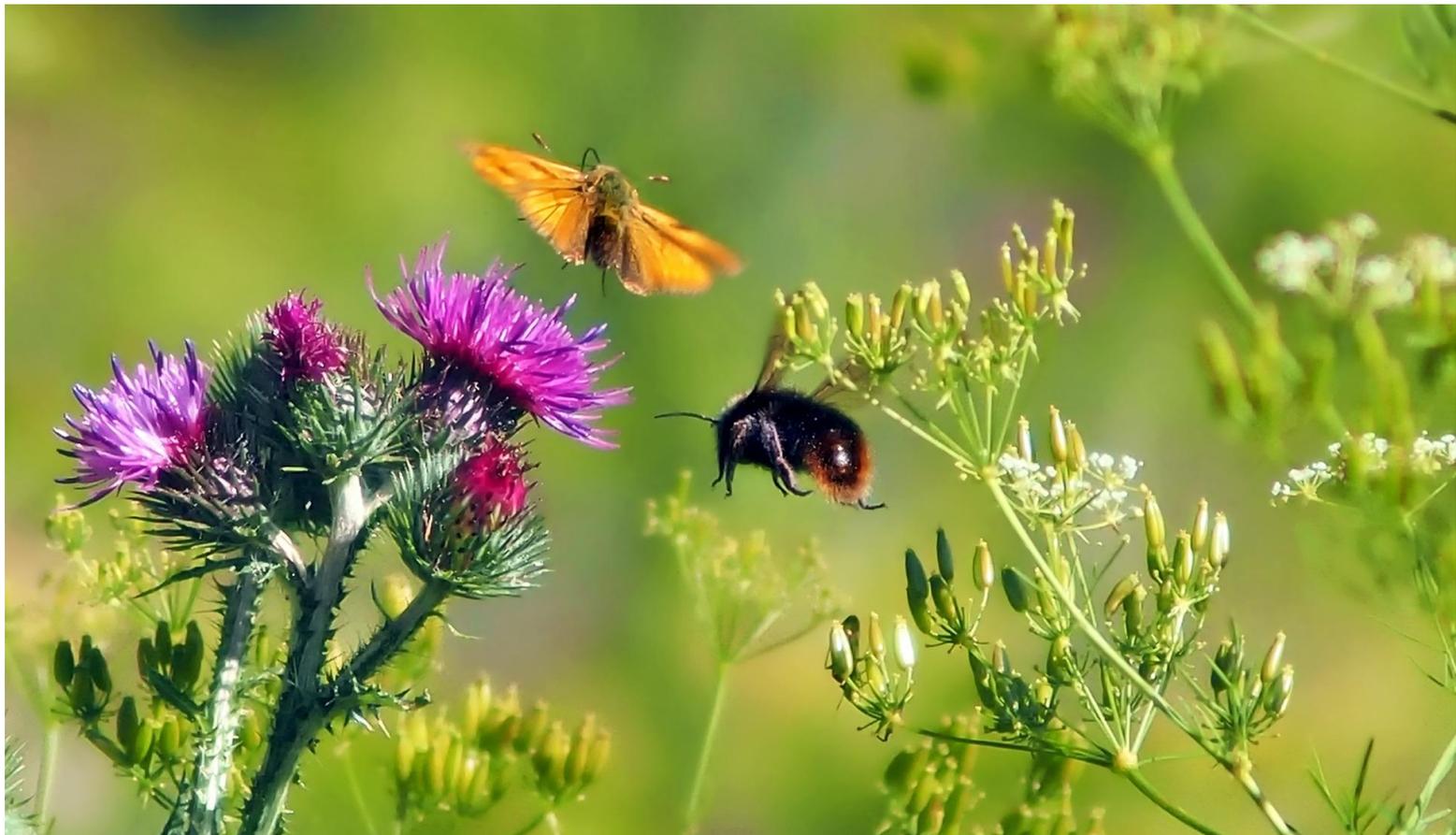


Selbsthilfe Landschaft 1/2023

Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss

Selbsthilfe bewegt



Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Leichte Sprache
- 5 Mit allen Sinnen erleben – Blind-Gänger Kaarst auf Exkursion
- 8 Wegweiser Barrierefreiheit / NAKOS-Faltblatt „Selbsthilfe rund um Corona“
- 9 Leben mit Autismus – Russisch- und ukrainischsprachige Elterngruppe Meerbusch
- 10 Neuer Newsletter Junge Selbsthilfe / Selbsthilfe-Akademie
- 11 Selbsthilfetag Dormagen 30.09.2023 / Film über Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss
- 12 Plakataktion / SelbsthilfeNews Rhein-Kreis Neuss
- 13 Jubiläum: 30 Jahre Alzheimer-Gesellschaft Rhein-Kreis Neuss e.V.
- 14 Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss 2022/2023
- 15 Mit Tatendrang und Empathie – Bundesverdienstkreuz für Elisabeth Fittgen
- 16 Selbsthilfegruppen-Börse: Gruppen im Aufbau, gegründet, schon länger aktiv
- 18 Gruppenraum Grevenbroich / Fortbildungsförderung für Selbsthilfegruppen
- 19 Selbsthilfe Bossing am Arbeitsplatz
- 20 Aktionstag „Neuss für alle!“ 29.04.2023
- 21 Loss Jonn – Runder Tisch Demenz Neuss und Memory Zentrum laden ein
- 22 Selbsthilfegruppen im Rhein-Kreis Neuss
- 23 NF-Tag der Inklusion 07.05.2023
- 24 NEU: Digitale Sprechstunde in der Selbsthilfe-Kontaktstelle
- 25 Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss informiert
- 26 Fortbildungsförderung Rhein-Kreis Neuss, Merkblatt
- 27 Fortbildungsförderung Rhein-Kreis Neuss, Antragsformular
- 28 Hinweis zum Bezug der Selbsthilfe-Landschaft

Editorial



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

"Frisch vom Baum" genießen die Blind-Gänger Kaarst einen neuen Jahrgang. Die Rede ist von der Apfelernte auf Kloster Knechtsteden. Als Selbsthilfegruppe unterwegs, öffnen sich ihnen neue Horizonte.

Ukrainische Mütter erschließen sich neue Horizonte beim Besuch einer russischsprachigen Elterngruppe in Meerbusch. Seit nun schon 30 Jahren gibt die Alzheimer-Gesellschaft Rhein-Kreis Neuss von Demenz Betroffenen und ihren Angehörigen neuen Mut.

Der 10. NF-Tag der Inklusion animiert Groß und Klein zu Spaß, Spiel und Sport. Und der Aktionstag "Neuss für alle!" fordert uns heraus: "Zukunft barrierefrei gestalten".

Andreas Schnier

Die Selbsthilfe-Landschaft im Rhein-Kreis Neuss ist auch 2023 wieder reich an Beispielen gelebten Miteinanders, gelebter Inklusion. Selbsthilfe bewegt.

Entdecken auch Sie neue Horizonte!

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

Kommen Sie vorbei, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns eine E-Mail oder nutzen Sie das neue Angebot der digitalen Sprechstunde (s. S. 24 f.).

Eine gute Zeit und bleiben Sie gesund!

Und nun viel Spaß beim Lesen!

Gino Fohr

Hallo!

Guten Tag!

Wir helfen Leuten, die Probleme haben.

Wir helfen Ihnen:

Beispiele:

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

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

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

In der Gruppe ist jeder gleich viel wert.

Es gibt da keine Chefs oder Bestimmer.

Viele Leute fühlen sich in den Gruppen gut.

Denn die anderen aus der Gruppe verstehen Sie.

Und zusammen sind alle viel stärker als einer allein.

Viele Leute finden in der Gruppe sogar Freunde.

Die Gruppe kostet nichts.



Wenn Sie wollen, rufen Sie uns an:

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

Sie können uns auch eine E-Mail schreiben:

selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

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

Das ist in Ordnung.

Wir freuen uns, wenn Sie sich melden!

Unsere Anschrift ist:

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

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



© Logo Kompetenz-Zentrum
Leichte Sprache

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

Mit allen Sinnen erleben

Blind-Gänger Kaarst erkunden Biostation auf Kloster Knechtsteden

Die Blind-Gänger Kaarst hatten im Frühjahr 2022 die Gelegenheit, die Biostation und das Gelände von Kloster Knechtsteden in Dormagen erkunden zu dürfen.

Christian Platz, der Leiter der Bio-Station hat die Aufgabe übernommen und sehr sympathisch und empathisch diesen Besuch geleitet.

Das Highlight für viele war die Heidschnucke Francine, die mit der Flasche großgezogen werden musste, da ihre Mutter sie nicht angenommen hat. Christian Platz war somit ihr Mama-Ersatz. Er rief nur ihren Namen und schon war sie da. Sie ließ sich auch streicheln und berühren, was die Vollblinden unter uns sehr genossen und dem kleinen Lämmchen sehr dankbar dafür waren. Die kleinen Hufe, die Mini-Hörnchen und das weiche Fell.

Sie schnupperte an Armen und Händen und legte den Kopf und die warme Schnauze in meine Hand. Traumhaftes Gefühl, welches Vertrauen dieses kleine Wesen hatte.

Über die Kräuterwiesen sind wir gegangen, haben dort mit Hilfe einer Mitarbeiterin

Kräuter kennengelernt und gesammelt, die hinterher gemeinsam von uns allen zu einer Art Kräuterbutter verarbeitet wurden.



Apfelblüten am Baum

Diese wurde auf frisches Brot aus dem Klosterofen gestrichen und schmeckte zusammen extrem gut. Abgerundet mit hauseigenem Apfelsaft war das ein tolles Gaumenerlebnis.

Das Kloster verfügt über eine Menge Obstbäume und daraus wird unter anderem Apfelsaft hergestellt. Natürlich durften wir diesen auch probieren. Es gab ganz tolle große Blüten-Modelle, die sehr gut zu ertasten waren. Zusätzlich war eine große Zahl verschiedenster Apfelsorten und Birnen vorhanden, die wir ebenfalls erfühlen konnten. Es machte großen Spaß und zur Abwechslung hatten wir dann ein Heidschnuckenfell und Hörner eines Bocks und einer Heidschnucken-Dame zum abfühlen vor uns. Toll. So etwas hatte ich noch nie in der Hand. Meine gesamten Sinne wurden angesprochen.



Summen in der Kräuterwiese

Wir haben eine Leitlinie aus Asphalt begutachtet, die von beiden Seiten mit Kopfsteinpflaster begrenzt war und zum Tastmodell der Klosteranlage führen sollte. Praktisch, denn diese war schon unwissentlich beim Bau vor vielen Jahren für uns entstanden. Leider konnte das Modell noch nicht installiert werden. Da waren wir traurigerweise zu früh.

„... der Duft, das Ertastete, Gefühlte und Geschmeckte betrachte ich als Geschenk!“

Auf den Obstwiesen haben wir auch die Bäume erfühlen dürfen. Da ich selber nur 1,60 m groß bin, konnte ich kaum an die Blätter gelangen, da die Bäume einen recht hohen Stamm besitzen und Äste und Blätter recht weit oben beginnen.

Es war eine Super-Veranstaltung und etwas was ich nie vergessen werde. Ich konnte es zwar nicht sehen, doch den Duft, das Ertastete und Gefühlte und natürlich auch das Geschmeckte sind bei mir abgespeichert und ich betrachte es als Geschenk.

Wenn sich Menschen mit den Belangen und Bedürfnissen sehbehinderter und blinder Menschen beschäftigen, ist das eine supertolle Sache. Herr Platz hat dies ganz toll umgesetzt und er möchte auch noch weiterhin daran arbeiten, weil es ihn sehr interessiert und er Spaß daran hat. Auch er konnte, wie er sagte, von uns einiges lernen.

Und so waren wir hocherfreut, dass diese Aktion in abgewandelter Form im Herbst 2022 noch einmal stattfand. Da sich die WDR Lokalzeit Düsseldorf auch dafür interessierte, war deren Team diesmal mit dabei.

Aus der kleinen Heidschnucke ist ein Teenie geworden und ist in diesen Monaten sehr gewachsen und hatte enorm viel Wolle am Körper. Aber was wir am allerschönsten fanden war, dass sie noch genauso zutraulich war. Man sagte uns, dass vom Kloster-Hof-Laden auch Heidschnucken-Fleisch angeboten würde und das dies sehr gutes, hochwertiges Fleisch wäre. Also, ich, für meinen Teil, werde nie wieder Schaf, Lamm oder Ähnliches essen können. Wenn man dieses süße kleine zutrauliche Tier kennengelernt hat, dann geht das nicht mehr.

Es gab wieder die Modelle der Blüten und der Obstsorten. Auch Pflaumen, Aprikosen und Kirschen waren diesmal dabei, die wir auch geschmacklich begutachten konnten. Es war ein Genuss. Alles in Bio-Qualität und frisch vom Baum. Auch der Apfelsaft war dabei, denn inzwischen wurde ja mit der Ernte begonnen und es gab einen neuen „Jahrgang“.

Einstimmig haben wir beschlossen, dass der vom letzten Mal, also die Pressung aus dem Jahre 2021, mehr unseren Geschmack traf. Er war nicht so süß.



Apfelernte im Klostergarten



Tastrelief Kloster Knechtsteden

Bild: Biostation

BLIND-GÄNGER

SCHWACH SEHEN – STARK LEBEN!

Nun hatten wir auch das Glück das Bronzetastmodell, welches von Frau Schalley angefertigt worden war, vorzufinden. Wir haben uns recht lange dort aufgehalten, um uns auf diesem Modell zu orientieren und es in die örtlichen Gegebenheiten vor dem inneren Auge zusammenzubringen. Als vollblinder Mensch gar nicht so einfach.

Es waren wieder wundervolle Stunden und auch das WDR-Team hat alles sehr genossen. Viel zu schnell war die Zeit vorbei. Ein Ort, den wir alle immer wieder gerne aufsuchen werden. Am liebsten wieder mit Herrn Platz zusammen.

Es wäre uns ein sehr großes Anliegen, wenn es allerorts so wäre, dass Blinde, Sehbehinderte, und andere Menschen mit Behinderung grundsätzlich von vorneherein immer mit einbezogen werden würden. Das wir natürlicherweise die gleichen Möglichkeiten haben, wie nichtbehinderte Menschen auch.

Ein Beitrag von Manuela Dolf

Kontakt + weitere Infos:

Kaarster Blind-Gänger

Manuela Dolf

Tel. 02131 66 77 08

E-Mail:

kontakt@kaarster-blind-gaenger.de

Website: www.kaarster-blind-gaenger.de

Wegweiser Barrierefreiheit

Neue Broschüre und Erklärvideos geben Orientierungshilfe



KSL-Konkret #6 bietet in kompakter Form Denkanstöße, wie sich Barrierefreiheit in den unterschiedlichen Lebenswelten so barrierefrei wie möglich gestalten lässt.

Zusätzlich geben Erklärvideos im Netz praktische Hinweise für die barrierefreie Kommunikation mit Menschen mit verschiedenen Behinderungen, ergänzt um eine umfangreiche Linksammlung.

Mehr Infos zur Broschüre unter:
www.ksl-nrw.de/node/5156

Erklärvideos und die Linksammlung unter:
www.ksl-nrw.de/barrierefrei

Mit dieser Broschüre geben die Kompetenzzentren Selbstbestimmt Leben in NRW gemeinsam mit der Agentur Barrierefrei NRW eine Orientierungshilfe.

Selbsthilfe rund um Corona

Neues NAKOS-Faltblatt gibt Überblick

Im neuen NAKOS-Faltblatt „Hilfe nach Covid-19 – Vielfalt und Vorteile von Selbsthilfegruppen“ erfahren Betroffene, Angehörige und Fachkräfte:

- Welche Hilfsangebote gibt es?
- Wie findet man eine passende Selbsthilfegruppe?



Mehr Informationen, Falblatt bestellen oder herunterladen
www.nakos.de/aktuelles/corona

Selbsthilfe Leben mit Autismus stellt sich vor

Russisch- und ukrainischsprachige Elterngruppe Meerbusch/Neuss

Die Gruppe richtet sich vor allem an russisch- und ukrainischsprachige Mütter und Väter von Kindern mit Autismus. Sie bietet ihnen regelmäßigen Austausch in ihrer Muttersprache.

Wir hören einander zu und suchen gemeinsam Antworten auf die individuellen Fragen von allen Teilnehmenden. In unseren Gesprächen erhalten wir neue Impulse, es eröffnen sich neue Horizonte. Probleme werden in der Gruppe gelöst oder neue Perspektiven entwickelt.

Die Gruppe vermittelt Informationen in der jeweiligen Muttersprache, die ansonsten lediglich in deutscher Sprache erhältlich sind.

Themen sind etwa:

- Gesundheitsversorgung in Deutschland
- Schulsystem in Deutschland
- Therapiemöglichkeiten
- Erfahrungen von Ausgrenzung und Inklusion

Die Gruppe trifft sich seit Juni 2022 zwei bis vier Mal im Monat. Betroffene Familien und alleinstehende Mütter nutzen die Möglichkeit, sich hier muttersprachlich zum Thema auszutauschen. Nach Absprache können die eigenen Kinder mitgebracht werden. Die Teilnahme ist kostenlos.

Aktuell kommen viele Familien als Geflüchtete aus der Ukraine in diese Gruppe. Sie erfahren bei uns die unterschiedlichen Schritte, die in Deutschland mit autistischen Kindern möglich sind und deren effiziente Reihenfolge.

Menschen mit Migrationshintergrund ist die Idee von Selbsthilfegruppe oft nicht bekannt. Gleichwohl ist der Bedarf nach gegenseitigem Austausch gerade für diesen Personenkreis aber besonders groß. Mütter sorgen sich: "Ich bin allein mit meinem kranken Kind in einem fremden Land, dessen Sprache ich nicht spreche."



Grenzerfahrungen gemeinsam meistern

Bild von Hamsterfreund auf pixabay

Die Selbsthilfegruppe eröffnet ihnen eine neue Perspektive, Gleichgesinnte zu finden und sich gegenseitig zu helfen und auszutauschen.

Die Gruppe steht grundsätzlich auch Interessierten bzw. Betroffenen anderer Sprachen offen. Wir bitten um vorherige Kontaktaufnahme mit der Ansprechperson. Diese steht auch für Gespräche in deutscher Sprache zur Verfügung.

Ein Beitrag von Alina

Kontakt + weitere Infos:

Leben mit Autismus Meerbusch/Neuss

Alina, Tel. 0174 99 69 69 3

E-Mail: autismus.selbsthilfe@gmail.com



TREFFpunkt LEBEN

Neuer Newsletter der KOSKON NRW zur jungen Selbsthilfe

Der neue Newsletter TREFFpunkt LEBEN der KOSKON NRW ist versandbereit. Zweimal im Jahr informiert KOSKON NRW in ihrem Newsletter über junge Projekte, Formate und Veranstaltungen in NRW, aber auch länderübergreifend und beleuchtet die Hintergründe der Jungen Selbsthilfe.

Das thematisch vielfältige Format adressiert sowohl Selbsthilfe-Unterstützende als auch junge Selbsthilfe-Aktive und Interessierte.

Möchten Sie / möchten ihr Informationen zur Jungen Selbsthilfe in den Newsletter einbringen?

Die KOSKON freut sich über Ihre / Eure Beiträge – einfach Kontakt aufnehmen:
selbsthilfe@koskon.de.



Newsletter-Abo holen über obigen QR-Code oder hier:
www.koskon.de/aktuelles/meldung/treffpunkt-leben.html

Plattform für Weiterbildung und Lernen in der Selbsthilfe

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

Selbsthilfetag 2023 zu Gast in Dormagen

Nutze Deine Chance, Neues zu entdecken am 30.09.2023! - Save the Date!

Der jährliche Selbsthilfetag im Rhein-Kreis Neuss findet 2023 am 30. September 2023 vor dem Historischen Rathaus in Dormagen statt, Motto "**Selbsthilfe macht stark!**".

Hermann Gröhe, MdB, Bundesgesundheitsminister a.D., wird den Selbsthilfetag in Dormagen am 30.09.2023 als Schirmherr eröffnen.

Von 11:00 bis 15:00 Uhr präsentieren sich hier

zahlreiche Selbsthilfegruppen, Organisationen und Vereine aus Dormagen und dem übrigen Rhein-Kreis Neuss. Sie geben Einblicke in ihre Arbeit und Angebote.

Der Selbsthilfetag lenkt den Blick auf die Selbsthilfe und auf die Anliegen von Menschen, die in Selbsthilfegruppen zusammenkommen. Er bietet ein Forum, Erfahrungen auszutauschen, neue Kontakte

zu knüpfen und sich über die verschiedenen Selbsthilfegruppen zu informieren.

Die Selbsthilfe leistet einen unersetzlichen Beitrag zur Unterstützung von Menschen, die konfrontiert sind mit psychischen Erkrankungen, körperlichen Behinderungen und neuen Lebensthemen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, den Selbsthilfetag zu besuchen und sich inspirieren zu lassen.

Merken Sie sich schon jetzt den Termin am 30. September 2023 vor! Seien Sie dabei!

SAVE THE DATE:

SA, 30.09.2023

SELBSTHILFETAG IN DORMAGEN
PLATZ VOR DEM HISTORISCHEN RATHAUS

Kontakt + Info:

Gino Fohr, Telefon 02181 / 601-54 52,
E-Mail: selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de

„So stark kann Selbsthilfe sein!“

Film würdigt Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss

Wir alle, die wir uns Woche für Woche, jahraus jahrein in unseren Selbsthilfegruppen oder diese unterstützend kontinuierlich einbringen, gestalten die Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss immer wieder neu.



Selbsthilfe im Paritätischen NRW

Bild: Joe_MiGo auf pixabay

Dieses besondere Engagement erfährt nun eine besondere Würdigung durch einen Film.

Der Film ist entstanden beim Neusser Selbsthilfetag am 24.09.2022. Er ist ab sofort öffentlich und prominent abrufbar über den YouTube-Kanal

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss dankt Ihnen allen hier von Herzen für Ihr besonderes Engagement!

"Selbsthilfe im Paritätischen NRW".

Direkt zum Film geht es hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=miMxhYA1vLc>

„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 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.

30 Jahre Alzheimer-Gesellschaft Rhein-Kreis Neuss

Hilfe für Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige

Als seine Frau vor über 30 Jahren an Demenz erkrankte, gab es kaum Hilfe für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz. Das wollte Paul Hermkes ändern und gründete 1993 mit anderen Ehrenamtlichen die Alzheimer Selbsthilfe im Kreis Neuss. „Er war ein mutiger Mann, ein Kämpfer und oft auch recht unbequem - sowohl im positiven als auch negativen Sinne, aber das musste in den Anfängen wohl auch so sein“ sagt heute Heidi Marona, seit 2014 ehrenamtliche Vorsitzende der Alzheimer-Gesellschaft Rhein-Kreis Neuss.



Starkes Team beim Neusser Selbsthilfetag 2022

Bild: Heidi Marona



Alzheimer Gesellschaft
Rhein-Kreis Neuss e.V.
Selbsthilfe Demenz

Seitdem hat sich viel getan. 30 Jahre später – wir feiern am 6. Juni dieses Jahres, im Rahmen eines Festaktes im Sparkassen-Forum Neuss unser Jubiläum, – sind demenzielle Erkrankungen häufig immer noch ein Tabu-Thema.

Im Vergleich zu früher gibt es aber eine beachtliche Entwicklung hinsichtlich der Beratungs- und Unterstützungsangebote. Wir, die Mitarbeiterinnen der Alzheimer-Gesellschaft Rhein-Kreis Neuss, fungieren dabei wie eine Art Lotse. Es geht um Beratung und Information, Fallmanagement, Gesprächskreise, Seminare, Fortbildungen und Vorträge.



30 Jahre Hilfe – keiner ist allein mit der Erkrankung!

Bild: alzheimer-neuss.de

Wichtig ist uns aber auch die Teilhabe für die Betroffenen durch kulturelle Angebote und gemeinsame Feste. Zudem betreuen unsere eigens dafür ausgebildete ehrenamtliche Helferinnen Menschen mit Demenz in deren Häuslichkeit und entlasten somit die pflegenden Angehörigen für ein paar Stunden.

Natürlich leisten wir auch Informationsarbeit in der Öffentlichkeit und über die Medien. Sei es der Welt-Alzheimer Tag, die Familienfeste im Dycker Feld oder die Selbsthilfetage des Kreises, wir sind präsent, informieren, klären auf und versuchen, Mut zu machen:

„Keiner ist allein mit der Erkrankung.
Es gibt Hilfe!“

Diese zu kennen und anzunehmen ist ein ganz wichtiger Schritt. Mit einem Team aus sehr engagierten Mitarbeiterinnen und ehrenamtlich arbeitenden Menschen engagieren wir uns nunmehr 30 Jahren für ein besseres Leben mit Demenz.

Wir unterstützen und beraten Menschen mit Demenz und ihre Familien. Wir informieren die Öffentlichkeit über die Erkrankung und setzen uns für mehr kompetente Beratung vor Ort, eine gute Betreuung und Pflege sowie eine demenzfreundliche Gesellschaft ein.

Ein Beitrag von Heidi Marona

Kontakt + Infos:

Alzheimer Gesellschaft Rhein-Kreis Neuss
Mohnstrasse 48, 41466 Neuss
alzheimer-neuss@t-online.de
www.alzheimer-neuss.de

Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss 2022/23

Druckfrische Infos zur Selbsthilfe im Rhein-Kreis Neuss

Druckfrisch präsentierte sich beim Neusser Selbsthilfetag am 24.09.2022 der Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss 2022/23.

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

Zu bekommen ist das Sammelwerk beim Paritätischen NRW, Selbsthilfe-Büro Neuss und bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Gesundheitsamt Grevenbroich.

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



Titelansicht Selbsthilfe-Wegweiser Rhein-Kreis Neuss 2022/23

Bild: Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss

Mit Tatendrang und Empathie viel bewegt

Bundesverdienstkreuz für Elisabeth Fittgen aus Dormagen



Landrat Hans-Jürgen Petrauschke überreicht Elisabeth Fittgen
im Beisein von deren Ehemann Herbert das Bundesverdienstkreuz

Bild: Stefan Bütig / Rhein-Kreis Neuss

Große Freude bei Elisabeth Fittgen aus Dormagen: Landrat Hans-Jürgen Petrauschke überreichte ihr das Bundesverdienstkreuz am Bande.

Im Historischen Rathaus in Dormagen sagte er bei der Verleihung: „Diese Ehrung ist auch ein Symbol für die Achtung und Anerkennung, die Ihnen in Dormagen und über die Stadtgrenzen hinaus entgegengebracht wird.“

Ebenfalls an der Feierstunde nahmen neben Freunden und Familienmitgliedern auch Hermann Gröhe, MdB, und Dormagens Bürgermeister Erik Lierenfeld teil.

In seiner Laudatio hob Petrauschke hervor, dass Elisabeth Fittgen sich jahrelang im sozialen und politischen Bereich engagiert habe. 1942 in Dormagen geboren, absolvierte sie nach der Schule eine Ausbildung zur Bürokräft im Raphaelshaus und heiratete später Herbert Fittgen. Das Paar hat zwei Kinder.

Seit fast 20 Jahren kämpft Elisabeth Fittgen mit einer Sehbehinderung, die sie einschränkt, aber nicht ihren Tatendrang stoppen kann – ganz gleich ob im Förderverein

des Dormagener Krankenhauses, in der Kommunalpolitik, als langjährige Vorsitzende der Senioren-Union vor Ort oder als Gründungsmitglied der „Selbsthilfegruppe für Sehbehinderte und Blinde Dormagen“.

Landrat Hans-Jürgen Petrauschke betonte: „Frau Fittgen ist es ein Bedürfnis, Menschen mit Handicap zu unterstützen und ihnen eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.“ Als Ehrenamtlerin habe sie viele Ausflüge und Informationsreisen für die Mitglieder der Selbsthilfegruppe ebenso wie den Seh-Aktionstag organisiert. Sie habe gekämpft für den Erhalt von Dormagener Altenstuben, für behindertengerechte Straßenquerungen, die Absenkung von Bürgersteigen, die Beseitigung von Stolperfallen und die Einführung der SOS-Notfalldose.

Petrauschke stellte fest: „Es braucht einen langen Atem, um das Engagement der heute zu Ehrenden zu würdigen. Liebe Frau Fittgen, mit Ihrem Tatendrang und Ihrer Empathie, mit Herzblut und Sachverstand haben Sie viel bewegt. Wir können uns glücklich schätzen, Menschen mit Ihrer Einstellung in unseren Reihen zu wissen.“

Selbsthilfegruppen-Börse

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

Depressionsgruppe - Neuss



Depressionsgruppen sind die bei uns meist gefragtesten Gruppen. In der Coronazeit, aber auch danach, sind die Anfragen weiter gestiegen. Immer mehr Menschen sind auf der Suche nach Austausch zu diesem Thema.

Betroffene können sich in der Gruppe gemeinsam mit dem Thema auseinandersetzen und sich somit Unterstützung entgegenbringen.

Eine neue Depressionsgruppe ist im Aufbau und offen für neue Mitglieder.

Eine Neusserin sucht weitere Betroffene mit dem Messie-Syndrom. Die Gruppe kann eine Therapie aber nicht ersetzen. Selbst Betroffene kommen jetzt alle zwei Wochen in der so entstandenen Selbsthilfegruppe in Neuss zusammen.

Die Selbsthilfegruppe ist offen für Neue. Interessierte sind herzlich willkommen: „Du bist nicht allein! Tanke neue Kraft hier bei uns!“

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

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

Messie-Syndrom - Neuss



Deutschland leben ca. 3 Millionen Menschen mit dem Messie-Syndrom. Im Vordergrund steht dabei nicht das Sammeln verschiedener Dinge sondern die Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen.

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

Kontakt

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

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

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

Selbsthilfegruppe ADHS Dormagen



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

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

Wir treffen uns jd. 1. Mittwoch im Monat.

Kontakt: Tel. 01602 07 32 32

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

Selbsthilfegruppe ADHS Grevenbroich



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

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

Kontakt: adhs.grevenbroich@gmail.com

SHG Sehbehinderte Dormagen



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

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

Kontakt: Elisabeth Fittgen,
Tel. 02133 44 506

Kontakt

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

Wenden Sie sich bitte an:

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich

Gino Fohr

Auf der Schanze 1

im Kreisgesundheitsamt

41515 Grevenbroich

Tel. 02181 / 601-54 52

selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de

www.rhein-kreis-neuss.de/selbsthilfe

Sie suchen einen Raum für Ihre Gruppe? Wir haben ihn!

Gruppenraum im Gesundheitsamt Grevenbroich wieder geöffnet

Der Selbsthilferaum im Gesundheitsamt Grevenbroich steht ab sofort wieder zur Verfügung.

Sollten Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Grevenbroich, Kontaktangaben siehe unten rechts



Viel Raum für Vielfalt

Bild von Kawita Chitprathak auf pixabay

Fortbildungsförderung für Selbsthilfegruppen

Antragsfrist Rhein-Kreis

Neuss: 30.06.2023



Rhein-Kreis Neuss fördert Selbsthilfegruppen

Bild von eko pramono auf pixabay

Der Rhein-Kreis Neuss fördert Aus-, Weiter- und Fortbildung von Selbsthilfegruppen im Kreisgebiet. Ein Merkblatt informiert über Details zur Förderung.

Antragsfrist 2023: 30.06.2023

Bei allen Fragen rund um die Antragstellung wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Gesundheitsamt des Rhein-Kreises Neuss in Grevenbroich.

Das ausgefüllte Antragsformular sowie eine Beschreibung und eine Kostenkalkulation sind einzureichen bei:

Rhein-Kreis Neuss | Kreisgesundheitsamt
Gino Fohr | Auf der Schanz 1 |
41515 Grevenbroich

**Merkblatt + Antrag
siehe Heftende (S. 26 f.)**

Kontakt + weitere Infos:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
in 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

Selbsthilfe Bossing am Arbeitsplatz

Neue Gruppe bietet Austausch in geschütztem Rahmen in Neuss

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

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

Im geschützten Rahmen der Gruppe stehen die Teilnehmenden einander bei mit Tipps. Sie unterstützen sich gegenseitig, etwa beim Führen eines Mobbing-Tagebuchs.

Vom Bossing spricht man, wenn die oben genannte Situation oder Handlung am Arbeitsplatz von einem oder mehreren Vorgesetzten ausgeht.

Die neue Selbsthilfegruppe befindet sich im Aufbau. Sie wird in der Anfangsphase von einem Mitarbeiter des Selbsthilfebüro Neuss begleitet.

Ein erstes Treffen fand im April 2023 statt. Interessierte Betroffene sind herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos.



Selbsthilfe schafft wirkungsvollen Schutz

Bild von pixabay

Teilnehmenden ist es wichtig, auch innerhalb der Gruppe ihre Anonymität zu wahren. Eine Möglichkeit ist hier die Anrede nur mit Vornamen.

Unter Mobbing versteht man psychische Gewalt, die durch wiederholte und regelmäßige vorwiegend seelische Schikane eines einzelnen Menschen durch eine beliebige Art von Gruppe oder Einzelperson begangen wird.

Kontakt + Infos:

Selbsthilfegruppe Mobbing/
Bossing am Arbeitsplatz

Paritätischer NRW

Selbsthilfe-Büro Neuss

Andreas Schnier

Tel.: 0 21 31 / 270 98

selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-rheinkreis-neuss.de

Zukunft barrierefrei gestalten

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

„In diesem Jahr steht das Thema Barrierefreiheit erneut im Fokus“, so Barbara Shahbaz. Sie ist Geschäftsführerin des Paritätischen NRW Kreisgruppe Rhein-Kreis Neuss und organisiert mit dem Bündnis „Neuss für alle!“ jedes Jahr einen örtlichen Aktionstag.

Anlass ist stets der Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung.

Dieses Jahr gab es den Aktionstag am 29. April 2023 von 11:00 bis 14:00 Uhr am Unteren Markt am Löwen in Neuss, gefördert von der Aktion Mensch.

Menschen mit Behinderungen werden immer noch Grenzen aufgezeigt. Das Bündnis „Neuss für alle!“ thematisierte mit seinen Infoständen und in Talkrunden verschiedene Hemmnisse und sorgte mit positiven Beispielen für Ermutigung, so Shahbaz.

Es sprachen Arbeitgeber über ihre positiven Erfahrungen mit Menschen mit Behinderung als Arbeitnehmer. Oder eine Betroffene, die unter dem Motto „selbstbestimmt leben“ selbst als Arbeitgeberin fungiert.

Ebenso wurden die Wohnraumgestaltung sowie unser Umgang mit Menschen mit Demenz thematisiert.

Neusser Bürgerinnen und Bürger nutzten Angebote zum Einzelgespräch mit Akteuren an den Infoständen.

Zukunft barrierefrei gestalten.

Kampagnenmotiv Aktionstag 2023

Bild: Paritätischer NRW

Heisse Suppe des Integrationsbetriebs "Paul kocht!" GmbH aus Kaarst, das Kuchenbuffet des Café Jedermann, Musik der Band FINE sowie eine Theateraufführung des Ensembles „das Haus“ rundeten das Programm ab.

Schirmherr der Veranstaltung war Bürgermeister Reiner Breuer. Grußworte sprachen Ralf Hörsken, Beigeordneter der Stadt Neuss für Jugend, Soziales und Senioren und Landrat Hans-Jürgen Petrauschke.

Grafik Hintergrund: vecteezy.com

Eine Veranstaltung von:

Neuss für alle!

Gefördert durch:

AKTION
MENSCH

In Federführung durch:

DER PARITÄTISCHE
RHEIN-KREIS NEUSS

www.neuss.paritaet-nrw.org

„Loss Jonn“ – Wandern gegen das Vergessen

Runder Tisch Demenz Neuss und Memory Zentrum laden ein

Bewegung an der frischen Luft, nette Gesellschaft, kleine Pausen mit leckeren Snacks und Getränken und Vorträge zum Thema Vergesslichkeit, das alles steckt hinter "Loss Jonn - Wandern gegen das Vergessen", dem Angebot des Runden Tisch Demenz in Neuss. Jeder, der Lust hat mitzugehen, ist herzlich eingeladen.



Bewegen und aktiv sein gegen das Vergessen

Bild von kie-ker auf pixabay

Weitere Angebote für Interessierte, Angehörige und Menschen, die mit Demenz leben:

- Rhythmus im Blut – Tanz mal wieder
- Singen macht glücklich – Offenes Singen in der Gruppe unter Anleitung

Das Memory Zentrum unterstützt auch Selbsthilfegruppen von Menschen mit Demenz. Sie geben die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen, sich mit der gegenwärtigen Lebenssituation auseinanderzusetzen, Lösungs- und Bewältigungsstrategien zu entwickeln und aus der Isolation herauszukommen.

Selbsthilfegruppe

für Menschen mit Vergesslichkeit:

Mittwoch + Donnerstag, 14-tägig, 15:00 Uhr

Angehörigengruppe:

1. + 3. Donnerstag, 17:00 – 18:30 Uhr

Kontakt + Anmeldung:

siehe Infobox rechts

Angebote Runder Tisch Neuss
Mehr Infos + Terminübersichten 2023

Loss Jonn

Wandern gegen das Vergessen

<https://augustinus.digital/2nnQSh>

Rhythmus im Blut

Tanz mal wieder

<https://augustinus.digital/c6RE7I>

Singen macht glücklich

Offenes Singen in der Gruppe
unter Anleitung

<https://augustinus.digital/Wbm50P>

Kontakt + Anmeldung:

Empfang Memory Zentrum

Steinhausstraße 40

41462 Neuss

Telefon 02131 52 96 52 70

E-Mail: empfang-amz@ak-neuss.de

Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe im Rhein-Kreis Neuss

ADHS, Kinder und Erwachsene

Adipositas

ALS

Alkoholabhängigkeit

Alzheimer Krankheit

Amputation

Angehörige psychisch kranker Menschen

Angst und Panik

Angststörungen

Autismus

Behinderungen

Borreliose / Zeckenstich

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

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 / 270 98

selbsthilfe-neuss@paritaet-nrw.org

... für Grevenbroich, Dormagen, Jüchen,

Rommerskirchen, Korschenbroich:

Selbsthilfe-Büro Grevenbroich

Herr Gino Fohr

Tel. 02181 / 601 54 52

selbsthilfe@rhein-kreis-neuss.de

10. NF-Tag der Inklusion am 07. Mai 2023

Spaß - Spiel - Sport für die ganze Familie

Zum 10. NF-Tag der Inklusion am 07.05.2023 in der barrierefreien Anlage des „GOT St. Josef“ in Grevenbroich kam wieder die ganze Familie zu einem großartigen Fest zusammen, das für Groß und Klein etwas zu bieten hatte.

Eingeladen hatten NF & Freunde. Der Verein mit Sitz in Grevenbroich leistet Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen mit Neurofibromatose. Neurofibromatose ist eine seltene Tumorerkrankung mit den unterschiedlichsten Erscheinungsformen und Auswirkungen.

Barrierefrei

7. Mai 2023
11:00 - 18:00 Uhr
G O T - An St. Josef 4,
41515 Grevenbroich

Billard • Bobbycars
Bogenschießen • Indoorboccia
Kegeln • Kicker • Kinderbetreuung
Kinderdisco • Kinderschminken
Leitergolf • Pedalos • Sackhole
Spiellandschaft • Tandemverleih
Tischtennis • Tombola
Torwand • Volleyball und mehr!

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

ALEXION®
AstraZeneca Rare Disease

SL ARMATUREN

Schirmherrin
Heike Troles MdL

"Inklusion und Teilhabe aller Menschen sind eine der großen gesellschaftlichen Aufgaben unserer Zeit!"

Für die Kleinen war eine Halle mit vielfältigem Angebot liebevoll eingerichtet, wo qualifizierte Kräfte die Betreuung übernahmen.

Die größeren Kinder konnten basteln, mit den Eltern oder Oma und Opa am Indoor-Boccia-Turnier teilnehmen, mit dem Tandem durch den Wald fahren, Kickern, Kegeln und vieles andere mehr. Auch für das leibliche Wohl war gesorgt.

Alle Aktivitäten waren darauf ausgerichtet, dass eine Teilnahme auch mit Handicap möglich ist - eben

Inklusion pur!

Kontakt + Infos:

Richard Lange,
Tel. 02181 49 36 161
Richard.Lange
@nf-freunde.de
www.nf-freunde.de

10. NF-Tag der Inklusion 07.05.2023 - Veranstaltungsplakat

Bild: Richard Lange / NF & Freunde

Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss gut aufgestellt

Digitale Sprechstunde ergänzt bewährtes Angebot

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Kreis Neuss ist ein wichtiger Anlaufpunkt für Menschen, die sich in herausfordernden Situationen befinden - gleich ob chronische Erkrankung, Behinderung, psychische Probleme, Sucht oder neue Lebensthemen.

Seit eineinhalb Jahren gehört Gino Fohr dem Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle an. Gemeinsam mit Andreas Schnier vom Paritätischen NRW, Selbsthilfe-Büro Neuss, trägt das Team dazu bei, die Selbsthilfe-Landschaft im Rhein-Kreis Neuss zu stärken und auszubauen. Beide sind ständig auf der Suche nach neuen Wegen, um die Bedürfnisse der Menschen in der Region zu erfüllen.

Dank ihrer engagierten Arbeit wird die Selbsthilfe wieder aktiver. Immer mehr Menschen finden den Weg zu Selbsthilfegruppen und profitieren vom Austausch und der Unterstützung untereinander. Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle freut sich darauf, auch in Zukunft einen wichtigen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen in der Region zu leisten.

Ab sofort können sich Interessierte montags von 14:00 - 18:00 Uhr in Grevenbroich vor Ort beraten lassen. Daneben gibt es jetzt dienstags von 09:00 - 12:00 Uhr sowie donnerstags von 13:00 - 16:00 Uhr digitale Sprechstunden. Das Beratungsangebot des Paritätischen NRW, Selbsthilfe-Büro Neuss, bleibt unverändert.

In allen Fällen sind Termine auch außerhalb genannter Zeiten nach Absprache möglich.

Die Beratung im Rahmen der digitalen Sprechstunde erfolgt per Online-Videokonferenz.



Im Einsatz für die Selbsthilfe vor Ort:

Andreas Schnier, Gino Fohr

Bild: Erik Schwarzer

Immer mehr Menschen nutzen mittlerweile digitale Angebote, um sich über ihre Probleme auszutauschen und Unterstützung zu erhalten. Gleichzeitig ist es jedoch auch wichtig, den persönlichen Kontakt zu wahren und Betroffenen eine Möglichkeit zur persönlichen Beratung zu bieten.

Gute Balance für die Menschen vor Ort

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist sich sicher, mit der Angebotsänderung in Grevenbroich und dem bewährten Angebot in Neuss eine gute Balance zwischen digitaler und persönlicher Beratung gefunden zu haben. Interessierte sind herzlich eingeladen, die neuen Zeiten für sich zu nutzen und sich beraten zu lassen.

Neues Beratungsangebot im Überblick:

siehe nächste Seite, S. 25

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

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

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

Grevenbroich

Selbsthilfe-Büro
Auf der Schanze 1
41515 Grevenbroich

Ansprechpartner:

Gino Fohr

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

rhein-kreis-neuss.de

Tel.: 02181 – 601 54 52

Öffnungs- und

Beratungszeiten:

Mo 14.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Neuss

Selbsthilfe-Büro
Oberstr. 21
41460 Neuss

Ansprechpartner:

Andreas Schnier

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

paritaet-nrw.org

Tel.: 02131 – 270 98

Öffnungs- und

Beratungszeiten:

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

Digitale

Sprechstunde

Terminvereinbarung:

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

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

Ansprechpartner:

Gino Fohr

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

rhein-kreis-neuss.de

Tel.: 02181 – 601 54 52

Beratungszeiten:

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

Merkblatt für Selbsthilfegruppen

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

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

Wie lauten die Förderbedingungen?

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

Wie erfolgt die Antragstellung?

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

Wo muss der Antrag eingereicht werden?

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

Was ist mit anderweitigen Kostenträgern bzw. Eigenanteilen?

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

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

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

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



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

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

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

**Stempel der Einrichtung
und / oder**

Kontaktdaten:

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

Bankdaten für anteilige Überweisung

Kontoinhaber:

Name der Bank:

IBAN:

BIC:

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Korrektheit der Angaben.

Datum, Unterschrift

Liebe Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift,

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

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

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

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

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

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

Kostenlose Zeitschrift „Selbsthilfe-Landschaft“

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

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

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

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

Hier bitte die Versandanschrift angeben:

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

Hier bitte die Versandanschrift angeben:

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

Ort, Datum, Unterschrift

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

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

Beiträge dieser Ausgabe unter Mitwirkung von:

Alina Zarechenskaja , Barbara Shahbaz,
Elisabeth Fittgen, Heidi Marona, Manfred Steiner,
Manuela Dolf, Richard Lange, AK Selbsthilfetag

Layout:

Andreas Schnier, Der Paritätische Rhein-Kreis-Neuss

Redaktionsschluss Ausgabe 2/2023:

31.08.2023

Bildnachweis:

Titelbild: kie-ker auf pixabay
S. 3: Erik Schwarzer
S. 4: leicht-lesbar.eu / leicht-sprechen.de
S. 5: kie-ker auf pixabay (2x)
S. 6: congerdesign auf pixabay
S. 7: Biostation Kloster Knechtsteden
S. 8: ksl-nrw.de / nakos.de
S. 9: Hamsterfreund auf pixabay
S. 10: koskon.de
/ selbsthilfeakademie-nrw.de
S. 11: Joe_MiGo auf pixabay
S. 12: Rhein-Kreis Neuss / selbsthilfe-news.de
S. 13: Heidi Marona / alzheimer-neuss.de
S. 14: PariSozial Mönchengladbach gGmbH
S. 15: Stefan Büntig, rkn
S. 16: Paritätischer NRW
/ Lynn Greyling auf pixabay
S. 17: Simona Robová auf pixabay
/ Couleur auf pixabay / Archiv Fittgen
S. 18: Kawita Chitprathak auf pixabay
/ eko pramono auf pixabay
S. 19: Paritätischer NRW
S. 20: Paritätischer NRW
S. 21: kie-ker auf pixabay
S. 23: Richard Lange, NF + Freunde
S. 24: Erik Schwarzer
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**

