



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

Hoffnung ist oft der Anker, der uns durch herausfordernde Zeiten trägt. Doch was, wenn sie uns entgleitet, weil das Leben immer neue Hürden aufstellt? Wie kann man Zuversicht bewahren, wenn alles schwer und unsicher erscheint?

Vielleicht hilft es, den Blickwinkel zu verändern. Hoffnung bedeutet nicht, dass alles gut ausgehen muss – sondern, dass unser Handeln einen Sinn hat, unabhängig vom Ergebnis. Diese Haltung kann Kraft geben, Schritt für Schritt weiterzugehen und auch in schwierigen Zeiten Lichtblicke zu entdecken.

In dieser Ausgabe möchten wir Sie inspirieren, Ihre wertvolle Selbsthilfe-Arbeit mit neuer Energie fortzuführen. Wir teilen Themen und Veranstaltungen, die Sie unterstützen, vernetzen und Mut machen sollen. Denn gemeinsam lassen sich auch herausfordernde Wege besser gehen – *Zusammen sind wir stark!*

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.



Die Selbsthilfe in NRW im Blick

Bestandsanalyse 2024

Im fünfjährigen Turnus befragt KOSKON NRW als Koordination der Selbsthilfe-Unterstützung in Nordrhein-Westfalen alle Selbsthilfe-Kontaktstellen im Land.

- Welche Rahmenbedingungen der Selbsthilfe-Unterstützung finden wir im Land vor?
- Was sind Anliegen und Themen von Selbsthilfe-Interessierten und Selbsthilfegruppen?
- Wo liegen Aufgaben und aktuelle Herausforderungen für Selbsthilfe-Kontaktstellen?

Die Ergebnisse zu diesen und weiteren Fragen bereitet KOSKON NRW in ihrer Broschüre „Bestandsanalyse 2024“ auf. Die Broschüre kann als Print-Ausgabe bestellt werden und steht [hier zum Download](#) bereit.

Die „Bestandsanalyse 2024“ liefert interessante Befunde: Zwar sind somatische Erkrankungen und Behinderungen weiterhin zentrales Selbsthilfethema für rund die Hälfte der bestehenden Selbsthilfegruppen in NRW. Jedoch sind psychische Themen bei Anfragen und Gründungen von Selbsthilfegruppen sowie bei bestehenden „jungen“ und interkulturellen Gruppen heute am stärksten vertreten. Vermehrt suchen Menschen auch zum Thema Einsamkeit Unterstützung.

Diese und weitere Entwicklungen machen die professionelle Selbsthilfe-Unterstützung durch Selbsthilfe-Kontaktstellen heute zu einem ebenso gesellschaftsrelevanten wie anspruchsvollen Arbeitsfeld.

Zum vollständigen Artikel [geht es hier](#).

UNABHÄNGIGE BESCHWERDESTELLE IM KREIS VIERSEN

für Menschen mit psychischen Erkrankungen
und Suchterkrankungen



GPV

Hilfe bei den eigenen Problemen

Unabhängige Beschwerdestelle im Kreis Viersen - Nachfrage nach dem kostenfreien Angebot gestiegen!

Die Unabhängige Beschwerdestelle im Kreis Viersen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen hilft, wenn Probleme in der psychiatrischen und psychosozialen Versorgung auftreten. Die Nachfrage nach dem kostenfreien Angebot ist gestiegen.

Eine psychische Erkrankung oder der Kampf gegen eine Suchterkrankung sind bereits herausfordernd genug. Wenn dann auch noch Schwierigkeiten mit der Person auftreten, die eigentlich Unterstützung in dieser schwierigen Lebensphase bieten sollte, kann sich eine Situation, die möglicherweise schnell hätte geklärt werden können, erheblich zuspitzen. „Während einer Behandlung kann es zu Aussagen kommen, die beim Patienten haften bleiben und von ihm möglicherweise eine Bedeutung erhalten, die nicht beabsichtigt war. Was für den einen als unwesentlich erscheint, kann für den anderen von großer Bedeutung sein. Solche Missverständnisse können sich aufschaukeln, und oft weiß man nicht mehr, wie man das gegenüber der anderen Person ansprechen soll. Hier kommt die Unabhängige Beschwerdestelle im Kreis Viersen ins Spiel, die Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen unterstützt“, erklärt Ralf Kurzweg, Leiter des BIS in Brüggen, über die Erreichbarkeit der Beschwerdestelle.

Die 2018 gegründete Anlaufstelle erhält Förderung und Unterstützung durch den Gemeindepsychiatrischen Verbund im Kreis Viersen, in dem die unterschiedlichen Gruppierungen aus dem Bereich psychiatrische Hilfen anzutreffen sind. Ob ein Problem in einer psychiatrischen Klinik, einer Reha-Einrichtung, einem Wohnheim oder einem ambulanten, beziehungsweise stationären Dienstes auftaucht - überall, wo die Psyche die Krankheitsrolle spielt, versucht die Beschwerdestelle zu vermitteln.

Praktisch sieht es so aus, dass sich jeder Betroffene über das BIS bei der unabhängigen Beschwerdestelle im Kreis Viersen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen melden und sein Problem oder seine Beschwerde vortragen kann. „Wir überlegen dann im Team, wer den betreffenden Fall am besten bearbeiten könnte“, sagt Ulrike Ullmann, die zu dem insgesamt achtköpfigen Team gehört, das aus den Bereichen psychiatrienerfahrene Menschen, engagierten Bürgern und Fachkräften der psychiatrischen und psychosozialen Versorgung besteht.

Immer zwei der ehrenamtlich agierenden Helfer gehen gemeinsam in den Einsatz. In einem persönlichen Gespräch wird der Grund der Problematik oder Beschwerde ermittelt. Ist dies erkannt,

wird die Gegenseite dazu ins Boot geholt. „Wir machen ein Problem deutlich und möchten gemeinsam mit beiden Parteien eine Lösung finden. Wichtig ist es, immer beide Perspektiven zu kennen. Wir reden dabei auf Augenhöhe“, sagt Mitarbeiter Reiner Rohde. Es kann auch vorkommen, dass ein Fall von einem größeren Team der Beschwerdestelle besprochen wird, getreu dem Motto, dass sich dadurch neue Perspektiven eröffnen und ein Input erfolgen kann, der zu einer Lösung führt.

„Wichtig ist immer, dass, wenn es zu einer Kritik kommt, diese wertfrei aufgenommen wird“, sagt Thorsten Dürholt vom Team der Beschwerdestelle. Kritik sei als eine Zuwendung zu sehen. Man lerne aus Fehlern und entwickle sich weiter, fügt er an. Ganz wichtig: Anonyme Beschwerden werden nicht entgegengenommen.

Das Angebot der Beschwerdestelle ist kostenfrei. Es wird neutral und unabhängig gearbeitet. Die Vertraulichkeit versteht sich von selbst. Es herrscht Schweigepflicht. Das Hilfsangebot ist aber nicht nur für Erkrankte gedacht. „Bei uns können sich auch Angehörige und Mitarbeiter von Einrichtungen melden, wenn sie Probleme haben“, sagt Torsten Klopottek, der ebenfalls zum Team gehört.

Dass die Beschwerdestelle gefragt ist, zeigen die Zahlen. „Wir haben im Jahr 2024 50 Prozent mehr Anfragen als 2023 verzeichnet“, sagt Kurzweg. Durchschnittlich waren es in den vergangenen Jahren zehn Anfragen im Jahr. Mal sind es schnell zu klärende Probleme, dann gibt es aber auch Fälle, die das Team länger beschäftigen. „Was uns immer wieder freut, ist, wenn wir das Lob zu hören bekommen, dass durch uns am Ende des Tunnels wieder Licht erschienen ist“, sagt Rohde. Und doch ist es immer noch so, dass viele Menschen gar nicht wissen, dass es die Unabhängige Beschwerdestelle im Kreis Viersen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen gibt. Niemand muss mit seinem Problem alleine bleiben.

Kontakt zur Beschwerdestelle

Menschen, die die Unabhängige Beschwerdestelle im Kreis Viersen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen, brauchen, können sich an die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle BIS in Brüggen wenden, Telefon 02163 5622, E-Mail info@bis-brueggen.de. Von dort wird der Kontakt vermittelt.

Multiple Sklerose – nur Mut!

Dialog mit der Medizin und mit mir selbst

In seinem neuen Buch „Multiple Sklerose – nur Mut! Dialog mit der Medizin und mit mir selbst“ erzählt Farouk Martini gefühlvoll, humorvoll und persönlich von seinem Leben mit MS, wie er mit dieser chronischen Krankheit Mut für sein Leben gewann und lernte seine Krankheit anzunehmen.

Im Dialog mit der Medizin, bei dem Experten medizinische und psychologische Aspekte der Erkrankung beleuchten, erfährt der Leser mehr über die tiefgründigen Gedanken des Autors sowie über die Hintergründe der Erkrankung, die MS-Therapie und Selbsthilfe.

Martini versucht nach der MS-Diagnose das Leben neu zu verstehen, entwickelt für sich einen „Plan für gesunde Lebensart“ und definiert für sich Glück neu.



„Bescheidenheit – in meinen Augen – ist die Fähigkeit Glück zu empfinden, auch wenn du nichts hast. Fast nichts. Denn irgendwas ist immer da. Du musst es nur sehen und fühlen. Und zulassen, dass es jetzt in diesem Moment für dich das Größte sein darf auf der Welt.“

Der Autor schafft es, den Leser mitzureißen auf seiner Reise mit MS bis heute und seinen Gedanken mit Höhen und Tiefen zu folgen – dennoch immer mit dem Blick nach vorne. Die Botschaften, das Glück in den kleinen Dingen des Lebens zu sehen und immer mit Zuversicht in die Zukunft zu schauen, kommen auf alle Fälle an. Unbedingt lesenswert!

Mehr Informationen finden Sie hier.



Ausgebrannt vom eigenen Privatleben

Aus: Utopia

Zu viele Überstunden, enormer Druck und Erschöpfung im Beruf – dieser Zustand kann bekanntermaßen in einem Burnout münden. Doch Menschen können ebenfalls von sozialen Beziehungen im Privaten ausgebrannt sein. Dann nämlich, wenn diese Beziehungen dysfunktional sind, das heißt, Menschen zu viel Zeit mit Personen oder Tätigkeiten verbringen, die ihnen nicht guttun und sie erschöpfen. Machen sie ihren Selbstwert von vielen sozialen Kontakten (oder dem Job) abhängig, geraten sie in eine existentielle Krise, wenn sie ihren hohen Erwartungen nicht gerecht werden.

Um ein soziales Burnout vorzubeugen, sollten die eigenen Bedürfnisse (und auch Grenzen) nach außen kommuniziert und gepflegt werden. Außerdem ist es laut Amelia Aldao, Psychologin und Spezialistin im Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie, empfehlenswert, sich selbst „flexible

Erwartungen“ zu setzen, zu hinterfragen, ob man wirklich bis zum Ende eines sozialen Events bleiben oder ob man sich nicht lieber mit einzelnen Personen anstatt in einer großen Gruppe treffen möchte.

Es helfe auch, sich bei der Planung der Woche zu überlegen, was wirklich erledigt werden muss oder verschoben werden kann und was einem Freude bereiten würde. Neben zu vielen Verabredungen stellen weitere Umstände Risiken für ein soziales Burnout dar: Care Arbeit insbesondere bei Alleinerziehenden und pflegenden Angehörigen, Arbeitslosigkeit und finanzielle Probleme.

[Den gesamten Artikel finden Sie hier.](#)



Die Situation annehmen und Selbstfürsorge betreiben ist ein wichtiger Baustein der Bewältigung!

„Wenn Kinder den Kontakt abbrechen: Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern bietet Halt und Austausch“

Bericht der Brüggener Selbsthilfegruppe – verlassene Eltern

Unsere Gruppe „Verlassene Eltern“ hat sich im April 2024 gegründet. Die Gruppe hat neun Teilnehmerinnen und zwei Teilnehmer. Uns Allen war vorher nicht bewusst, wie viele Eltern von diesem Thema betroffen sind. Unsere Gruppe hat mit 11 Mitgliedern ihre Kapazitätsgrenzen erreicht. Weitere Nachfragen sind vorhanden, können wir aber leider nicht mehr berücksichtigen. Beim BIS gibt es deshalb die Überlegung eine zweite Gruppe zu eröffnen.

Für die bestehende Gruppe war es zu Beginn wichtig, zu erkennen, dass man mit dem Thema nicht alleine ist. In der Gruppe bestand endlich die Möglichkeit sich über das Thema auszutauschen. Nichtbetroffene können das Verlassenwerden von den eigenen Kindern nur schwerlich nachvollziehen.

Den Betroffenen wird oftmals eine Schuld an dieser Situation unterstellt. Das führt teilweise zum Rückzug im sozialen Umfeld. Auch das Gefühl der Scham ist je nach Situation vorhanden (was habe ich/wir als Eltern falsch gemacht oder nicht wahrgenommen?) Hier wollen wir uns gegenseitig eine Stütze sein. Wir möchten der Hilflosigkeit etwas entgegensetzen.

Die gemeinsamen Gespräche eröffnen uns neue Sichtweisen und helfen uns zu lernen, mit der Situation umzugehen. Inzwischen haben wir in der Gruppe ein vertrauensvolles Miteinander entwickelt. Neben der Trauer über den „Verlust“ gibt es entspannte und auch fröhliche Momente. Wir Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer freuen uns inzwischen auf die vierwöchigen Treffen.

Interessent*innen für eine neue Gruppe können sich an die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle BIS in Brüggen wenden, Telefon 02163 5622, E-Mail info@bis-brueggen.de.wenden.



Peppiges Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen – Ein Erfolg für Alle!

Bericht des Gesamttreffens

Am 10. November 2025 fand in der "Begegnungsstätte für Jedermann" des Freundeskreis für Rollstuhlfahrer Viersen e.V., an der Gladbacherstr. 60 in Viersen, ein herzliches und inspirierendes Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Viersen statt. Die lockere Atmosphäre lockte insgesamt 22 engagierte Personen aus einer Vielzahl von Gruppen, sowohl aus lang bestehenden, als auch aus neu gegründeten Selbsthilfeinitiativen.

Eine herzliche Begrüßung und spannende Einblicke

Ralf Kurzweg, der Selbsthilfe-Kontaktstellenleiter, hieß die Anwesenden willkommen und eröffnete das Treffen mit einer Vorstellungsrunde. In einer entspannten und offenen Runde entdeckten die Teilnehmer schnell Gemeinsamkeiten, trotz der vielfältigen Gruppenstrukturen. Themen wie z.B. Adipositas, Sucht, Depressionen, verlassene Eltern, Long Covid und Lipödem wurden kurz vorgestellt – und machten deutlich, wie wichtig der Austausch und die Unterstützung in der Gemeinschaft sind.

Rückblick und Ausblick: Ein starkes Jahr für die Selbsthilfe

Ralf Kurzweg zog einen positiven Rückblick auf das Jahr 2024 und hob besonders die gute Entwicklung der Selbsthilfegruppen hervor. „Es wurden im vergangenen Jahr zwölf neue Gruppen gegründet, was zeigt, wie lebendig und wachsend die Selbsthilfe im Kreis Viersen ist“, so Kurzweg. Zudem gab er einen Ausblick auf geplante Veranstaltungen wie dem Projekt "Selbsthilfefreundliches Krankenhaus" mit der LVR-Klinik Viersen, den Selbsthilfetag im Juli 2025 in Viersen und dem Filmprojekt "Expedition Depression" in der Königsburg in Viersen-Süchteln". Auch die Suche nach

neuen Mitgliedern für den Verein BIS (Selbsthilfe-Kontaktstelle) wurde thematisiert – und tatsächlich wurden neue Mitglieder gewonnen!

SelbsthilfeNews und Unterstützung durch die Krankenkassen

Ein weiteres Highlight des Treffens war der Vortrag von Frau Andrea Bröls, Fachberaterin für Prävention bei der AOK linker Niederrhein. Sie erklärte, wie die Krankenkassen die Arbeit von Selbsthilfegruppen fördern können und gab wertvolle Tipps für die Gruppen, wie sie von diesen Fördermöglichkeiten profitieren können. Es wurde erneut auf die kostenlos abonnierbaren **SelbsthilfeNews** hingewiesen, die sechsmal im Jahr erscheinen und interessante Erfahrungsberichte aus der Selbsthilfe sowie der Arbeit der Selbsthilfegruppen präsentieren. Hier motivierte Ralf Kurzweg noch einmal die Gruppen sich aktiv durch eigene Berichte zu beteiligen.

Ein toller Austausch und neue Ideen

In einem weiteren Punkt des Programms wurde die Suche nach einem Sprecher für die diesjährige Vergabesitzung in Mönchengladbach besprochen. Zudem wurde die Idee für ein zweites Treffen der Selbsthilfegruppen im September 2025 aufgegriffen, um sich noch besser kennenzulernen und den Austausch zu intensivieren.

Abschluss und Fazit

Das Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen war ein rundum gelungenes und bereicherndes Ereignis. Es bot nicht nur einen regen Austausch, sondern auch wertvolle Impulse für die Zukunft. Die Teilnehmer gingen mit neuen Ideen, positiven Eindrücken und einer gestärkten Gemeinschaft aus dem Treffen – bereit für die Herausforderungen und Chancen, die vor ihnen liegen.



Verarbeitung des Themas Depression in der Diplomarbeit eines Fotografiestudenten

– ein Erfahrungsbericht!

Meine Motivation zu diesem Projekt

Mit meinem Diplom-Thema für mein Fotografie-Studium möchte ich nicht nur einen Abschluss erreichen, sondern auch einen kleinen Beitrag dazu leisten, dass Betroffene sich besser verstanden fühlen. Seit 2005 leide ich an Depressionen; mal mehr, mal weniger. Es hat Jahre gebraucht, um zu erkennen, dass diese Krankheit auch Teil meiner Persönlichkeit ist. Um damit auch leben zu können, braucht es unbedingt gesellschaftliche Akzeptanz. Es freut mich, wenn Sie mit mir einen Schritt nach vorne gehen, damit wir alle künftig besser über unsere Krankheit reden.

Auf diesem Weg suchte ich nach ebenfalls von der Krankheit betroffene Menschen, die

1. Erlebtes im Kontext der eigenen Depression handschriftlich für dieses Projekt zu Papier bringen und
2. bereit waren, sich von mir fotografieren zu lassen. Hierbei geht es um illustrative Portraits, bei denen es ganz alleine Ihre Entscheidung ist, ob Ihr Gesicht im Bild erkennbar ist oder, durch gestalterische Elemente bzw. Techniken, Anonymität gewahrt bleibt.

Meine Eindrücke eines Treffens mit Menschen der Depressions-Selbsthilfegruppe:

Schon bei der Vorstellung meines Projektes in der Gruppe hatte ich das Gefühl, dass mein Projekt auf Interesse in der Gruppe stieß. Aber genauso war mir bewusst, dass es für die Mitglieder der Selbsthilfegruppe nochmal eine zusätzliche Herausforderung sein könnte, aktiv bei diesem Projekt mitzumachen.

Mit diesem Gefühl bin ich zum Treffen einer Depressionsgruppe gefahren. Als selbst vom Krankheitsbild der Depression Betroffener verstehe ich nur zu gut, was es bedeutet, die eigene Komfortzone zu verlassen und sich auf bisher unbekannte Pfade zu begeben.

Aus diesem Grund habe ich mich von jeglicher Erwartungshaltung gelöst und wäre froh und dankbar gewesen, hätte auch nur eine Person beim Projekt mitgemacht.

An diesem Abend waren insgesamt 7 Personen vor Ort, die Koordinatorin der Gruppe und vier Mitglieder sowie zwei weitere Mitglieder einer anderen Gruppe aus dem Kreis Viersen, die durch die Gruppensprecherin vom Projekt erfuhren und sich auch dafür interessierten.

Zunächst ging es darum, ein paar Gedanken oder Erlebtes zur eigenen Depression zu Papier zu bringen. Es gab nur ganz wenige Hilfestellungen durch ein paar Fragen, die ich im Vorfeld aufgeschrieben habe, um aufzuzeigen, in welche Richtung es ungefähr gehen sollte. Eine Frau hatte schon Zuhause zwei DIN A3-Seiten eng beschrieben und diesen Text dann mitgebracht. Einige Gruppenmitglieder wollten erst Bedenkzeit und hätten ihre Texte auch gerne in Ruhe Zuhause geschrieben. Das wäre für mich auch in Ordnung gewesen, doch ergab es sich dann, dass tatsächlich ALLE 7 beteiligten Personen noch am selben Abend umfangreiche, tiefgreifende und sehr bewegende Texte formulierten.

Damit habe ich absolut nicht gerechnet und so war und bin ich voller Dankbarkeit für dieses kollektive Engagement. [Mehr Infos hier >](#)

PAUL & PAULA

von andré sedlaczek





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 (v.l. n. r).*



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

