

# Selbsthilfe Landschaft 1/2021

Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

*Selbsthilfe bewegt*



rhein  
kreis  
neuss

 DER PARITÄTISCHE  
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE  
Rhein-Kreis Neuss

## Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Leichte Sprache
- 5 Euthanasie vor 80 Jahren – Selbsthilfe heute: „Wachsam bleiben!“
- 6 Plakataktion / SelbsthilfeNews
- 7 Selbsthilfe-Café Neuss digital / Webzeugkoffer
- 8 Jeder Schlaganfall ist ein Notfall! / SHG Schlaganfall Grevenbroich
- 9 Zurück ins Leben – Leben nach dem Schlaganfall / SHG Schlaganfall Neuss-Nord
- 12 Alles auf Anfang! – Rheuma-Liga hofft auf Neustart in Grevenbroich
- 14 Anonyme Alkoholiker: Seit 45 Jahren in Neuss
- 15 Neurofibromatose – Krankheit mit vielen Gesichtern
- 16 Neuer YouTube-Kanal: Selbsthilfe im Paritätischen NRW / SH-Akademie NRW
- 17 Großes Theater und eine Video-Botschaft: Aktionstag „Neuss für Alle“
- 18 Interview mit Angela: Mein Leben mit Vergesslichkeit
- 19 Interview mit Petra Plum / SHG Fibromyalgie Neuss-Kaarst
- 22 Frauen helfen Frauen – Beratung im Lockdown ausgeweitet
- 23 Blaues Leuchten für Menschen mit Diabetes / RIN Diabetes im Einsatz
- 25 Selbsthilfegruppen-Börse: Gruppen im Aufbau, gegründet, schon länger aktiv
- 27 Der Gruppenabend – Material – Methoden, hier: Wohlergehen in der SHG
- 29 Lichterfest Dyck 2019 – Erkundungstour mit Hindernissen
- 31 Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss informiert
- 32 Hinweis zum Bezug der Selbsthilfe-Landschaft

## Editorial



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

„Was braucht die Selbsthilfe nach Corona?“ – so der Titel einer aktuellen Veranstaltung der Selbsthilfe-Akademie NRW.

Selbsthilfe-Aktive sehnen den Neustart der persönlichen Treffen ihrer Selbsthilfegruppen herbei. Einige haben aber auch Online-Treffen kennen- und schätzen gelernt. Betroffene seltener Erkrankungen etwa sehen in ihnen wohl auch in Zukunft eine praktikable Variante, um miteinander im Gespräch zu bleiben.

Beiträge in dieser Ausgabe der Selbsthilfelandschaft nehmen uns wieder mit in die Geschichte. Auch im Corona-Jahr wurden Jubiläen begangen und langjährig Aktive geehrt.

Das wünscht Ihnen von Herzen das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Renate Gähl

Andreas Schnier

Die Selbsthilfe ebnet auch in der Krise Wege zu mehr Inklusion und Miteinander.

Der Aktionstag "Neuss für Alle" am 24.04.2021 gibt ein Beispiel. Der nächste NF-Inklusionstag steht am 12.09.2021 an. "Blaues Leuchten" setzt am 13.11.2021 Akzente in Grevenbroich.

Gisela mahnt uns, all dies als kulturelle Errungenschaft zu würdigen. Das Holocaust-Gedenken am 27.01.2021 bewegt ihr Herz. Ihr Credo: "Wachsam bleiben!"

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

Bleiben Sie gesund, tapfer und wachsam!

**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 53 27**

**Sie können uns auch eine E-Mail schreiben:**

**[selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org](mailto: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](http://www.leicht-lesbar.eu)

## „Wachsam bleiben!“

### Euthanasie vor 80 Jahren – Selbsthilfe heute

Am Holocaust-Gedenktag, dem 27. Januar, kam ich auf dem Gelände des Alexius-Josef-Krankenhauses an der Gedenk-Stele für die Opfer des Nationalsozialismus vorbei. Dort stand ein Eimer mit weißen Rosen, die, wer wollte, einem großen Rosengesteck hinzufügen konnte.

Wie in jedem Jahr wurde an diesem Tag, diesmal coronagerecht, auch hier der vielen Toten gedacht, die dem Euthanasie-Programm der Nationalsozialisten zum Opfer gefallen waren. Ich fand es beeindruckend und tröstlich, dass auch das Krankenhaus sich diesem Gedenken anschließt und sich damit deutlich von der Vergangenheit abgrenzt.



Innehalten an der Gedenk-Stele

Foto: Franz-Josef Haas

Doch was hat das mit Selbsthilfe zu tun? Im Laufe des Tages wurde ich sehr dankbar dafür, in dieser heutigen Zeit zu leben. Zur Zeit des Nationalsozialismus wären ich mit meiner chronischen Erkrankung und einige, die ich kenne und schätze, wahrscheinlich als ‚lebensunwert‘ eingestuft und umgebracht worden. Nichts anderes beinhaltete das Euthanasie-Programm Hitlers.

Hilfen für chronisch Kranke wurden als sträfliche Verschwendung bezeichnet und als ungerechtfertigte Last für die Familien und professionelle Helfer und Pfleger.

Heute gibt es nicht nur viel professionelle Unterstützung der Betroffenen und ihrer Familien durch Beratungsstellen, Krankenkassen und Behindertenhilfe. Häuser werden heutzutage sogar behindertengerecht gebaut!

Wir haben heute ganz ohne Gefahr die Möglichkeit, uns zu Selbsthilfegruppen und -verbänden zusammenzuschließen, um uns gegenseitig bei der Bewältigung zu unterstützen, dies teils auch durch öffentliche Mittel gefördert. Und nicht nur das. Wir Betroffenen können uns über diese Zusammenschlüsse auch in der Öffentlichkeit Gehör verschaffen und unsere Bedürfnisse anmelden.

Die Perspektive der Betroffenen ist heutzutage sogar als Teil der professionellen Hilfe gefragt, gefördert durch Schulungen und Programme wie „Peer-Counseling“ oder „EX-IN“. EX-IN steht für „Experience Involved“, also in etwa „Erfahrung einbinden“. Auch wir können also unseren Beitrag zu einer gedeihlichen Gesellschaft leisten.

Dass ich mich einer Selbsthilfegruppe anschließen konnte, die mir ein lebenswertes Leben ermöglicht, ist unter diesem Aspekt nicht selbstverständlich. Auch, dass Selbsthilfegruppen unterstützt werden und dass ich diesen Artikel hier in einer Selbsthilfezeitung schreiben kann, wäre damals für die Nationalsozialisten völlig undenkbar gewesen.

Es lohnt sich, für uns Betroffene und für alle, diese Kultur zu erhalten: „Wachsam bleiben!“

Ein Beitrag von Gisela H.

## „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. 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 Anmeldung zum Newsletter ist ganz einfach:

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.

1. Internetseite [www.selbsthilfe-news.de](http://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

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

Am Folgetag erhalten Sie Ihre erste Ausgabe der SelbsthilfeNews.

## Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss erkundet den virtuellen Raum

Selbsthilfe-Kontaktstelle lädt zu Selbsthilfe-Café Neuss digital

Einige Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss verlagerten ihre Gruppentreffen bereits im letzten Jahr provisorisch in den virtuellen Raum. Andere zogen Anfang dieses Jahres nach. Gefragt sind leicht bedienbare, datenschutzkonforme Online-Videokonferenzsysteme.

Selbsthilfeaktive aus Neuss, Kaarst und Meerbusch meisterten erfolgreich ein erstes Online-Gesamttreffen im Januar und Februar. Es entstand die Idee, sich einmal monatlich virtuell zu einem zunächst themenoffenen Austausch zusammenzufinden.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Kreis Neuss lädt Selbsthilfe-Engagierte seit März 2021 nun zu einem monatlichen „Selbsthilfe-Café Neuss digital“. Teilnehmende tauschen sich aus über Erfahrungen bei Gruppentreffen, ob persönlich oder digital.

Sie geben sich gegenseitig Tipps zum Umgang mit verschiedenen Online-Systemen und ihren Schwierigkeiten damit. Aber auch andere Themen der Selbsthilfe, die gerade anstehen, werden aufgegriffen.

Eingeladen sind jetzt alle Engagierten in der Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss sowie daran Interessierte.

Auch die Idee, hierbei mal verschiedene Online-Videokonferenzsysteme zu testen, findet Zuspruch.

### Selbsthilfe-Café Neuss digital:

**Wann?** jeweils am 2. Dienstag im Monat,  
17:00 bis 18:00 Uhr

**Wo?** online

### Infos und Anmeldungen unter:

[www.selbsthilfe-rheinkreis-neuss.de](http://www.selbsthilfe-rheinkreis-neuss.de)

## Digitale Räume für Selbsthilfegruppen - Entscheidungshilfe

Webzeugkoffer bietet Empfehlungen und Tipps



Bei „Welcher Videokonferenz-Anbieter passt zu uns?“ Der Webzeugkoffer des Paritätischen liefert hierzu einen Beitrag, der für Selbsthilfegruppen eine Entscheidungshilfe sein kann.

Er ist einer von zahlreichen FAQ-Beiträgen zur digitalen Kommunikation, die über eine spezielle Suchmaske gezielt durchsucht werden können.

„Tool-Tipps“ als interaktive Bildschirmpräsentation oder aber als PDF-Download geben einen ersten Überblick, was für welchen Zweck in Frage kommen könnte.

### Direkt zum Webzeugkoffer des Paritätischen geht es unter:

[www.der-paritaetische.de/webzeugkoffer/](http://www.der-paritaetische.de/webzeugkoffer/)



Erfahrungsaustausch junger Menschen auf Einladung der Schlaganfall-Hilfe 2019

Bild: © Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

## „Jeder Schlaganfall ist ein Notfall!“

SHG Schlaganfall Grevenbroich auch im Lockdown präsent

Der 10. Mai ist alljährlich bundesweiter „Tag gegen den Schlaganfall“. Im letzten Jahr mussten Veranstaltungen hierzu coronabedingt jedoch abgesagt werden. Kliniken meldeten im Lockdown weniger Schlaganfall-Patienten, Menschen mieden aus Angst vor Covid19 den Weg in die Klinik.

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe wendet sich mit einem deutlichen Appell an die Öffentlichkeit:

„Jeder Schlaganfall ist ein Notfall!“

Mit Nachdruck vertritt auch Josef Burger von der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Grevenbroich die Interessen von Schlaganfall-Betroffenen.

Er hält im Lockdown die Verbindungen aufrecht innerhalb der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Grevenbroich.

Er hält aber auch Kontakt zur Deutschen Schlaganfall-Hilfe in Gütersloh.

Nach ersten Startschwierigkeiten gelang Burger auch die Teilhabe an einem ersten Online-Treffen von Neusser Selbsthilfe-Aktiven.



STIFTUNG  
DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE

Logo der Deutschen Schlaganfall-Hilfe

Bild: © Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Im März erhielt er eine Einladung der Deutschen Schlaganfall-Hilfe zur ersten digitalen Patientenwoche vom 15. - 19.03.2021.

**Informationen und Kontakt zur SHG Schlaganfall Grevenbroich:**

[www.s-shg-grevenbroich.de](http://www.s-shg-grevenbroich.de)



## Zurück ins Leben – Leben nach dem Schlaganfall

Die Selbsthilfe Schlaganfall Neuss-Nord stellt sich vor

Schlaganfall-Betroffene haben es nicht leicht. Mancher Schritt zurück ins Leben gelingt besser, wenn Angehörige da sind, die sie stützen und motivieren. Eine Hilfe ist Betroffenen in Neuss aber auch die Selbsthilfegruppe „Schlaganfall Neuss-Nord“.

Betroffene tauschen sich bei den monatlichen Gruppentreffen miteinander aus. Auch Angehörige sind herzlich willkommen.

Eine Teilnehmende sagt: „In der Gruppe finde ich Rat und Zuspruch. Wir unterstützen uns hier gegenseitig mit Tipps und mancher Hilfestellung bei der Bewältigung des nicht immer einfachen Alltags.“

### Gemeinsam stark: SHG und Verein

Wir, die Selbsthilfegruppe Schlaganfall Neuss-Nord wollen uns – auch mit diesem

Beitrag – einer breiteren Öffentlichkeit im Raum Neuss und Umgebung vorstellen. Wir wollen Betroffenen Mut machen und sie einladen, sich uns anzuschließen:

„Mit uns zurück ins Leben!“

Die Selbsthilfegruppe „Schlaganfall Neuss-Nord“ wurde im Dezember 2006 von Friedrich Siebeck und Gisela Novak gegründet. Sie operiert auch als Verein mit derzeit nicht ganz 30 Mitgliedern, eingetragen ist der Verein bislang aber nicht.

Friedrich Siebeck war über viele Jahre Vorsitzender des Vereins. Nach dessen Tod wurden 2011 Franz Högele und Adam Kessel bei einer Mitgliederversammlung einstimmig als Vorstand des Vereins gewählt. Franz Högele agiert seitdem als Vorsitzender, Adam Kessel als Kassierer.



Schritt für Schritt zurück ins Leben

Bild: Gerd Altmann / pixabay

Derzeit erhebt der Verein keine Mitgliedsbeiträge. Er finanziert sich ausschließlich durch Spenden und Zuschüsse.

Rudolf Schick hat die Bedeutung organisierter Selbsthilfe schon in früheren Jahren kennen und schätzen gelernt. Er war einst im Vorstand und Vorsitzender der Selbsthilfe Schlafapnoe Neuss + Umgebung. Noch heute ist er dort Mitglied. Selbst betroffen von einem Schlaganfall engagiert er sich jetzt in der Selbsthilfe „Schlaganfall Neuss-Nord“ und hat diesen Beitrag verfasst.

### Was ist ein Schlaganfall? Was sind die Ursachen?

Der Schlaganfall ist eine Durchblutungsstörung des Gehirns. Oft ist der Schlaganfall eine Folge des Bluthochdrucks. Dieser schädigt die Gefäße und Arterien, in denen der hohe Blutdruck herrscht.

Gefäßschädigungen finden sich an den Nieren, an den Augen und besonders am Herzen und auch am Gehirn. Hier entsteht der Hirninfarkt, landläufig „Schlaganfall“ genannt.



Appell der Schlaganfall-Hilfe:

„Jeder Schlaganfall ist ein Notfall! Wähle 112!“

Bild: © Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Daneben gibt es eine Form des Schlaganfalls, der durch eine Verengung der Halsschlagader entsteht. Die Verengungen werden durch sogenannte „Plaques“ hervorgerufen.

Das sind Ablagerungen, welche in die Arterien hineinragen und diese hierdurch verengen. Man spricht von „Arteriosklerose“. Ursachen sind neben Bluthochdruck erhöhte Cholesterinwerte und auch Rauchen.

### Wie bemerke ich einen Schlaganfall? Was kann ich tun?

Es gibt unterschiedliche Anzeichen für das Vorliegen eines Schlaganfalls:

- Sehstörung
- Sprach-, Sprechverständnisstörung
- Lähmung, Taubheitsgefühl
- Schwindel mit Gangunsicherheit
- Sehr starke Kopfschmerzen

Tritt eines dieser Symptome **plötzlich** auf, **zögern Sie keine Minute und wählen Sie sofort den Notruf 112!**

Nehmen Sie nicht erst Kontakt mit dem Hausarzt auf. Suchen sie nicht erst „auf eigene Faust“ die Notaufnahme eines Krankenhauses auf. Das kostet zu viel Zeit! **Es ist jede Minute lebensbedrohlich!**

Es ist sehr wichtig, schnellstmöglich qualifizierte medizinische Hilfe zu erhalten. Rettungssanitäter können schon im Sanitätswagen Erste Hilfe leisten. Günstig ist die Nähe zu einem spezialisierten Krankenhaus mit einer sogenannten „Stroke Unit“.

Hier haben wir in Neuss und Umgebung eine gute medizinische

Infrastruktur. So hat z.B. das Etienne Krankenhaus eine auf Schlaganfall und Herzinfarkt spezialisierte Klinik mit entsprechenden Spezialisten der Neurologie, Kardiologie und den entsprechenden Chirurgen.

Mannigfaltig können die gesundheitlichen Folgen nach einem Schlaganfall sein.

Möglich sind partielle Lähmungen, Sprach- und Hörprobleme, Schluckbeschwerden sowie Ganzkörperlähmungen und Tod. Bei schweren Schlaganfällen kommt es zu Bewusstseinsstörungen, die ebenfalls zum Tode führen können.



Papst-Johannes-Haus in Neuss-Furth

Bild: Papst-Johannes Haus

## Wie finde ich zurück ins Leben? Was bewirkt Selbsthilfe?

Die Schwere des Schlaganfalls mit den Folgen geistiger und körperlicher Defizite bestimmt die Notwendigkeit der Reha-Maßnahmen und deren Intensität. Es gibt generell die Möglichkeiten einer ambulanten und einer stationären Reha. Neben der medizinischen Notwendigkeit wird das persönliche Umfeld die Alternative beeinflussen.

Die Nachwirkungen eines Schlaganfalls sind oft schwer zu verkraften. Auch das persönliche Umfeld ist häufig starken Belastungen ausgesetzt.

### Selbsthilfe bietet hier Unterstützung an:

Selbsthilfegruppen schaffen Entlastung, geben meinen Erfahrungen Raum und können wichtige Hilfe geben. Ich bin unter Gleichbetroffenen, die in der Regel Ähnliches zu bewältigen haben, wie ich.

Ich erhalte manchen guten Tipp für den Umgang mit der Situation.

Die Stiftung „Deutsche Schlaganfall-Hilfe“ gibt sowohl im Internet als auch über Print-Magazine nützliche Informationen zum Thema Schlaganfall.

Für Sie in Neuss für Neuss und Umgebung:

Schlaganfall Selbsthilfegruppe  
Neuss Nord:  
„Mit uns zurück ins Leben!“

Ein Beitrag von Rudolf Schick

### Treffen der Selbsthilfegruppe:

**Wann?** monatlich

**Wo?** Papst-Johannes Haus  
Gladbacher Str. 3  
41462 Neuss-Furth

### Kontakt:

Franz Högele, Tel. 02131 63988,  
E-Mail: [FranzHoegele@web.de](mailto:FranzHoegele@web.de)

**Informationen zur SHG Schlaganfall Neuss-Nord:**  
[www.Selbsthilfegruppe-Schlaganfall-Neuss-Nord.org](http://www.Selbsthilfegruppe-Schlaganfall-Neuss-Nord.org)

**Informationen zur Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe:**  
[www.Schlaganfall-Hilfe.de](http://www.Schlaganfall-Hilfe.de)

## „Alles auf Anfang!“

Rheuma-Liga hofft auf Neustart in Grevenbroich

„Bei allem, was ich hebe, greife, praktisch bei allen Bewegungen verspüre ich Schmerzen.“ Die Schmerzsymptomatik hat sich bei Marie-Luise Herzog über den langandauernden Erkrankungsverlauf hin verstärkt.

Die Arbeitsgemeinschaft Grevenbroich der Rheuma-Liga NRW bietet Rheuma-Betroffenen wie ihr neben qualifizierter Beratung auch Funktionstraining in Form von Trocken- und Warmwassergymnastik.

Marie-Luise Herzog hat vor drei Jahren die Leitung der Arbeitsgemeinschaft Grevenbroich übernommen. Die Deutsche Rheuma-Liga und mit ihr der Landesverband NRW setzen hier sehr auf den Einsatz ehrenamtlicher Teams.

In einem Interview mit der Neußer-Grevenbroicher Zeitung vom 21. Januar 2021 äußert

sich Marie-Luise Herzog zur aktuellen Situation. Die angesprochenen Angebote im Bereich der Bewegungstherapie könnten coronabedingt schon längere Zeit nicht mehr stattfinden. Beschwerden bei Betroffenen fänden keine Linderung, sie verschlimmerten sich.

Marie-Luise Herzog erklärt in besagtem Interview: „Für ein effektives Funktionstraining benötigen wir ein Becken, dessen Wassertiefe weniger als 1,40 Meter beträgt und dessen Wassertemperatur mindestens 30 Grad Celsius aufweist.“

Und weiter: „Wenn das Wasser eine für nicht erkrankte Schwimmbadbesucher normale Temperatur aufweist, kann die Bewegungstherapie nicht erfolgreich durchgeführt werden.“



Warmwassergymnastik

Bild: Brigitte Dubois / pixabay



Gymnastikbälle warten auf ihren Einsatz

Bild: Bruno /Germany / pixabay

Die erforderliche Lockerung der Muskeln erfolge dann nicht, und die Übungen würden ineffizient.

Sollten die pandemiebedingten Beschränkungen wegfallen, genießen zahlende Mitglieder der Rheuma-Liga wieder gewisse Vorteile. Das Funktionstraining wird nämlich von Physiotherapeuten angeleitet und ist in einem bestimmten Umfang von den Krankenkassen genehmigt.

Mitglieder könnten diesen Umfang erweitern, etwa bei Wassergymnastik auf 30 statt nur 15 Minuten, bei Trockengymnastik auf 45 statt nur 30 Minuten. „Das kommt vielen entgegen, weil sie merken, dass ihnen die Bewegung gut tut“, sagt Frührentnerin Herzog.

Doch noch sei unklar, wann und auch wo das Funktionstraining wieder aufgenommen werden kann.

Denn: „Wir müssen davon ausgehen, dass Corona weiterhin ein Thema bleibt und wir deshalb das Bad im Krankenhaus nicht nutzen können.“ Abstand könne dort kaum gehalten werden, auch mit Blick auf den begrenzten Platz in den Umkleieräumen. „Wir hoffen, dass wir nach dem Lockdown eventuell das Schlossbad nutzen können.“

Schon jetzt rechnet Marie-Luise Herzog damit, dass es ein bis zwei Jahre dauern wird bis sie den Gesundheitszustand wieder erreicht, den sie selbst vor Ausbruch der Pandemie hatte.

In der Rheuma-Liga Arbeitsgemeinschaft Grevenbroich sind mehr als 200 Betroffene organisiert. Nur drei engagierte Frauen leisten bisher alle ehrenamtlichen Beratungen und die umfangreiche organisatorische Arbeit.

Frau Herzog sucht ehrenamtliche Kräfte, die sie bei der Zusammenstellung der Übungsgruppen und bei der Verwaltung unterstützen können: „Wir brauchen dringend Hilfe – und wenn es nur drei oder vier Stunden im Monat sind.“

Ende Februar 2021 erfolgte der Umzug in einen neuen Raum an der Bergheimer Straße, vermittelt durch die Stadt Grevenbroich. Das Büro ist momentan allerdings geschlossen.

Telefonischer Kontakt erfolgt aktuell über die Rheuma-Liga NRW mit Sitz in Essen. Hinterlassen Sie bitte auf dem Anrufbeantworter Ihre Nachricht mit Name und Telefonnummer. Sie werden dann zurückgerufen.

Marie-Luise Herzog hofft jetzt auf den baldigen „Neustart“ der Rheuma-Liga Grevenbroich.

#### **Kontakt:**

Rheumaliga NRW - AG Grevenbroich  
Marie-Luise Herzog (Leitung)

Tel.:

0201 82 79 77 23 (Anrufbeantworter)

E-Mail:

[ag-grevenbroich@rheuma-liga-nrw.de](mailto:ag-grevenbroich@rheuma-liga-nrw.de)

Infos:

[www.rheuma-liga-nrw.de/grevenbroich](http://www.rheuma-liga-nrw.de/grevenbroich)

## Anonyme Alkoholiker:

Seit 45 Jahren in Neuss

... und auch schon seit Jahrzehnten jeden Dienstagabend ab 19:30 Uhr im evangelischen Dietrich – Bonhoeffer – Gemeindezentrum auf der Einsteinstraße / Ecke Konrad-Adenauer-Ring.

Die Gemeinschaft AA gibt es seit 1935, zunächst in den USA. Schnell gründeten sich auch in anderen Ländern Gruppen von Männern und Frauen, die ihren Alkoholkonsum nicht mehr im Griff hatten und sich gegenseitig bei der notwendig gewordenen Abstinenz mit Erfolg unterstützten. In den 1950er Jahren gab es die ersten Gruppen auch in Deutschland. 1974 gründeten einige Betroffene auch eine AA-Gruppe in Neuss. Zunächst trafen sie sich in Räumen des alten St. Alexius Krankenhauses, dessen Chefärztinnen und Chefarzte im Bereich Sucht Selbsthilfe immer tatkräftig unterstützt haben.

Bald wurde die Gruppe Gast im Gemeindezentrum Einsteinstraße, wo sie, obwohl keiner Religionsgemeinschaft zugehörig, immer noch gerne einen Treffpunkt geboten bekommt.

Gerne würden die Neusser Anonymen Alkoholiker auch zu diesem Jubiläum wieder zu einem öffentlichen Meeting einladen. Alle fünf Jahre tun sie es sonst mit Kaffee, Kuchen und Brötchen, mit Vorträgen von einer Suchtärztin oder einem Suchtarzt, einer trockenen Alkoholikerin oder einem trockenen Alkoholiker und je einer/m Angehörigen,

mit Gelegenheit zum Gedankenaustausch für alle Interessierten. Aber die Corona-Pandemie lässt es dieses Jahr wahrscheinlich noch nicht zu.

So freuen sie sich darauf, das Jubiläum in fünf Jahren (toi, toi, toi) wieder mit einer größeren Veranstaltung begehen zu können.



Logo der AA-Bewegung  
Bild: anonyme-alkoholiker.de

Wie allgemein bekannt, mussten die persönlichen wöchentlichen Treffen wegen Corona ausgesetzt werden. Es gibt aber für Interessierte weiterhin die Möglichkeit, per Telefon, Mail, Zoom-Meeting Kontakt aufzunehmen und zu halten. Diese Möglichkeiten werden von den Anonymen Alkoholikern

und denen, die sich für sie interessieren, jetzt noch stärker genutzt als vor der Pandemie. So können wir uns auch in der Pandemie gegenseitig unterstützen.

### Treffen der AA-Gruppe:

**Wann?** Dienstags, ab 19:30 Uhr

**Wo?** Ev. Dietrich-Bonhoeffer  
Gemeindezentrum  
Einsteinstr. 194/  
Ecke Konrad-Adenauer  
41464 Neuss-Stadionviertel

**Kontakt:** Gisela,  
E-Mail: giselaneuss@gmx.de

**Telefonnummern, Kontakte  
zu Online-Meetings, zum Austausch  
per Mail oder Livestream unter:**

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)



Karl-Josef Bondio (l.) und Jürgen Biernacik (r.) mit Hermann Gröhe (M.),  
damals Bundesgesundheitsminister, beim Selbsthilfetag Dormagen 2015

Bild: Archiv Richard Lange

## Neurofibromatose – Krankheit mit vielen Gesichtern

### Selbsthilfegruppe Rhein-Kreis Neuss ehrt langjährig Aktive

Neurofibromatose (kurz: NF) ist eine genetisch bedingte Erkrankung mit vielen Gesichtern. Sie äußert sich unter anderem mit gutartigen Tumoren in Haut und Nervensystem. Sie ist wenig bekannt und nicht heilbar. Oft vergehen Jahre, bis die richtige Diagnose gestellt wird.

Seit 2005 fördert die NF Selbsthilfegruppe Rhein-Kreis Neuss den Austausch der Betroffenen und sorgt für mehr Bekanntheit der Krankheit in der Öffentlichkeit. Der Verein „NF und Freunde“, aus der Gruppe hervorgegangen, betreibt Jugendarbeit.

Die Selbsthilfegruppe beging 2020 ihr 15-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass würdigte sie zwei ihrer Weggefährten in besonderer Weise: Karl-Josef Bondio, Gruppengründer 2005, und Jürgen Biernacik,

bis vor kurzem noch Leiter der Selbsthilfegruppe, Werbeprofi und gute Seele im Ehrenamts-Team.

„Ihr Engagement über viele Jahre gibt Betroffenen Rückhalt und Mut!“, sagt Richard Lange, ebenfalls von Anfang an für die gemeinsame Sache im Einsatz.

Der „2. Newsletter 2020“ der NF Selbsthilfegruppe Rhein-Kreis Neuss gibt Einblicke in deren Wirken.

#### Termin zum Vormerken:

12.09.2021: NF-Inklusionstag

#### Kontakt:

Richard Lange

Tel. 0 21 81 – 4 12 63

E-Mail: [richard.lange@nf-freunde.de](mailto:richard.lange@nf-freunde.de)

Infos: [www.nf-freunde.de](http://www.nf-freunde.de)

## Selbsthilfe im Paritätischen NRW

Jetzt mit eigenem YouTube-Kanal



Neuer YouTube-Kanal: „Selbsthilfe im Paritätischen NRW“

Bild: Paritätischer NRW

Im Januar 2021 ist der YouTube-Kanal „Selbsthilfe im Paritätischen NRW“ gestartet.

Sie finden hier Filme von unterschiedlichen Einrichtungen, zu unterschiedlichen Selbsthilfethemen, aber auch Infos in Gebärdensprache.

Die ersten Filme zeigen, wie bunt und vielfältig die Selbsthilfe-Landschaft in Nordrhein-Westfalen ist.

Und es werden immer wieder neue Filme dazukommen.

**Schauen Sie doch mal rein:**

[www.youtube.com/channel/UCnU4nHjFZNIBKiHX\\_hCO8uw](https://www.youtube.com/channel/UCnU4nHjFZNIBKiHX_hCO8uw)

## Was braucht die Selbsthilfe nach Corona?

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



Die Selbsthilfe-Akademie NRW unterstützt Selbsthilfe-Aktive mit Weiterbildungsangeboten und bietet Raum für Austausch und Vernetzung.

Die Seminare sind für Teilnehmende aus der gesundheitlichen Selbsthilfe kostenfrei. Neben Online-Angeboten sind jetzt auch wieder Präsenzveranstaltungen geplant.

Nach einer Sommerpause startet Ende August auch wieder das Selbsthilfe-Café. Wer mag, meldet sich an zum „Online-Selbsthilfe-Barcamp“ am 18. September 2021.

**Seminarinfos und Anmeldung unter:**

[www.paritaetische-akademie-nrw.de/selbsthilfeakademie-nrw/](https://www.paritaetische-akademie-nrw.de/selbsthilfeakademie-nrw/)



## Großes Theater und eine Video-Botschaft zum Aktionstag

„Deine Stimme für Inklusion – mach mit“

Am 5. Mai war der Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. Die Aktion Mensch stellte den diesjährigen Protesttag unter ein zum Superwahljahr 2021 passendes Motto: „Deine Stimme für Inklusion – mach mit!“

Der Arbeitskreis „Neuss für alle!“ unterstützte dieses Motto. Mit einem Aktionstag am Samstag, 24.04.2021, setzte er ein deutliches Zeichen für Inklusion in der Stadt. Akteure des Arbeitskreises planten an diesem Tag unterschiedliche Mitmach-Angebote.

Interessierte Bürgerinnen und Bürger mit und ohne Behinderung waren herzlich eingeladen, sich mit den Themen Barrierefreiheit und Inklusion auseinanderzusetzen, sich über die Angebote zu informieren und sich am Aktionstag zu beteiligen. Tagesaktuelle Coronaschutz-Auflagen wurden dabei selbstverständlich berücksichtigt.

Die verschiedenen Angebote wurden über lokale Medien beworben. Zu jedem Angebot gab es aber auch ein Plakat mit QR-Code. Die Idee: Wer den QR-Code mittels Mobiltelefon ausliest, erhält Zusatzinformationen über das Angebot, z.B. aus dem Internet.

Die Plakate hingen aus an zentraler Stelle, nämlich den Neusser Rathaus-Arkaden, wo sonst immer der Aktionstag in Präsenz stattfindet.

Eine Übersicht über alle Angebote konnte auf der Online-Präsenz des Paritätischen NRW Kreisgruppe Neuss nachgeschlagen werden. Kreisgruppe und Selbsthilfe-Büro Neuss luden etwa zu einem virtuellen „Café Inklusion digital“.

Wahre Begeisterung bei 52 Teilnehmenden löste die Online-Präsentation des inklusiven Jugendensembles im Haus der Jugend Neuss aus: "Perfekt ist sooo langweilig!"



Inklusionsbild „Neuss für Alle“ 2019

Die Vorstellung des kleinen Ensembles in Form eines selbst erstellten Films, der anschließende Live-Chat und eine Zungenbrecher-Battle gaben ein Beispiel, wie gelebte Inklusion gelingen kann.

Viele Selbsthilfeaktive waren als Anbietende oder als Teilnehmende eingebunden in den Neusser Aktionstag.

Bürgermeister Reiner Breuer war Schirmherr des Aktionstags. In einem Interview gibt er Rück- und Einblick in die inklusiven Vorhaben der Stadt Neuss: "Teilhabe in der Stadt Neuss ermöglichen"

**Das Interview mit Reiner Breuer ist abrufbar unter:**

<http://www.neuss.de/aktionstag-neuss-fuer-alle>

## „Mein Leben mit Vergesslichkeit“

Interview mit Angela

Die Diagnose Demenz ändert von einem Tag auf den anderen die Perspektive auf die Zukunft.



Momentaufnahme mit Angela

Foto: Andreas Woitschuetzke

Das Memory Zentrum setzt sich dafür ein, dass Menschen mit Vergesslichkeit ein selbstbestimmtes Leben mit hoher Lebensqualität führen können. Denn: Ein glückliches und zufriedenes Leben mit Demenz ist möglich.

Eine Demenz verändert den Alltag. Aktive Teilhabe am Leben bleibt durch persönliche

Assistenz aber möglich. Ein kleiner Film vermittelt hier einen nachhaltigen Eindruck.

Der Film wurde vom Memory Zentrum als eines der Mitmach-Angebote zum Aktionstag am 24.04.2021 erstmals präsentiert.

Manfred Steiner vom Memory Zentrum zeigt sich Anfang Mai verblüfft: "Das Interview mit Angela wurde in nur wenigen Tagen von sehr vielen Menschen aufgerufen und angeschaut. Wir waren positiv überrascht von einer solch hohen Resonanz."

Der Film bleibt auch weiterhin online abrufbar.

### Fragen an das Memory Zentrum Neuss?

#### Kontakt:

Manfred Steiner

St. Augustinus Memory Zentrum

Tel. 02131 5 29 65 29 6

[m.steiner@ak-neuss.de](mailto:m.steiner@ak-neuss.de)

**Das Interview mit Angela ist abrufbar unter:**

<https://www.st-augustinus-memory-zentrum.de/gleichstellung-von-menschen-mit-behinderung>

## Interview mit Petra Plum

Gruppensprecherin der Selbsthilfe-Gruppe Fibromyalgie Neuss-Kaarst

Frage: Sie wohnen in Kaarst und sind betroffen von Fibromyalgie. Wie hat sich diese Erkrankung bei Ihnen bemerkbar gemacht?

Etwa 2010 bemerkte ich bei mir eine Veränderung. Ich hatte Schmerzen, hatte taube Arme und Beine, fühlte mich schlapp. Nach dem Treppensteigen war ich regelmäßig richtig fertig.

Zum Glück hatte ich einen pfiffigen Hausarzt. Auf dessen Empfehlung wandte ich mich an Dr. Lothar Kirsch von der Rheuma-Klinik Meerbusch-Lank. Er checkte mich durch und schloss Rheuma recht schnell aus. Seine Diagnose: Fibromyalgie.

Dr. Kirsch machte mir leider deutlich, dass bisher dagegen kein Kraut gewachsen sei. Er legte mir eine Psychotherapie nahe, um mit den starken seelischen Belastungen besser zurecht zu kommen, die mit der Erkrankung einhergehen. Ich litt vor allem unter einem Aufmerksamkeits-Defizit.

Frage: Wie sind Sie dann zur Selbsthilfe gekommen?

In der Kaarster Wurfzeitung fand ich Ende 2011 ein Hinweis auf die Gruppentreffen des „Unabhängigen Fibromyalgie Selbsthilfe-Vereins Neuss-Kaarst“. Ich suchte persönlichen

Austausch mit Gleichbetroffenen und habe ein solches Gruppentreffen besucht.

2012 wurde ich dann Mitglied in dem Verein. Nach dem Wegzug der Gruppensprecherin wurde der Verein 2016 aufgelöst. Es war aber klar, dass die Gruppentreffen weitergehen sollten. Wir nahmen Kontakt auf zur Deutschen Fibromyalgie Vereinigung und zum Selbsthilfe-Büro Neuss. Die haben uns dann unterstützt.



Seelische Belastungen prägen den Alltag mit der Erkrankung

Foto: Rosa Garcia / pixabay

2017 habe ich die Aufgabe der Gruppensprecherin übernommen. Wir sprechen nicht von Gruppenleitung, weil es uns wichtig ist, dass wir uns alle auf Augenhöhe begegnen.

Ich stehe mit meinem Namen und meiner Telefonnummer aber öffentlich im Internet. Mit Interessierten führe ich meistens ein persönliches Gespräch, um zu sehen, ob sie in die Gruppe wollen oder nur Infos haben möchten.

Frage: An wen richtet sich Ihre Gruppe?

Fibromyalgie ist eine chronische Schmerzerkrankung, die lebenslang anhält. Frauen sind erheblich häufiger betroffen als Männer. Eine Therapie mit Aussicht auf Heilung oder grundlegende Linderung der Symptome ist bislang nicht möglich.

Die Gruppe bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich mit Menschen austauschen zu können, die ähnliches durchmachen. Viele verbindet das Gefühl: „Ich halte das nicht mehr aus!“ Es ist dann entlastend, zu wissen, dass man damit nicht alleine da steht.

Frage: Wie genau äußert sich die Erkrankung?

Wie ja auch bei mir beginnt es häufig mit einem unangenehmen Schwellungsgefühl an Händen, Füßen und im Gesicht. Muskeln und Sehnen schmerzen. Auslöser ist eine chronische Störung der Schmerzverarbeitung und Schmerzverarbeitung. Heftige Schmerzattacken werden von nahezu schmerzfreien Episoden abgelöst.

Begleitsymptome sind Schlafstörungen und Müdigkeit am Tag, Konzentrationsprobleme und mentale Motivationschwäche. Bei manchen entwickeln sich auch Wetterfühligkeit, Ängstlichkeit und depressive Stimmung. Das Leben mit der Erkrankung äußert sich bei jeder und jedem ein wenig anders. Es gibt etliche verschiedene Facetten.

*„Entspannung muss man lernen!“*

Immer wieder gilt es, über den eigenen Schatten zu springen - Entspannung muss man lernen!

Frage: Was bewirkt in dieser Situation Selbsthilfe?

Selbsthilfe ist die Unterstützung für ein optimistisches Leben trotz Krankheit, Lebensqualität trotz Fibromyalgie.

Nicht alle haben so viel Glück wie ich. Oft vergehen Jahre bis eine korrekte Diagnose gestellt wird. Die Betroffenen erfahren Kränkungen. Sie werden als Hypochonder abgestempelt, da die Krankheit keine sichtbaren und messbaren Veränderungen verursacht.



Selbsthilfe schafft wirkungsvollen Schutz vor verletzender Skepsis und sozialer Zurückweisung

Bild: pixabay

Die weit verbreitete Fehldiagnose Rheuma kann zu schweren Therapiefehlern führen.

Die Selbsthilfegruppe bei uns in Kaarst mit Gesprächen, ohne Zwang zur Rechtfertigung, tut Betroffenen gut. Gemeinsam können sich Teilnehmende motivieren und einander verstehen – auch an schwierigen Tagen. Immer wieder gibt es solche Tage: Teilnehmende verkriechen sich lieber aufs Sofa, nehmen sich eine Decke und einen Tee. Die Gruppe gibt immer wieder neue Ermutigung, sich aufzuraffen.

Frage: Wie groß ist das Einzugsgebiet Ihrer Selbsthilfegruppe?

Fibromyalgie zählt ja zu den seltenen Erkrankungen. Bis zu zwölf Teilnehmende besuchen ein Gruppentreffen. Es sind Teilnehmende aus dem gesamten Rhein-Kreis Neuss.

Es gibt aber auch Teilnehmende aus Mönchengladbach, Krefeld, Viersen und Düsseldorf. Gemeinsam sind wir stark.

Anregungen, Therapieoptionen, geselliges Beisammensein und auch mal ein Ausflug:

Selbsthilfe schafft wirkungsvollen Schutz vor verletzender Skepsis, sozialer Zurückweisung und Selbstisolation.

Frau Plum, danke für Ihre aufschlussreichen Antworten und weiterhin viel Erfolg!

Das Interview führte Andreas Schnier.

#### **Treffen der Selbsthilfegruppe:**

**Wann?** jeden 1. Mittwoch im Monat,  
18:30 bis 20:00 Uhr

**Wo?** Evangelisches Gemeindezentrum  
Johanniskirche  
Novesiastraße 2  
41564 Kaarst-Büttgen

#### **Kontakt:**

Petra Plum  
Tel. 0 21 31 / 51 92 10  
neuss-kaarst@fms-selbsthilfe.de

#### **Informationen unter:**

<https://www.fibromyalgie-fms.de/selbsthilfe/selbsthilfegruppen>

## Frauen helfen Frauen – Beratung im Lockdown ausgeweitet

Bereitschaftsdienst am Wochenende und Einsatz gegen Gewalt

Tag für Tag sind Mädchen und Frauen von Gewalt betroffen. Die Kriminalstatistik benennt Opferzahlen. Die Dunkelziffer ist aber noch um ein Vielfaches höher.

Ein Video der Frauenberatung im Rhein-Kreis Neuss anlässlich des internationalen Tages gegen Gewalt gegen Frauen am 25.11. macht hierauf aufmerksam, spricht aber auch den Zuschauer ganz unmittelbar an:

„Gewalt betrifft uns ALLE. Wir sagen NEIN.“



Kampagnenmotiv: „Gewalt betrifft uns ALLE.“

Bild: © U. Habrich, Frauenberatungsstelle FhF e.V. Neuss

Träger der Beratungsstelle ist der Verein Frauen helfen Frauen e.V. Neuss. Die Frauenberatung hat ihr Angebot im Lockdown ausgeweitet.

Das reguläre Angebot umfasst:

- kompetente Unterstützung per Onlineberatung
- Telefonsprechzeiten MO – DO von 9 – 17 Uhr + FR 9 – 14 Uhr
- offene telefonische Beratung MO von 11 – 13 Uhr

Zusätzlich gab es zur Zeit des Lockdowns einen Bereitschaftsdienst am Wochenende. Frauen konnten auch SA + SO anrufen, eine Nachricht und eine Rufnummer hinterlassen.

Beratungen erfolgten und erfolgen zeitnah, in der Regel per Telefon oder E-Mail. In Ausnahmefällen war zur Zeit des Lockdowns eine Face-to-face-Beratung mit den entsprechenden Schutzvorkehrungen möglich

während der regulären Öffnungszeiten in der Woche nach vorheriger Terminabsprache. Auf der Homepage der Frauenberatung finden sich Informationen zu Gruppen, Veranstaltungen und weiteren Hilfsangeboten.



### Kontakt und Terminabsprache:

Frauenberatungsstelle Neuss  
Markt 1  
41460 Neuss

Tel. 02131 27 13 78

E-Mail: mail@fbst-ne.de

Infos: <https://www.fbst-ne.de>



Rathaus Recklinghausen blau illuminiert zum Weltdiabetestag am 14.11.2020

Bild: Hansgünter Bischoff

## Blaues Leuchten für Menschen mit Diabetes

### Regionales Innovations-Netzwerk im Einsatz für Betroffene

Die Selbsthilfe ist ein wesentlicher Bestandteil bei der Begleitung von an Diabetes Betroffenen. Betrachten wir die Entwicklungen, wie sie sich in den letzten 20 Jahren darstellen. Vieles hiervon wurde durch Unterstützung oder auch aufgrund von Forderungen der Selbsthilfe umgesetzt.

Seit Jahren setzt sich die Selbsthilfe mit Ihren Netzpartnern für die bessere Versorgung aller an Diabetes erkrankten Personen ein. Gerade durch das über Jahre hinweg gebildete Netzwerk ist es möglich, gemeinsam Projekte zu erarbeiten und diese dann auch in die Tat umzusetzen.

Für die Betroffenen ist die Selbsthilfe Ansprechpartner bei allen Problemstellungen, rund um das Thema Diabetes. In den Selbsthilfegruppen bekommen die Teilnehmenden viele neue soziale Kontakte, ein breiteres Wissen durch Fachvorträge und gegenseitigen Gedankenaustausch.

Vor allen Dingen aber bekommen Sie das Gefühl, mit Problemen in Sachen Diabetes nicht alleine zu sein.

Seit Jahren arbeitet die Deutsche Diabetes-Hilfe - Menschen mit Diabetes (DDH-M), Landesverband NRW e.V., sehr eng mit dem Deutschen Diabetes-Zentrum in Düsseldorf zusammen.

Viele gemeinsame Aktionen haben dazu beigetragen, das Thema Diabetes in der Öffentlichkeit bekannter zu machen.

Das Regionale Innovations-Netzwerk (RIN) Diabetes ist ein sehr gutes Beispiel dafür. Seit 2014 gibt es hier eine gemeinsame Arbeit in bis zu sechs Projektgruppen. Diese wurde dann noch vertieft nach Gründung des RIN Diabetes e.V. 2019.

Mitglieder des DDH-M finden sich wieder im Vorstand des Vereins, dem Kuratorium sowie in sonstigen Arbeitsgruppen.

Laut den Erhebungen, welche von Krankenkassen oder anderen Institutionen geführt werden, nimmt die Zahl an Diabetes erkrankten Menschen von Jahr zu Jahr zu.

Immer mehr jüngere Menschen sind betroffen. Gerade hier ist es wichtig, gemeinsam nach außen die Problematiken darzustellen und zu bekämpfen.

Zum Welt Diabetesstag am 14. November wird es eine gemeinsame Veranstaltung vom RIN Diabetes und der DDH-M, Landesverband NRW, geben. Am 13. November werden in vielen Orten, in denen eine Selbsthilfegruppe besteht, markante Bauwerke blau erstrahlen. Auch Grevenbroich will sich dieses Jahr daran beteiligen.

Als Highlight ist dann am Sonntag, 14. November, der Landtag und der Fernsehturm in Düsseldorf an der Reihe. Hierzu wird es eine Rahmenveranstaltung geben. Ziel ist es, an diesem Tag weltweit auf das Problem Diabetes hinzuweisen.

Auch wenn die Arbeit auch manchmal sehr mühsam ist, leitet uns jeder noch so kleine Schritt ein wenig weiter in eine bessere Zukunft für alle Betroffenen.

Ein Beitrag von Joachim Kortheuer\*

\*Joachim Kortheuer ist zweiter stellvertretender Vorsitzender des RIN Diabetes e.V. Dieser Beitrag folgt mit kleinen Änderungen seiner am 24.03.2021 gehaltenen Ansprache bei der virtuellen Mitgliederversammlung dieses Vereins.



Logo des RIN Diabetes  
Bild: rin-diabetes.de

#### Weitere Informationen:

- Deutsche Diabetes-Hilfe  
– Menschen mit Diabetes  
Landesverband NRW e.V.  
<https://nrw.menschen-mit-diabetes.de/>
- Regionales Innovations-Netzwerk  
Diabetes e.V.  
<https://rin-diabetes.de/>

**Übrigens:** Teilnehmende an Selbsthilfegruppen in ganz NRW warten nur darauf, wieder Präsenztreffen ihrer Gruppen besuchen zu können. Sobald das aus Pandemiesicht wieder möglich ist, werden wir wieder in die Gestaltung der Treffen gehen.

#### Kontakt SHG Diabetes in Grevenbroich, Jüchen und Rommerskirchen:

- Oswald Gröger  
[groeger.oswald@gmail.com](mailto:groeger.oswald@gmail.com)
- Dominik Schülgen  
[dschuelgen@aol.com](mailto:dschuelgen@aol.com)
- Joachim Kortheuer  
[kortheuer@web.de](mailto:kortheuer@web.de)



# Selbsthilfegruppen-Börse

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

## Brustkrebs

Seit Juni 2019 wird in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Grevenbroich die dringend benötigte Selbsthilfegruppe für Brustkrebsbetroffene Frauen in Grevenbroich, Dormagen und Rommerskirchen wieder aufgebaut.

Für die Initiatorin gab es viele gute Gründe, sich mit anderen Frauen zu treffen, die von der gleichen Krankheit, dem Brustkrebs, betroffen sind. In den Treffen wird über alle Schwierigkeiten im Alltag gesprochen. Die Frauen lernen voneinander und machen sich gegenseitig Mut.

Die Frauen dort kennen die Probleme, weil alle ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Manche Dinge versteht man erst wirklich, wenn man sie erlebt hat.

Die persönlichen Treffen konnten im Jahr 2020 nur sehr eingeschränkt stattfinden. Es besteht aber weiter der Kontakt der interessierten Frauen untereinander. Gerne gibt die Gruppe hilfreiche Informationen weiter.

## Posttraumatische Belastungsstörung

Eine Posttraumatische Belastungsstörung (Abkürzung PTBS) ist eine psychische Erkrankung, die nach dem Erleben eines belastender Ereignisse von außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalem Ausmaß entstehen kann. Betroffen können Opfer oder Augenzeugen von Katastrophen, Unfällen oder Gewalt sein. Auch Angehörige und Hilfskräfte können unter einer PTBS leiden.

Häufig erleben Betroffene die traumatische Situation immer und immer wieder bis zum Gefühl, sich wieder in diesem Geschehen zu befinden und alle psychischen und körperlichen Beschwerden erneut durchzumachen. Manchmal können ganz harmlose Situationen solche „Flashbacks“ auslösen. In der Folge ziehen sich Betroffene immer mehr aus dem Alltagsleben zurück, vermeiden bestimmte Orte oder Tätigkeiten, leiden unter Schlafstörungen, Reizbarkeit, Schuld und Versagensgefühlen, Lebensunlustgefühl bis hin zu Selbsttötungsgedanken.

In Grevenbroich ist die Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Posttraumatischer Belastungsstörung – PTBS – weiterhin aktiv.

Kontakt und Information:  
SHG PTBS Grevenbroich  
Svenja Rubarth  
Tel. 0176 40 52 71 90  
svenjarubath@gmail.com

## Kontakt

Sie haben Interesse und wünschen weitere Informationen?  
Wenden Sie sich bitte an:

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich  
Renate Gähl  
Auf der Schanze 1  
im Kreisgesundheitsamt  
41515 Grevenbroich

Tel. Erreichbarkeit: vgl. Hinweis Seite 31  
renate.gaehl@rhein-kreis-neuss.de  
www.rhein-kreis-neuss.de/selbsthilfe

## Bipolare Störung

Bipolare Störungen zeichnen sich durch ausgeprägte Schwankungen im Antrieb, im Denken und in der Stimmungslage des Betroffenen aus. „Mal ganz weit oben, mal ganz tief unten“ zwischen diesen Polen schwankt das Lebensgefühl der Betroffenen massiv.

In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich unter Gleichbetroffenen austauschen und sich gegenseitig während dieser Phasen unterstützen. Hier treffen Sie auf Menschen mit demselben Problem. Voraussetzungen für eine Teilnahme an der Gruppe:

- Sie bringen Therapieerfahrung mit
- Sie werden medizinisch betreut

Die Gruppe wird in der Anfangsphase von einem Mitarbeiter des Selbsthilfe-Büros begleitet. Der Besuch ist kostenlos.

## Messie-Syndrom

In Deutschland leben ca. 3 Millionen Menschen mit dem Messie-Syndrom, nicht zu verwechseln mit dem „Vermüllungs-Syndrom“. Messies trauern häufig um Träume, die sie nie umgesetzt haben, um ein Stück Leben, das sie nie gelebt haben. An einem Punkt der Entwicklung ist der Zugang zu den eigenen Bedürfnissen verloren.

Die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Uniklinikum in Freiburg kommt durch eine Studie aus dem Jahr 2010-2012 zu dem Ergebnis: Nicht das Sammeln verschiedener Dinge steht im Vordergrund der Erkrankung, sondern die Unfähigkeit der Betroffenen, Entscheidungen zu treffen. Deshalb beschreiben die Forscher das Messie-Syndrom als „Wertbeimessungsstörung“ oder „Desorganisationssyndrom.“

Durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe können Sie im geschützten Raum das Recht auf einen eigenen Willen üben.

Die Gruppe in Neuss trifft sich seit knapp drei Jahren. Sie wird ihre Treffen nach Aufhebung der aktuellen Beschränkungen wieder aufnehmen. Betroffene sind herzlich willkommen.

## Arm- oder Beinamputation

Deutschlandweit werden jährlich ca. 60.000 Menschen Gliedmaßen amputiert. Für Betroffene und Angehörige die sich fragen, wie es anderen Menschen mit dieser Einschränkung geht, gibt es jetzt eine Selbsthilfegruppe in Meerbusch und eine in Neuss.

Die Selbsthilfegruppe bietet ein Forum, um sich mit anderen Betroffenen zusammenzufinden und auszutauschen, sich gegenseitig zu stärken und zu stützen.

Teilnehmer\*innen machen die Erfahrung: „Hier werde ich verstanden. Ich bin mit meinen Sorgen im Alltag nicht allein!“

Informationen über den Neustart der Gruppentreffen gibt es über den Landesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation unter: [www.lvampnrw.de](http://www.lvampnrw.de)

## Kontakt

Sie haben Interesse und wünschen weitere Informationen?

Wenden sie sich bitte an:

Selbsthilfebüro Neuss

Andreas Schnier

Oberstr. 21

41460 Neuss

Tel.: 0 21 31 / 270 98

[andreas.schnier@paritaet-nrw.org](mailto:andreas.schnier@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-rheinkreis-neuss.de](http://www.selbsthilfe-rheinkreis-neuss.de)



## Der Gruppenabend – Material – Methoden

Wohlergehen in der Selbsthilfegruppe

Unter der Rubrik „Gruppenabend“ möchten wir Ihnen Informationen rund um einen Selbsthilfegruppenabend an die Hand geben.

**Grundidee:** Es geht darum, das eigene Wohlergehen in der Selbsthilfegruppe zu fördern.

**Beschreibung:** In einer kurzen Runde sagt jede\*r, mit welchem Gefühl er oder sie die Sitzung gerne an ihrem Ende verlassen möchte. Optional: Aus einer Sammlung kleiner Steine sucht er oder sie sich anschließend einen Stein aus, der ihn daran erinnern soll. Nachdem sich alle eingebracht haben, kann gemeinsam erörtert werden, mit welchen Mitteln jede\*r das Ziel am besten für sich erreichen kann.

**Ziel:** Im Idealfall wird deutlich, dass das Gefühl, mit dem man aus der Sitzung geht, maßgeblich davon abhängt, wie und in welchem Maße man sich selbst einbringt.

Der und die Einzelne erkennt vielleicht seine Selbstverantwortung für das eigene Wohlergehen und seine Eigenkompetenz, hierfür zu sorgen und löst sich (etwas) aus der Annahme, die anderen seien dafür verantwortlich, wie es einem geht.

**Material:** Eine Sammlung kleiner Steine (optional)

### Anmerkung:

Die Übung kann sowohl online, als auch in Präsenztreffen durchgeführt werden.

Die Übung stammt aus einem der lesenswerten Leitfäden des Selbsthilfeverbandes für Soziale Phobie VSSP e.V.

Er kann heruntergeladen werden unter: [www.vssp.de](http://www.vssp.de)

## Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe im Rhein-Kreis Neuss

### **ADHS, Kinder und Erwachsene**

Adipositas  
Angst und Panik  
Angststörungen  
Alkoholabhängigkeit  
ALS  
Alzheimer Krankheit  
Amputation  
Angehörige psychisch kranker Menschen

### **Behinderungen**

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**

Patientenschutz  
Prostatakrebs  
Psychische Erkrankungen / Probleme

### **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 / 27098

andreas.schnier@paritaet-nrw.org

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

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich

Frau Renate Gähl

Tel. Erreichbarkeit: vgl. Hinweis Seite 31

renate.gaehl@rhein-kreis-neuss.de

## Lichterfest Schloss Dyck 2019

### Erkundungstour mit Hindernissen

Wenn man als schwerbehinderter Mensch am kulturellen Leben teilnehmen und eine Veranstaltung besuchen möchte, ist dies leider meist mit irgendwelchen kleinen oder größeren Schwierigkeiten verbunden.

Ich habe am Samstag dem 14. September 2019 um 19:30 Uhr mit einigen Bekannten die Veranstaltung „Lichterfestival Schloss Dyck 2019“ besucht.

Ich hatte die Tageskarten online bestellt und nach nur einer halben Stunde haben wir schon einen Parkplatz gefunden.

Wir betraten das Gelände von Schloss Dyck. Vor uns war eine riesige Menschenmenge zu sehen. Ein Hinweis, dass es für Käufer von Online-Karten einen Extra-Einlass gibt, war nicht vorhanden. Also haben wir uns wie alle anderen hinten angestellt.

Die Wartezeit bis zum Einlass betrug ca. 50 Minuten. Wir näherten uns schrittweise dem Eingang. Nach und nach wurde erkennbar, dass insgesamt 4 Kassen plus eine Kasse für Besitzer einer Art Card, die meist unbesucht war, geöffnet waren.

Als behinderter Mensch habe ich mir nach 40 Minuten Gedanken gemacht, ob gehbehinderte Personen, Ältere, Menschen mit Behinderung oder auch Schwangere, die nicht lange stehen können, hier schon aufgegeben haben. Ob sie hilfsweise auf dem Boden sitzen oder eine andere Alternative gefunden haben. In meinem Umfeld saßen mehrere Menschen in Rollstühlen oder führten Stöcke mit.

Die Strecke bis zum befestigten Teil des Untergrundes war für diese bereits eine Belastung.

### Viel Licht / viel Schatten

Im Park bot sich für sie ebenfalls zunächst keine Sitzmöglichkeit. Auch mein Begleiter war nicht besonders sicher auf den Beinen, hatte aber keine Stützen o.ä. mit. Die Strecke wurde für ihn erkennbar zur Belastung.

Natürlich kann man nicht erwarten, dass eine riesige Parkanlage wie die von Schloss Dyck vollständig behindertengerecht ausgebaut wird. Aber zumindest sollte man allen Menschen die Möglichkeit geben, die dortigen Gehwege zu nutzen, auch wenn diese Personen gehbehindert und / oder älter sind.

Kabel, die über die Wege liefen, wurden mit einfachen und nicht mit speziellen flach gefertigten Kabelbrücken für Rollstuhlnutzer abgedeckt. Dadurch wurde die Überquerung nicht leichter.



Lichtermeer auf nächtlichem Rasen

Bild: Jill Wellington auf pixabay

Die langen Kieselwege, auf denen keine befestigten Bretter lagen, machten es schwierig, darauf entlang zu fahren. An einer Stelle des Rundweges hatte sich eine riesige Pfütze gebildet. Besucher ohne Handicap konnten grundsätzlich an einer schmalen Stelle an einem Stein trocken vorbei balancieren. Dies war mit Stock nur sehr umständlich und mit Rollstuhl nicht ohne nasse Finger möglich, da die Rollstuhltreifen sich in die nassen Kiesel eingegraben haben.

Das Lichterfestival selbst hat mir ganz gut gefallen. Die Bäume wurden mit Strahlern angestrahlt, die das Licht wechselten. Einige wenige aufwendige Illuminationen. Am besten hat mir die Licht/Musik-Präsentation „Wolken/Schafe“ gefallen. Die Musik passte gut zu den Lichtwechseln und es gab auch genug Stühle. Die Würstchenbude vom Eingang hätte noch gut gepasst. Aber naja, man kann halt nicht alles haben.

### Abbau von Barrieren im Kopf

Für mich ist ganz wichtig, dass man bei der Planung auch die Schwerbehinderten und älteren Menschen berücksichtigen sollte. Gewöhnliche Mitmenschen haben diesen Gedanken in der Regel nicht im Kopf, eben weil sie selbst nicht beeinträchtigt sind.

Sehr gut dagegen war der - unbeabsichtigte? - Zeitpunkt der Veranstaltung sofern man an diesem Samstag gefahren ist. Als Kontrast zu den künstlichen Lichtern auf der Erde hatte man aufgrund des klaren Himmels das natürliche Licht der Sterne und zudem war auch noch Vollmond. Da der nächste Blutmond erst zu Silvester 2028 zu erwarten ist und dann bestimmt kein derartiges Lichterfestival stattfinden wird, war ich damit zufrieden!

Ein Beitrag von Klaus Nowak



Wunsch: Inklusion statt Sonderweg

Bild: katermikesch auf pixabay

### Randbemerkung:

Der Beitrag zum Lichterfestival auf Schloss Dyck scheint ein wenig aus der Zeit gefallen. Menschen mit und ohne Behinderung besuchen eine öffentliche Veranstaltung - ganz frei von Mindestabstand und Maskenpflicht.

Mindestabstand und Maskenpflicht werden heute erlebt als eine belastende Einschränkung der Freiheit. Menschen sehnen das Ende des Ausnahmezustands herbei. Doch Menschen mit Behinderung sehen sich schon immer Barrieren ausgesetzt, die ihr Leben einschränken.

Vielleicht weitet das gemeinsame Erleben von Einschränkungen den Blick für mögliche Barrieren im Leben anderer Menschen. Vielleicht ebnet es Wege zu mehr Inklusion und Miteinander. Der vorliegende Beitrag sensibilisiert für diesen anderen Blick auf die Dinge.

Stiftung Schloss Dyck - Zentrum für Gartenkunst und Landschaftskultur ist der Beitrag vor Veröffentlichung zugegangen. Es gibt ein erstes Gesprächsangebot.

## 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 Selbsthilfekontaktstelle 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 oder schreiben Sie uns eine Email!

\*) Telefonische Erreichbarkeit in Grevenbroich: Kontaktaufnahme bitte per E-Mail. Hinterlassen Sie dabei Ihre Telefonnummer. Reaktionen erfolgen zeitnah per Telefon, sonst per E-Mail. Pandemiebedingt kann es zu Verzögerungen kommen. - Danke für Ihr Verständnis!

#### Grevenbroich

Selbsthilfe-Büro  
Auf der Schanze 1  
41515 Grevenbroich

#### Ansprechpartnerin:

**Renate Gähl**

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

Tel.: siehe Hinweis\* oben!

#### Öffnungs- und Beratungszeiten:

Mo 15.00 – 19.00 Uhr  
Do 08.30 – 12.00 Uhr  
Fr 08.30 – 12.00 Uhr

#### Neuss

Selbsthilfe-Büro  
Oberstr. 21  
41460 Neuss

#### Ansprechpartner:

**Andreas Schnier**

[andreas.schnier@paritaet-nrw.org](mailto:andreas.schnier@paritaet-nrw.org)

Tel.: 02131/27098

#### 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

#### Dormagen

Selbsthilfe-Büro  
Knechtstedener Str. 42  
41540 Dormagen

#### Ansprechpartnerin:

**Renate Gähl**

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

Tel.: 0174/3061794

#### Öffnungs- und Beratungszeiten:

Di 11.00 – 14.00 Uhr  
Do 17.00 – 20.00 Uhr

Liebe Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift,

Wir möchten Sie heute um Ihre Mitwirkung bei der Optimierung der Zustellung dieser Zeitschrift „Selbsthilfelandchaft 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](mailto: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](mailto: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



## Impressum

### Herausgeber:

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

### Redaktion:

Andreas Schnier, Der PARITÄTISCHE Rhein-Kreis Neuss  
Renate Gähl, Rhein-Kreis Neuss  
Hans-Ferdi Schulze, Oswald Gröger,  
Heinz-Peter Kluth, Klaus Nowak,  
Monika Demming-Pälmer, Sven-Holger Scharfe

### Layout:

Andreas Schnier, Der PARITÄTISCHE Rhein-Kreis-Neuss

### Redaktionsschluss Ausgabe 2/2021:

31.08.2021

### Bildnachweis:

Titelbild: Der PARITÄTISCHE NRW  
S. 4: leicht-lesbar.eu / leicht-sprechen.de  
S. 5: Franz-Josef Haas  
S. 6: Rhein-Kreis Neuss / selbsthilfe-news.de  
S. 7: der-paritaetische.de  
S. 8: © Deutsche Schlaganfall-Hilfe  
S. 9: Gerd Altmann auf pixabay  
S. 10: © Deutsche Schlaganfall-Hilfe  
S. 11: pajo-haus.de  
S. 13: Bruno / Germany auf pixabay  
S. 14: anonyme-alkoholiker.de  
S. 15: Archiv Richard Lange  
S. 16: Der Paritätische NRW  
S. 17: Der Paritätische Neuss  
S. 18: Andreas Woitschuetzke  
S. 19: Rosa Garcia auf pixabay  
S. 20: pixabay  
S. 22: © U. Habrich, Frauenberatung Neuss  
S. 23: Hansgünter Bischoff  
S. 24: rin-diabetes.de  
S. 27: pixabay  
S. 29: Jill Wellington auf pixabay  
S. 30: katermikesch auf pixabay  
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](http://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**  **GKV NRW**

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