



## Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

wir senden Ihnen sommerliche Grüße! Die warmen Temperaturen, der Sonnenschein und die Ferienzeit laden dazu ein, sich zumindest zeitweise aus den Krisen dieser Welt auszuklinken und etwas Abstand zu bekommen. Das gehört zu einer gesunden Selbstfürsorge dazu.

In dieser Ausgabe bieten wir wieder einen bunten Strauß an Informationen rund um die Selbsthilfe im Kreis Viersen. Insbesondere freuen wir uns auf einen besonderen Ehrentag eines besonderen Menschen, erfahren etwas über Peerberatung und auch neue Gruppenangebote.

Viel Vergnügen bei der Lektüre!

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

---



*Klaus Hanselmann*

## **Klaus Hanselmann, Gründer der Morbus-Osler Selbsthilfe**

Herzlichen Glückwunsch zum 80. Geburtstag!

Klaus Hanselmann leidet an der seltenen Erbkrankheit „Morbus Osler“. Die Erkrankung führt durch die Veränderung von Gefäßen zu oft intensiven und langanhaltenden Blutungen – meist ist die Nase betroffen, aber auch andere Organe. Im schlimmsten Fall ist das Krankheitsbild lebensbedrohlich.

In Deutschland leiden rund 35.000 Menschen an der Erkrankung. „1996 gründete ich mit der BIS - der Selbsthilfekontaktstelle in Brüggen - eine Selbsthilfeinitiative. „Mir war es sehr wichtig, Betroffene zusammenzubringen“ sagt er bescheiden. Heute ist aus diesen Anfängen der bundesweit tätige Verein Morbus Osler e.V. entstanden - auch mit internationalen Kontakten. Lange hat Klaus den Verein als Vorsitzender repräsentiert und mitgestaltet. Sein Engagement für die Selbsthilfe-Idee setzte er auch als Vorstand des Trägervereins der Selbsthilfekontaktstelle BIS fort und trug maßgeblich zu deren Erhalt bei.

Sein Leben ist durch den Einsatz für seine Mitmenschen und soziales Bewusstsein geprägt - sei es durch seine jahrzehntelange aktive Mitgliedschaft in der SPD, seine Ämter bei der Arbeiterwohlfahrt (Orts- und Kreisverband) oder auch seinen Einsatz für Kranke, Kinder und Senioren. Hier begleitete er Ferienfreizeiten oder machte Besuche. 2008 überreichte ihm der Landrat die Verdienstmedaille des Verdienstordens der BRD als Dank für seine Ehrenämter.

Im August feiert Klaus Hanselmann mit seiner Ehefrau Sieglinde seinen 80sten Geburtstag! Mitarbeiter und Vorstand des BIS e.V. gratulieren herzlich und sagen im Namen der Selbsthilfe „Danke schön lieber Klaus: für Deine Unterstützung, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit!“

**Hier können Sie sich über Morbus Osler e. V. informieren.**



*Nina Ückert, Peer-Beraterin*

## **Beratung auf Augenhöhe**

Nina Ückert – Peerberaterin unter dem Dach der Kokobe

### **Beratung auf Augenhöhe**

#### **Nina Ückert – Peerberaterin unter dem Dach der Kokobe**

Hallo, mein Name ist Nina Ückert. Ich bin 46 Jahre alt und arbeite als Peer-Beraterin für Menschen mit Behinderungen unter dem Dach der Kokobe Viersen (**Koordinierungs- Kontakt und Beratungsstelle**). Peerberatung heißt: Ich berate als selbst Betroffene Menschen mit einer Behinderung.

Gerade habe ich meine Ausbildung beim LVR dazu abgeschlossen! Angestellt bin ich nun bei der Lebenshilfe Kreis Viersen e.V. und biete meine Beratung bei der Kokobe an. Persönlich bin ich auf einen Rollstuhl angewiesen und habe in verschiedenen ambulanten und stationären Angeboten gelebt und gearbeitet. Somit verfüge ich über viel Erfahrungswissen.

In Viersen gibt es 6 unabhängig arbeitende Peer-Berater. Wir treffen uns alle zwei Wochen, um uns auszutauschen. Mir ist es wichtig, meine persönlichen Erfahrungen an Menschen mit Behinderungen auf Augenhöhe weiterzugeben. Ich kann wichtige Hinweise zur Barrierefreiheit geben, aber auch dabei helfen, eigene Rechte zu kennenzulernen oder mit Situationen umzugehen, in denen man sich nicht ernstgenommen fühlt. Oder wie man sich durchsetzt, wenn einem nichts zugetraut wird. Diese Fragestellungen und Erlebnisse sind mir nicht fremd. Deshalb weiß ich meist genau, was der Ratsuchende bei solchen Fragen benötigt.

Zum Beispiel habe ich wöchentliche Gespräche mit einer Klientin, die ich bei der Bewältigung ihres Alltags mit ihrer Behinderung unterstütze. Für sie wird das Leben durch meine Erfahrungen, Tipps und Hinweise an vielen Stellen deutlich einfacher. Wir beide freuen uns sehr darüber!

Für die Rechte von Menschen mit Behinderungen setze ich mich zudem im Arbeitskreis für Behindertenfragen des Paritätischen Wohlfahrtsverbands ein.

#### **Kontakt zur Peer-Beratung**

Alter Markt 3

41751 Viersen - Dülke

Telefon: 0176 - 607 781 39

E-Mail: [info@kokobe-viersen.de](mailto:info@kokobe-viersen.de)

## Aktionstag: Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement

Kooperation der Selbsthilfe mit dem  
Paritätischen Wohlfahrtsverband

Am **Samstag, dem 10. September (11.00 bis 14.00 Uhr)** findet auf dem Vorplatz der Sparkasse in der Viersener Innenstadt ein Tag rund um die Selbsthilfe im Kreis Viersen und bürgerschaftliches Engagement statt. Dabei handelt es um eine gemeinsame Veranstaltung des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, seinen Mitgliedern, der Selbsthilfe im Kreis sowie der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle BIS!

Infostände, Musik und Bühnentalks werden für ein buntes Programm und einige Informationen sorgen. Insbesondere die Selbsthilfe kann hier noch einmal wirksam auf sich aufmerksam machen, um neue Teilnehmer\*innen zu gewinnen.

Selbsthilfegruppen sind herzlich eingeladen, sich hier zu präsentieren. Wir freuen uns auf Sie!

Für Rückfragen melden Sie sich bitte unter  
02163 - 56 22.



## Informationsnachmittag zum Thema Demenz

AWO und LVR-Klinik bieten  
Information für Angehörige

Wer einen Menschen mit Demenz begleitet, muss enorme Belastungen schultern. Um Angehörige zu unterstützen, bietet das Kompetenzzentrum für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Viersen e.V. und die Geronto-psychiatrische Beratungsstelle der LVR-Klinik Viersen einen Informationsnachmittag an:

**28.07.22, 17.00 Uhr**  
„Wie sag ich es meinen Lieben? –

## Kommunikation bei Demenz“

Referent: Helmut Woerner

Ort: AWO Kreisverband Viersen e.V., Hülser Str.  
47, 47906 Kempen

Anmeldungen: Helmut Woerner,  
Gerontopsychiatrische Beratungsstelle der LVR-  
Klinik Viersen, Tel.: 02162 - 897 48 - 665



## 9 Aussagen von Selbsthilfe-Aktiven, wie Selbsthilfe wirkt

...aus der SHILD-Studie von 2015

1. Ich bin motivierter im Umgang mit meiner Erkrankung.
2. Ich habe in der Gruppe neue Wege im Umgang mit meiner Erkrankung kennengelernt.
3. Ich bin zuversichtlicher im Umgang mit der Erkrankung.
4. Ich übernehme mehr Verantwortung für meine Gesundheit.
5. Ich kann die Qualität von Gesundheitsinformationen besser beurteilen.

6. Ich lerne in der Selbsthilfegruppe mehr über meine Erkrankung als überall sonst.
7. Ich tue mehr Dinge, die mir selbst wichtig sind.
8. In der Selbsthilfegruppe lerne ich, Fachpersonal im Gesundheitswesen auf Augenhöhe zu begegnen.
9. Ich lebe gesünder als vorher (Ernährung, Bewegung, etc.).

Weitere Infos finden Sie hier.

# PAUL & PAULA

von andré sedlaczek



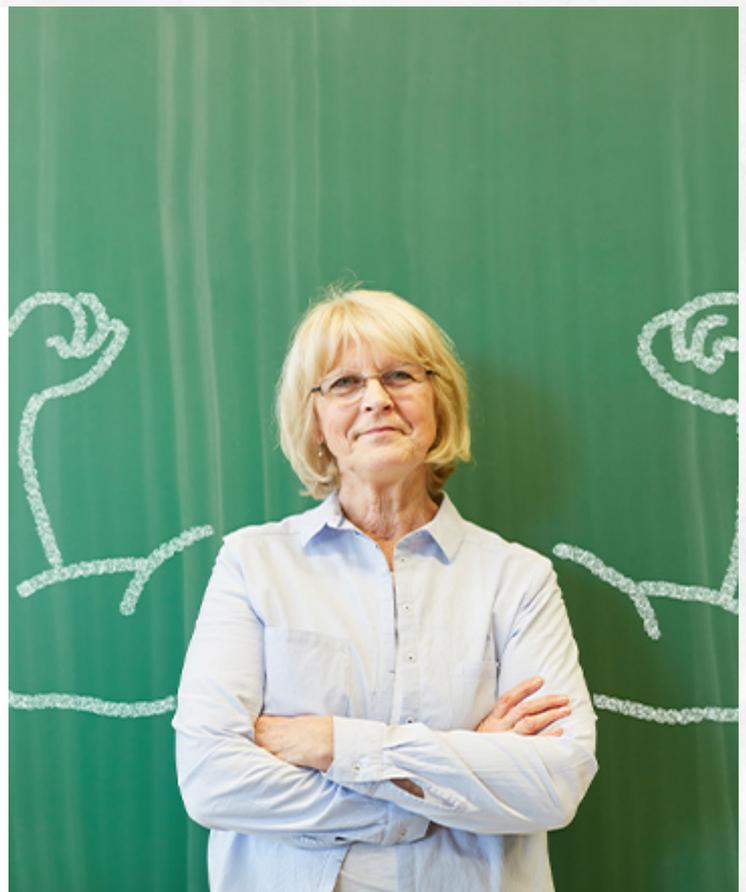
## Treff für Angehörige von demenziell Erkrankten

### Neuer Gesprächskreis in Schwalmtal

Menschen, die einen Angehörigen mit einer demenziellen Erkrankung betreuen, stehen jeden Tag vor neuen Herausforderungen. Es ergeben sich Fragen nach geeigneten Betreuungsdiensten, nach Unterstützungsmöglichkeiten, nach kleinen Auszeiten vom Pflegealltag, nach geeigneten Beratungsstellen und vielem mehr. Auf der einen Seite besteht der Wunsch, für den geliebten Menschen da zu sein, auf der anderen Seite wird die eigene Belastung spürbar.

Der Treff soll daher Erfahrungsaustausch, Krafttanken und den Kontakt zu Gleichbetroffenen ermöglichen. Informationen zu helfenden Angeboten und andere wichtige Themen stehen im Vordergrund.

Die Treffen finden **ab Juni 2022 an jedem dritten Mittwoch im Monat zwischen 15.00 und 16.30 Uhr** statt.



Anmeldung erbeten unter:

- Frau Edith Berndt 02163 - 207 35
- Frau Doris Borsch 02163 - 207 12

[Mehr Informationen hier.](#)



## Die deutsche Stiftung junge Erwachsene mit Krebs startet eigenen Podcast

### Hör-Tipp

DPodcast-Kanal „Jung & Krebs – Wissen für junge Betroffene“ ist online. Dabei trifft die Stiftungsbotschafterin **Lea Marlen Woitack** regelmäßig junge Betroffene und spricht über den Umgang und das Leben mit der Diagnose Krebs. Immer am 1. Freitag des Monats veröffentlichen wir eine neue Folge. Darin nähern wir uns verschiedenen Themen wie dem Umgang mit Angehörigen und dem sozialen Umfeld, aber auch Fragen im Bereich der Partnerschaft und Sexualität sowie dem Kinderwunsch und der Familienplanung.

Seid gespannt. Abonniert gerne schon einmal unseren Kanal und verpasst von morgen an keine Folge mehr. Der Podcast wird auf allen gängigen Podcast-Plattformen verfügbar sein.

[Spotify](#)

[Apple](#)

[Mehr Infos 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

Coronabedingt Termine nur nach Absprache.



*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.

