

Selbsthilfe Landschaft 1/2024

Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

Selbsthilfe bewegt



rhein
kreis
neuss

 **DER PARITÄTISCHE**
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Rhein-Kreis Neuss

Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Leichte Sprache
- 5 Resilienz – Das Immunsystem der Seele
- 7 Der Schreck aber bleibt – Leben auf der Prothese
- 9 Sternschnuppen für behinderte Kinder e.V.
- 12 Wo drückt der Schuh? – Selbsthilfe-Beirat im Rhein-Kreis Neuss hakt nach
- 14 WANTED: Neue Räume und neue Kursleitung
- 15 Plakataktion / SelbsthilfeNews Rhein-Kreis Neuss
- 16 Unterschiedliche Sprachen in Arztpraxen / Pflegeinfo: Handzettel in 18 Sprachen
- 17 Die Gruppe bedeutet in erster Linie Arbeit – Interview mit Wolfgang Schmidt
- 18 Selbsthilfe-Akademie bietet Know-How und Ermutigung
- 19 Selbsthilfe blüht auf – Selbsthilfetag 28.04.2024 in Grevenbroich
- 20 Selbsthilfegruppen-Börse: Gruppen im Aufbau, gegründet, schon länger aktiv
- 22 Bleiben Sie nicht allein mit Ihrer Krankheit – Initiative für Brustkrebspatientinnen
- 23 Endlich wieder Gruppentreffen? – SHG Harnblasenkrebs Neuss
- 24 Strategien für eine gerechte und krebsfreie Welt
- 25 Was hab ich? – Den eigenen Befund verstehen
- 26 Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss
- 27 Verlassene Großeltern – SEIN lassen / Buchtipp: Glücklich alkoholfrei
- 28 Aktionstag „Neuss für Alle!“ 27.04.2024
- 25 Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss informiert
- 26 Fortbildungsförderung Rhein-Kreis Neuss, Merkblatt
- 27 Fortbildungsförderung Rhein-Kreis Neuss, Antragsformular
- 28 Hinweis zum Bezug der Selbsthilfe-Landschaft

Editorial



**Sehr geehrte Leserinnen und Leser,
liebe Aktive und Freunde der Selbsthilfe,**

die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe stärkt die Seele, erhöht die eigene Widerstandskraft. Diese heilsame Erfahrung machen Menschen mit Amputationen, mit Krebs, mit Suchtproblematik gleichermaßen. Ihre Erfahrungen und Strategien, ihre neu gewonnene Stärke teilen sie mit uns in dieser Ausgabe der Selbsthilfe-Landschaft.

Ein anderes Wort für die Widerstandskraft ist "Resilienz". Esther Lucic bezeichnet die Resilienz auch als das Immunsystem der Seele. Sie gibt Selbsthilfeaktiven am 18.11.2023 im Kreishaus Neuss Tipps und Beispiele an die Hand, Belastungen aktiv zu begegnen.

Von neu gewonnener Stärke der Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss kündigt auch der Selbsthilfetag am 28.04.2024 in Grevenbroich: **"Selbsthilfe blüht auf!"**

Andreas Schnier

Informieren Sie sich über diese und andere Themen in diesem Heft.

Falls Sie Ideen, Rückmeldungen oder Fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns.

Kommen Sie vorbei, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns eine E-Mail oder nutzen Sie die Digitale Sprechstunde.

Auch der neu besetzte Selbsthilfe-Beirat (s. Seite 12 f.) möchte gerne erfahren, was Ihnen wichtig ist:

Wo drückt der Schuh?

Eine gute Zeit und bleiben Sie gesund!

Und nun viel Spaß beim Lesen!

Gino Fohr

Hallo!

Guten Tag!

Wir helfen Leuten, die Probleme haben.

Wir helfen Ihnen:

Beispiele:

- Wenn Sie krank sind.
- Wenn Sie zu viel Alkohol trinken.
- Wenn Sie Drogen nehmen.
- Wenn Sie sich allein fühlen.
- Wenn Sie traurig sind: weil jemand gestorben ist, den sie gern hatten.
- Wenn andere Sie in der Schule, in der Freizeit oder auf der Arbeit ärgern und quälen.

Wir suchen für Sie Leute, denen es genauso geht wie Ihnen.

Sie können sich treffen und miteinander sprechen. Das nennen wir eine Selbst-Hilfe-Gruppe.

In der Gruppe ist jeder gleich viel wert.

Es gibt da keine Chefs oder Bestimmer.

Viele Leute fühlen sich in den Gruppen gut.

Denn die anderen aus der Gruppe verstehen Sie.

Und zusammen sind alle viel stärker als einer allein.

Viele Leute finden in der Gruppe sogar Freunde.

Die Gruppe kostet nichts.



Wenn Sie wollen, rufen Sie uns an:

**0 21 31 / 2 70 98
0 21 81 / 6 01 54 52**

Sie können uns auch eine E-Mail schreiben:

selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

**Es ist nicht schlimm:
Wenn Sie nicht so gut schreiben können.**

Das ist in Ordnung.

Wir freuen uns, wenn Sie sich melden!

Unsere Anschrift ist:

**Selbsthilfe-Büro Neuss
Oberstr. 21
41460 Neuss**

**Dieser Text wurde übersetzt vom:
Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache**



**© Logo Kompetenz-Zentrum
Leichte Sprache**

**© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.
Weitere Informationen unter www.leicht-lesbar.eu**



*„Man sieht nur mit dem Herzen gut,
das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“*

(Antoine de Saint-Exupéry)

Die Diagnose, dass ihr Kind eine Behinderung hat, ist für die Eltern immer ein Schock und wirft unendlich viele Fragen bei den Familien und notwendigen Unterstützungsbedarf für die Familien auf.

Als (ehemalige) ehrenamtliche Behindertenbeauftragte und ehrenamtliche Lotsin für Menschen mit Behinderungen in NRW wurde ich bereits 2006 in hohem Maße mit den Problemen der Familien und der Betreuung und notwendigen Unterstützung für Familien mit behinderten Kindern konfrontiert.

Dies führte zur Gründung des gemeinnützigen und mildtätigen Vereins „Sternschnuppen für behinderte Kinder e.V.“ im April 2007.

In unserem Verein wird – auch gemäß der Definition von Selbsthilfe – Familien mit behinderten Kindern ein großes Maß an Unterstützung, beratender Begleitung und im Sinne unseres Vereins und unserer Satzung die Möglichkeit zu besonderen Momenten gegeben.

Seit 17 Jahren gibt es bei den Sternschnuppen – im Rahmen der Selbsthilfegruppe – einen regen Austausch zwischen den betroffenen Familien.



Bild: © Sternschnuppen für behinderte Kinder e.V.

In regelmäßigen Treffen werden die Probleme miteinander erörtert, diskutiert und Lösungsansätze für viele der typischen Probleme mit behinderten Kindern gemeinsam gefunden.

Der Verein „Sternschnuppen für behinderte Kinder e.V.“ besitzt – neben der Struktur als Selbsthilfegruppe – die für einen Verein im Folgenden benannten Alleinstellungsmerkmale:

- Die Sternschnuppen-Mitglieder engagieren sich rein ehrenamtlich, ohne jegliche Aufwandsentschädigung etc.
- Bei uns sind Familien mit Kindern unterschiedlicher Erkrankungen willkommen und Teil der Sternschnuppen-Familie.

„Sternschnuppen sind ein Synonym für die Hoffnung“

- In unserem Verein sind auch die nicht-betroffenen Geschwisterkinder ausdrücklich willkommen und somit Teil der Sternschnuppen-Familie.

Die wissenschaftlich anerkannte Bezeichnung für die gesunden Geschwisterkinder lautet „Schattenkinder“.

Die Erkrankung des behinderten Geschwisterkinds geht nicht spurlos an den „Schattenkindern“ vorüber. Sie verzichten oft auf die Betreuung und Unterstützung ihrer Eltern, zumal in extrem schwierigen gesundheitlichen Situationen der behinderten Kinder (z.B. diverse teils lange Krankenhausaufenthalte). Dies führt oft, auch noch in späteren Jahren und sogar als Erwachsene zu Problemen. Oft resultieren hieraus auch schwierige psychische Erkrankungen.

Vor diesem Hintergrund und wissenschaftlichen Erkenntnisstand haben wir unsere „psychologische Auszeiten für die Geschwisterkinder“ angeboten.

Neben dem Austausch und der Hilfestellung der Eltern untereinander, der Beratung in den diversen Fragen

zu den unterschiedlichen Behinderungskomplexen finden im Verein die sogenannten besonderen Momente statt, auch um die Seelen der Kinder, betroffene behinderte Kinder wie „Schattenkinder“, zu unterstützen und zu fördern.



Bild: © Sternschnuppen für behinderte Kinder e.V.

Seit unserer Gründung tauschen sich auch Eltern mit unterschiedlich krankheitsmäßig betroffenen Kindern aus, unterstützen sich gegenseitig, werden zu Freunden und fahren sogar miteinander in Urlaub.

Unser Ziel seit 2007 – einzelne Projekte auf Basis der Selbsthilfe auch schon im Jahre 2006 – ist dabei, den Kindern „besondere Momente“ zu ermöglichen.

Das bedeutet:

- ❖ besondere und nachhaltige Momente (z.B. Sternschnuppen-Mitmach-Zirkusevents, Sternschnuppen-Schifffahrten, Sternschnuppen-Zoo-Tage etc.
- ❖ tiergestützte nachhaltige Momente für behinderte, schwer-, langzeit- und endlich erkrankte Kinder und ihre Geschwisterkinder im Krefelder Zoo und anderen Zoos und Tiergärten zu ermöglichen
- ❖ (Einzel-)Herzenswünsche von behinderten, schwer-, langzeit- und endlich erkrankten Kindern zu erfüllen und Träume wahr werden zu lassen
- ❖ Geschwisterkindern psychologenunterstützte Auszeiten zu ermöglichen.

Für einen Tag im Mittelpunkt stehen, Ausbrechen aus dem Alltag, Freude erleben zu können und die Krankheit oder Behinderung für einige Stunden unwichtig werden zu lassen, bedeutet sehr viel für die Familien mit schwerbehinderten Kindern. Und die gemeinsam verbrachten „besonderen Sternschnuppen-Momente“ intensivieren die Bindungen innerhalb der Familien und zwischen den behinderten Kindern und ihren nichtbehinderten Geschwistern.

Auch beim Kaffeetrinken, etwa nach einer Zooführung oder bei der KD-Rheinfahrt etc. findet sich immer Zeit und Gelegenheit für die betroffenen Eltern – im geschützten Raum – miteinander zu sprechen, sich auszutauschen, Tipps zu geben oder aber einander zu ermutigen und zu stützen.

Seit Februar 2019 sind wir anerkannter „Träger der freien Jugendhilfe“. In 2021 wurde unsere Arbeit und Unterstützung der Familien mit behinderten Kindern und den nichtbehinderten Geschwisterkindern vom Landschaftsverband Rheinland mit dem Rheinlandtaler des LVR ehrend ausgezeichnet.

Wenn Sie selbst betroffen sind, Angehörige von betroffenen Familien oder selbst Teil einer Familie mit behinderten Kindern und ggf. deren Geschwisterkindern sind und diese Zeilen Sie angesprochen haben, wir sind für Sie da.

Kommen Sie auf uns zu, per Mail, per Anruf unter unten angegebener Kontaktadresse mit ihren Fragen, Ihren Hoffnungen, Ihren Wünschen und gerne auch Ihrem Wunsch, an unseren besonderen Momenten teilzunehmen. Alternativ auch, um in der Gruppe Anteil an den Schicksalen der Familien zu nehmen.

Wir können hier – im geschützten Raum – uns gegenseitig unterstützen und ermutigen, für uns selbst und für die Anderen.

Ein Beitrag von Charlotte Häke

Kontakt:

Charlotte Häke

1. Vorsitzende

„Sternschnuppen für behinderte Kinder e.V.“

- Träger der freien Jugendhilfe -

www.sternschnuppen-fuer-behinderte-kinder.de

sternschnuppen@sternschnuppen-fuer-behinderte-kinder.de

Tel. 02181 47 68 53

Mobil: 0173 130 94 39

Wo drückt der Schuh?

Selbsthilfe-Beirat im Rhein-Kreis Neuss hakt nach

Als unabhängige Arbeitsgruppe bringt der Selbsthilfe-Beirat die Selbsthilfe kreisweit voran. Unter dem Vorsitz des Gesundheitsdezernenten begleitet er die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und setzt eigene Akzente.

Der Selbsthilfe-Beirat besteht aus:

- Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege im Rhein-Kreis Neuss (1 Sitz)
- Arbeitsgemeinschaft der Gesetzlichen Krankenkassen im Rhein-Kreis Neuss (1 Sitz)
- Vertreterinnen und Vertreter der Vollversammlung der Selbsthilfegruppen (6 Sitze)

Bei der Vollversammlung der Selbsthilfegruppen am 18.11.2023 wurden sechs Selbsthilfeaktive im Ehrenamt neu gewählt.

Die konstituierende Sitzung des neuen Selbsthilfe-Beirats fand statt am 24.01.2024.

Der Selbsthilfe-Beirat im Rhein-Kreis Neuss hakt jetzt nach:

- ❖ **Wo drückt der Schuh?**
- ❖ **Welche Anliegen der Selbsthilfe sollten kreisweit in den Blick genommen werden?**
- ❖ **Gibt es Fragen, Wünsche, Vorschläge?**

Der Selbsthilfe-Beirat möchte gerne erfahren, was Ihnen wichtig ist.

Nehmen Sie Kontakt auf!

Wer wurde gewählt? Wie nehme ich Kontakt auf? Infos gibt es auf der nächsten Seite!

Weitere Infos zum Selbsthilfe-Beirat im Rhein-Kreis Neuss unter:

www.rhein-kreis-neuss.de/de/verwaltung-politik/aemterliste/gesundheitsamt/dienstleistungen/selbsthilfekontaktstelle-rhein-kreis-neuss/



Vertreten die Vollversammlung der Selbsthilfegruppen im Selbsthilfe-Beirat (v.l.n.r.):

Richard Lange, Heidi Grove-Darius, Heidi Marona, Charlotte Häke, Silke Hackspiel-Ibach, Heike Espeter

Bild: Gino Fohr

Wo drückt der Schuh?

So nehmen Sie Kontakt auf:

Wenden Sie sich gerne direkt an die
gewählten Mitglieder des Selbsthilfe-Beirats:



Gewählte Mitglieder

im Selbsthilfe-Beirat im Rhein-Kreis Neuss

Gewählt als Vertretungen der Vollversammlung
der Selbsthilfegruppen, Wahl am 18.11.2023
(Amtszeit: 2023 – 2025)

- **Heike Espeter**
Mein Neues Leben | Frau + Sucht
E-Mail: kontakt@frauensuchtselbsthilfe.de
- **Heidi Grove-Darius**
Deutsche Myasthenie-Gesellschaft, Regionalgruppe Düsseldorf / Neuss
E-Mail: heidi.grove-darius@dmg-online.de
- **Silke Hackspiel-Ibach**
Selbsthilfegruppe Scleroedema Adulorum Buschke
E-Mail: scleroedema-selbsthilfe@outlook.com
- **Charlotte Häke**
Sternschnuppen für behinderte Kinder
E-Mail: sternschnuppen@sternschnuppen-fuer-behinderte-kinder.de
- **Richard Lange**
Neurofibromatose und Freunde
E-Mail: richard.lange@nf-freunde.de
- **Heidi Marona**
Alzheimer-Gesellschaft Rhein-Kreis Neuss
E-Mail: alzheimer-neuss@t-online.de

Alternativ nimmt das Team der
Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss
Ihre Eingaben gerne entgegen
und leitet sie weiter:

Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss

Selbsthilfe-Büro Neuss

Andreas Schnier, Tel. 02131 270 98
selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich

Gino Fohr, Tel. 02181 601 54 52
selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de

WANTED: Neue Räume und neue Kursleitung

Rheuma-Liga in Neuss 2024 vor neuen Herausforderungen

Die Arbeitsgemeinschaft Neuss der Deutschen Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e. V. unterstützt Betroffene bei allen Fragen rund um eine rheumatische Erkrankung. Sie bietet die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch, organisiert für Neuss aber auch das Funktionstraining, eine spezielle Bewegungstherapie für rheumaerkrankte Menschen.

Zu den Aktivitäten zählen ebenfalls gemeinsame Ausflüge, etwa zum Deutschen Rheumatologie Kongress, der vom 18.-21. September 2024 in Düsseldorf stattfinden wird.

Ein Teil des Funktionstrainings, nämlich die Trockengymnastik, findet aktuell noch statt in Räumlichkeiten der AOK Rheinland/Hamburg. Diese werden aber nach dem 30.06.2024 nicht mehr zur Verfügung stehen.

Rheuma-Liga NRW, AG Neuss

Kontakt:

Preußenstr. 84 / Haus 6, 41464 Neuss
Tel. 0201 827 97 – 732

Bitte angegebene Vorwahl beachten!

E-Mail: ag-neuss@rheuma-liga-nrw.de

Sprechzeiten:

Haus 6 / 2. OG links

telefonisch:

jeden 2. und 3. Donnerstag, 15 – 16 h

persönlich:

jeden 2. und 3. Donnerstag, 16 – 18 h



Rheuma: Auch Junge betroffen

Bild: Rheuma-Liga NRW

Auch zwei Therapeutinnen, die die Trockengymnastik seit Jahren fachkundig in Neuss und Norf durchgeführt haben, stehen dann nicht mehr zur Verfügung.

Aktuell ist die AG Neuss daher auf der Suche nach neuen Räumen und nach neuen Kursleitungen.

Sie sind

- von Rheuma betroffen, würden gerne vorbeikommen und probenhalber mitmachen?
- als Physiotherapeut*in bzw. Fachkraft entsprechend geschult und wollen sich vorstellen?
- in der Lage, passende Räumlichkeiten anzubieten oder uns da einen Tipp zu geben?

Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf!

Die AG Neuss ist jetzt zu festen Zeiten telefonisch und persönlich erreichbar. E-Mail-Anfragen werden stets kurzfristig beantwortet.

Beachte: Teilnahme am Funktionstraining nur mit Verordnung!

Infos unter: www.rheuma-liga.de/angebote/funktionstraining

„Komm raus aus Deinem Schneckenhaus!“

Rhein-Kreis Neuss unterstützt Selbsthilfe mit einer Plakataktion

Im Rhein-Kreis Neuss gibt es weit über 100 Selbsthilfegruppen. Ob es um chronische Erkrankungen, psychische Probleme, Sucht oder neue Lebensthemen geht - Selbsthilfe ist bunt und vielseitig aktiv! Und wenn es zu einem bestimmten Thema keine Gruppe gibt, wird auch der Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen unterstützt.



Mutmach-Plakat der Selbsthilfe

Neuss ebnen den Weg zu der jeweils persönlich relevanten Selbsthilfegruppe.

Das Plakat ist bestimmt zum öffentlichen Aushang in Krankenhäusern, Arztpraxen, Einrichtungen und Verbänden. Es befindet sich auch auf der Rückseite dieses Heftes. Wir freuen uns, wenn Sie die Stärkung der Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss mit unterstützen.

„Komm raus aus Deinem Schneckenhaus!“

Diese Aufforderung - verbunden mit einem ansprechenden Plakatmotiv – soll Menschen Mut machen, sich in Selbsthilfegruppen Halt und Unterstützung zu holen. Kontaktangaben der Selbsthilfekontaktstelle Rhein-Kreis

Bestellen Sie gleich ein Plakat und hängen Sie es in Ihren Räumlichkeiten aus! Danke!

Bestellungen über:

Selbsthilfe-Büro Neuss,
selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

SelbsthilfeNews für den Rhein-Kreis Neuss

Sechs Mal im Jahr alles was wichtig ist – aus der Region für die Region

Bunt, vielseitig und vor allem aktiv – das ist die Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berichtet ab sofort regelmäßig darüber in ihrem neuen E-Mail-Newsletter, den SelbsthilfeNews.

Die SelbsthilfeNews erscheinen alle zwei Monate. Sie informieren alle Interessierten über Themen aus dem Selbsthilfebereich. Direkt aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle sowie den lokalen Selbsthilfegruppen. Aus der Region – für die Region. Neue Gruppen, Veränderungen, Aktuelles, Projekte, Erfahrungen.

Selbsthilfe-Aktive sind herzlich eingeladen, den Newsletter aktiv mitzugestalten. Jeder Beitrag ist herzlich willkommen.



Die Anmeldung zum Newsletter ist ganz einfach:

1. Internetseite www.selbsthilfe-news.de aufrufen
2. Rhein-Kreis Neuss auswählen
3. E-Mail-Adresse angeben und Formular absenden
4. Bestätigungslink in erhaltener E-Mail bestätigen

Am Folgetag erhalten Sie Ihre erste Ausgabe der SelbsthilfeNews.

Unterschiedliche Sprachen in Arztpraxen

Kassenärztliche Vereinigung bietet Unterstützung an

Die Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein ist Ratsuchenden bei der Suche nach fremdsprachlichen Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen behilflich.

Auf der Oberfläche der dortigen Online-Praxis-suche kann eine Sprache als Suchbegriff ausgewählt werden.

Möglich ist ferner unter "Filter auswählen" die Auswahl aus einer Liste mit Fremdsprachen und der jeweiligen Trefferzahl.

Auf diesen Service hat im September 2023 das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz, Region Düsseldorf hingewiesen.



Hilfe in vielen Sprachen

Infos unter:

<https://arztsuche.kvno.de>

Handzettel in 18 Sprachen verfügbar

Wer erhält welche Leistung in der Pflege?

Das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz, Region Düsseldorf, weist daraufhin, dass eine

Übersicht zu den aktuellen Leistungen der Pflegeversicherung wieder in 18 Sprachen zur Verfügung steht.

Ergänzend zum bisherigen Handzettel finden sich auf der zweiten Seite nun zentrale Begriffe der Pflegeversicherung einfach erklärt.



Im doppelseitigen Ausdruck könnten Ratsuchende dadurch auf einem Zettel niedrig-

schwellig geltende Leistungsansprüche nachvollziehen.

Alle Informationen sind online erreichbar. Die Handzettel in 18 Sprachen liegen im PDF-Format vor und können kostenfrei heruntergeladen werden.

Infos unter:

<https://alter-pflege-demenz-nrw.de/akteure/2024/02/20/barriereloser-zugang-infos-zu-pflegeversicherung-in-18-sprachen-verfuegbar/>



Gruppensprecher Wolfgang Schmidt

Bild von Wolfgang Schmidt

„Die Gruppe bedeutet in erster Linie Arbeit“

Interview mit Wolfgang Schmidt, 77 Jahre

Wolfgang Schmidt ist Gruppensprecher der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Amputationen und deren Angehörige

Frage:

Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?

Ich bin 77 Jahre alt, bin Diplom-Sozialarbeiter mit 35-jähriger Berufserfahrung, habe früher selbst viel in Gruppen gearbeitet, bin seit 2009 nach einem Verkehrsunfall selbst unterschenkelamputiert.

Da war es für mich fast ein „Muss“, mich zu interessieren, als die Idee aufkam, in Neuss eine Amputierten-Selbsthilfegruppe zu gründen. Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, welche tiefgreifenden Veränderungen das Leben für den Amputierten, aber auch für seine Familie, seine Freunde, vielleicht noch die Arbeitskollegen, mit sich bringt.

Hier können Betroffene Betroffenen gut helfen – ich selbst verstehe mich mehr als Moderator, leider auch allzu oft als Organisator.

Frage:

Was macht Ihre Gruppe aus?

In unserer Gruppe ist Raum für Frauen und Männer mit Amputationen, natürlich auch für die Angehörigen.

Wir bemühen uns, Themen anzusprechen, die alle interessieren. Naturgemäß drehen sich viele Fragen um die der prothetischen Versorgung. Bei vielen dieser Fragen kann ich nur wenig beratend und helfend zur Seite stehen.

Hier kommt nun die Besonderheit unserer Gruppe zum Tragen, unsere Anbindung an das Sanitätshaus West. Sie stellen uns gratis Räume und zu Fragen prothetischer Versorgung in Person des Geschäftsführers Marcus Müller oder anderer Mitarbeiter ihr Knowhow zur Verfügung.

Wer meint, wie erst kürzlich zu hören war, das könnte ein „G'schmäckle = fader Beigeschmack“ - haben, dem ist eindeutig nicht so.

Es ist keine Voraussetzung Kunde des Sanitätshauses zu sein, wir freuen uns über jeden, der den Weg zu uns findet, egal, wo er prothetisch versorgt wurde, der sich helfen lassen und auch aktiv bei uns mitarbeiten möchte.

Frage:

Was bedeutet Ihnen persönlich die Gruppe?

Die Gruppe bedeutet in erster Linie Arbeit, namentlich organisatorischer Art, die ich aber gerne, im Rahmen dessen, was ich meiner Frau an „Freizeitverlust“ zufügen kann, erledige.

Was mir sehr viel Spaß macht ist die Beratung zu Fragen, die Menschen mit Amputationen interessieren (siehe Kasten oben rechts).

Frage:

Wovon wünschen Sie sich noch mehr?

Mein größter Wunsch wäre ein höherer Bekanntheitsgrad – nur so kann geholfen werden.

Dann wünsche ich mir für unsere Gruppe noch ein wenig mehr und intensivere Gespräche, die nichts mit prothetischer Versorgung zu tun haben.

Was interessiert mich als Mensch mit Amputation?

- Wo sind Ärzte, die ein notwendiges verkehrspsychologisches Gutachten erstellen?
- Wo kann ich mein Fahrzeug behindertengerecht umbauen lassen?
- Welche finanziellen Unterstützungen sind möglich?
- Wie komme ich an einen Behindertenausweis?
- Wie stelle ich einen Antrag auf Erteilung eines Pflegegrades?
- Welche Hilfestellungen gibt es zur Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess?

Ansonsten wünsche ich mir selbst noch einige Zeit lang Kraft und Spaß um der Selbsthilfegruppe weiter zu helfen.

Vielen Dank für den Einblick in Ihr Gruppenleben und weiterhin viel Erfolg!

Das Interview führte Andreas Schnier im Oktober 2023.

Kontakt:

Wolfgang Schmidt

Tel. 0176 41 98 33 18

E-Mail: mawosch@ish.de

Gruppeninfos siehe Seite 7 + 8

Plattform für Weiterbildung und Lernen in der Selbsthilfe

Selbsthilfe-Akademie NRW bietet offenen Austausch, Know-How und Ermutigung



Die Selbsthilfe-Akademie NRW bietet Weiterbil-

dungen, Raum für Austausch und Vernetzung. Seminare sind für Teilnehmende aus der gesundheitlichen Selbsthilfe kostenfrei.

Auch lädt weiter regelmäßig das virtuelle Selbsthilfe-Café ein. Wer mag, meldet sich zu einem der Angebote an.

Seminarinfos und Anmeldung unter:

www.selbsthilfeakademie-nrw.de



Selbsthilfetag Grevenbroich 2024: „Selbsthilfe blüht auf!“

Bild: kie-ker auf pixabay

Selbsthilfe blüht auf!

Tag der Selbsthilfe am 28.04.2024 in Grevenbroich fand positives Echo

„Selbsthilfe blüht auf“ – unter diesem Motto stand der Selbsthilfetag im Rhein-Kreis Neuss am Sonntag, 28. April. Er fand in der Zeit zwischen 13 und 18 Uhr im Rahmen des verkaufsoffenen „Cityfrühlings“ in Grevenbroich statt. Die Stände der Selbsthilfegruppen wurden im Bereich Ostwall/Bahnstraße errichtet.

Schirmherr Landrat Hans-Jürgen Petrauschke eröffnete die Veranstaltung. Sie wurde von der Band Just4Fun musikalisch untermalt.

Der Selbsthilfetag richtet sich an Betroffene und Angehörige, an Rat- und Hilfesuchende. Er bietet Informationen, möchte motivieren und zum Gespräch einladen.

Die Themen der Selbsthilfegruppen sind breit gefächert und reichen von Alzheimer und Sucht über Diabetes, Osteoporose und Burnout bis zu Behinderungen bei Kindern und Erwachsenen.

Professionelle Beratung boten das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Rhein-Kreis Neuss und die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss.

Selbsthilfegruppen spielen seit vielen Jahrzehnten an Rhein, Erft und Gillbach eine tragende Rolle. Für Betroffene und Angehörige engagieren sie sich mit den verschiedensten Hintergründen in unterschiedlichen Konstellationen.

Unterstützung erfahren sie durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle, die eine Kooperation zwischen dem Paritätischen Wohlfahrtsverband und dem Rhein-Kreis Neuss darstellt, sowie durch die AOK Rheinland / Hamburg.

Turnusmäßig findet einmal im Jahr in wechselnden kreisangehörigen Kommunen ein Selbsthilfetag statt.

Selbsthilfegruppen-Börse

Gruppen – im Aufbau, neu gegründet oder schon länger aktiv – stellen sich vor

Bossing am Arbeitsplatz - Neuss



Vom Bossing Betroffene finden in einer neuen Selbsthilfegruppe einen sicheren und offenen Austausch mit Gleichbetroffenen.

Die vielfältigen Erfahrungen im Raum können Kraft, Anregung und Motivation geben, für sich selbst eine Lösung für den Umgang mit dieser sehr schwer belastenden psychisch-sozialen Situation zu finden.

Im geschützten Rahmen der Gruppe stehen die Teilnehmenden einander bei mit Tipps. Sie unterstützen sich gegenseitig, etwa beim Führen eines Mobbing-Tagebuchs. Teilnehmenden ist es wichtig, auch innerhalb der Gruppe ihre Anonymität zu wahren. Eine Möglichkeit ist hier die Anrede nur mit Vornamen.

Die neue Gruppe trifft sich 1x monatlich. Sie wird in der Anfangsphase von einem Mitarbeiter des Selbsthilfe-Büro Neuss begleitet.

Messie-Syndrom - Neuss



In Deutschland leben ca. 1,8 Millionen Menschen mit dem Messie-Syndrom. Im Vordergrund steht dabei nicht das Sammeln verschiedener Dinge sondern die Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen.

Messies trauern häufig um Träume und Wünsche, die sie nie umgesetzt haben. An einem Punkt der Entwicklung ist der Zugang zu den eigenen Bedürfnissen verloren gegangen.

Eine Neusserin sucht weitere Betroffene mit dem Messie-Syndrom. Die Gruppe kann eine Therapie aber nicht ersetzen. Selbst Betroffene kommen jetzt alle zwei Wochen in der so entstandenen Selbsthilfegruppe in Neuss zusammen. Die Selbsthilfegruppe ist offen für Neue. Interessierte sind herzlich willkommen: „Du bist nicht allein! Tanke neue Kraft hier bei uns!“

Im geschützten Rahmen der Gruppe stehen die Teilnehmenden einander bei mit Tipps und Tricks in schwierigen Situationen.

Sie fassen Mut, sich immer wieder neu den immer gleichen Herausforderungen zu stellen. Der Name der Gruppe will dies deutlich machen: „Die Unverzagten“

Kontakt

Sie haben Interesse an den vorgenannten Gruppen?
Sie wünschen weitere Informationen?
Wenden sie sich bitte an:

Selbsthilfe-Büro
des Paritätischen in Neuss
Andreas Schnier
Oberstr. 21
41460 Neuss

Tel.: 0 21 31 / 270 98
selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-rheinkreis-neuss.de

Selbsthilfegruppe ADHS Dormagen



ADHS wächst sich nicht aus! - Darum haben wir eine Selbsthilfegruppe für Erwachsene in Dormagen Nievenheim gegründet, in der man sich mit anderen Betroffenen treffen, austauschen und einander gegenseitig unterstützen kann.

Darüber hinaus möchten wir gemeinsame Themen erarbeiten und diskutieren, nach möglichen weiteren Ansätzen suchen und nach Anlaufstellen (Ärzt*innen, Therapeut*innen) Ausschau halten.

Wir treffen uns jd. 1. Mittwoch im Monat.

Kontakt: Tel. 01602 07 32 32

E-Mail: info@adhs-na-und.de

Selbsthilfegruppe ADHS Grevenbroich



Chaosqueen, Zappelphilipp oder Träumerlein - typische Begriffe für ADS/ADHS Betroffene.

Leider gibt es zu wenig Aufklärung und Hilfe. Deshalb soll für die Grevenbroicher eine Selbsthilfegruppe entstehen. Hier geht es um Austausch, Informationen und Hilfe für betroffene Kinder, Erwachsene oder Angehörige von Betroffenen.

SHG Sehbehinderte Dormagen



Das Ziel dieser Gruppe ist es, Menschen mit Sehbehinderung anzusprechen, Fachinformationen weiterzugeben und eine Gemeinschaft herzustellen. Wir treffen uns alle 2 Monate. Willkommen sind bei uns alle Menschen mit Sehbehinderung gleich welcher Art und deren Angehörige. Wir laden Referentinnen und Referenten zum Thema Augen ein – Ärzt*innen, Optiker*innen, Hilfsmittelhersteller. Thema ist der Erfahrungsaustausch:

- Welche Therapie ist für welche Augenerkrankung anwendbar?
- Welche Hilfsmittel sind für mich nützlich? Wie werden sie finanziert?
- Wann steht mir Beihilfe für Sehbehinderte oder Blindengeld zu?

Kontakt: Elisabeth Fittgen,
Tel. 02133 44 506

Kontakt

Sie haben Interesse an den vorgenannten Gruppen? Sie wünschen weitere Informationen?

Wenden Sie sich bitte an:

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich

Gino Fohr

Auf der Schanze 1

im Kreisgesundheitsamt

41515 Grevenbroich

Tel. 02181 / 601-54 52

selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de

www.rhein-kreis-neuss.de/selbsthilfe

Bleiben Sie nicht allein mit Ihrer Krankheit

Initiative in Neuss bietet Unterstützung und Austausch bei Brustkrebs

Die Diagnose Krebs trifft uns unvorbereitet. Ängste, Sorgen und Fragen treten auf. Bleiben Sie nicht alleine mit Ihrer Krankheit. Wir, die Initiative für Brustkrebspatientinnen, begleiten Sie gerne vor, während und nach der Therapie.

Dieses Angebot steht allen Betroffenen, Angehörigen und Interessierten, auch vor oder nach einem Krankenhausaufenthalt, offen. Wir halten Infomaterialien und einige Bücher, die Sie ausleihen können, vor.



Bei unseren **Gruppenabenden** tauschen wir uns aus und profitieren selbst von den unterschiedlichsten Erfahrungen der anderen Betroffenen.

Bei den **Infoabenden** laden wir Referenten ein um mehr über unsere Krankheit zu erfahren. Mit ihren Hinweisen und Informationen, aus Bereichen wie etwa Medizin, Ernährung und Sport tragen sie bei zum besseren Umgang mit der Erkrankung. Hier sind Angehörige und Interessierte auch herzlich willkommen. Damit der Austausch an diesem Abend nicht zu kurz kommt, öffnen wir die Tür bereits um 18.00 Uhr.

Darüber hinaus besteht jeden Mittwoch im Johanna-Etienne-Krankenhaus die Möglichkeit, unabhängig von unseren Gruppentreffen, ein vertrauensvolles **Einzelgespräch** mit einer Betroffenen zu führen.

Initiative für Brustkrebspatientinnen

Treffen der Selbsthilfegruppe:

Wann?

Gruppen- und Infoabende immer am letzten Montag im Monat, 19 h

Wo?

Kardinal-Bea-Haus
Furtherhofstr. 25 /Ecke Böcklerstr.
41462 Neuss

Kontakt:

Gabriele vom Dorff, Tel. 0179 43 650 84,
E-Mail: vomdorff@ifbneuss.de

Antonia Pohl,

E-Mail: pohl@ifbneuss.de

Ute Wehrmann,

E-Mail: wehrmann@ifbneuss.de

Infos, Aktuelles, Änderungen unter:

www.ifbneuss.de

Endlich wieder Gruppentreffen?

Selbsthilfegruppe Harnblasenkrebs Neuss

An alle Betroffenen und interessierten Personen, die sich mit dem Thema Harnblasenkrebs beschäftigen möchten:

Die Selbsthilfegruppe Harnblasenkrebs Neuss ist nach Corona noch nicht wieder in Funktion gekommen.

Das heißt, die monatlichen Gruppentreffen am Lukas Krankenhaus (Rheinland-Klinikum Neuss) können erst dann wieder stattfinden, wenn die urologische Klinik Ihre Zustimmung gibt und wenn diese Gruppe weiterhin dort gewünscht wird.



Logo des ShB mit Sitz in Bonn

Bild: blasenkrebs-shb.de

Das Wichtigste für eine Gruppe sind jedoch die Mitglieder und Interessierten. Diesen Personenkreis müssen wir erst wieder neu aufbauen, weil die bisherigen Teilnehmer*innen inzwischen durch Alter und Krankheit ausgefallen sind.

Zudem stellt sich die Frage, ob sich ein monatliches Gruppentreffen lohnt, oder ob man Quartalstreffen einrichtet.



Gruppensprecher Alfred Marenbach

Bild: Alfred Marenbach

Sie haben Interesse am Wiederaufleben der Gruppentreffen?

Wenden Sie sich gerne an den bisherigen Gruppensprecher. Als langjähriger Mitarbeiter im ShB, Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V. mit Sitz in Bonn, steht er auch zur Beratung und zu Gesprächen zum Thema Blasenkrebs gerne zur Verfügung.

Nehmen Sie Kontakt auf!

Ein Beitrag von Alfred Marenbach

Selbsthilfegruppe Harnblasenkrebs Neuss

Kontakt:

Alfred Marenbach

Tel. 02133 4 53 65

E-Mail 1:

alfred-marenbach@t-online.de

E-Mail 2:

marenbach@blasenkrebs-shb.de

Strategien für eine gerechte und krebsfreie Welt

Veranstaltung zum Weltkrebstag am 03. Februar 2024 in Neuss

Der Weltkrebstag, der jährlich am 4. Februar stattfindet, ist eine globale Initiative der „Union for International Cancer Control“ (UICC). Das Ziel besteht darin, das Bewusstsein für die Behandlung, Forschung und Prävention von Krebserkrankungen zu schärfen.

Auch wir, die Deutsche ILCO, als Kooperationspartner des onkologischen Zentrums, waren gerne wieder dabei und tauschten mit den Besuchern zahlreiche Argumente für die Sinnhaftigkeit der Darmkrebsvorsorge aus.



Begegnungen am Infostand im Johanna Etienne Krankenhaus

Bild: Bernd Krämer

Unser Infostand wurde gezielt von Betroffenen aufgesucht, die Rat und Unterstützung für den Alltag eines Stomaträgers suchten. Mit einigen der interessierten Gesprächspartner werden wir auch weiterhin im Austausch stehen und sie herzlich bei unseren kommenden Gruppentreffen begrüßen dürfen.

Die Kampagne für die Jahre 2022 bis 2024 mit dem Motto "Versorgungslücken schließen" betont die Notwendigkeit innovativer Strategien für eine gerechte und krebsfreie Welt.

Bereits einen Tag zuvor lud das Johanna Etienne Krankenhaus in Neuss zu einer herausragenden Informationsveranstaltung für Bürgerinnen und Bürger ein, um über dieses Krankheitsbild zu informieren.

Neben vielen Fachvorträgen waren zahlreiche Gruppen aus der onkologischen Selbsthilfe mit Infoständen vertreten, um den interessierten Besuchern ihre Krankheitserfahrungen aus der eigenen Betroffenenperspektive zu vermitteln.

Die Veranstaltung war somit nicht nur eine Plattform für den Informationsaustausch, sondern auch eine Gelegenheit, direkte Hilfe und Unterstützung anzubieten.

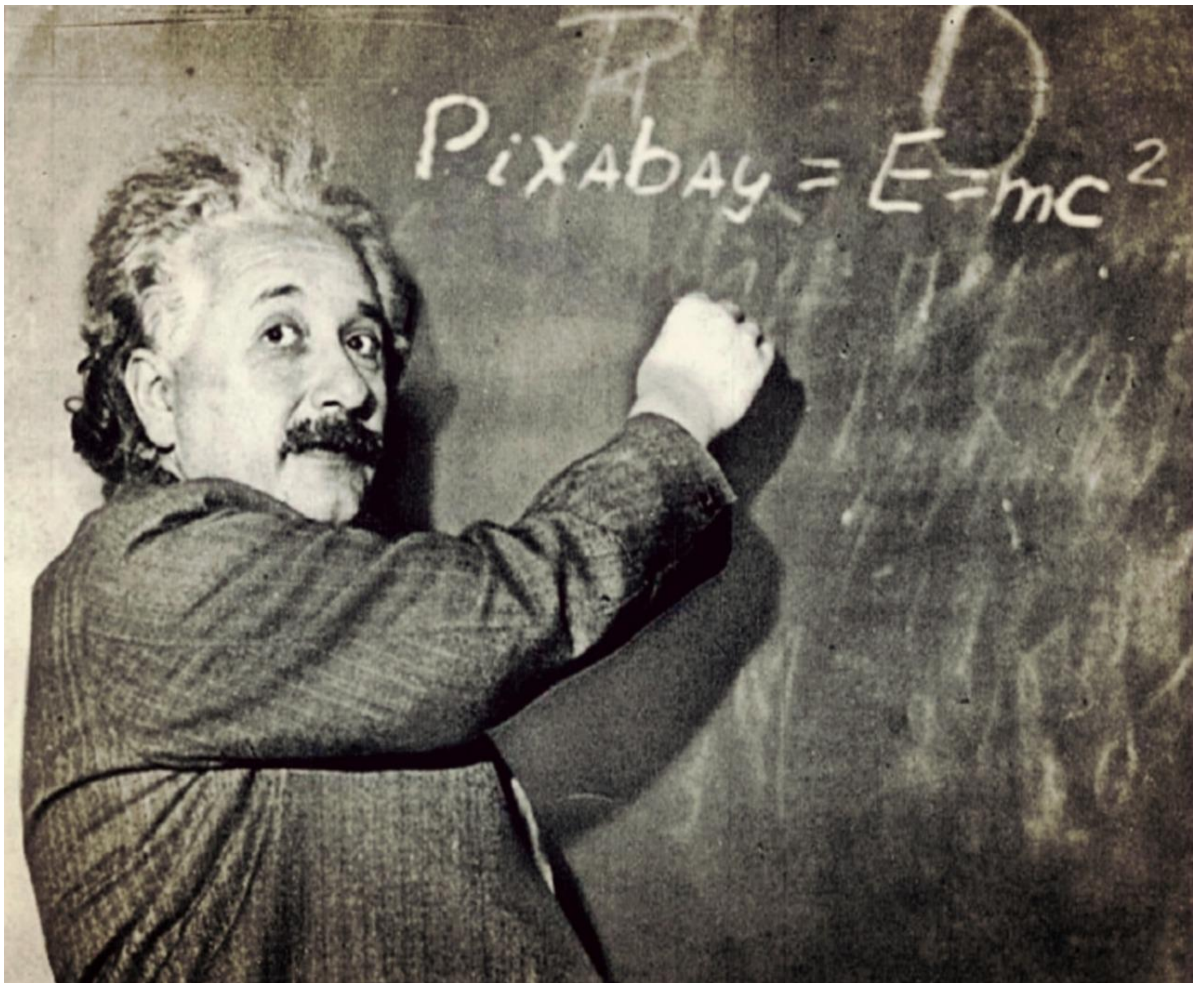
Wir sind dankbar, Teil dieses wichtigen Ereignisses gewesen zu sein, und setzen uns weiterhin engagiert für die Förderung der Darmkrebsvorsorge und die Unterstützung von Stomaträgern ein.

Ein Beitrag von Bernd Krämer

Kontakt + Infos:

Deutsche ILCO – Region Düsseldorf/Neuss

<https://nrw.ilco.de/regionen/duesseldorf-neuss>



Befunde verständlich erklären

Bild von Anja auf pixabay

Was hab ich?

Neues Webangebot unterstützt Patient*innen kostenfrei

Den eigenen Befund verstehen, mit der Ärztin oder dem Arzt auf Augenhöhe sprechen und informierte Entscheidungen treffen - das ist leider für viele Menschen nicht selbstverständlich. Denn medizinische Befunde sind in Fachsprache verfasst und nicht patientengerecht.

"Was hab ich?" ist ein unabhängiges, gemeinnütziges Unternehmen.

Hier können Patient*innen kostenlos und anonym ihre Befunde einstellen, die durch Mediziner*innen in leicht verständliche Erläuterungen ihrer medizinischen Befunde übersetzt werden.

Kontakt + Infos:

Was hab ich?

<https://washabich.de>

Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe im Rhein-Kreis Neuss

ADHS, Kinder und Erwachsene

Adipositas

ALS

Alkoholabhängigkeit

Alzheimer Krankheit

Amputation

Angehörige psychisch kranker Menschen

Angst und Panik

Angststörungen

Autismus

Behinderungen

Borreliose / Zeckenstich

Bossing / Mobbing am Arbeitsplatz

Brustkrebs

Bulimie

Burnout

Co-Abhängigkeit

Darmkrebs

Demenz, Angehörige und Betroffene

Depressionen

Diabetes Typ I / Typ 2

Drogenabhängigkeit

Eltern

- behinderter Kinder

- herzerkrankter Kinder

- von Kindern mit Diabetes

- todkranker Kinder

Essstörungen / Esssucht

Emotionale Erkrankungen

Epilepsie

Fibromyalgie

Harnblasenkrebs

Herzerkrankungen

Homosexualität

Ilco

Inklusion

Körperbehinderungen

Krebs

Künstlicher Darm- u. Blasenausgang

Medikamentenabhängigkeit

Messie-Syndrom

Morbus Bechterew

Morbus Recklinghausen

Multiple Sklerose / MS

Muskelschwund

Myasthenie

Neurofibromatose

Nierenerkrankungen

Osteoporose

Parkinson

Polyneuropathie

Prostatakrebs

Psychische Erkrankungen / Probleme

Psychiatrieerfahrene

Rheuma

Sarkoidose

Schlafapnoe

Schlaganfall

Schmerz

Seelische Gesundheit

Sehbehinderung

Skoliose

Spielsucht

Stillen

Stoma

Stottern

Sucht

Trauer

Trauernde Eltern

Trennung

Weitere Infos zu den Gruppen ...

... für Neuss, Kaarst, Meerbusch:

Selbsthilfe-Büro Neuss

Herr Andreas Schnier

Tel. 02131 / 270 98

selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

... für Grevenbroich, Dormagen, Jüchen,
Rommerskirchen, Korschenbroich:

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich

Herr Gino Fohr

Tel. 02181 / 601 54 52

selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de

Verlassene Großeltern - SEIN lassen

Neue Selbsthilfegruppe im Aufbau

Haben Ihre erwachsenen Kinder den Kontakt zu Ihnen plötzlich ohne Angabe von Gründen abgebrochen? Sie dürfen Ihre Enkelkinder nicht mehr sehen?

Sie versuchen mit Ihrem Kind in Kontakt zu treten: schriftlich telefonisch, aber es herrscht nur Schweigen ...?

In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen.

Kontakt:

Selbsthilfe-Büro Neuss

Andreas Schnier, Telefon 02131 297 98,
E-Mail: selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org



Halt finden in schwerer Zeit

Bild: Archiv Pari Neuss

Die neue Gesprächsgruppe will gegenseitige Unterstützung, Erfahrungsaustausch und Stärkung bieten.

Sie wird in der Anfangsphase von einem Mitarbeiter des Selbsthilfe-Büro Neuss begleitet. Der Besuch ist kostenlos.

Glücklich alkoholfrei – Mein Weg aus der Sucht

Neue Rubrik: Die Bücherecke

Heike Espeter ist alkoholabhängig, eine von 1,6 Millionen Menschen in Deutschland.



Bücherecke | Glücklich alkoholfrei

Bild: selbsthilfe-news.de

Tagsüber funktioniert die Alleinerziehende im Vollzeitjob, abends greift sie zur Flasche. Bis ihr ein Ultimatum gestellt wird und sie gezwungen wird, eine Entscheidung zu treffen. Schritt für Schritt kämpft sie sich aus der Abhängigkeit heraus.

In ihrem fesselnden Buch erzählt die Alleinerziehende nicht nur, mit welchen Strategien sie ihre Ängste und ihre Unsicherheiten überwand, sondern auch vom Aufbau einer neuen glücklichen Existenz ohne Alkohol.

Kontakt + Infos:

<https://heikeespeter.de/buch>

Selbstbestimmt leben - ohne Barrieren

Das Bündnis „Neuss für alle!“ lud zum Aktionstag am Rathausmarkt

"In diesem Jahr steht das Thema 'Selbstbestimmt leben – ohne Barrieren' im Fokus", so Barbara Shahbaz, Geschäftsführerin der Kreisgruppe Rhein-Kreis Neuss des Paritätischen NRW. Sie organisiert mit dem Bündnis „Neuss für alle!“ aus Anlass des Europäischen Protesttags zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung jedes Jahr einen örtlichen Aktionstag.

Dieses Jahr gab es den Aktionstag am 27. April 2024 von 11:00 bis 14:00 Uhr am Rathausmarkt und unter den Arkaden in Neuss, gefördert von der Aktion Mensch.

"Menschen mit Behinderungen werden immer noch Grenzen aufgezeigt", äußert Barbara Shahbaz. Das Bündnis „Neuss für alle!“ wollte mit seinen Infoständen und in Talkrunden verschiedene Hemmnisse thematisieren und mit den Passanten und Interessierten ins Gespräch kommen. Auch die Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss war am Stand des Paritätischen vertreten.

Neusser Bürgerinnen und Bürger erprobten sich im Rollstuhlfahrer-Parcours oder testeten ihre Lese,- und Motorikfähigkeiten mit einschränkenden Sehstärken.

Es gab aber auch ermutigende Sportangebote wie Torwandschießen und Tischtennis für Menschen mit Sehbehinderungen. Auf Fahnen und Plakaten gaben Menschen mit Behinderung ihrem Protest Ausdruck: „Ich möchte selbst entscheiden, wann ich etwas mache“ oder auch „Ich habe keine besonderen Wünsche, sondern normale!“ lauteten ihre Statements.



Viel vor für Inklusion - Bündnis „Neuss für Alle!“ in Aktion

Bild: Barbara Shahbaz

Musikalisch begleitet wurde die Veranstaltung durch das Jazzorchester MUCKEFUCK und den Jedermannchor. Für das leibliche Wohl sorgte die Augustinus Behindertenhilfe mit Kaffee und Kuchen. Schirmherr der Veranstaltung war Bürgermeister Reiner Breuer. Katharina Reinhold, stellvertretende Landrätin im Rhein-Kreis Neuss, sprach ein Grußwort.

Grafik Hintergrund: vecteezy.com

Eine Veranstaltung von:



Gefördert durch:



In Federführung durch:



www.neuss.paritaet-nrw.org

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert und berät Sie gerne in Fragen der Selbsthilfe:

- Selbsthilfeinteressierte, die eine Unterstützung für sich suchen, erhalten einen Einblick in die Hilfsangebote vor Ort, Auskünfte über bestehende Selbsthilfegruppen und Hinweise auf professionelle Hilfsangebote.
- Interessierte, die eine Gruppe gründen wollen, bekommen Unterstützung beim Aufbau einer Gruppe und können, wenn gewünscht, Begleitung in der Startphase erhalten.
- Bestehende Gruppen erhalten Unterstützung bei verschiedenen Anliegen, beispielsweise bei der Planung von Veranstaltungen, bei der Gestaltung von Gruppensitzungen oder als Begleitung von Konflikten.
- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle fördert den kontinuierlichen Kontakt der verschiedenen Selbsthilfegruppen untereinander.
- Als professionelle Einrichtung vertritt sie das Prinzip der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und im Kontakt mit anderen Fachstellen.

**Kommen Sie vorbei, rufen Sie an, schreiben Sie uns eine E-Mail
oder nutzen Sie – jetzt neu - die digitale Sprechstunde!**

Grevenbroich

Selbsthilfe-Büro
Auf der Schanze 1
41515 Grevenbroich

Ansprechpartner:

Gino Fohr

[selbsthilfe@
rhein-kreis-neuss.de](mailto:selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de)

Tel.: 02181 – 601 54 52

Öffnungs- und Beratungszeiten:

Mo 14.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Neuss

Selbsthilfe-Büro
Oberstr. 21
41460 Neuss

Ansprechpartner:

Andreas Schnier

[selbsthilfe-neuss@
paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org)

Tel.: 02131 – 270 98

Öffnungs- und Beratungszeiten:

Mo 10.00 – 12.00 Uhr
Di 10.00 – 12.00 Uhr
Do 10.00 – 12.00 Uhr
Do 15.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Digitale Sprechstunde

Terminvereinbarung:

[www.rhein-kreis-neuss.de/
virtuelles-buergerbuero](http://www.rhein-kreis-neuss.de/virtuelles-buergerbuero)

Ansprechpartner:

Gino Fohr

[selbsthilfe@
rhein-kreis-neuss.de](mailto:selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de)

Tel.: 02181 – 601 54 52

Beratungszeiten:

Di 09.00 – 12.00 Uhr
Do 13.00 – 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Merkblatt für Selbsthilfegruppen

zur Förderung von Aus-, Weiter- und Fortbildung durch den Rhein-Kreis Neuss

Ehrenamtlich geführte Selbsthilfegruppen werden vom Rhein-Kreis Neuss finanziell unterstützt. Die Förderung ist ausschließlich zum Zweck der Aus-, Weiter- und Fortbildung möglich. Sinn der Förderung ist die Steigerung von Effektivität und Qualität der Beratungsarbeit in den vor Ort tätigen Selbsthilfegruppen. Für diese Förderung stehen jährlich insgesamt 9000,- Euro aus Haushaltsmitteln des Rhein-Kreis Neuss zur Verfügung.

Wie lauten die Förderbedingungen?

- Förderfähig sind nur Aus-, Weiter- und Fortbildungen
- Antragstellung vor Beginn der Maßnahme, Nachweispflicht per Originalquittungen
- Bezuschussung von bis zu 80 Prozent tatsächlich belegter Kosten (kein Anspruch!)
- Festsetzung der tatsächlichen Auszahlungshöhe erst im November (s. unten)
- **Antragstellung bis spätestens 30. Mai des laufenden Jahres**

Wie erfolgt die Antragstellung?

- **Bitte verwenden Sie den Antragsvordruck, s. Anlage**
- Angaben zur antragstellenden Person und zur Bankverbindung:
 - Benennung von Namen, Funktion, Anschrift, Kontaktdaten
 - Kontoinhaber, IBAN, BIC
- Beschreibung der Maßnahme:
 - Titel, Datum, Ort, Umfang, Ziel, Referenten, externe Teilnehmende
 - Angaben zu eventuell geplanter Fortsetzung oder Wiederholung
 - **Beschreibung bitte dem Antrag beifügen**
- Bitte Info an alle Teilnehmenden Ihrer Selbsthilfegruppe über die Antragstellung

Wo muss der Antrag eingereicht werden?

- Bitte um Zusendung per Post an:
 - Rhein-Kreis Neuss | Kreisgesundheitsamt
Gino Fohr | Auf der Schanze 1 | 41515 Grevenbroich
- oder per E-Mail als PDF-Anhang an:
 - selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de

Was ist mit anderweitigen Kostenträgern bzw. Eigenanteilen?

Soweit Kostendeckung durch Sponsoren, durch Beiträge der Teilnehmenden aus Spenden oder mittels Förderzuschüssen der gesetzlichen Krankenkassen erfolgt, erstellen Sie bitte hierzu einen Kostenplan und fügen diesen dem Antrag bei. – Eine Doppelförderung ist nicht möglich.

Wie erfolgt die Auszahlung des Förderbetrags? Was ist zu beachten?

- Vorlage der Originalquittungen bis zum 10. November des laufenden Jahres
- Fristverlängerung aus triftigen Gründen (z.B. Verlegung des Termins auf nach 10.11., schwerwiegende Erkrankung der antragstellenden Person, verzögerte Ausstellung von Belegen) kann erfragt werden
- Erstattungsfähig ist maximal ein Anteil von 80 Prozent der entstandenen belegten Kosten
- Auszahlung Anfang Dezember unabhängig vom Datum der Maßnahme
- **Kürzung des Zuschusses, wenn belegte Kosten aller Antragstellenden höher als 9000,- Euro**

Bei allen Fragen um die Antragstellung wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Gesundheitsamt des Rhein-Kreises Neuss, erreichbar über Tel. 02181 601 5452 oder per E-Mail unter: selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de



**Antrag auf anteilige Förderung einer Aus-, Fort- und/oder
Weiterbildung im Rahmen der Selbsthilfe
Kostenaufstellung und Originalbelege sind beigelegt.**

**Die Daten werden nach der Datenschutz-Grundverordnung (DGSVO - in der
aktuellen Fassung) elektronisch verarbeitet und gespeichert.
Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.**

**Art der Aus-, Fort- und/oder
Weiterbildung**

**Stempel der Einrichtung
und / oder**

Kontakt Daten:

Name der Gruppe / des Teilnehmers
Anschrift, PLZ, Ort,
für evtl. Rückfragen:
Telefon und E-Mail

Bankdaten für anteilige Überweisung

Kontoinhaber:

Name der Bank:

IBAN:

BIC:

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Korrektheit der Angaben.

Datum, Unterschrift

Liebe Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift,

Wir möchten Sie um Ihre Mitwirkung bei der Optimierung der Zustellung dieser Zeitschrift

„Selbsthilfe-Landschaft im Rhein-Kreis Neuss“ bitten.

Aus Umweltschutzgründen, und auch um Kosten und Aufwand zu reduzieren, möchten wir Sie bitten, uns, am liebsten per Email an selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de, Ihr Einverständnis zur Zustellung als PDF zu erteilen.

Aufgrund der in 2018 aktualisierten Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) müssen wir so vorgehen. Den entsprechenden Vordruck finden Sie auf der Folgeseite und auch im Internet unter <http://www.rhein-kreis-neuss.de/selbsthilfe> zu ergänzen.

Falls Sie zusätzlich gedruckte Exemplare wünschen, was selbstverständlich weiterhin möglich ist, teilen Sie uns dieses ebenso per Email mit.

Danke für Ihre Mitwirkung und wir freuen uns auf alle Anmerkungen und Antworten!

Kostenlose Zeitschrift „Selbsthilfe-Landschaft“

Zweimal jährlich erscheint die kostenlose Zeitschrift
„Selbsthilfe-Landschaft“.

Gerne würden wir Sie / Ihre Einrichtung in das kostenlose und
unverbindliche Versandverzeichnis aufnehmen.

Selbstverständlich können Sie den Bezug der Zeitung jederzeit mit einer
kurzen E-Mail an: selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de beenden.

- ☐ **Ja**, ich möchte **1** Exemplar der kostenlosen Zeitschrift in
gedruckter Form erhalten.

Hier bitte die Versandanschrift angeben:

- ☐ **Ja**, ich möchte _____ **Exemplare** der kostenlosen
Zeitschrift in **gedruckter Form erhalten.**

Hier bitte die Versandanschrift angeben:

- ☐ Ja, ich möchte die Zeitschrift per E-Mail als PDF-Datei erhalten.
E-Mail-Adresse:

Ort, Datum, Unterschrift

Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss

Als Hingucker präsentierte sich beim Selbsthilfetag in Grevenbroich am 28.04.2024 noch einmal der Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss 2022/23.

Hier finden sich – neben interessanten Infos über die Selbsthilfe allgemein – Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss mit einer kurzen Beschreibung und Möglichkeiten der Kontaktaufnahme.

Zu bekommen ist das Sammelwerk in den Büros der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Neuss und Grevenbroich sowie beim Paritätischen im Rhein-Kreis Neuss.

Aktuell liegt der Selbsthilfe-Wegweiser auch aus bei der EUTB-Beratungsstelle, im Alexius / Josef Krankenhaus, dem Rheinland-Klinikum und an anderen ausgewählten Orten im Rhein-Kreis Neuss.



Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss

Impressum

Herausgeber:

Rhein-Kreis-Neuss, der Landrat
Gesundheitsamt
Auf der Schanze 1
41515 Grevenbroich

Redaktion:

Andreas Schnier, Der Paritätische Rhein-Kreis Neuss
Gino Fohr, Rhein-Kreis Neuss

Beiträge dieser Ausgabe unter Mitwirkung von:

Esther Lucic, Wolfgang Schmidt, Charlotte Häke,
Christina Pohl, Karin Kalina, Alfred Marenbach,
Gabriele vom Dorff, Antonia Pohl, Ute Wehrmann,
Bernd Krämer, Heike Espeter, Barbara Shahbaz,
Selbsthilfe-Beirat im Rhein-Kreis Neuss

Layout:

Andreas Schnier, Der Paritätische Rhein-Kreis-Neuss

Redaktionsschluss Ausgabe 2/2024:

31.08.2024

Bildnachweis:

Titelbild: silviarita auf pixabay
S. 3: Erik Schwarzer
S. 4: leicht-lesbar.eu / leicht-sprechen.de
S. 5: Esther Lucic / Usmanify / Adobe Stock
S. 6: Esther Lucic
S. 7: Silvia auf pixabay
S. 9, 10 + 11:
Sternschnuppen für behinderte Kinder e.V.
S. 12: Gino Fohr
S. 13: Robson auf pixabay
S. 14: Rheuma-Liga NRW
S. 15: Rhein-Kreis Neuss / selbsthilfe-news.de
S. 16: pixabay /
Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
S. 17: Wolfgang Schmidt
S. 18: selbsthilfeakademie-nrw.de
S. 19: kie-ker auf pixabay
S. 20: pixabay / Lynn Greyling auf pixabay
S. 21: Simona Robová auf pixabay
/ Couleur auf pixabay / Archiv Fittgen
S. 22: silviarita auf pixabay
S. 23: Alfred Marenbach / ShB Blasenkrebs e.V.
S. 24: Bernd Krämer
S. 25: Anja auf pixabay
S. 27: Archiv Pari Neuss / selbsthilfe-news.de
S. 28: Barbara Shahbaz / Paritätischer Neuss
S. 35: Selbsthilfe-Kontaktstelle im RKN
Rückseite: selbsthilfe-news.de



Selbsthilfe News

REGELMÄSSIGE NEWSLETTER

aus dem Rhein-Kreis Neuss

Aktuelles aus der Selbsthilfe

Projekte und Erfahrungen

Neue Selbsthilfegruppen

Workshops und Seminare

Termine und Veranstaltungen

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

MELDEN SIE SICH AN UNTER:

www.selbsthilfe-news.de



 **DER PARITÄTISCHE**
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

rhein
kreis
neuss

Ein Angebot der Krankenkassen/-verbände in NRW
im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V.

SELBSTHILFEFÖRDERUNG 

Neue Selbsthilfegruppen +++ Workshops +++ Seminare +++ Termine +++ Aktuelles +++ Projekte +++ Erfahrungen