



## Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

ein herzliches Willkommen zu den SelbsthilfeNews für den Monat Mai 2025!

Der Mai steht für Wandel: Zwischen Frühling und Sommer, zwischen Gewohntem und Neuem. Es ist die Zeit, in der vieles in Bewegung gerät – draußen in der Natur genauso wie in unserem Inneren.

Auch in der Selbsthilfe ist der Mai ein Monat der Möglichkeiten: Neue Gruppen entstehen, Veranstaltungen nehmen Fahrt auf, und viele von Ihnen sind mittendrin – mit viel Engagement und Herzblut. Ein besonderer Höhepunkt in diesem Monat ist die bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe, die vom 16. bis 25. Mai 2025 stattfindet. Sie rückt die vielfältige Arbeit der Selbsthilfe in den Fokus der Öffentlichkeit und bietet eine großartige Gelegenheit, sich zu vernetzen, zu informieren und Selbsthilfe erlebbar zu machen.

In dieser Ausgabe der SelbsthilfeNews senden wir Ihnen Rückblicke, die stärken, Ausblicke, die inspirieren, und ganz praktische Angebote, die Sie in Ihrem Engagement unterstützen.

Wir wünschen Ihnen einen kraftvollen Mai – mit Raum für Begegnung, für neue Perspektiven und für das, was für Sie wirklich zählt.

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.



## Raus aus der Sucht!

„Meine Geschichte oder wie ich zum Kreuzbund gekommen bin.“

„Ich bin Alkoholikerin.“ Mit diesem Satz beginnt ein mutiger, ehrlicher Bericht über den langen und schweren Weg aus der Sucht. Schon als Jugendliche griff sie regelmäßig zu Alkohol – anfangs, um dazuzugehören, später, um sich zu betäuben, um Sorgen zu verdrängen, um schlafen zu können. Der Alkohol wurde zum Begleiter, zum scheinbaren Freund, zur täglichen Notwendigkeit.

Über Jahre funktionierte sie nach außen, während das Trinken immer heimlicher, intensiver und zerstörerischer wurde. Die Flasche im Auto auf dem Parkplatz, heimlich vor dem Kochen, lallende Antworten auf die Fragen des Partners: „Hast du schon wieder getrunken?“ Der Alkohol wurde wichtiger als alles andere – bis der Partner ein Ultimatum stellte.

Es folgten der Gang zur Ärztin, die Entgiftung, der Kampf mit Scham, Ängsten, tiefen Depressionen. Doch es war auch der Beginn eines neuen Weges. Über eine stationäre Reha fand sie langsam zu sich zurück. Der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe – zunächst skeptisch, dann ermutigend – wurde zu einem zentralen Anker. Heute besucht sie regelmäßig „ihre“ Gruppe, engagiert sich selbst im Kreuzbund und blickt mit Hoffnung in die Zukunft.

In diesem bewegenden Erfahrungsbericht erzählt sie offen, ehrlich und berührend von ihrem Weg aus der Abhängigkeit, ihren Rückschlägen, Ängsten und Erfolgen – und macht Mut, den eigenen Schritt zu wagen.

👉 [Lesen Sie hier die vollständige Geschichte \(PDF\)](#)





## Die Box entscheidet

### Themenfindung per Losverfahren

Bei manchen Gruppentreffen kann es sein, dass niemand etwas Aktuelles aus den letzten Wochen mitgebracht hat, was er oder sie mit den anderen besprechen möchte. Da kann die „Themen-Box“ hilfreich sein. Alle Gruppenmitglieder können Themenwünsche auf kleine Zettel schreiben und diese in die Box stecken, die beispielsweise bei jedem Gruppentreffen vorher im Raum steht. Dies kann auch eher schüchternen Mitgliedern Mut geben, ihr Thema mit einzubringen, ohne sich sofort als Initiator:in outen zu müssen. Bei Bedarf zieht dann eine Person eines oder mehrere Themen aus der Box.

So eine Box kann auch für andere Dinge genutzt werden, bspw. für „Wünsche und Erwartungen“ bei einer Gruppengründung. Dabei formulieren die Anwesenden ihre Hoffnungen und die Gründe, warum sie gerne an der Gruppe teilnehmen möchten und stecken diese Zettel in die Box. Nach etwa einem halben Jahr wird die Box in einem Gruppentreffen geöffnet, um zu reflektieren, was davon zugetroffen ist und was sich verändert hat. Dies kann regelmäßig wiederholt werden und ist eine gute Übung, um die Erwartungen und die Ziele der Gruppenmitglieder über einen gewissen Zeitraum miteinander abzustimmen.

Anstelle einer Box kann auch eine Spardose genutzt werden, die sich leicht öffnen und schließen lässt.





## Selbsthilfe-Wegweiser Kreis Viersen

Von Sonja Utzenrath Selbsthilfegruppe im Kreis Viersen Recovery

Schon lange finde ich das Konzept eines Psychiatrie-Wegweisers, den viele Städte und Kreise online eingerichtet haben, sehr hilfreich. Vor allem wenn es darum geht, Menschen wohnortnahe Tipps zu geben, wo sie Hilfe erhalten können, selbst wenn sie weit entfernt wohnen.

Für den Kreis Viersen gab es bisher einen solchen online Wegweiser noch nicht. Zunächst für den internen Gebrauch beim Sozialpsychiatrischen Dienst (SPDi) und für die Anbieter der Eingliederungshilfe im Kreis, wurde im letzten Jahr ein Dokument erstellt, das diese Funktion hat.

In enger Absprache mit einem Mitarbeiter des SPDi habe ich daraus einen Selbsthilfe-Wegweiser zusammengestellt, Links überprüft, Angaben ergänzt und sie ansprechend arrangiert.

### **Warum ein Selbsthilfe-Wegweiser?**

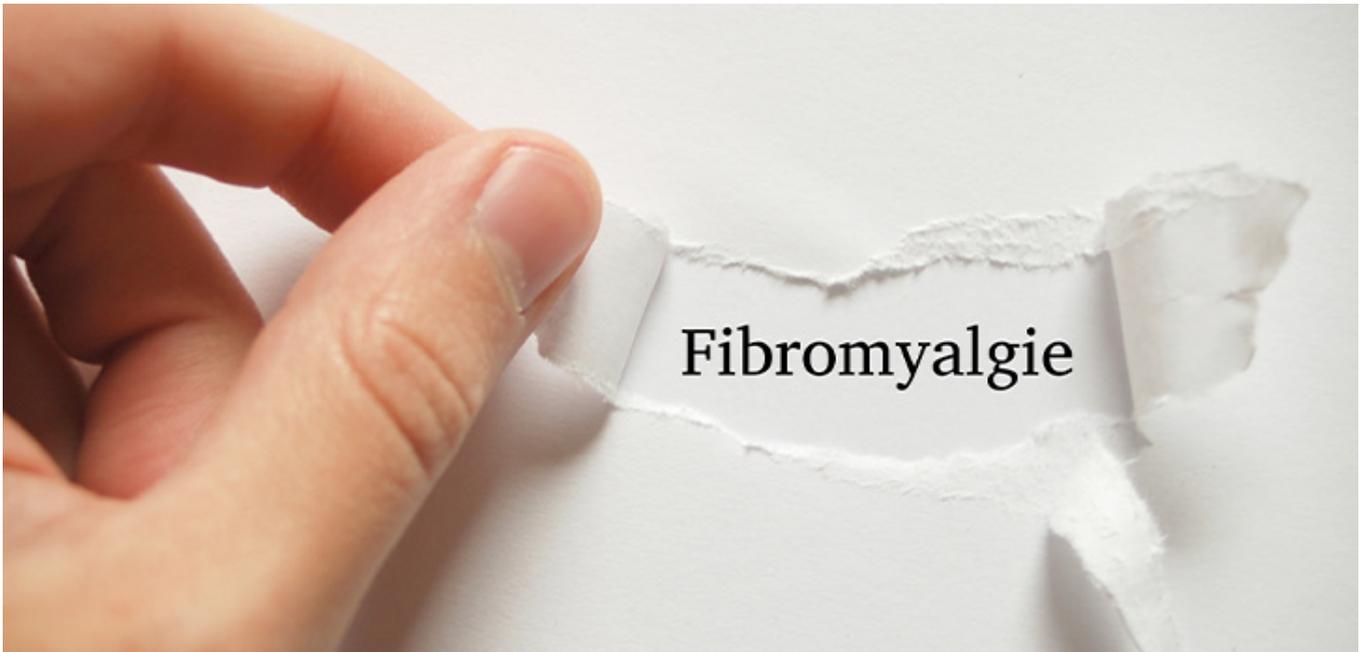
Als Organisatorin einer Selbsthilfegruppe im Bereich psychiatrischer Diagnosen weiß ich, dass es Momente gibt, in denen ich an meine Grenze stoße und erkenne, dass ich meinem Gesprächspartner nicht mehr weiterhelfen kann.

Damit ich nun in dieser Situation nicht mühsam in meinem Gedächtnis graben muss, welche Anlaufstellen sinnvoll und passend sind, habe ich nun ein Instrument zur Verfügung, die passenden Informationen quasi auf einen Blick weiter zu geben.

Es soll nicht den Weg in die Selbsthilfe weisen, sondern enthält die notwendigen allgemeinen und kreisbezogenen Anlauf- und Kontaktstellen, die bei dringenden Situationen Rat und Hilfe geben können.

### **Wo finde ich den Selbsthilfe-Wegweiser?**

Der Wegweiser ist auf den [Seiten der Erfahrungsexperten am Niederrhein / EaN UG](#) (haftungsbeschränkt) zu finden.



## Unbekannte Krankheit Fibromyalgie

### Bedeutung der Erkrankung für Betroffene und mögliche Selbsthilfe!

Fibromyalgie ist eine chronische Erkrankung, die durch weit verbreitete Schmerzen in den Muskeln, Sehnen und Bändern gekennzeichnet ist. Die genaue Ursache ist unbekannt, aber es wird vermutet, dass sie mit einer Überempfindlichkeit des Nervensystems zusammenhängt. Menschen mit Fibromyalgie können auch andere Symptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen (auch als „Fibro Fog“ bekannt), Kopfschmerzen und Reizdarmsymptome erleben.

#### **Bedeutung der Erkrankung für Betroffene:**

**1. Schmerzbelastung:**

Der Hauptfaktor, der das Leben der Betroffenen beeinflusst, sind die chronischen Schmerzen, die oft als diffus und schwer lokalisierbar beschrieben werden. Diese können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und alltägliche Aktivitäten erschweren.

**2. Kognitive und emotionale Auswirkungen:**

Neben körperlichen Symptomen berichten viele Betroffene von einer verminderten Konzentrationsfähigkeit und emotionalen Belastungen wie Angst oder Depression. Der ständige Umgang mit Schmerzen kann die psychische Gesundheit stark belasten.

**3. Soziale und berufliche Auswirkungen:**

Die Symptome können es schwierig machen, regelmäßige Arbeit zu leisten oder soziale Aktivitäten zu genießen. Fibromyalgie kann zu Isolation und einem Gefühl der Unverständlichkeit führen, da die Krankheit für Außenstehende oft nicht sichtbar ist.

**4. Fehlende klare Diagnose:**

Da Fibromyalgie schwer zu diagnostizieren ist und oft erst nach Ausschluss anderer Erkrankungen gestellt wird, fühlen sich viele Betroffene zunächst unverstanden oder geraten in die falsche Richtung bei der Suche nach einer Behandlung.

#### **Mögliche Selbsthilfe und Bewältigungsstrategien:**

**1. Schmerzlinderung:**

- Schmerzmedikamente (verschreibungspflichtig oder rezeptfrei) sowie alternative Therapien wie Akupunktur oder Wärmebehandlungen können helfen, die Schmerzen zu lindern.

- Dehnungsübungen und regelmäßige Bewegung (z. B. sanftes Yoga, Schwimmen) sind ebenfalls hilfreich, um die Muskulatur zu entspannen und die Flexibilität zu erhalten.

## 2. **Stressmanagement:**

- Techniken wie Meditation, Achtsamkeit oder progressive Muskelentspannung helfen dabei, den Stress zu reduzieren, der die Symptome verstärken kann.
- Stressabbau durch Entspannung oder auch kognitive Verhaltenstherapie kann helfen, den Umgang mit der Krankheit zu verbessern.

## 3. **Schlafverbesserung:**

- Eine gute Schlafhygiene ist entscheidend, da viele Menschen mit Fibromyalgie Schlafstörungen haben. Regelmäßige Schlafgewohnheiten und Entspannungstechniken vor dem Schlafengehen können helfen.

## 4. **Ernährung:**

- Eine ausgewogene Ernährung kann helfen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Manche Betroffene berichten von einer Verbesserung ihrer Symptome durch den Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel (z. B. Zucker oder Gluten), aber es gibt keine allgemeingültige Diätempfehlung.
- Einige Menschen finden Linderung durch Nahrungsergänzungsmittel wie Magnesium oder Vitamin D, aber auch dies sollte immer mit einem Arzt besprochen werden.

## 5. **Selbsthilfegruppen:**

- Der Austausch mit anderen Betroffenen kann sehr unterstützend wirken. Diese Gruppen bieten nicht nur emotionalen Rückhalt, sondern auch nützliche Tipps für den Umgang mit der Krankheit im Alltag.

### **Wichtiger Hinweis:**

Es ist wichtig, eine ärztliche Betreuung zu suchen, um die richtige Behandlung zu finden und andere Erkrankungen auszuschließen. Ein interdisziplinärer Ansatz, der Schmerztherapie, Physiotherapie und psychologische Unterstützung umfasst, kann für viele Betroffene sehr hilfreich sein.

Selbsthilfegruppen aus Krefeld und dem Kreis Viersen unterstützen sich gegenseitig:

[Lokalzeit aus Düsseldorf – 16.01.2025](#)



## **Selbsthilfe stärkt hierbei!**

Kinderverschickung – ein Erfahrungsbericht von einem speziellen Erlebnis

Mein Name ist Iris. Mit sieben Jahren wurde ich „verschickt“ – in eine Kinderkur, von der ich mir lange nichts dachte. Erst als mir Krankenhausaufenthalte unerklärlich schwerfielen, begann ich nach Antworten zu suchen. Der einzige Hinweis: die Kinderkur 1975 im Allgäu.

Meine Recherche führte mich zu anderen „Verschickten“, zu Geschichten von Angst, Einsamkeit und belastenden Erfahrungen, die wir als Kinder teilten – auch wenn wir an unterschiedlichen Orten waren. Gemeinsam fanden wir ein Gefühl des Verstandenwerdens, der Verbundenheit, wo vorher Schweigen war.

Heute möchte ich aufklären, Verständnis fördern und den Austausch ermöglichen – für Betroffene und ihr Umfeld.

👉 [Den vollständigen Bericht lesen Sie hier \(PDF\)](#)



## Selbsthilfegruppe `Neue Chance`

Ihre Unterstützung in der Selbsthilfe bei Depressionen und Angst

Depressionen und Ängste sind Herausforderungen, die oft einsam machen. Doch Sie sind nicht allein! Unsere Selbsthilfegruppe „Neue Chance“ bietet einen sicheren Raum für Menschen, die mit psychischen Belastungen wie Depressionen und Angststörungen kämpfen. Die Gruppe hat ihren Ursprung in einer psychiatrisch betreuten Gruppe und bietet nun eine offene und unterstützende Atmosphäre, in der sich Betroffene gegenseitig helfen und verstehen können.

### Unsere Treffen

Wir treffen uns **alle 14 Tage, immer dienstags von 18:00 bis 20:00 Uhr** im DRK Generationentreff in der Friedrichstraße 2, Nettetal-Kaldenkirchen. Unsere Gruppe lebt von Offenheit, Vertrauen und dem gegenseitigen Austausch. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Erfahrungen – jeder wird so angenommen, wie er ist. Der Fokus liegt auf dem Teilen von Erfahrungen, dem Finden von Lösungen und dem gegenseitigen Stärken.

### Wachstum durch Austausch

Wir suchen nach weiteren Betroffenen, die sich unserer Gruppe anschließen möchten, um gemeinsam den Weg aus der Dunkelheit zu finden. Jede neue Perspektive bereichert uns und hilft uns, die Gruppe weiterzuentwickeln. Ob Sie gerade am Anfang Ihrer Reise stehen oder bereits Erfahrungen im Umgang mit Depressionen und Ängsten gesammelt haben, in unserer Gruppe ist Platz für Sie.

Schauen Sie vorbei, kommen Sie, wie Sie sind – und finden Sie Unterstützung in einer offenen und respektvollen Gemeinschaft. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

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

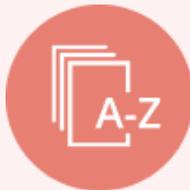
# PAUL & PAULA

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.

