



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

Willkommen zur Juli-Ausgabe der SelbsthilfeNews für den Kreis Viersen!

Das Dauerfeuer der Nachrichten und Entwicklungen rund um das Corona-Virus reißt nicht ab und die Schutzbestimmungen der Bundesländer ändern sich in schneller Folge.

Mittlerweile haben sich neue Möglichkeiten aufgetan, die Selbsthilfegruppen teilweise wieder starten zu lassen. Dennoch gilt es immer noch, sorgfältig abzuwägen, wieviel Verantwortung die Gruppen übernehmen können – und wollen. Die Gruppen im Kreis Viersen gestalten diesen Prozess sehr differenziert, geduldig und mit kreativer Energie. Sie arbeiten also weiter an ihren Themen und sind für ihre Teilnehmer da – es geht also weiter!

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer – mit angenehmen Temperaturen (unvergessen die Rekordtemperaturen jenseits der 40 Grad Celsius in 2019) und ohne anhaltende Dürreperioden. Und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Ihre Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle „BIS“ (Beratung Information Selbsthilfe)



Selbsthilfekontaktstelle BIS

Wieder geöffnet (mit einigen Einschränkungen)

Die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle BIS ist ab sofort auch wieder für persönliche Beratungen und Gruppentreffen zugänglich. Neben Mundschutz, Mindestabstand und Desinfektion ist vor dem Zutritt eine vorherige Vereinbarung wünschenswert. Natürlich gilt auch die Voraussetzung, dass kein Kontakt zu infizierten Personen bestanden hat.

Viele Anliegen lassen sich auch telefonisch klären und auch längere Beratungen sind auf diesem Kommunikationsweg möglich. Die Außenstelle Kempen bleibt vorerst weiter nicht besetzt – vor allem wegen ihrer räumlichen Verortung in einer Altenwohnanlage.

Die Räumlichkeiten der BIS sind leider aufgrund ihrer Größe nur eingeschränkt für die Gruppen nutzbar.

Bitte folgen Sie der weiteren Entwicklung auf unserer Homepage.

[Mehr Infos finden Sie hier.](#)



Soziale Phobie und chronisches Aufschieben

Angst vor den Anderen und: „was Du heute kannst besorgen...“

Je eine Selbsthilfegruppe „Sozialer Phobie“ und „Chronisches Aufschieben“ geplant

Aufgrund der häufigen Nachfrage sucht die Selbsthilfekontaktstelle BIS Selbsthilfeinteressierte, die sich in den Themen „Soziale Ängste“ und „Aufschieben“ wiederfinden.

Soziale Ängste werden häufig als Schüchternheit oder Introvertiertheit abgetan – die Betroffenen aber fühlen sich fast täglich mit teils schwer aushaltenden Angstzuständen konfrontiert. Ein Vorstellungsgespräch, eine Rede vor Publikum, aber auch ein Einkauf oder ein Small-Talk, stellen für sie teils unüberwindbare Hürden oder für Außenstehende nicht nachvollziehbare Stresssituationen dar. Oft sind die Einschränkungen so groß, dass die Lebensführung in mehr als einem Bereich erheblich beeinträchtigt sein kann und ein hoher Leidensdruck entsteht. Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, auf echtes Verständnis zu treffen und auch Fertigkeiten im Miteinander einzuüben.

Diese Möglichkeit kann auch bei der „Aufschieberitis“, dem ewigem „Auf-die-lange-Bank-schieben“ von Entscheidungen und wichtigen Erledigungen, hilfreich sein. Und zwar dann, wenn man das Gefühl bekommt, Schaden zu nehmen, die Kontrolle verliert und die Lebensqualität leidet. Dieses verbreitete und fast jedem bekannte Phänomen kann Ausdruck von vielerlei Problemen sein. Erkrankungen wie Depressivität, Haltungen wie Perfektionismus und Versagensängste können eine Rolle spielen. Manchmal ist das Verhalten auch erlernt.

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der BIS!



Die Selbsthilfe in Zeiten von Corona im Kreis Viersen

Zwischen Vorsicht und Neustart

Die neueste [Schutzverordnung des Landes Nordrhein-Westfalen](#), die ab 15. Juni in Kraft getreten ist, benennt nun eindeutig auch Veranstaltungen der Selbsthilfe und die Bestimmungen zur Durchführung von Gruppensitzungen.

„§ 7: Bei der Durchführung von Bildungsangeboten und Prüfungen von Einrichtungen der Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit, Volkshochschulen, Musikschulen sowie sonstigen nicht unter § 6 fallenden öffentlichen, kirchlichen oder privaten außerschulischen Einrichtungen und Organisationen sowie bei Angeboten der Selbsthilfe sind geeignete Vorkehrungen zur Hygiene und zur Gewährleistung eines Mindestabstands von 1,5 Metern zwischen Personen, zur Begrenzung des Zutritts zu Schulungs- und Prüfungsräumen und zur Rückverfolgbarkeit nach § 2a Absatz 1 sicherzustellen...“

Insbesondere die Gruppen aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen sehen dringenden Bedarf, ihre regelmäßigen Treffen wieder aufzunehmen. Da die durchschnittliche Gruppengröße aber 10 – bis 12 Personen beträgt, ist es mitunter schwierig, ausreichende große Räume zu finden. Der Gruppenraum der Selbsthilfekontaktstelle BIS ist zur aktuellen Zeit leider nur auf wenige Personen eingerichtet. Bisher ist es noch nicht gelungen, dauerhaften Ersatz für den Raum in Brüggen zu finden, obgleich sich Perspektiven abzeichnen.

Die Gruppen aus dem Bereich der chronischen Erkrankungen sind noch sehr zurückhaltend was Zusammenkünfte in größerer Runde angeht. Viele Teilnehmer sind eindeutig einer Risikogruppe zuzuordnen. Die ILCO-Selbsthilfegruppe Nettetal bemüht sich, vorerst auf anderen Wegen Kontakt zu den Teilnehmern zu halten und will zunächst die weitere Entwicklung weiter beobachten. Andere, wie die Parkinson Selbsthilfe Initiative Kempen, beschreiben die Hygienekonzepte des verfügbaren Raumes als zu aufwändig und schwierig umzusetzen.

Wieviel Verantwortung die Gruppen (und auch die Anbieter von Räumen) hier übernehmen können und wollen bedarf der sorgfältigen Auseinandersetzung. Aktuelle Entwicklungen erfragen Sie bitte in der BIS unter 02163-5622 oder besuchen unsere Homepage.

Weitere Infos finden Sie hier.



Gruppenleiter Peter mit BIS-Leiter André Beermann

AGUS Brüggen zu Corona-Zeiten

Herausforderungen beim Gruppenstart durch die Einschränkungen

Erfahrungsbericht (mit freundlicher Genehmigung)

Nach dem Suizid unserer jüngsten Tochter Nicole (20) im Oktober 2017 begann auch für unsere Familie eine neue Zeitrechnung. Seit dieser Zeit gibt es für uns nur noch ein Leben „davor“ und „danach“. Aus unserem Leben „davor“ blieben uns eigentlich nur die guten Erinnerungen, die wir als 5-köpfige Familie erleben durften.

Aber die tiefsitzende Trauer, eigene Schuldvorwürfe wegen möglicher Versäumnisse, die vielen unbeantworteten Fragen, soziale Ausgrenzung von Freunden und Bekannten, aber vor allem die Sorge um die Zukunft und Gesundheit aller Familienmitglieder erforderte von uns ein komplettes Umdenken.

Auf der Suche nach dem richtigen Weg „danach“ und mangels zeitnaher fachlicher Unterstützung mit Wartelisten von teilweise weit über sechs Monaten, haben wir für uns schon bald die Selbsthilfe entdeckt. Durch das Prinzip der Selbsthilfegruppen - also den selbstorganisierten Zusammenschlüssen von Menschen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und gemeinsam etwas dagegen bzw. dafür unternehmen möchten – haben wir sehr schnell gelernt, wie wichtig der offene Austausch für alle von Suizid betroffenen Angehörigen ist.

Auf die „Spur“ von AGUS sind wir übrigens über einen Flyer gekommen, den uns damals die Notfall-Seelsorgerin in Begleitung der Polizei in die Hand gegeben hat, dessen Nutzen wir aber erst Wochen später für uns entdeckten.

So besuchten wir im Dezember 2017 das erste Mal in unserem Leben eine Selbsthilfegruppe – die AGUS-Gruppe in Düsseldorf. Wir waren überrascht, wie harmonisch, empathisch und verständnisvoll alle Teilnehmenden mit den unterschiedlichen Schicksalen untereinander umgehen. Jeder Besuch tat einfach nur gut. Lieben Dank dafür auch noch einmal an die Gruppenleiterin Ursula.

Leider wohnen wir gut 50km von Düsseldorf entfernt und es war uns aus zeitlichen und beruflichen Gründen nicht mehr möglich, regelmäßig an den Treffen teilzunehmen. So ist uns dann spontan die Idee gekommen, hier in unserer Gemeinde Brüggen am südlichen Niederrhein, eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen.

Mit Unterstützung der AGUS-Bundesgeschäftsstelle sowie der BIS Selbsthilfekoordinationsstelle für den Kreis Viersen, konnten wir im Januar 2020 unser erstes Treffen mit den ersten Teilnehmern in einem kleinen denkmalgeschützten Gebäude nahe der Burg Brüggen durchführen.

Kurz nach unserem zweiten Treffen, war dann aber erst einmal Schluss – Corona.

Die Corona-Schutzverordnung für NRW ließ bis Mai dieses Jahres keinerlei Veranstaltungen zu und als Selbsthilfegruppe galt man zu diesem Zeitpunkt auch nicht als systemrelevant. Zwischenzeitlich könnten wir zwar wieder Treffen durchführen, aber unser Gruppenraum eignet sich leider nur für maximal 4 Personen unter Einhaltung aller Vorgaben. Leider war es uns auch nicht möglich, einen passenden Ersatzraum zu finden.

Um aber doch unter Einhaltung aller Vorgaben den Austausch zu unseren bisherigen Teilnehmern auch in Zeiten von Corona aufrechtzuerhalten bzw. bei neuen Anfragen den Kontakt erst einmal aufzubauen, bieten wir seit März 2020 neben der telefonischen Erreichbarkeit auch verschiedene weitere Möglichkeiten an, wie z.B. Treffen zu gemeinsamen Spaziergängen und ähnliches. Diese Angebote wurden bisher auch dankend angenommen und wir werden diese bei möglichen weiteren Lockerungen, auch noch erweitern.

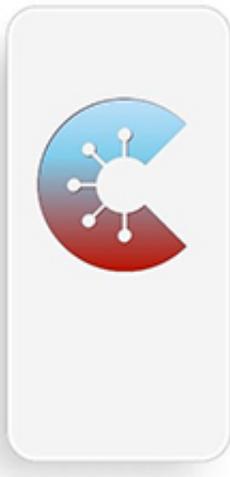
Zusätzlich weisen wir auch auf 2 Online-Selbsthilfegruppen hin: dem AGUS-Forum sowie auf die geschlossene Facebook-Trauergruppe „Familie und Freunde nach Suizid“, die wir bereits seit 2 Jahren betreuen.

Jetzt bleibt uns nur noch zu hoffen, dass wir alle gesund bleiben und uns irgendwann das Thema „Corona“ nur noch in schlechter Erinnerung bleibt.

Ursula und Peter
– AGUS-Gruppe Brüggen –

[AGUS Website](#)

[Facebookseite](#)



DIE CORONA-WARN-APP:

UNTERSTÜTZT UNS IM KAMPF GEGEN CORONA.

Jetzt die Corona-Warn-App herunterladen
und Corona gemeinsam bekämpfen.

Foto: Bundesregierung

Corona Warn-App

Unterstützung im Kampf gegen Corona

Die Corona-Warn-App hilft festzustellen, ob wir in Kontakt mit einer infizierten Person geraten sind und daraus ein Ansteckungsrisiko entstehen kann. So können Infektionsketten schneller unterbrochen werden. Die App ist ein Angebot der Bundesregierung. Download und Nutzung der App sind vollkommen freiwillig. Sie ist kostenlos im App Store und bei Google Play zum Download erhältlich.

[Hier geht's zum kostenlosen Download der Corona-Warn-App.](#)

PAUL & PAULA
von andré sedlaczek



SelbsthilfeNews kurz & knackig

Das könnte Sie auch interessieren!



Selbsthilfe-Tour abgesagt

Veranstaltung in der Viersener Innenstadt auf das nächste Jahr verschoben

Leider wird es in diesem Jahr nicht wie geplant den Selbsthilfetag in Viersen im Rahmen der Selbsthilfe-Tour NRW geben – aufgrund der Coronapandemie. Ein Ersatztermin ist aber vorgesehen für 2021!

„Die Corona-Pandemie hat auch Auswirkungen auf die NRW Selbsthilfe-Tour, die von April bis Oktober dieses Jahres stattfinden sollte. Viele Selbsthilfekontaktstellen und eine Reihe von Landesorganisationen der Selbsthilfe hatten Veranstaltungen geplant, um für das Thema Selbsthilfe und das Engagement in Selbsthilfegruppen zu werben. Leider mussten bisher alle Aktivitäten abgesagt werden.

Die Krankenkassen/-verbände und die Selbsthilfe in NRW haben nun beschlossen, die Tour auf das Jahr 2021 zu verschieben.

Alle Veranstalter hoffen sehr, dass im nächsten Jahr Aktionen in Fußgängerzonen und Marktplätzen wieder möglich sind.“

[Weitere Infos finden Sie hier.](#)



Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Sprechstunde im „Rollitreff“ öffnet wieder

Die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) ist ein verlässliches, sehr persönliches und vor allem neutrales Beratungsangebot für Menschen mit einer Behinderung und deren Angehörigen. 6 Berater mit teils eigener Betroffenheit und somit einem enormen Erfahrungswissen aus erster Hand stehen den Ratsuchenden für Gespräche zur Verfügung. Die EUTB ist auch – gerade zu Corona-Zeiten- eine gute Einbindungsmöglichkeit zur Einbindung der Selbsthilfegruppen zu bestimmten Fragestellungen. Die Selbsthilfekontaktstelle BIS ist wichtiger Kooperationspartner und Ansprechpartner des Angebots.

Die offene Sprechstunde startet wieder **ab dem 12. August** (mittwochs, 10.00 bis 12.00 Uhr).
Begegnungsstätte des Freundeskreises für Rollstuhlfahrer,
Gladbacher Str. 60, 41747 Viersen

Weitere Infos entnehmen Sie bitte diesem Flyer (PDF).



Kreativwerkstatt Poetry Slam

Der Arbeitskreis junge Selbsthilfe lädt ein

Du möchtest eine Geschichte erzählen?
Du hast was zu sagen, aber traust dich nicht immer?
Fehlen dir manchmal die richtigen Worte?

Dann mach mit und werde Poetry Slamer!
In der Kreativwerkstatt der jungen Selbsthilfe lernst Du was mit Worten alles möglich ist und bekommst Tipps und Trick von den Bühnenprofis.

Die Kreativwerkstatt findet am **26. und 27.09.2020 in Köln** statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldungen an:
natalie.wiemann@koskon.de oder unter 02166-24 85 67

Anmeldefrist bis zum 23.07. 2020 verlängert

Mehr Infos finden Sie hier.



Literatur-Tipp

„Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden“

Das beliebte und inzwischen neu aufgelegte Handbuch richtet sich an Aktive in der Selbsthilfearbeit. Dieses Buch stellt viele praxiserprobte und kreative Methoden dar. In der Gründungsphase, bei Gruppenkonflikten, bei der Themenfindung und –bearbeitung oder bei der Gestaltung der Gruppenarbeit sind die vorgestellten lösungsorientierten Wege sehr hilfreich. Der Autor Manfred Bieschke-Behm ist in der Berliner Selbsthilfeszene bekannt und aktiv. Er hat alle Methoden erfolgreich erprobt.

Das Buch kann kostenfrei bestellt werden bei der:
AOK Nordost – Die Gesundheitskasse –
Gesundheitsmanagement Detlef Fronhöfer
Tel.: 0800-26 50 80 32 41 6
E-Mail: detflef.fronhoefer@nordost.aok.de

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

[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.



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

