



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

diese Ausgabe unseres Newsletters ist die letzte in diesem Jahr – im Januar geht es weiter! Deshalb dürfen wir an dieser Stelle schon einmal sagen: auch 2022 war aufgrund der anhaltenden globalen Krisen ein schwieriges Jahr für uns alle und auch 2023 wird weitere Herausforderungen mit sich bringen. Umso mehr ist es ratsam, sich mit anderen Menschen zu verbinden, um Kraft und Unterstützung zu erhalten. Und dankbar zu sein für die kleinen Dinge im Alltag, die für einige nicht mehr selbstverständlich sind.

Die „SelbsthilfeNews für den Kreis Viersen“ wünschen Ihnen an dieser Stelle zum Jahresende schöne Weihnachtstage und schon jetzt einen guten Rutsch!

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre
Ihre Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle „BIS“



Jenny Grütter

Selbsthilfegruppe „Endometriose“

Neue Selbsthilfegruppe in Willich

Sie gehört zu den häufigsten gynäkologischen Erkrankungen: die Endometriose. Sie betrifft weltweit jede zehnte Frau. Gutartige, schleimhautartige Wucherungen in der Gebärmutterhöhle mit der Tendenz, sich auf benachbarte Areale wie Eierstöcke, Bauchfell oder Darm auszudehnen, verursachen zunächst unspezifische Symptome. Dazu gehören z.B. Abgeschlagenheit, Schmerzen im Unterbauch, ungewöhnliche Blutungen, Inkontinenz und Unregelmäßigkeiten im Darmtrakt. Viele Frauen bleiben ohne Beschwerden.

Jenny Grütter aus Willich: „Leider war mein Weg zur Diagnose lang und konnte erst durch einen operativen Eingriff bestätigt werden. Meist richten Mediziner aufgrund der nicht eindeutigen Symptome und der sehr individuellen Verläufe den Blick auf andere Erklärungsansätze. Viele Frauen mit z.B. starken Regelschmerzen fühlen sich daher oft schmerzlich missverstanden.“ Die Behandlung erfolgt meist hormonbasiert oder durch Operationen – nicht immer komplikationslos. Nicht selten bleiben Schmerzmittel als einzige Linderung. „Oft wird die Erkrankung als sehr unangenehm, tendenziell aber als nicht lebensbedrohlich beschrieben. Es gibt aber Beispiele für schwerwiegende Organschäden.“ fügt Jenny hinzu.

Jenny möchte mit der Selbsthilfegruppe betroffenen Frauen die Möglichkeit geben, sich in geschützter Runde über Unsicherheiten, Scham und Bewältigungsmöglichkeiten auszutauschen, um sich gegenseitig zu stärken und zu unterstützen: „Auch Frust und Ärger dürfen hier geäußert werden. Darüber hinaus sollen Vorträge Informationen zum Krankheitsbild geben und auch Themen wie Entspannung und Ernährung eine Rolle im Gruppengeschehen spielen.“

Das erste Treffen findet am **Samstag, 19. November, 14.00 Uhr** in der Begegnungsstätte Neersen (Minoritenplatz 29) statt und richtet sich an Betroffene und Angehörige. **Ab Dezember** erfolgen die kostenlosen Treffen **jeden ersten Freitag im Monat**.

Jenny Grütter erreichen Sie unter endo.selbsthilfe.willich@gmail.com.



Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit einer schweren Erkrankung

Teilnehmer gesucht!

Hannelore D. aus Viersen sucht Teilnehmer*innen für eine neue Selbsthilfegruppe in Viersen. Alles begann für sie 2014. Damals erkrankte ihr Mann an Zungenkrebs. „Von da an wurde unser Leben sehr schwierig. Die Krebserkrankung und ihre Behandlung zogen unglücklicherweise zahlreiche Komplikationen nach sich: Nierenversagen, eine Sepsis, eine Verkürzung des Darms auf ein Minimum. Im letzten Jahr kamen 2 Schlaganfälle hinzu. Sehr schlimm war für mich die Zeit auf der Intensivstation, als mein Mann 2 Monate im Koma lag und ich ihn täglich besuchte. Die dem Tode so nahestehenden Menschen auf der Station haben mich sehr bedrückt. Ich versuche, immer für meinen Mann da zu sein und ihn zu unterstützen, spüre aber auch, wie belastet ich bin.“

Hannelore wünscht sich als Gründerin nun den Austausch und die gegenseitige Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe: „Die Gruppe richtet sich an Menschen, die mit einer schweren Erkrankung eines ihnen nahestehenden Menschen konfrontiert sind und durch die Begegnung mit anderen Betroffenen Kraft schöpfen möchten.“

Der **Gruppenstart ist ab Januar** geplant. Als Treffpunkt ist die Begegnungsstätte der AWO in der Peterstraße 40 vorgesehen. Voraussichtlich werden die Treffen in den frühen Abendstunden wochentags stattfinden.

Interessierte melden sich bitte bei der BIS unter 02163-5622.

Offene Sprechstunde

der Prostatakrebs-Selbsthilfe
Viersen

Die Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Viersen
lädt alle Betroffenen, Angehörige und



Interessierte am **28.11.2022 um 18:00 Uhr** zur „Offenen Prostatakrebs-Sprechstunde“ ein.

Dozent ist Herr Prof. Dr. med. Herbert Sperling, Chefarzt der Urologie an den Kliniken Maria Hilf, Mönchengladbach.

Bitte alle Arztberichte mitbringen.

Die Sprechstunde findet statt im:
Pfarrzentrum Herz-Jesu
Brabanter Straße
41751 Viersen-Dülken

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Depressionen, Angst und Panik

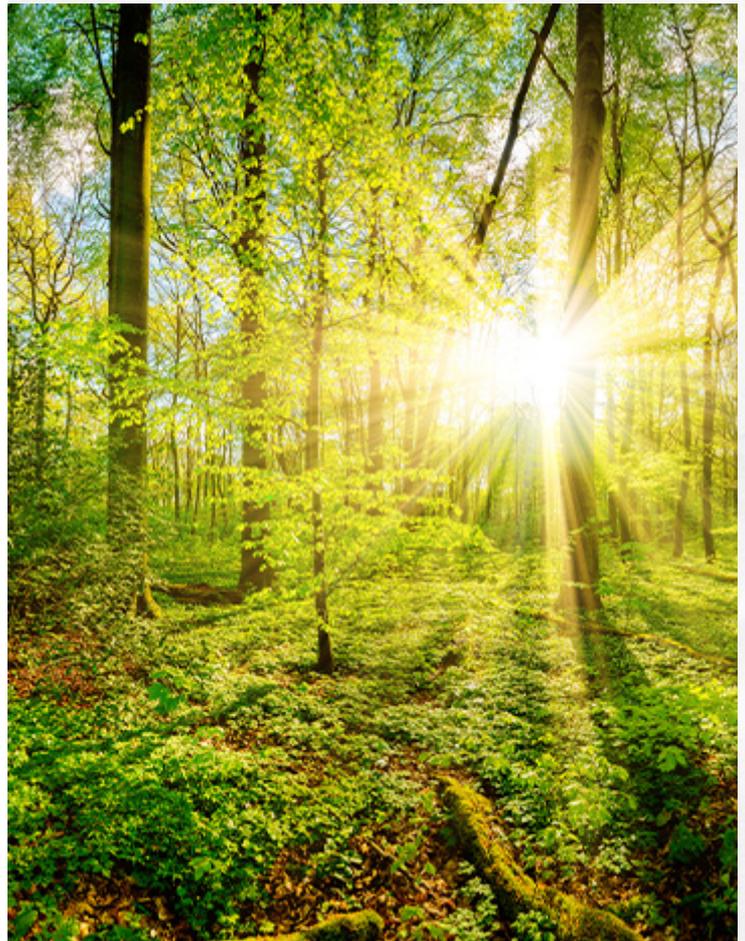
Neue Selbsthilfegruppe in Willich-Schiefbahn im Aufbau

Depressionen und Angststörungen nehmen thematisch einen sehr großen Anteil der Anfragen in der Selbsthilfe ein. Selbsthilfegruppen können tatsächlich eine sehr wirksame und bereichernde Ergänzung dieser sehr häufigen Krankheitsbilder sein.

Bis Anfang 2023 soll daher, auf Initiative einer Betroffenen, eine neue Gruppe auf dem Stadtgebiet Willich zu dem Thema entstehen, um Menschen Kraft zu geben und Mut zu machen, sich kennenzulernen und gemeinsam Probleme in Angriff zu nehmen. Und: mit seinen Schwierigkeiten nicht allein zu sein.

Als Treffpunkt ist bisher die Begegnungsstätte der Caritas (Hochstraße 67 in Schiefbahn) vorgesehen.

Interessent*innen melden sich bitte bei der BIS unter 02163-5622 oder **per E-Mail**.





Rückschau: Selbsthilfetag/Tag des Paritätischen in Viersen

Tolle Kooperation mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband, der BIS und der Selbsthilfe

Am 10. September war es wieder soweit: die Selbsthilfe sowie zahlreiche weitere Akteure aus der sozialen Landschaft in Viersen präsentierten sich im Rahmen eines Aktionstages einer breiten Öffentlichkeit. Während der Paritätische Wohlfahrtsverband seine Mitgliedsorganisationen und wichtige Kooperationspartner der Kreisgruppe Viersen vorstellte, war die Selbsthilfekontaktstelle BIS und die Selbsthilfe mit den Themen Sucht, Psyche, Angehörige von psychisch Erkrankten, Krebserkrankungen, Prostataerkrankungen, Angehörige um Suizid und Körperbehinderungen mit Infoständen und Redebeiträgen und Diskussionen auf der Bühne vertreten. Die Band „just for fun“ sorgte trotz des Regens für gute Laune!

Danke an Pari-Kreisgruppengeschäftsführerin Barbara Shahbaz für die tolle Kooperation!
Ein großes Dankeschön auch an Andrea Brüls von der AOK Rheinland! Sie hat den Förderantrag der Selbsthilfe für diesen Tag bearbeitet. Vielen Dank für die finanzielle Unterstützung durch die Gemeinschaft der Krankenkassen im Namen der Selbsthilfe im Kreis Viersen.





Schlechtes Wetter – Gute Stimmung

„Eine Betrachtung des Selbsthilfetages in Viersen“ von Thorsten Dürholt

(...) Frohen Mutes näherte ich mich dem Ort des Geschehens, an dem schon das fleißige Team der Selbsthilfegruppe Recovery den Stand, den sie auch diesmal freundlicherweise mit uns Phönixen (also den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe Phönix) teilten, aufgebaut hatten. Trotz des Wetters wurde ich mit großem Hallo empfangen und es stellte sich gleich ein Wohlgefühl ein. Ich betrachtete wie die anderen Selbsthilfegruppen ihre Stände aufbauten und begrüßte alte Bekannte aus der Selbsthilfeszene.

Es war eine gute Stimmung zu spüren und dieses Gefühl begleitete mich den ganzen Tag. Es war leider wenig Besuch, dem Wetter sei es geschuldet, aber dennoch war es schön, all die aktiven Multiplikatoren der Selbsthilfe dort zu sehen und uns in unserer ganzen Bandbreite zu präsentieren. Auf der Bühne sorgte eine gute Band für eine laute (manchmal etwas zu laute) Kulisse und gerade das Bühnenprogramm kann ich nicht genug loben. Wahrscheinlich deshalb, weil auch ich bei einem der Programmpunkte beteiligt war.

Aber Spaß beiseite, André Beermann von der BIS in Brüggen führte souverän durch das Programm und schaffte es, eine knackige und doch informative Moderation zu bieten. Ein Programm, was durchaus mehr Zuschauer verdient hätte. Doch der Laune tat es keinen Abbruch und bei mir schlich sich das Gefühl ein, dass es letztendlich vielleicht auch nicht ganz so schlecht war. Wir haben uns präsentiert und das auch vor uns und für uns. Auch wenn die öffentliche Wahrnehmung für mich gefühlt spärlich war, so war es einfach schön, mit all den anderen Gruppen unseren wichtigen Einsatz zu präsentieren, auch mal für uns.

Als ich nach spärlicher Hilfe beim Abbau und dem Austausch meines defekten Scheibenwischers beim Baumarkt (nochmal vielen Dank an Carsten und Sonja für die Unterstützung dabei) nach Hause fuhr, trug ich ein Gefühl der Zufriedenheit in mir.

Ich war froh dabei gewesen zu sein und werde auch beim nächsten Selbsthilfetag, unabhängig vom Wetter, mich wieder einfinden, um mich im Kreise meiner „Selbsthilfe-Familie“ geborgen zu fühlen.“

Thorsten Dürholt vertritt die Selbsthilfegruppe „Phönix“, ist als Genesungsbegleiter tätig und ein wichtiger Ansprechpartner für die Selbsthilfekontaktstelle. Der Text wurde etwas gekürzt. Danke Thorsten!

[Den kompletten Text finden Sie hier.](#)

PAUL & PAULA

von andré sedlacek



Selbsthilfegruppe "Schad-, Duftstoff- und Chemikaliensensibilität"

Erneuter Aufruf: Wer ist betroffen und will teilnehmen?

Die Selbsthilfekontaktstelle BIS möchte gerne Frau Martina B. (58) aus Viersen erneut bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema Übersensibilität (auch mit allergischen Reaktionen) gegenüber Duftstoffen, Chemikalien und weiteren Stoffen in der Umwelt (auch MCS „Multiple-Chemikalien-Sensitivität“) unterstützen.

Frau Martina B. aus Viersen leidet seit 2011 unter diesem Krankheitsbild und sucht andere Betroffene, um sich gegenseitig zu unterstützen. „Erstmals bemerke ich 2001, dass ich z.B. bei Baumarktbesuchen sehr empfindlich auf die dort gelagerten Materialien – wie Lösemittel und Lacke- und ihre Ausdünstungen reagierte. Dieses wurde mit der Zeit immer schlimmer. Auf der Straße fiel es mir zusehends schwerer, mich den Abgasen auszusetzen.

Zu meinen Symptomen zählen unter anderem extreme Geruchsempfindlichkeit, auftretender Schwindel, sich verengende Atemwege und damit einhergehende Panikattacken. Seitdem bin ich auf neutrale Umgebungen angewiesen und fühle mich sehr eingeschränkt. Da ich in vielen chemisch

belasteten Umgebungen sehr heftig reagiere, gibt es nur wenig Möglichkeiten für mich, persönlich mit Menschen in Kontakt zu treten.“ Die Symptome können bei jedem unterschiedlich ausfallen. Medizinische Unterstützung hat sie bisher nur wenig erhalten. Nicht selten werden die Beschwerden als psychosomatisch abgetan.

Wenn Sie eine ähnliche Betroffenheit aufweisen und mit Frau B. in Kontakt treten möchten, melden Sie sich bitte bei der BIS unter 02163-5622 oder unter info@bis-brueggen.de.

Bundesverdienstkreuz für Marianne Lipp

Wertschätzung für langjähriges Engagement

Im September erhielt Marianne Lipp (80) aus Niederkrüchten das Bundesverdienstkreuz, übergeben von Landrat Andreas Coenen. Sie ist seit Jahrzehnten engagiert in Fragen des Sozialen, der Politik und der Umwelt und war an so vielen Stellen aktiv, dass hier nur eine Besonderheit genannt werden soll: das besondere Engagement für die Selbsthilfe im Kreis Viersen.

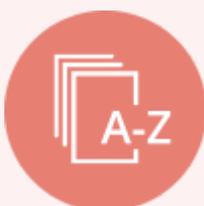
Seit 2007 ist sie Teil des Vorstands des BIS e.V., Trägerverein der Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle im Kreis Viersen. Dabei trägt sie bis heute mit Herz und Verstand zu einer gelungenen Selbsthilfelandchaft im Kreis bei und übernimmt bis heute Verantwortung für die „BIS“.

Im Namen der Selbsthilfe sagen Vorstand und Mitarbeiter des BIS e.V. „Danke schön Marianne!“



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.

