



## Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

im Mai zeigt sich die Natur von ihrer schönsten Seite und wir spüren die Energie des Frühlings in allem, was wir tun. Der Mai ist nicht nur ein Monat des Wachstums, sondern auch der Reflexion und des Neubeginns. Nutzen Sie diese Zeit, um sich mit anderen auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam Wege zu finden, um sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken.

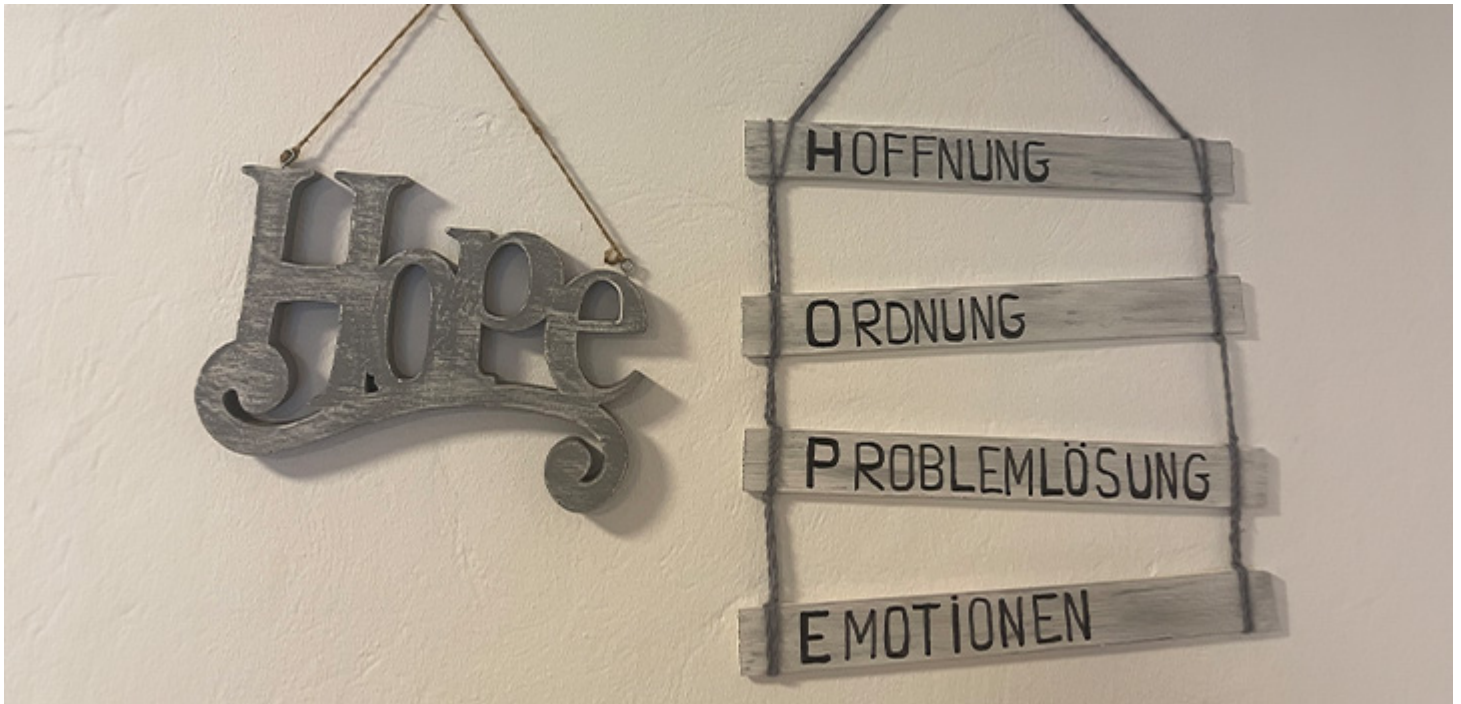
Mit dieser Ausgabe der SelbsthilfeNews möchten wir Sie einladen, gemeinsam mit uns die vielfältigen Facetten der Selbsthilfe zu entdecken. Erfahren Sie mehr über spannende Projekte, Veranstaltungen und Möglichkeiten der Unterstützung in Ihrer Region.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Entdecken der aktuellen Ausgabe.

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.



## Panik – Angst – Depression!

Die Selbsthilfegruppe HOPE gibt Hoffnung und Orientierung

**Angst** ist eine natürliche Reaktion auf eine Bedrohung oder ein ungewisses Ereignis, die körperliche Symptome wie schnelles Atmen, Herzrasen und Schweißausbrüche auslösen kann. Panik ist eine plötzliche und überwältigende Form von Angst, die oft von einem Gefühl der Hilflosigkeit begleitet wird und zu starken körperlichen Reaktionen wie Schwindel, Zittern und einem Gefühl der Unwirklichkeit führen kann.

**Depressionen** sind eine ernsthafte psychische Erkrankung, die tiefe Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Verlust des Interesses an Aktivitäten und andere Symptome wie Schlafstörungen und Appetitveränderungen verursachen kann. Menschen mit Depressionen können sich oft müde, wertlos und leer fühlen, und die Krankheit kann ihr tägliches Leben stark beeinträchtigen.

Obwohl Angst, Panik und Depressionen unterschiedliche Erfahrungen sind, können sie miteinander verbunden sein und sich gegenseitig verstärken, was die Behandlung und Bewältigung für Betroffene oft komplex macht.

Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen helfen durch gegenseitige Unterstützung Ängste, Panik und Depressionen besser zu managen und zu begegnen, was zu einer Verbesserung des eigenen Wohlbefindens und der Lebensqualität führen kann.

### Im Folgendem ein Erfahrungsbericht über die Selbsthilfegruppe HOPE:

Die Selbsthilfegruppe HOPE bietet ihren Mitgliedern eine unterstützende Gemeinschaft, in der sie sich zugehörig fühlen können. Durch den offenen und ehrlichen Austausch entsteht ein tiefes Verständnis füreinander. Die Mitglieder zeigen sich hilfsbereit und bieten einander Unterstützung an, was zu einem geschützten Raum für offene Gespräche führt.

Erfahrungen werden aktiv weitergegeben, und es gibt immer wieder Möglichkeiten, sich auszusprechen und zu klagen, ohne befürchten zu müssen, dass es anderen zu viel wird: „Man nervt die Leute nicht auch wenn man hundertmal dasselbe sagt“, so Frau Anke Otten, die die Selbsthilfegruppe seit vielen Jahren begleitet.



Die Gruppenmitglieder kennen selbst die Situation und können diese nachempfinden. Daher bekommen die Mitglieder aber auch immer eine realistische und ehrliche Rückmeldung die weiterhilft. Hier wird man ernst genommen: „Menschen die mir zuhören und Verständnis für mich haben. Es gibt keine Verurteilungen und Bewertungen“, so eine Teilnehmerin.

Die Gruppe fördert ein Klima, in dem Hemmungen zu reden überwunden werden können. Durch den regen Austausch kommen viele Infos in Umlauf, die für den ein oder anderen sehr nützlich und passend sind.

Regelmäßige Teilnahme führt zu wertvollen Hinweisen und einem gestärkten Zusammenhalt innerhalb der Gruppe. Allerdings gibt es auch die Möglichkeit eine Pause zu machen um durchzuatmen oder sich Zeit zu nehmen um sich neu zu orientieren. Denn Selbsthilfe ist freiwillig und HOPE bietet einen geschützten Rahmen mit der nötigen Struktur und Sicherheit.

**VERTRAUEN** wird hier gross geschrieben und ist die Basis sich angenommen zu fühlen und als Persönlichkeit selber wert zu schätzen. Oder wie eine Teilnehmerin sagte: *„Hier erfährt man Zugehörigkeit, Gemeinschaft und nette Gleichgesinnte bei denen man sich gut aufgehoben fühlt“*

Die Treffen finden in der BIS (Beratung, Information, Selbsthilfe des Kreis Viersen) in Brüggem statt.

Für diejenigen, die sich der Gruppe anschließen möchten steht die BIS unter der **Telefonnummer 02163 - 5622** oder per **E-Mail unter [info@bis-brueggen](mailto:info@bis-brueggen.de)** als **Ansprechpartner und Selbsthilfekontaktstelle bereit.**



*Hannelore Dreeßen hat in Viersen eine neue Selbsthilfe-Gruppe ins Leben gerufen und sucht noch Teilnehmer\*innen*

**„Es kam immer etwas Neues dazu!“**

**Teilnehmer\*innen gesucht: Viersenerin eröffnet neue Selbsthilfe-Gruppe für pflegende Angehörige!**

Die Notwendigkeit von Selbsthilfegruppen für Angehörige von schwerst pflegebedürftigen Menschen ist immens. Diese Angehörigen stehen oft vor einer enormen emotionalen und physischen Belastung, während sie ihre Liebsten rund um die Uhr versorgen. Der tägliche Kampf mit den Herausforderungen der Pflege kann zu Einsamkeit, Überlastung und einem Gefühl der Hilflosigkeit führen.

Selbsthilfegruppen bieten einen sicheren Raum für den Austausch von Erfahrungen, Emotionen und Bewältigungsstrategien. Durch den Kontakt mit anderen Betroffenen können Angehörige Unterstützung, Verständnis und praktische Ratschläge erhalten. Diese Gruppen können eine wichtige Rolle dabei spielen, die Isolation zu durchbrechen und ein Gefühl der Gemeinschaft und Solidarität zu fördern. Angesichts der wachsenden Zahl schwerst pflegebedürftiger Menschen ist es entscheidend, dass solche Selbsthilfegruppen ausgebaut und zugänglicher gemacht werden, um die Bedürfnisse der Pflegenden effektiv zu adressieren.

Hannelore Dreeßen aus Viersen hat sich seit einem Jahrzehnt um ihren schwer kranken Ehemann gekümmert und dabei Liebe und Hingabe gezeigt. Doch die Belastung hat sie oft an ihre Grenzen gebracht. Trotzdem gibt sie nicht auf und sucht nun nach Unterstützung. Die Krankheit ihres Mannes hat ihr Leben stark verändert, sie ist nicht nur Ehefrau, sondern auch Pflegerin geworden, da sein Gesundheitszustand sich ständig verschlechtert hat.

Hannelore hat sich nach Austausch gesehnt und wollte deshalb eine Selbsthilfegruppe gründen, in der sich Menschen treffen und unterstützen können, die ähnliche Herausforderungen bewältigen müssen. Sie ist überzeugt, dass der Austausch mit Gleichgesinnten in einer geschützten Umgebung hilfreich sein kann und eine solche Selbsthilfegruppe in Viersen noch fehlt.

Mein Mann hatte zuerst eine Krebserkrankung, danach kamen noch andere Erkrankungen hinzu“ Dazu kamen weitere Komplikationen wie eine Gehirnblutung und eine Darmverlegung. *„Es kam immer etwas Neues dazu“*, so die 73-Jährige. Die Belastungen waren sehr groß und schon seit langer Zeit wünschte sie sich einen Austausch mit anderen, die in einer ähnlichen Situation sind.

Deshalb wollte Hannelore Dreeßen eine neue Selbsthilfegruppe ins Leben rufen, die sich genau dieses Themas annimmt — eine Gruppe, in der sich Menschen treffen und austauschen, die ebenfalls in Eigenregie die Pflege eines schwerstkranken Familienmitglieds daheim stemmen.

*„Mir geht es einfach um den Austausch. Ich denke, es ist für jeden Menschen einfacher, wenn er andere Leute kennenlernt, die sich in der gleichen Situation befinden“*, ist Hannelore Dreeßen überzeugt. *„Einfach in einen geschützten Raum die Möglichkeit haben, sich auszutauschen, tut gut.“* Es gebe so viele Selbsthilfegruppen, aber etwas in dieser Art für Menschen, die pflegen, bestehe in Viersen noch nicht, meint die 73-Jährige.

Die neue Gruppe "Pflegende Angehörige" von Frau Dreesen 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](mailto:info@bis-brueggen)**





*Es wird immer heißer und mehr als 40 Grad sind keine Seltenheit mehr*

## **Gemeinsam für besseren Hitzeschutz!**

Mitmachen beim Hitzeaktionstag am 5. Juni 2024

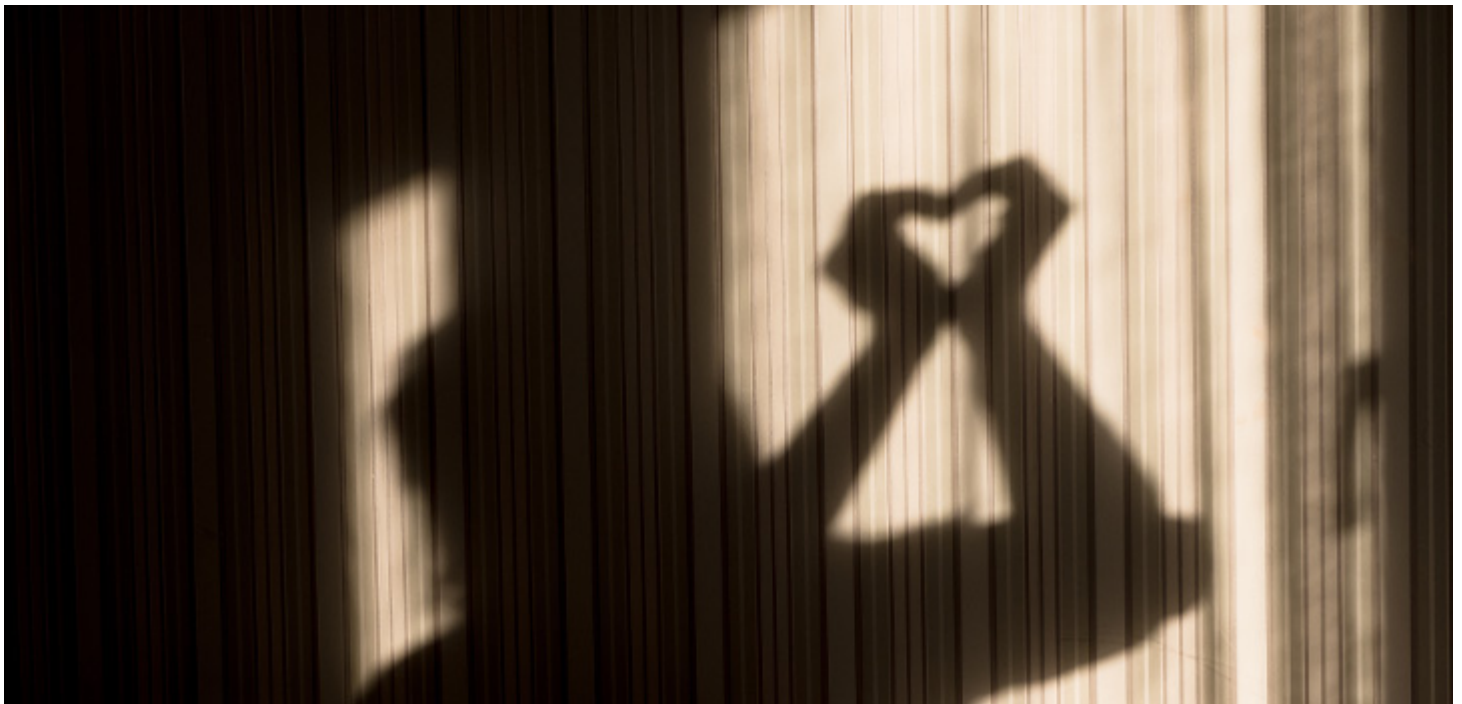
Mit dem **Hitzeaktionstag** soll auf die Gefahren von Hitze und auf wirksame Schutzmaßnahmen aufmerksam gemacht werden. Die Initiator\*innen laden Institutionen, Verbände und Einzelpersonen dazu ein, sich am diesjährigen Aktionstag zu beteiligen. Zum Beispiel mit Workshops, Pressekonferenzen, Fortbildungsmaßnahmen, Veröffentlichung von Informationsmaterialien oder anderen öffentlichkeitswirksamen Aktionen.

Anhaltende Hitzewellen können zu einer großen Belastung werden – insbesondere für vulnerable Gruppen wie Menschen mit chronischen Erkrankungen und körperlichen Beeinträchtigungen. Der Hitzeaktionstag wurde von einem breiten Bündnis ins Leben gerufen, um Hitzeschutz in allen Lebensbereichen zu verankern und Deutschland hitzeresilienter zu machen. Koordiniert wird das Bündnis unter anderem vom Arbeiterwohlfahrt Bundesverband, der Bundesärztekammer, dem Deutschen Pflegerat, dem GKV-Spitzenverband, dem Hausärztinnen- und Hausärzterverband und der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (KLUG).

---

**PAUL & PAULA**  
von andré sedlaczek





## Selbsthilfegruppe "Licht und Schatten"

Teilnehmer\*innen gesucht

In Kempen-Tönisberg besteht seit einiger Zeit die Selbsthilfegruppe mit dem Namen "Licht und Schatten", die sich speziell den Themen Angst und Depression widmet. Diese Gruppe bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich in einem vertrauensvollen Umfeld auszutauschen, gemeinsam Lösungsansätze für den Alltag zu erarbeiten und gegenseitige Unterstützung zu erfahren. Die Zielsetzungen der erfahrenen Selbsthilfegruppe "Licht und Schatten" sind von der Gruppe bereits klar definiert und geben Orientierung und Sicherheit:

1. **Regelmäßiger Austausch:** In dieser Gruppe treffen sich Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, um sich regelmäßig auszutauschen und voneinander zu lernen.
2. **Persönlichkeitsarbeit:** Die Teilnehmer\*innen haben die Möglichkeit, an ihrer persönlichen Entwicklung zu arbeiten und neue Wege im Umgang mit Angst und Depressionen zu finden.
3. **Vertraute Umgebung zum Austausch:** Die Treffen finden in einer vertrauten Umgebung statt, in der sich die Teilnehmer\*innen sicher fühlen und offen über ihre Gefühle und Gedanken sprechen können.
4. **Arbeiten an Lösungsansätzen für den Alltag:** Gemeinsam werden Strategien entwickelt, um den Alltag besser bewältigen zu können und wieder mehr Lebensqualität zu erlangen.

5. **Werbung für mehr Verständnis:** Die Selbsthilfegruppe setzt sich auch dafür ein, dass Verständnis für Angst- und Depressionskrankheiten in der Gesellschaft zu fördern und Vorurteile abzubauen.

Interessent\*innen, die sich der Selbsthilfegruppe "Licht und Schatten" anschließen möchten, können sich per E-Mail unter [licht-und-schatten-selbsthilfe@gmx.de](mailto:licht-und-schatten-selbsthilfe@gmx.de) oder telefonisch bei Klaus unter 0151 - 6150 9708 oder Agnes unter 0172 - 7898 246 melden. Auch per Post ist eine Kontaktaufnahme möglich an "Zeitraum", Neufelder Str. 4, 47906 Kempen-Tönisberg.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, sich an die BIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen zu wenden, telefonisch unter 02163 / 5622 oder per E-Mail: [info@bis-brueggen.de](mailto:info@bis-brueggen.de).

Die Selbsthilfegruppe "Licht und Schatten" freut sich auf neue Mitglieder, die gemeinsam den Weg aus der Dunkelheit finden und Licht erspüren wollen.



## Problematische Internetnutzung

Internetbezogene Nutzungsstörung, Mediensucht und Computerspielsucht

Egal ob Chat, soziale Netzwerke, oder Onlinespiel: Abgeschottet von der Außenwelt verbringen heute viele Menschen zu viel Zeit in virtuellen Welten und digitalen Räumen.

Die Gefahr darüber den Bezug zum realen Leben zu verlieren ist da! Schnell kann das Leben online überhandnehmen und eine problematische Internetnutzung entstehen.

**Computersucht** kann erhebliche Folgen mit sich bringen, darunter körperliche Beschwerden (beispielsweise Rückenschmerzen, Sehstörungen) und soziale, berufliche und psychische Beschwerden (beispielsweise Vereinsamung, Abbruch von Schule/ Ausbildung, depressive Verstimmung).

In der neuen Selbsthilfegruppe finden Betroffene, Gefährdete und Angehörige einen Raum zum Austausch. Du bist nicht allein, werde Teil der Selbsthilfegruppe.

Start der neuen Gruppe ist voraussichtlich im **Mai/Juni 2024**. Die Treffen finden **14 t**ägig in Viersen statt.





## Ein Erfahrungsbericht der Selbsthilfegruppe „Leben nach dem Schlaganfall“

„Es lebt sich auch mit Hirnschaden sehr gut“

Sechs Treffen, sechs Momente der Verbundenheit, des Verstehens und des Wachstums – so lässt sich die Reise beschreiben, die Renate Köller und ihre Mitstreiter\*innen in der Selbsthilfegruppe "Leben nach dem Schlaganfall" in den Räumen der BIS in Brüggen bisher erlebt haben.

"Gleichgewichtsstörungen" – ein Thema, das viele von uns betrifft und uns oft vor Herausforderungen stellt. Doch in dieser Gruppe erfahren wir nicht nur Verständnis, sondern auch wertvolle Tipps und Unterstützung, um unseren Alltag besser zu bewältigen.

Der Austausch über rechtliche Belange und Infrastruktur mag auf den ersten Blick trocken erscheinen, aber für uns ist er von unschätzbarem Wert. Hier teilen wir Ideen und Erfahrungen, um unsere Rechte zu wahren und die Infrastruktur besser auf unsere Bedürfnisse anzupassen.

"Es lebt sich auch mit Hirnschaden sehr gut" – diese Worte einer Teilnehmerin spiegeln wieder, dass wir trotz unserer Herausforderungen ein erfülltes Leben führen können. Wir entdecken neue Möglichkeiten, setzen uns Ziele und erreichen sie gemeinsam.

Unser Befinden ist geprägt von ganz neuen Erfahrungen und einem gegenseitigen Verständnis, das uns tiefer verbindet als Worte es je könnten. Hier dürfen wir sein, wie wir sind, und uns von anderen angenommen fühlen. An manchen Tagen fühlt es sich an, als würden wir einen Schritt zurückgehen. Doch wir erkennen: Das ist nur der Anlauf, den wir brauchen, um mit neuer Kraft voranzugehen.

Selbstfürsorge und Sorge um andere gehen Hand in Hand. In dieser Gruppe lernen wir, uns selbst zu achten und gleichzeitig für unsere Mitmenschen da zu sein. Denn Zusammenhalt und Solidarität sind unsere größten Stärken.

Hier soll keine Trauergruppe sein – bei uns ist Lachen erlaubt, ja sogar erwünscht. Denn gemeinsames



Lachen verbindet und gibt uns die Kraft, auch die schwersten Momente zu meistern. Unser Wunsch nach sozialen Kontakten wird hier erfüllt. In dieser Gemeinschaft finden wir nicht nur Verständnis, sondern auch Freundschaft und Geborgenheit. Insgesamt ist unsere Selbsthilfegruppe ein Ort, an dem Menschen nach einem Schlaganfall nicht nur Unterstützung und Verständnis finden, sondern auch die Möglichkeit haben, gemeinsam zu wachsen und neue Lebensperspektiven zu entdecken.

"Hier darf geweint und gelacht werden!" so Renate Köller – Diese simple, aber kraftvolle Botschaft unterstreicht die Atmosphäre in unserer Gruppe. Wir wissen, dass der Umgang mit einem Schlaganfall eine Achterbahn der Gefühle sein kann. Deshalb ermutigen wir uns gegenseitig, unsere Emotionen zu zeigen, sei es Freude, Trauer oder alles dazwischen.

Ein Schlaganfall mag ein Handicap sein, aber wir machen das Beste daraus. Wir nutzen unsere Treffen, um uns gegenseitig zu ermutigen und zu stärken. Dabei teilen wir nicht nur Tipps und Tricks, sondern auch wichtige Informationen rund um unser Handicap. Denn Wissen ist Macht, und je besser informiert wir sind, desto besser können wir mit den Herausforderungen umgehen.

Wir nehmen uns auch die Zeit, uns mit unserer Gefühlswelt auseinanderzusetzen. In einem sicheren und unterstützenden Umfeld reflektieren wir unsere Emotionen und suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, sie zu bewältigen. So lernen wir nicht nur uns selbst besser kennen, sondern wachsen auch als Gruppe zusammen. Gemeinsam geben wir uns Mut. Wir erinnern uns gegenseitig daran, dass wir stark sind und dass wir gemeinsam jede Hürde überwinden können.

Renate Köller und die Selbsthilfegruppe "Leben nach dem Schlaganfall" – wir sind mehr als nur eine Gruppe von Menschen, die sich regelmäßig treffen. Wir sind eine Gemeinschaft, die sich gegenseitig stützt, inspiriert und ermutigt. Und auf unserem Weg zur Freundschaft ist das Lachen und der Spaß ein wichtiger Wegbegleiter.

**Für diejenigen, die sich der Gruppe anschließen möchten steht die BIS unter der Telefonnummer 02163 - 5622 oder [per E-Mail](#) als Ansprechpartner und Selbsthilfekontaktstelle bereit oder direkt bei Renate Köller melden; Telefon: 02163 - 4826.**

## Blitzlicht mit Gefühle-Karten

### Methode für die Gruppenarbeit

Gefühle auszudrücken ist manchmal gar nicht so einfach. Die Gefühle-Karten sollen dabei helfen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und mitzuteilen. Verteilt die Karten offen auf dem Tisch.

#### Wie fühlst du dich gerade?

Jedes Gruppenmitglied nimmt sich eine Karte die zur seiner aktuellen Gefühlslage passt. Reih um, darf jedes Gruppenmitglied kurz äußern, wie es ihm gerade geht und warum dies so ist. Es ist auch in Ordnung nichts zu sagen und einfach nur eine Karte zu zeigen. Wenn wir ein Gefühl vergessen haben, könnt ihr auch eine leere Karte neu beschriften und hinzufügen!

Die Anleitung und die Gefühle-Karten gibt es [hier als PDF zum Download](#).

Wie fühlst du  
dich gerade?



## 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 (v.l. n. r).*



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

