krankheiten des Nervensystems	16
Lebererkrankungen	0
Organtransplantationen	4
Psychische und Verhaltensstörungen / Psychische Erkrankungen	245
Sonstiges	15
Soziale Themen / Lebensbewältigung	86
Suchterkrankungen	55
Gesamtergebnis	524

Benannte Krankheitsbilder/Problemsituationen 2021 (in Klammern Vorjahreswert)

psychische Erkrankungen	245 (250)
Chron..Erkrankungen/Behinderungen	123 (141)
Soziale Themen/Lebensbewältigung	86 (105)
Suchterkrankungen	55 (46)
Sonstiges	15 (20)
Gesamtzahl Nennungen	524 (562)
davon Mehrfachnennungen	101(106)

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



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

Depression/bipolare Störungen	146 (151)
Angst/Panik/Phobie	46 (50)
Borderline	13 (13)
Psychosen	18 (22)

(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

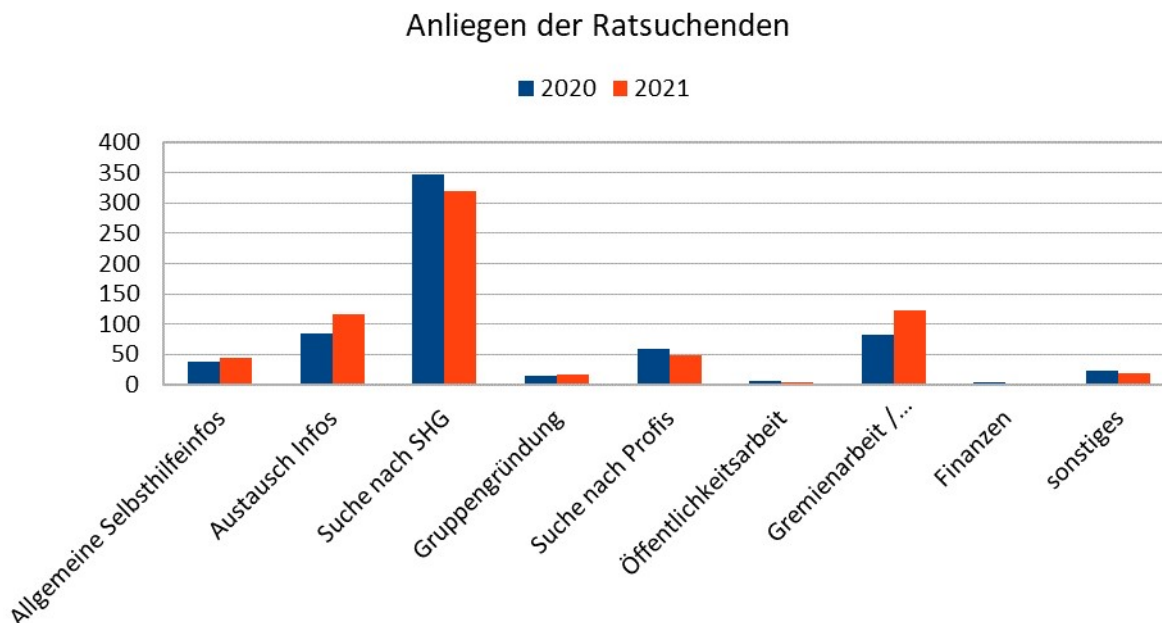
Die psychosoziale Beratung bei erhöhtem Einzel- und Klärungsbedarf wurde in 155 (2022: 138) Fällen durchgeführt. **Hier wie im Vorjahr eine moderate Erhöhung des Beratungsbedarfs als Ersatz für z.B. pandemiebedingt ausgefallene Gruppentreffen und anderer niedrigschwelliger Beratungsangebote.**

6. Anliegen der Ratsuchenden

Gesamt 2021: 691 (2019: 658) (Mehrfachnennungen möglich (36), 655 berücksichtigte Ratsuchende gesamt, gesonderte Erfassung der Anliegen der angebundenen Selbsthilfegruppen)

	2021	2020
Allgemeine Selbsthilfeinfos	45	38
Austausch Infos	116	85
Suche nach Selbsthilfegruppen	320	348
Gruppengründung	17	14
Suche nach Profis	48	59
Öffentlichkeitsarbeit	3	6
Gremienarbeit / Kooperationen	122	82
Finanzen	2	3
Sonstiges	43	23

Grafik: Anliegen der Ratsuchenden 2021



7. Aktivitäten und Schwerpunkte der Arbeit 2020

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.

In 2021 waren die Herausforderungen für die Selbsthilfegruppen durch die Pandemie wieder ein dominierendes Thema. Sie zeigten aber auch deutlich, wie wichtig die Selbsthilfe für die Menschen ist und wie hilfreich der persönliche Austausch in der Gemeinschaft ist. Isolation konnte teilweise durchbrochen und Halt vermittelt werden. Gerade in Krisen zeigt sich der Wert der Gemeinschaft.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle war auch in den Lockdowns erreichbar und unterstützte die Gruppen, andere Formate wie z. B. Telefon- und Videokonferenzen auszuprobieren oder Gruppentreffen als Spaziergang stattfinden zu lassen. Eine digitale Arbeitsgruppe der Gruppen aus dem Bereich „Sucht und Psyche“ stellte sich der Aufgabe, gemeinsam Strategien und Synergien zu entwickeln.

Die Beratungsanfragen zeigten, dass die Corona-Pandemie einen Einfluss auf die Psyche und das Suchtverhalten der Menschen hatte.

Ab Sommer 2021 trafen sich viele Gruppen wieder regelmäßig in Präsenz, es kam auch zu einigen Gruppenneugründungen.

In 2021 zeichnete sich aber auch ab, dass einige Gruppen dem Veränderungsdruck nicht standhalten konnten und es kam (zum Zeitpunkt der Niederschrift dieser Zeilen in 2022) zu einigen Auflösungen. Einige Herausforderungen wie die Nachfolge von Ansprechpartnern für die Gruppen, Überalterung und fehlender Nachwuchs (bei den chronischen Erkrankungen) wurden durch die Beschränkungen und Infektionsängste in einigen Gruppen noch einmal verschärft. In 2022 wird es wohl schlüssigere Einblicke in dieses Geschehen geben.

Übersicht Anzahl der 2021 von der BIS erfassten und begleiteten Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen nach Oberbegriffen

Chronisch Erkrankungen/ Behinderungen	57 (55)
Gruppen Psychosozialer Bereich	17 (17)
Gruppen Eltern-Kind/ Familie	18 (18)
Gruppen Psychische Erkrankungen	19 (16)
Gruppen Suchterkrankungen	14 (14)

In 2021 gab es 334 Anfragen (329 in 2020) aus den Selbsthilfegruppen. Hier waren bezüglich der Bedarfe **Mehrfachnennungen** möglich: Gesamtzahl 359 (285). Neben dem üblichen hohen Wert bei Fragen der Krankenkassenförderung für die Gruppen blieben pandemiebedingt die Anfragen bei „organisatorische Unterstützung“ und „Gruppendynamik“ hoch. Durch Änderungen des Förderverfahrens kam es zu erhöhten Zahlen beim Thema „Finanzen“.

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

Finanzen, Krankenkassenförderung 173 (149)

Organisatorische Unterstützung 81 (99)

Austausch aktueller Informationen 48 (52)

Öffentlichkeitsarbeit 7 (11)

Gremienarbeit/Kooperationen 19 (10)

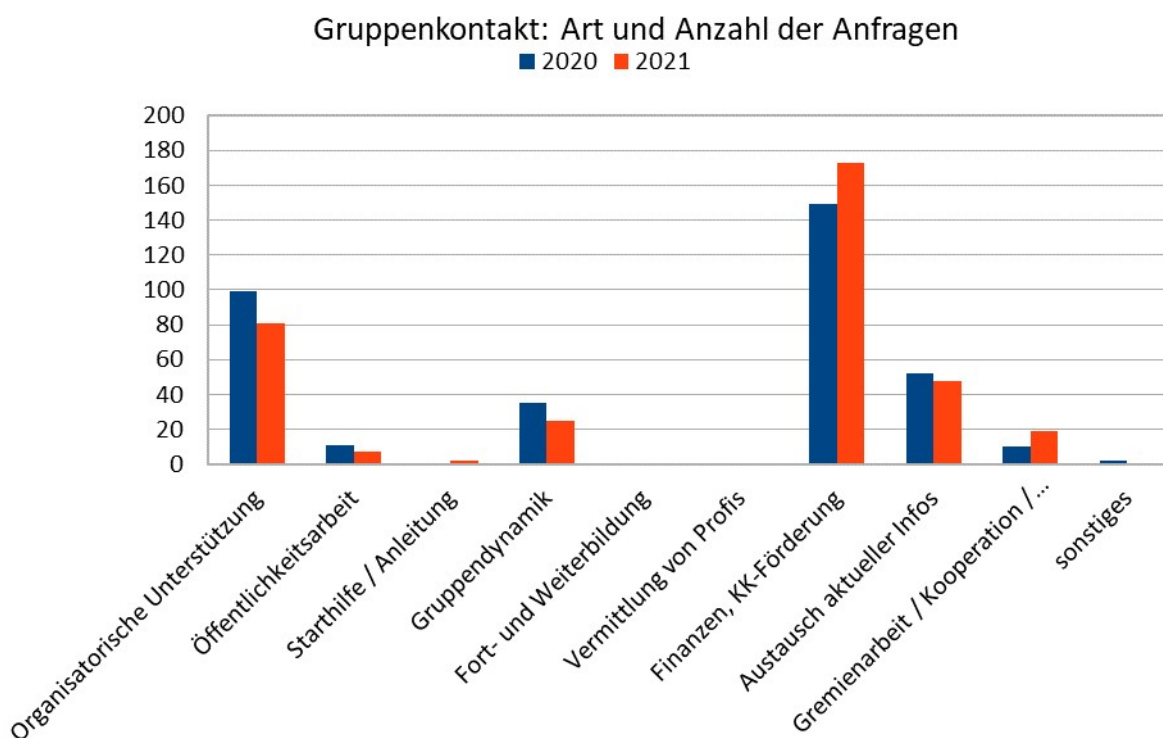
Gruppendynamik 25 (35)

Starthilfe/Anleitung 2 (0)

Vermittlung von Profis 0(1)

Sonstiges 0 (2)

**Gesamt 355 (334 Anfragen aus den Selbsthilfegruppen,
Mehrfachnennungen enthalten)**



7.2. Öffentlichkeitsarbeit

„SelbsthilfeNews für den Kreis Viersen“

„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. (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.

Gerade in Corona-Zeiten ist der Newsletter ein wichtiges Medium zur Versorgung mit relevanten Informationen.



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

Digitaler Inklusionstag 8. Mai 2021

Jedes Jahr ruft die „Aktion Mensch“ bundesweit zu einem Aktionstag für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung auf und fördert dabei die lokalen Akteurinnen und Akteure vor Ort. Zum „Arbeitskreis Behindertenfragen“ in Viersen gehören beispielsweise der Verein „Lebenshilfe im Kreis Viersen“, die „Psychiatrische Hilfgemeinschaft Viersen“ (PHG Viersen gGmbH), der Verein „Freundeskreis für Rollstuhlfahrer“, „Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung Kreis Viersen“ (EUTB) oder die Selbsthilfekontaktstelle in Brüggen (BIS). In 2021 erfolgte der Tag digital, wobei sich BIS und EUTB einem interessierten Publikum vorstellen konnten.

Facebook

Um die Kraft der sozialen Medien zu nutzen, hat die BIS seit 2021 einen eigenen Facebook-Account eingerichtet. Das Angebot soll in Ausgestaltung und Umfang in 2022 erweitert werden.

7.3. Vernetzung und Kooperationen/ zugehörige Veranstaltungen

Die Vernetzungsarbeit der BIS hat auch in 2022 noch einmal eine besondere Bedeutung erhalten, gerade die Vernetzung der Mitarbeiter*inne in Pandemiezeiten zum Austausch von Erfahrungen und Vorgehensweisen sind wichtige Aspekte der Selbsthilfeunterstützung. Im Kreisgebiet hat sich in vielen Formaten der bedarfsgerechte Wechsel zwischen Online- und Präsenzveranstaltungen etabliert.

Gremienarbeit, Projekte und Kooperationen in 2020:

Gremien

- **Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen Kreis Viersen (in 2020 1x, 2,5 h)**
- **Gesamttreffen, Vergabesitzung der Krankenkassenmittel (1x, 2,5 h)**
- **Arbeitskreis für Behindertenfragen in der Stadt Viersen (2x, je 2 h)**
- **Arbeitskreis Forum „Demenz“ Viersen Corona-bedingt ausgefallen**
- **Landesarbeitskreis Selbsthilfekontaktstellen, Arbeitskreis (4x, ganztägig)**
- **Länderrat der Selbsthilfekontaktstellen Hannover, Arbeitskreis (1x, 2-tägig)**
- **Pflegekonferenz Kreis Viersen (online-Abfragen der Beschlussvorlagen)**
- **Netzwerk behinderter Menschen Nettetal (Treffen überwiegend ausgefallen)**
- **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, teils online)**
- **Behindertenbeirat Gemeinde Brüggen**
- **Team EUTB (12x 1,5h, meist online)**
- **Ag Beschwerdestelle GPV 2x 2 h**
- **Gesundheitskonferenz im Kreis Viersen**

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

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

Zudem richtet die BIS einen Arbeitskreis in Kooperation mit der Psychiatrischen Hilfgemeinschaft aus, deren gewählte Sprecher an den Sitzungen des Verbundes teilnehmen. (in 2021 10 Sitzungen, ca. 1,5 Stunden) Die „**Unabhängige Beschwerdestelle**“ für Personen, die Hilfen bei den Einrichtungen erhalten und dort auftretende Konflikte nicht allein lösen können, ist ein Projekt des GPV. Die BIS dient hier als Ansprechpartner nach außen und richtet eine Arbeitsgruppe der ehrenamtlich tätigen Berater aus. (in 2021 2x 2 Stunden)



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

Kooperationspartner: AWO Kreisverband Viersen e.V., Lebenshilfe Viersen e.V., Psychiatrische Hilfgemeinschaft GmbH, LVR 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 Teilhabebereichen den Bürgern im Kreis Viersen durch die Bündelung der vorhandenen Kompetenzen und gleichzeitigen Erweiterung der Fachlichkeit eine lösungsorientierte Beratung von Betroffenen für Betroffene zur Verfügung zu stellen.“

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

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

In 2021 12x 1,5 Stunden, meist per Videokonferenz

7.3. Besuchte Fort- und Weiterbildungen/Veranstaltungen

Fachkraft

„Selbsthilfe trägt – Die Selbsthilfe in Zeiten der Corona-Pandemie“ Digitaler Fachtag

Am 22. Juni 2021 fand der erste digitale Fachtag der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) statt.

Unter dem Motto "Selbsthilfe trägt – Die Selbsthilfe in Zeiten der Corona-Pandemie. Eine erste Bilanz" haben wir die aktuellen Handlungsherausforderungen für die Selbsthilfearbeit gemeinsam diskutiert. Die Tagung begann mit einem Referat zu hoch aktuellen Ergebnissen der sogenannten "Rettungsschirm-Studie", die das Maecenata Institut für Philanthropie und Zivilgesellschaft mit Förderung der Deutschen Stiftung Engagement und Ehrenamt erstellt hat. Unter anderem wurde untersucht, wie die Krise auf die Zivilgesellschaft wirkt und vor welchen Herausforderungen die befragten Akteur*innen seit Beginn der Pandemie stehen. Bezug genommen wurde auch auf die Rolle der Selbsthilfe für die Gemeinschaftsbildung in der Gesellschaft.

Im Anschluss folgten digitale Workshops zu unterschiedlichen Themenfeldern unter anderem zu den Möglichkeiten digitaler Selbsthilfe.

7.4. Projekte/Aktionen/Trauercafé der BIS Brüggen

Außenstelle der BIS in Viersen ist offiziell!!!

Die Kontaktstelle startet ihr Angebot im „Rollitreff“ neu

„Die Corona-Krise verhindert zwar einen feierlichen Auftakt, dennoch ist es nun offiziell:

Die Außenstelle der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle „BIS“ verlagert ab sofort ihren Standort Kempen nach Viersen! Statt wie bisher in den Räumen der Senioren-Initiative Kempen (in diese Richtung noch einmal ein herzliches Dankeschön für die bisherige und weitere Unterstützungsbereitschaft) findet die Sprechstunde nun in den Räumen der Begegnungsstätte des Vereins „Freundeskreis für Rollstuhlfahrer e.V.“ statt. Zuletzt konnte die offene Sprechstunde in Kempen aufgrund der Pandemie nur bedingt- bzw. nach vorheriger Absprache- durchgeführt werden.

Die Stätte als Einrichtung der Selbsthilfe und langjähriger enger Kooperationspartner der Selbsthilfekontaktstelle ist eine naheliegende und gute Wahl. Angelika Herrmann, 1. Vorsitzende des „Freundeskreises“ freut sich: „Der Rollitreff ist traditionell Treffpunkt für die Selbsthilfe und verschiedene Gruppenangebote aus diesem Bereich. Wir als Verein finden es großartig, die Sprechstunde der BIS mit Räumlichkeiten unterstützen zu können.“

Der Wechsel des Standortes wurde von der Mitgliederversammlung beschlossen. Insbesondere der Sitz des Kreises in Viersen, das Vorhandensein zahlreicher Kooperationspartner vor Ort, sowie die hohe Anfragenzahl aus Viersen waren für die Entscheidung ausschlaggebend.

Einziges Wermutstropfen: Zunächst – solange die Inzidenzen nichts anderes zulassen- wird die Beratung nur nach vorheriger telefonischer Absprache möglich sein. Bitte beachten Sie daher den Reiter „Aktuelles“ auf unserer Homepage oder rufen Sie kurz an.“

(aus den SelbsthilfeNews Kreis Viersen Mai 2021, Stand Mai 2021)

BIS - Außenstelle Viersen:

Sprechzeiten mittwochs 10.00 – 13.00 Uhr

- Gladbacher Straße 60 | 41747 Viersen
- Telefon 02162 3659688
- info@bis-brueggen.de

Projekt Digitale Selbsthilfeunterstützung in Zeiten der Pandemie

„Die Stiftung „Psychiatrische Hilfgemeinschaft Rheinland“ fördert seit 2013 im Bereich des öffentlichen Gesundheitswesens, der Wohlfahrtspflege und der Forschung auf dem Gebiet der Psychiatrie. Dazu gehören auch Zuwendungen an gemeinnützige Einrichtungen.

Die anhaltenden Beeinträchtigungen der Selbsthilfegruppenarbeit betreffen vor allem die Gruppen im Bereich „Sucht und Psyche“ sehr hart. Die Digitalisierung und somit die Kommunikation über Videoplattformen kann hier mildernd und unterstützend wirken. Daher hat die Stiftung entschieden, dem Antrag der Selbsthilfekontaktstelle BIS auf die Finanzierung von 15 Tablets für Selbsthilfegruppen in diesem Bereich stattzugeben. Die Tablets sollen den Gruppen ermöglichen, sich mit digitalen Medien vertraut zu machen und auch einzelnen Teilnehmern mit dem Gerät die Teilnahme an z.B. Videokonferenzen zu ermöglichen. Die Geräte wurden bereits angeschafft und nach vorheriger Ankündigung im online- Arbeitskreis „Selbsthilfe im Bereich Sucht und Psyche im Kreis Viersen“ größtenteils an die Gruppen ausgegeben.

Die Zahl der Geräte konnte durch einen Beschluss des Vorstands des BIS e.V. (Träger der Kontaktstelle) aufgestockt werden, um mehr Gruppen profitieren lassen zu können.

Die Freude der Gruppen über diese Unterstützung ist groß!
Vielen Dank an die Stiftung und Herrn Klaus Jansen für die großzügige Förderung unseres Anliegens!“ **(aus den SelbsthilfeNews Kreis Viersen März 2021)**

Die Ausgabe der Geräte an die Gruppen wurde begeistert aufgenommen und war für viele ein Ansporn, sich mit den technischen Möglichkeiten der Geräte vertraut zu machen. Oftmals wurden die Tablets dazu benutzt, hybride Veranstaltungsformate auszuprobieren.

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen **21.Januar 2020, ab 18.30 Uhr online**

Die Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen (1-2 mal im Jahr) sind in jedem Jahr wichtige Ereignisse für alle Beteiligten – auch für die Mitarbeiter der Kontaktstellen.

Zum einen ist es schön und macht Freude, sich mit anderen Gruppen bekannt zu machen, zum anderen gibt es hier spannende Infos rund um die Selbsthilfegruppenarbeit. Auch die Förderung durch die Krankenkassen ist ein beliebtes Thema. Corona bot in diesem Jahr sicher genug Stoff, um Gemeinsamkeiten zu finden.

Pandemiebedingt war die „BIS“ als Veranstalter gezwungen, auch diese Veranstaltung online anzubieten.

Als Gast schaltete sich, als Vertreterin der federführenden Krankenkasse der Region, Frau Jana-Maria Leismann, zu und stellte sich den Fragen zur Förderung der Selbsthilfe der Krankenkassen. Änderungen und Vorgehensweisen wurden dazu eingehend besprochen.

26 Teilnehmer

Zeitaufwand des Gesamttreffens: 100 Minuten, Zeitaufwand Vor- und Nachbereitung: 5-6 Zeitstunden

Online- Arbeitskreis Selbsthilfe im Bereich Psyche/Sucht per Videokonferenz

Onlineformate sind für viele Selbsthilfegruppen mittlerweile routinierter Bestandteil des Gruppengeschehens. In 2021 konnte der 2020 etablierte Arbeitskreis der Selbsthilfegruppen aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen erfolgreich weitergeführt werden.

3 gewählte Sprecher*innen begleiten den Arbeitskreis auch inhaltlich.

Die Moderation und Einladung erfolgten durch die Fachkraft der BIS, wobei sie weiterhin von einem der Sprecher*innen unterstützt wurde. Das Angebot wurde sehr gut angenommen, erreichte bis zu 24 Teilnehmer je Sitzung (im Schnitt 12-15) und bot eine Vielzahl an Themen aus allen Bereichen der Selbsthilfe.

Insbesondere der Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander ist in seinem Wert nicht zu unterschätzen und wurde gemeinhin als Bereicherung empfunden. Aber auch Unterschiede in der Sichtweise und Gestaltung von Selbsthilfe wurden deutlich.

Die Themen reichten von der Bewältigung der pandemischen Beschränkungen, über Krisen in den Gruppen, die Bedeutung von Gruppenleitung, Berichten aus dem Gemeindepsychiatrischen Verbund über Informationen zu Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen. Termine in 2021 erfolgten: (jeweils freitags, 18.00 Uhr)

15. Jan. 2021, 26. Februar, 26 März, 30. April 2021, 25. Juni, 8. Oktober, 13. Dezember

Dauer der Treffen: zwischen 60 und 90 Minuten

p

Gruppengründung

Start der Selbsthilfegruppe „Herzrhythmusstörungen“

Erstes Treffen mit Vortrag in Willich

„Nachdem der erste Versuch einer Gruppengründung zum Krankheitsbild „Herzrhythmusstörungen“ im letzten Jahr pandemiebedingt ausfallen musste, ist es nun am 22. September im Begegnungs-zentrum Krumm in Willich soweit: es geht los!

Waltraud Stein, betroffene Initiatorin: „Ich freue mich auf das Zusammentreffen und den Austausch mit anderen Betroffenen. Seit 4 Jahren leide ich unter Rhythmusstörungen und Vorhofflimmern. Zeit-weise litt und leide ich unter massiven Ängsten deswegen. Mittlerweile habe ich sogar einen Herz-schrittmacher erhalten, den ich immer noch als einen Fremdkörper empfinde. Mich interessiert, wie andere damit umgehen und auch, welche Medikamente und auch Alternativen dazu an welchen Stellen geholfen haben.“

(aus den SelbsthilfeNews Kreis Viersen, September 2021)

Zum Auftakt der Gruppe hielt -auf Einladung der BIS_ eine auf Herzgesundheit spezialisierte Gesundheitsberaterin ein Referat, welches einen guten Einstieg in das Thema geben wird.

Das erste Treffen fand statt am Mittwoch, 22. September, 18.00 Uhr

.

Ort: Begegnungszentrum Krumm, Hülsdonkstraße 203, 47877 Willich

Gruppengründung

Neue Gruppe der Tinnitus-Liga in Viersen

Eine Tinnitus-Erkrankung ist für die Betroffenen mit einem hohen Leidensdruck verbunden: dauerhafte, als quälend wahrgenommene Ohrgeräusche („Ohrensausen“, „Ohrenklingeln“), die ohne äußeren Anlass auftreten, schränken die Lebensqualität sehr ein. Nicht selten kann es eine große Herausforderung sein, geeignete Ansprechpartner oder Hilfen zu bekommen.

Ralf Thiemann aus Viersen hat diese Erfahrung auch machen müssen: „Erblich bedingt ist mein Hören im oberen Frequenzbereich eingeschränkt, was -paradoxe Weise - zu andauernden Ohrgeräuschen führte. Nachdem mir kein Arzt einen wirklich guten Rat geben konnte, entdeckte ich die Selbsthilfeorganisation „Deutsche Tinnitus-Liga e.V.“. Die konnten mir dann mit ihrem Erfahrungswissen sehr gut weiterhelfen.“

Die „Deutsche Tinnitus-Liga e. V.“ ist ein Verein, der Betroffenen von Tinnitus, Schwerhörigkeit, Geräuschempfindlichkeit und Drehschwindel mit Rat und Tat zur Seite steht.

Der Verein unterstützt auch Selbsthilfegruppen vor Ort. Ralf Thiemann: „Ich möchte gerne in Viersen eine Selbsthilfegruppe etablieren, um andere Betroffene vor Ort zu unterstützen.“

Dazu hat er bereits einige Gründungsmitglieder und Interessenten gefunden. „Ich würde mich über weiteren Zu-spruch sehr freuen, um durchstarten zu können.“

(aus den SelbsthilfeNews Kreis Viersen, September 2021)

Die Gruppe hat sich mittlerweile fest etabliert und es finden regelmäßige Präsenztreffen statt.

Gruppengründung

„Lichtblicke“ gegen Angst, Panik, Depressionen

Ein Lichtblick in überwiegend düsteren Zeiten: In Kempen trifft sich seit Januar die Selbsthilfegruppe „Lichtblicke“ und trotz mit der Neugründung dem scheinbaren Stillstand in vielen gesellschaftlichen Bereichen.

Die Eheleute W. aus Kempen sind Ansprechpartner für die Treffen: „Wir freuen uns über den guten Gruppenstart. Unsere Absicht ist es, Menschen mit z.B. Depressionen und Angsterkrankungen ein Unterstützungsangebot zu machen. Bisher konnten wir bereits selbst gute Erfahrungen in der Gruppe „Auf und Ab“ machen. Diese Gruppe läuft sehr erfolgreich. Daher erschien es uns sinnvoll, eine eigene Gruppe zu etablieren. So ist es möglich, die Teilnehmerzahl so zu halten, dass alle gut zu Wort kommen.“

Die Eheleute betonen, wieviel Freude der Start macht und mit wieviel Wertschätzung die Begegnungen stattfinden. „Man fühlt sich nach den Sitzungen regelrecht beflügelt.“ Neben dem Austausch ist auch ein regelmäßiger Besuch durch eine Referentin vorgesehen, um themenorientiert arbeiten zu können.

Frau W.: „Wir haben eine gute Unterstützung durch das Krankenhaus Kempen erhalten, das uns auch während des Lockdowns die Treffen auf Grundlage der gültigen Schutzverordnung erlaubt hat. Auch die Selbsthilfekontaktstelle BIS verschafft uns einen guten Start. Sie organisiert einen Arbeitskreis mit anderen Gruppen, der Austausch und Vernetzung ermöglicht.“ Derzeit sind noch Plätze vorhanden!

Die Gruppe „Lichtblicke“ trifft sich 14-tätig im Wechsel mit der Gruppe „Auf und Ab“ an „ungeraden“ Dienstagen im Krankenhaus Kempen, jeweils 18.00 Uhr.

(aus den SelbsthilfeNews Kreis Viersen Mai 2021)

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 ansonsten monatliche Trauercafé fand zu 9 Terminen statt. Die zuständige Trauerbegleiterin nahm auch außerhalb der Gruppensitzungen Kontakt zu Teilnehmern und bot Trauernden – in der Regel telefonisch eine erste Orientierung. Insgesamt nahmen in 2021 **21 Personen** das Angebot in Anspruch. Die Finanzierung erfolgt aus Eigenmitteln des BIS e.V. (je 120 min)

8. Ausblick

Immer noch ist die Verunsicherung in Hinsicht auf Infektionsrisiken, Planbarkeit von Gruppentreffen und Veranstaltungen groß. Die Selbsthilfe und ihre Teilnehmer*innen erwiesen sich durch die Beschränkungen als besonders vulnerabler Bereich der Gesellschaft.

Insbesondere das besondere Merkmal der persönlichen Begegnung ist für viele plötzlich zu einer potenziellen Gefährdungslage geraten. Trotz vieler kreativer Ideen, Einsatzfreude und Unterstützung durch die BIS beenden einige Gruppe ihre Arbeit. Für einige stellte, zum Beispiel, ein digitales Format eine zu große Herausforderung dar.

Deshalb wird es in den kommenden Jahren nötig sein, weitere Unterstützung anzubieten und auch wieder vermehrt mit der Selbsthilfe in die Öffentlichkeit zu gehen. Pandemiebedingt ist mancherorts der Eindruck entstanden, die Selbsthilfe sei eingeschlafen – dem ist nicht so! Das Interesse ist weiterhin hoch. Auch die Zahl der Anfragenden bei der BIS hat sich gegenüber dem Vorjahr kaum verändert.

In 2022 plant die Kontaktstelle einen Selbsthilfetag (in enger Kooperation mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband), um die Gruppen wieder zusammenzubringen, neue Impulse zu sammeln und sich der Öffentlichkeit im Kreis Viersen neu zu präsentieren.

Anhang I
Übersicht von Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen 2021

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 Fructoseunverträglichkeit sowie Zöliakie und Sprue
Blinden- und Sehbehindertenverein Mönchengladbach-Viersen e.V.
Blindenhorzeitung 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
DI. Ilco e.V. Ileostomie - Colostomie - Urostomie Vereinigung Rhein - Maas
DI. 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 Elmt e.V.
Herzsportgruppe SG Dülken 1860/95 e.V.
Interessengemeinschaft "Künstliche Niere und Transplantierte" NRW e.V.
Kempener Selbsthilfegruppe für Fibromyalgie-Betroffene
Koronarsport OSC Waldniel
Koronarsportgruppe bei den TSF Bracht
Krebsnachsorge Gesprächskreis DRK Kreisverband Viersen e.V.
Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung im Kreis Viersen e.V. Hauptgeschäftsstelle
Lebertransplantierte Deutschland e.V. Bereich Mönchengladbach / Viersen
Morbus-Osler-Selbsthilfe e.V. bundesweit
MS - Multiple Sklerose SHG Willich
Multiple Sklerose Kontaktkreis Viersen II
Nierensport Nettetal gemeinnütziger e.V. Städt. Krankenhaus Nettetal
Osteoporose SHG Kempen Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.
Osteoporose SHG Krefeld e.V.
Osteoporose SHG Schwalmatal
Prostata Selbsthilfegruppe Viersen
Prostata-Selbsthilfe-Gruppe Wachtendonk-Wankum e.V.
Selbsthilfe Schlafapnoe/Atemstillstand Mönchengladbach und Viersen
Selbsthilfegruppe Asperger Syndrom Autistische Beeinträchtigung
Selbsthilfegruppe Blasenenerkrankungen
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 Elmt
Starke Frauen- Leben mit dem Lipödem
Stoma Selbsthilfegruppe Viersen

Gruppen psychosozialer Bereich

[Adipositas Selbsthilfegruppe](#)
[Alzheimer Angehörigen Gruppe Kempen](#)
[Demenz-Info Viersen, Beratungsangebot von Betroffenen für Betroffene](#)
[Demenzcafé "Sorgenfrei"](#)
[Frauen nach Schwangerschaftsabbruch Beratungsangebot von Betroffenen für Betroffene über Donum vitae Kreis Viersen e.V.](#)
[Gesprächskreis Pflegenden 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 Pflegenden Angehörige Schwalmatal](#)
[Gesprächskreis für Pflegeeltern](#)
[Gesprächskreis Pflegenden 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](#)
[Gesprächskreis Alltagsbewältigung](#)
[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 „Lichtblicke“](#)
[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](#)
[Abstinenz e.V. SHG für Suchtkranke und Angehörige](#)

Anonyme Alkoholiker AA Viersen/Süchteln

[Anonyme Alkoholiker AA Willich](#)
[Anonyme Alkoholiker AA Nettetal](#)
[Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher im Kreis Viersen e.V.](#)
[Kreuzbund e.V. für Suchtkranke und deren Angehörige Gruppe Niederkrüchten](#)
[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](#)
[Kellerkinder](#)
[Zwanglos](#)

Anhang II

Themenliste 2021– Übersicht der 2021 begleiteten Themen der Selbsthilfe

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

Blasenerkrankung
Blind/Sehbehindert
Bulimie

Colitis ulcerosa
Crohn Morbus
Covid19
Demenz
Depression
Diabetes
Drogenabhängig-
keit (Eltern)

Epilepsie
Essstörungen
Fybrionmyalgie

Geistige Behinderung

Mobbing
Multiple Sklerose
Nahrungsmittelallergie
Osteoporose

Osler Morbus
Panikattacken
Parkinson
Pflege
Pflegeeltern
Polio
PNH

Prostataerkrankungen
psychische Erkrankungen
Rheuma
Schlafapnoe

Presse, Extra-Tipp September 2021

h „Herzrhythmusstörungen“ - Erstes Treffen in Willich

gebort
ltern.
den?
tag,
Uhr,
ti-
Kurs-
rath
!5
nel-
isch
0172
ried-
trai-
rges-
auf
fah-
n jetzt
rtet
1 Ein-
weils
ois
not-

Nachdem der erste Ver-
such einer Gruppengrün-
dung zum Krankheitsbild
„Herzrhythmusstörungen“
im letzten Jahr pandemie-
bedingt ausfallen musste,
ist es nun am 22. Septem-
ber im Begegnungszent-
rum Krumm in enger
Zusammenarbeit mit der
„BIS- Selbsthilfekontakt-
und Informationsstelle für
den Kreis Viersen“ in
Willich soweit: es geht los!

Stadt Willich. Waltraud
Stein, betroffene Initiato-

rin, freut sich: „Ich erwarte
viel Unterstützung und Aus-
tausch mit anderen Betrof-
fenen. Seit vier Jahren leide
ich unter Rhythmusstörun-
gen und Vorhofflimmern.
Zeitweise litt und leide ich
unter massiven Ängsten des-
wegen. Mittlerweile habe ich
sogar einen Herzschrittma-
cher erhalten, den ich im-
mer noch als einen Fremd-
körper empfinde. Mich
interessiert, wie andere da-
mit umgehen und auch, wel-
che Medikamente und auch
Alternativen dazu an wel-
chen Stellen geholfen ha-
ben.“

Zum Auftakt der Gruppe
wird eine auf Herzgesund-
heit spezialisierte Gesund-

heitsberaterin ein Referat
halten, welches einen guten
Einstieg in das Thema ge-
ben wird. Das erste Treffen
findet statt am Mittwoch,
22. September, um 18 Uhr,
in Raum 1 des Begegnungs-
zentrums KRUMM, Hüls-
donkstraße 203 in Wekeln.
Die Gruppe trifft sich dann
vierzehntägig. Eine vorheri-
ge telefonische Anmeldung
unter 02163 5622 bei der
„BIS“ ist aufgrund der be-
grenzten Teilnehmerzahl er-
forderlich. Im KRUMM gilt
die 3G-Regel, das heißt ein
Nachweis über eine Imp-
fung, Genesung oder Nega-
tivtestung (nicht älter als 48
Stunden) muss erbracht wer-
den.

(Anmerkung: „Suizid“ (statt „Selbstmord“) gilt in den Kreisen der betroffenen Angehörigen als die passendere Bezeichnung.)