



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

der Sommer zeigt sich von seiner schönsten Seite: Die Tage sind hell und lang, die Luft duftet nach Leben, und vieles fühlt sich ein bisschen leichter an. Vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, innezuhalten – und sich zu fragen: Was tut mir gut?

Der Juli lädt ein, Neues zu entdecken – Selbsthilfe bedeutet nicht, alles allein schaffen zu müssen. Es bedeutet, sich gemeinsam auf den Weg zu machen, Erfahrungen zu teilen, sich gegenseitig Mut zu machen – Schritt für Schritt.

In dieser Sommerausgabe finden Sie Inspirationen, Hinweise auf Gruppen und Impulse, die dazu einladen weiterzudenken oder ganz neu zu beginnen – mit Raum für Begegnung, Bewegung und das, was Sie stärkt.

Mit herzlichen Grüßen

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

❤️👍 Wenn Ihnen unser Newsletter gefällt, empfehlen Sie ihn gerne Ihren Freund*innen, Bekannten oder Kolleg*innen.



Hand aufs Herz (HaH)-Selbsthilfe bei Trennung

Hilfe zur Selbsthilfe für Eltern deren Kinder unter Trennung, Scheidung oder in einem außerordentlichen Ausnahmezustand der Eltern Kind Entfremdung

Hand aufs Herz ist eine Selbsthilfegruppe für Mütter, betroffene Frauen die von Trennung und Scheidung oder Kontaktverlust zu den minderjährigen Kindern betroffen sind.

Die Gemeinschaft steht für Hilfe zur Selbsthilfe. Im Fokus steht insbesondere die Aufrechterhaltung der Bindungen und Beziehungen zu ihren jeweiligen Freundeskreisen und Familien. Oft sind gemeinsame Kinder und weitere Familienmitglieder ebenso betroffen, nicht selten zerbrechen Beziehungen zu gemeinsamen Freunden/innen. Die Bewältigung der Trennung- bzw. die Scheidungsfolgen gehen, gerade wenn ein Elternteil dem anderen das Kind vorenthält, mit extremen emotionalen Belastungen einher und stellt Betroffene vor enorme Herausforderungen.

Der Austausch wie andere mit dieser außerordentlichen Belastungssituation umgehen, kann dabei hilfreich sein, eigene Strategien zu entwickeln und Ressourcen zu erschließen. Weitere Hilfen betreffen klassische Fragen einer Trennung/Scheidung Unterhalt und vieles mehr. Auch der richtige Umgang mit Behörden, Gerichten, Familienberatern und Rechtsanwälten ist zentrales Thema der Selbsthilfe.

Die Treffen finden jeden ersten Donnerstag im Monat von 19:00 - 20:30 Uhr im BLAUEN HAUS (Jugendzentrum in Viersen) Stadtwaldallee, 41748 Viersen statt.

Die Selbsthilfegruppe wird von der Gründerin Frau Anita Engels organisiert und moderiert.

Die internationale Forschung belegt schon lange, dass Kinder für eine gesunde Entwicklung beide Elternteile benötigen. Sie erledigen Ihre Aufgaben in Betreuung und Erziehung auf unterschiedliche Weise und geben jeweils Ihren Anteil an Rüstzeug für das Leben mit. Ein gleich gutes Verhältnis zu beiden Elternteilen kann aber nur dann erhalten werden, wenn beide auch nennenswerte Alltagszeit mit dem Kind verbringen können. Qualitativ wertvolle Zeit kann nur dann entstehen, wenn auch die Quantität sichergestellt ist.

HaH versucht Betroffene zu unterstützen Ihre Hemmungen unter Schuld, Scham oder Trauer zu überwinden und auf allen Ebenen Aufmerksamkeit für die Problematik zu schaffen.

Manchmal muss man über seine Schatten springen und die Hand aufs Herz legen, tief durchatmen um über das unaussprechliche Leid, die richtigen Worte zu finden es auszusprechen was einem widerfährt.

Die Selbsthilfegruppe ist ein Forum für das Knüpfen von Kontakten zwischen Betroffenen und für den Austausch von Erfahrungen.

Für diese Rechte und Gedanken steht:

Hauptstelle Brüggen, Klosterstraße 5, 41379 Brüggen
Tel. (02163)5622 oder E-Mail: info@bis-brueggen.de

Die Anmeldung von Interessenten werden vom BIS entgegengenommen.



Protesttag Gleichstellung und Freizeitgestaltung

Viersen kämpft für Inklusion

Am Samstag, 10. Mai 2025, protestierte das Bündnis „Eine Gesellschaft für alle!“ auf dem Sparkassenvorplatz in Viersen.

„In diesem Jahr protestieren wir für das Recht der Menschen mit Behinderung auf ein selbstbestimmtes Leben, und dazu gehört auf jeden Fall eine zugängliche Freizeitgestaltung“, sagt Barbara Shahbaz. Die Geschäftsführerin der Kreisgruppe Viersen des Paritätischen.

INFO – Wer hinter dem Protesttag steht

Der Protesttag Der Protesttag findet jährlich, diesmal am Samstag, 10. Mai, von 10 bis 14 Uhr, auf dem Sparkassenvorplatz in Viersen statt.

Die Veranstalter Das Bündnis „Eine Gesellschaft für alle!“ ist der Arbeitskreis für die Behindertenfragen in Viersen unter der Federführung des Paritätischen. Dem Bündnis angeschlossen sind unter anderem die Lebenshilfe, die PHG, der Inklusionsbeauftragte der Stadt Viersen, die KoKoBe, der Blinden- und Sehbehindertenverein, die EUTB, das BIS, der Freundeskreis für Rollstuhlfahrer, Kindertraum, das HPZ, der VdK, der Pädagogische Fachdienst RatPlusTat sowie

weitere ehrenamtlich Engagierte.

Zum Bericht: [So verlief der Protesttag...](#)



„Gemeinsam statt Einsam – Selbsthilfe stärkt!“

Selbsthilfe-Projekt Kreis Viersen

Das angestrebte neue Selbsthilfeprojekt der BIS, Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen, bietet regelmäßige Treffen für Menschen, die ihre Erfahrungen und Herausforderungen miteinander teilen möchten.

In den Räumen der BIS haben Teilnehmer die Möglichkeit, sich kennenzulernen und gemeinsame Interessen sowie Themen zu entdecken, die sie verbinden. Es werden interessante und relevante Themen besprochen, die das persönliche Wohlbefinden fördern und neue Perspektiven eröffnen. Zusätzlich gibt es regelmäßige gemeinsame Aktivitäten, die das soziale Miteinander stärken und das Gefühl der Gemeinschaft fördern.

Ein zentrales Ziel des Projekts ist es, Einsamkeit, innerer Leere und Depressionen entgegenzuwirken und den Teilnehmenden zu helfen, sich gegenseitig zu unterstützen. Durch diese Initiative wird ein Raum geschaffen, in dem sich jeder wertgeschätzt fühlt und die Möglichkeit hat, positive Veränderungen in seinem Leben zu bewirken.

Interessent*innen für das neue Projekt melden sich bitte bei der **BIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen** unter der Telefonnummer 02163 / 5622 oder per E-Mail unter info@bis-brueggen.de





Erstes Treffen des neuen Stammtischs für Trauernde in Brüggen

Hinter der Idee des Stammtisches für Trauernde steckt der Wunsch, den geschützten Raum des Trauercafés in der BIS zu verlassen, aber trotzdem nicht ohne Begleitung zu sein. Wenn einem jeder Halt durch den Verlust eines geliebten Menschen fehlt, fühlt es sich einfach gut und richtig an, kleine Schritte in den neuen Alltag mit anderen Betroffenen zu gehen.

Und das erste Treffen Anfang Mai machte auf jeden Fall Lust auf eine Wiederholung bei den 7 BesucherInnen.

Eine Teilnehmerin beschrieb diesen Nachmittag mit folgenden Worten: „Für mich ist dieses Treffen wie eine Ergänzung zum Trauercafé. Mit lieben Menschen zusammen zu sein, die „ein Stück“ Trauererfahrung mit mir teilen

- die verstehen, wenn ich plötzlich Tränen in den Augen habe ...
- die mit mir schweigen ... einen Moment lang ...
- und denen ich nichts erklären muss, tut einfach gut.

Wir haben über Gott und die Welt erzählt im Vertrauen zueinander, das Erzählte bleibt bei uns. Man lernt einander etwas besser kennen. Viel gelacht haben wir. Ich freue mich schon auf unseren nächsten „tröstlichen“ Stammtisch.“

Der Stammtisch trifft sich **an jedem ersten Freitag im Monat um 15 Uhr im Café Ponte in Bracht** und ist gedacht für Trauernde, deren Verlust schon eine Weile her ist und die sich nicht damit abspesen lassen möchten, dass es jetzt doch mal genug ist mit dem Trauern.





“Ich konnte nicht kontrolliert trinken”

Anonymer Alkoholiker erzählt

Für den 84-jährigen Heinz ist der Donnerstag der wichtigste Tag in der Woche. Dann besucht der Lobbericher die **Gruppe der Anonymen Alkoholiker in Süchteln**. Seit 45 Jahren ist er trocken.

Die Anonymen Alkoholiker bieten eine kostenlose und anonyme Unterstützung für Menschen, die mit Alkoholproblemen kämpfen. Die Anonymität stellt sicher, dass jeder in einem sicheren Raum sprechen kann, ohne sich zu fürchten.

In ihren Selbsthilfegruppen treffen sich Gleichgesinnte, um Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig auf dem Weg zur Nüchternheit zu begleiten. Das Zwölf-Schritte-Programm bildet die Grundlage für persönliche und spirituelle Entwicklung, das von den Mitgliedern gemeinsam umgesetzt wird.

Jeder ist willkommen – der erste Schritt zur Veränderung kann bei einem unverbindlichen Treffen gemacht werden.

[Hier kann man die Geschichte von Heinz in der RP lesen](#)





© markedwardphoto | unsplash

Zukunft der Selbsthilfe sichern

Paritätischer legt Eckpunktepapier vor

Die Selbsthilfe ist eine tragende Säule unserer Gesellschaft – und angesichts des demografischen Wandels, wachsender psychischer Belastungen und fehlender Versorgungsangebote wichtiger denn je. Um sie zukunftsfähig zu machen, braucht es stabile Rahmenbedingungen, verlässliche Finanzierung und eine stärkere Verankerung in digitalen Strukturen.

Der Paritätische Gesamtverband hat nun ein **Eckpunktepapier** veröffentlicht, das zentrale Herausforderungen benennt und konkrete Vorschläge zur Weiterentwicklung der Selbsthilfe macht. Gefordert werden:

1. **Selbsthilfe als Pflichtaufgabe der öffentlichen Hand etablieren**
2. **Selbsthilfe strukturell stärken**
3. **Niedrigschwellige und transparente Vergabe von Fördermitteln sicherstellen**
4. **Interessenvertretung der Patient*innen fördern**
5. **Ehrenamtliches Engagement stärken**
6. **Selbsthilfe in digitalen Versorgungsstrukturen verankern**

Das Papier richtet sich an Bund, Länder, Kommunen und Krankenkassen – mit dem klaren Appell, Selbsthilfestrukturen langfristig zu sichern und auszubauen.

👉 [Zur Pressemitteilung des Paritätischen](#)

👉 [Zum Eckpunktepapier als PDF](#)

PAUL & PAULA
von andré sedlaczek



Links & Downloads

auf einen Klick



Themenliste der Selbsthilfegruppen

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



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:
Petra Budde, Ralf Kurzweg, Martina Kall.*



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

