



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

mit dem Einzug des Frühlings halten auch neue Energie und Lebensfreude Einzug in unser Leben. Die Sonne zeigt sich öfter und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Wir hoffen, dass Sie diesen Monat mit all seinen Möglichkeiten genießen und dass sich auch in Ihrem Leben neue Türen öffnen. Selbsthilfe ist bunt und vielfältig – genau wie die zahlreichen Pflanzen, die jetzt im Wonnemonat Mai wieder zu blühen beginnen. Die Selbsthilfe ist themenübergreifend: Ob für Menschen mit körperlichen oder psychischen Beschwerden, für Angehörige oder für Menschen mit besonderen Bedürfnissen – die Selbsthilfe bietet eine große Bandbreite an Unterstützung und Austauschmöglichkeiten.

In diesem Newsletter möchten wir Ihnen einige der spannenden Aktivitäten und Veranstaltungen vorstellen. Lernen Sie neue Menschen kennen und erweitern Sie Ihr Netzwerk. Teilen Sie Ihre Erfahrungen und profitieren Sie von den Erfahrungen anderer. Nutzen Sie die zahlreichen Angebote der Selbsthilfe, um sich weiterzuentwickeln und sich in schwierigen Lebenssituationen gegenseitig zu unterstützen.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Frühling mit vielen positiven Erlebnissen und Begegnungen.

Herzliche Grüße,

Ihr „BIS“, **Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen**



35 Jahre Selbsthilfeunterstützung im Kreis Viersen

Von der „Brüggener Initiative Selbsthilfe“ zu „Beratung Information Selbsthilfe“

Die Kontakt- und Informationsstelle BIS (Beratung Information Selbsthilfe) in Brüggem fördert durch Beratung, Unterstützung und Begleitung in der Region den Erhalt und Ausbau einer lebendigen und kontinuierlichen Selbsthilfelandchaft. Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeinitiativen und ratsuchende Bürger des Kreises profitieren von der engagierten Arbeit der Beratungsstelle. Die Arbeit der BIS erfährt kreisweit eine hohe Wertschätzung; ihre Arbeit zeichnet sich durch leichte Zugänglichkeit, Offenheit und eine gute Vernetzungsarbeit im Kreisgebiet - und darüber hinaus - aus.

In 2023 können der Verein und die Einrichtung auf 35 erfolgreiche Jahre Selbsthilfeunterstützung im Kreis Viersen zurückblicken. Der heutige „BIS – Beratung Information Selbsthilfe e.V.“, 1988 als „Brüggener Initiative Selbsthilfe e.V.“ von dem Brüggener Arzt Prof. Dr. Peter Helmich gegründet, ist Träger der Kontakt- und Informationsstelle in Brüggem und ist kreisweit tätig – auch in der Außenstelle Viersen.

Damit ist sie eine von 41 Unterstützungseinrichtungen für Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen. Unterhalten wird die Einrichtung aus Mitteln der Krankenkassen, des Landes, der Gemeinde Brüggem, Spenden und Mitgliedsbeiträgen.

Der Verein beschäftigt neben einer hauptamtlichen Fachkraft noch zwei Verwaltungsfachkräfte. Leiter/Geschäftsführer André Beermann ist nun schon seit über 10 Jahren Ansprechpartner für die Selbsthilfe und interessierte Bürger*innen: „Die Selbsthilfe ist wie alle Teile der Gesellschaft zahlreichen Veränderungen und Anforderungen ausgesetzt, die zum Teil auch durch die Pandemie beschleunigt wurden. Die selbstorganisierte Selbsthilfe hat eine hohe Bedeutung für die Selbstwirksamkeit und Stabilisierung von Betroffenen (gesundheitlich und/oder sozial). Dabei kommt es auf ein gutes Miteinander, gegenseitiges Verstehen und gelingende Kommunikation an. Hier leistet die BIS wertvolle Unterstützung. Ein herzliches Dankeschön gilt dem seit Jahren beständigen ehrenamtlichen Vorstand des BIS e.V. – bestehend aus Inge Härtel, Marianne Lipp, Christel Zentgraf und Manfred Dinter- und den zahlreichen Unterstützer*innen unserer Arbeit!“



Die Behandlung von Lipödemen und Lymphödemen bedarf eines koordinierten Vorgehens.

Leben mit dem Lymph/-Lipödem

Neue Selbsthilfegruppe „Lily-Leben“ in Viersen

Das Lymphödem wird durch eine Ansammlung von Lymphflüssigkeit im Gewebe verursacht. Es bedingt unangenehme Schwellungen. Das Lipödem ist eine ererbte, chronische Fettverteilungsstörung an Ober- und Unterschenkeln sowie im Hüftbereich, die meist Frauen betrifft. Männer mit dieser Erkrankung sind nur sehr selten. Die Betroffenen leiden oft sehr unter zahlreichen Beschwerden und der Veränderung der Körperform durch die Vermehrung des Unterhautfettgewebes.

Oft besteht Unklarheit und Verunsicherung über die Behandlungsmöglichkeiten, oder z.B. die Möglichkeit der Finanzierung von operativen Eingriffen und anderen Behandlungsformen. Gerade bei diesen Krankheitsbildern ist ein sorgfältig abgestimmtes Miteinander verschiedener Fachrichtungen Voraussetzung für eine gelungene Behandlung. Gruppeninitiatorin Juliana Sturm betont daher, wie wichtig kompetente Mediziner auf diesem Gebiet sind. Die Betroffenen sind zudem leider manchmal verletzenden Vorurteilen aus dem persönlichen Umfeld ausgesetzt („Iss mal weniger!“).

Zu allen Fragen rund um die Krankheitsbewältigung möchte die zu Jahresbeginn gestartete Selbsthilfegruppe eine Möglichkeit zur Selbsthilfe bieten!

Die Selbsthilfegruppe „Lyli-Leben“ trifft sich **jeden dritten Donnerstag im Monat um 17:00 Uhr** im LettsFit, Helmholtzstraße 34 in Viersen.

Kontakt: Telefon 0176 125 271 47, E-Mail info@lily-leben.de





Bild von *ErikSmit* (Pixabay)

Beistand nach Amputation

Ein Betroffener bietet vielfältige Unterstützung

Amputationen – meist aufgrund von Verletzungen oder Gefäßerkrankungen – verändern das Leben der Betroffenen massiv. Der Verlust von Gliedmaßen stellt sie vor große Herausforderungen. Burkhard Meier (55) aus Krefeld hatte mit 16 Jahren einen schweren Unfall. Er wurde von einem LKW überrollt. 4 Monate später entschieden die Ärzte sich, beide Beine komplett zu amputieren. Seitdem ist er auf den Rollstuhl angewiesen.

„Der Verlust meiner Beine hat mich damals sehr schwer getroffen. Ich war noch sehr jung und hatte nur einen Tag Zeit, mich auf den Eingriff vorzubereiten. Zunächst konnte ich mir ein Leben ohne Beine gar nicht vorstellen, während der Jahre in der Klinik und Reha war ich sehr depressiv und dachte daran, mir das Leben zu nehmen. Ich fühlte mich wie ein „halber Mensch“. Mir fehlten damals auch andere Betroffene und Vorbilder zur Orientierung. Meine Familie und Freunde haben mir aber durch die harten Jahre geholfen.“

Heute versucht er anderen auf ihrem Weg zu einem gelingenden Leben zu begleiten, berät Betroffene zur Bewältigung der Folgen des Eingriffs, z.B. in Kliniken. Auch in einer Selbsthilfegruppe in Krefeld war er lange aktiv. „Gerade jungen Menschen sage ich: Versteck Dich nicht, zeig Dich, sprich mit den Menschen und anderen Betroffenen!“ Burkhard hat damit gute Erfahrungen gemacht, auch wenn es viel Kraft gekostet hat. Er ist viel gereist, hat geheiratet und Kinder. Zudem ist er ein Fan von Amputierten-Fußball (Fortuna Düsseldorf).

„Ich möchte Menschen in ähnlichen Situationen Mut machen. Trotz aller Einschränkungen ist für jeden ein erfülltes Leben möglich.“ Gerne möchte er im Kreis Viersen eine Selbsthilfegruppe zum Thema etablieren und berät auch Einzelpersonen.

Kontakt zu Burkhard erhalten Sie über die BIS unter 02163 - 56 22



Dirk Onnebrink: Neues Herz, neues Leben

„Herzfest“ am 5. August in Viersen

Unterstützung und Spenden erwünscht!

Dirk Onnebrink (57) aus Viersen hat 2020 ein Spenderherz erhalten. Er ist unendlich dankbar für diese lebensrettende Maßnahme und möchte den Menschen die „Organspende“ näherbringen. Das Thema ist häufig mit falschen Vorstellungen belegt und berührt Tabus wie Tod und Sterben. Daher will er die Möglichkeit geben, sich in einem besonderen Rahmen mit der Organspende auseinanderzusetzen, Informationen zu erhalten und Ansprechpartner zu finden. Deshalb er sich eine besondere Aktion einfallen lassen: das „Herzfest Viersen 2023“ – ein ambitioniertes kulturelles Event mit ansprechendem Programm.

Damit die Planungen in vollem Umfang umgesetzt werden können, äußert Onnebrink noch einen Wunsch:

„Wir möchten Sie sehr herzlich darum bitten, das HERZFEST VIERSEN am **5. August 2023** als Sponsorin oder Sponsor zu unterstützen. Es handelt sich um das bundesweit erste Kultur-Festival, das rund um das Thema Organspende informiert, und wird von der Selbsthilfegruppe Organtransplantierte NRW e.V. organisiert. Die Veranstaltung steht unter der Schirmherrschaft der Viersener Bürgermeisterin Sabine Anemüller.“

Alle weiteren Informationen und auch Spendenmöglichkeiten [finden Sie hier](#).
Gerne vermitteln die BIS unter 02163 - 56 22 den persönlichen Kontakt zu Herrn Onnebrink.





Kosa

Neuer Flyer „Psychische Erkrankungen“

Ein neuer Flyer der KOSA (Kooperationsberatung für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten) der KV Nordrhein zeigt auf, wo man Hilfe und Unterstützung bei psychischen Erkrankungen finden kann.

Psychische Erkrankungen zählen weltweit zu den Volkskrankheiten. In Deutschland ist pro Jahr beinahe jeder dritte Erwachsene betroffen, Frauen häufiger als Männer. Auch fast 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen erkranken innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung. Die Zahlen steigen von Jahr zu Jahr. Derzeit nimmt die Akzeptanz für psychische Probleme in der Gesellschaft zu und das Thema mentale Gesundheit gewinnt an Bedeutung. So hat etwa das Europäische Parlament das Jahr 2023 zum Jahr der psychischen Gesundheit ausgerufen.

Die Bandbreite an seelischen Erkrankungen ist groß, zu den häufigsten zählen Angststörungen, Depressionen, Sucht, Zwangsstörungen. Wer mit psychischen Belastungen zu kämpfen hat, für den sind Haus- und Facharztpraxen häufig die ersten Anlaufstellen. Die Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz sind oft sehr lang. Zur Überbrückung können Selbsthilfegruppen und auch Apps hilfreich sein. Die Kosten für bestimmte geprüfte Apps übernehmen die Krankenkassen.

Welche Informationen, Webseiten und Beratungsangebote hilfreich sind, listet der neue Flyer auf – **er ist online abrufbar.**

Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen

Leitfaden der NAKOS jetzt in
handlicher Neuauflage

Die Neuauflage des beliebten Leitfadens ist nun endlich in einem umfangreichen Broschürenformat erhältlich. Sie widmet sich vielen Aspekten des Gesprächs und der Kommunikation als wichtigstes Instrument der Selbsthilfegruppenarbeit. Dabei werden sowohl Grundlagen beschrieben, als auch Anregungen zur Moderation vermittelt. Auch Herausforderungen in der Gruppenarbeit werden hier behandelt. Auf jeden Fall eine lesenswerte Lektüre und ein wertvolles Handbuch für alle Selbsthilfeaktiven.

Hier können Sie die Broschüre bestellen, aber auch herunterladen.



PAUL & PAULA

von andré sedlaczek



[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.

