



**Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,**

ein herzliches Willkommen zu den SelbsthilfeNews für den Monat März!

Mit dem leisen Einzug der Frühlingsluft erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben, sondern auch unsere Hoffnungen und Vorfreuden auf eine Zeit des Aufblühens und Wachstums. In diesem Sinne möchten wir gerne mit einem inspirierenden Zitat beginnen: "In jedem Frühling steckt ein Stückchen Unsterblichkeit." Diese Worte von Eduard Mörike erinnern uns daran, dass der Frühling nicht nur eine Jahreszeit ist, sondern auch eine Zeit des Neuanfangs und der Erneuerung für Körper und Geist.

In den folgenden Beiträgen werden wir uns über die neuesten Meldungen aus der Selbsthilfegemeinschaft des Kreises Viersen und darüber hinaus informieren. Von bewegenden Geschichten der Überwindung, bis hin zu praktischen Tipps und Ressourcen, die uns dabei unterstützen, gemeinsam Herausforderungen zu meistern. Wir sind gespannt darauf, welche Inspirationen und Erkenntnisse dieser Monat für uns bereithält.

Mit herzlichen Grüßen,

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

## Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Essstörungen

Teilnehmer\*innen gesucht

**Die neue Selbsthilfegruppe zum Thema Essstörungen trifft sich in der Katholischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Kempen.**

Die Gruppe wendet sich ausschließlich an Angehörige und legt den Fokus auf einen persönlichen Austausch. Die Initiative zur Gründung dieser Selbsthilfegruppe wurde durch eine betroffene Angehörige, die die Notwendigkeit erkannte, einen Raum für Betroffene und ihre Angehörigen zu schaffen, ergriffen. Die Treffen finden in den Räumlichkeiten der Katholischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche (Kauertzacker 9 in 47906 Kempen) statt. Die Selbsthilfegruppe bietet eine unterstützende Umgebung, in der Erfahrungen geteilt werden können. Der persönliche Austausch soll dazu beitragen, Verständnis zu fördern und gemeinsam Wege zur Bewältigung der Problematik zu finden.

Interessierte sind herzlich eingeladen, sich bei der Selbsthilfekontaktstelle BIS unter der Telefonnummer 02163 – 56 22 oder direkt in der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Kempen unter der Nummer 02152-52213 zu melden.

# Essstörung





## **„Gemeinsam stark – Neugründung einer Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern“**

### Neue Selbsthilfegruppe in Brüggen

Eine betroffene Mutter fand den Weg zur BIS, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen:

#### ***Wie kam es dazu, dass Sie die Initiative ergriffen haben eine Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern gründen zu wollen?***

„Ich habe das Gefühl, dass es leichter sein könnte das „Verlassen-sein“ anzunehmen, wenn ich mich mit anderen betroffenen Eltern austauschen kann.“

#### ***Welche Ziele verfolgen Sie dabei und was erhoffen Sie sich von dieser Neugründung?***

„Den Austausch mit anderen Eltern, die in der gleichen Situation stecken, gegenseitiges Stärken durch neue Ideen, wie wir das Verlassen-sein akzeptieren können und ein gegenseitiges Mut-machen an der Situation nicht zu verzweifeln.“

Ihre Geschichte steht stellvertretend für viele andere. Schätzungsweise 100.000 Familien leiden bundesweit unter dieser Situation, was noch immer als Tabu-Thema gilt.

Im Herzen unserer Gemeinschaft entsteht eine Anlaufstelle für Eltern, die mit dem Schmerz des Verlassenwerdens konfrontiert sind. Die Idee einer Neugründung dieser Selbsthilfegruppe soll betroffenen Eltern Mut machen - und Raum bieten für Austausch, Verständnis und gemeinsames Wachstum.

In einer Welt, in der Beziehungen oft auf die Probe gestellt werden, finden diese Eltern hier eine Gemeinschaft, um ihre Erfahrungen zu teilen und gemeinsam neue Perspektiven zu entwickeln.

Die neue Selbsthilfegruppe in Brüggen bietet Raum für Trost und Unterstützung.  
Start der neuen Gruppe ist am **18. April 2024**.  
Die Treffen finden in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle, BIS Brüggen statt.

Interessent\*innen für die Gruppenneubildung melden sich bitte bei der BIS Kontakt- und



## Unterstützung im Umgang mit Angst, Panik oder Depression?

„Du bist nicht alleine!“ – Neugründung einer Selbsthilfegruppe für Depressionen!

### Teilnehmer\*innen gesucht

„Profitiere von den Erfahrungen der Anderen!  
Wir wollen uns austauschen, geben uns Halt und Unterstützung, machen Mut und spenden Trost.

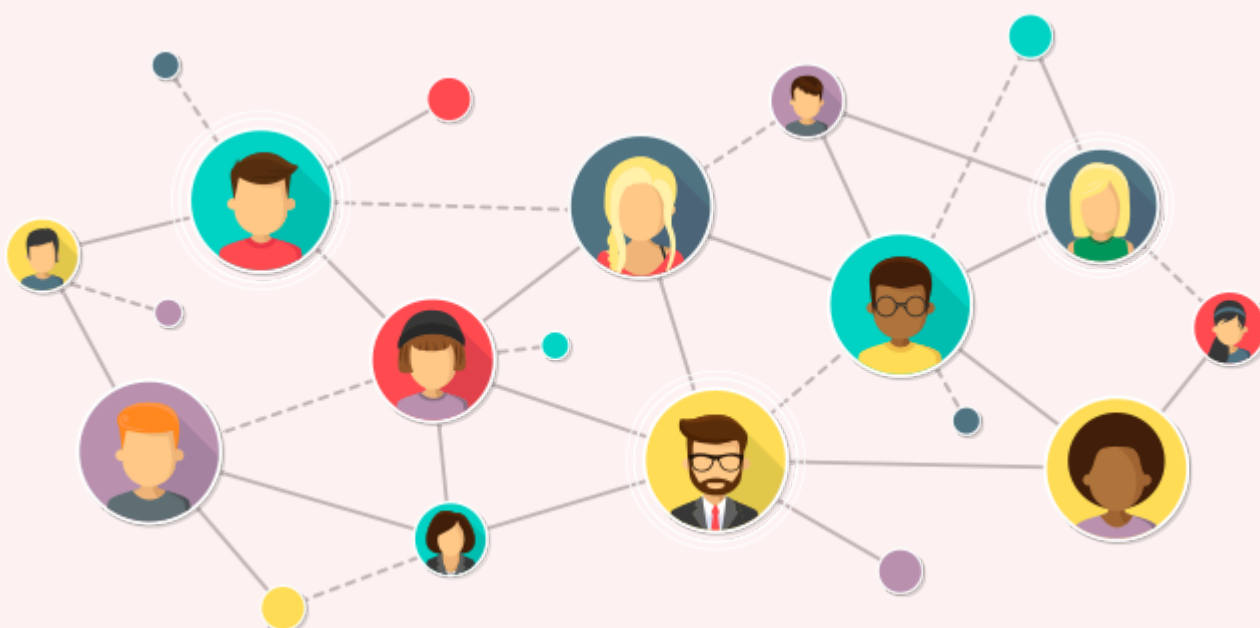
Wir wollen uns **einmal wöchentlich** treffen um in respektvoller Atmosphäre einen Austausch zu gewährleisten. Gemeinsam können wir besser Strategien entwickeln, um mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen“

(Gründerin der Selbsthilfegruppe)

**Die Treffen finden in der Zeit von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr in Viersen statt.**

Interessent\*innen melden sich bitte bei der BIS unter 02163-5622.





## Erfolgreiches Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in Viersen!

Ein Tag voller Inspiration und Austausch

Am 6. Februar 2024 fand ein bemerkenswertes Ereignis in der Außenstelle der BIS in Viersen statt: Das Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen zog über 60 interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Die Veranstaltung bot eine einzigartige Gelegenheit für die Selbsthilfegruppen, sich zu vernetzen, Ideen auszutauschen und neue Wege der Unterstützung zu erkunden.

Ein besonderer Moment des Treffens war der Abschied von Herrn Andre Beermann, der die fachliche Leitung der BIS innehatte. Seine langjährige Arbeit und Hingabe wurden gewürdigt, während Herr Ralf Kurzweg herzlich als neuer Leiter begrüßt wurde. Diese Übergabe markierte einen wichtigen Schritt für die Zukunft der Selbsthilfegruppen in der Region.

Das Programm bot vielfältige Inhalte, darunter die Vorstellung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie eine Präsentation der möglichen Förderanträge durch Frau Brüls von der AOK und der Fachberaterin Prävention der Selbsthilfeförderung Regionaldirektion linker Niederrhein. Die Selbsthilfegruppen erhielten die Möglichkeit, sich persönlich vorzustellen und es gab den Hinweis sich (mit Hilfe der BIS) auf den Webseiten Familienratgeber und Selbsthilfe-Netzwerk einzutragen, um besser von Betroffenen und Suchenden gefunden zu werden.

Ein weiterer Höhepunkt des Tages war die Ankündigung eines neuen GKV-Preises, an dem die Selbsthilfegruppen teilnehmen können. Dieser Preis würdigt herausragende Leistungen und Innovationen innerhalb der Selbsthilfegruppen und ermutigt zu weiterem Engagement.

Während des Treffens äußerten einzelne Gruppen den Wunsch nach regelmäßigen Gesamthilfetreffen, um den internen Austausch zu fördern und gegenseitige Unterstützung zu ermöglichen. Dabei wurde betont, dass Öffentlichkeitsarbeit und Diskretion gleichermaßen wichtig sind und die Privatsphäre einzelner Gruppen und Teilnehmer stets respektiert werden muss.

Insgesamt war das Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in Viersen ein inspirierender Tag, der die Stärke und Vielfalt der Selbsthilfebewegung deutlich machte. Durch gemeinsame Anstrengungen und kontinuierlichen Austausch können wir zusammen daran arbeiten, das Wohlergehen und die Unterstützung in unserer Gemeinschaft zu verbessern.

Wir freuen uns auf weitere erfolgreiche Treffen und danken allen Teilnehmenden für ihr Engagement und ihre Teilnahme.



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

Mit tiefer Trauer gedenken wir dem Verlust des geschätzten Gründers der Morbus-Osler Selbsthilfe Klaus Hanselmann, der am 04.01.2024 im Alter von 81 Jahren verstorben ist.

Klaus Hanselmann litt 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 gründetet er zusammen mit der BIS –Selbsthilfekontaktstelle in Brüggen - eine Selbsthilfeinitiative. „Mir war es sehr wichtig, Betroffene zusammenzubringen“ sagte 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 war 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.

Klaus Hanselmann, Vorstandsmitglied der BIS in der Zeit von 1998 bis 2007, hielt bis zuletzt einen guten Kontakt zu unserer Selbsthilfekontaktstelle BIS in Brüggen und wurde als Mensch von uns allen sehr gemocht und geschätzt.

Wir werden Klaus Hanselmann stets ehrend gedenken.

Unser Mitgefühl gilt seinen Angehörigen und allen, die sich ihm verbunden fühlten.

BIS Brüggen



*Gut informiert entscheiden – Patientenportal bietet verständlich aufbereitete Gesundheitsinformationen*

## Wo finde ich gute Gesundheitsinformationen?

Ein Wegweiser durch den Informationsdschungel im Internet

Die Suche nach verlässlichen Gesundheitsinformationen im Internet kann oft zu Verwirrung und Unsicherheit führen. In einer Zeit, in der der Zugang zu medizinischem Wissen immer einfacher wird, ist es entscheidend, auf **qualitätsgeprüfte Quellen** zurückzugreifen. Doch wie kann man sicherstellen, dass die gefundenen Informationen **vertrauenswürdig**, zuverlässig und gut aufbereitet sind?

Die Herausforderung, hochwertige Gesundheitsinformationen online zu finden, wird von vielen Menschen erlebt. Das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) betreibt im Auftrag der Bundesärztekammer und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung ein Informationsportal, das speziell für Patientinnen und Patienten entwickelt wurde.

**Auf diesem Portal** können Suchende **evidenzbasierte Informationen** finden, um die Vor- und Nachteile wichtiger Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten abzuwägen. Das Angebot

erstreckt sich über mehr als 20 Versorgungsbereiche, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Kreuzschmerzen, Atemwegserkrankungen, seelische Krankheiten wie Depression und weitere relevante Themen wie Krebs, Frauen- und Männergesundheit sowie Kinderkrankheiten. Ein spezieller Themenbereich widmet sich seltenen Erkrankungen.

Wesentliche Inhalte werden nicht nur in Deutsch, sondern auch **in sechs Fremdsprachen** und in **Leichter Sprache** angeboten. Sämtliche Gesundheitsinformationen und Entscheidungshilfen sind **kostenlos und werbefrei** zugänglich.

Im Dschungel der Gesundheitsinformationen im Internet ist dieses Portal eine verlässliche und fundierte Anlaufstelle für alle, die nach qualitätsgeprüften Informationen suchen und gut informiert Entscheidungen für Ihre Gesundheit treffen wollen.



AOK

Angebote  
Frühjahr  
2024

„Zeit für mich“ –  
Online-Vorträge für  
pflegende Angehörige

## „Zeit für mich“ – Online-Vorträge für pflegende Angehörige

### Angebote Frühjahr 2024

Die Pflege einer nahestehenden Person ist nicht nur eine sehr erfüllende Aufgabe, sie kann möglicherweise belasten und die Gesundheit gefährden. Oft stoßen Pflegende an ihre körperliche und seelische Belastungsgrenze. Entsprechend wichtig ist es, auch auf das eigene Wohlbefinden zu achten und sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen.

Mit Online-Vorträgen unter dem Motto „Zeit für mich“ können Sie erfahren, was Sie für sich tun können, um eine Balance zu finden – zwischen den Anforderungen der Pflege Ihres/Ihrer Angehörigen und Ihrem persönlichen Wohlergehen.

Die Vorträge sind kostenfrei und eine Teilnahme ist unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit möglich.

[Weitere Infos und die Angebote Frühjahr 2024 \(PDF\)](#)





## Adipositas-Selbsthilfegruppe in Grefrath!

Neugründung im Start!

Die Neugründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema Adipositas in Grefrath markiert einen wichtigen Schritt im Umgang mit einer zunehmenden gesundheitlichen Herausforderung in unserer Gemeinschaft. Adipositas, auch bekannt als Fettleibigkeit, betrifft nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern kann auch erhebliche Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität haben. Vor diesem Hintergrund ist es von entscheidender Bedeutung, einen Raum zu schaffen, in dem Betroffene sich austauschen, unterstützen und gemeinsam Wege finden können, um mit dieser Herausforderung umzugehen. Die Gründung dieser Selbsthilfegruppe ist ein Zeichen der Solidarität und des Engagements unserer Gemeinschaft, um Menschen mit Adipositas zu unterstützen und zu ermutigen, ein gesünderes und erfüllteres Leben zu führen.

Die Treffen sollen **2 Mal im Monat** in den Abendstunden stattfinden.

Der genaue Treffpunkt ist noch nicht bekannt, da die Gruppe erst im Aufbau ist. Gerichtet ist die Gruppe an alle, die über das Thema Adipositas und ihre Folgen, bzw. Wege aus der Krankheit reden und sich austauschen möchten. Die Gruppe ist gemischt und es ist jeder herzlich willkommen.

Interessent\*innen für die Gruppenneubildung melden sich bitte bei der BIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen unter der Telefonnummer:

**02163 / 5622 oder per E-Mail: [info@bis-brueggen.de](mailto:info@bis-brueggen.de)**

oder bei der Gruppengründerin unter:

0152 2877 2770 (9-18Uhr) oder per E-Mail: [peggyschlossnik177@gmail.com](mailto:peggyschlossnik177@gmail.com)



**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.**

