



**Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,**

**willkommen zur September-Ausgabe der SelbsthilfeNews für den Kreis Viersen!**

Langsam, aber mit großen Schritten geht es wieder auf den Herbst zu – nach einem regenreichen Sommer, den zwar viele nach den Dürrejahren herbeigesehnt haben, der aber auch nur gelegentlich echte Sommergefühle aufkommen ließ. Hoffen wir noch auf ein paar schöne sonnige Herbsttage für die Seele!

Und wir hoffen natürlich auch auf bessere Nachrichten weltweit. Indes sendet die Selbsthilfe im Kreis Viersen deutliche Signale: sie ist stark und größtenteils gut durch die letzten Monate gekommen. Die neuen Regelungen auf Grundlage der steigenden Zahl der Geimpften bieten neue Möglichkeiten, wieder zueinanderzufinden.

In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund.

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



**Deutsche  
Tinnitus-Liga e.V. (DTL)**

**Neue Gruppe der Tinnitus-Liga in Viersen**

Teilnehmer gesucht

Eine Tinnitus-Erkrankung ist für die Betroffenen mit einem hohen Leidensdruck verbunden: dauer-

hafte, 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 -paradoxerweise - 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 Schwindel 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 Zuspruch sehr freuen, um durchstarten zu können.“

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der BIS unter 02163-5622.

[Informationen zur Deutschen Tinnitus-Liga erhalten Sie unter diesem Link.](#)



*Herzprobleme können große Ängste auslösen*

## **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 Begegnungszentrum 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. Zeitweise litt und leide ich unter massiven Ängsten deswegen. Mittlerweile habe ich sogar einen Herzschrittmacher 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.“

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

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

Ort: Begegnungszentrum Krumm, Hülsonkstraße 203, 47877 Willich

Eine vorherige telefonische Anmeldung unter 02163-5622 ist aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl erforderlich.



Andrea Kuschel

## Portrait Andrea Kuschel

Selbsthilfeaktive und EUTB-Beraterin im Kreis Viersen

### **Andrea, bitte erzähle kurz etwas zu Deinem Hintergrund**

2007 führte eine Hirnblutung dazu, dass mein Leben ganz plötzlich aus den Fugen geriet. Die Blutung verursachte bei mir eine halbseitige Lähmung, Halbseitenblindheit und ich verlor mein Zeitgefühl. Meine bisherige berufliche Tätigkeit und mein Wissen als Krankenschwester im Bereich Psychiatrie hat mir damals etwas geholfen, mit dieser Veränderung umzugehen. Leider konnte ich den Beruf dann nicht mehr ausüben. Es war sehr schwer für mich in der ersten Zeit.

### **Was waren Deine ersten Erfahrungen in der Selbsthilfe?**

Ich besuchte zunächst eine Selbsthilfegruppe für Betroffene von Hemianopsie (halbseitiger Gesichtsfeldausfall) in Wesel. Es kostete mich einige Mühe, dort hinzukommen, aber es hatte sich gelohnt: endlich konnte ich anderen mitteilen, wie es mir geht. Und das Tollste daran: ich wurde sofort verstanden! Eine Teilnehmerin fragte mich: „Und, wie lange hast Du heute vor dem Kühlschrank gestanden?“ Ich brach sofort in Tränen aus: ihr ging es wie mir. Auch anderen haben das Problem, durch den Gesichtsfeldausfall den Joghurt im Kühlschrank zu finden. An diese Erfahrung muss ich immer wieder denken. Heute engagiere ich mich in der Selbsthilfegruppe „Hirnverletzt“ in Krefeld, da geht es allgemein um Hirnschädigungen.

### **Du berätst Menschen mit Behinderungen im Rahmen der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung im Kreis Viersen. Die EUTB unterhält eine enge Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle BIS für den Kreis Viersen. Dort bist Du eine von 6 Berater\*innen. Wie kam es dazu?**

Auf der Suche nach „Betreutem Wohnen“ wurde ich bei der Arbeiterwohlfahrt Kempen fündig, die ja neben anderen Trägern gemeinsam die Teilhabeberatung für Menschen mit Behinderung im Kreis Viersen möglich gemacht haben. Ich hatte dort in der Zusammenarbeit als Ziel immer wieder formuliert, wieder arbeiten zu wollen. So wurde ich im Rahmen der Planung darauf aufmerksam und war von dem Konzept sofort begeistert.

### **Wo siehst Du Gemeinsamkeiten zu Deiner Beratungstätigkeit und Deinem Selbsthilfeengagement?**

Die EUTB-Beratung ist ein unabhängiges Beratungsangebot, das auf Vertrauen und Unterstützung beruht. Die EUTB sieht vor, dass Menschen mit eigener Betroffenheit als Berater eingesetzt werden. Das macht den Zugang einfacher und schafft Augenhöhe. Es ist dann einfacher, nach den wirklichen Bedürfnissen zu fragen. Mir wird immer wieder klar, dass ich als selbst Betroffene Mut und Hoffnung machen kann, nach eigenen Lösungen zu suchen. Das ist für mich das Prinzip Selbsthilfe.

**Liebe Andrea, vielen Dank und viel Erfolg!**



Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe im Kreis Viersen

## BIS – Beratung Information Selbsthilfe

Mitgliederversammlung des Trägervereins der Kontaktstelle

Der Verein „BIS – Beratung Information Selbsthilfe e.V.“ ist der Trägerverein der Selbsthilfekontaktstelle im Kreis Viersen – mit langer Tradition, die über 30 Jahre zurückreicht. Möglich ist die erfolgreiche Arbeit vor allem durch das kontinuierliche ehrenamtliche Engagement seiner Mitglieder – vor allem in Form der Bereitstellung der ehrenamtlichen Vorstandsarbeit.

In diesem Jahr stellt sich das bewährte Team um die ersten Vorsitzende Inge Härtel, Christel Zentgraf und Manfred Dinter erneut zur Wahl.

Die Mitgliederversammlung findet in diesem Jahr am **4. Oktober** in den Räumen der Pfarrgemeinde St. Nikolaus statt. Vorstand und Mitarbeiter hoffen auf eine Veranstaltung in Präsenz – auf Grundlage der 3G-Regelung der Corona-Schutzverordnung.

# PAUL & PAULA

von andré sedlaczek



## SelbsthilfeNews kurz & knackig

Das könnte Sie auch interessieren!



### Termine Trauercafé der BIS Brüggen

Noch 3 Termine in diesem Jahr

Das Trauercafé der Selbsthilfekontaktstelle BIS unter Leitung von Birgit Reimsbach findet im letzten Quartal an folgenden Terminen statt:

**14. Oktober, 11. November, 9. Dezember**  
**jeweils donnerstags von 17.00 bis 19.00 Uhr**

„Niemandem bleibt die Erfahrung von Verlust und Trauer erspart. Nichts bleibt dann wie es war, sei es durch den Tod eines geliebten Menschen, durch die Einbuße seiner Gesundheit, durch Arbeitslosigkeit oder auch andere schwerwiegende Lebensereignisse. 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 vorherige Anmeldung in der **Selbsthilfekontaktstelle BIS (02163-5622)** wird gebeten, ist aber nicht zwingend erforderlich.



## Leitfaden Starthilfe für neue Selbsthilfegruppen

NAKOS Broschüre neu aufgelegt

Der Leitfaden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“ bietet Interessierten grundsätzliche Informationen und Tipps zum Aufbau neuer Selbsthilfegruppen. Ausführliche Informationen erfolgen unter anderem zu folgenden Themen: Erste Schritte unternehmen, die Gruppenarbeit gestalten, Selbsthilfe-Kontaktstellen nutzen, Fördermittel beantragen.

Die Broschüre ist in der Druckversion oder als Download hier erhältlich.



## KOSKON erläutert neue Schutzverordnung

Gültig bis 19. September

Die KOSKON (Koordination für Selbsthilfeunterstützung in NRW) erläutert auf ihrer Homepage die Handhabung der neuen Verordnung. Diese hat Gültigkeit bis zum 19. September, möglicherweise wird es dann zu Anpassungen kommen. Bitte informieren Sie sich ab diesem Datum unter „Aktuelles“ auf der Homepage der BIS.

Auszug:

„Liegt die 7-Tage-Inzidenz der Neuinfektionen in einem Kreis oder einer kreisfreien Stadt oder landesweit an fünf Tagen hintereinander bei dem Wert von 35 oder darüber, dürfen in dem jeweiligen Gebiet die Angebote nur noch von immunisierten oder getesteten Personen in Anspruch genommen werden (§4 Abs. 2).

Die Nachweise einer Immunisierung oder Testung sind beim Zutritt von den für diese Angebote zuständigen Personen zu kontrollieren. Personen, die den Nachweis und bei stichprobenhaften Überprüfungen den Identitätsnachweis nicht vorzeigen, sind von der Nutzung der Angebote auszuschließen (§4 Abs. 5).

Die Beschränkungen entfallen, wenn die Inzidenz unter 35 liegt (§4 Abs. 2 Ziff. 6).“

Den ausführlichen Bericht finden 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**

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.

© Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Viersen