



**Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,**

willkommen zum Januar-Newsletter

Das neue Jahr bringt gleich zu Beginn große Veränderungen in der Selbsthilfekontaktstelle BIS mit sich:  
ein neuer Mitarbeiter wird die Selbsthilfeunterstützung im Kreis Viersen übernehmen und sich Ihnen im Anschluss vorstellen. Weiterhin gibt es einen Bericht über eine neue Gruppe zum Thema Sucht, den Hinweis auf ein Jubiläum, sowie einen Bericht über die Depressionsselbsthilfegruppe in Willich.

Viel Vergnügen bei der Lektüre!

Mit herzlichen Grüßen,

**Ihre „BIS“ – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen**

---



## Neue fachliche Leitung der Selbsthilfekontaktstelle für den Kreis Viersen

### Ralf Kurzweg stellt sich vor

„Mein Name ist Ralf Kurzweg, ich bin 55 Jahre alt, habe zwei erwachsene Kinder und bin Diplom Sozialpädagoge (FH Münster).

Ich freue mich sehr darüber, zum 01.01.2024 als Fachkraft für die Selbsthilfeunterstützung für den BIS e.V. zu arbeiten.

Seit 1994 bin ich bei der Lebenshilfe Kreis Viersen e.V. tätig. Durch meine jahrelange Leitungserfahrung verfüge ich über umfassende fachliche Kenntnisse im Bereich der Mitarbeiterführung und Organisation einer Einrichtung. Die Entwicklung von Konzepten sowie die Planung und Durchführung von Projekten unter Berücksichtigung wirtschaftlicher Aspekte sind mir sehr vertraut. Das Beantragen von Selbsthilfe-Fördermitteln, z.B. über die "Aktion Mensch", sind mir bekannt.

Hierbei steht für mich die Selbstbestimmung (Empowerment) der Menschen sowie deren Teilhabe immer stets im Mittelpunkt. Zu meinen Kernaufgaben gehörte bislang auch die Zusammenarbeit mit anderen Institutionen und Vereinen. Ich habe zudem eine Weiterbildung als Projektmanager.

Netzwerkarbeit ist mir hierbei dadurch sehr geläufig und auch äußerst wichtig.

Ich glaube auch, dass ich gut und schnell Kontakte zu Menschen aufnehmen und aufbauen, sowie Krisen bei Menschen gut begegnen kann.

Nach langjähriger Erfahrung im Bereich der Behindertenhilfe möchte ich meinen Tätigkeitsschwerpunkt verlagern und mein Wissen gerne in einem neuen erweiterten Arbeitsbereich anwenden. Der Bereich der Menschen, die Hilfe in persönlichen und sozialen Schwierigkeiten benötigen, erweckt hier mein besonderes Interesse. Ich berate gerne, arbeite gerne mit Kooperationspartnern zusammen und auch die Transparenz von Projekten in der Öffentlichkeit ist mir sehr wichtig.

Mir liegt die Selbsthilfe von Menschen sehr am Herzen und ich möchte Rahmenbedingungen schaffen, in denen Betroffene es aus sich selbst heraus - zusammen mit anderen Betroffenen - erwirken, Kräfte, Energien und Kompetenzen zu entwickeln, um besonderen oder schwierigen Lebenssituationen positiver zu begegnen. Handlungsfähig zu bleiben oder wieder zu werden und ein gutes Lebensgefühl zu erlangen haben hierbei oberste Priorität. Dabei möchte ich den Menschen stets achtsam, respektvoll und mit einer zuhörenden Haltung begegnen

Ich freue mich sehr über mein neues Aufgabengebiet und möchte an der Weiterentwicklung des BIS

e.V. aktiv mitwirken und diesem ein gutes Profil geben, um betroffenen Menschen Selbsthilfe zu ermöglichen.

Ihr Ralf Kurzweg“

## “Trockendock – Abstinent leben”

### Neue Selbsthilfegruppe zum Thema „Sucht“

„Verdammt lang her – es geht auch ohne! Darüber wollen wir reden!“ steht kraftvoll auf dem Aushang, der die neue Gruppe in Viersen-Dülken, die sich an **jedem ersten Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr** trifft, bewerben soll. Damit ist gemeint: die Gruppe wendet sich in erster Linie an Betroffene, die schon länger abstinent sind, also z.B. keinen Alkohol trotz ihrer Suchterkrankung konsumiert haben.

Die Initiatorin der Gruppe hat nach einer langen „trockenen“ Zeit und einem kurzzeitigen Rückfall gelernt, wie wichtig es ist, trotz aller Sicherheit immer wieder das Gespräch mit Gleichbetroffenen zu suchen, um den Blick auf die eigene Problematik nicht zu verlieren. Für viele ist dieser Austausch nämlich der sichere Hafen – das „Trockendock“. Im gegenseitigen Austausch ist es möglich, nicht erneut in schädliche Verhaltensmuster zu verfallen. Dabei richtet sich das Angebot mit seinem monatlichen Rhythmus vorwiegend an Personen, die mit dem vierwöchigen Abstand der Treffen gut zurechtkommen.

Die Treffen finden in den Räumen der Suchtberatung „Kontakt Rat Hilfe“ in der Kreuzherrenstr. 19 in Viersen-Dülken statt.

Kontakt zur Gruppe erhalten Sie über die BIS unter 02163 - 56 22 oder direkt per E-Mail an: [utschaa@gmail.com](mailto:utschaa@gmail.com)





## 30 Jahre Selbsthilfe für Stomaträger\*innen in Nettetal

### ILCO-Gruppe mit großer Beständigkeit

Menschen mit einem Stoma, meist einem Darm-Stoma, einem „künstlichen Darmausgang“, erfahren durch diesen operativen Eingriff eine effektive Hilfe bei der Bewältigung der Folgen von z.B. einer Krebserkrankung oder entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn. Auch ein Blasenstoma ist, unter anderem, möglich. Zu Beginn ist viel Gewöhnung und Akzeptanz nötig, auch die Pflege des Stomas bedarf einiger Aufmerksamkeit. Für die Betroffenen stellen sich viele Fragen, die den Alltag betreffen. Auch die Angehörigen spielen dabei eine große Rolle. Fragen entstehen praktisch in allen Bereichen: Familie, Beruf, Freizeit und Sport.

Auf diese Fragen findet die Gruppe oft eine passende Antwort, wenn im gegenseitigen Austausch persönliche Erfahrungen weitergegeben werden. Sprecherin Brigitte Schneider hat ein sehr positives Verhältnis zu ihrem Stoma: „Nach einer Dickdarmoperation wurde mir mit dem Eingriff sehr geholfen. Es geht mir wirklich sehr gut damit. Diese positive Erfahrung möchte ich gerne weitergeben in dem Wissen, dass „ein Stoma zu tragen“ natürlich nicht unbedingt ein Vergnügen ist.“. Zur Gruppe sagt sie: „Es macht mir große Freude zu sehen, dass die Teilnehmer\*innen so gut im Austausch sind und sich mit ihren Erfahrungen bereichern. Niemand muss sich schämen und jeder kann sich hier ganz frei äußern.“

Die Gruppe ist mit 15 Teilnehmern stets gut besucht, auch gemeinsame Aktivitäten wie Ausflüge und auch Fachvorträge stehen auf dem Programm. Die Gruppe ist Mitglied bei der **Deutschen Ilco e.V.**, dem Bundesverband für Stomaträger\*innen. Das Wort „Ilco“ setzt sich aus den medizinischen Begriffen Ileum (Dünndarm) und Colon (Dickdarm) zusammen.

Die Gruppe trifft sich **jeden dritten Mittwoch im Monat um 15 Uhr** im Waldgasthaus Galgenvenn, Knorrstraße 77, Kaldenkirchen. Vorherige Anmeldung bei Brigitte Schneider wird erbeten unter 02162 174 14.



## Selbsthilfegruppe Willich-Schiefbahn

### Hilfe bei Depressionen-Angst-Panik

Elke aus Willich leidet seit langem unter psychischen Einschränkungen, einer sogenannten „somatoformen Störung.“ Ihre Psyche macht sich bisweilen durch körperliche Beschwerden bemerkbar. Schon lange hatte sie sich Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe gewünscht, konnte in der näheren Umgebung aber kein Angebot finden, welches zeitlich und inhaltlich zu ihr passte.

„Da kam mir die Idee, eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen.“ berichtet sie. „Dazu suchte ich zunächst die BIS, die Selbsthilfekontaktstelle für den Kreis Viersen in Brüggen auf und ließ mich zu den Grundlagen und Vorgehensweisen beraten. Die gute Beratung festigte meinen Entschluss und glücklicherweise konnte ich auch schnell auf geeignete Räume zugreifen.“

André Beermann von der BIS half mir mit der Pressearbeit und begleitete die ersten Treffen, was den Start sehr erleichterte. Die Abläufe der Sitzungen wurden uns dazu sehr gut vermittelt. Die Kontaktstelle leitet auch Anfragen von Hilfesuchenden an uns weiter. So haben wir immer „Nachwuchs“.

Einen Aspekt der Unterstützung fand sie besonders hilfreich: „Die BIS vermittelte uns einen in einer anderen Selbsthilfegruppe sehr aktiven und erfahrenen „Coach“. Hans-Jürgen hat durch seine Begleitung und als selbst Betroffener sehr zur schnellen Stabilisierung der Gruppe beigetragen.“

Menschen, die unter Depressionen und/oder Angsterkrankungen leiden, sind herzlich eingeladen, es einmal mit dem Prinzip „Selbsthilfegruppe“ zu versuchen. Die Gruppe trifft sich **jeden 1. und 3. Montag im Monat** in der Begegnungsstätte Schiefbahn, Hochstraße 67, 47877 Willich. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Kontakt erhalten Sie zu Elke über die BIS unter 02163 - 56 22.

## Selbsthilfeförderung der GKV NRW im Kreis Viersen

Beginn der Antragsfrist im Januar

Das gesetzlich festgelegte Budget für die Förderung der Selbsthilfe wurde vom Bundestag auf 1,28 Euro pro Versicherten erhöht. 70% dieses Betrages ist für die pauschale, gemeinsame Förderung aller Krankenkassen/-verbände reserviert. (= 0,896 Euro pro Versicherten) 80% von diesem Betrag ist für die Selbsthilfeförderung in den jeweiligen Bundesländern vorgesehen (= 0,7168 Euro pro Versicherten)

Für NRW bedeutet das: 11.436.673,74 Euro. Davon sind 3.431.002,12 Euro für die Förderung von Landesorganisationen der Selbsthilfe reserviert, 4.574.669,50 Euro für die Förderung der Selbsthilfekontaktstellen und -kontaktbüros und 3.431.002,12 Euro für die Selbsthilfegruppen. (aus dem GKV Newsletter Dezember 2023)

Antragsfrist für die Selbsthilfegruppen ist der **31.03.** – **alle Informationen und Antragsformulare finden Sie hier.**



## Links & Downloads

auf einen Klick



### Themenliste der Selbsthilfegruppen

Hier finden Sie die Themen der Selbsthilfegruppen, die bei uns gemeldet sind. Die Liste wird laufend von uns aktualisiert. Kontakt zu den Gruppen stellen wir gerne her. **Online-Themenliste**



### SelbsthilfeNews als PDF

Sie können sich die aktuelle Ausgabe der SelbsthilfeNews hier auch als **PDF-Datei herunterladen**.



### SelbsthilfeNews Archiv

Im Archiv können Sie in unseren bisher verschickten News stöbern oder gezielt nach Informationen suchen.  
**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

#### **Öffnungszeiten Brüggen:**

Mo., Di., Do., Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr  
Mi.: 16:00 - 19:00 Uhr

#### **Außenstelle Viersen:**

Gladbacher Str. 60, 41747 Viersen  
Tel.: 02162 - 365 96 88

Mi.: 10:00 - 13:00 Uhr



*Ihre Ansprechpartner\*innen der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen:  
André Beermann, Martina Kall und Petra Budde*



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

