

Selbsthilfe Landschaft 1/2022

Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

Selbsthilfe bewegt



rhein
kreis
neuss

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

Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Leichte Sprache
- 5 Frieden für die Ukraine – beginnt bei uns
- 6 Plakataktion / SelbsthilfeNews Rhein-Kreis Neuss
- 7 Renate Gähl geht von Bord / Frauenherzen schlagen anders
- 10 Bechterewler brauchen Bewegung, Begegnung und Beratung
- 11 Praktiker mit Herz jetzt für die Selbsthilfe aktiv / Vorstellung Gino Fohr
- 12 Chronisch krank im Job / Kampagne zu Alter und Sucht
- 13 Altes Rathaus in Grevenbroich in Blau illuminiert
- 14 Leuchtfener der Hoffnung auch in Dormagen
- 15 Jubiläum: 15 Jahre SHG Schlaganfall Neuss
- 16 Neues Gesicht bei der Selbsthilfeförderung / Selbsthilfe-Akademie NRW
- 17 24.09.2022: NRW Selbsthilfe-Tour beim Neusser Selbsthilfetag
- 18 Aktionstag: Tempo machen für Inklusion
- 19 Thema: Generationswechsel in der Selbsthilfe
- 22 Der Gruppenabend – Material – Methoden, hier: Übung zum Loslassen
- 23 Selbsthilfegruppen mit digitaler Zukunft
- 25 Interview: Zecken – ein Stich mit Folgen?
- 27 08.09.2022: Telefonaktion zum Tag der Pflegenden Angehörigen
- 28 Selbsthilfegruppen-Börse: Gruppen im Aufbau, gegründet, schon länger aktiv
- 30 Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss
- 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,

Der Name Renate Gähl ist für viele Menschen im Rhein-Kreis Neuss fest verbunden mit der Selbsthilfe. Renate Gähl hat die Selbsthilfe hier über Jahrzehnte geprägt - seit 2005 im Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit Fachkräften des Paritätischen. Selbsthilfeaktive zollen ihr heute hohen Respekt für ihre Leistungen.

Renate Gähl ist nun ausgeschieden aus dem Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Selbsthilfeaktive erleben dies als deutlich spürbaren Bruch.

Gino Fohr, der „Neue“ im Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle, tritt in große Fußstapfen. Er ist ab sofort als Fachkraft für die Selbsthilfe im Kreisgesundheitsamt Grevenbroich tätig.

Er bittet Selbsthilfeinteressierte und Selbsthilfeaktive im Rhein-Kreis Neuss, ihm Vertrauen zu schenken: „Geben Sie mir eine Chance!“

Andreas Schnier

Auch Selbsthilfegruppen und die dort Aktiven im Rhein-Kreis Neuss sehen sich immer wieder mit dem „Abenteuer Nachfolge“ konfrontiert. Es geht häufig um Prozesse, die Zeit brauchen. Vieles ist zu bedenken.

Aktive, die Verantwortung abgeben und jene, die sie übernehmen wollen, fragen: „Wann aufhören und wo anfangen?“.

Wir, das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle, bieten hier gerne Beratung an.

Wir unterstützen Sie beim Erkennen und Ausloten von Bedarfen und Möglichkeiten – in den vorgenannten oder auch anderen Fragen.

Kommen Sie gerne auf uns zu!
Wir freuen uns auf Sie!

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**



Betende Hände

Bild von sweetlouise auf Pixabay

Frieden für die Ukraine

Menschen im Rhein-Kreis Neuss zeigen Initiative vor Ort

Wir sind bestürzt vom Krieg in der Ukraine. Wir nehmen Anteil an der Not von Geflüchteten, packen mit an. Initiative ist gefragt. Ein Beispiel aus Jüchen:

„Wir vom Team Welcome möchten ein offenes Ohr haben für geflüchtete Menschen. Wir wollen Menschen begegnen, zuhören, weiterhelfen, vernetzen, integrieren. Unsere Angebote wie das Café Welcome, Sprachkurse mit Kinderbetreuung, Einzelfallhilfe, Bewerbungstraining, Begleitung bei Behördengängen richten sich gezielt an Flüchtlingsfamilien.

Unser Team (ca. 25 Personen jung und alt) wird regelmäßig geschult. Was Menschen zur Flucht treibt, was Weltpolitik im Einzelnen ausmacht, was das mit uns und dem Glauben zu tun hat, alles das lernen wir Schritt für Schritt.

Das große Engagement vieler Freiwilliger in Jüchen und auch die Spendenbereitschaft der Jüchener erstaunt die Akteure in der Flüchtlingsarbeit immer aufs Neue.“

(vgl. welcome-in-juechen.de, abgerufen am 04.05.2022)

Zeigen auch Sie Initiative vor Ort – nehmen Sie Kontakt auf:

Team Welcome unterstützen	kontakt@welcome-in-juechen.de
Meerbusch hilft. Sie auch?	Tel. 02159 82 85 77 0
Anmeldeformular Unterstützter Dormagen	www.dormagen.de/ukraine/unterstuetzung
Engagieren für Kaarster *MitMenschen	www.kaarster-helfen.de
Flüchtende in Grevenbroich aufnehmen	Tel. 02181 608 333
Café grenzenlos in Zons Starthilfe geben	www.zons-hilft.de
Café Welcome Rommerskirchen	www.kath-gv-roki.de
Brücken bauen beim Nähtreff in Neuss	www.schnelle-nothilfe.de/ukraine-treffen
Grundsätzliches klären	www.rhein-kreis-neuss.de/ukraine

Wertvolle Tipps rund um das Ehrenamt für Menschen aus der Ukraine gibt es unter:
www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/ukrainehilfe

„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

„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

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.

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.

Renate Gähl geht von Bord

Selbsthilfe dankt engagierter Kämpferin

Renate Gähl, engagierte Vorkämpferin für die Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss, verlässt ihr angestammtes Aufgabengebiet. Sie scheidet aus dem Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle aus, tut dies aber nur schweren Herzens.

Die Förderung der Selbsthilfe war ihr stets ein Herzensanliegen. An deren Aufbau im Rhein-Kreis Neuss über die letzten dreißig Jahre hinweg hat sie maßgeblichen Anteil.

"Wir haben immer sehr gut zusammengearbeitet" lobt Alfred Marenbach von der Selbsthilfe Harnblasenkrebs das langwierige gemeinsame Eintreten für die Interessen von Selbsthilfeaktiven im Kreis.

Renate Gähl bleibt dem Kreisgesundheitsamt in Grevenbroich erhalten, versieht dort aber ab sofort andere Aufgaben. Sie hinterlässt eine große Lücke im Bereich der Selbsthilfe-Unterstützung.

„Frauenherzen schlagen anders“

Renate Gähl aktiv für Selbsthilfe und Inklusion

Renate Gähl studiert 1978-1985 Medizin an der Universität Köln. 1990 findet sie eine Anstellung als Ärztin beim Kreisgesundheitsamt des Rhein-Kreises Neuss. Eingesetzt im Bereich Gesundheitsförderung begleitet sie damals erste Ansätze kommunaler Unterstützung für die noch rein ehrenamtliche Selbsthilfe im Kreis.

Sie schreibt: „So etablierte der damalige Sozialdezernent und heutige Landrat Hans-Jürgen Petrauschke schon 1992 einen

Eine ausführliche Würdigung ihres Wirkens auf diesem Gebiet gleich im Anschluß: „Frauenherzen schlagen anders“.



Renate Gähl

Bild: Archiv PariNeuss

Im Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle folgt ihr Gino Fohr, der seit dem 01.10.2021 gleichzeitig als Psychiatrie-Koordinator im Rhein-Kreis Neuss beschäftigt ist.

Etat zur Qualifizierung der Gruppenleitung im Haushalt des Rhein-Kreises Neuss.“ (Selbsthilfe-Landschaft 2/2020, S. 6).

Der Gesundheitstag 1993, organisiert von Renate Gähl, findet unter reger Beteiligung Dormagener Selbsthilfegruppen statt.

Gähl wird „um Hilfe bei der Gründung der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe in Dormagen und dann auch 1994 in Neuss gebeten“ (Selbsthilfe-Landschaft 2/2020, S. 3).

Auch mit der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Grevenbroich bahnt sich eine engere Zusammenarbeit an.

Monika Demming-Pälmer, SHG Diabetes Typ II Dormagen, lobt 2019 den besonderen Einsatz von Renate Gähl:

„Seit mehr als 20 Jahren wurden die Gesundheits- und Selbsthilfetage im Rhein-Kreis Neuss, immer unter maßgeblicher Beteiligung und mit hohem Arbeitseinsatz der Ärztin des Gesundheitsamtes Frau Renate Gähl, aufgebaut und durchgeführt.“ (Selbsthilfe-Landschaft 2/2019, S. 7).



Renate Gähl und Hans-Jürgen Petrauschke, Eröffnung Selbsthilfe-Kontaktstelle 2005

Bild: Renate Gähl

Renate Gähl artikuliert später den "Wunsch der Gruppen, dass diese Hilfe nicht nur quasi nebenbei vom Gesundheitsamt geleistet wird, sondern Strukturen aufgebaut werden" (vgl. Selbsthilfe-Landschaft 2/2020, S. 3).

Von der kommunalen Gesundheitskonferenz beauftragt, legt 2005 ein Arbeitskreis Selbsthilfe ein Konzept vor zur Einrichtung einer „Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss“ - mit Filialen in Dormagen, Grevenbroich und Neuss.



Barbara Shahbaz und Renate Gähl, Team Selbsthilfe-Kontaktstelle 2016 - 2019

Foto: Archiv PariNeuss

Renate Gähl unterstützt nun „ganz offiziell“ - gemeinsam mit einer Fachkraft des Paritätischen in Neuss - die Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss.

Die Beteiligung aller, die enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen und den bestehenden Arbeitsgemeinschaften bleibt ihr ein Anliegen.



Renate Gähl im Gespräch 2020 in Herdecke, Fachtagung „Selbsthilfe bewegt in NRW“

Bild: gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de

Der regelmäßige Austausch mit ihnen, ob im Selbsthilfebeirat, bei der Redaktionssitzung für die nächste Selbsthilfe-Landschaft oder bei der jährlichen Vollversammlung der Selbsthilfegruppen, ist ihr wichtig.



Renate Gähl und Ingrid Landen, Vorsitzende Paritätischer Neuss, Selbsthilfetag 2017

Bild: Archiv PariNeuss

Zum 15-jährigen der Selbsthilfe-Kontaktstelle titelt Renate Gähl: "Haupt- und Ehrenamtler schreiben gemeinsam Geschichte."

Sie gedenkt vor allem der vielen, die sich ehrenamtlich teils über Jahrzehnte in der Selbsthilfe eingebracht haben.

„Frauenherzen schlagen anders“



V.l.: Dr. Michael Dörr, Merle Hübner, Karsten Mankowsky, Renate Gähl und Barbara Brand bei der Vollversammlung der Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss 2019

Bild: Stefan Bütting / Rhein-Kreis Neuss

Liebe Renate,

Dein Einsatz, Dein Herzblut, Deine Ideen werden uns fehlen!

 *Herzlichen Dank!* **und alles Gute!**

Bettina, Gino, Andreas

das neue SHK-Team im Rhein-Kreis Neuss

Sie schreibt: „Herzlichen Dank für Ihr hervorragendes Engagement über viele Jahre! Wir als hauptamtlich Tätige freuen uns, in diesem Arbeitsfeld mit Ihnen, mit diesen Menschen, arbeiten zu dürfen.“ (vgl. Selbsthilfe-Landschaft, Ausgabe 2/2020, S. 7).

Renate Gähl initiiert privat Teilhabe-Touren beim ADFC, inklusive Radtouren für Menschen mit und ohne Handicap. Immer wieder ist sie zu erleben bei Vorträgen und Workshops medizinischer Natur, etwa zu Osteoporose, Burn Out oder Diabetes.

Renate Gähl beweist aber auch Expertise in Genderfragen. So bekennt sie im März 2016 auf der Stadtparkinsel Grevenbroich:

Bechterewler brauchen Bewegung, Begegnung und Beratung

Ortsgruppe Meerbusch sucht neue Fachkraft für Bewegungstherapie

„Es ist viel, viel mehr als nur Gymnastik“ weiß Robin Schwarz. Er leitet seit mehr als zehn Jahren die Ortsgruppe Meerbusch der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew e.V. (DVMB). Die Gruppe hilft den Betroffenen, mit ihrer Erkrankung besser fertig zu werden und möglichst lange ein (fast) normales Leben zu führen. Sie bietet individuelle und gezielte Unterstützung bei der Alltags- und Krankheitsbewältigung, die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch, Lebenshilfe und sozialen Rückhalt. Auch für mitbetroffene Angehörige erfüllt die Gruppe eine wesentliche Betreuungsfunktion.

Nach der Diagnosestellung Morbus Bechterew (kurz: MB) ist die Einbindung in die örtliche Gruppe für die Betroffenen eine wichtige Ergänzung der medizinischen Behandlung. Regelmäßige Morbus-Bechterew-Gymnastik und Bewegungstherapie ist die beste Gesundheitsvorsorge für MB-Betroffene. Jeder weiß aber auch, wie schwer es ist, ganz auf sich gestellt, die notwendigen Übungen zu Hause selbst durchzuführen.

Weitere Informationen unter:

www.dvmb-nrw.de/gruppen/meerbusch

In der Gruppe und unter fachgerechter Anleitung durch geschulte Physiotherapeut*innen bzw. Krankengymnast*innen macht das viel mehr Spaß. Zur gegenseitigen Motivation gehört auch der regelmäßige Austausch über neue Therapien und über Erfahrungen mit Krankheitsverläufen.

Aktuell ist die Gruppe auf der Suche nach einer neuen entsprechend lizenzierten Fachkraft.

Sie sind

- betroffen, würden gerne vorbeikommen und probierhalber mitmachen?
- als Fachkraft entsprechend geschult und wollen sich vorstellen?

Interessentinnen und Interessenten melden sich bitte zu einem Vorgespräch.

Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt:

DVMB – Ortsgruppe Meerbusch

Robin Schwarz

Tel. 0203 36 99 08 09

E-Mail: Robin_Schwarz@web.de



Immer in Bewegung bleiben

Bild: Joe_MiGo auf pixabay

Praktiker mit Herz jetzt für die Selbsthilfe aktiv

Gino Fohr knüpft erste Kontakte im Rhein-Kreis Neuss

Gino Fohr ist der Neue in der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss. Parallel ist er seit dem 01.10.2021 auch als Psychiatrie - Koordinator für den Kreis tätig.

Gestartet ist er einst als Signalbauer für die Stadt Neuss und als Techniker in der Privatwirtschaft.

Vor ein paar Jahren sattelte er um auf die Arbeit nah am Menschen. Er sammelte Erfahrungen in der Behindertenarbeit in Neuss, der Kinder- und Jugendhilfe in Dormagen oder bei Diensten für das Kreisgesundheitsamt in Grevenbroich.

„Nun freue ich mich auf die Unterstützung der Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss.“ sagt Gino Fohr im Januar 2022 bei seiner Vorstellung. Mit Rat und Tat stehe er Selbsthilfegruppen und Ratsuchenden zur Seite - insbesondere aus Grevenbroich, Dormagen, Jüchen, Rommerskirchen und Korschenbroich.

Fohr weiter: „Gemeinsam mit anderen will ich kreisweit als Signalgeber fungieren, Denkanstöße geben, Prozesse voranbringen.“

Aktuell sei er noch dabei, sich mit Strukturen der Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss vertraut zu machen.

Aus dem Kreisgesundheitsamt in Grevenbroich erhalte er volle Rückendeckung, mit dem Teamkollegen des Paritätischen in Neuss stehe er in engem Austausch.

Gerichtet an die Selbsthilfegruppen, die sie Vertretenden und alle ehrenamtlich in der Selbsthilfe Aktiven spricht er eine Bitte aus:

„Mir ist bewusst, dass ich in allererster Linie auf Sie angewiesen bin. Ich bitte Sie herzlich: Geben Sie mir eine Chance, schenken Sie mir Ihr Vertrauen!“



Der „Neue“ im Rhein-Kreis Neuss:

Gino Fohr

Bild: Andreas Schnier

Gino Fohr tritt an die Stelle von Renate Gähl, die nur schweren Herzens ihr angestammtes Aufgabengebiet verlässt. Sie versieht ab sofort andere Aufgaben im Kreisgesundheitsamt.

Kontakt:

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

Chronisch krank im Job

Sag ich´s – oder sag ich´s nicht



**Chronisch
krank
im Job**

Vielen chronisch kranken und behinderten Menschen stellt sich die Frage, ob und wie sie im Job über ihre Beeinträchtigung sprechen.

Eine Website will in der Frage jetzt Unterstützung geben.

Ein kurzes Video stellt die Website vor und führt in das Thema ein.

Ein Selbst-Test hilft dabei zu erkennen, was für oder gegen einen offenen Umgang mit der gesundheitlichen Beeinträchtigung am Arbeitsplatz spricht.

Unter „Gut zu wissen“ finden sich wertvolle Tipps, etwa zur Rechtslage, zu Entscheidungshilfen und weiteren Unterstützungs- und Informationsmöglichkeiten.

Informationen unter:

www.sag-ichs.de

Stark bleiben

Kampagne zum Thema Alter und Sucht



Wir alle möchten gut und möglichst gesund älter werden. Nicht immer haben wir es selber in der Hand, aber wir können selber einen Beitrag dazu leisten.

Mit dem altersbedingten Ausscheiden aus dem Berufsleben beginnt eine neue Lebensphase, die vieles im sozialen Umfeld, in Familie und Freizeit verändert.

Es gibt neue Freiräume. Mit zunehmendem Alter gibt es auch neue Herausforderungen.

Jetzt ist es wichtig, sich stark zu machen für den neuen Lebensabschnitt – mit "Leib und Seele". Dazu gehört neben der Entwicklung einer neuen Tagesstruktur auch das richtige Verhältnis im Umgang mit Alkohol und Medikamenten.

Achtsamkeit für sich selbst und kleine Schritte genügen oft schon. Eine Kampagne gibt Tipps zu Ihrer Unterstützung, wie das "Stark bleiben" gelingen kann.

Informationen unter:

www.starkbleiben-nrw.de



Altes Rathaus in Grevenbroich blau illuminiert
Bild: Becker Veranstaltungstechnik GmbH

Altes Rathaus in Grevenbroich in Blau illuminiert

Diabetes-Selbsthilfe-Gruppe Grevenbroich, Jüchen, Rommerskirchen setzt Zeichen

Ganz in Blau wurde das Grevenbroicher Rathaus am Vorabend des Weltdiabetes Tag am 14.11.2021 getaucht. „Dies soll ein Hoffnungszeichen für Menschen mit Diabetes sein“, erklärt Oswald Gröger von der Diabetes-Selbsthilfe-Gruppe für Grevenbroich, Jüchen und Rommerskirchen.

„Blau ist der Himmel, der alle Nationen vereint, und blau ist auch die Farbe der Vereinten Nationen, denn der Welt-Diabetes-Tag ist eine weltweite Aktion“ führt Gröger aus. Weltweit wurden an diesem Tag viele Denkmäler und Rathäuser blau angeleuchtet.

Diabetes geht viele an. Etwa 7 Millionen Menschen in Deutschland sind an Diabetes erkrankt. Diese Zahl steigt weiter an. Aufklärung kann dazu beitragen, Neuerkrankungen einzudämmen.

Selbsthilfegruppen geben den Betroffenen das Gefühl, mit Problemen in Sachen Diabetes nicht alleine zu sein. Teilnehmende bekommen neue soziale Kontakte und ein breiteres Wissen durch Fachvorträge und gegenseitigen Gedankenaustausch.

Treffen der Selbsthilfegruppe

Wann? jeden 3. Dienstag
im Januar, März, Mai, Sept., Nov.,
19:00 Uhr

Wo? VHS Grevenbroich / Nebenstelle
Bergheimer Str. 44
41515 Grevenbroich

Kontakt:
Oswald Gröger
02181 499 203
groeger.oswald@gmail.com

Leuchtfener der Hoffnung auch in Dormagen

Selbsthilfegruppe dankt Stadt für deren Engagement

Die Diabetes Typ II Selbsthilfegruppe Dormagen freut sich über das Engagement der Stadt für die Anliegen der Selbsthilfe. Sie ist beeindruckt von ihrer Unterstützung im Kampf gegen die Volkskrankheit Diabetes.

Anlässlich des Welt-Diabetes-Tag 2021 am 14.11.2021 wurden überall auf der Welt „Leuchtfener der Hoffnung“ entzündet, auch in Dormagen.



Blaues Rathaus Dormagen I

Bild: Jochen Pälmer

Anderorts erstrahlen auch berühmte Gebäude in Blau, so zum Beispiel der Eiffelturm in Paris und das Brandenburger Tor in der Bundeshauptstadt Berlin.

Die Aktion soll auch daran erinnern, dass vor 100 Jahren von den amerikanischen Medizinerinnen Banting und Best erstmals tierisches Insulin isoliert werden konnte, eine bahnbrechende Entwicklung zur Therapie des Diabetes.

Die Zahl der Diabeteskranken, insbesondere von jüngeren, steigt stark an und die Prognosen sind düster.

Nach aktuellen Schätzungen könnte sich die Zahl der Betroffenen bis zum Jahr 2045 verdoppeln.

Durch Aufklärung könnte dies verhindert werden. Gute, gesunde Ernährung und eine Dosis Bewegung sind wichtig und helfen weiter. In der Gruppe geht vieles leichter.



Blaues Rathaus Dormagen III

Bild: Jochen Pälmer

Ein Beitrag von Monika Demming-Pälmer



Blaues Rathaus Dormagen II

Bild: Jochen Pälmer

Treffen Diabetes Typ II SHG Dormagen

Wann? jeden 1. Donnerstag

Wo? Katharina-von-Bora-Haus
Bismarckstr. 72, 41542 Dormagen

Kontakt: Monika Demming-Pälmer M.A.
Tel. 02133 90 570

E-Mail: Dm2Do@outlook.de



Vorstand SHG Schlaganfall Neuss

Bild: Wolfgang Gnoerich

SHG Schlaganfall Neuss begeht Jubiläum

15 Jahre an der Seite Betroffener und ihrer Angehörigen

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“.

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.“

Die Selbsthilfegruppe Schlaganfall Neuss, die auch als nicht eingetragener Verein organisiert ist, beging nun ihr 15-jähriges Bestehen. Zu den Mitgliedern bei Gründung am 06.12.2006 gehörten Friedrich Siebeck und Gisela Novak.

Nach dem Tod Friedrich Siebecks - viele Jahre Vorsitzender des Vereins - übernahmen 2018

Franz Högele aus Kaarst das Amt des Vorsitzenden und Adam Kessel aus Neuss die Kasse.

Der Verein, der heute nicht ganz 30 Mitglieder zählt, erhebt keine Mitgliedsbeiträge. Er finanziert sich ausschließlich durch Zuschüsse und Spenden.

Die Mitgliedschaft steht auch Angehörigen von Schlaganfall-Betroffenen offen. Eine starke Zusammengehörigkeit, welche im Laufe der Zeit entsteht, gibt vielen Geborgenheit und hilft über manch schwere Zeit hinweg.

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

Neues Gesicht bei der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen

Andrea Brüls übernimmt die Federführung für den Rhein-Kreis Neuss

Liebe Selbsthilfe-Engagierte,

ich möchte mich Ihnen als neue Ansprechpartnerin für die Selbsthilfe bei der AOK Rheinland/Hamburg vorstellen.

Mein Name ist Andrea Brüls und ich bin seit 1987 bei der AOK beschäftigt. Hier war ich bisher immer im Bereich der Kundenberatung tätig.

Im Zuge unserer Umstrukturierung im Juni 2021 habe ich die Betreuung der Selbsthilfe für den Rhein-Kreis Neuss und auch die Federführung für die Pauschalförderung von Angelika Müller übernommen. Ich freue mich sehr, diese wichtige Aufgabe bekommen zu haben und mit Ihnen zusammenzuarbeiten.

Sicher werde ich den ein oder anderen von Ihnen im Zusammenhang mit dem Vergabeverfahren für 2022 kennenlernen. Bitte wenden Sie sich gerne an mich, wenn Sie Fragen haben.

Auch bei Unklarheiten zu geplanten Projekten bin ich gerne mit Rat und Tat zur Stelle. Meine Kontaktdaten finden Sie unten.

Ansonsten arbeite ich sehr vertrauensvoll mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Kreis Neuss zusammen, so dass uns insgesamt ein guter Austausch gelingen wird.



Andrea Brüls, AOK Rheinland/Hamburg

Bild: AOK Rheinland/Hamburg

Ich wünsche Ihnen alles Gute und grüße Sie herzlich!

Kontakt:

Andrea Brüls

Tel. 02131 293 31 584

E-Mail: andrea.bruels@rh.aok.de

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 finden auch wieder Präsenzveranstaltungen statt.

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

NRW Selbsthilfe-Tour beim Neusser Selbsthilfetag

Truck Stopp am 24.09.22 auf dem Marktplatz vor dem Rathaus

Unter dem Motto „Nimm dein Leben in die Hand! Selbsthilfegruppen machen stark.“ findet von Mai bis Oktober 2022 die NRW Selbsthilfe-Tour 2022 statt. In vielen Städten Nordrhein-Westfalens gehen in diesem Zeitraum die Selbsthilfekontaktstellen und Landesorganisationen der Selbsthilfe mit mobiler Bühne in die Innenstädte.

Seit 2002 finden im Rhein-Kreis Neuss Selbsthilfetage in verschiedenen Städten im Kreisgebiet statt. Am 24.09.2022 findet nach einer zweijährigen Pandemie-Pause wieder ein Tag der Selbsthilfe statt, dieses Mal in Neuss. Die NRW Selbsthilfe-Tour macht hierzu mit einem 15 Meter langen Truck und mobiler Bühne Station auf dem Marktplatz vor dem Rathaus Neuss.

Hermann Gröhe, MdB, Bundesgesundheitsminister a.D. wird den Neusser Selbsthilfetag am 24.09.2022 als Schirmherr eröffnen.

SAVE THE DATE:

SA, 24.09.2022

NEUSSER SELBSTHILFETAG

MARKTPLATZ VOR DEM RATHAUS NEUSS

Von 11:00 bis 14:00 Uhr stellen Selbsthilfegruppen auf dem Marktplatz vor dem Neusser Rathaus dann ihre besonderen Hilfsangebote vor. Interessierte haben die Möglichkeit, erste Kontakte zu den verschiedenen Gruppen aufzunehmen und Fragen zu stellen. Talkrunden und ein kurzweiliges Rahmenprogramm für Groß und Klein runden den Tag ab. Auch für musikalische Unterhaltung ist gesorgt.



Truckstopp NRW-Selbsthilfe-Tour

Bild: nrw-selbsthilfe-tour.de

Die NRW Selbsthilfe-Tour ist ein Projekt von FAS – Fachausschuss Sucht, KOSKON – Koordination für Selbsthilfe in NRW und LAG Selbsthilfe NRW.

Gefördert wird die NRW Selbsthilfe-Tour 2022 durch die Krankenkassen/ -verbände in NRW.

Was ist Selbsthilfe? Sie möchten wissen, ob eine Selbsthilfegruppe für Sie in Frage kommt? Sie suchen eine Gruppe zu einem ganz bestimmten Thema? Sie erwägen, selbst eine Gruppe zu gründen? Sie suchen ein professionelles Angebot? Dann merken Sie sich den Termin schon jetzt vor und kommen vorbei!

Der Neusser Selbsthilfetag 2022 wird organisiert von den Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss, unterstützt vom Selbsthilfe-Büro des Paritätischen in Neuss und gefördert von der AOK Rheinland/Hamburg.

Tempo machen für Inklusion

Aktionstag nimmt Barrierefreiheit in den Blick

Endlich wieder ein Aktionstag "Neuss für alle!" vor dem Neusser Rathaus!

Auf dem Neusser Rathausmarkt gab es am 30. April 2022 von 11:00 - 14:00 Uhr wieder ein buntes Programm, gefördert von der Aktion Mensch.

Menschen mit Behinderungen stoßen in ihrem Alltag immer wieder auf Barrieren – auf der Straße, beim Wohnen, am Arbeitsplatz, aber auch im digitalen Bereich.

„Gerade in der Pandemie hat sich gezeigt, dass digitale Barrieren ein echtes Problem hinsichtlich der Teilhabe von Menschen mit Behinderungen sind“, so Barbara Shahbaz.

Sie ist Geschäftsführende der Kreisgruppe Neuss des Paritätischen NRW und organisiert mit dem Bündnis „Neuss für alle!“ jedes Jahr den örtlichen Aktionstag.

An Info-Ständen und in Talk-Runden wurden zahlreiche Fragen rund um das Thema aufgegriffen.

Musikalisch begleitet wurde die Veranstaltung durch die Band Summer of love.

Außerdem gab es eine Vorführung der Theatergruppe des Haus der Jugend. Für das leibliche Wohl sorgte der Integrationsbetrieb „Paul kocht!“ GmbH aus Kaarst mit heißer Suppe aus der Feinkostküche.



Kampagnenmotiv Aktionstag 2022

Bild: Paritätischer NRW

Der Aktionstag findet alljährlich statt anlässlich des Europäischen Protesttags zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung.

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

Bürgermeister Reiner Breuer war Schirmherr. Landrat Jürgen Petruschke und MdB Hermann Gröhe sprachen Grußworte.

Nachfolgende mit Herzblut gewinnen - um dann für sie zu weichen

Beitrag zum Thema „Generationenwechsel in der Selbsthilfe“

Aus Sicht der drei ehemaligen aktiven Gruppenleiter des Sarkoidose-Netzwerkes e.V. im Rhein-Kreis Neuss:

Wir, Anne Möllersmann, Lieselotte Joller und Sven-Holger Scharfe, haben uns schon früh die Frage über einen möglichen Generationswechsel gestellt. Im Jahr 2017 haben wir uns dazu entschieden, den Wechsel ruhig, aber dennoch gezielt vorzubereiten und anzugehen.

Für Menschen, die eine Vereins-Selbsthilfe-Gruppenleitung innehaben, gibt es trotz eines gewissen Hangs zur Aufgabe, irgendwann auch mal gute Gründe, sich aus dem aktiven Regionalleiter-Leben zu verabschieden. Unser Entschluss nach 10 Jahren aktiver Selbsthilfe aufzuhören, hatte ganz einfache Hintergründe.

Diese lagen zum einen am fortschreitenden Alter und zum anderen an der Weiterentwicklung der eigenen Familie, durch Enkelkinder. Wir Großeltern freuen uns sehr über den familiären Zuwachs und ganz stark über die Vorstellung, wie sich wohl das Leben, mit den immer größer werdenden Kindern weiterentwickelt.

Daneben, so dachten wir, sollte es im Leben aller Menschen eher die Regel sein, für DIE oder den nächsten aktiven NACHFOLGER, einfach Platz zu machen. Das sprichwörtliche Herzblut und die zum Teil innigen Beziehungen zu den Menschen im Verein im Allgemeinen, machte die Suche jedoch nicht leichter.

Den Gedanken, die Gruppe einfach nur „abzugeben“, stand jedoch nie im Raum!

Die Absicht zum Generationswechsel haben wir dann zeitnah auf einem gut besuchten Gruppentreffen, den Teilnehmern mitgeteilt.

Wir haben dabei gleich mit angeregt, dass wir die Gruppenleitung sehr gerne an Einen oder an mehrere Gruppenmitglieder weitergeben würden.

Daneben stand im Raum, „wie können wir die Werte, die diese Gruppe tragen, an den oder die möglichen Nachfolger weitergeben, ohne dass man selbst weiterhin in der operativen Verantwortung steht?“.

Einfach nur zu sagen:

„Ich gebe mein Amt ab“ reicht nicht!

Schnell bemerkten wir, dass bei der Suche, der Kommunikation eine entscheidende Rolle zukommt und „wenn es denn sein muss“, sich bestimmt Jemand für die Aufgabe findet. Einfach nur zu sagen, „ich gebe mein Amt ab“, fanden wir Drei einhellig zu wenig!

Im Januar 2020 haben wir mit unseren potentiellen Nachfolgern aus der eigenen Gruppe erste Gespräche geführt. Den potenziellen drei Nachfolgern haben wir mit unseren Aussagen zu den anstehenden Regionalleiter-Aufgaben Mut gemacht.

Wir haben uns dann darauf verständigt, dass sie das Ruder der Sarkoidose-Netzwerk e.V. Regionalgruppe Rhein-Kreis Neuss, ab dem 1. Februar 2021, nach genau 10 Jahren von uns übernehmen können.

Diese Erklärung war die Bestätigung dafür, dass es in der Selbsthilfe laufen kann wie im Fußball. Ein gut vorbereiteter Trainer-

Wechsel und die Bereitschaft, sich für die Sache einzusetzen, sind oft der Garant für neue und häufig noch effektivere Zeiten!

Mit dem Ergebnis waren und sind wir und der Vereinsvorstand hoch zufrieden. Wir haben geeignete Menschen für die Gruppe gesucht und dabei drei tolle und aus unserer Sicht, bestens geeignete Nachfolger für die Regional-Gruppenleitung des Sarkoidose-Netzwerkes e. V. in Neuss gefunden!

Leider mussten wir den geplanten Gruppentermin aufgrund der Pandemie am 14. Januar 2021 wieder absagen und damit auch unsere Abschiedsfeier.

Dennoch lag uns viel daran, dass wir den Wechsel mit gleichzeitiger persönlicher Vorstellung der neuen Leitungsmitglieder verbinden.

Selbst die Corona-Situation hat uns nicht daran gehindert, unseren geplanten Regionalgruppenleiter-Wechsel durchzuführen und damit die Gruppenleitung an unsere Nachfolger abzugeben.

Klar ist aber auch: Wir bleiben dem Verein und den Mitgliedern der Regionalgruppe Neuss als Gruppenmitglieder erhalten!

Unsere Erkenntnis in dieser Sache:
Was zählt, ist allein der Wille und ein konkretes Ziel, damit es da, wo man aufhört, weitergeht!



Gruppenleitung alt und neu beim Sommerfest 2021

Bild: Sarkoidose-Netzwerk RG Rhein-Kreis Neuss

Aus Sicht der drei neuen Gruppenleiter des Sarkoidose-Netzwerkes e.V. im Rhein-Kreis Neuss:

Wir drei, Andreas Weitz, Maria und Simon Tropea, haben in den Jahren 2017/2018 den Weg zum Sarkoidose Netzwerk e.V. gefunden.

20 [Selbsthilfe](#)
[Landschaft](#)

Selbst betroffen von der seltenen Erkrankung und als Angehöriger wurden wir äußerst herzlich von den damaligen Gruppenleitern und allen Mitgliedern empfangen und aufgenommen.

Menschen zu finden, die genau wissen, wie es in einem selbst aussieht, ohne weitere Erklärung, ohne Rechtfertigung, das war zu diesem Zeitpunkt für uns alle unglaublich viel wert.

Genau das haben wir in dieser Gruppe gefunden und dieses Gefühl war es letztendlich auch, das uns dazu bewogen hat, die Gruppenleitung zu übernehmen. Es schien uns unvorstellbar, dass es diesen wichtigen Empfangsraum womöglich nicht mehr geben soll.

Alle drei berufstätig und mit Kindern, mussten wir natürlich schon abwägen, wann der richtige Moment dazu gekommen ist.

In Absprache mit unseren Vorgängern haben wir uns auf einen Zeitpunkt der Überleitung geeinigt, der in unsere Leben zu passen schien. Die Pandemie war dabei nicht eingeplant und stellte uns vor neue Herausforderungen.

Trotzdem haben wir es, gemeinsam mit unseren Vorgängern hinbekommen, die Überleitung atmosphärisch und auch organisatorisch so zu gestalten, dass alles reibungslos verlief.

Schon einige Wochen nach unserer Online-Einführung in das Amt, haben wir ein erstes Online-Treffen für unsere Gruppe organisiert und waren überwältigt von der Resonanz.

Daraufhin folgte noch ein Online-Vortrag durch ein Mitglied des Vereins aus der Regionalgruppe Bonn, was auch großen Anklang fand.

Eine offizielle Übergabe haben wir dann auf den Sommer 2021 verschoben. Bei einem herrlichen Sommerfest im Freien konnten wir uns mit gutem Corona-Gewissen wiedersehen und auch endlich wieder dieses Gefühl erleben.

Das Gefühl, dass die Gruppe ein wichtiger Bestandteil im Leben vieler Betroffener und Angehöriger ist. Das Gefühl, das wir nicht einschlafen lassen wollten und weshalb es uns wichtig war, dass diese Gruppe weiterlebt!

Unsere Erkenntnis in dieser Sache:
Man kann meist viel mehr tun,
als man sich gemeinhin zutraut!
(Anne Burda)

Ein Beitrag von
Anne Möllersmann, Lieselotte Joller
und Sven-Holger Scharfe
sowie
Andreas Weitz, Maria und Simon Tropea

Kontakt und Information:

Sarkoidose-Netzwerk,
Regionalgruppe Rhein-Kreis Neuss
Andreas Weitz, Maria und Simon Tropea
Tel. 02151 – 56 60 54
E-Mail: neuss@sarkoidose-netzwerk.de
Weitere Infos unter:
sarkoidose-netzwerk/regionalgruppen

Der Gruppenabend – Material – Methoden

Biographie-Arbeit unterstützt Loslassen und erleichtert Stabwechsel in der Selbsthilfe

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

Grundidee: Es geht darum, das Loslassen in der Selbsthilfe zu reflektieren und zu unterstützen.

Beschreibung: Malen oder legen Sie mit Fäden, Zweigen oder sonstigen Materialien Ihre Lebenslinie. Markieren Sie wichtige Ereignisse, u.a. Ihren Eintritt in die Selbsthilfe. Stellen Sie der Gruppe Ihre persönliche Lebenslinie vor und bearbeiten Sie im Austausch ausgewählte Fragen, z.B.:

- Wo komme ich her und wo gehe ich hin?
- Gibt es einen roten Faden?
- Wie habe ich Abschiede bewältigt?
- Wie bin ich zur Selbsthilfe gekommen? Wie hat sie gewirkt?
- Was bedeutet das möglicherweise für meinen Loslöseprozess?

Ziel: Loslassen gilt als der kritische Punkt bei Übergabeprozessen. Die Übung kann den Loslöseprozess unterstützen.

Material:

Papier, Stifte, Fäden, Zweige, sonstige Materialien

Zeit:

Eigenarbeit ca. 10 Minuten, Austausch in der Gruppe 20 Minuten oder mehr

Übergabekreislauf



Übergabekreislauf

Abbildung: Broschüre „Selbsthilfe stärkt die Seele“, S. 92

Der Bundesverband der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. hat ein Modell zur Nachfolgesicherung entwickelt – den „Übergabekreislauf“. In allen vier Phasen dieses Modells spielt das Loslassen eine Rolle.

Quelle Abbildung:

Broschüre Selbsthilfebüro Niedersachsen: „Selbsthilfe stärkt die Seele“, 2019, S. 92

Sie kann heruntergeladen werden unter: www.selbsthilfe-buero.de

Quelle Übung:

Bundesverband der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.: „Abenteuer Nachfolge“, 2012, S. 39.

Selbsthilfegruppen mit digitaler Zukunft

Appell, Digitalisierung als Chance zu nutzen!

In den Anfängen der aktiven Selbsthilfe trafen sich die Teilnehmenden in losen Gesprächsgruppen um ihre Erfahrungen auszutauschen.

Im Rahmen der weiteren Entwicklung begannen sich diese Gruppen verstärkt zu organisieren und es bildeten sich spezifische Landes- und Bundesverbände. Diese neuen Strukturen führten dazu, dass in den Gruppen unter anderem die Leiter geschult wurden und eine schleichende digitale Vortragsform ihren Einzug hielt.

Beginn einer digitalen Zukunft

Ein Laptop und ein Beamer ermöglichten komplexere Themen zu visualisieren und besser darzustellen. Somit nahm neben dem verbalen Erfahrungsaustausch der Informationsgehalt deutlich zu.

Auf diese Weise konnten auch verbands-eigene Vorträge und Information, z. B. aus dem gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) und den Arbeitsgruppen, an den Gruppentreffen vorgestellt werden.

Des Weiteren bekamen auch Ärzte und andere Fachleute die Möglichkeit vorbereitete Themen zu visualisieren.

Eine allgemein fortschreitende Digitalisierung führte zu dem vermehrten Einsatz von Smart- und iPhone, der Entwicklung von komfortablen E-Mail-Accounts und sozialen Netzwerken.

Die Mehrzahl der Gruppentreffen blieb aber geprägt von Präsenzphasen und einer Kommunikation über Telefon, E-Mail und Briefverkehr.

Sicherlich führte die Altersstruktur der Teilnehmenden dazu, dass die meisten mit dieser Form zufrieden waren und Veränderungen eher skeptisch gegenüberstanden.

Corona änderte alles: Innerhalb kürzester Zeit entfiel bei den meisten Gruppen die Möglichkeit von Präsenzveranstaltungen. Es mussten neue digitale Wege gefunden werden um sich auszutauschen.

Neben Chat-Rooms, abonmierbaren Mediene-dateien (Podcast), Messaging-Dienste (z.B. WhatsApp, Telegram, Signal), bildeten Video-Konferenzen und Online-Meetings eine umsetzbare Form der modernen Digitalisierung, um sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen.



Dieser Entwicklungsschritt traf bei den Selbsthilfegruppen auf unterschiedliche Reaktionen. Ein Teil identifizierte sich verhältnismäßig schnell mit dieser neuen Form. Andere waren nicht dazu bereit, an digitalen Konferenzen teilzunehmen.

Gründe für eine Blockadehaltung?

Interessanter Weise ist nicht alleine die Altersstruktur ein Grund, denn die war auch bei den fortschrittlicheren Teilnehmenden ähnlich wie bei den Verweigerern. Bei den letzteren war eher ein Unwille erkennbar sich dieser neuen Technik zu stellen.

Unregelmäßig benutzte Laptops werden nach dem Erwachen aus ihrem Tiefschlaf erst einmal nur widerspenstig ihren Dienst aufnehmen wollen, da sie sich erst mit den angestauten Updates beschäftigen möchten.

Umfangreiche Texte und Videos auf einem Smart- oder iPhone anzuschauen setzt einen ungebrochenen Willen und genügend Sehfähigkeit voraus.

Umständliche Apps und Anwendungen fördern nicht die Bereitschaft mit dem Umgang digitaler Kommunikationsmittel.

Welche Alternativen schaffen Abhilfe?

Als Alternative könnten nicht zu kleine Tablets mit leistungsfähigen Prozessoren, hochauflösenden Displays und leicht zu bedienenden Apps angesehen werden.

Mit dieser Technik entstehen auch Videokonferenzen ohne lange Vorbereitungszeit. Sie können gegebenenfalls auch im heimischen Wohnzimmer mit einer Tasse Kaffee oder Tee stattfinden.

Wie weiter nach der Corona-Pandemie?

Nach dem Ende der Corona-Pandemiebeschränkungen werden wieder Präsenztreffen möglich sein und diese bilden nach wie vor den strukturellen Rahmen der Selbsthilfegruppen. Denn selbst bei der besten digitalen Ausstattung:

Technik kann kein persönliches Gespräch, einen Händedruck oder eine freundliche Umarmung ersetzen.

Die großen Chancen der Digitalisierung sollten aber erhalten bleiben und weiter entwickelt werden.

Denken wir nur an die vielen beschriebenen Möglichkeiten und Angebote, die der digitale Fortschritt mit sich bringt:

Webinar und Vorträge können zu beliebigen Zeiten geplant und mit der entsprechenden Technik umgesetzt werden, virtuelle Mitgliederversammlungen ohne physischen Präsenz. Informationen fließen in viel kürzeren Zeiträumen und bleiben somit hochaktuell.

Das Angebot von Ärzten und Referenten an Online – Konferenzen nimmt deutlich zu, weil zeitraubende, kostspielige Reisen und Aufenthalte entfallen. Neben einer Ressourcenschonung wird noch ein wesentlicher Beitrag zum Klimaschutz geleistet.

Chancen der Digitalisierung nutzen!

Unter Beibehaltung der Präsenztreffen mit der bekannten digitalen Infrastruktur bildet die moderne Digitalisierung eine Erweiterung und Ergänzung der Krebshilfe.

Neben einer leicht zu bedienenden Hardware (z.B. Tablet) und einer verständlichen Konferenz-Software (z.B. Zoom, Webex Meeting etc.) sollten regelmäßige Schulungen stattfinden.

Auf diese Weise könnten Hemmschwellen abgebaut und digitale Konferenzen trainiert werden. Auch die Möglichkeit gruppeneigene Tablets leihweise zur Verfügung zu stellen, sollte nicht außer Acht gelassen werden.

Alle Gruppen sind aufgefordert, positiv in die Zukunft zu sehen und den angefangenen digitalen Weg fortzusetzen.

Ein Beitrag von Hans-Jürgen Schulz,
SHG Prostatakrebs Neuss

Kontakt und Information:

SHG Prostatakrebs Neuss

Hans-Jürgen Schulz

Tel. 0179 – 73 500 74

E-Mail: hans-j.schulz@web.de

Zecken: ein Stich mit Folgen?

Interview mit Corry Welker, ehemals Ansprechperson SHG Borreliose RKN

Frage: Was bedeutet ein Zeckenstich?
Welche Irrtümer sind weit verbreitet?

Die Impfung „gegen Zecken“ gibt es nicht, ebenso wenig „Zecken-Gebiete“, denn Zecken sind überall auf der Erdkugel verbreitet.

Sie lauern in Garten und Wald, auf Spielplätzen, Friedhöfen und Schwimmbadwiesen, in Parks und sogar in den Dünen, überall in den gemäßigten Klimazonen bis über 1500 Metern hoch.

Zecken können verschiedene Erreger verbreiten. Die derzeit am meisten von Zecken vermittelten Infektionen sind die Borreliose und die FSME.

Frage: Was verbirgt sich hinter der Abkürzung FSME?

FSME steht für Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis. FSME wird ausgelöst durch einen Virus. Sie kommt nur in bestimmten Gebieten vor und kann unbemerkt, wie eine leichte Grippe oder mit hohem Fieber und gefährlicher Hirnhautentzündung auftreten.

Eine Impfung kann vorbeugen. Frühzeitiges Entfernen von Zecken bietet aber keinen Schutz, weil die Viren unmittelbar mit dem Stich übertragen werden. Eine Therapie gegen FSME gibt es nicht.

Frage: Ist die Borreliose behandelbar?

Borreliose wird ausgelöst durch Bakterien. Sie ist die häufigste von Zecken übertragene Krankheit. Wird sie früh erkannt, kann sie gut behandelt werden. Es gibt aber keine Impfung, Prävention ist wichtig.



Zecken lauern in Garten und Wald
Bild von KRIemer auf pixabay

Ein Zeckenstich bedeutet hier nicht gleich Infektion - und Infektion heißt nicht gleich Erkrankung. Ein Ausbruch kann auch Jahre später erfolgen.

Die Diagnose ist nicht einfach. Wird weder Zecke noch Rötung bemerkt, wird auch nicht gleich an eine Borreliose gedacht. Die Symptome sind vielfältig, wechseln und können phasenweise auftreten. Fehldiagnosen sind möglich.

Frage: Womit müssen von Borreliose Betroffene rechnen?

Betroffene werden öfter nicht ernst genommen und nicht (weiter) therapiert, wenn die Beschwerden zurückkommen. In späten Stadien ist eine Borreliose immer noch behandelbar, aber es kann dauerhafte Schäden geben und die Lebensqualität unterschiedlich einschränken.

Frage: Wo finden die von Borreliose Betroffenen Unterstützung?
Gibt es eine Selbsthilfegruppe?

Die Selbsthilfegruppe Borreliose im Rhein-Kreis Neuss ist nicht mehr aktiv, Treffen finden keine statt. Als einstige Ansprechperson der Gruppe informiere ich aber ehrenamtlich gerne weiter aus meiner Sicht über das vielfältige Beschwerdebild, Möglichkeiten zur Diagnostik und Therapie.

Informationen zur Selbsthilfe der Betroffenen von Borreliose und FSME gibt es auch beim Borreliose und FSME-Bund Deutschland e.V. (BFBD).

Vielen Dank für Ihre aufschlussreichen Antworten und weiterhin alles Gute!

Das Interview führte Andreas Schnier im Januar 2022.

Borreliose Beratung Kaarst:

Corry Welker

Telefon 02131 51 46 02

(nicht vormittags)

www.lymenet.de/shgs/corryw



Beratung am Telefon und im Netz
Bild von Stefan Kuhn auf pixabay

Der Borreliose und FSME Bund Deutschland e.V. unterstützt Betroffene und vernetzt Selbsthilfegruppen vor Ort:

"Borreliose alleine tragen müssen, ist schlimm. Mit Verbündeten schöpft man eher Mut und Zuversicht. Beides stärkt unser Immunsystem und hilft, die Selbstheilungskräfte zu wecken."

Der Borreliose und FSME Bund Deutschland e.V. (BFBD) verbindet etliche regionale Borreliose-Selbsthilfegruppen und -kontakter miteinander, klärt auf und setzt sich für die Stärkung von Patientenrechten ein. Auf seiner Website finden sich sehr detaillierte und praxisnahe Tipps zur Gründung einer Borreliose-SHG.

Mehr Informationen finden Sie unter:
www.borreliose-bund.de

Tag der Pflegenden Angehörigen am 08. September 2022

Selbsthilfe-Kontaktstelle beteiligt an Telefonaktion Alter + Pflege

Wir leben in einer älter werdenden Gesellschaft. Eine Vielfalt an Leistungen und Angeboten helfen uns, auch im Alter möglichst selbstständig und selbstbestimmt leben zu können.

Gut informiert zu sein, trägt für sorgende und pflegende Angehörige bei zur Entlastung in der Pflegesituation.

Zum Tag der Pflegenden Angehörigen am 08. September 2022 bietet das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz eine Telefonaktion für den „größten Pflegedienst Deutschlands“ an, nämlich für pflegende Angehörige.

Mit Expertinnen und Experten aus dem Rhein-Kreis Neuss kann an diesem Tag über alle Fragen rund um die Themen Alter, Pflege und Demenz gesprochen werden.



Telefonaktion im Rhein-Kreis Neuss

am **Tag der pflegenden Angehörigen**
beantworten Expertinnen und Experten Ihre Fragen zum
Thema Alter, Pflege und Demenz

8. September 2022
9 bis 16 Uhr



Gefördert von

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Das Regionalbüro nimmt die Anrufe von 9 bis 16 Uhr unter Tel. 0211 89-22228 entgegen und vermittelt an die regionalen Netzwerkpartner.

SAVE THE DATE:

DO, 08.09.2022

TELEFONAKTION ALTER + PFLEGE

RHEIN-KREIS NEUSS

9 bis 16 Uhr

Tel. 0211 89 22 22 8

Diese kommen aus dem Gesundheits- und Pflegewesen, der Wohnberatung, aus Selbsthilfe und Pflegeselbsthilfe und der Kurberatung. Sie sind Expert*innen zum Thema Pflege, Demenz, zur Betreuung, zur Teilhabe, zum Thema Selbst- und Nachbarschaftshilfe und zu ausländischen Hilfs- und Betreuungskräften.

Fragen können auch per E-Mail gestellt werden an: duesseldorf@rb-apd.de

12 Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz unterstützen in NRW die Versorgung von Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen.

Ziel ist, dass Menschen in ihrer persönlichen Pflegesituation schnell den Weg zum passenden Angebot finden. Das Regionalbüro Düsseldorf ist dabei zuständig für die Städte Düsseldorf und Mönchengladbach, den Kreis Mettmann und den Rhein-Kreis Neuss.

Das Land Nordrhein-Westfalen und die Pflegekassen fördern die gemeinsame Initiative und sind aktiv am Prozess der Weiterentwicklung beteiligt.

Selbsthilfegruppen-Börse

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

Angst und Depression Dormagen

Wir sind die Selbsthilfegruppe Angst und Depression in Dormagen und treffen uns wöchentlich im Sozialpsychiatrischen Zentrum (SPZ) Dormagen. Der Altersdurchschnitt liegt so bei Ende 50 und die meisten sind auch schon seit Jahren dabei. Wir lassen jeden, sozusagen reihum, über seine Befindlichkeit sprechen und geben Anregungen und Tipps, was in der Situation gerade an Erfahrung im Raum vorhanden ist. Meist entwickelt sich daraus eine angeregte Diskussion.

Bei uns wird mitgeföhlt und mitgelacht. Wir treffen uns außerdem gelegentlich außerhalb der Räumlichkeiten zum Kegeln oder gehen gemeinsam Essen. Das Wichtigste im Leben mit Depressionen ist doch, sich genau von diesem Gemütszustand abzulenken. Gemeinsam Freude zu empfinden, zu lachen, einfach mal zu quatschen.

Kontakt und Information:
SHG Angst und Depression Dormagen
Manuela Skowronek, Tel. 0176 54 44 47 51

Epilepsie Grevenbroich und Umgebung

Wir haben uns zusammengeschlossen, um uns und andere Betroffene und Angehörige insbesondere am Anfang einer „Epilepsie-Karriere“ zu unterstützen und Erfahrungen auszutauschen. Auch der offene Umgang gegenüber anderen ist uns wichtig.

Wir bleiben in unserem Umfeld und haben uns keinem Dachverband angeschlossen. Wir stimmen eigenständig über interessante Fahrten ab (andere Gruppen, Selbsthilfetag, Studie zur Nervus-Vagus-Stimulation u.ä.) Die Teilnahme ist grundsätzlich kostenlos.

Wir sehen uns lieber als eine Kaffeeklatschrunde von Betroffenen und Angehörigen, die mit dem gleichen Handicap leben und deren Auswirkungen erfahren. Am Anfang des Treffens gibt es eine Blitzlichtrunde und anschließend wird auch über alltägliche Dinge gesprochen.

Kontakt und Information:
SHG Epilepsie Grevenbroich und Umgebung
Klaus Nowak
Tel. 01578 22 99 79 5
E-Mail: klausnowak@gmx.de

Kontakt

Sie haben Interesse und 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

Wellenreiter | Bipolare Gruppe Neuss

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

Gruppe im Aufbau! - Sie wird in der Anfangsphase von einem Mitarbeiter des Selbsthilfe-Büros begleitet. Der Besuch ist kostenlos.

Deutsche ILCO - Region Düsseldorf-Neuss

Wir sind die bundesweite gemeinnützige Selbsthilfeorganisation für Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung (Stoma) sowie für Darmkrebsbetroffene und Angehörige. Als Selbstbetroffene fühlen wir uns verpflichtet, in ehrenamtlicher Tätigkeit allen Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten.

Als Selbstbetroffene können wir aus eigener Erfahrung die Sorgen und Nöte, die der Einzelne in seiner ganzen Situation hat, nachempfinden. Wir wollen die Krankheits- und Alltagsbewältigung unterstützen und aufzeigen, dass ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben in Betroffenheit lebenswert ist. Unser Ziel ist es, zur Verbesserung der Lebenssituation beizutragen.

ILCO-Gruppentreffen Düsseldorf-Neuss:
Wann? jeweils am letzten Montag in den ungeraden Monaten, 15 – 17 Uhr

Wo? NEU: Restaurant Achilles,
Schorlemerstr. 131, 41464 Neuss

Kontakt + Info bei Abweichungen:
Bernd Krämer, Tel. 02159 47 18,
E-Mail: kraemer.b@t-online.de

Online: nrw.ilco.de/regionen/duesseldorf-neuss

Junge SHG Angst und Depression

Seit Oktober trifft sich im Rhein-Kreis Neuss eine neue junge Selbsthilfegruppe Angst und Depression. Die Teilnehmenden sind junge Menschen mit Psychiatrieerfahrung.

Die meisten kennen sich bereits aus gemeinsam besuchten Therapiegruppen im Klinikzusammenhang. Sie haben dort die heilsame Wirkung des gemeinsamen Austausches in einer festen Gesprächsgruppe kennen und schätzen gelernt.

Diese gute Erfahrung möchten sie nun auch im Alltag jenseits der Klinik nicht missen. Der Gesprächsfaden soll erhalten bleiben.

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
selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-rheinkreis-neuss.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

**Die Selbsthilfe im
Rhein-Kreis Neuss lädt ein:**

Selbsthilfetag 2022

Samstag, 24. September 2022
Marktplatz Neuss

Weitere Infos zu den Gruppen ...

... für Neuss, Kaarst, Meerbusch:

Selbsthilfe-Büro Neuss
Herr Andreas Schnier
Tel. 02131 / 270 98

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

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich
Herr Gino Fohr
Tel. 02181 / 601-54 52

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!

Grevenbroich

Selbsthilfe-Büro
Auf der Schanze 1
41515 Grevenbroich

Ansprechpartnerin:

Gino Fohr

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

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

Tel.: 02181 – 601 54 52

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

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

[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

Dormagen

Selbsthilfe-Büro
Knechtstedener Str. 42
41540 Dormagen

Ansprechpartnerin:

Gino Fohr

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

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

Tel.: 02181 – 601 54 52

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, 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

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
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 2/2022:

31.08.2022

Bildnachweis:

Titelbild: Becker Veranstaltungstechnik GmbH
S. 4: leicht-lesbar.eu / leicht-sprechen.de
S. 5: sweetlouise auf pixabay
S. 6: Rhein-Kreis Neuss / selbsthilfe-news.de
S. 7: Archiv PariNeuss
S. 8: Renate Gähl / Archiv PariNeuss
/ gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de
S. 9: Archiv PariNeuss / Stefan Büntig, rkn
S. 10: Joe_MiGo auf pixabay
S. 11: Andreas Schnier
S. 12: sag-ichs.de / starkbleiben-nrw.de
S. 13: Becker Veranstaltungstechnik GmbH
S. 14: Jochen Pälmer
S. 15: Wolfgang Gnoerich
S. 16: AOK Rheinland-Hamburg
/ selbsthilfeakademie-nrw.de
S. 17: nrw-selbsthilfe-tour.de
S. 18: Paritätischer NRW
S. 20: Sarkoidose-Netzwerk RG RKN
S. 22: selbsthilfe-buero.de
S. 23: Andreas Schnier
S. 25: KRiemer auf pixabay
S. 26: Stefan Kuhn auf pixabay
S. 27: Regionalbüro Düsseldorf Alter, Pflege, Demenz
Rückseite: Rhein-Kreis Neuss

Komm raus aus deinem Schneckenhaus!

Du hast ein Problem? Dann sprich darüber! In Selbsthilfegruppen geben sich Menschen im Rhein-Kreis-Neuss Halt und Unterstützung.

Selbsthilfe-Kontaktstelle im
Gesundheitsamt Grevenbroich
Tel. 02181 601 5452
selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Paritätischen NRW in Neuss
Tel. 02131 270 98
selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

www.rhein-kreis-neuss.de/selbsthilfegruppen



rhein
kreis
neuss

A. Alzheimer Gesellschaft
Kreis Neuss/Nordrhein e.V.

DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Rhein-Kreis Neuss

 **SelbsthilfeNews**

MELDEN SIE SICH AN UNTER:
www.selbsthilfe-news.de

NEU jetzt
auch als **APP**

