



**Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,**

**willkommen zur ersten Ausgabe der SelbsthilfeNews für den Kreis Viersen in 2022!**

Wir hoffen sehr, Sie sind gut und gesund ins „neue Jahr“ gerutscht und konnten ein paar entspannte Stunden genießen. Leider ist mit der neuen Omikron-Variante die erhoffte Normalisierung im alltäglichen Miteinander wieder ein Stück weggerückt. Was das nun ganz genau für die Selbsthilfe und ihre Zusammenkünfte bedeutet, erfahren Sie weiterhin über unsere [Homepage unter der Rubrik „Aktuelles“](#).

Da die Entwicklung heute (Stand Ende Dezember) noch nicht abzusehen ist, sind alle Ankündigungen in diesem Newsletter natürlich zunächst unter Vorbehalt zu sehen.

Bleiben Sie gesund, zuversichtlich, wild und wunderbar!

**Ihre Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle „BIS“**



### **Kreuzbund Niederkrüchten**

Frauengesprächskreis wieder aktiv!

Die Kreuzbundgruppe Niederkrüchten „Trockener Humor“ ist eine Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und deren Angehörige, die sich schon seit 1985 trifft und bereits vielen Menschen zur Abstinenz verholfen hat. Seit vielen Jahren schon gibt es auch den Frauengesprächskreis, der seit Corona jedoch pausiert hat. Das will die Gruppe, die seit März 2020 von Claudia K. geleitet wird, nun ändern. Die Frauen treffen sich ab dem 01.01.2022 wieder **jeden 3. Dienstag im Monat von 17.30 - 19.00 Uhr** und dazu sind gerne auch neue Gesprächsteilnehmerinnen herzlich eingeladen. Die Treffen finden statt im Pfarrheim St. Martin in Oberkrüchten. Die Adresse lautet Alte Burgstraße 7 in 41372 Niederkrüchten. Coronabedingt finden die Treffen unter 3G-Bedingungen (geimpft, genesen,

getestet) statt.

Fokus dieser Treffen ist ein Austausch unter betroffenen suchtkranken Frauen sowie weiblichen Angehörigen von Suchtbetroffenen. Vielen Frauen fällt es leichter, von Frau zu Frau über Erlebtes zu reden. In dem Frauengesprächskreis wird sich daher besonders den Themen, die Frauen beschäftigen beziehungsweise belasten gewidmet. „Wir wissen aus eigener Erfahrung, welche Sorgen, Ängste, Schamgefühle und Probleme rund um eine Suchterkrankung entstehen UND wie sie überwunden werden können. Daher stößt du bei uns auf offene Ohren und viel Verständnis für alles, was die Problematik „Sucht“ so mit sich bringt und kannst deine Erfahrungen in unserer vertraulichen und geschützten Runde teilen und verarbeiten.“ so die Gruppenleiterin Claudia K.

Bei Interesse wird darum gebeten, bitte kurz telefonisch unter 0176/ 84 84 88 46 oder 02157/ 8 87 94 18 oder per Mail an [info@kreuzbund-niederkruechten.de](mailto:info@kreuzbund-niederkruechten.de) Kontakt aufgenommen wird.

[Hier geht's zur Homepage.](#)



*Andrea Brüls*

## **Förderung der Selbsthilfe durch die Krankenkassen**

Andrea Brüls übernimmt die Federführung für den Kreis Viersen

Liebe Selbsthilfe-Engagierte,

ich möchte mich Ihnen als neue Ansprechpartnerin für die Selbsthilfe bei der AOK Rheinland/Hamburg vorstellen.

Mein Name ist Andrea Brüls und ich bin seit 1987 bei der AOK beschäftigt. Hier war ich bisher immer im Bereich der Kundenberatung tätig. Im Zuge unserer Umstrukturierung im Juni 2021 habe ich die Betreuung der Selbsthilfe für den Kreis Viersen und auch die Federführung für die Pauschalförderung von Jana-Maria Leismann übernommen. Ich freue mich sehr, diese wichtige Aufgabe bekommen zu haben und mit Ihnen zusammenzuarbeiten.

Sicher werde ich den ein oder anderen von Ihnen kennenlernen, wenn Anfang Januar das Vergabeverfahren für 2022 beginnt. Bitte wenden Sie sich gerne an mich, wenn Sie Fragen haben. Auch bei Unklarheiten zu geplanten Projekten bin ich gerne mit Rat und Tat zur Stelle. Meine Kontaktdaten finden Sie unten. Ansonsten arbeite ich sehr vertrauensvoll mit Herrn André Beermann zusammen, so dass uns insgesamt ein guter Austausch gelingen wird.

Nun bleibt mir nur noch, Ihnen alles erdenklich Gute für das neue Jahr zu wünschen. Ich freue mich auf Sie!

Andrea Brüls  
Telefon: 02131 - 293 31 584  
[andrea.bruels@rh.aok.de](mailto:andrea.bruels@rh.aok.de)



## Ping Pong und Parkinson

### Parkinson-Selbsthilfe-Initiative Kempen mit neuem Sportangebot

Liebe Leser,

mein Name ist Günter Madré und ich bin Ansprechpartner der „Parkinson-Selbsthilfe-Initiative Kempen“. Unsere Initiative möchte Parkinson-Kranken ortsnah die Möglichkeit zum Kennenlernen, Austausch und auch zu gemeinsamen Aktivitäten -hier vor allem Bewegung/sportliche Aktivitäten- geben. Die Selbsthilfe wirkt bei uns durch das Miteinander-Sprechen, das gemeinsame Tun und die Gemeinsamkeit, an Parkinson erkrankt zu sein.

Seit September treffen wir uns wieder regelmäßig in Präsenz, das tut sehr gut. Unsere Planung sieht vor, ab Januar unser Angebot wieder mit z.B. Vorträgen und Veranstaltungen zu erweitern – sofern Omikron uns nicht einen Strich durch die Rechnung macht.

Um auch neue und jüngere Teilnehmer zu erreichen, haben wir, neben der Gesprächsgruppe, mit einem neuen Zweig beim Sport angefangen, und zwar mit "PPP" = Ping Pong Parkinson! Wie der Name schon sagt, soll mit Teilnehmern der Selbsthilfegruppe Tischtennis gespielt werden u. zwar so gut, wie jeder kann und ganz nach seinen Möglichkeiten. Sport ist bei Parkinsonerkrankungen sehr förderlich, regelmäßiges Training gibt mehr Sicherheit und alte Bewegungsmuster werden gestärkt und auch reaktiviert. Studien haben belegt, dass sich Handschrift, Sprache und Beweglichkeit durch Bewegung stark verbessern lassen.

Diese Bewegung ("PPP") ist aus Amerika zu uns gekommen und gibt es seit ca. 3 - 4 Jahren (es empfiehlt sich, die [Internetseite](#) mal anzusehen). Nach diesem Vorbild haben wir unser Angebot gestaltet. Die Bewegung wird von Prominenten unterstützt und wurde auch im Fernsehen von Dr. Eckhard von Hirschhausen in einer seiner Sendungen kurz vorgestellt. Daraufhin haben wir direkt zwei neue Teilnehmer dazu bekommen.

Wir hoffen sehr, dass wir im neuen Jahr mit diesem Angebot mehr an die Öffentlichkeit gehen können, um mehr Zulauf zu haben.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei mir!

Mit allen guten Wünschen für 2022,

Ihr Günter Madré  
Telefon: 0 21 52 / 5 49 10

Treffpunkt der Selbsthilfegruppe ist **jeweils am 3. Dienstag im Monat, 16.00 Uhr**, im Pfarrheim Christ König, Concordienplatz, in Kempen



## Anfrage zur Gründung einer Post-Covid-Gruppe

Interessenten im Kreis Viersen gesucht

Laut „tagesschau.de“ am 20.12.2021 leiden in Deutschland rund eine halbe Million Menschen an den Spätfolgen einer Corona-Infektion wie andauernder Erschöpfung, Schmerzzuständen, Konzentrationsstörungen.

Da das Phänomen noch relativ neu ist, fehlt an Erfahrungswerten in der Behandlung und Betreuung der Betroffenen. Auch treten Symptome mitunter bei denjenigen auf, die nur einen leichten Krankheitsverlauf hatten. Unsicherheit und Verzweiflung können für den Einzelnen die Folge sein. Wenn Symptome noch lange nach einer überstandenen Covid-Erkrankung andauern, spricht man von "Long-Covid" bzw. "Post-Covid".

Der Selbsthilfekontaktstelle BIS liegt nun eine Anfrage eines Betroffenen vor, der sich im Kreis Viersen eine eigene Selbsthilfegruppe wünscht. Betroffene und Interessierte können sich für einen möglichen Gruppenstart in diesem Jahr schon einmal vormerken lassen. Bitte melden Sie sich unter 02163 - 56 22.

Alles Weitere erfahren Sie auf der [Homepage der BIS](#) oder in den kommenden „SelbsthilfeNews für den Kreis Viersen“.

# PAUL & PAULA

von andré sedlaczek



## SelbsthilfeNews kurz & knackig

Das könnte Sie auch interessieren!



**Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen**

Jetzt die Anträge stellen!

Vom **1. Januar bis 31. März** eines jeden Jahres beginnt die Antragsfrist für die Förderung der Selbsthilfegruppen der Krankenkassen auf regionaler Ebene. Förderfähig sind Gruppen, die selbstorganisiert, freiwillig und ohne professionelle Anleitung zielgerichtet ein gesundheitsorientiertes Thema bearbeiten. Die gemeinsame Betroffenheit (auch als Angehöriger) ist hier maßgeblich, um zielgerichtet auf eine Verbesserung der Krankheitsbewältigung und seinen Auswirkungen hinzuarbeiten.

Die Anträge sind als Pauschalantrag einzureichen (für regelmäßig anfallende Kosten zur Gruppengestaltung), oder aber als Projektantrag für einmalige, begrenzte und zielgerichtete Vorhaben.

Für den Kreis Viersen ist in diesem Jahr Frau Andrea Brüls von der AOK Rheinland/Hamburg federführend tätig (siehe Grußwort weiter oben).

Weiterhin steht Ihnen die Selbsthilfekontaktstelle BIS für den Kreis Viersen gerne bei der Antragsstellung zur Seite.

[Weitere Infos hier.](#)



## Trauercafé der BIS Brüggen

Termine erstes Halbjahr 2022

jeweils donnerstags von **17.00 bis 19.00 Uhr**:

(vorbehaltlich der aktuellen Corona-Schutzmaßnahmen)

**3. Februar, 10. März, 21. April, 12. Mai, 9. Juni**

Niemandem bleibt die Erfahrung von Verlust und Trauer erspart. Nichts ist dann wie es war. Alles muss neu gelebt, organisiert und eingeübt werden.

Doch viele Trauernde fühlen sich in ihrer Trauer einsam. Wir können Ihnen Ihre Trauer nicht nehmen, aber bei einer Tasse Kaffee können Sie sich mit anderen Trauernden austauschen.

Hier werden Sie gehört, es wird geredet, diskutiert, geweint und gelacht.

Das Angebot ist kostenlos.

Um eine vorherige Anmeldung in der [Selbsthilfekontaktstelle BIS](#) (02163 - 56 22) wird gebeten.

## Links & Downloads

auf einen Klick



**Themenliste**  
der Selbsthilfegruppen

[Themenliste online](#)



**SelbsthilfeNews**  
als PDF-Datei

[Download](#)



**Newsletter-Archiv**  
der SelbsthilfeNews

[Hier geht's zum Archiv](#)

# Kontakt

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!



Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe im Kreis Viersen

## **BIS – Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen**

Klosterstraße 5  
41379 Brüggen

Tel.: 02163 - 56 22

[info@bis-brueggen.de](mailto:info@bis-brueggen.de)

[Hier geht's zur Website.](#)

### **Öffnungszeiten Brüggen:**

Montag: 09:00 - 13:00 Uhr

Dienstag: 09:00 - 13:00 Uhr

Mittwoch: 16:00 - 19:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 - 13:00 Uhr

Freitag: 09:00 - 13:00 Uhr

### **Außenstelle Viersen:**

(Gladbacher Str. 60 | 41747 Viersen):

Mittwoch: 10:00 - 13:00 Uhr

Tel.: 02162 - 365 96 88

Corona-bedingt Termine nur nach Absprache.



**Ihre Ansprechpartner/innen sind (v.l.n.r.):**  
André Beermann, Diplom-Sozialarbeiter (FH),  
Leitung/Fachkraft für Selbsthilfeunterstützung  
Martina Kall Verwaltungsfachkraft

Dieser Newsletter ist ein Angebot der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V.