



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

herzlich willkommen zur zweiten Ausgabe 2021 der SelbsthilfeNews für den Kreis Viersen!

Durchhalten ist weiterhin angesagt! Der Lockdown hat viele doch einiges an Kraft gekostet, die dunklen Wintertage, Kälte, Eis und Schnee kamen hinzu. Der sich ankündigende Frühling bietet hier sicher viele Räume, sich Gutes zu tun und neuen Mut zu fassen.

Das laufende Jahr bietet einige Möglichkeiten, die uns einem hoffentlich weitestgehend normalen Alltag und freieren Kontakten näherbringen können. Die Impfungen gehören sicherlich dazu, wie auch neue Erkenntnisse und Konzepte.

Viel Mühe und Offenheit war und ist nötig, sich mit neuen Wegen der Selbsthilfe auseinanderzusetzen. Dies ist zum Beispiel bei der Nutzung digitaler Kommunikation der Fall. Die Fortschritte und Lernerfahrungen hier werden sich bestimmt auch nach der Pandemie bewähren und eine wertvolle Ergänzung der Selbsthilfelandchaft bleiben. Ganz deutlich wird aber der Wunsch der Selbsthilfe nach dem Bestand der regelmäßigen, persönlichen Treffen.

Eine angenehme Lektüre wünscht die

Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle „BIS“ (Beratung Information Selbsthilfe)!
Bleiben Sie gesund!



Wolfgang Gillißen

15 Jahre Selbsthilfegruppe „COPD“ Viersen

Wolfgang Gillißen blickt in einem Gastbeitrag zurück und nach vorn

„Als ich 1990 die Diagnose „COPD“ (damals noch „schwere obstruktive Lungenerkrankung“) erhielt, wusste ich erstmal nicht, womit ich es zu tun hatte. Meine Verunsicherung war sehr groß und mir fehlten zunächst geeignete Ansprechpartner. Zudem wollte ich nicht, dass andere davon erfahren. Meine Familie sollte „dichthalten“. Niemand sollte mein Krankheitsbild mit z.B. ansteckender Tuberkulose verwechseln. Erst mein Hausarzt und Internetforen zu dem Thema konnten mich mit den benötigten Informationen versorgen. Dieser erste digitale Zugang zu anderen Betroffenen war mein Einstieg in die Selbsthilfe.

Die Erkrankung bedeutet – meist fortschreitend- eine Verengung der Atemwege und eine Überblähung der Lunge, einhergehend mit der Zerstörung der Lungenbläschen, was zu Einschränkungen der Atmung - und somit auch des Alltags einhergeht. Häufige Ursache ist das Rauchen – und somit auch ein großes Thema in den Selbsthilfegruppen. Nicht wenige kommen auch trotz der Erkrankung und der damit verbundenen Angst vor Verschlechterungen nicht ganz davon los. Es gibt aber auch Mangelerscheinungen und Veranlagungen, die ähnliche Symptome bilden können.

Aus den Internetkontakten wurde eine Gemeinschaft, die sich entschloss, regionale Gruppen zu gründen. In Viersen erhielten ich und meine Mitstreiter tatkräftige Unterstützung durch die Selbsthilfekontaktstelle BIS bei der Gruppengründung. Seit 2006 trifft sich unsere Gruppe monatlich im Rollstuhlfahrtreff in Viersen. Dort tauschen wir uns über Neuerungen in der Behandlung aus und bilden eine feste Gemeinschaft.

In den letzten Jahren ist aufgefallen, dass Neuzugänge meist nur einige Male kommen, was ich schade finde. Bei ihnen steht vermutlich die Information im Vordergrund, was in Ordnung ist. Corona zwingt uns im Moment dazu, die Treffen vorläufig einzustellen. Das Gefährdungspotenzial ist für uns sehr groß.

Grundsätzlich bin ich auch Ansprechpartner zu COPD nach Außen und kann oft telefonisch oder online weiterhelfen. Auch einen Newsletter gebe ich heraus. Dreh – und Angelpunkt ist aber die Gruppe. Stolz sind wir auf unsere Kooperation mit einem Sportverein und zwei Krankenhäusern, die mittlerweile 6 Lungensportgruppen vorhalten. Hier sind wir beratend und vermittelnd tätig. Bewegung und Atemübungen können das Krankheitsbild und die Alltagsbewältigung positiv beeinflussen, Ängste und Einschränkungen mildern.

Rückblickend habe ich gelernt, wie wichtig ein offener Umgang und eine Sichtbarkeit nach Außen für die Krankheitsbewältigung ist. Diese Entwicklung und Erfahrung wünsche ich möglichst vielen Menschen, auch mit anderen Schwierigkeiten und Erkrankungen. Die Selbsthilfe ist ein idealer Ort, hier erste Schritte zu gehen.

Herzlichst,
Ihr Wolfgang Gillißen

Hier geht es zur Internetseite der COPD Selbsthilfegruppe Viersen.



Gruppentreffen im Lockdown

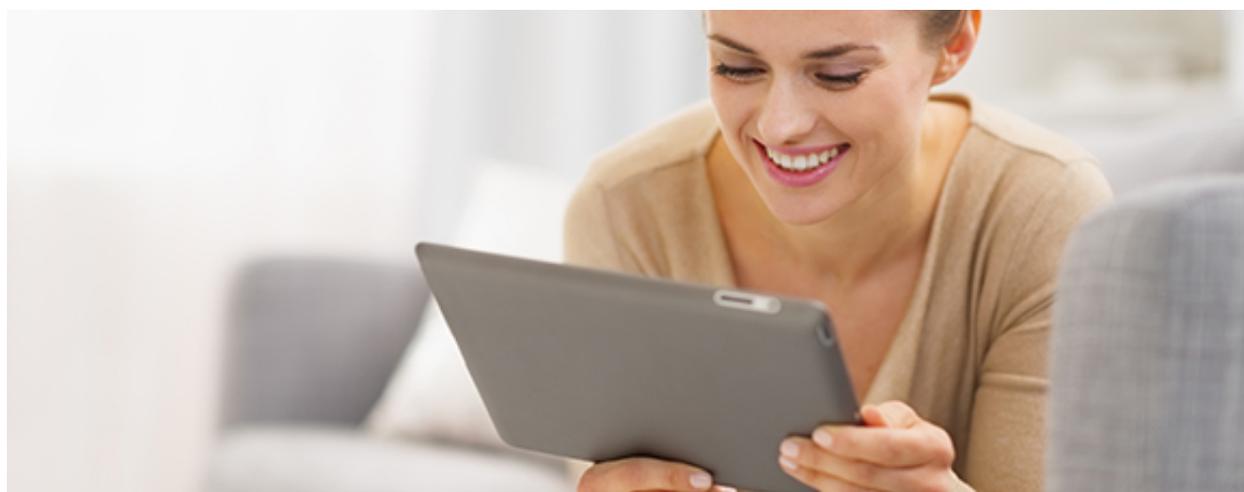
Corona-Schutzverordnung berücksichtigt Selbsthilfegruppen

Die Corona-Schutzverordnung des Landes NRW hat bisher (Stand Ende Februar 2021) Gruppentreffen der Selbsthilfe untersagt. Dennoch gibt es einen Spielraum: sofern die Gruppentreffen einen medizinisch-therapeutischen Zweck erfüllen, sind Treffen unter den Bedingungen eines sorgfältigen Hygiene- und Schutzkonzepts möglich. Voraussetzung ist lediglich eine Information der zuständigen Behörde vor Ort.

Gerade die Gruppen, die sich mit psychischen Erkrankungen (Angst, Panik, Depressionen) auseinandersetzen, oder auch mit Suchterkrankungen, profitieren davon. Deren Teilnehmende litten zuletzt sehr stark unter den Kontaktbeschränkungen. Wochenstruktur, Halt und seelischer Beistand entfielen weitestgehend. Zudem ist nicht jede*r mit der Nutzung digitaler Formate vertraut oder empfindet diese als gleichwertigen Ersatz. Voraussetzung für die Treffen ist natürlich das Vorhalten geeigneter Räume.

In Brüggen treffen sich bereits wieder zwei Gruppen aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen, sowie die Gruppe „Angehörige um Suizid Brüggen (Agus)“ in den Räumen der Pfarrgemeinde St. Nikolaus.

Klicken Sie [hier](#), um zur Homepage der BIS zu gelangen.



Unterstützung bei der Digitalisierung

Stiftung Psychiatrische Hilfgemeinschaft Rheinland

Unterstützung der Selbsthilfe im Kreis Viersen

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 Teilnehmenden 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!

[Weitere Infos zur Stiftung](#)



Seelische Gesundheit bewahren und glücklich sein

Psychisch gesund bleiben trotz Social Distancing

Tipps und Strategien vom Max-Planck-Institut Beitrag

Vermutlich hat jede und jeder von uns schon die eine oder andere seelische Auswirkung gespürt, die das Abstand halten und die verminderten Kontakte mit sich gebracht haben. Bei den einen ist es nur eine kurze Verstimmung, bei anderen kreisen ständig die Sorgen im Kopf und wieder bei anderen schlägt der Stress auf den Körper und es entstehen psychosomatische Beschwerden.

Das Max-Planck-Institut für Psychiatrie hat eine kleine **kostenlose Handreichung im Internet veröffentlicht**. Dabei handelt es sich um verhaltenstherapeutische Interventionen in einem Kurzprogramm zur Selbstanwendung.

Diese Handreichung ist verständlicher geschrieben, als der Titel vermuten lässt und ist mit Erläuterungen, Selbsttests, Strategien, Ideen und Hinweisen eine wertvolle Anregung, seine Tage im Lock-Down bewusst zu gestalten, um sich seine seelische Gesundheit zu bewahren.

PAUL & PAULA

von andré sedlaczek



SelbsthilfeNews kurz & knackig

Das könnte Sie auch interessieren!



Koordination für die
Selbsthilfe-Unterstützung in NRW

Förderung von Selbsthilfekontaktstellen

20 Jahre Erfolgsgeschichte

Im Kreis Viersen erfolgt die Selbsthilfeunterstützung schon seit über 30 Jahren, damals noch als „Brüggener Initiative Selbsthilfe e.V.“. Mittlerweile ist die „BIS -Beratung Information Selbsthilfe“ eine von über 40 Kontakt- und Informationsstellen und Selbsthilfe-Büros in NRW.

Die Förderung durch die Krankenkassen/-verbände begann vor 20 Jahren auf Grundlage einer gemeinsamen Kooperationsvereinbarung. Dieses Konzept hat sich sehr bewährt und ist ein verlässliches Instrument zur Sicherstellung einer kontinuierlichen Unterstützungsarbeit für die Selbsthilfe bundesweit.

[Hier](#) geht es zur Website der KOSKON.



Ende der Antragsfrist für die Selbsthilfeförderung für Selbsthilfegruppen 2021

Noch bis zum **31.3.** können bei den gesetzlichen Krankenkassen Anträge für die Arbeit der Selbsthilfegruppen gestellt werden.

Die entsprechenden Anträge finden Sie [hier](#). Dort finden Sie auch die für Sie zuständigen Ansprechpartner*innen für die Pauschal- und Projektförderung.

Die Selbsthilfekontaktstelle BIS für den Kreis Viersen unterstützt Sie gern in allen Fragen und in der Vermittlung an die jeweiligen Ansprechpartner*innen.

Hilfe zur Erstellung einer Homepage für Ihre Selbsthilfegruppe

Die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfeunterstützung) bietet derzeit einen tollen Service an: umfassende Informationen zur Erstellung einer Homepage sowie anschauliche Muster und Beispiele für Aufbau und inhaltliche Gestaltung.

Die spezifische Ausrichtung auf die Bedürfnisse von Selbsthilfegruppen macht diese Informationsquelle sehr wertvoll.

Bitte klicken Sie [hier](#).

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**



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

Klosterstraße 5
41379 Brüggen

Tel.: 02163 - 56 22
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 Kempen:

(Wiesenstr. 59 | 47906 Kempen):

Mittwoch: 10:00 - 13:00 Uhr

Corona-bedingt ist unsere Außenstelle vorläufig
geschlossen.

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