

Selbsthilfe: Gruppen und Vereine

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



**Das Selbsthilfe-
Service-Büro informiert**

- Einander zuhören
- Miteinander sprechen
- Voneinander lernen

Inhalt

Grußwort	3
Übersicht – Themen der Selbsthilfegruppen von A bis Z	4
Das Selbsthilfe-Service-Büro Düsseldorf	6
Aus der Redaktion	6
Rund um Selbsthilfe	7
In eigener Sache	7
Jahresrückblick 2021 – Erfahrungsbericht	7
Jahresrückblick 2021 – Veranstaltungen	8
Jahresrückblick 2021 – Themen, Kontakte, Gründungen	10
Jubiläum: 100 Jahre Gesundheitsamt	11
SelbsthilfeNews	12
Videoreihe	12
Stadt, Land, Selbsthilfe	13
Kurz notiert	19
Angebote für seelische kranke Menschen	22
Düsseldorfer Selbsthilfegruppen und -vereine: Ein Überblick	23

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zwei außergewöhnliche Jahre liegen hinter uns. Die Corona-Pandemie hat die Selbsthilfe in ihrem Wesenskern – den persönlichen Begegnungen in der Gruppe – getroffen. Viele Pläne und Veranstaltungen fielen dem Virus zum Opfer. Die Situation hatte und hat auch unsere Arbeit maßgeblich beeinflusst. Wir haben reagiert, agiert, neue Wege gesucht und eingeschlagen. Die virtuelle Selbsthilfe hat sich in dieser Zeit zur willkommenen Alternative entwickelt. Die Treffen auf Abstand werden sicher auch nach der Pandemie ein wesentlicher Bestandteil bleiben.

Trotz, wegen und mit Corona waren Düsseldorfer Selbsthilfegruppen aktiv und kreativ. Ihre Aktionen, Erfahrungen und Maßnahmen sind Inhalt verschiedener Beiträge dieses Magazins. Eine weitere Besonderheit ist unsere neue Rubrik „Stadt, Land, Selbsthilfe“ mit viel Wissenswertem aus dem Gesundheitswesen.

Unsere Gedanken und unser Mitgefühl sind jedoch in diesen Zeiten bei den Menschen in der Ukraine und bei den vielen Geflüchteten, die alles zurückgelassen haben, um ihr Leben und das ihrer Familien zu retten.

Die beispiellose Hilfsbereitschaft und die große Solidarität, die man überall sehen und spüren kann, sind beeindruckend. Einige Selbsthilfegruppen haben eigene Hilfsaktionen gestartet und nutzen ihre Gruppen, um Ratsuchende zu unterstützen und weitere Hilfsangebote zu planen. Zusammenhalt und Zeichen der Solidarität sind jetzt wichtiger denn je.

Dabei bestätigt sich auch, wie wichtig es ist, gut auf sich und seine Gesundheit zu achten. Nur mit einer stabilen eigenen Gesundheit können wir auch etwas für andere tun. Eine Selbsthilfegruppe kann dabei ein wichtiger Anker sein.

Dass Selbsthilfe wirkt, wissen die Menschen, die in Gruppen aktiv sind. Der Austausch mit anderen Betroffenen hilft ihnen, Erkrankungen, Behinderungen oder belastende Lebenssituationen zu bewältigen und die Lebensqualität zu verbessern.

Dieses Magazin versteht sich auch als Wegweiser für Personen, die eine Selbsthilfegruppe in Düsseldorf suchen. Die Artikel geben einen Einblick in die Angebote. Die Übersicht am Anfang des Magazins informiert, zu welchen Themen Selbsthilfegruppen aktiv sind. Die entsprechenden Kontaktdaten können im Selbsthilfe-Service-Büro erfragt werden. Gerne berät das Team auch umfassend, wenn die Gründung einer Selbsthilfegruppe geplant wird und bietet vielseitige Unterstützung in der Gründungsphase an.

Ich freue mich sehr, dass dieses Magazin sich einer so großen Nachfrage erfreut und in vielen Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialbereiches – wie beispielsweise in Apotheken, Arztpraxen und Beratungsstellen – ausliegt. Dadurch wird die Selbsthilfe in die Öffentlichkeit gebracht und der Zugang in die Selbsthilfe erleichtert.

Was auch immer das Jahr 2022 bringen mag, wir freuen uns alle wieder auf mehr persönliche Begegnungen!

Ich wünsche Ihnen Gesundheit, Kraft und Lebensfreude auch in diesen besonderen Zeiten.

Ihre



Andrea Melville-Drewes

Kommissarische stellvertretende Amtsleiterin des
Gesundheitsamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf

Übersicht

Themen der Selbsthilfegruppen/-vereine von A bis Z

A

- Abnehmen
- Alkoholismus **S. 39-42, 43, 44**
- Achromatopsie
- ADHS
- ADHS, Erwachsene
- Adipositas
- Aids
- Ängste
- allein erziehend
- Allergien
- Alzheimer **S. 28**
- Angehörige:
 - von Abhängigen **S. 44**
 - von Abhängigen, russisch sprachig
 - von Bulimiekranken/Magersüchtigen
 - von demenziell Erkrankten
 - von jungen Parkinson-Betroffenen
 - von psychisch Kranken **S. 49**
 - die einen Angehörigen durch Suizid verloren haben **S. 46, 47**
 - von Loverboy-Opfern
 - von Krebspatienten
 - von Sexsüchtigen **S. 42**
 - von Menschen mit Essstörungen
- Anonymous-Gruppen:
 - Anonyme Alkoholiker **S. 42**
 - Anonyme Insolvenzler
 - Anonyme Sexaholiker **S. 44**
 - Co-Dependants
 - Emotions Anonymous **S. 47**
 - Narcotics Anonymous
 - Overeaters Anonymous
- Anorexie
- Aphasie
- Apoplexie
- Armut
- Asperger-Syndrom
- Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom
 - bei Erwachsenen
 - bei Kindern
- Aufschiebesyndrom
- Autismus

B

- Bauchfelldialyse
- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Behinderungen:
 - Barrierefreiheit im ÖPNV
 - Eltern mit Behinderungen
 - integrative Schule **S. 35**
- Beziehungssucht
- Binge Eating
- Bipolare Störung/Disposition oder Depression
- Bisexualität
- Blasenkrebs **S. 33**
- Blindheit / Sehbehinderung
- Borderline
- Brustkrebs **S. 35, 36**
- Bulimie
- Burnout-Syndrom **S. 46**

C

- Cannabis als Medizin
- Chemische Sensibilität (MCS)
- Chochlea Implantat
- Chorea Huntington
- chronisch Erkrankte mit Kind **S. 25, 51**
- chronisches Müdigkeitssyndrom
- chronische Schmerzen **S. 26**
- CIDP
- Clusterkopfschmerz **S. 33**
- Co-Abhängigkeit (CoDA)
- Colitis Ulcerosa
- Contergangeschädigte
- Computer-/Onlinespielsucht
- COPD
- CRPS

D

- Darmkrebs **S. 34**
- Depression **S. 49**
- Depression, russisch sprachig
- Demenz
- Diabetes **S. 30**
- Dialyse
- Down-Syndrom
- Dystonie **S. 34**

E

- Einsamkeit
- Eltern:
 - allergiekranker Kinder
 - behinderter/chronisch kranker Kinder **S. 30**
 - drogensuchtgefährdeter/drogenkranker Kinder **S. 43**
 - krebskranker Kinder
 - herzkranker Kinder
 - hörbehinderter Kinder
 - kleinwüchsiger Kinder
 - von Kindern mit Trisomie
 - von Kindern mit Autismus
 - von Töchtern mit Ullrich-Turner-Syndrom
- emotionale Gesundheit **S. 47**
- Endometriose
- Essstörungen **S. 45**
- Esssucht

F

- Familienselbsthilfe **S. 49**
- Farbenblindheit
- Fibromyalgie

G

- Gastrektomie
- Gehörlosigkeit
- gemeinsam Gärtnern
- Geschlechtsidentität
- Gewalt, psychisch **S. 24**
- Gewalt in der Familie
- Gewalterfahrung in der Geburtshilfe **S. 48**
- geistige Behinderung
- Genitalkrebs bei Frauen
- Gewichtsverlust, langfrisitg
- Guillain-Barré-Syndrom **S. 32**
- Guttempler **S. 39, 40, 41**

H

- Hepatitis C
- Heredo-Ataxie
- Herzinfarkt/ Herzoperation **S. 31**
- Hirnschädigungen/-verletzungen
- HIV-positiv
- Hörbehinderung
- Homosexualität

● Zu den Stichworten/Begrifflichkeiten, die mit einem roten Punkt versehen sind, finden Sie unter der angegebenen Seitenzahl **Darstellungen von Gruppen und Vereinen mit Kontaktinformationen in diesem Heft.**

● Zu den Stichworten/Begrifflichkeiten existieren Selbsthilfegruppen/-vereine, deren **Kontaktaufnahme ausschließlich über das Selbsthilfe-Service-Büro** erfolgt. Angaben dazu auf der Rückseite dieser Broschüre.

I ● Inklusion S. 35 ● Isolation, soziale	● Morbus Recklinghausen ● Morbus Sudeck ● Mütter, berufstätige ● Multiple Sklerose S. 30 ● Mundkrebs ● Muskelschwäche ● Myasthenie S. 34	● Schlaganfall ● Schulden ● Schuppenflechte ● Schwangerschaftsabbruch ● Schwerhörigkeit ● Sehbehinderung
J ● Junkies/Ehemalige/ Substituierte		● seltene Erkrankungen S. 30, 51 ● Sexsucht S. 44
K ● Kehlkopf S. 29 ● Kindstod ● Kinderlähmung ● Kinderwunsch, unerfüllter ● Kindesentfremdung ● Kindesentzug ● Kleinwüchsige ● Körperbehinderungen ● Kopfschmerz: ● Clusterkopfschmerz S. 33 ● Migräne ● Krebs / Krebsgefährdete ● Kreuzbund S. 41, 42 ● Kriegskinder/Kriegsenkel	N ● Narzissmus ● Netzhauterkrankungen ● Neurofibromatose S. 36 ● Neurologie ● Nierenkrebs ● Nikotinsucht	● sexueller Missbrauch: ● bei Frauen in der Kindheit ● bei Frauen ● Spielsucht ● Stalking S. 48 ● Sternenkinder ● Sterbende ● Stoma S. 34 ● Stottern ● Suizid-Hinterbliebende S. 46, 47 ● Sucht S. 39, 40, 41 ● Sucht, Frauen S. 24
L ● Langzeitarbeitslose ● lebensbegrenzend Erkrankte ● Lebertransplantation ● Legasthenie / LRS ● Lernbelastung ● Leukämie S. 37 ● Lip-/Lymphödem ● Loverboy-Opfer ● Lymphom S. 37	O ● Osteoporose P ● Panik ● Pankreatektomie ● Parkinson S. 27, 36, 37 ● Peritoneal-Dialyse ● pflegende Angehörige S. 28 ● Phenylketonurie ● Poliomyelitis ● Post-Polio-Syndrom ● Pro Retina S. 31 ● Prokrastination ● Prostatakrebs ● Prostitution ● Psoriasis ● psychische Erkrankungen S. 50 ● Psychose S. 24 ● Psychosomatik ● psychische Gewalt S. 24	T ● Taubheit ● Transgender/Transsexualität S. 54 ● Transidentität S. 54 ● Trauerbewältigung S. 46, 47 ● Trennungs- und Scheidungsproblematik S. 51 ● trauernde Eltern S. 52
M ● Männer krebskranker Frauen ● Magenkrebs ● Magersucht ● Medikamentenabhängigkeit S. 43 ● Mehrfacherkrankung ● Messie-Syndrom ● Migration ● Migräne ● Morbus Bechterew ● Morbus Boeck ● Morbus Crohn ● Morbus Menière	R ● Rauchentwöhnung, langfristig ● Restless-Legs-Syndrom ● Rheuma ● Rollstuhlfahrer S ● Sarkoidose ● Scheidung/Trennung ● Schilddrüsenkrebs S. 27, 32 ● Schmerzen	U ● Ullrich-Turner-Syndrom ● unruhige Beine ● Unterleibskrebs ● Unordnungssyndrom ● Uveitis V ● Vitiligo W ● Weißfleckenkrankheit Z ● Zwangsprostitution ● Zwangsstörung S. 24

Das Selbsthilfe-Service-Büro

des Gesundheitsamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf

Das Selbsthilfe-Service-Büro Düsseldorf ist die Informations-, Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfe in der Stadt Düsseldorf.

Es unterstützt:

- Selbsthilfegruppen (SHG)
- Bürger*innen die eine Gruppe suchen
- professionelle Helfer*innen und Fachkräfte

Das Team des Selbsthilfe-Service-Büros berät in vielfacher Hinsicht bei Gruppengründungen und bei der Arbeit in den Gruppen.

- Sie suchen beispielsweise nach Personen, die von der gleichen Krankheit wie Sie betroffen sind?
- Sie wollen Kontakt aufnehmen zu regionalen und überregionalen Selbsthilfegruppen, Verbänden und Vereinen?

Das Selbsthilfe-Service-Büro koordiniert die Arbeit der einzelnen Gruppen und Vereine und fördert die Zusammenarbeit mit dem professionellen Versorgungssystem. Es organisiert Selbsthilfetreffen, Fortbildungen und Tagungen. Persönliche Beratungsgespräche sind nach vorheriger Terminvereinbarung möglich.

Weitere Informationen zur Kontaktaufnahme finden Sie auf der Rückseite.



Redaktionsschluss*

Wenn Sie Ihre Selbsthilfegruppe mit einem Beitrag in der Ausgabe **SHG 50** vorstellen möchten, senden Sie uns bitte Ihren Artikel bis zum **31. Oktober 2022** zu. Eine redaktionelle Bearbeitung behalten wir uns vor.

* Bitte beachten Sie, dass wir auch im Fall der erneuten Veröffentlichung Ihres aktuellen Artikels in der folgenden Ausgabe eine entsprechende Nachricht von Ihnen benötigen, ebenfalls bis zum 31. Oktober 2022.

FÜR NEULESER*INNEN

Was ist eine Selbsthilfegruppe (SHG)?

Selbsthilfeaktivitäten kann man unterscheiden in individuelle und gruppenorientierte, gemeinschaftliche Selbsthilfe, letztere ist an dieser Stelle interessant.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist, wenn sich Menschen zusammenschließen und gegenseitig helfen, die vom gleichen Problem betroffen sind. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe kann in verschiedensten Formen geschehen: in der legendären Gesprächsgruppe vor Ort, in einer bundesweit tätigen Vereinigung, in einem Freizeittreff, einer Initiative auf Zeit oder einem Internetforum.

Der Fachverband *Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.* (DAG SHG) charakterisiert Selbsthilfegruppen als lose Zusammenschlüsse von Menschen mit gleicher Problemstellung.

„Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie – entweder selber oder als Angehörige – betroffen sind.“ (Quelle: DAG SHG e. V.)

Selbsthilfegruppen sind eine wertvolle Ergänzung zu ärztlicher Behandlung, medizinischer Rehabilitation und zur Bewältigung von Lebenskrisen. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen aus eigener Initiative zusammen, um sich als „Expert*innen in eigener Sache“ selbst zu helfen. SHGs stärken das Selbstbewusstsein, fördern soziale Kontakte und geben Orientierung und neuen Halt.

Kontakt-aufnahme

Liebe Selbsthilfe-Aktive, Freunde und Interessierte, aufgrund der Corona-Krise und der damit verbundenen Auflagen bitten die Düsseldorfer Selbsthilfegruppen alle Interessierten um telefonische oder schriftliche (zum Beispiel Email) Kontaktaufnahme zwecks Abstimmung zu Gruppentreffen.

Jahresrückblick 2021

Erfahrungsbericht

Die Coronapandemie bestimmt unser aller Leben und erschwert die Interaktion Betroffener in diesem wichtigen Unterstützungssystem. Viele Gruppen müssen weiterhin auf ihre Präsenztreffen verzichten. Glücklicherweise gibt es digitale Lösungen.

Die COVID-19-Pandemie hat auch die Selbsthilfe im Kern getroffen. Die Krankheiten oder Problemlagen von Selbsthilfe-Engagierten bleiben trotz Virus bestehen, und gerade in Zeiten eingeschränkter Therapien und Behandlungen ist die Unterstützung durch Gleichbetroffene oft noch wichtiger. Einige Selbsthilfegruppen – zum Beispiel für psychisch Kranke oder Suchtkranke – benötigen die persönliche Begegnung, um Rückfälle von Mitgliedern zu vermeiden. Für sie war der lange Verzicht auf Face-to-Face-Treffen besonders schwierig.

Pandemie und Selbsthilfe – wie passt das zusammen, wenn doch gerade die Kontakte beschränkt werden müssen? Die persönliche Begegnung war plötzlich riskant. Wie sollte es weitergehen?

Zum Glück stand das Thema Online-Selbsthilfe schon länger auf der Agenda des Selbsthilfe-Service-Büros. Unser Fokus konzentrierte sich auf Wege, Sie beim digitalen Austausch von Erfahrungen und Informationen zu unterstützen.

Dass Gemeinsamkeit stark macht, zeigte sich auch in dieser Phase. In digitalisierten Meetings entwickelten wir mit anderen Selbsthilfekontaktstellen Ideen und arbeiteten Lösungsmöglichkeiten aus. Im nächsten Schritt wurden verschiedene Optionen auf ihre Eignung getestet. Für uns bedeutete dies, virtuelle Konferenz-Tools kennenzulernen und den Umgang mit diesen zu verfeinern. Wir freuten uns, dass die meisten Gruppen unsere Online-Angebote angenommen haben und wir unser erworbenes Knowhow an die Gruppen weitergeben konnten.

Zeitgleich hatten wir stets einen Blick auf die Entwicklungen der Coronaschutzverordnung. Treffen in kleiner Runde waren unter Auflagen möglich. Und Dank des Wetters, genossen viele Gruppen einen Sommer unter freiem Himmel – ein Aufatmen.

Trotz aller Besonderheiten war unser Team stets auch in seiner eigentlichen Funktion wieder sehr gefragt: der Vermittlung von Menschen in Selbsthilfegruppen und anderen Hilfen sowie die Beratung zur Gruppengründung. Auch das Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen und Vereine konnten wir digital organisieren. Wir waren positiv von der hohen Teilnehmerzahl überrascht und beeindruckt. Es zeigt sich: Der Bedarf nach Austausch ist durch die Krise weiter gewachsen. Ebenso die Bedeutung digitaler Treffen, die dies möglich machen.

Auch verschiedene Selbsthilfegruppen sind den Kontaktbeschränkungen mit virtuellen Treffen – also mit einer Coronaschutz-konformen Lösung – begegnet und haben erfolgreich auf digitale Austauschformate wie E-Mail, Social-Media-Kanäle oder Video-Konferenzen umgestellt und geeignete Mittel und Wege gefunden, um ihre Kontakte fortwährend zu halten.

Über zwei Jahre nach Beginn der Pandemie stellt sich auch die Frage, welche Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe es für Menschen gibt, die unmittelbar von Covid-19 betroffen sind: Wo gibt es welche Selbsthilfegruppen von Menschen, die an Long-Covid oder Post-Covid leiden? Oder von Angehörigen? Von Menschen, die durch Covid-19 geliebte Menschen verloren haben? Von Menschen, die durch die Pandemie sozial isoliert oder von Mehrbelastungen überfordert sind? Inzwischen sind zahlreiche Selbsthilfeinitiativen zu gesundheitlichen und psychosozialen Auswirkungen der Pandemie entstanden.

Wir wollen Ihnen hiermit einen kleinen Überblick über Informationen rund um das Coronavirus und die Gestaltung der Selbsthilfe in diesen Zeiten geben:

- Allgemeine, barrierefreie und leicht verständliche Informationen zum Coronavirus bietet die Infoseite von Aktion-Mensch: www.aktion-mensch.de/corona-infoseite
- Weitere Informationen über Videokonferenzen und Selbsthilfe bietet Ihnen die NAKOS auf Ihrer Internet-Informationssseite an unter: www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7236
- Ebenso stellt die KOSKON auf Ihrer Internetseite interessante Informationen bereit. Diese finden Sie hier: www.koskon.de/aktuelles/meldung/selbsthilfe-in-der-corona-krise
- Auch die kommenden SelbsthilfeNews werden als Schwerpunktthema die Selbsthilfe in Zeiten der Coronapandemie behandeln. Abonnieren Sie die SelbsthilfeNews noch heute: www.selbsthilfe-news.de

Die Pandemie hat unseren Arbeitsalltag verändert. Sie macht uns bewusst, dass eine solche Krise neue Chancen bietet. Auch dieses Mal zeigt sich, dass sich eine neue Tür öffnet, wenn sich irgendwo eine schließt. Das Herz der Selbsthilfe, der Austausch, die gegenseitige Unterstützung und Hilfe – dieses Herz schlägt weiter.

Für weitere Information kontaktieren Sie uns gerne: selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de

Jahresrückblick 2021

Veranstaltungen



Ehrenamt in Düsseldorf

Ehrenamtsmesse



Polleraktion



fragEltern



fragEltern



fragEltern



DORKAS



DORKAS

Ehrenamtsmesse

Anstelle der geplanten Ehrenamtsmesse 2021 trafen sich Ehrenamtliche, Vereine, Verbände, Organisationen und viele Selbsthilfegruppen im wunderschönen Rosengarten am Stadtmuseum. Im Rahmen eines Forums wurden verschiedene Fragen zum Ehrenamt in Düsseldorf thematisiert und über mögliche Entwicklungspotenziale debattiert.

Kampagne *fragEltern* von ARWED e. V., Presstetermin Schadowplatz – „Drogen kommen in den besten Familien vor“

„Mein Kind nimmt Drogen!“ Viele Eltern trauen sich nicht, darüber öffentlich zu reden. Zu groß ist die Scham, ist die Stigmatisierung. Und auch der erhobene Zeigefinger ist nicht weit weg: Was haben die Eltern nur falsch gemacht, dass ihr Kind alkoholabhängig ist, regelmäßig Cannabis raucht oder von anderen illegalen Drogen abhängig geworden ist?

Dabei haben laut Statistiken der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen fast die Hälfte aller Eltern Kinder im Jugend- oder jungen Erwachsenenalter, die Drogen konsumieren. Drogen gehören zum Alltag Jugendlicher dazu – und Eltern/Familien müssen mit diesem Konsum umgehen. Aber auch alle Bezugspersonen wie Lehrer*innen, Ausbilder*innen, Sporttrainer*innen geht es an.

Alzheimertag



„Die Scham ist vorbei“, so titelt die Elterninitiative ARWED e.V. (Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen e.V.) in ihrem Pressebericht zum Weltelterntag. „Eltern Drogenabhängiger in NRW outen sich, werben für die Selbsthilfe und fordern, Prävention und Hilfen zu verbessern.“ Mit dem Weltelterntag und zugleich ihrem 30. Jubiläum startet ARWED e.V. daher die landesweite Kampagne *fragEltern*, die durch 16 Städte in Nordrhein-Westfalen tourt. Begleitet wird die Kampagne vor Ort unter anderem durch lokale Einrichtungen der Suchthilfe.

ARWED e.V. ist die Interessenvertretung von Eltern und Angehörigen in Nordrhein-Westfalen, die sich zu diesem Thema in Selbsthilfekreisen zusammengeschlossen haben. Zu ARWED e.V. gehören 54 regionale Gruppen. Sie unterstützen Eltern und Angehörige dabei, den Umgang mit den Folgen der Drogenkrankheit erträglicher zu machen. Sie stärken sich im Austausch untereinander und sind Experten in eigener Sache. Sie bringen sich ein in Fachdebatten – und dies alles ehrenamtlich und unbezahlt.

Polleraktion der PRO RETINA: Hindernisse sichtbar machen

Das Selbsthilfe-Service-Büro hat die Düsseldorfer PRO RETINA bei ihrem Pressetermin am 4. Juni 2021 auf dem Burgplatz unterstützt. Mit der Aktion hat die Gruppe auf die sonst grauen Poller aufmerksam gemacht. Denn für Menschen mit Seheinschränkung sind diese nicht zu sehen. Während die Poller zur Sicherheit im Straßenverkehr dienen sollen, stellen sie für die Betroffenen ein gefährliches Hindernis dar. Die Aktion diente zur Sicherheit aller Bürger*innen mit Seheinschränkung. Es wurde auf eine kontrastreiche Gestaltung des Straßenraums aufmerksam gemacht.

Welt-Alzheimerntag (WAT) – Selbsthilfe Truck

Der Welt-Alzheimerntag macht auf die besonderen Bedürfnisse der Betroffenen und ihrer Angehörigen aufmerksam. Weltweit sind etwa 55 Millionen Menschen von Demenz betroffen – Tendenz steigend. Allein in Deutschland sind 1,6 Millionen Menschen an Demenz erkrankt, ungefähr zwei Drittel davon haben Alzheimer. Rund um den Welt-Alzheimerntag findet jährlich die Woche der Demenz mit vielseitigen Veranstaltungen statt.

Wenn Angehörige oder Freunde feststellen, dass sich jemand verändert, Verabredungen vergisst, anderen Familienmitgliedern oder Bekannten plötzlich unberechtigte Vorwürfe macht oder sich aus Hobbies und Aktivitäten zurückzieht, dann sollten auch Sie genau hinsehen, behutsam mit den Betroffenen darüber reden und eine ärztliche Untersuchung anregen. Es gibt viele Formen der Unterstützung und Entlastung: Sie helfen Menschen, so lange wie möglich gut mit einer Demenzerkrankung zu leben und im Alltag teilhaben zu können.

Deshalb forderte das Motto für den Welt-Alzheimerntag (WAT) am 21. September und die Woche der Demenz 2021, die zwischen dem 20. bis 26. September stattfand, dazu auf: „Demenz – genau hinsehen!“

Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sollen erleben, dass sie trotz der Erkrankung akzeptiert werden und dazugehören. Deshalb informieren Alzheimer-Gesellschaften und andere Engagierte am WAT und in der Woche der Demenz über die Erkrankung und ihre Folgen für Betroffene und Angehörige.

In Düsseldorf nutzte der Landesverband der Alzheimergesellschaften NRW e.V. die Gelegenheit, unterstützt vom Truck der NRW Selbsthilfe-Tour 2021.

Unter dem Motto „Nimm dein Leben in die Hand!“ fand die *NRW Selbsthilfe-Tour 2021* statt. In vielen Städten Nordrhein-Westfalens gehen die Selbsthilfe-Kontaktstellen und Landesorganisationen der Selbsthilfe mit einem Truck und einer mobilen Bühne in die Fußgängerzonen, um für das Thema Selbsthilfe zu werben.

Der Landesverband der Alzheimergesellschaften NRW e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung der rund 350.000 an Demenz erkrankten Menschen in Nordrhein-Westfalen ein.

Die *Alzheimergesellschaft Düsseldorf e.V. – Selbsthilfe Demenz* ist eine Selbsthilfeorganisation, die Menschen mit Demenz und pflegende Angehörige unterstützt und entlastet.

DORKAS-Gruppen e.V. – Informationstag

Die DORKAS-Gruppen haben die Verbesserung der Lage von chronisch Kranken und deren Angehörigen zum Ziel. Die Gruppen finden in russischer und deutscher Sprache statt.

Am 8. November 2021 fand eine interaktive Veranstaltung zum Thema Gesundheit und Selbsthilfe in Düsseldorf statt. Unter dem Motto "Wenn die Wogen sich glätten" – chronische Erkrankung – wurden unterschiedliche Aspekte der Selbsthilfe bearbeitet.

Das Selbsthilfe-Service-Büro war vor Ort mit einem Fachvortrag zur Selbsthilfe(-unterstützung) in Düsseldorf vertreten.



IN EIGENER SACHE

Jahresrückblick 2021

Themen, Kontakte, Gründungen

Die Tätigkeit des Selbsthilfe-Service-Büros ist bereits seit mehr als zwei Jahren geprägt von der Pandemie. In 2020 verzeichneten wir einen Rückgang der Kontakte und Anfragen: Zum einen aufgrund der Einschränkungen durch die Coronaschutzverordnung; zum anderen sicherlich auch wegen der Sorge um eine mögliche Ansteckung. Das Jahr 2021 zeichnete ein ganz anderes Bild. Die Anfragen verdoppelten sich im Vergleich zum Vorjahr. Die Suche nach einer Selbsthilfegruppe zu einem Thema der psychischen Erkrankungen lag dabei in beiden Zeiträumen auf annähernd gleichem Level, das heißt im Bereich von gut 50 Prozent aller Anfragen.

Laut Aussagen vieler Personen, die gerne eine Selbsthilfegruppe besuchen wollten, liegt ein Grund für diesen Anstieg der Anfragen offenbar an dem Missverhältnis vom Bedarf an therapeutischen Angeboten zu den tatsächlich vorhandenen. Die Bewältigung der Pandemie bereitet vielen Menschen große Schwierigkeiten. Vereinzelung und Einsamkeit tragen dazu bei, dass gesundheitliche oder soziale Probleme weiter verstärkt werden. Dieser Rückzug kann auch die Tatsache erklären, dass der Anteil der Anfragen von Betroffenen um mehr als 10 Prozent Punkte sank.

Angehörige, die für sich selbst eine Gruppe suchten, machten hingegen zum ersten Mal den größten Anteil der Anfragenden aus. Sie fühlten sich angesichts vieler Einschränkungen und Bestimmungen oft darin überfordert, die ohnehin durch Krankheit belasteten Personen, zu unterstützen.

Der Wunsch, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, erwächst häufig, weil man seine eigenen Erfahrungen weitergeben möchte oder keine (geeignete) Gruppe findet. In 2021 führte das Selbsthilfe-Service-Büro 25 Gründungsgespräche: Das entspricht einem Anstieg zu den beiden Vorjahren von jeweils 25 Prozent. Auch hier ist das Thema psychische Erkrankungen mit 61 Prozent am stärksten besetzt.

Aus den Gründungsgesprächen in 2021 gingen 18 aktive Selbsthilfegruppen hervor. Unsere Beratung hat zum Ziel, Personen bei der Gründung zu unterstützen und eine Überforderung zu verhindern. Einige geplante Selbsthilfegruppen kamen nicht zustande, weil der Bedarf der Betroffenen an Therapie und Beratung im Vordergrund stand, und das ehrenamtliche Engagement in einer Selbsthilfegruppe noch nicht geleistet werden konnte. Selbsthilfegruppen sind eine gute Ergänzung zu Therapien. Sie können fehlende professionelle Hilfen jedoch nicht kompensieren.

Im ersten Quartal 2022 fanden bereits 14 Gründungsgespräche statt, das entspricht bereits einem Anteil von 56 Prozent der Anzahl aus dem Jahr 2021. Davon hatten 50 Prozent psychische Erkrankungen und 21 Prozent Sucht zum Thema.

JUBILÄUM

100 Jahre Gesundheitsamt Düsseldorf

Vor hundert Jahren nahm das Gesundheitsamt Düsseldorf seine Arbeit auf. Die wechselvolle Geschichte des Amtes hat im Jahr 2021 anlässlich seines 100-jährigen Jubiläums eine Ausstellung im Stadtmuseum beleuchtet. Die aus 18 Tafeln bestehende Ausstellung kann nun im Gesundheitsamt, Kölner Straße 180, während der üblichen Dienststunden kostenlos besichtigt werden.



Das Buch *Gesundheit als öffentliche Aufgabe* thematisiert die Geschichte des Düsseldorfer Gesundheitsamtes

Parallel zur Ausstellung ist bild- und faktenreiche Buch „Gesundheit als öffentliche Aufgabe“ entstanden. Auch dem Selbsthilfe-Service-Büro (SSB) ist darin ein Artikel gewidmet: „Die Selbsthilfe in Düsseldorf – eine Erfolgsgeschichte“. Der Beitrag ist in dieser Ausgabe ab Seite 88 zu finden. „Miteinander reden – voneinander lernen“ lautet das Motto des Selbsthilfe-Service-Büros im Düsseldorfer Gesundheitsamt. Tatsächlich geht das Engagement von Bürger*innen, sich zu Gesundheitsthemen privat zu vernetzen, bereits auf erste Gruppierungen im Jahr 1901 zurück.

Hintergrund: Die Geschichte des Gesundheitsamtes

Die Industrialisierung und die damit einhergehende Verelendung der Arbeiterschaft verursachten zum Ende des 19. Jahrhunderts wachsende Gesundheitsprobleme in der Bevölkerung. Dies führte dazu, dass Städte und Gemeinden das Thema Gesundheit fortan verstärkt als öffentliche Aufgabe wahrnahmen. Schon 1901 gab es in Düsseldorf einen Stadtarzt, der sich neben den staatlichen Aufsichts- und Kontrollaufgaben zunehmend auch um Beratungs- und Vorsorgeangebote für die Bürger*innen kümmerte. Es sollte aber noch 20 Jahre dauern, bis für diese Aufgaben ein eigenes Amt geschaffen wurde. Am 3. August 1921 nahm das städtische Gesundheitsamt schließlich seine Arbeit auf. Unter dem Einfluss der Hygiene, die als neue Disziplin im Gesundheitssektor Fuß fasste, entwickelte das Amt einen Katalog an Maßnahmen, die nicht nur den Gesundheitszustand

der einzelnen Bürger*innen, sondern der Stadtgesellschaft insgesamt verbessern sollten.

Über die Jahre stand das öffentliche Gesundheitswesen in Düsseldorf im Einfluss unterschiedlicher gesundheitlicher Herausforderungen und politischer Interessen. Dabei erlebte es während der Zeit des Nationalsozialismus seine dunkelsten Stunden und entwickelte sich zum bereitwilligen Helfer einer verbrecherischen Rassenideologie. Wie schon in anderen Bereichen gab es nach dem Zweiten Weltkrieg auch im Gesundheitsamt keine "Stunde null". Das problematische Gesetz über die Vereinheitlichung des Gesundheitswesens von 1934 blieb mit marginalen Veränderungen weiterhin in Kraft. In den 1960er-Jahren erhielten die gesetzlichen Krankenversicherungen eine immer höhere Priorität und übernahmen zunehmend auch Aufgaben in der Prävention. Mit der Aufhebung der Beschränkungen stieg auch die Zahl der niedergelassenen Ärzt*innen. Zu Beginn der 1970er-Jahre entfiel nicht einmal ein Prozent der Gesundheitsausgaben auf die Gesundheitsämter. Dies alles führte zu einem fortschreitenden Bedeutungsverlust des

öffentlichen Gesundheitsdienstes. Es dauerte lange, bis das Amt auf der Höhe der Zeit angekommen war und seine Position in der Stadtgesellschaft wieder festigen konnte.

Seit Ende der 1980er-Jahre wurde die Zusammenarbeit auf örtlicher aber auch auf internationaler Ebene immer wichtiger. Die Stadt trat unter anderem dem Netzwerk "Healthy City" der Weltgesundheitsorganisation bei. Die Seuchenabwehr – von den Pocken zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts über die Spanische Grippe nach dem Ersten Weltkrieg, eine Polio-Epidemie zu Beginn der 1960er-Jahre bis zur Schweinegrippe 2009 und aktuell der Coronapandemie – ließ die Bedeutung des Gesundheitsamtes für die Gesundheit der Bevölkerung stets in besonderer Weise sichtbar werden. Die Ausstellung macht die wechselvolle Geschichte des Düsseldorfer Gesundheitsamtes nachvollziehbar.



IN EIGENER SACHE

Selbsthilfe News

Aktuelles aus und für Düsseldorf

Aus der Region für die Region, informiert der Newsletter regelmäßig alle 2 Monate über Neuigkeiten und aktuelle Entwicklungen aus der Selbsthilfe in Düsseldorf. Hier finden Selbsthilfegruppen wichtige Informationen. Betroffene, Angehörige und Interessierte bekommen einen Überblick über Möglichkeiten und Themen, die in Düsseldorf von der Selbsthilfe besetzt sind.

Wir freuen uns auf interessante Begegnungen, informativen Austausch und gemeinsame (virtuelle) Veranstaltungen.

Die Selbsthilfe-News sind interaktiv! Das bedeutet, dass wir auch auf Ihre Unterstützung angewiesen sind. Diejenigen, die gerne einen Beitrag leisten und zum Beispiel ihre Selbsthilfegruppe vorstellen möchten, sind herzlich eingeladen auf uns zuzukommen. Nutzen Sie die Selbsthilfe-News als Plattform, um andere über ihre Selbsthilfearbeit zu informieren.

Wir freuen uns über interessante Einblicke, Geschichten und Themen aus Ihren Selbsthilfegruppen. Schreiben Sie uns!

Hier geht es zur Anmeldung zum Newsletter der Selbsthilfe-Kontaktstelle Düsseldorf:

www.selbsthilfe-news.de

IN EIGENER SACHE

Videoreihe

Das Selbsthilfe-Service-Büro stellt sich vor

Den Tag des Gesundheitsamtes am 19. März nahm das Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Düsseldorf zum Anlass, seine vielfältigen Aufgaben und Angebote für Düsseldorfer*innen in einem neuen Format vorzustellen.

Neben dem Infektionsschutz, der im Zuge der Coronapandemie in den Fokus rückte, geht das Gesundheitsamt einer Vielzahl an Aufgaben zum Wohle der öffentlichen Gesundheit nach. Düsseldorfer*innen jeden Alters können sich mittels der Videoreihe *Das Gesundheitsamt Düsseldorf stellt sich vor* zu einzelnen Bereichen der Gesundheitsförderung und deren Tätigkeiten informieren.

Das Selbsthilfe-Service-Büro ist bereits vertreten und gewährt mit seinen Beiträgen spannende Einblicke in seine Arbeit und die der Selbsthilfegruppen.

Auf der Webseite und auf den Social-Media-Kanälen des Gesundheitsamtes sind diese Videos zugänglich.

- Webseite des Gesundheitsamtes:
www.duesseldorf.de/gesundheitsamt
- Instagram: [gaduesseldorf](https://www.instagram.com/gaduesseldorf)
- Facebook: [Gesundheitsamt.Duesseldorf](https://www.facebook.com/Gesundheitsamt.Duesseldorf)
- Twitter: [GADuesseldorf](https://twitter.com/GADuesseldorf)
- YouTube: www.youtube.com/channel/UCNu9_M3kIVhIGktq9IIXGhA



STADT, LAND, SELBSTHILFE

Aufruf des Behindertenrates

Mitstreiter*innen gesucht

Der Behindertenrat hat in Düsseldorf hinsichtlich der Behindertenvertretung und Selbsthilfe eine besonders privilegierte Stellung. Nicht in allen Bundesländern und schon gar nicht in NRW gibt es in allen Städten einen Behindertenrat, der die Interessen der Behinderten und chronisch Kranken auch auf der politischen Ebene vertritt. Dieser Rat ist ein wichtiges Bindeglied zwischen den Betroffenen und den politischen Entscheidungsträgern in Düsseldorf. Entscheidungen dieses Behindertenrates werden vom Rat der Stadt Düsseldorf nicht nur eingefordert, sondern sie sind zum Teil sogar vorgeschrieben.

Ein wichtiger Bestandteil dieses Behindertenrates sind die runden Tische. Hier sollen und können interessierte Mitbürger*innen und Betroffene ihr spezielles Fachwissen oder ihre Erfahrungen einbringen. Die Ergebnisse sind Grundlage für wichtige politische Entscheidungen in der Stadt Düsseldorf.

Nun möchten wir gerne motivierte Mitstreiter*innen gewinnen, die bei diesen Runden Tischen mitarbeiten und ihr Wissen und ihre Erfahrungen einbringen.

Wir haben in Düsseldorf derzeit vier Runde Tische:

Der Runde Tisch **Verkehr**

Er ist durch die Nominierung von Renate Hoop (ehemals Leiterin des Selbsthilfe-Service-Büros) sehr gut besetzt. Aber auch hier würde man sich über Hilfe freuen.

Der Runde Tisch **Bauen**

Bei Planungen und Durchführung von neuen Bauprojekten soll besonders auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung geachtet werden. Wer kann diese Bedürfnisse genauer definieren als Betroffene selber. Dafür setzt sich dieser Runde Tisch ein.

Der Runde Tisch **Kinder, Jugendliche und Familien**

Er beschäftigt sich mit den Bedürfnissen und Problemen von Jugendlichen und jungen Familien und erarbeitet passgenaue Lösungsvorschläge.

Der Runde Tisch **Kommunikation**

Nichts ist schlimmer, als zu reden, aber immer am Anderen vorbei. Bessere Kommunikation ist sehr wichtig. Wir möchten zum Beispiel, dass Bescheide verständlich geschrieben werden und einfache Sprache angewendet wird.

Sind sie neugierig geworden? Gerne gebe ich Ihnen weitere Informationen.

Mit freundlichen Grüßen

Ottfrid Hillmann

Kontakt Mobil 0172 2907752

STADT, LAND, SELBSTHILFE

NRW Selbsthilfetruck on Tour

Der NRW Selbsthilfe-Truck geht auch 2022 wieder auf Tour durch Nordrhein-Westfalen, um für das Thema Selbsthilfe zu werben.



Die Sprecherorganisationen der Selbsthilfe auf Landesebene (FAS – Fachausschuss Sucht, KOSKON – Koordination für Selbsthilfe in NRW und LAG Selbsthilfe NRW) haben die Tour zusammen mit den Selbsthilfekontaktstellen und den Krankenkassen und Krankenkassenverbänden in Nordrhein-Westfalen konzipiert. Mit vielen Veranstaltungen in allen Städten und Kreisen des Landes soll auch in diesem Jahr für die gesundheitliche Selbsthilfe geworben werden, nachdem im letzten Jahr coronabedingt leider eine Reihe von Terminen ausfallen musste.

Auf der Tour wird mit einem vielfältigen Programm für das Thema Selbsthilfe geworben. Auf der Bühne werden sich Selbsthilfegruppen vorstellen, es wird Talkrunden mit interessanten Gästen geben und für Musik und Unterhaltung ist ebenfalls gesorgt.

Tourstopp in Düsseldorf: 27. August 2022.

Für weitere Information kontaktieren Sie das Selbsthilfe-Service-Büro des Gesundheitsamtes Düsseldorf gerne: selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de



Andreas Kernchen hilft Menschen mit psychischen Erkrankungen.

© RP-Foto Anne Orthen (orth)/Anne Orthen (ort)

Wie man lernt, sich selbst zu helfen

Düsseldorf Andreas Kernchen erkrankte Anfang der 1990er-Jahre an einer Psychose. Er lernte, Kraft aus seinem *psychischen Handicap*, wie er es nennt, zu schöpfen. Seit 20 Jahren engagiert er sich nun schon in der Selbsthilfe. Von Sainab Sandra Wildschütz-Omar

Mit 27 Jahren merkte Andreas Kernchen, dass etwas nicht stimmte, dass es so nicht weitergehen konnte. Die Schichtarbeit, das neugeborene Kind – vieles kam zusammen und führte zu massivem Stress, wie er sagt. 1993 war das, es folgte ein großer Einschnitt in seinem Leben und die Diagnose *Schizoaffektive Psychose*. Seitdem hat er sein Leben neu sortieren müssen, neben den erforderlichen medikamentösen und therapeutischen Maßnahmen hat er eine Umschulung zum Industriekaufmann gemacht, ein zweites Mal geheiratet, sich in Düsseldorf aber vor allem in der Selbsthilfe für psychisch Erkrankte stark gemacht. 2013 wurde er für sein andauerndes Engagement in diesem Bereich mit dem Martinstaler der Stadt Düsseldorf ausgezeichnet.

Andreas Kernchen gibt sich bescheiden, wenn man mit ihm spricht, doch zahlreich sind seine Aktivitäten im psychosozialen Bereich. Zuletzt organisierte er das Ellener Selbsthilfegespräch, bei dem betroffene Autoren aus ihren Büchern lesen und im Anschluss Fragen der Zuhörer beantworten. Vor sechs Jahren gründete Kernchen die Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der Awo. Als zertifizierter Genesungsbegleiter bietet er einmal im Monat aber auch Einzelsprechstunden an, die ehrenamtlich geführte Selbsthilfegruppe findet mehrmals im Monat statt und bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich in einer kleinen festen Gruppe auszutauschen: „Man kann durch Reflexion und Gespräche gut genesen“, sagt Andreas Kernchen, „ist Gleicher unter Gleichen und muss sich keinen bohrenden Fragen aussetzen“.

Andreas Kernchen beschreibt die Schizophrenie als eine *bio-psychosoziale Erkrankung*, weil dies die verschiedenen relevanten Faktoren beinhaltet. Sie könne in Folge eines Nervenzusammenbruchs auftreten oder genetisch bedingt sein, viele Psychosen – zu denen die Schizophrenie gehört – können auch durch die Einnahme verschiedener Drogen

und Rauschmittel hervorgerufen werden. Die Folge können Schlaflosigkeit, Gereiztheit und unstrukturierte *komische* Gedanken sein, erklärt Kernchen.

„Es geht nicht immer höher, schneller und weiter“, sagt er. Er versucht seinen Teilnehmern, die meist zwischen 35 und 60 Jahre alt sind, nahezubringen, vor allem entspannt mit sich umzugehen. Und auch wenn von Medizinern das Krankheitsbild Schizophrenie festgestellt wurde, „ist man nicht der Schizophrene, sondern die Erkrankung ist eine Facette des eigenen Lebens“, betont er.

Info

Einzelsprechstunde und Selbsthilfegruppe

Person Andreas Kernchen ist zertifizierter EX-IN Genesungsbegleiter. Die Abkürzung steht für *Experienced Involvement* und meint die Beteiligung von Psychiatrie-Erfahrenen in der psychiatrischen Arbeit.

Angebot Jeden zweiten Mittwoch im Monat findet von 15 bis 17 Uhr eine Einzelsprechstunde statt. Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden zweiten und vierten Montag von 18 bis 20 Uhr. Immer dienstags trifft man Andreas Kernchen beim Nordic Walking von 16.30 bis 17.30 Uhr.

Weitere Informationen Wer mehr wissen will, der findet Infos unter www.awo-duesseldorf.de/behinderung/beratung/psychisches-handicap oder per Telefon unter 60025839.

rp-online.de/nrw/staedte/duesseldorf/stadtteile/eller/psychische-erkrankungen-in-duesseldorf-eller-andreas-kernchen-hilft-anderen_aid-62505581





Sylvia Schleuter in ihrem Garten: Die Trauerbegleiterin hilft Eltern, die ein Kind verloren haben. Ihr Telefon ist eigentlich immer an.

Hilfe für die, für die es keinen Trost gibt

Düsseldorf Vor 30 Jahren verlor sie selbst ein Kind, jetzt hilft sie Eltern mit dem gleichen Schicksal: Sylvia Schleuter arbeitet als Trauerbegleiterin. Von Marlen Kess

Sylvia Schleuter weiß, wovon sie spricht. Sie weiß, wie Eltern sich fühlen, deren Kind gestorben ist, kennt den Schmerz, die Wut und die Verzweiflung – aber auch einen Weg in ein Leben, das trotzdem lebenswert ist. Ihr drittes Kind, ein kleiner Junge, starb 1991 an einer Sepsis. Inzwischen hilft sie Eltern in ihrer Trauer, seit 16 Jahren schon. 2007 gab sie dafür sogar ihren Beruf auf. Dass das möglich ist, verdankt sie auch der Unterstützung ihrer Familie. Denn bezahlt wird sie für ihre Tätigkeit nicht – lediglich die Ausgaben etwa für Fahrtkosten oder Fortbildungen übernimmt der Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister (VEID), in dem sie Mitglied ist und der sich über Spenden finanziert. Eines ist Sylvia Schleuter nämlich wichtig: Die Trauerbegleitung ist für die Familien kostenfrei. Für die Gespräche kommt die 57-Jährige zu den Familien nach Hause. Sie fängt dabei ein Bedürfnis auf, das viele Freunde und auch Angehörige nicht stillen können: „Trauer macht befangen“, sagt Schleuter, „und der erste Impuls ist oft zu trösten.“ Dabei gebe es zunächst keinen Trost, zudem wollten viele Eltern gar nicht getröstet werden, sondern trauern und weinen, so ihrem Kind emotional nah sein. Und genau dabei steht sie den Familien zur Seite, führt Eltern- und Einzelgespräche und vermittelt bei Bedarf auch eine Begleitung für Geschwisterkinder. Dafür hat sie sich zunächst im Kinderhospiz als Sterbebegleiterin und danach als Notfallseelsorgerin und Trauerbegleiterin ausbilden lassen. Drei Mal pro Monat übernimmt Schleuter ebenfalls ehrenamtlich 24-Stunden-Dienste in der Notfallseelsorge. Dazu organisiert sie zwei monatliche Gesprächskreise für verwaiste Eltern. Einen festen Fahrplan für eine Begleitung gibt es nicht. Schleuter begleitet Eltern,

bei denen der Tod des Kindes bereits mehrere Jahre zurückliegt, ebenso wie solche, bei denen sie sogar beim Bestatter die Familie unterstützt. Am Anfang finden die Gespräche meist einmal pro Woche statt, irgendwann nur noch einmal im Monat – „aber letztlich ist die Begleitung wie auch die Trauer völlig individuell.“ Auch beim Alter der Kinder gibt es keine Beschränkungen, derzeit gebe es aber besonders viele Anfragen von Eltern, deren Kind im jungen Erwachsenenalter gestorben ist, sagt Schleuter.

Elterntrauer gilt grundsätzlich als *erschwerter Trauer*, bei der zum Tod eines geliebten Menschen noch weitere Umstände hinzukommen können. Das sei etwa der Fall, wenn ein Gewaltverbrechen oder ein Suizid vorliegen. „Aber für jede Mutter und jeden Vater ist es das Schlimmste, wenn ein Kind stirbt. Es kehrt schlicht die natürliche Reihenfolge des Lebens um.“ Dass sie solche Sätze eben nicht nur in ihrer Ausbildung gelernt hat, sondern weiß, wie sich diese besonders intensive Trauer anfühlt, hilft ihr bei ihrer Tätigkeit. „Ich höre auch immer wieder von Eltern, dass sie auf mich zukommen, weil ich ‚eine von ihnen‘ bin.“ Dass sie dazu empathisch und mitfühlend ist, fällt zudem auch schon bei einem nur knapp einstündigen Gespräch auf. Sylvia Schleuter schaut ihrem Gesprächspartner direkt in die Augen, weicht nicht aus, ist ehrlich und direkt, aber trotzdem einfühlsam.

Die Kontaktaufnahme erfolgt per Mail oder Telefon, die Anfragen kommen aus Düsseldorf, aber auch aus der Umgebung, die von Schleuter begleitete Eltern gestaltet haben. Ein zahlenaffiner Vater beispielsweise ordnete wichtige Lebensdaten seiner Tochter in einer Tabelle an, eine Mutter schrieb für ihr Kind ein Gedicht, eine andere gestaltete eine Stele für das Grab ihrer Tochter. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht aber

das Gespräch, einzeln oder mit beiden Eltern, manchmal – in der Coronazeit verstärkt – auch bei Spaziergängen. Ziel ist es, den Eltern dabei zu helfen, mit dem Verlust ihres Kindes irgendwann gut weiterleben zu können. Dass das langwierig und schwer ist, weiß sie aus eigener Erfahrung: Erst Jahre nach dem Tod ihres Sohnes fasste sie den Entschluss, anderen helfen zu wollen – und stellte, wie sie sagt, erst in der Ausbildung fest, dass sie es auch wirklich kann. Nähe zulassen, aber trotzdem professionell bleiben, das ist der Spagat, in dem sich Trauerbegleiterinnen bewegen. Am Abend abzuschalten gelingt ihr aber gut – auch, weil sie nach 16 Uhr außer in Notfällen keine Gesprächstermine mehr ausmacht. Ihr Handy ist aber trotzdem eigentlich immer an, außer im Urlaub, da ist es nachts auch mal ausgeschaltet. Durchschnittlich 20 bis 30 Stunden pro Woche nimmt die Trauerbegleitung in Anspruch. Und das alles ohne Bezahlung – doch Sylvia Schleuter nimmt es gelassen. „Trauerbegleitung ist das, was ich machen will, das ist meine Aufgabe“, sagt sie, „ich bin eben hauptamtlich ehrenamtlich.“

Info

Kontaktaufnahme per Telefon oder Mail

Verband Der Bundesverband Trauerbegleitung versteht sich als Interessensvertretung von Trauernden, Trauerbegleitern und Menschen, die dazu forschen und lehren. Über den Verband kann man sich auch ausbilden lassen, der Basiskurs kostet rund 2350 Euro, eine Kursübersicht ist auf der Webseite zu finden: www.bv-trauerbegleitung.de.

Kontakt Sylvia Schleuter ist telefonisch (0211 5860817 oder 0152 57323309) oder per Mail erreichbar: kontakt@trauernde-eltern-duesseldorf.de. Alle Infos gibt es auf ihrer Webseite: trauernde-eltern-duesseldorf.de.

Trauernde Eltern Düsseldorf

Trauerbegleitung für Eltern nach dem Tod ihres Kindes

Wenn Eltern trauern

Für Eltern bleibt ihr Kind immer ihr Kind, unabhängig von seinem Alter. Und wenn ein Kind stirbt, herrscht in der betroffenen Familie und in deren sozialem Umfeld Fassungslosigkeit.

Immer wieder fragen mich Menschen aus dem Umfeld Betroffener, was Trauerbegleitung dann eigentlich *macht* und was unterstützend möglich ist, wenn in einer Familie ein Kind stirbt.

Wichtige Fragen, deren Beantwortung mir am Herzen liegt, um beim Tod eines Kindes gesellschaftliche Berührungsängste abzubauen und hilfreiche Begegnungen mit den Familien zu ermöglichen. Ich habe das zum Anlass genommen, einige wichtige Gedanken dazu einmal aufzuschreiben und kurz, also keinesfalls vollständig, zusammenzufassen: Allein die Vorstellung, dass eigene Kind könnte sterben, bringt Mütter und Väter gedanklich an ihre Grenzen.

Wenn diese Vorstellung dann zur Realität wird, gibt es keine Worte die trösten und es scheint für die betroffenen Mütter und Väter zunächst unvorstellbar, dass das eigene Leben trotzdem irgendwie weitergeht.

Und doch folgt immer ein neuer Tag auf den anderen. Am Anfang geht es dabei oft um pures, emotionales Überleben. Menschen aus dem Umfeld reagieren häufig etwas befremdet, wenn Mütter und Väter kurz nach dem Tod ihres Kindes nach außen gut funktionieren, sehr rational und vermeintlich stark und gefasst erscheinen. Für diese Mütter und

Väter ist diese rationale Ebene in dieser ersten Zeit ein wichtiger Schutz-

mechanismus, wenn für Körper und Seele die Heftigkeit dieses Verlustes, der Not und der Verzweiflung noch nicht aushaltbar sind.

Bis die Gefühle zugelassen und die Trauer durchlebt werden kann, können Tage, Wochen, Monate vergehen.

Wertvoll ist es immer, wenn trauernde Familien ein stabiles soziales Netz mit Menschen an ihrer Seite haben, die ihre Tränen, ihre Verzweiflung und die vielen Fragen nach dem *Warum* mit ihnen aushalten. Bitte ohne den Anspruch, Gefühle *wegtrösten* zu wollen!

Eine Mutter hat es einmal so ausgedrückt: „Alle wollten mich trösten, doch ich wollte keinen Trost und auch keine Ratschläge, denn meine Trauer war alles, was mir in diesem Moment von meinem Kind blieb. Ich wollte meinem Kind nah sein, ich wollte um mein Kind weinen und ich wollte untröstlich sein.“

Die Schwere dieser Trauer anerkennen, das ist es, was hilft. Da tun ein schlichtes „Ich bin bei dir“ oder eine stille Umarmung gut. Auch ein „Ich fühle mich hilflos, ich weiß gerade nicht, was ich sagen oder tun soll“ ist ehrlich und in Ordnung.

Jede Trauer wird anders erlebt und jeder Trauernde braucht seine Zeit, für seinen Weg, in seinem Tempo.

Das, was seinem Herzen beim Überleben hilft.

Trauernde Eltern wissen meist intuitiv, was sie dazu brauchen und was ihnen guttut. Dieses Wissen ist im Augenblick der Katastrophe aber oft erstmal verschüttet. Als Trauerbegleiterin unterstütze ich diesen Prozess und arbeite mit Müttern und Vätern, immer mit Blick auf ihren Bedarf, ganz individuell daran, ihre eigenen Ressourcen wieder zu spüren und zu aktivieren, um auch mit dem Tod ihres Kindes das eigene Leben irgendwann gut weiterleben zu können.

Auch die Geschwistertrauer ist ein wichtiges Thema. Um sie angemessen wahrzunehmen und zu unterstützen, spielt das Alter der Geschwister und ihr damit verbundenes Verständnis vom Tod eine bedeutende Rolle. Es ist gut und wichtig, wenn für sie ein*e eigene*r Trauerbegleiter*in mit altersentsprechenden Trauerangeboten da ist.

Eine der schwersten Traueraufgaben ist es, den Tod des eigenen Kindes als unänderliche Realität anzuerkennen und in das eigene Weiterleben gut zu integrieren. Das dauert. Lange. Eltern fühlen ihre Trauer oft im zweiten Jahr viel intensiver. Zu einer Zeit, wenn Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn und Bekannte sich meist emotional wieder distanzieren und mehr Normalität erwarten, weil es ja nun schon *so lange her* ist. Es braucht Jahre, bis die Mütter und Väter vollständig in ihrer neuen, anderen Form von Alltagsleben ankommen.

So gehört es auch zu meinen Aufgaben als Trauerbegleiterin, neben der Begleitung der Familien auch für das private und berufliche Umfeld von Betroffenen ansprechbar zu sein, zu informieren und zu sensibilisieren.

Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Einzel- und Familienbegleitung in Düsseldorf und Umgebung, ergänzend führe ich zwei Trauergesprächskreise, die jeweils einmal monatlich stattfinden.

Der Weg durch die Trauer ist lang und kein *Sprint*, sondern immer ein *Marathon*, anstrengend und schmerzvoll.

Trauer ist aber auch nachgetragene Liebe, voller Erinnerungen und Verbundenheit.

Und das darf bleiben – ein Leben lang.

STADT, LAND, SELBSTHILFE

Das Glückspaket – Eine Fantasiegeschichte

Selbsthilfegruppe Schlaganfall Düsseldorf-Gerresheim

Es war Anfang März und von einem Tag auf den anderen veränderte sich alles. Eine Pandemie wurde ausgerufen, das Coronavirus beherrschte unser Leben. Wir gehörten zur Risikogruppe. Das hieß so wenig wie mögliche Kontakte. Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und treffen uns regelmäßig im Zentrum oder zu anderen Unternehmungen. Doch auch das Zentrum hatte geschlossen. Wie sollten wir in Kontakt bleiben? Es gab zwar unsere WhatsApp Gruppe. Aber nicht alle aus der Gruppe konnten daran teilnehmen.

Es musste eine Lösung her. Da kam mir die Idee, gemeinsam eine Geschichte zu schreiben. Darin konnte jeder seiner Fantasie freien Lauf lassen. Das Wichtigste war, dass wir ein gemeinsames Projekt hatten. Bis alles organisiert war, dauerte es einige Zeit. Aber so blieben wir in Verbindung. Den Anfang der Fantasy Geschichte habe ich in eine Kladde geschrieben. Die Kladde habe ich dann an den nächsten gesendet, der dann die Fortsetzung der Geschichte in die Kladde geschrieben hat und wieder an den nächsten weitergeleitet hat.

Die Geschichte entwickelte sich. Ein Verlaufsplan zeigte immer, wer gerade die Kladde hatte.

Natürlich dauerte es immer einige Zeit, aber irgendwann gab der vorletzte Schreiber den Brief zur Post und ... er kam beim letzten nicht an. Zuerst telefonierte ich täglich mit dem letzten Teilnehmer, dann mit der Post. Auf Empfehlung stellte ich einen Nachverfolgungsantrag und bekam nach 5 Wochen einen Brief in dem stand, dass die Suche eingestellt worden sei.

Sollte jetzt die ganze Aktion umsonst gewesen sein? Nach einer Zeit der Resignation und Traurigkeit fasste ich wieder Mut und schrieb einen Brief an die Gruppe mit der Aufforderung ihren Teil der Geschichte zu mir zu schicken.

Ich würde die Geschichte zusammenbauen. Und so kamen nach und nach die Geschichteesteile bei mir an. Jetzt ist die Geschichte rund. Ich war erstaunt, wie sich alles zusammenfügte, denn das war die Vorgabe an die sich alle halten sollten. Es sollte unsere gemeinsame Geschichte sein.

Viel Spaß beim Lesen wünscht die SHG Schlaganfall Düsseldorf-Gerresheim

Das Buch im pdf-Format finden sie hier.

[www.selbsthilfe-news.de/
wp-content/shn/
newsletter/2021/09/
Duesseldorf/fantasy_
buch_shg.pdf](http://www.selbsthilfe-news.de/wp-content/shn/newsletter/2021/09/Duesseldorf/fantasy_buch_shg.pdf)



STADT, LAND, SELBSTHILFE

Netzwerk bürgerschaftliches Engagement NRW gegründet

Sprachrohr für die Engagierten im Land

Das Netzwerk bürgerschaftliches Engagement NRW (NBE NRW) hat sich als unabhängiger und freiwilliger Zusammenschluss von Organisationen und Institutionen aus Zivilgesellschaft, Politik, Verwaltung, Wirtschaft und Wissenschaft gegründet. Damit soll in Nordrhein-Westfalen eine gemeinsame Plattform geschaffen, die die vielfältigen Akteure der Engagementlandschaft miteinander vernetzt und ihre kontinuierliche Zusammenarbeit fördert. Gleichzeitig wird ein landesweiter Erfahrungsaustausch und Ideentransfer ermöglicht. Das NBE NRW versteht sich als Netzwerk der Netzwerke und als Sprachrohr für die Engagierten im Land. Die Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen ist dem NBE NRW als Gründungsmitglied beigetreten. Die Landesregierung hat den Gründungsprozess des NBE NRW aktiv begleitet und beabsichtigt die weitere Arbeit des Netzwerks mit bis zu 200.000 Euro pro Jahr zu unterstützen.

Weitere Informationen finden Sie hier.

[www.land.nrw/pressemitteilung/
netzwerk-buerger-
schaftliches-
engagement-nrw-
gegruendet-
sprachrohr-fuer-die](http://www.land.nrw/pressemitteilung/netzwerk-buerger-schaftliches-engagement-nrw-gegruendet-sprachrohr-fuer-die)



STADT, LAND, SELBSTHILFE

Patientenleitfaden für Post- beziehungsweise Long-Covid

Mitwirkung von Selbsthilfegruppen

Gemeinsam mit Patienten und Selbsthilfegruppen haben 16 medizinische Fachgesellschaften einen Patientenleitfaden entwickelt, der häufige Symptome von Long- und Post-Covid beschreibt und erklärt, wie Betroffene sich verhalten können. Doch immer noch sei vieles unbekannt, erklärten die drei Lungenfachärzte, die das Papier stellvertretend für die Gruppe der Autoren vorstellten.

Mehr Infos finden Sie hier.

[www.aerzteblatt.de/nachrichten/127978/
Long-und-Post-COVID-Erste-
Patientenleitlinie-fuer-Betroffene-
und-Angehoerige-veroeffentlicht](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/127978/Long-und-Post-COVID-Erste-Patientenleitlinie-fuer-Betroffene-und-Angehoerige-veroeffentlicht)



STADT, LAND,
SELBSTHILFE**Das Impfbuch
für alle**

Eine fundierte, kostenlose
Informationsbroschüre rund um das
Thema Impfen

Das *Impfbuch für alle* wurde vom Robert Koch-Institut und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung herausgegeben und beantwortet auf 80 Seiten die wichtigsten Fragen rund um Impfungen. Dabei geht es sowohl auf die Coronaimpfungen ein, als auch auf Impfungen im Allgemeinen. Neben Interessantem aus der Geschichte des Impfens, ergänzt der Arzt und Medienmacher Eckart von Hirschhausen zudem das Impfbuch mit unterhaltsamen Beiträgen.

Das *Impfbuch für alle* kann auf der Internetseite des Bundesministeriums für Gesundheit bestellt oder direkt heruntergeladen werden. Es steht in deutscher, arabischer, englischer, russischer und türkischer Sprache zur Verfügung.

[www.bundesgesundheitsministerium.de/
service/publikationen/details/
das-impfbuch-fuer-alle-deutsch](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/das-impfbuch-fuer-alle-deutsch)



STADT, LAND, SELBSTHILFE

Flyer erstellen leicht gemacht

Faltblattgenerator

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle KISS Stuttgart stellt auf Ihrer Internetseite ein kostenloses Programm zur Verfügung, mit dem ganz einfach Flyer selbst erstellt werden können.

Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen greifen häufig auf Faltblätter zurück, um ihre Arbeit zu bewerben. Manche haben aber Schwierigkeiten beim Erstellen. Daher entstand die Idee, eine Software zu entwickeln, die das Erstellen von Faltblättern so leicht wie möglich gestaltet – damit die Gruppenmitglieder es selbst in die Hand nehmen können.

Der KISS-Faltblattgenerator macht es ganz einfach, Texte in bereits vordefinierte Spalten zu schreiben, Bilder einzufügen und das Ganze anschließend als PDF oder JPG-Bilddatei zu speichern. Die müssen dann nur noch ausgedruckt und gefaltet werden.

Dazu gibt es eine YouTube Anleitung, in der übersichtlich alle Schritte erklärt werden: vom Herunterladen des Programmes über das Erstellen des Flyers bis zum Ausdruck.

Das Programm ist gratis und kann unter www.kiss-stuttgart.de/faltblattgenerator heruntergeladen werden.

Diese tolle Arbeitshilfe konnten die Kolleg*innen durch die finanzielle Unterstützung der AOK Stuttgart und die fachliche Umsetzung von Drees & Sommer und dem Studio Merkas zur Verfügung stellen.

STADT, LAND, SELBSTHILFE

Oft auf sich gestellt: Das Leben junger Menschen in der Coronapandemie

Selbsthilfegruppen helfen bei Einsamkeit

Die Coronapandemie stellt insbesondere junge Menschen vor gravierende Veränderungen ihres Alltags, wie zwei Studien der Universitäten Frankfurt am Main und Hildesheim zeigen. In der *JuCo*-Studie wurden 12.000 junge Menschen befragt. Über ein Drittel der Befragten gab an, sich einsam zu fühlen; fast die Hälfte hat Angst vor der Zukunft.

Die Online-Befragung *Stu.diCO* nahm zudem die Situation Studierender in den Blick. Die Befragung zeigte gravierende Veränderungen der jeweiligen Lernsituationen. Anders als in Schulen hatten Lockerungen der Coronapolitik wenig Auswirkungen auf den Studienalltag gehabt. Rund 72 Prozent der Befragten äußerten mehr Arbeitsbelastungen aufgrund der Home-Learning-Situation.

Quelle des Artikels
www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@8500

In Deutschland existieren bereits viele Selbsthilfegruppen, die Anliegen von jungen Menschen und Studierenden auf Augenhöhe behandeln und ihnen eine wertvolle Plattform bieten. Die Initiative *Arbeiterkind* etwa bietet rund 80 lokale Gruppen speziell zu Themen rund um *Studieren in der Coronapandemie*. Viele neue Selbsthilfegruppen wurden in der Coronapandemie gegründet und behandeln Themen rund um Depression und Einsamkeit.

Auch in Düsseldorf hat sich eine Selbsthilfegruppe gegründet, die junge Erwachsene unterstützt. Die SHG Atlas richtet sich an jüngere Menschen, die unter Lernbelastungen und coronabedingter Einsamkeit leiden.

Zur Kontaktaufnahme wenden Sie sich gerne an das Selbsthilfe-Service-Büro des Gesundheitsamtes Düsseldorf: selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de oder Telefon 0211 89-92244 oder über die Website.

LESETIPP

Wegweiser durch den Dschungel an Gesundheitsinformationen

Das Internet strotzt vor Informationen, Hinweisen und Tipps zu den Themen Gesundheit und Krankheit – ein oft undurchdringlicher Dschungel.

Welchen Informationen kann ich trauen, welche sind völliger Humbug? Das ist oft nicht leicht zu unterscheiden.

Hilfe bietet die Internetseite gesund-im-netz.net

Die Universität Köln und die Hochschule für Gesundheit Bochum haben – getragen von verschiedenen Ministerien – diesen Wegweiser ins Netz gebracht. Empfehlenswert!

Kurznotiert

FILMTIPP

Eine Therapiestunde mit Tobi Katze

Der Hager Autor und Poetry Slammer Tobi Katze liest in diesem YouTube Video aus seinem 2015 bei Rowohlt erschienenem Buch „Morgen ist leider auch noch ein Tag“, in dem er sich auf humorvolle Art und Weise mit seiner Depressionserkrankung auseinandersetzt.

Wir erleben dabei eine Therapiesitzung, die einen schmunzeln lässt. Unterhaltsam und einfühlsam! Sehr empfehlenswert.

www.youtube.com/watch?v=U5YnTvzUEGE



LESETIPP

Selbsthilfe als Schule der Demokratie (Erich Eisenstecken)

Erich Eisenstecken, Ressortleitung Soziale Selbsthilfe am Selbsthilfezentrum München, beschäftigt sich in seinem Essay mit Selbsthilfe als Lernfeld der Demokratie und erkennt in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe viele Grundprinzipien, die wir als zentrale Strukturelemente demokratischer Gesellschaftssysteme ansehen: Prinzipielle Gleichwertigkeit aller Menschen, Recht auf freie Meinungsäußerung, Respekt vor anderen Meinungen und Sichtweisen, Wertschätzung von Vielfalt et cetera.



Er beschreibt ein interessantes Spannungsfeld zwischen Utopie und gelebter Realität dieser demokratischen Grundprinzipien im Selbsthilfe Kontext, das dazu anregt eigene Haltungen zu hinterfragen und weiterzudenken.

Lesen Sie den ganzen Artikel hier.

www.selbsthilfe-news.de/wp-content/shn/newsletter/2022/02/Koeln/gastbeitrag_eisenstecken_210326-1.pdf



FILMTIPP

Krank ist gar kein Ausdruck

Die Moderatorin Katrin Bauerfeind spricht mit Dr. Eckart von Hirschhausen und Teresa Enke über psychische Erkrankungen und unseren gesellschaftlichen Umgang damit. Interessant ist dabei die Mischung aus Profisicht durch den Arzt einerseits und Sicht der Betroffenen und Angehörigen durch Teresa Enke andererseits. Teresa Enke hat ihren depressiven Mann, den Profi-Fußballer Robert Enke, 2009 nach Suizid verloren. Im Gespräch schaffen die drei auch den aktuellen Bezug zur Klimakrise und zur Coronapandemie.

Unterhaltsam und informativ!

Hier geht es zu dem Film in der ARD-Mediathek.

www.ardmediathek.de/video/bauerfeind-die-show-zur-frau/krank-ist-gar-kein-ausdruck-ueber-den-umgang-mit-psychischen-krankheiten-s05-e10/one/Y3JpZDovL3dkci5kZS9CZWl0cmFnLTl0Yzk1MjFhLWZkODYtNDk1ZS04MTkzLTZyNDIxOWI3ZWJkNw



HÖRTIPP

Hier ist was in Bewegung



Viele Menschen mit seelischen Erkrankungen verstecken ihre Erkrankung, aus Angst vor Stigmatisierung und Vorurteilen.

Der Song *Hier ist was in Bewegung* ist der offizielle Song zur Grünen Schleife, dem Symbol für seelische Erkrankungen. Mit dem Song sollen Tabus aufgebrochen werden und das Bewusstsein für seelische Gesundheit in der Gesellschaft gestärkt werden.

Hören Sie den Song hier.

www.youtube.com/watch?v=hHajJsSf5H8



HÖRTIPP

Wie das Umfeld bei Depressionen helfen kann

Wer an Depressionen erkrankt, benötigt ärztliche Betreuung. Aber auch die Familie oder Freund*innen können Depressiven helfen. Aber wie eigentlich?

Etwa 20 von 100 Menschen erkranken in Deutschland im Laufe ihres Lebens an einer Depression. Die allermeisten von ihnen benötigen ärztliche Hilfe: Sei es in Form von Therapie, medikamentöser Behandlung oder auch nur, um eine Diagnose zu erhalten.

Das Problem dabei: Depressive Menschen erkennen oftmals gar nicht, dass sie erkrankt sind. Oder ihnen fehlt die Kraft, sich Hilfe zu suchen. Das direkte Umfeld – Angehörige und Freunde – ist also besonders wichtig.

Lesen Sie hier weiter

www.spektrum.de/podcast/grams-sprechstunde-wie-das-umfeld-bei-depressionen-helfen-kann/1936894?utm_medium=ne&fbclid=IwAR13Feukc2PzLNp65t719AcByOdmEpWpMV05gWcCRIjF_OeVWtiRe2kc_vNU



HÖRTIPP

Stärkzeugkasten – Impulse für die Selbsthilfe

Nützliches für die Selbsthilfe gibt es jetzt von unseren Kolleg*innen aus der KISS Enzkreis (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in Enzkreis). Ihr neuer Podcast *Stärkzeugkasten – Impulse für die Selbsthilfe* ist online.

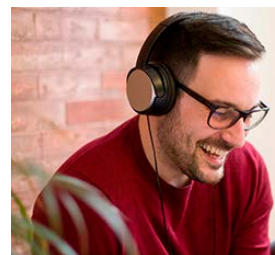
Alle Episoden finden Sie hier unter der Rubrik *Podcasts* oder überall dort, wo es Podcasts gibt (Apple Podcasts, Google Podcasts, Deezer, Spotify).

Kurznotiert

HÖRTIPP

Die Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs startet eigenen Podcast

Der Podcast-Kanal „Jung & Krebs – Wissen für junge Betroffene“ ist online. Dabei trifft die Stiftungsbotschafterin Lea Marlen Woitack regelmäßig junge Betroffene und spricht über den Umgang und das Leben mit der Diagnose Krebs. Immer am ersten Freitag des Monats wird eine neue Folge veröffentlicht. Darin wird sich verschiedenen Themen angenähert – wie dem Umgang mit Angehörigen und dem sozialen Umfeld, aber auch Fragen im Bereich der Partnerschaft und Sexualität sowie dem Kinderwunsch und der Familienplanung.



Abonniert gerne den Kanal und verpasst keine Folge. Der Podcast wird auf allen gängigen Podcast-Plattformen verfügbar sein (Spotify, Apple).

Mehr Infos finden Sie hier.

jung-erwachsene-mit-krebs.de/jung-krebs-wissen-fuer-junge-betroffene-der-podcast-der-deutschen-stiftung-fuer-junge-erwachsene-mit-krebs/?fbclid=IwAR0Ab5R7GKAEBdpK5Qw-v2kMN-yzoIDbhilC-oEBX5IPn-s2Q8X_loKcN7U



APPS

Notfall-App der Herzstiftung

Die neue App bietet Helfenden Unterstützung in Not-situationen. Die kostenlose Notfall-App der Deutschen Herzstiftung erklärt, was zu tun ist, wenn Brustschmerzen auftreten oder man eine bewusste Person auffindet.

www.herzstiftung.de/service-und-aktuelles/publikationen-und-medien/app



APPS

BAG-Selbsthilfe-App

Die Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Selbsthilfe stellt eine App als Informationsangebot zur Verfügung. Sie enthält eine allgemeine Selbstdarstellung der 120 Mitgliedsorganisationen und gibt zudem einen Überblick über die gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland. Eine Stichwortsuche ermöglicht den

Zugang zu verschiedenen Verbänden und Ansprechpartnern. Auch mittels Videos und mehreren Podcast-Folgen wird über die Selbsthilfe und über spezifische Erkrankungen wie zum Beispiel Endometriose oder Lipödem informiert.

Mit der Selbsthilfe-App stellt die BAG SELBSTHILFE ein Informationsangebot zu den Verbänden der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen in digitaler Form zur Verfügung. Die Responsive Web App ist hier abrufbar. „Mit der Selbsthilfe-App bieten wir einen digitalen und nach Indikationen aufgeschlüsselten Zugang zu den Angeboten unserer 120 Mitgliedsorganisationen und unterstützen damit sowohl die Organisationen als auch betroffene Menschen“, erklärt Dr. Martin Danner, Bundesgeschäftsführer der BAG SELBSTHILFE.

Neben einem Überblick auf die verbandliche und politische Arbeit der BAG SELBSTHILFE sind hier die allgemeinen Selbstdarstellungen der Mitgliedsverbände und der Landesarbeitsgemeinschaften/Landesvereinigungen abrufbar. Die indikations-spezifische Suche bietet Interessierten die Möglichkeit direkt den richtigen Verband zu finden.

NEU: In der App sind ab sofort auch zahlreiche interessante und spannende Erklärvideos zur gesundheitsbezogenen Selbsthilfe und zur Arbeit der BAG SELBSTHILFE sowie der Selbsthilfe-Podcast abrufbar.

Weitere Informationen dazu unter: selbsthilfe.app

APPS

NORA-Warn-App

Als Ergänzung zu den Notrufnummern 110 und 112 steht seit kurzer Zeit die NORA-App zur Verfügung. *nora* ist die offizielle Notruf-App der Bundesländer. Mit der App werden Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst im Notfall schnell und einfach erreicht.

Da sie die Standort-Funktion des Mobilgeräts nutzt, kann sie vor allem hilfreich sein für Menschen, die aufgrund einer Hör- oder Sprachbehinderung nicht am Telefon kommunizieren können. Aber auch für Menschen, die kein Deutsch können oder in einer Notlage nicht sprechen können, ist die App nützlich.

Mehr Infos finden Sie hier:

www.nora-notruf.de/de-as/startseite



APPS

CovPassCheck-App

Auch für Treffen von Selbsthilfegruppen kann die CovPassCheck-App interessant sein. Die verantwortliche Person lädt die App kostenlos auf das Smartphone und scannt die durch die Teilnehmenden vorgezeigten COVID-Zertifikate der EU.

Schnell, direkt und sicher wird so festgestellt, ob das vorgezeigte Zertifikat gültig ist. Die App wird zur Verfügung gestellt vom Robert Koch-Institut (RKI).

Weitere Infos finden Sie hier.

digitaler-impfnachweis-app.de/covpasscheck-app

Angebote für seelisch kranke Menschen



DIGITALES ANGEBOT

Rettungs-Ring für seelische Krisen unter Corona



Der Rettungs-Ring wurde zu Beginn der Coronakrise entwickelt, um Menschen in psychischen/seelischen Krisen ein digitales Angebot bereitzustellen.

Interessierte und Hilfesuchende können an Gesprächskreisen und

sogar an Veranstaltungen teilnehmen – alles digital. Das Rettungs-Ring-Team besteht aus Betroffenen, Angehörigen und Berater*innen.

Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage.

www.rettungs-ring.de

INITIATIVE

Offensive Psychische Gesundheit

Damit aus dauerhaftem Stress und dauerhafter Überlastung keine psychischen Erkrankungen werden, startet die Offensive Psychische Gesundheit. Dabei handelt es sich um eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS), des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) und des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) sowie zentraler Akteur*innen aus dem Bereich der Prävention. Mit der Offensive wird für mehr Offenheit geworben und Präventionsangebote stärker miteinander vernetzt.

www.inqa.de/DE/vernetzen/offensive-psychische-gesundheit/uebersicht



Stammtisch für psychisch kranke Menschen und Düsseldorfer Psychiatrie-Gespräche

Nähere Infos: siehe Seite 50

BUNDESVERBAND DER ANGEHÖRIGEN PSYCHISCH ERKRANKTER MENSCHEN E.V.

SeeleFon

Information und Hilfe durch Telefon- und E-Mail-Beratung

Sie sind Angehörige*r eines psychisch erkrankten Menschen und wissen im Moment nicht, was Sie noch für sie/ihn tun können? Oder Sie sind selber von einer psychischen Erkrankung betroffen und benötigen zeitnah Unterstützung? Dann könnte das SeeleFon der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. (BAPK) Ihnen eine Hilfe sein.

Das Angebot kann anonym in Anspruch genommen werden und die Berater*innen behandeln alle Informationen absolut vertraulich. Sie erreichen das SeeleFon unter der Rufnummer 0228 71002424 in der Zeit von Montag bis Donnerstag, 10 bis 12 Uhr sowie 14 bis 20 Uhr und Freitag, 10 bis 12 Uhr sowie 14 bis 18 Uhr oder per E-Mail unter seelefon@psychiatrie.de.

SeeleFon für Flüchtlinge

Hier können sich Geflüchtete – oder ihre Angehörigen – melden, wenn es um konkrete Möglichkeiten der gesundheitlichen psychologischen Versorgung in Deutschland geht.

Der Ansprechpartner Christian Kleissle ist montags, dienstags und mittwochs jeweils von 10 bis 12 Uhr sowie von 14 bis 15 Uhr unter der Nummer 0228 71002425 in Arabisch, Englisch und Französisch erreichbar.

www.bapk.de/angebote/seelefon



Düsseldorfer Selbsthilfegruppen und -vereine



Neue Gruppen und Themen

Im Jahr 2021 begleiteten wir 31 Selbsthilfegruppen zu den untenstehenden Themen.

Die Themen sind nur einmal aufgeführt, auch wenn sich beispielsweise mehrere Gruppen gegründet haben. Die Gründungen wurden mehrheitlich Gruppen online durchgeführt.

- Depression, Psychose, Ängste
- Chronische Schmerzen
- Trauma
- Eltern von Kindern mit seltenen Erkrankungen
- Aphasie,
- Depression, russisch sprachig
- Verlust der gemeinsamen Lebensperspektive
- Angehörige von Suchterkrankungen, russisch sprachig
- Psychosomatik
- Zwangsstörungen
- (Geschlechts-)Identität und Essstörungen
- Chochlea Implantat
- Endometriose
- Rollstuhlfahrende mit chronischen Schmerzen
- Gewalt in Familien
- Eltern mit chronischen Erkrankungen
- Frauen mit Essstörungen
- Fibromyalgie
- Raus aus der Einsamkeit
- Atlas
- Ran an den Speck
- Rauchentwöhnung
- Narzissmus
- ADHS Erwachsene
- Psychoseerfahrene
- Borderline
- Gemeinsam Gärtnern
- Depression
- Schwangerschaftsabbruch
- Sucht, Frauen
- Kontaktabbruch in der Familie

KONTAKTAUFNAHME

Liebe Selbsthilfe-Aktive, Freunde und Interessierte,

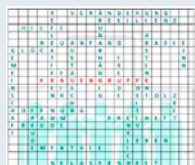
aufgrund der aktuellen Coronakrise und der damit verbundenen Auflagen bitten die Düsseldorfer Selbsthilfegruppen alle Interessierten um telefonische oder schriftliche (zum Beispiel E-Mail) Kontaktaufnahme zwecks Abstimmung zu Gruppentreffen.

Sie wollen eine Selbsthilfegruppe gründen?

Auskunft und Hilfe erhalten
Sie beim Selbsthilfe-Service-Büro
Düsseldorf. Kontakte finden Sie auf
der Rückseite dieses
Magazins.

Neugründungen

Neue Frauengruppe im Kreuzbund Düsseldorf



Bist du suchtkrank, konsumierst bedenken-
lich oder *irgendwie zu viel*?
Dann ruf an oder komm einfach mal vorbei.
Wir unterstützen dich bei deinem Ja zum
Leben.

Treffen Ab Januar 2022, donnerstags um 18 Uhr
Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf
Kontakt Daniela (Kreuzbund), Mobil 01577 6019715
oder die Fachstelle Sucht der Caritas, Telefon
0211 16021531

Selbsthilfegruppe für Psychoseerfahrene

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Psychoseerfahrung wird von Jens Jüttner (Ex-In-Genesungsbegleiter) geleitet. Er selbst blickt auf zehn Jahre eigene Krankheitserfahrung zurück. In der Gruppe soll es in erster Linie um einen Erfahrungsaustausch gehen. Dabei können alle Themen rund um die Erkrankung angesprochen werden, wie zum Beispiel Früherkennungssymptome, Wahninhalte, Medikamente, Stimmungsschwankungen und vor allem individuelle Bewältigungsstrategien.

Die Gruppe ist ein offenes Angebot, zu dem man jederzeit hinzukommen kann. Eine Anmeldung und die regelmäßige Teilnahme sind erwünscht.

Treffen Dienstags von 12.30 bis 13.30 Uhr
im SPZ des Gesundheitsamtes
Kontakt Sozialpsychiatrisches Zentrum
Kölner Straße 187, 40221 Düsseldorf
Telefon 0211 89-92952
spz-gesundheitsamt@duesseldorf.de

Selbsthilfegruppe Zwang – Selbsthilfe Magazin

Zwangserkrankungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Betroffene leiden unter wiederkehrenden und unsinnigen Zwangsgedanken, die zu Angst, Ekel oder Unbehagen führen, und immer gleich ablaufenden Zwangshandlungen, durch die versucht wird, diese Gefühle zu verringern. Beispiele sind Waschzwänge, Kontrollzwänge, Zählzwänge, Ordnungszwänge und Sammelzwänge.

Durch die Selbsthilfegruppe Zwang wird ein Raum geschaffen, in dem Betroffene mit einer Zwangserkrankung in einer empathischen und vorurteilsfreien Umgebung von ihren Erfahrungen berichten können. Zudem können sie sich gegenseitig motivieren und unterstützen, die in einer Psychotherapie gelernten Methoden anzuwenden, sowie voneinander lernen. Ebenso kann die Gruppe vor sozialer Isolation schützen, die häufig mit einer Zwangserkrankung einhergeht.

Treffen wöchentlich dienstags von 19 bis 21 Uhr
im Evangelischen Familienbildungswerk
(Hohenzollernstraße 24, 40211 Düsseldorf)
Kontakt Naweed, 0176 57708403, shg.zwang@gmx.de

Selbsthilfegruppe psychische Gewalt Die Möwe

Wer sind wir? Unsere Selbsthilfe Gruppe heißt *Die Möwe*. Sie trägt als Symbol das Gegenteil in sich. Sie bedeutet Fernweh und Heimweh, Freiheit und Grenzen, sowie gleichzeitig Kämpfen und die Gabe des Dichtens und der Inspiration.

Lerne die Wahrheit und die Wahrheit wird dich befreien.
Johannes 8,32.

Unsere Selbsthilfegruppe *Die Möwe* setzt sich mit dem schwierigen Thema psychische Gewalt auseinander. Unser Ziel ist, dem Problem einen Namen zu geben und sich von der Erniedrigung zu befreien.

Beim Thema Gewalt in der Familie denkt man schnell an blaue Flecken und körperliche Gewalt, selten jedoch an psychische Übergriffe. Betroffene sind vor den ersten Schlägen oft über Monate oder sogar Jahre hinweg, psychischer Gewalt ausgesetzt. Diese Form der Gewalt ist für Außenstehende kaum erkennbar. Scham oder Angst hindern Betroffene, sich Anderen anzuvertrauen. Sie schwanken zwischen Verantwortung für die Familie und dem Wunsch, sich von der Manipulation, Erniedrigung, Kontrolle, der seelischen Gefangenschaft zu befreien – vergleichbar einer Möwe, dem Symbol das zeitgleich sowohl für Fernweh als auch für Heimweh steht. Durch Austausch will unsere Selbsthilfegruppe Frauen darin unterstützen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und ihren eigenen Weg zu finden.

Neugründungen

Psychische Gewalt kann weitreichende Auswirkungen haben. Betroffene verlieren an Selbstwertgefühl leben oft in ständiger Furcht. Scham und Schuldgefühle führen dazu, sich zurückzuziehen. Dabei ist es gerade in dieser Situation wichtig, sich mit anderen auszutauschen, um für sich Antworten auf die vielen Fragen zu finden. Was kann ich für mich tun? Wie setze ich mein *Stopp* Zeichen?

Unsere Termine werden in Form von Hybrid-Treffen organisiert. Teilnahme ist also in Präsenz vor Ort genauso möglich wie über Skype oder per Microsoft Teams.
Alle Religionen, alle Sprachen und alle Kulturen sind bei uns willkommen!

Wir sprechen Deutsch, Russisch, Englisch und Italienisch.

Wenn der Schmerz bleibt Selbsthilfegruppe Mut.macher – Trotz chronischer Schmerzen Lebensmut

Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn sie seit mindestens drei bis sechs Monaten fast immer vorhanden sind oder häufig wiederkehren. In Deutschland leidet etwas jeder 10. Mensch unter chronischen Schmerzen.
Chronischer Schmerz kann alle treffen und beeinträchtigt die Lebensqualität meist sehr. „Der Schmerz taktet unseren Alltag und entscheidet darüber, was für uns machbar ist und was nicht. Der Kampf um Schmerzfreiheit bestimmt häufig unser Leben. Hoffnung und Enttäuschung wechseln sich ab“, sagt die Gründerin der Selbsthilfegruppe Mut.macher – Trotz chronischer Schmerzen Lebensmut.

Zu oft ist man mit seinen Sorgen und Ängsten allein. Viele Betroffene leben in sozialer Isolation. Familie und Freunde können als Nichtbetroffene nur begrenzt Verständnis aufbringen. Deswegen ist es so wichtig, sich mit Menschen auszutauschen, die ein ähnliches Schicksal erleben. Und gemeinsam daran zu arbeiten, seinen Lebensmut nicht zu verlieren.

In der SHG Mut.macher treffen sich Menschen mit chronischen Schmerzen, um sich gegenseitig zuzuhören, zu ermutigen und zu unterstützen. Wir tauschen uns in lockerer Atmosphäre über alle Themen aus, die uns bewegen. Unabhängig vom Schmerzsyndrom/Krankheitsbild, richtet sich das Angebot an alle Menschen über 18 Jahren, bei denen die Schmerzen zum Bestandteil des Lebens geworden sind. Die Gruppe versteht sich vorrangig als Gesprächsgruppe. Jedes Mitglied gestaltet mit seinen Themen die Treffen mit. Gerne kann die Moderation der Gruppe rollieren. Vorträge von externen Referenten und gemeinsame Freizeitaktivitäten sind denkbar.

Treffen Jeden 1. Donnerstag im Monat, 18 bis 19.30 Uhr
Düsseldorf Ortsteil Pempelfort
Kontakt Heike, info@mutmacher.nrw

Selbsthilfegruppe Chronisch krank mit Kind

Der Alltag mit Kind ist schon manchmal eine Achterbahnfahrt, dass weiß jedes Elternteil. Eine chronische Erkrankung stellt Eltern vor zusätzliche Herausforderungen und fördert damit oftmals weiteren Stress. Die Selbsthilfegruppe *chronisch krank mit Kind* bietet in monatlichen Meetings Betroffenen, sich mit anderen zu vernetzen und auszutauschen. Gespräche sind manchmal wie Balsam für die Seele.

Kontakt Yonca Bröking-Springer
Telefon 0211 90224477
E-Mail chronischeEltern-shg@web.de



Ihre Mitarbeit ist wichtig!

Dieses Magazin wird jährlich in aktualisierter Fassung herausgegeben. Senden Sie uns bitte **bis zum 31. Oktober** des laufenden Jahres zu aktualisierende Texte zu. Eine redaktionelle Bearbeitung behalten wir uns vor.

Krankheit und Behinderung

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Regionalgruppe Düsseldorf



Die Deutsche Parkinson Vereinigung wurde im Oktober 1981 als Selbsthilfe-Organisation von Patient*innen für Patient*innen gegründet. Heute gehören ihr mehr als 23.000 Mitglieder an.

Die Regionalgruppe gibt es seit Dezember 1981 und sie hat rund 130 Mitglieder.

„Ich habe Parkinson“ aber ich bin nicht alleine

Die Diagnose *Parkinson* bedeutet nicht zwangsläufig, dass sich das Leben von Betroffenen und Angehörigen über Nacht von Grund auf ändert, aber, sie macht soziale Kontakte nicht unbedingt einfacher. Man kann selbst viel tun, indem man aktiv und offen mit der Erkrankung umgeht.

Eine wichtige Stütze ist ein intaktes Sozialleben. Soziale Kontakte sollten weiter gepflegt und sogar ausgebaut werden, um das seelische Wohlbefinden zu stärken.

Der Austausch mit Menschen, denen es ähnlich geht, kann dabei sehr wichtig und hilfreich sein. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen wird von den Meisten als sehr positiv empfunden.

Sie sind nicht allein teilen sie ihre Sorgen mit uns

Unsere regelmäßigen Treffen ermöglichen Betroffenen und Angehörige, sich über ihre Erlebnisse, Erfahrungen und Gefühle auszutauschen, Probleme zu bewältigen und die praktischen Erfahrungen gleichfalls Betroffener (für sich) zu nutzen.

Es werden Fachvorträge mit Ärzten und Therapeuten organisiert. Auch alltägliche Fragen, wie zum Beispiel wo es in Düsseldorf mobilitätsgerechte Bahnsteige gibt, werden in der Gruppe thematisiert. Und natürlich soll die Geselligkeit nicht zu kurz kommen. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt und dabei kann man auch einmal nur klönen. Wichtig ist uns, dass alle mit dem Gefühl einen schönen Nachmittag gehabt zu haben, nach Hause fahren.

Also, einfach völlig zwanglos kommen, das Team freut sich auf rege Teilnahme.

Treffen *jeden 2. Mittwoch im Monat von 15 Uhr bis 17 Uhr
AWO Zentrum Plus, Ronsdorfer Straße 126,
40233 Düsseldorf*

Unter dem Motto Gemeinsam aktiv bieten wir Reha Sport und Tanzen in der Gruppe an.

Wir haben bewusst unser Angebot um die Hockergymnastik (auch Stuhlgymnastik genannt) Gruppe erweitert. Dies ist die ideale Möglichkeit, bei fortgeschrittenem Parkinson seine Mobilität und Kraft für den Alltag zu erhalten.

Für beide Gruppen sind die Parameter gleich: Stärkung der Muskeln, des Gleichgewichts. Koordination.- und Konzentrationsübungen. Ziel ist es die Beweglichkeit zu erhalten. Angehörige können in beiden Gruppen gerne mitmachen.

Treffen *jeden Dienstag von 15 bis 16 Uhr und 16 bis 17 Uhr,
Tanzsportverein Boston-Club, Vennhauser Allee 135,
40625 Düsseldorf*

Tanzen trotz Handicap?

Diese Angebot richtet sich an alle die Lust haben mal wieder das Tanzbein zu schwingen Ziel ist, neben der Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens, durch Musik und Tanz gemeinsam in der Gruppe Berührungsängste abbauen und das Selbstbewusstsein stärken.

Treffen *jeden Freitag von 18 bis 19 Uhr, Tanzsportverein
Boston-Club, Vennhauser Allee 135, 40625
Düsseldorf*

Neugierig geworden?

Kontakt *Regine Thum, Telefon 0211 94211296
Helga Rauber, Telefon 0211 155368
duesseldorf-parkinson@mail.de*

Webseite www.parkinson-duesseldorf.de

Selbsthilfegruppe Schilddrüsenkrebs Düsseldorf – Ohne Schilddrüse leben

Diagnose: Schilddrüsenkrebs!



Der Tag, an dem mein Leben schlagartig zur Katastrophe wurde; dabei sagten doch alle in der Klinik: „Da haben Sie aber Glück gehabt, wenn ich mir einen Krebs aussuchen könnte, dann würde ich Schilddrüsenkrebs nehmen“ oder: „Das ist der Luxuskrebs“.

Haben Sie auch so etwas oder ähnliches gehört? Hat Ihnen das den Schrecken der Diagnose Krebs genommen? Hat es Ihnen über die Hilflosigkeit hinweggeholfen?

Wahrscheinlich nicht, oder?

Wollen Sie darüber reden: bei uns gibt es Betroffene, mit denen Sie über Ihre Ängste und Befürchtungen sprechen können. Aber auch, wenn es Ihnen gut ergangen ist, freuen wir uns über Ihren Besuch.

- Fehlt es Ihnen an sachgerechter, patientenorientierter Aufklärung?

Fortsetzung: nächste Seite

Krankheit und Behinderung

- Haben Sie Schwierigkeiten bei der Ärztin, beim Arzt die richtigen Fragen zu stellen?
Wir laden regelmäßig Ärzt*innen der verschiedenen Fachrichtungen zu den Treffen ein. Dann können Sie Ihre Fragen auf Augenhöhe stellen.

Treffen 6 bis 8 mal im Jahr
www.sd-krebs.de/duesseldorf
Gaststätte Freiligrath (Hinterzimmer)
Neusser Straße 133, 40219 Düsseldorf

Kontakt Raffaele Mancuso-Berger, Mobil 01728559987
Claudia Bloch, Mobil 01735128585
shg-duesseldorf@sd-krebs.de

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Düsseldorf



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**

In Nordrhein-Westfalen leben rund 770 000 Pflegebedürftige und geschätzt eine Million pflegende Angehörige.

Häusliche Pflege und Unterstützung geht einher mit neuen Herausforderungen sowie Veränderungen in der eigenen Familie. Damit sind Pflegebedürftige und pflegende Angehörige allerdings nicht allein.

Durch die Pflegeselbsthilfe erfährt man als Pflegenden Entlastung und fühlt sich nicht alleine.

Sie ermöglicht, in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen in den Austausch zu kommen. Dies kann bei ganz unterschiedlichen gemeinsamen Aktivitäten stattfinden.

Gespräche mit anderen und das dort entgegengebrachte Verständnis tun gut und können emotional entlasten. Informationen und Tipps aus der Sicht von Erfahrenen unterstützen dabei, Herausforderungen in der Pflege besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren. Die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in NRW haben zum Ziel, entlastende Selbsthilfe-Angebote für pflegebedürftige Personen und pflegende Angehörige zugänglich zu machen. Wir informieren Interessierte über bestehende Angebote, beraten und begleiten die Gruppen und unterstützen bei der Gründung neuer Angebote. Wir organisieren die finanzielle Förderung der Gruppen, führen Schulungen, Veranstaltungen und Treffen durch um den Austausch zwischen verschiedenen Beteiligten zu fördern.

Unter dem Dach des Kontaktbüros Düsseldorf finden sich verschiedene Gesprächsgruppen.

Haben Sie Interesse an der Teilnahme, Beratung/Unterstützung oder wollen mit Ihrer Gruppe selbst Teil des Netzwerkes werden? Dann rufen Sie uns gerne an.

Kontakt Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Düsseldorf
Träger: Alzheimergesellschaft Düsseldorf e. V.
– Selbsthilfe Demenz, Bergische Landstraße 2,
40629 Düsseldorf, Telefon 0211 2801759
alzheimer-duesseldorf@t-online.de
www.alzheimer-duesseldorf.de/unsere-angebote/kontaktbuero-pflegeselbsthilfe

Alzheimergesellschaft Düsseldorf e. V. – Selbsthilfe Demenz



Die Alzheimergesellschaft Düsseldorf e. V. – Selbsthilfe Demenz ist eine Selbsthilfeorganisation, die sich mit ihrem Angebot an alle Menschen, die von der Alzheimer-Krankheit oder anderen Demenzerkrankungen betroffen sind, wendet.

Unabhängige Beratung, Betreuungs- und Entlastungsangebote, Veranstaltungen, Schulungen und Vorträge sowie unsere Selbsthilfegruppen stehen Interessierten, Menschen mit Gedächtnisproblemen und ihren Angehörigen zur Verfügung.

Die Teilnahme an einer Gesprächsgruppe ermöglicht es, sich mit Gleichgesinnten zu treffen und auszutauschen. Im geschützten Rahmen kann man sich „als Expert*innen in eigener Sache“ gegenseitig unterstützen und seine Erfahrungen miteinander teilen.

Folgende Gruppen freuen sich über Verstärkung (bitte nur nach vorheriger Anmeldung):

Gespräche – Dialog – Begegnung

Ein begleiteter Austausch für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz.

Treffen Jeder 4. Dienstag im Monat von 17 bis 18.30 Uhr
LVR-Klinikgelände, Haus 29, Bergische Landstraße 2,
40629 Düsseldorf

Gesprächsgruppe für Menschen mit beginnender Demenz

Teilnehmer*innen können sich zu Ihren Erfahrungen und den Herausforderungen der Erkrankung austauschen, Kontakte knüpfen und sich gegenseitig bei der Bewältigung Ihres Alltags unterstützen

Treffen Jeder 1. Mittwoch im Monat von 14 bis 15.30 Uhr
LVR-Klinikgelände, Haus 29, Bergische Landstraße 2,
40629 Düsseldorf

Krankheit und Behinderung

Selbsthilfegruppe für pflegende und ehemals pflegende Angehörige

Treffen Infos zum Zeitpunkt telefonisch, siehe Kontakt
„zentrum plus“/DRK Unterrath, Eckenerstrasse 1,
40468 Düsseldorf

Online-Selbsthilfegruppe

Ein direkter Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen und den Mitarbeiter*innen der Alzheimergesellschaft per Videokonferenz.

Treffen Jeden 1. Mittwoch im Monat von 16.30 bis 18 Uhr

Online-Forum

Unser Forum bietet pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, zeitlich unabhängig Fragen zu stellen, Erfahrungen zu berichten oder Hilfesuchende zu unterstützen.

Zugang unter www.alzheimer-duesseldorf.de/forum

Kontakt Alzheimergesellschaft Düsseldorf e.V. – Selbsthilfe
Demenz, Bergische Landstraße 2, 40629 Düsseldorf
Telefon 0211 2801759
alzheimer-duesseldorf@t-online.de

Webseite www.alzheimer-duesseldorf.de

Bundesverband der Kehlkopfflosen und Kehlkopferierten e.V. Bezirksverband Düsseldorf – Neuss e.V.



Diagnose Kehlkopfkrebs „Sie haben Krebs!“
Das ist eine Nachricht, die die*den Kranke*n
zutiefst trifft und erschüttert.

Nach dem ersten Schock breitet sich die
Angst aus und kriecht in jeden Winkel des

Körpers und der Seele. Sie beherrscht die Sinne, lähmt den
Tag und erfüllt eine unruhige Nacht.

Alle Gedanken und Empfindungen konzentrieren sich nun mit
Bangen auf die lebensrettende Operation.

- Wird alles gut gehen?
- Wie anders ist mein Leben danach?
- Werde ich wieder sprechen können?
- Wie wird meine Familie damit fertig?
- Was wird aus meinem Beruf, werde ich wieder arbeiten können?

Fragen über Fragen, auf welche die Betroffenen nach einer
ehrlichen Antwort suchen.

Aber man kann damit leben, ganz gut sogar.

Auf einige Dinge muss man achten, klarer Fall. Das merken
Sie sehr schnell von alleine.

Um zu zeigen, dass es geht, sind unsere Patientenbetreuer,
die natürlich selbst betroffen sind, in den Kliniken unterwegs.
Mediziner haben Sie genug um sich, dafür benötigen Sie
keinen Rat. Für alles andere, kleine praktische Hilfen, den ein
oder anderen Kniff, dafür stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur
Seite.

Wir, die Verbände der Kehlkopferierten in Deutschland,
vom Bundesverband bis hinunter zur kleinsten Selbsthilfe-
gruppe, sind für Sie, unsere Patienten da. Ihr Wohlergehen
liegt uns am Herzen.

Und – last but not least – Kopf hoch.

Denn der Kopf bleibt dran, wenn der Hals auch operiert ist.

Wir über uns:

Der Bezirksverband der Kehlkopfflosen und Kehlkopfer-
ierten Düsseldorf-Neuss e.V. ist eine Selbsthilfegruppe,
welche sich darum bemüht, Menschen in einer Gemeinschaft
zusammenzuführen, die kehlkopfflos sind oder am Kehlkopf
operiert wurden.

Wir möchten das Schicksal der Betroffenen erleichtern,
indem wir sie vor oder nach der Operation begleiten.

Anstehende Probleme, seien diese gesundheitlicher,
menschlicher, sozialer oder organisatorischer Natur sollen
gemeinsam angepackt und weit möglichst gelöst werden.

Treffen Wir treffen uns 4 mal im Jahr zum Austausch, hierzu
werden auch Ärzte von den Kliniken, Physiothera-
peuten und Fachberater der Hilfsmittelfirmen einge-
laden. Auch die Partner herzlich willkommen.

Kontakt Klaus Klunter
Telefon 0211 465009 oder Mobil 0178 6903611
K.Klunter@googlemail.com
Christine Fieten
Mobil 0157 35414485
bodo-fieten@t-online.de
Nutzen Sie den Kontakt, wir unterstützen Sie gerne.

Krankheit und Behinderung

Landesverband NRW e. V. der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft



Die Multiple Sklerose (MS, Enzephalomyelitis disseminata) ist eine schubförmig oder chronisch verlaufende entzünd-

liche Erkrankung des Gehirns und des Rückenmarks. Häufig treten Seh-/Gehstörungen, Kraftverlust und Erschöpfung auf. Allgemeingültige Aussagen zur Erkrankung lassen sich nur bedingt machen, da Verlauf und Beschwerdebild von Patient zu Patient unterschiedlich sind. Daher wird MS auch *die Erkrankung der tausend Gesichter* genannt.

Seit 1980 ist der Landesverband NRW e. V. der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft als Betreuungs-, Beratungs- und Selbsthilfeorganisation für Menschen, die direkt oder indirekt von Multipler Sklerose betroffen sind, tätig. 91 Selbsthilfe-Gliederungen bieten MS-Erkrankten in NRW ein flächendeckendes Selbsthilfenetz. Auch in Düsseldorf finden sich entsprechende Angebote.

Webseite www.dmsg-nrw.de

Fatigue – Eine SHG der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG)

Alle 14 Tage treffen wir uns zum Erfahrungsaustausch. Beliebte sind die speziellen Angebote wie Osterkaffee, Ausflug, Weihnachtsessen, Filmabend und Seminarveranstaltungen. Schwerer erkrankte Gruppenmitglieder, die nicht mehr zu unseren Treffen kommen können, werden von uns zu Hause besucht, so dass auch diese unterstützt und eingebunden bleiben.

Treffen 1. und 3. Dienstag im Monat persönlich und/oder online

Kontakt Jutta Brozies, Telefon 02131 167375
shgf-d@t-online.de

Über den Tellerrand hinaus

Die Kunstgruppe der DMSG SHG Fatigue Düsseldorf

Kreatives Gestalten für Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen – Kunst im Stadtmuseum

Treffen samstags

Kontakt Jutta Brozies, Telefon 02131 167375
shgf-d@t-online.de
Petra Rodewald, Mobil 0162 5616699

Elternnetzwerk Gemischte Tüte – Kinder mit seltenen Erkrankungen –



Ungefähr zwei Millionen Kinder in Deutschland haben eine seltene Krankheit, von der statistisch maximal eine von 2000 Personen betroffen ist. Dies bedeutet, dass auch in Düsseldorf und der näheren Umgebung rein rechnerisch mehrere

tausend Kinder betroffen sein müssten. Wir möchten dieses Thema mehr in den Fokus der Öffentlichkeit bringen. Aber vor allem wollen wir uns gegenseitig unterstützen. Das tägliche Leben der betroffenen Familien gleicht manchmal einem Hindernislauf. Schon der Weg bis zur Diagnose ist oft mühsam und steinig und nicht selten auch sehr belastend. Sobald ein wenig Klarheit besteht, müssen regelmäßige Therapien, Arzttermine, Korrespondenz mit Behörden und Kranken-/Pflegekassen koordiniert beziehungsweise mit dem *normalen* Familienleben unter einen Hut gebracht werden. Zudem führt die bei seltenen Erkrankungen leider oftmals fehlende Heilungsmöglichkeit zu großen psychosozialen Belastungen.

Eltern erfahren schnell, wie wichtig es sein kann, in dieser Situation ein gutes Netzwerk aus Familie, Freunden, Ärzten und Therapeuten, aber vor allem auch anderen Familien in ähnlicher Situation aufzubauen. Oftmals gibt es aber (vor Ort) keine diagnosespezifischen Selbsthilfe-/Netzwerkgruppen, die Krankheiten sind eben einfach zu selten. Kontakte zu anderen betroffenen Eltern lassen sich so nur schwer knüpfen, obwohl die alltäglichen Herausforderungen der betroffenen Familien in vielen Fällen ähnlich sind.

Ein regelmäßiger Austausch mit anderen Eltern bietet die Chance, wichtige Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu stärken. Die meisten Familien sind im Umgang mit der Krankheit völlig unerfahren und manchmal kann auch ein Gefühl der Verzweiflung oder Überforderung aufkommen. Es fehlt eine Möglichkeit, sich unbürokratisch und ehrlich über bestehende Therapiemöglichkeiten, Frühförderung, Ärzte, Kitas, Schulen und alle weiteren wichtigen Themen auszutauschen. Zudem tut es einfach gut, wenn ein persönlicher Kontakt die eigene Situation nachempfinden kann.

Hier setzt das Anfang 2021 gegründete Elternnetzwerk *Gemischte Tüte* an. Eltern aus dem Düsseldorfer Raum, die Kinder mit seltenen Erkrankungen und/oder Behinderungen haben, können sich miteinander vernetzen. Und dies eben unabhängig von der jeweiligen Diagnose, *gemischt* und bunt. Der Austausch im Netzwerk erfolgt nicht nur digital (über einen sicheren Messenger und Videokonferenzen), sondern vor allem auch persönlich. So finden zum Beispiel regelmäßige Elternstammtische und Familiennachmittage, aber auch Vorträge und andere Freizeitaktivitäten statt.

Krankheit und Behinderung

Neben dem Erfahrungsaustausch und der wechselseitigen Unterstützung möchte das Elternnetzwerk aber auch das Thema seltene Erkrankungen bei Kindern mehr in den Blickpunkt der Öffentlichkeit rücken. Nur weil wir *selten* sind, heißt das noch lange nicht, dass wir in Düsseldorf und Umgebung keine Stimme haben können. Gemeinsam oder eben *gemischt* sind wir stark!

Liebe Eltern, wenn ihr diese Zeilen gelesen habt und euch angesprochen fühlt: Bitte meldet euch und schließt euch unserem Netzwerk an. Wir würden uns sehr freuen!

Kontakt *Karoline Peters und Lena Meschede*
Kontakt@gemischttuete.org

Herzgesprächsgruppe Selbsthilfegruppe Düsseldorf nach Herzoperationen und Herzinfarkt

Herzgesprächsgruppe



Die Erfahrung nach einer Herzoperation oder einem Herzinfarkt und der jeweiligen Reha-Maßnahme zeigt, dass das Leben danach nicht mehr dasselbe ist. Geändert haben sich einige Anforderungen im täglichen Ablauf. Bei

diesen Problemen helfen natürlich Ärzt*innen, und alle Patienten sind hoffentlich in Behandlung. Dabei kommen viele Betroffene zu der Erkenntnis, dass sie sich auch selbst informieren müssen, um selbstbewusster und auf Augenhöhe mit der*dem Ärzt*in kommunizieren zu können.

Unsere Selbsthilfegruppe hilft uns dabei, den Erfahrungsaustausch zu steuern und andere Patienten zu treffen. Der Austausch mit Betroffenen zeigt immer wieder, dass sich Patienten untereinander gut helfen können. Jeder hat seine eigene Krankheitsgeschichte und Schlüsse daraus gezogen, die mit anderen ausgetauscht werden können. Auf sehr viel größere Geduld und größeres Verständnis kann man bei Betroffenen sicher zählen.

Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt selbstverständlich innerhalb der Gruppe. Wir treffen uns jeden Monat und berichten über das, was sich in den vergangenen Wochen ereignet hat. Ein Abend kann aber auch unter einer bestimmten Thematik stehen. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe haben auch die Möglichkeit, Ärztevorträge im Ambulanten Rehabilitationszentrum an der Berliner Allee, dienstags und donnerstags ab 13 Uhr zu besuchen. Näheres dazu erfahren Sie bei den monatlichen Treffen der Selbsthilfegruppe.

Treffen *jeden 3. Donnerstag im Monat 18 Uhr*
St. Vinzenz-Krankenhaus, Schloßstraße 85,
40477 Düsseldorf, (im Erdgeschoss des Gebäudes
links vom Haupteingang)

Kontakt *Wolf-Dieter Gleiser*
Telefon 0211 9304415 oder Mobil 01577 9780228
Herzgruppe.Duesseldorf@gmx.de

PRO RETINA Deutschland e. V. Regionalgruppe Düsseldorf

Retina ist Latein und bedeutet Netzhaut. Welche gravierenden Auswirkungen es haben kann, wenn dieser kleine Bereich des Auges beeinträchtigt ist, davon können die Mitglieder der Regionalgruppe Düsseldorf der PRO RETINA erzählen. Die PRO RETINA Deutschland e. V. ist eine bundesweit tätige Vereinigung von und für Menschen mit Netzhauterkrankungen. Dazu gehören zum Beispiel:

- Retinitis Pigmentosa (RP)
- Makuladegenerationen (unter anderem Altersabhängige Makuladegeneration, AMD)
- Usher-Syndrom
- Diabetische Retinopathie
- seltene Formen der Netzhautdegeneration

Betroffene sowie deren Angehörige und Freunde finden in der PRO RETINA Rat und Hilfe. Die wichtigsten Aufgaben der Vereinigung sind die Förderung der Forschung, Beratung, Selbsthilfe und Öffentlichkeitsarbeit. Bundesweit kümmern sich rund 50 Regionalgruppen um die Belange der Mitglieder ihrer Region. In Düsseldorf leiten vier Betroffene die Gruppe, die rund 120 Mitglieder zählt. Für sie gibt es alle zwei Monate ein Treffen, bei dem Referenten über Themen sprechen wie:

- soziale Fragen und Leistungen für Menschen mit Sehbeeinträchtigung
- Aktuelles aus der Forschung
- Leistungen der Krankenkassen
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Einsatz und Beschaffung von Hilfsmitteln und deren Finanzierung

Bei den Treffen tauschen die Mitglieder auch zwanglos Erfahrungen aus. Wer Mitglied der PRO RETINA werden möchte, kann zunächst unverbindlich an mehreren Treffen teilnehmen. Außer den regelmäßigen Treffen bietet die Regionalgruppe Hilfsmittel-, Sozial- und RP-Beratung, Seminare und Ausflüge an, besucht Museen und hat bereits mehrere Kurzreisen unternommen.

Fortsetzung: nächste Seite

Krankheit und Behinderung

In einer Patientensprechstunde an der Augenklinik des Universitätsklinikums beraten Ehrenamtliche vor allem Neubetroffene. Alle zwei Monate ist beim Stammtisch in einer Gaststätte Gelegenheit, die in der Gruppe geknüpften Kontakte zu vertiefen. Außerdem treffen sich jüngere Betroffene in unregelmäßigen Abständen.

Eine weitere Aufgabe der Gruppe ist die Beteiligung an öffentlichen Gremien der Stadt. Ziel ist es, Barrierefreiheit im Straßenverkehr, in Bussen und Bahnen sowie in öffentlichen Gebäuden und Einrichtungen zu erreichen.

Treffen **Gesamttreffen**

Jeden letzten Samstag in den ungeraden Monaten, 14 bis circa 17 Uhr, wegen Corona gegebenenfalls andere Termine und Zeiten

Stammtisch

Jeden letzten Mittwoch in den geraden Monaten (außer Dezember), Beginn 18 Uhr, gegebenenfalls auch andere Termine

Patientensprechstunde

*Jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat, 12 bis 15 Uhr. Wegen Corona nur nach telefonischer Vereinbarung unter Telefon 02151 474974. Augenklinik des Universitätsklinikums Düsseldorf, Moorenstraße 5, 40225 Düsseldorf
Telefon 0211 8104483 (zu den Sprechzeiten)*

Kontakt *Rüdiger Sabel, Telefon: 02151 474974*

ruediger.sabel@gmx.de

Maria Knoke, Telefon: 0211 2202009

maria.knoke@gmx.de

Ute Stephanie Mansion, Telefon 0211 9269359

ute.mansion@gmx.de

Britta van Hall, Telefon 0211 73190620

britta.vh@online.de

Webseite *www.pro-retina.de/regionalgruppen/nordrhein-westfalen/duesseldorf*

Die Schilddrüsen-Liga Deutschland e.V. setzt sich nunmehr seit über 25 Jahren mit vielen Aktivitäten tatkräftig dafür ein, das Wissen um die Schilddrüsenkrankheiten, die Früherkennung und dabei die frühestmöglichen Therapien zu erkennen und Betroffene zu beraten und unterstützend zur Seite zu stehen. In unserer Geschäftsstelle können Sie Informationsmaterial bestellen wie zum Beispiel folgende **Broschüren:**

- Übersicht über Schilddrüsenerkrankungen,
- Hashimoto,
- Morbus Basedow,
- Perniziöse Anämie,
- Endokrine Orbitopathie,
- Schilddrüsenerkrankungen bei Kindern,
- Nebenschilddrüsenerkrankungen,
- Wechselwirkungen von Medikamenten,
- Schilddrüsenkrebst,
- Schilddrüsenoperation,
- Radiojod Therapie,
- Schilddrüsenknoten und
- Lucky, die gesunde Schilddrüse.

Machen Sie von unserem Hilfsangebot gebrauch und besuchen Sie die Selbsthilfegruppe für Schilddrüsenerkrankte und deren Angehörige in Düsseldorf.

Kontakt www.schilddruesenliga.de

SHG GBS und CIDP, eine seltene immunvermittelte Polyneuropathie

Die Deutsche GBS CIDP Initiative NRW e.V. unterstützt und betreut von GBS (AIDP), CIDP und anderen entzündlichen Neuropathien Betroffene und deren Angehörige. Wir erstellen Informationsmaterial zur Aufklärung über die Erkrankungen, Therapien und Rehabilitation. Durch die Verteilung der Informationsmaterialien an Kliniken und Rehazentren möchten wir für diese seltenen Krankheiten sensibilisieren. Mit örtlichen Gesprächskreisen fördern wir den Austausch unter den Betroffenen. Ein Gesprächskreis für Betroffene in Düsseldorf ist gerade im Aufbau.

Direkt und über unsere Dachverbände engagieren wir uns für die praktische Verwirklichung medizinisch wünschenswerter Maßnahmen zur Förderung erkrankter Patienten. Wir unterstützen die Entwicklung neuer Therapien und Medikamente, sowie die Ursachenforschung. Durch die intensive Zusammenarbeit mit internationalen GBS-CIDP Organisationen und Verbänden der seltenen Krankheiten beteiligen wir uns an der Lobbyarbeit für uns Betroffene.

Die Deutsche GBS Initiative e.V. ist die Nachfolgeorganisation der 1987 gegründeten GBS Selbsthilfegruppe Deutschland. Der Landesverband Deutsche GBS CIDP Initiative NRW e.V. sitzt in Mönchengladbach und veranstaltet viele regio-

Schilddrüsen-Liga Deutschland e.V.



SchilddrüsenLiga
Deutschland e.V.

Wenn Menschen krank werden, bekommen sie normalerweise Hilfe - durch den Arzt, eine Therapie oder Medikamente. Wenn aber die Schilddrüse erkrankt, fehlt oft über Jahre die richtige Diagnose. Leider deuten immer noch viele Ärzte die Symptome falsch. Die Patienten werden auf eine wahre Ärzte-Odyssee oder gleich zum Psychiater geschickt. Kostbare Lebensqualität und -zeit geht dabei verloren, aber auch das Selbstbewusstsein.

Die Folgen sind viel persönliches Leid, aber auch Leistungseinbrüche und Fehlzeiten im Beruf.

Krankheit und Behinderung

nale Patiententreffen, z.B. in Kliniken und Rehakliniken. Die Gründung der GBS CIDP Initiative e.V. erfolgte am 27. März 2001. Von Beginn an wurden viele GBS Betroffene betreut. Heute kommen immer mehr CIDP, MMN und MFS Betroffene hinzu. Wir freuen uns auf einen erfolgreichen Aufbau des Düsseldorfer Treffens zum Austausch von Informationen und Erfahrungen in unserer Stadt und Umgebung.

Kontakt Rainer Spahl, Telefon 02161 5615569
r.spahl@gbs-cidp.de

Index

Neuropathie = Sammelbegriff für viele Erkrankungen des peripheren Nervensystems

AIDP = akute inflammatorische demyelinisierende Polyradikuloneuropathie

CIDP = chronisch inflammatorische demyelinisierende Polyneuropathie

GBS = Guillain-Barré-Syndrom

MFS = Marfan-Syndrom

MMN = multifokale motorische Neuropathie

SHG Blasenkrebs Düsseldorf

Zu den schwersten Erschütterungen im Leben gehört die Diagnose einer ernsten Krankheit, insbesondere Krebs. Wie Betroffene und ihre Angehörigen damit umgehen, ist sehr unterschiedlich. In jedem Falle beginnt für sie eine neue Lebensphase mit vielen Umstellungen. Auf den Patienten strömt vieles ein, gänzlich neue Erfahrungen werden gemacht. All das muss erst einmal gedanklich verarbeitet werden.

Harnblasenkrebs ist die vierthäufigste Krebserkrankung bei Männern und die siebthäufigste bei Frauen. Jedes Jahr wird in Deutschland bei fast 30.000 Menschen Blasenkrebs diagnostiziert.

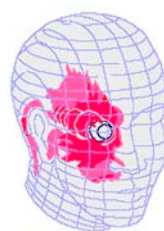
Bereits vom Moment der Erkennung der Krankheit an ist es wichtig, sich allseitig über Behandlungsmethoden, Therapieverlauf und Leistungen der Krankenkassen/Versorgungsämter und Rentenversicherungsträger zu informieren. Mit fortschreitender Behandlung stellen sich immer neue Fragen. Ärzte und medizinisches Personal haben oft nicht genügend Zeit dafür.

Wer möchte, findet Information, Aufklärung, Hilfe und Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen. In Düsseldorf gibt es seit 2016 nun auch eine Selbsthilfegruppe zum Thema *Blasenkrebs*.

Treffen Wir treffen uns alle zwei Monate und wechseln dazu zwischen den Uni-Kliniken, dem Marienhospital und der Paracelsus-Klinik in Golzheim. Die genauen Termine werden bei den Gruppentreffen abgestimmt. Aktuelle Termine und Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 0211 59825282.

Kontakt Carlo Coosmann, Mobil 0176 43211771
carlo@coosmann.name

Clusterkopfschmerz Selbsthilfegruppe Düsseldorf



Clusterkopfschmerz ist ein streng einseitiger, attackenweise auftretender, extrem starker Schmerz im Bereich des Auges und der Schläfe. Der Schmerz wird beschrieben als glühendes Messer, das in das Auge gestochen wird. Es treten bis zu acht Attacken in 24 Stunden bevorzugt in der Nacht auf. Der Schmerz kann begleitet sein von tränendem Auge, laufender oder verstopfter Nase, Augenrötung, sowie außerordentlicher Unruhe

In der episodischen Form treten Perioden von Attacken zu bestimmten Jahreszeiten für die Dauer von 4 bis 12 Wochen auf (sogenannte Clusterperioden, von engl. Cluster = Büschel, Anhäufung).

Die Erkrankung ist relativ selten und betrifft – im Gegensatz zu Migräne oder Trigeminusneuralgie – meistens Männer im Alter von 20 bis 50 Jahren.

Im Durchschnitt vergehen etwa 8 Jahre, bis die Diagnose Clusterkopfschmerz gestellt ist. Während dieser Zeit ist der Betroffene dem Schmerz hilflos ausgeliefert.

Die Selbsthilfegruppe richtet sich insbesondere an Patienten mit Clusterkopfschmerz-Syndrom. Sie steht aber auch Patienten offen, die unter Kopfschmerzsyndromen leiden, die zum Formenkreis der sogenannten TAK (= trigeminoautonomes Kopfschmerzsyndrom) gehören (zum Beispiel paroxysmale Hemikranie, SUNCT-Syndrom, Hemicrania continua).

Fortsetzung: nächste Seite

Krankheit und Behinderung

Die Selbsthilfegruppe möchte ein Ort sein, wo Betroffene über ihren Umgang mit der Erkrankung reden können, sowie Informationen über Ärzte, Kliniken, Behandlungen und Medikamente ausgetauscht werden können.

Die Gruppe soll aber auch den Angehörigen von Betroffenen offenstehen, die mit dem fürchterlichen Schmerz oftmals ebenso wenig umzugehen vermögen wie die Betroffenen selbst.

Treffen *alle drei Monate und bei Bedarf. Genaue Terminabsprachen sind beim Ansprechpartner zu erfragen*
Kontakt *Dr. Harald Müller, Telefon 02133 478484
 Harald.mueller@clusterkopfschmerz.de oder
 info@clusterkopfschmerz.de*

SHG Darmkrebs und Stoma – Deutsche ILCO e.V.



Die Deutsche ILCO bemüht sich um den Abbau der Tabuisierung des Stomas und des Darmkrebses. Sie setzt sich ein für eine hochwertige qualitätsgesicherte professionelle Versorgung ein und dafür, dass die benötigten Stomaartikel und Arznei-

mittel ohne unzumutbare finanzielle Belastung zur Verfügung stehen. Die Deutsche ILCO ist eine unabhängige Interessenvertretung bei stoma- und darmkrebsbezogenen Anliegen, unterstützt aktiv Initiativen zur Förderung der Ursachenforschung und der Prävention und steht dabei allen Betroffenen in Deutschland bei, damit sie mit ihrer Beeinträchtigung dennoch selbstbestimmt und selbständig handeln können.

Als Solidargemeinschaft für Menschen mit Darmkrebs, sowie Menschen mit künstlichem Darm- oder Blasenausgang treffen wir uns in regelmäßigen Abständen zum gegenseitigen Informationsaustausch und zum geselligen Beisammensein.

Treffen *Jeden 3. Mittwoch in den ungeraden Monaten, 17 Uhr, Gaststätte Küppers Bierstuben am Nikolaus-Knopp-Platz 29, 40549 Düsseldorf*
Kontakt *Annegret Stricker, Telefon 0211 765718
 Bernd Krämer, Telefon 02159 4718 (abends)
 Kraemer.b@t-online.de*
Webseite *www.ilco.de
 nrw.ilco.de
 nrw.ilco.de/regionen/duesseldorf-neuss
 www.mutige-maenner.de*

Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V. Regionalgruppe Düsseldorf

Myasthenia Gravis ist eine chronische, neurologische und muskuläre Autoimmunerkrankung. Diese schwere belastungsabhängige Muskelschwäche ist eine seltene neurologische Muskelerkrankung, die nicht nur die Übertragung des Nervenimpulses auf den Muskel sondern auch durch die fehlende Reizübertragung Muskelbestandteile zerstört.

Unterschiedliche Schwächen unter anderem der Kau-, Schluck-, Sprech-, Arm-, Kopfhaltmuskulatur, Doppelbilder und schnelle Ermüdbarkeit sind charakteristisch. Steht die Diagnose Myasthenia Gravis fest, kann es für Betroffene und Angehörige zu einem Trauma führen. Eine Beeinträchtigung der körperlichen, sozialen und psychischen Alltagsbewältigung ist unausweichlich. Deshalb möchten wir als Selbstbetroffene der Deutschen Myasthenie Gesellschaft e.V. der Regionalgruppe Düsseldorf Ansprechpartner sein und einen Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Ärzten anregen. Wir möchten gemeinsam in der Schwäche Stärke zeigen.

Kontakt *Heidi Grove-Darius, Telefon 02131 668803
 heidi.grove-darius@dmg-online.de*
Webseite *www.dmg-online.de*

SHG Dystonie Düsseldorf

Was ist Dystonie?

Dystonie ist eine motorische Störung, die gekennzeichnet ist durch unwillkürliche und länger anhaltende Muskelverkrampfungen; Betroffene können sie selbst nicht beeinflussen. Die Folge sind abnorme Bewegungen und Haltungen der betroffenen Körperabschnitte. Dystonie kann während einer Ruhepause auftreten oder auch erst dann, wenn bestimmte Muskeln willkürlich aktiviert werden.

Dystonie ist **keine** psychische Erkrankung. Sie führt nicht zu einer Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit und ist auch nicht ansteckend.

Ihre Kennzeichen sind zum Beispiel:

- Die Augen blinzeln unkontrolliert.
- Der Kopf steht schief, der Hals ist verdreht.
- Die Stimme flüstert oder krächzt.
- Die Hand kann nicht mehr schreiben.
- Der Fuß verliert seine Richtung.

Krankheit und Behinderung

Was sind die Ursachen der Dystonie?

Meistens kann keine Ursache für die Erkrankung gefunden werden. Dann spricht man von einer primären Dystonie. Im Gegensatz dazu sind für sekundäre Dystonien direkt Ursachen nachzuweisen. Das können zum Beispiel ein Schlaganfall, ein frühkindlicher Hirnschaden oder ein Schädel-Hirn-Trauma sein. Auch bestimmte Medikamente können eine Dystonie hervorrufen. Hier handelt es sich meistens um so genannte Neuroleptika oder Psychopharmaka.

Wer sind wir?

Die Dystonie Selbsthilfegruppe Düsseldorf ist eine Regionalgruppe der *Deutschen Dystonie Gesellschaft e. V. (DDG)*, Hamburg. Die DDG e. V. will allen helfen, die von einer Dystonie betroffen sind. Hauptaufgabe der DDG ist es, Betroffene, die Öffentlichkeit und auch Ärzte und Therapeuten besser über Dystonien, ihre Auswirkungen und die möglichen Behandlungsmethoden zu informieren.

Wir sind Ansprechpartner für Betroffene im westlichen Ruhrgebiet und dem Niederrhein.

Unsere Ziele!

Wissensvermittlung durch Vorträge über das Krankheitsbild Dystonie von Fachärzten und Therapeuten mit anschließender Diskussions- und Fragerunde.

Hilfestellung und Beratung bei persönlichen Schwierigkeiten, sowie Problemen, das Krankheitsbild Dystonie bei Krankenkassen, Versicherungen, Versorgungsämtern und so weiter darzulegen.

Das *Wir-Gefühl* stärken und fördern. Durch das Zusammen sein wollen wir versuchen, allen Betroffenen das Gefühl zu geben, nicht allein zu sein. Wir möchten Ihnen helfen, ihre Krankheit und ihre Behinderung anzunehmen und den Mut zum Leben nicht zu verlieren.

Treffen *Arztvorträge und Gruppentreffen*

Kontakt *Ursula Erstfeld, Telefon 02131 81747
ursula.erstfeld@rg.dystonie.de*

SHG Frauen für Frauen mit Brustkrebs (FfF)

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein.“ (Voltaire)

Egal, ob Sie akut an Brustkrebs erkrankt sind, oder ob bei Ihnen die Erkrankung bereits einige Zeit zurückliegt: Wir möchten Ihnen die Gelegenheit geben, sich mit ebenfalls betroffenen Frauen auszutauschen. Wir möchten Ihnen Wege zeigen, Ängste zu überwinden und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Ziel soll es sein, die Lebensqualität zu steigern.

Wir sind eine Gruppe betroffener Frauen die sich regelmäßig treffen.

An unseren Abenden sprechen wir nicht nur über Erkrankungen, sondern planen auch gemeinsame Aktivitäten. Auch die Freude und das gemeinsame Lachen darf nicht zu kurz kommen.

Unterstützung finden wir auch durch informative Vorträge von Ärzten, Psychologen und Sozialarbeitern.

Gerne können Sie (auch) mit uns ein persönliches Gespräch vereinbaren.

Treffen *jeden 3. Dienstag im Monat, 18.30 bis 20.30 Uhr
Frauenklinik des Universitätsklinikums, Düsseldorf
Gebäude 1422 (Haupteingang Gebäude 1424),
Erdgeschoss, Raum 044, Moorenstraße 5,
40225 Düsseldorf*

Kontakt *Monika Kock, Mobil 0170 7854827
FfF@med.uni-duesseldorf.de*

Gemeinsam Leben und Lernen Düsseldorf e. V.



Unser Verein möchte, dass alle Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam spielen, lachen, arbeiten, wohnen, lernen und leben können.

Wir engagieren uns für die konsequente Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention in allen Bereichen und auf allen Ebenen der Stadt Düsseldorf. Wir setzen uns für ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben von Menschen mit Beeinträchtigung ein. Dies umfasst Kita, Schule, Ausbildung, Beruf, Freizeit, Wohnen und vieles mehr.

Wir treffen uns regelmäßig und tauschen unsere Erfahrungen aus, beraten einander, holen fachkundige Beratung ein, diskutieren aktuelle Themen und planen Aktivitäten. Dazu gehören u.a. die Durchführung von Veranstaltungen, Gespräche mit Politik und Verwaltung, regelmäßiges Bowlen oder auch der Besuch eines Fortuna Spiels. Es macht Spaß, gemeinsam an einem Strang zu ziehen.

Treffen *1x im Monat (Termine auf der Website)*

Kontakt *Heike Götz, Telefon 0211 92964944
Michael Rieder, Mobil 0172 2449578
info@inklusion-duesseldorf.de*

Webseite *www.inklusion-duesseldorf.de*

Krankheit und Behinderung

SHG move on – trotz Parkinson Selbsthilfe-Gruppe von jungen Parkinson Betroffenen und ihren Angehörigen



Kaum jemand weiß, dass 10 Prozent aller von Parkinson betroffenen Menschen ihre Diagnose im Alter zwischen 30 und 40 erhalten. Da sind Probleme und ernsthafte Krisen in vielen Lebensbereichen vorprogrammiert.

Unsere Selbsthilfegruppe *move-on trotz Parkinson*, deren Zielgruppe junge Menschen mit Parkinson und ihre Angehörigen sind, gibt es seit 2012. Mittlerweile sind wir Gründungsmitglieder zwar älter geworden, unsere Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit jedoch stetig gewachsen. So können wir jungen und frisch Diagnostizierten eine Anlaufstelle bieten – eine Plattform, einen geschützten Raum, wo man offen reden und sich austauschen kann. Wir veranstalten regelmäßige Treffen, die ganz informell sind oder ein bestimmtes, meist aus der Gruppe kommendes Thema behandeln. Hier hat es sich als sinnvoll erwiesen, die Gruppe zu teilen, wenn die Anwesenden was zum Beispiel Alter und Dauer der Erkrankung angeht zu inhomogen sind. Auch laden wir Experten zu den Treffen ein. Diese halten dann Vorträge zu relevanten Themen wie Medikation, Rentenfragen, Therapien und vielen mehr.

Treffen Normalerweise finden unsere Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat um 18.30 Uhr in der Diakonie, „zentrum plus“, Am Wallgraben 34, 40625 Düsseldorf statt.
Achtung: Zu Zeiten von Corona ist bekannter Weise alles anders, daher wendet Euch persönlich an unsere Ansprechpartner oder schaut auf unsere Webseite.
Hier findet Ihr Informationen zu meist sportlichen Angeboten wie Yoga, Tennis, Tischtennis und Tanzen. Diese Aktivitäten sind alle auf die Bedürfnisse von Parkis zugeschnitten, teilweise von uns selbst initiiert, teilweise durch Vernetzung mit anderen Organisationen auf die Beine gestellt.

Kontakt Christa Grünbauer, Mobil 0176 23241034
Peter Wissing, Mobil 0179 5070097

Webseite www.move-on-shg.de

SHG Neurofibromatose Düsseldorf



Neurofibromatose – kurz NF – ist die häufigste ererbte Prädisposition für Tumorbildung. Die Krankheit wird auch als *Morbus Recklinghausen* bezeichnet und ist trotz ihrer Verbreitung mit circa 40.000 Erkrankten pro Jahr weitgehend unbekannt. Sie hat sehr viele verschiedene Erscheinungsformen und ihr Verlauf ist nicht vorhersehbar. Die Einzelbehinderungen von NF reichen von Hautflecken über Erblindung und Ertaubung, über körperliche Entstellungen und Fehlbildungen sowie Leistungsstörungen bis hin zu Krebs.

Aufgrund der Komplexität der Erkrankung selbst und der Vielzahl von Begleit- und Folgesymptomen, die einen massiven Einfluss auf die Lebenssituation des Patienten oder der Patientin und der Angehörigen haben, muss eine ganzheitliche Begleitung der Betroffenen und Angehörigen erfolgen, die weit über die reine medizinische Versorgung hinausgeht. Die NF-Betroffenen und ihre Familienangehörigen leiden erheblich unter der Krankheit und sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Durch mangelndes Wissen der Ärzte vergehen oft Jahre bis die richtige Diagnose gestellt wird. Die Betroffenen haben zu diesem Zeitpunkt in sehr vielen Fällen eine jahrelange Odyssee durch Kliniken und Arztpraxen auf der Suche nach einer Erklärung für Ihre Beeinträchtigungen hinter sich.

Die NF-Betroffenen leisten bundesweit in 20 Regionalgruppen *Hilfe zur Selbsthilfe* durch Beratung, aktive Hilfestellung und Begleitung. Die Hauptziele der Von Recklinghausen Gesellschaft e.V. sind:

- zu helfen, die unheilbare Krankheit eines Tages heilbar zu machen
- Aufklärung von Betroffenen, Angehörigen und Medizinern
- Herausgabe von Informationsmaterial
- Verbesserung der medizinischen und psychosozialen Betreuung
- Unterstützung von Wissenschaft und Forschung
- Förderung der sozialen Integration und Kontaktmöglichkeiten

Treffen „zentrum plus“ Bilk, Suitbertusplatz 1a, 40223 Düsseldorf (Termine erfragen)

Kontakt Klaus Fischer, Telefon 02182 59603 oder Mobil 0162 7729325, fischer@neurofibromatose.de
Sandra Schmitz, Telefon 0211 274808 oder Mobil 0157 85640491, schmitz@neurofibromatose.de

Webseite www.bv-nf.de

Krankheit und Behinderung

PingPongParkinson – Spielen statt Leiden

Tischtennis als Selbsthilfe für Personen mit Parkinson? Das klingt ungewöhnlich, doch die Resonanz ist groß!

Viele der Symptome von Parkinson, wie Apathie, Ermüdung, Depression, Angst, Inkontinenz, Tremor und Gangprobleme führen oft zum sozialen Rückzug der Betroffenen. Hinter PingPongParkinson steckt die Idee, sich mit Tischtennis bei der chronischen, bisher unheilbaren Krankheit zu unterstützen und ihr aktiv entgegenzutreten. Tischtennis spricht in besonderem Maße die Symptomatik von Parkinson an, dass beschreiben auch wissenschaftliche Studien.

Mit Borussia Düsseldorf hat PingPongParkinson einen Partner gefunden, der in großer Selbstverständlichkeit die Integration mit sozial oder gesundheitlich benachteiligten Menschen lebt. Die Teilnehmenden profitieren von einer großartigen Infrastruktur, vereinsweiter Unterstützung und einer deutlich verbesserten Beweglichkeit.

Durch die mindestens wöchentlichen Treffen entsteht ein stützender Zusammenhalt, der Verständnis und Trost gibt. Jüngere Erkrankte erhalten so eine gute Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Das Altersspektrum reicht von unter 40 Jahre bis hin zu über 80 Jahre. Anfänger sind genauso willkommen, wie Begleitpersonen von Erkrankten.

Treffen Jeden Mittwoch von 12 bis 15 Uhr, Borussia Düsseldorf DTTZ, Borussia-Düsseldorf-Straße 1, 40629 Düsseldorf

Kontakt Mobil 0172 2592838
karsten.riethmacher@pingpongparkinson.de

Leukämie Lymphom Liga e. V. Förderkreis zur Bekämpfung von Leukämien, Lymphomen und anderen bösartigen Blut- erkrankungen bei Erwachsenen



Die Leukämie Lymphom Liga e. V. bietet Patienten und deren Angehörigen die Möglichkeit des Gesprächs, der Information und der Kontaktaufnahme zu

Mit-Patienten. Als gemeinnütziger Verein möchte sie die Situation der Leukämie- und Lymphom-Patienten verbessern.

Was sind Leukämien?

Leukämiezellen vermehren sich rasch im Knochenmark, verdrängen durch ihre bösartige Wucherung die gesunden blutbildenden Zellen und überschwemmen den gesamten Körper. Dadurch leiden die Betroffenen an einer erhöhten Blutungsneigung und Infektanfälligkeit.

Jährlich erkranken in Deutschland etwa 11.000 Menschen an Leukämie.

Was sind Lymphome?

Bösartige Lymphome sind Erkrankungen, die durch Lymphknotenschwellungen und Befall von Organen gekennzeichnet sind; Jährlich erkranken circa 15.000 Menschen in Deutschland an Lymphomen.

Die Entstehung von Leukämien und Lymphomen ist bis heute nicht genau geklärt. Man weiß jedoch, dass radioaktive Strahlen und chemische Substanzen diese Erkrankungen auslösen können. Es wird unterschieden zwischen akuten, rasch fortschreitenden und chronischen Leukämien sowie zwischen langsam und schnell wachsenden Lymphomen.

Die Diagnose Leukämie oder Lymphom bedeutet für die Betroffenen einen tiefgreifenden Einschnitt in ihr bisheriges Leben. Um Heilung beziehungsweise Besserung herbeizuführen, müssen intensive Therapiemaßnahmen durchgeführt werden. Die Nebenwirkungen der Behandlung und die häufig notwendige Isolierung der Patienten können zu beträchtlichen körperlichen und seelischen Belastungen führen.

Eine wirksame Therapie umfasst neben einer guten medizinischen Versorgung eine besondere menschliche Zuwendung. Ehemalige Patienten, sowie deren Angehörige und Freunde lassen aus eigener Erfahrung diese Unterstützung und Hilfe anderen Patienten zukommen. Durch die Weitergabe von Wissen und Erfahrung können Ängste vor der Behandlung reduziert und Hoffnung vermittelt werden.

Im Leukämie Lymphom Liga-Büro besteht die Möglichkeit zum Gespräch. Es steht umfangreiches, kostenloses Informationsmaterial zur Verfügung. Die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zum Kontakt mit anderen Patienten besteht bei regelmäßig stattfindenden Selbsthilfetreffen und an Informationsabenden. An diesen Abenden halten Ärzte Vorträge zu aktuellen Themen und stehen anschließend für Fragen gern zu Verfügung.

Patienten, Angehörige und Interessierte, die nicht an dem Info-Abend teilnehmen, können diese Beiträge in der zwei Mal jährlich erscheinenden Zeitung: Leukämie Lymphom Aktuell nachlesen. Außerdem informiert die Zeitung über die Aktivitäten der Leukämie Lymphom Liga und in ihrer Wissenschaftskolumne, über die Entwicklung der Forschung auf dem Gebiet der Hämatologie-Onkologie.

Krankheit und Behinderung

Seit Gründung der Leukämie Liga im Jahr 1988 konnten beachtliche Spendenmittel für die Leukämie-Patienten und zur Unterstützung von Forschungsaktivitäten an der Düsseldorfer Universitätsklinik zur Verfügung gestellt werden. Spenden haben einen erheblichen Beitrag geleistet, die apparative Ausstattung für Diagnostik und Therapie auf modernstem Stand zu halten.

Um Patienten die oft wochenlange stationäre Behandlung und die anschließende ambulante Therapie zu erleichtern, wurden mit Unterstützung der Leukämie Lymphom Liga die Untersuchungs- und Behandlungsräume mit komfortabler Ausstattung versehen.

Die seit 2001 ca. drei Mal jährlich stattfindenden Kunstausstellungen in den Räumen des ambulanten Therapiezentrums sollen Patienten und ihren Angehörigen während der Behandlung und den Wartezeiten ein angenehmes Umfeld schaffen. Diese Ausstellungen können nach Absprache besichtigt werden.

Außerdem wird die Weiter- und Fortbildung von Pflegepersonal und Ärzten durch regelmäßige Kurse und Lehrveranstaltungen finanziell unterstützt.

Durch Fortschritte in der Leukämie- sowie Lymphombehandlung in den letzten Jahren haben sich die Chancen für eine Heilung wesentlich verbessert. Die Behandlung besteht in der Regel aus einer Chemotherapie und bei bestimmten Leukämieformen aus einer zusätzlichen Transplantation von Knochenmark oder Blutstammzellen. Hierfür wird ein geeigneter Spender benötigt, der gleiche Gewebeeigenschaften wie der Leukämiepatient besitzt. In den letzten Jahren hat es eine Weiterentwicklung bei der Leukämiebehandlung gegeben; so stehen Medikamente zur Verfügung, die ganz spezifisch an der molekularen Ursache des Tumorwachstums angreifen und Leukämie- und Lymphomzellen gezielt abtöten können. Daneben wurden molekulare Diagnostikmethoden entwickelt, die eine bessere Klassifizierung von Leukämien ermöglichen, Rückfälle nach einer Therapie frühzeitig entdecken können und individuelle Behandlungen erlauben.

Kontakt *Leukämie Lymphom Liga – Büro Klinik für Hämatologie, Onkologie und klinische Immunologie der Heinrich-Heine Universität Düsseldorf, Gebäude 11.62, Montag bis Freitag 10 bis 14 Uhr
Telefon 0211 8119530
info@leukaemieliga.de*

Webseite *www.leukaemieliga.de*



Ihre Mitarbeit ist wichtig!

Dieses Magazin wird jährlich in aktualisierter Fassung herausgegeben. Senden Sie uns bitte **bis zum 31. Oktober** des laufenden Jahres zu aktualisierende Texte zu. Eine redaktionelle Bearbeitung behalten wir uns vor.

Sucht und Abhängigkeit

Guttempler in Düsseldorf, Selbsthilfe und mehr



Im Mittelpunkt unserer Aktivitäten steht die Hilfe für suchtkranke Menschen und Angehörige suchtkranker Menschen. Abhängigkeit ist kein Ausdruck persönlicher Schwäche, sondern eine erfolgreich behandelbare Erkrankung. Eine

Abhängigkeit betrifft jedoch nicht allein den suchtkranken Menschen, sondern beeinträchtigt immer auch die Entwicklung und den Zusammenhalt seiner sozialen Beziehungen, besonders der Familie.

Wir richten unsere Hilfe darum nicht nur an die Abhängigen, sondern an die ganze Familie. Diese Hilfe geschieht vor allem in Selbsthilfegruppen, die je nach Ansatz der Arbeit auch *Gesprächsgruppen* oder *Vorgruppen* genannt werden.

Aus allen gesellschaftlichen Schichten werden Menschen suchtkrank. Die Abhängigkeit äußert sich dabei in unterschiedlichen Ausprägungen, unterschiedlicher Dauer und unterschiedlicher Intensität. Das Erkennen der eigenen problematischen Situation ist oft ein Anlass, um einen ersten Schritt in Richtung Krankheitsbewältigung gehen zu können. Dies kann ein Anruf sein, ein Kontakt mit dem gut ausgebauten professionellen Hilfesystem oder ein Besuch in einer Selbsthilfegruppe. Wir heißen jeden Menschen herzlich willkommen und bieten unsere Möglichkeiten der Hilfe an.

Wir Guttempler*innen in Deutschland sind eingebunden in das weltweite Netz von IOGT International. Wir sind Mitglied in Eurocare, der europäischen Organisation, die sich für die Reduzierung der alkoholbedingten Probleme und Schäden in Europa einsetzt, sowie von EMNA, dem Zusammenschluss der Suchtselbsthilfe-Verbände in Europa.

In Deutschland sind wir Mitglied in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) und in dem Paritätischen Wohlfahrtsverband, unser Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege.

Wir arbeiten in kollegialer Weise mit den anderen Suchtselbsthilfeverbänden auf Orts-, Landes- und Bundesebene zusammen.

Guttempler Gemeinschaft Radschläger

Treffen Montag, 18.30 Uhr, Gruppenangebot
(mit Kinderbetreuung)
Bürgerhaus Salzmannbau, Raum 117
Himmelgeister Straße 107h, 40225 Düsseldorf

Kontakt Heidrun Kösterke, Telefon 0211 276141,
Mobil 0157 55861754
Ulrike Hahne, Telefon 0211 41660075
radschlaeger@guttempler-nrw.de

Guttempler Gemeinschaft Rheinfels

Treffen Dienstag, 19.30 Uhr, Gruppenangebot
(mit Kinderbetreuung)
Eisenstraße 49, 40227 Düsseldorf

Kontakt Erika Hilbert, Telefon 0211 5072356
Klaus-Peter Fischer, Telefon 0211 88914040,
Mobil 0152 56226391
rheinfels@guttempler-nrw.de

Guttempler Gemeinschaft Düsseldorf

Treffen Mittwoch, 19.30 Uhr, Gruppenangebot
Eisenstraße 49, 40227 Düsseldorf

Kontakt Hubert Schäfer, Telefon 0211 612256
Eckart Moser, Telefon 0211 634182
duesseltal@guttempler-nrw.de

Weitere Guttempler-Gesprächsgruppen

Treffen Donnerstag, 10.30 Uhr
Eisenstraße 49, 40227 Düsseldorf

Kontakt Heidrun Kösterke, Telefon 0211 276141
Mobil 0157 55861754
radschlaeger@guttempler-nrw.de

Gesprächsgruppe für Menschen mit Doppeldiagnose Sucht und Psyche

Treffen Freitag, 17.30 Uhr,
Eisenstraße 49, 40227 Düsseldorf

Kontakt Klaus-Peter Fischer, Telefon 0211 88914040
Mobil 0162 5264270

Gesprächsgruppe für Frauen

Treffen Jeden 4. Mittwoch im Monat, 17 Uhr,
Eisenstraße 49, 40227 Düsseldorf

Kontakt Erika Hilbert, Telefon 0211 5072356

Singkreis VielHarmonieCare

Treffen Alle 14 Tage, Dienstag 18 Uhr
(bitte vorher Kontakt aufnehmen)
Eisenstraße 49, 40227 Düsseldorf

Kontakt Helga in der Stodt, Telefon 0211 420252
helga.inderstodt@guttempler-duesseldorf.de

Guttempler Gesprächsgruppe für Angehörige Back me up

Treffen Jeden 3. Montag im Monat, 18.30 Uhr,
Bürgerhaus Salzmannbau, Raum 117,
Himmelgeister Straße 107h, 40225 Düsseldorf

Kontakt Heidrun Kösterke, Telefon 0211 276141
Mobil 0157 55861754
Ulrike Hahne, Telefon 0211 41660075
radschlaeger@guttempler-nrw.de

Fortsetzung: nächste Seite

Sucht und Abhängigkeit

Webseite <https://guttempler-duesseldorf.de>

Ehrenamtliche Suchtbegleiter, Sober Guides

Webseite www.soberguides.de

Bundesweites Nottelefon Sucht der Guttempler

Kontakt Telefon 0180 3652407, 9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk abweichend

Das Sucht-Selbsthilfe-Angebot der SoberGuides – Ein bundesweites digitales Hilfeangebot der Guttempler in Deutschland e. V.

GUTTEMPLER 
... SELBSTHILFE UND MEHR



SOBERGUIDES

Liebe Leser*innen,

gerne möchten wir Ihnen unser digitales Sucht-Selbsthilfe-Angebot *SoberGuides – dein*e Begleiter*innen aus der Sucht* vorstellen.

Das Angebot der SoberGuides ist ein Hilfeangebot der Guttempler in Deutschland e. V. und wird durch die BARMER gefördert.

SoberGuides sind cleane suchterkrankte Menschen, die aus ihrer eigenen Betroffenheit heraus aktiv Menschen unterstützen, die weniger Suchtmittel konsumieren möchten, oder sich bereits für eine abstinente Lebensweise entschieden haben. Darüber hinaus stehen die SoberGuides auch Angehörigen und Freunden von Menschen mit Suchterfahrung unterstützend zur Seite.

Seit Mitte 2020 betreuen die SoberGuides Hilfesuchende aus dem ganzen Bundesgebiet. Das Angebot der ehrenamtlich tätigen SoberGuides ist anonym, suchtformübergreifend und kostenfrei.

Eine Besonderheit des Selbsthilfeangebotes ist, dass sich Hilfesuchende direkt über die Homepage www.soberguides.de zeit- und ortsunabhängig ihre*n ehrenamtliche*n Begleiter*in selbst aussuchen können. Dies macht das Angebot nicht nur für jüngere und mobilitätseingeschränkte Personen attraktiv, sondern ermöglicht auch in Zeiten der Pandemie einen niedrigschwelligen Einblick in die Angebote der Suchtselbsthilfe.

Kontakt zu einem oder einer SoberGuide können die Hilfesuchenden zunächst telefonisch während der Sprechzeiten oder per E-Mail aufnehmen. Im Anschluss wird die weitere Begleitung individuell abgesprochen. Möglich sind Einzel- und Gruppenberatungen, digital oder face-to-face,

und suchtmittelfreie Freizeitangebote. Auf Wunsch werden Hilfesuchende auch in wohnortnahe Selbsthilfegruppen vermittelt. Welche Begleitung gewünscht wird, hängt dabei ganz von den Bedürfnissen der Hilfesuchenden ab.

Der Podcast

Seit Anfang März 2021 sendet das SoberRadio jede Woche, immer am Sonntagnachmittag, eine neue Episode. Für unsere Episoden trifft unser Moderator Roman interessante Menschen und führt mit ihnen spannende und informative Gespräche rund um das Thema Sucht. Alle Episoden können kostenfrei unter www.soberradio.de sowie auf allen gängigen Podcast-Portalen angehört werden.

Hören Sie gerne einmal beim *SoberRadio* über www.soberradio.de rein und schauen Sie auf unserer Homepage www.soberguides.de vorbei!

Kontakt Für Rückfragen steht Ihnen die Geschäftsführerin und Suchtreferentin der Guttempler in Deutschland e. V., Barbara Hansen, gerne zur Verfügung. Barbara Hansen ist telefonisch unter der Telefonnummer 040 2840769910 oder per E-Mail unter hansen@guttempler.de erreichbar.

Nottelefon Sucht

Das Nottelefon Sucht des Suchtselbsthilfeverbands

GUTTEMPLER 
... SELBSTHILFE UND MEHR

Guttempler in Deutschland e. V. ist seit dem 1. April 2020 unter der bundesweit einheitlichen Rufnummer 0180 3652407 erreichbar.

Mit dem telefonischen Beratungsangebot kann Betroffenen, Angehörigen, Kollegen und Freunden in einer schwierigen persönlichen Situation schnelle, kompetente sowie unbürokratisch Hilfe geboten werden.

Das Nottelefon Sucht ist rund um die Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen – an 365 Tagen im Jahr erreichbar. Die ehrenamtlich tätigen und ausgebildeten Berater*innen beim Nottelefon Sucht bieten aus eigener Erfahrung ihre Hilfe an.

Sie hören Ihnen zu und nehmen Ihre Sorgen und Nöte ernst. Sie allein bestimmen, was Sie uns anvertrauen und was Sie lieber für sich behalten wollen.

Wenn Sie es möchten, vermitteln wir Ihnen Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfsangebote in Ihrer Nähe.

Der Anruf beim Nottelefon Sucht kostet 9 Cent die pro Minute aus dem Festnetz (maximal 42 Cent pro Minute auf dem Mobilfunk).

Sucht und Abhängigkeit

back me up!



back me up! – Aus dem Englischen übersetzt bedeutet es so viel wie *mir den Rücken stärken*. Dafür steht das Hilfeangebot der Guttempler. Hilfe für Angehörige suchtkranker Menschen – von Betroffenen für Betroffene.

Viele Angehörige suchen den Weg in die Sucht-Selbsthilfe, um die ihnen nahestehende Personen *trocken zu legen* oder *clean zu machen*. Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse haben sie dabei meistens nicht im Blick.

Bei *back-me-up!* lernen Angehörige wieder auf sich selbst zu achten und für sich zu sorgen. Ihre Angehörigen vernachlässigen sie dabei nicht, denn: wer sich selbst hilft, kann auch anderen helfen.

Wenn du selbst Angehörige*r bist und dich die *back-me-up!* Hilfeangebote interessieren, dann besuche uns auf der Webseite: www.guttempler.de

Treffen Jeden 3. Montag im Monat, 18.30 Uhr,
Bürgerhaus Salzmannbau, Raum 117,
Himmelgeister Straße 107h, 40225 Düsseldorf

Kontakt Heidrun Kösterke, Telefon 0211 276141
Mobil 0157 55861754
Antonia Patzke, Telefon 0211 413757
radschlaeger@guttempler-nrw.de

Neue Wege gehen



Mit unserem landesweiten Projekt *Neue Wege gehen* verzahnen wir die Werkzeuge Sober Guides, Back me up und das bundesweite Nottelefon Sucht.

Zu dem schaffen wir flexiblere Zugänge zu unseren Hilfeangeboten, etwa mittels Onlinegesprächsgruppen et cetera. Zugangslinks können unter den auf der Homepage angegebenen Kontakten angefordert werden.

Suchtselbsthilfe für Führungskräfte Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e. V.



Ab dem 18. November 2019 gibt es eine neue **Selbsthilfegruppe für suchtkranke Führungskräfte und Angehörige** im Kreuzbund. Diese findet montags von 18 Uhr bis 19.30 Uhr in den Räumlichkeiten des Kreuzbundes, auf der Hubertusstraße 3, in 40219 Düsseldorf statt.

Unsere Motivation eine Kreuzbundgruppe für Führungskräfte mit Suchtproblemen zu gründen, liegt darin,

- suchtkranken Menschen neue Perspektiven ohne Suchtmittel aufzuzeigen
- Erfahrungen weiterzugeben
- mit der Gruppe neue Wege zu gehen
- gemeinsam zu lernen und das Leben genießen

Dein Motiv

- eigenverantwortliches Handeln
- authentisch sein
- handlungsfähig sein und bleiben
- Offenheit für neue Erfahrungen im Leben

Dynamische Gruppe

- unsere Gruppe ist so individuell wie du
- thematisch lebendig und flexibel gestalten wir unsere gemeinsame Zeit

Aktiv mitgestalten

Das Mitwirken aller Gruppenmitglieder ist willkommen. Sei neugierig, sprich uns gerne an oder besuche uns in der Gruppe, um mehr zu erfahren.

Kontakt Klaus Kuhlen
Mobil 0177 8701685
klaus.kuhlen@kreuzbund-duesseldorf.de

Webseite www.kreuzbund-duesseldorf.de

KREUzbUND Kreisverband Düsseldorf e. V.



In den 18 Sucht-Selbsthilfegruppen des **Kreuzbundes Düsseldorf** finden abhängigkeitskranke Frauen, Männer und Angehörige Rat und Hilfe. Wir möchten neue Perspektiven und Wege ohne Suchtmittel aufzeigen. Wir begleiten und unterstützen uns gegenseitig. Unsere Gemeinschaft hilft dir, einer zufriedenen Abstinenz, einer selbstbestimmten und

Fortsetzung: nächste Seite

Sucht und Abhängigkeit

glücklichen Lebensführung immer näher zu kommen. Wir wollen einander ein suchtfreies Leben ermöglichen, ein gesundes Leben mit Zuversicht, Zufriedenheit und Freude – und das gelingt vielen betroffenen Frauen und Männern schon seit einem Jahr, seit fünf Jahren, seit 15 oder mehr Jahren...

Durch individuelle Hilfe sollen suchtbetroffene Menschen und Angehörige gesunden und wieder eingegliedert werden in Familie, Beruf und Gesellschaft.

Unsere Gruppen sind so individuell wie du. Thematisch lebendig, wertschätzend und flexibel gestalten wir unsere gemeinsame Zeit.

Die Gemeinschaft im Kreuzbund ist für dich da, egal, ob du allein lebst oder eine Familie hast. Komm zu uns – egal, ob es der erste Schritt aus der Sucht ist oder ob schon viele vergebliche Versuche vorausgegangen sind – **wir helfen weiter!**

Darüber hinaus erlebst du Spaß und Freude in der Gemeinschaft. Gruppenfahrten, Freizeitaktivitäten oder Grillnachmittage uvm, bieten eine willkommene Wohlfühlatmosphäre.

Treffen *Täglich montags bis freitags. Die genauen Uhrzeiten entnimmst du bitte unserer Homepage, oder rufst uns an.*

Kontakt *KREUZBUND Kreisverband Düsseldorf e. V.
Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf
Telefon 0211 17939481
Fax 0211 16978553
buero@kreuzbund-duesseldorf.de*

Webseite *www.kreuzbund-duesseldorf.de*

Anonymen Alkoholiker (AA)



Anonyme Alkoholiker

Die Anonymen Alkoholiker (AA) sind Menschen, die entdeckt und eingestanden haben, dass der Alkohol ein Problem für sie geworden ist. Sie bilden eine weltweite Gemeinschaft,

in der sie einander helfen, nüchtern zu bleiben: Jeder, der den ehrlichen Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören, ist den AA herzlich willkommen. Die regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen der Anonymen Alkoholiker heißen Meetings, bei denen Erfahrungen und Erkenntnisse ausgetauscht werden. Im Allgemeinen werden sie an jeweils gleicher Stelle ein- oder mehrmals wöchentlich zu festgelegten Zeiten

abgehalten. Durch den ständigen Kontakt mit den genesenden AA-Freunden in der Gemeinschaft kann der Zwang zum Trinken durchbrochen werden. Anstatt dem Alkohol für alle Zeiten abzuschwören oder sich darüber Sorgen zu machen, was morgen geschieht, wird gelernt, den Alkohol *nur für Heute* stehen zu lassen. Die Alkoholiker konzentrieren sich darauf, jetzt und heute nicht mehr zu trinken und mit der Zeit ohne Bedauern ohne Alkohol zu leben. Es wird empfohlen, regelmäßig in AA-Meetings zu gehen, um mit anderen Alkoholikern in Verbindung zu bleiben und aus dem Genesungsprogramm zu lernen ein zufriedenes, nüchternes Leben zu führen. Zudem gibt es Möglichkeiten durch eine*n sogenannte*n Sponsor*in (Coach, Mentor) im 12-Schritte-Programm begleitet zu werden. Die AA unterscheiden verschiedene Meetingformen, die entweder geschlossen (nur für Alkoholiker) oder offen (auch für Angehörige und Freunde) stattfinden: Allgemein Meeting, 12 Schritte Meeting, Sprecher Meeting, Themen Meeting, Frauen Meeting, Literatur Meeting, öffentliches Informations-Meeting und Online-Meeting.

Treffen *In Düsseldorf finden mehr als 30 verschiedene Meetings pro Woche statt.*

Kontakt *Borsigstraße 29, 40227 Düsseldorf
Telefon 0211 1 9295
aa-duesseldorf@anonyme-alkoholiker.de*

Webseite *www.anonyme-alkoholiker.de*

S-Anon – Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Sexsüchtigen

S-Anon ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die von den Auswirkungen der Sexsucht bei einem Verwandten, Familienmitglied oder Freund betroffen sind. Wir teilen in unseren Meetings Erfahrung, Kraft und Hoffnung und wollen so unsere Probleme lösen und anderen zur Genesung verhelfen. Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich nach dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker. Sexsucht ist eine Familienkrankheit, die die Angehörigen vor Probleme, Ängste, Sorgen und Nöte stellt. Mächtige Gefühle wie Schuld, Scham oder Wut überwältigen uns; Versuche, die Dinge zu kontrollieren oder durch andere Verhaltensweisen Veränderungen bei der*dem Sexsüchtigen hervorzurufen, scheitern. Bei S-Anon lernen wir zu verstehen und zu akzeptieren, dass unsere Lösung davon abhängt uns auf uns selbst und unsere eigene Genesung zu konzentrieren.

Sucht und Abhängigkeit

Kontakt *Selbsthilfe-Service-Büro*
Telefon 0211 89-92244
s-anon.duesseldorf@web.de

Webseite www.sanon.org

ARWED – Eltern- und Angehörigenkreis drogengefährdeter und -abhängiger Menschen

In unseren Kreisen finden sich Eltern und Angehörige in entspannter Atmosphäre zusammen. Die Gruppenteilnehmer helfen durch Zuhören und Austausch von Erfahrungen, die Ratlosigkeit und Angst zu überwinden.

Die Gruppen moderieren sich selbst. Manchmal haben wir Unterstützung durch professionelle Drogen- oder Familientherapeuten. Teilweise werden auch Experten aus der Kommune zu unserem Treffen eingeladen, um über die Krankheiten und mögliche Hilfen zu informieren.

Der Besuch unserer Kreise trägt zu Ihrer Entlastung und Stärkung bei. Es bietet die Chance

- neuen Mut – neue Kraft zum Leben zu gewinnen
- die eigenen Bedürfnisse wieder in den Vordergrund zu stellen
- Ihre Betroffenheit als Chance für sich selbst zu nutzen und
- Krisen als Wendepunkte im eigenen Leben zu erfahren.

In der Gruppe

- sind Sie mit Ihrer Situation nicht mehr isoliert
- finden Sie Aufmerksamkeit und Verständnis
- lernen Sie, was Sucht bedeutet
- können Sie das eigene Verhalten betrachten sowie
- Ihre Einstellung gegenüber Ihrem Suchtkranken verändern.

Der Wunsch nach Anonymität wird selbstverständlich respektiert. Die Kreise geben grundsätzlich keine Informationen, auch nicht über teilnehmende Personen und deren Familien, weiter.

Bei aller Sorge, aller Not und Verzweiflung:

- Die eigene Befindlichkeit sollte immer Vorrang haben.
- Suchtkranke Kinder und Jugendliche brauchen informierte, handelnde Eltern und Angehörige.
- in Rückfall sollte als Bestandteil der Abhängigkeitserkrankung und nicht als persönliches Versagen oder moralisches Scheitern des suchtkranken Kindes betrachtet werden.
- Durch die Arbeit in den Selbsthilfekreisen und auch bei Teilnahme an den Seminaren und Veranstaltungen der ARWED-NRW können wir wertvolle Menschen kennen lernen und eine Vielzahl nützlicher Anregungen bekommen. Schwarmwissen nutzen und Impulse geben für eine zukünftige Drogenpolitik, die unseren Kindern noch nutzen kann, sind wichtige Nebenziele für uns.

Treffen *Jeden zweiten Mittwoch im Monat, 20 Uhr*

Kontakt *c/o Düsseldorfer Drogenhilfe*
Christiane Völkel, Telefon 0211 301446-537
Johannes-Weyer Straße 1, 40225 Düsseldorf

Webseite www.ARWED-nrw.de

WendePunkt: SHG für Alkohol- und Medikamentenabhängige – sowie deren Angehörige

Wir zeigen Wege aus der Alkohol- und Medikamentensucht



Elisabeth K. (69) ist völlig verzweifelt. Ihr Mann sei am Vorabend mit drei Promille Alkohol im Blut in die Klinik gebracht worden. Seit 30 Jahren trinke er in immer

größeren Mengen Bier und Schnaps, zeige schwerste Ausfallerscheinungen und nehme keinerlei Hilfe an. „Ich kann nicht mehr“, sagt sie, „mein Leben ist die Hölle“. Jetzt sucht sie Hilfe bei WendePunkt.

„Oft sind es nicht die Betroffenen selbst, sondern die Lebenspartner, die verzweifelt nach Wegen aus der Sucht suchen“, weiß der Gruppenleiter von einer offenen Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie deren Angehörige. Der Name ist Programm. Hier treffen sich Menschen, die durch den Erfahrungsaustausch mit Anderen von der Sucht wegkommen und wieder Lebensfreude erfahren wollen. Die Selbsthilfegruppe verfolgt nur ein Ziel: gegenseitige Hilfe.

Sucht und Abhängigkeit

Die meisten Gruppenmitglieder waren selbst einmal von der Flasche oder von Tabletten abhängig. Heute setzen sie alles daran, ihre eigene Abstinenz im Griff zu halten und anderen zu helfen, wieder ein zufriedenes trockenes Leben zu führen. „Die Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit ist eine oft tödlich verlaufende Sucht mit hohen Einbußen an Lebensqualität“, weiß ein Gruppenmitglied, „wir haben damit bittere Erfahrungen gemacht. Darum wird dieses Thema bei uns auch mit dem notwendigen Ernst behandelt“. WendePunkt bietet Hilfestellung an und versucht, Wege aus der Abhängigkeit aufzuzeigen. Weil die Sucht auch das Leben von Ehepartnern und Angehörigen stark beeinträchtigt, sind auch sie zu den Gruppenabenden eingeladen. Für alle Teilnehmer gilt: Was dort gesagt wird, unterliegt der Schweigepflicht.

An den Treffen nehmen inzwischen nicht nur Betroffene aus Derendorf, sondern auch aus anderen Stadtteilen und Nachbarorten teil. Der Gruppenleiter: „Sie tun sich abseits ihres unmittelbaren Wohn- oder Arbeitsumfeldes leichter damit, ihre Probleme offen zu diskutieren“. Die Selbsthilfegruppe WendePunkt ist „unabhängig von Programmen anderer Selbsthilfeorganisationen und unabhängig von konfessionellen oder anderen ideologischen Anschauungen“.

Treffen *jeden Dienstag um 18.30 Uhr*
Pfarrhaus Heilig Geist
Ludwig-Wolker-Straße 10, 40477 Düsseldorf

Kontakt *Ulli Lütkemeyer, Mobil 0176 23158437*
ulli8585meyer@gmail.com
Meinhard Jansen, Mobil 0151 11034462
meinhardjansen@outlook.de

Anonyme Sexholiker (AS)

Glaubst du, dass dein sexuelles Denken und Handeln zum Problem geworden sein könnte und du Hilfe brauchst? Hast du das Gefühl, eine oder mehrere der folgenden, beispielhaft genannten, sexuellen Verhaltensweisen könnten bei dir außer Kontrolle geraten sein, wie Selbstbefriedigung, Internetpornographie/Pornografie, Internet und Telefonsexkontakte, häufig wechselnde Sexpartner*innen, wechselnde Beziehungen, Besuch von Prostituierten, sexuelle Fantasien? Kannst du damit nicht aufhören, obwohl du es möchtest?

Die Anonymen Sexholiker (AS) sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, die Lusternheit aufzugeben und sexuell nüchtern zu werden.

Wir erhalten uns durch unsere eigenen Spenden. AS ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden. Sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, sexuell nüchtern zu bleiben und anderen Sehnsüchtigen zur Nüchternheit zu verhelfen. Die Anonymen Sexholiker sind ein Genesungsprogramm, aufgebaut auf den Grundsätzen der Anonymen Alkoholiker.

Treffen *Vier Mal in der Woche gibt es die Möglichkeit, unsere Meetings (Treffen) zu besuchen. Wir bitten um vorherige Kontaktaufnahme.*

Kontakt *Dienstags, 19.30 bis 20.30 Uhr*
donnerstags, 19.30 bis 20.30 Uhr
freitags, 18 bis 19 Uhr
samstags, 8 bis 9 Uhr
Mobil 0157 56 01 56 65
duesseldorf.as@gmail.com

Webseite *www.anonyme-sexholiker.de*
www.anonyme-sexsuechtige.de

AL Anon Für Angehörige und Freunde von Alkoholikern



AL-Anon and Alateen

Die AlAnon Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann. (...) Es gibt keine Mitgliedsbeiträge, AlAnon erhält sich selbst durch die eigenen freiwilligen Zuwendungen.

AlAnon hat nur ein Anliegen: den Familien von Alkoholikern zu helfen.

Das geschieht dadurch, dass wir selbst die 12 Schritte praktizieren, dadurch, dass uns Angehörige von Alkoholikern willkommen sind und wir sie trösten und dadurch, dass wir dem Alkoholiker Verständnis entgegenbringen und ihn ermutigen.

Sucht und Abhängigkeit

Einige Charakteristika:

- Fühlst du dich auch für andere verantwortlich, nicht nur für den Alkoholiker?
- Hast du einen Hang zu Kontrolle und Perfektion?
- Fällt es dir schwer, deine Fähigkeiten anzuerkennen?
- Hast du Mühe, dich zu spüren und gut mit dir selber zu sein?
- Ziehst du Menschen mit Problemen an?

Treffen *Dienstag, 20 bis 21.30*
Pestalozzihaus, Grafenberger Allee 186,
40237 Düsseldorf/Flingern

Kontakt *Ingo, Mobil 0177 4354845*

Treffen *Donnerstag 20 bis 21.30*
Matthäikirche(Untergeschoss), Schumannstraße 89,
40237 Düsseldorf/Düsseltal

Kontakt *Doro, Mobil 0177 8887073*

Popchor Lebenshunger

Der Popchor Lebenshunger ist eine besondere Selbsthilfegruppe, die Menschen mit und ohne Essstörung zusammenbringt.

Wir treffen uns alle 14 Tage am Wochenende in Düsseldorf Mitte und singen unter professioneller Anleitung deutsche und englische Songs. Hin und wieder stehen wir auch auf der Bühne, um ein hörbares Zeichen für das stille Thema *Essstörung* zu setzen.

Zu den Chorproben sind alle eingeladen, die Freude am gemeinsamen Singen haben. Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und Interessierte. Im Mittelpunkt steht der Spaß am musikalischen Miteinander.

Der Popchor Lebenshunger bietet einen geschützten Rahmen, um die eigene Stimme zu entdecken, miteinander zu musizieren und Chorerfahrung zu sammeln. Gegründet unter dem Dach des Vereins Werkstatt *Lebenshunger*, besteht die Gruppe seit 2018 und ist eine innovative Möglichkeit, in der Gemeinschaft die eigenen Ressourcen zu stärken.

Kontakt popchor@werkstattlebenshunger.de
Webseite www.werkstattlebenshunger.de/praevention/popchor-lebenshunger/



Ihre Mitarbeit ist wichtig!

Dieses Magazin wird jährlich in aktualisierter Fassung herausgegeben. Senden Sie uns bitte **bis zum 31. Oktober** des laufenden Jahres zu aktualisierende Texte zu. Eine redaktionelle Bearbeitung behalten wir uns vor.

Seelische Gesundheit

SHG AGUS – Suizidtrauer: (k)eine Trauer wie jede andere

Durch Suizid sterben etwa dreimal so viele Menschen, als durch Verkehrsunfälle. Für die Hinterbliebenen folgen bei einer Selbsttötung quälende Phasen von tiefer Trauer, depressiven Stimmungen, Schuldgefühle, Wut, Hilflosigkeit und eine tiefe Erschütterung der eigenen Lebenseinstellung. Nichts ist mehr so wie es war. Freunde und Bekannte stehen dieser Trauer oft hilflos oder unsicher gegenüber. Es ist keine Trauer wie nach einer anderen Todesart, das eigene Leben scheint zerstört.

Solche schweren Zeiten sollte niemand alleine bewältigen müssen. Es gibt inzwischen empfehlenswerte Bücher zur Trauer, Internetseiten und Forenangebote. Das alles ersetzt jedoch nicht ein persönliches Gespräch. Wenn man im Umfeld auf Unverständnis oder Schweigen trifft, tut es unendlich gut, mit Menschen zu sprechen, die Ähnliches erlebt haben. Sie verstehen, ohne dass Vieles erklärt werden muss.

Für Gespräche mit anderen Suizidtrauernden bieten wir die AGUS-Gruppe in Düsseldorf an. Wir, die Initiatoren, haben selbst erlebt, wie entlastend es sein kann, über die vielen widersprüchlichen Gefühle zu sprechen. In unserer AGUS-Gruppe steht die Kompetenz von Betroffenen im Mittelpunkt. Einen echten Schatz an lebenspraktischer Unterstützung können andere Betroffene geben, die schon eine längere Wegstrecke nach dem Suizid gemeistert haben.

In der AGUS-Selbsthilfegruppe für Suizidtrauernde Düsseldorf treffen sich Hinterbliebene, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Gemeinsam versuchen wir, mit diesem schweren Schicksalsschlag weiter zu leben. Es kann nichts mehr ungeschehen gemacht werden, aber Möglichkeiten, damit weiter zu leben, finden sich leichter zusammen mit anderen. Das Wort, das einem hilft, kann man sich selbst oft nicht sagen.

Die Gruppe wird von geschulten Betroffenen geleitet und trifft sich einmal monatlich. Teilnehmen kann jeder, der einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren hat, unabhängig davon, wie lange es her ist. Alles, was in der Gruppe geäußert wird, wird vertraulich behandelt. Die Gruppe ist kostenlos und kann solange besucht werden, wie Sie es für sich passend finden.

Die Gruppe besteht seit 4 Jahren. Die Selbsthilfegruppe ist der bundesweiten Organisation AGUS – Angehörige um Suizid e. V. angeschlossen. AGUS wurde bereits 1989 von einer Betroffenen gegründet und ist in Europa der größte und älteste Verein, der sich für die Belange Suizidhinterbliebener einsetzt. Nehmen Sie vor dem ersten Besuch der Gruppe bitte Kontakt mit der Ansprechpartnerin auf.

Treffen 1. Mittwoch des Monats 19 bis 21 Uhr
DRK, Jahnstraße 47, 40215 Düsseldorf

Kontakt Ursula Großkreutz, Telefon 02131 7384051

Anderes Burnout Café Düsseldorf Verändern statt Stillstehen

Das Konzept ABC-Anderes Burnout Café bietet seit 2013 ein niederschwelliges Selbsthilfeangebot zur Unterstützung von Betroffenen und deren Angehörigen durch Betroffene. Im ABC wird Raum gegeben, aus einem bestimmten, wechselnden Blickwinkel (Thema) heraus über das eigene Verhalten nachzudenken, andere – vielleicht neue – Verhaltensweisen auszuprobieren und zu üben. Mit diesem Vorgehen ermutigen wir Menschen, wieder verstärkt Verantwortung für sich zu übernehmen. Dies soll nachhaltig dazu beitragen, Symptome wie Antriebslosigkeit, Verharren in der Situation, Verstärkung der Minderwertigkeitsgefühle aufgrund der Erkrankung zu bekämpfen. Sich weiter zu entwickeln, statt zu verharren, dazu soll die Gruppe ermutigen. Im Zusammenhang mit Burnout und Depression beschäftigen wir uns mit „Typischen“ Themen wie Akzeptanz, Resilienz, Anerkennung, Antreiber, Dinge nicht persönlich nehmen, Muster, Konflikte und Lösungen, alle „Selbst“-themen wie Selbstachtung, Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und viele Themen mehr.

Treffen Jeden ersten Dienstag im Monat,
19 bis 21 Uhr im „zentrum plus“ der AWO,
Klosterstraße 112, 40211 Düsseldorf

Kontakt Cristina Brandt-Weil, Mobil 0172 7089000
mail@brandt-weil.de

Webseite www.anderes-burnout-cafe.de
www.bvbud.de

Seelische Gesundheit

Initiative Tabu Suizid e.V. Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene von Suizid



Einen Menschen durch Suizid zu verlieren ist eine außerordentlich schmerzhaft Erfahrung, die das Leben der Betroffenen tiefgreifend verändern kann. Kaum jemand, der nicht davon betroffen ist, kann dies nachvollziehen. Nach einem Suizid kämpfen Hinterbliebene mit vielen Fragen. Die meisten beginnen mit dem Wort WARUM? Eine Vielzahl von unterschiedlichen Gefühlen, wie Schuldgefühle, Scham, Wut, Hilflosigkeit, Angst und anderen Empfindungen, stürzen auf sie ein.

Damit Sie mit Ihren Gedanken, Fragen und Gefühlen nicht alleine sind, haben wir eine offene Selbsthilfegruppe von Hinterbliebenen für Angehörige und Bezugspersonen ins Leben gerufen, die einen Menschen verloren haben, der sich das Leben genommen hat.

Das Angebot der Gruppe:

- Gefühle zulassen und sich gegenseitig unterstützen,
- miteinander vertrauensvoll sprechen,
- Einander zuhören und Erfahrungen austauschen
- Kontaktaufbau zu Gleichbetroffenen
- Informationen und Hilfestellung bei der Suche nach Hilfsmöglichkeiten

Dabei ist die Selbsthilfegruppe natürlich kein Ersatz für eine Therapie, aber das gemeinsame Nachdenken, Erzählen und Zuhören kann entlasten. So können wir uns gegenseitig helfen, das Erlebte besser zu verarbeiten. Die Selbsthilfegruppe wendet sich an diejenigen, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben; egal wie lange das Ereignis schon her ist.

Die zweimal monatlichen Treffen finden seit 2006 in einem geschützten Rahmen statt. Dort finden Sie Verständnis in einer Gruppe Gleichbetroffener.

Die Teilnahme an den Treffen der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und unverbindlich, sie setzt keine Mitgliedschaft voraus!

Es ist eine offene Gruppe, wir bitten jedoch vorher um eine Kontaktaufnahme.

Treffen jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 19 bis 21 Uhr
Begegnungsstätte des DRK Jahnstraße 47,
40215 Düsseldorf, Gruppenraum I.

Kontakt Telefon 0211 5837372, Mobil 0173 5378967
tabusuizid@arcor.de
Informationen zur Initiative Tabu Suizid e.V. und zu unseren Veranstaltungen, Aktionen, Seminaren, Projekten und Workshops finden Sie immer aktuell auf unserer Internetseite.

Webseite www.tabusuizid.de

SHG Emotions Anonymous (EA) – SHG für emotionale Gesundheit

Was ist EA?

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Menschen aus allen Berufen und Gesellschaftsschichten, die sich regelmäßig treffen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen. Die einzige Voraussetzung ist der Wunsch, gesund zu werden. Die meisten von uns sind in Lebenskrisen wie Trennung, Verlust eines Menschen, schweren Konflikten am Arbeitsplatz, Schwierigkeiten in Beziehungen oder Familie zu EA gekommen. Mit der Zeit stellte sich heraus, dass die Ursachen nicht nur in den Umständen lagen, die zu diesen Krisen führten, sondern auch bei den Betroffenen selbst zu finden waren. Diese Ursachen können zu Ängsten, Depressionen, Neurosen, Süchten oder zwanghaftem Verhalten führen, oft begleitet von medizinisch nicht erklärbaren Körpersymptomen. In dieser Not haben sich Menschen zusammengefunden, um mit Hilfe des abgewandelten Zwölf-Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker ihre Probleme anzugehen.

EA-Donnerstagsgruppe

Treffen samstags 18 bis 19.30 Uhr
Jahnstraße 47, 40215 Düsseldorf im „zentrum plus“
des DRK (Keine Treffen in den Schulferien und an Feiertagen)

Kontakt Selbsthilfe-Service-Büro
Telefon 0211 89-92244, www.ea-selbsthilfe.net

EA-Montagsgruppe

Treffen montags 18 bis 19.30 Uhr
Martinstraße 58, 40223 Düsseldorf im Initiativen-
haus (Keine Treffen in den Schulferien und an Feiertagen)

Kontakt Ingrid, Telefon 0211 396437

Seelische Gesundheit

Stalking-Betroffene SHG Konsequent gegen Stalking – Wieder selbstbestimmt leben

Stalking beschreibt das vorsätzliche und beharrliche Nachstellen und Belästigen einer anderen Person. Menschen, die stalken, suchen durch eine Vielzahl unterschiedlicher Handlungsweisen den Kontakt zu einer anderen Person, den diese nicht möchte und als unangenehm erlebt. Stalking ist eine Straftat. Stalking ist so weit verbreitet und beeinträchtigt die Betroffenen so gravierend, dass es durch den speziellen Tatbestand der Nachstellung (§ 238 StGB) strafbar ist und jeder Betroffene Schutz und Unterstützung erhalten kann. Dennoch lässt sich Stalking nicht immer über den Rechtsweg klar beenden, weil Menschen, die stalken, unter Umständen ihr Handeln perfide fortsetzen. In der Konsequenz reagieren viele Betroffene mit starken psychischen Belastungssymptomen: Angst, Unruhe, Schlaflosigkeit, Depressionen. Schlimmstenfalls kommt es zu einer Traumatisierung mit langen Folgewirkungen. Aber Betroffene können sich schützen. Durch konkrete Maßnahmen, aber auch durch eine Haltung innerer Stärke, die Betroffene vor dem Stalking hatten. Strafverfolgung ermöglicht das Nachstellungsgesetz; mithilfe des Gewaltschutzgesetzes kann ein individuelles Annäherungsverbot erwirkt werden. Die Selbsthilfegruppe richtet sich an betroffene Frauen, die sich in einem geschützten Raum austauschen können und wertvolle Informationen erhalten. Dabei wahren wir die Schweigepflicht nach Paragraph 203 StGB. Hinweis: Wir leisten keine Rechtsberatung und können keine gruppentherapeutische Aufarbeitung von erlittenen Traumata leisten.

Treffen *jeden 1. Donnerstag im Monat*

Kontakt *c/o Selbsthilfe-Service-Büro
Telefon 0211 89-92244
selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de*

Webseite *www.konsequent-gegen-stalking.de*

Mütter mit Gewalterfahrung in der Geburtshilfe



Die Geburt eines Kindes gilt als schönster Moment einer Frau. Doch viele Frauen erleben Gewalt im Kreißaal. Die Liste der physischen und psychischen Gewalterfahrungen während der Geburt ist lang.

Nicht nur unter der Geburt machen Frauen Gewalterfahrung. Auch in der Schwangerschaft und Nachsorge berichten Frauen von Bevormundung, schmerzvollen Untersuchungen oder alleingelassen werden.

Es herrscht eine Hebammenunterversorgung was bedeutet, dass viele Frauen vor, während oder nach der Geburt nicht ausreichend betreut werden können. In Krankenhäusern fehlen Kreißsäle und Personal, ganze Geburtsstationen müssen schließen.

Viele Mütter geraten nach solchen Erlebnissen in eine Krise und fühlen sich mit der Situation überfordert und allein. „Hauptsache dem Kind geht es gut“ kann eben nicht alles sein.

Weitere Infos zum Thema Gewalt in der Geburtshilfe sind unter folgendem Link zu finden: www.gerechte-geburt.de/wissen/gewalt-in-der-geburtshilfe.

Wir sind eine Gruppe, die sich 2019 gegründet hat. Unser Ziel ist es, einen geschützten Raum für betroffene Mütter zu schaffen, die eine schwere oder traumatisierende Geburt erfahren haben. Hier ist Platz für Austausch und gegenseitige Unterstützung. Ein weiteres Anliegen der Gruppe ist, das Thema *Gewalt in der Geburtshilfe* in die Öffentlichkeit zu tragen, um ein Tabuthema aufzubrechen.

Auch wenn du dir nicht sicher bist, ob du Gewalt unter der Geburt erlebt hast, auch wenn du *nur* das Gefühl hast: „Bei mir lief etwas nicht richtig“, du bist herzlich bei uns willkommen, wir freuen uns auf dich!

Treffen *Es finden regelmäßige Treffen in den Räumlichkeiten des DRK Düsseldorf auf der Sternstraße – unter Einhaltung eines Hygienekonzeptes – statt.*

Kontakt *nachsorge.duesseldorf@gmail.com*

Seelische Gesundheit

SHG SturmFeld – Selbsthilfegruppe für Depressive



Die Depression ist von der Leidenserfahrung her eine der schwersten Erkrankungen. Aber sie ist nicht aus heiterem Himmel gekommen und sie ist kein unüberwindliches Übel. Sie hat Voraussetzungen in der Entstehung (in der Kindheit) und Bedingungen für ihre Überwindung. Basierend auf den Erkenntnissen der *kognitiven Therapie* gehen wir davon aus, dass der später Depressive sich – etwas vereinfacht ausgedrückt – selber krank macht. Etwa wie ein Auto, das ohne Öl und mit zu geringem Reifendruck, dazu mit angezogener Handbremse fährt. Dass es irgendwann *liegen bleibt*, zumal wenn weitere Belastungen ereignishaft hinzukommen, ist unausweichlich. Am Steuer unserer Lebensfahrt sitzen wir selber. Aber wir haben nicht gelernt, mit unserem *Gefährt* (uns selbst) bedürfnisgerecht umzugehen.

Wir sind nämlich unseren in der Kindheit erworbenen Denk-, Verhaltens- und Persönlichkeitsmustern verhaftet geblieben. Und diese überkommenen Muster, seien sie bewusst oder unbewusst, sind weitgehend den Erfordernissen des Lebens gegenüber unangepasst, sie sind dysfunktional. Um gesund zu werden, müssen wir diese fehlangepassten Muster ändern – auf mehr Lebensrichtigkeit hin. Die Gruppe soll helfen,

- die dysfunktionalen Denk- und Verhaltensmuster ins Bewusstsein des Einzelnen zu heben,
- funktionalere Muster aufzuzeigen, zu entwickeln und einzuüben.

Die Gruppe scheut sich dabei nicht, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen – sei es, dass wir Texte aus Fachbüchern lesen und diskutieren oder zu gegebenen Zeiten Psychologen/Psychotherapeuten zum Vortrag oder zur Supervision zu uns einladen. Die Gruppe ist kein Ersatz für eine Psychotherapie. Weil sie das nicht sein kann. Aber sie kann vorbereitend oder auch begleitend/nachbereitend hilfreich sein. Vor allem kann sie helfen, Eignungskriterien für einen für unser Problemfeld kompetenten Therapeuten herauszuarbeiten.

Die Gruppe will dabei helfen, dass wir über die Art und Weise unserer Erkrankung etwas lernen, mit dem Ziel, uns selbst zu verstehen (Psycho-Eduktion). Die Mitglieder der Gruppe bleiben – soweit sie es wünschen – anonym. Wir reden uns

mit dem Vornamen an. Kontaktaufnahme von Mitglied zu Mitglied auch außerhalb der Gruppe – je nach persönlicher Sympathie und gemeinsamer Interessenlage – ist erwünscht. Es soll im Gegenteil ein Potenzial der Gruppe sein, eine Solidarität der Betroffenen zu bewirken und zu fördern – sei es innerhalb oder außerhalb der Gruppe.

Als wir klein waren, schutzbedürftig, abhängig und auf Beistand angewiesen, also zarte Pflanzen, waren wir einem Sturm ausgesetzt, so schwer und so lang anhaltend, dass die noch weichen Halme unseres Lebens nicht standhielten. Wir wurden gebeugt. Zerbrochen sind wir nicht. Wir bedürfen in unserem *Feld* eines neuen Sturmes; eines Sturmes von der anderen Seite, der uns beim Aufrichten hilft. Wer in diesem Sinne mit uns *stürmen* möchte, ist herzlich willkommen in unserer Gruppe *SturmFeld*. Mitgliedsvoraussetzungen sind: Lern- und Reflexionsbereitschaft und kontinuierliches Dabeibleiben – anders lässt sich nicht lernen und auch keine solidarische Bindung aufbauen.

Treffen *mittwochs, 19 Uhr*

Kontakt *Selbsthilfe-Service-Büro, Telefon 0211 89-92244*

Angehörige psychisch Kranker SHG familien selbsthilfe psychiatrie Düsseldorf

Angehörige von psychisch Kranken sind mit ihren Problemen und Belastungen oft allein und überfordert. Die Familie wird gerne als Versorgungsinstitution in Anspruch genommen und doch gleichzeitig häufig mit der Verantwortung allein gelassen. Viele kämpfen mit Schuldgefühlen und Scham.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet ein Forum, in dem wir uns durch Erfahrungsaustausch gegenseitig stärken und Mut entwickeln. Wir lernen an uns selbst zu denken und erfahren, wie wir bei Bedarf für unsere Angehörigen eintreten können. Mit unserem Engagement können wir dazu beitragen, Vorurteile in der Öffentlichkeit abzubauen und Verständnis für psychische Krankheiten zu wecken.

Unsere Selbsthilfegruppe ist dem Landesverband NRW e.V. und dem Bundesverband Angehöriger psychisch Kranker e.V. angeschlossen. Die Verbände nehmen Interessen der Familien wahr, leisten Aufklärungsarbeit, organisieren Veranstaltungen und sind politisch aktiv.

Treffen *nach Absprache
Tersteegengemeinde
Tersteegenplatz 1, 40474 Düsseldorf*

Kontakt *Gabriele Heidkamp, Mobil 0151 46339020
Beratung SeeleFon 0228 71002424*

Webseite *www.apk-dus.de*

Seelische Gesundheit

Stammtisch für psychisch kranke Menschen

Manchmal staunen die Initiatoren selbst, wenn sie an die ersten Treffen des „Stammtisches für psychisch kranke Menschen“ im Herbst 2004 denken. Die Idee ist aus der Notwendigkeit entstanden, dass auch Menschen mit psychischen Erkrankungen eine Möglichkeit brauchen, sich ungezwungen auszutauschen. Vor allem über die mit der Krankheit verbundenen Befindlichkeiten, welche Medikamente man nehmen muss und wie es einem damit geht. Themen, die an einem „gewöhnlichen“ Stammtisch nicht zur Sprache kommen.

Darum ist es nicht verwunderlich, dass sich jeden Freitagabend zahlreiche Gäste zum Stammtisch für psychisch kranke Menschen im Düsseldorfer Café Drrüsch einfinden – im Winter drinnen, in der warmen Jahreszeit bei schönem Wetter draußen auf der Terrasse. Manche kommen nur auf ein Glas vorbei, andere verbringen den ganzen Abend dort. Es findet sich immer ein aufgeschlossener „Krankheitskollege“ zum Gespräch. Selbstverständlich treffen auch triviale Themen – wie der letzte Kinofilm, Fußball oder Mode – auf offene Ohren. Dabei sitzt „Borderline“ neben „Psychose“ und tauscht sich mit „Depression“ aus, „Angst“ hört zu. Alkohol wird übrigens nicht ausgeschenkt. (Vergleich Andreas Kernchen, KOSA aktuell, 3/2008).

Treffen freitags 18 bis 20 Uhr, Café Drrüsch
Langerstraße 2, 40233 Düsseldorf

Kontakt Inge Prömm, Telefon 0211 9221177
ingeborg.proemm@web.de
Arno Dornkamp, Mobil 0171 4825961

Düsseldorfer PsychiatrieGespräche

Die *Düsseldorfer PsychiatrieGespräche* (vormals Psychose-Forum Düsseldorf) richtet sich an Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, Profis aus psychosozialen Arbeitsfeldern und interessierte Bürger*innen. Im Mittelpunkt steht der gleichberechtigte Erfahrungsaustausch über das Erleben psychischer Erkrankungen.

In diesem Dialog gehen die beteiligten Personen als Fachleute in eigener Sache aufeinander zu. In einem offenen Diskurs besteht die Möglichkeit, die Perspektive zu wechseln und voneinander zu lernen. Dabei lebt der Dialog von den individuellen Erfahrungen und dem Austausch auf Augenhöhe. So kann sich ein gemeinsames Verständnis von psychischen Erkrankungen und Krisen entwickeln und Vorurteile und Berührungängste können abgebaut werden.

Der Dialog beginnt dabei schon bei den offenen Vorbereitungstreffen. Alle sind willkommen und können ihre Ideen einbringen und bei der Programmplanung mitmachen. Es werden gemeinsam die Themen für die Veranstaltungstage und mögliche Gäste besprochen. Dies sorgt für Transparenz und viele gute Ideen.

Der Austausch in den „PsychiatrieGesprächen“ dient keinem therapeutischen Zweck, sondern einem offenen und verständnisvolleren Umgang miteinander. Teilnehmen kann jede*r kostenfrei und auf Wunsch anonym. Alle Gesprächsbeiträge werden vertraulich behandelt.

Treffen mittwochs 18 bis 20 Uhr
Gemeindezentrum Versöhnungskirche
Gerresheimer Straße 177, 40233 Düsseldorf

Kontakt info@pg-dus.de
Webseite www.pg-dus.de

Familie und Angehörige

Elternnetzwerk *Gemischte Tüte* – Kinder mit seltenen Erkrankungen –



Ungefähr zwei Millionen Kinder in Deutschland haben eine seltene Krankheit, von der statistisch maximal eine von 2000 Personen betroffen ist. Dies bedeutet, dass auch in Düsseldorf und der näheren Umgebung rein rechnerisch mehrere tausend Kinder betroffen sein müssten. Wir möchten dieses Thema mehr in den Fokus der Öffentlichkeit bringen. Aber vor allem wollen wir uns gegenseitig unterstützen.

Weitere Informationen zum Thema sind auf Seite 33 zu finden.

Neben dem Erfahrungsaustausch und der wechselseitigen Unterstützung möchte das Elternnetzwerk aber auch das Thema seltene Erkrankungen bei Kindern mehr in den Blickpunkt der Öffentlichkeit rücken. Nur weil wir *selten* sind, heißt das noch lange nicht, dass wir in Düsseldorf und Umgebung keine Stimme haben können. Gemeinsam oder eben *gemischt* sind wir stark!

Kontakt *Karoline Peters und Lena Meschede*
Kontakt@gemischtetuete.org

Selbsthilfegruppe Chronisch krank mit Kind

Mögliche Namen werden gemeinsam in der Gruppe erarbeitet, um das Gruppengefühl zu stärken.

„Ach komm, ich hab es auch nicht leicht mit meinen Kindern!“ Diese Aussage hat mich sehr getroffen, denn sie wurde von jemanden getätigt, der keinesfalls nachvollziehen kann, wie anstrengend mein Alltag sein kann.

Es stimmt schon, dass es Eltern generell schwer haben, aber wenn man eine chronische Erkrankung hat, wird der Alltag zur Tortur. Man gibt sein Bestes und hat trotzdem das Gefühl, es war nicht genug.

Ich möchte Eltern, die chronisch krank sind, die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen und einfach mal Dampf abzulassen. Es ist so wichtig, dass man Menschen findet, die mitfühlen und vielleicht sogar Tipps geben können (bezüglich Ärzten, Therapien, und so weiter).

Die Gruppe heißt alle herzlich willkommen, es gibt nur zwei Kriterien, die beachtet werden sollten:

1. Man sollte chronisch krank sein. (Hierbei gibt es keine Bestimmungen, ob Asthma, Rheuma, Schilddrüsenerkrankung, Endometriose ...).
2. Man sollte Kinder haben, egal wie viele, egal welches Alter.

Die Treffen finden anfangs einmal im Monat statt, wenn von den Teilnehmern gewünscht, kann man über weitere Termine sprechen.

Kontakt chronischeEltern-shg@web.de

EINFACHVATER SHG für Trennungsmütter, Trennungsväter und Großeltern

Fast die Hälfte aller Kinder verliert nach einer konfliktären Trennung der Eltern den Kontakt zu einem Elternteil und dessen Umgebung wie Großeltern und Verwandte. Diese Trennung von seinen lebenswichtigen Bezugspersonen verursacht schweres Leid, Verletzungen und Verunsicherung bei den Kindern und auch in den Familien.

Jeder Mensch weiß, dass Kinder für ihre gesunde Entwicklung beide Seiten brauchen: Vater UND Mutter. Realität ist aber, dass viele Kinder psychisch an den Folgen einer Entfremdung von einem Eltern- oder Familienteil meist unbeachtet leiden.

Verdrängte Väter oder Mütter oder Großeltern empfinden große Ungerechtigkeit, wenn Gerichte, Ämter, Gutachter, Fachkräfte der Familienberatung oder andere beteiligte Professionen nicht strikt die Bedürfnisse eines jeden Kindes ins Zentrum stellen und die Möglichkeiten aller Elternteile für das Kind aktiv nutzen. Alte Rollenklischees sind immer noch

weit verbreitet. Häufig genug verschärfen manche Familienanwälte sogar die Lage zusätzlich.

In diesem komplexen Geschehen können sich verdrängte Elternteile hilflos fühlen. Die dauernde Angst, das eigene Kind zu verlieren, ermüdet sehr.

Familie und Angehörige

Die Selbsthilfegruppe EINFACHVATER besteht seit bald 10 Jahren und bietet Ermutigung, Information und Hilfe, damit Ratsuchende in die eigene Kraft kommen und sich für ihr Kind oder Enkelkind engagieren können. Wir beraten untereinander strukturiert, auf Augenhöhe und mit viel Eigenerfahrung, damit der Kontakt zum Kind oder Enkelkind wieder lebendig werden kann.

Treffen Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 19 Uhr
Als Online-Treffen und auch in Präsenz (Ort bitte erfragen)

Kontakt einfach-vater@hotmail.de oder über das
Selbsthilfe-Service-Büro, Telefon 0211 89-92244

Webseite www.EinfachVater.de

Trauernde Eltern Düsseldorf Trauerbegleitung für Eltern nach dem Tod ihres Kindes



Ihr Baby, ihr Kind, ihr Sohn, ihre Tochter ist verstorben. Sie fragen sich, wie das Weiterleben mit dem Tod ihres Kindes gelingen kann und wünschen sich einen Weg durch ihre Trauer zu finden.

Allein die Vorstellung, dass eigene Kind könnte sterben, bringt Mütter und Väter gedanklich an ihre Grenzen. Wenn diese Vorstellung dann zur Realität wird, gibt es keine Worte die trösten und es scheint für die betroffenen Mütter und Väter zunächst unvorstellbar, dass das eigene Leben trotzdem irgendwie weitergeht. Und doch folgt immer ein neuer Tag auf den anderen. Am Anfang geht es dabei oft um pures, emotionales Überleben.

Menschen aus dem Umfeld reagieren häufig etwas befremdet, wenn Mütter und Väter kurz nach dem Tod ihres Kindes nach außen gut funktionieren, sehr rational und vermeintlich stark und gefasst erscheinen. Für diese Mütter und Väter ist diese rationale Ebene in dieser ersten Zeit ein wichtiger Schutzmechanismus, wenn für Körper und Seele die Heftigkeit dieses Verlustes, der Not und der Verzweiflung noch nicht aushaltbar sind.

Bis die Gefühle zugelassen und die Trauer durchlebt werden kann, können Tage, Wochen, Monate vergehen. Wertvoll ist es, wenn trauernde Familien ein stabiles soziales Netz mit Menschen an ihrer Seite haben, die ihre Tränen, ihre Verzweiflung und die vielen Fragen nach dem *Warum* aushalten. Bitte ohne den Anspruch, Gefühle *wegtrösten* zu wollen!

Eine Mutter hat es einmal so ausgedrückt: „Alle wollten mich trösten, doch ich wollte keinen Trost und auch keine Ratschläge, denn meine Trauer war alles, was mir in diesem Moment von meinem Kind blieb. Ich wollte meinem Kind nah sein, ich wollte um mein Kind weinen und ich wollte untröstlich sein.“

Die Schwere dieser Trauer anerkennen, das ist es, was hilft. Da tun ein schlichtes „Ich bin bei dir“ oder eine stille Umarmung gut. Auch ein „Ich fühle mich hilflos, ich weiß gerade nicht, was ich sagen oder tun soll“ ist ehrlich und in Ordnung. Jede Trauer ist anders und jeder Trauernde braucht seine Zeit, für seinen Weg, in seinem Tempo. Das, was seinem Herzen beim Überleben hilft.

Trauernde Eltern wissen meist intuitiv, was sie dazu brauchen und was ihnen guttut. Dieses Wissen ist im Augenblick der Katastrophe aber oft erstmal verschüttet. Als Trauerbegleiterin unterstütze ich diesen Prozess, arbeite mit ihnen mit Blick auf ihren Bedarf ganz individuell daran, ihre eigenen Ressourcen wieder zu spüren und zu aktivieren, um auch mit dem Tod ihres Kindes das eigene Leben irgendwann gut weiterleben zu können.

Auch die Geschwistertrauer ist ein wichtiges Thema. Um sie angemessen wahrzunehmen und zu unterstützen, spielt das Alter der Geschwister und ihr damit verbundenes Verständnis vom Tod eine bedeutende Rolle.

Die schwerste Traueraufgabe ist es, den Tod des eigenen Kindes als unabänderliche Realität anzuerkennen und in das eigene Weiterleben gut zu integrieren. Das dauert. Eltern fühlen ihre Trauer oft im zweiten Jahr viel intensiver. Zu einer Zeit, wenn Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn und Bekannte meist wieder mehr Normalität erwarten, weil es ja nun schon *so lange her* ist. Es braucht Jahre, bis die Mütter und Väter vollständig in ihrer neuen, anderen Form von Alltagsleben ankommen.

So gehört es auch zu meinen Aufgaben als Trauerbegleiterin, neben der Begleitung der Familien auch für das private und berufliche Umfeld von Betroffenen ansprechbar zu sein, zu informieren und zu sensibilisieren.

Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Einzel- und Familienbegleitung in Düsseldorf und Umgebung, ergänzend führe ich zwei Trauergesprächskreise, die jeweils einmal monatlich stattfinden.

Der Weg durch die Trauer ist lang und kein *Sprint*, sondern immer ein *Marathon*, anstrengend und schmerzvoll. Trauer ist aber auch nachgetragene Liebe, voller Erinnerungen und Verbundenheit. Und das darf bleiben – ein Leben lang.

Familie und Angehörige

Ich bin Sylvia Schleuter, Notfallseelsorgerin, Trauerbegleiterin (BVT) und Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und eines verstorbenen Sohnes. Seit 2006 bin ich in der Familien-, Sterbe- und Trauerbegleitung tätig, für mich eine Herzensangelegenheit. Ich bin aktives Mitglied des Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. (VEID) und des Bundesverband Trauerbegleitung (BVT). Alle Trauerangebote werden über Spenden finanziert und sind für Sie kostenfrei. Sprechen Sie mich bitte an, ich bin gerne für Sie da.

Treffen Einzel-, Familien- und Gruppengespräche

Kontakt Sylvia Schleuter
Telefon 0211 5860817, Mobil 0152 57323309
kontakt@trauernde-eltern-duesseldorf.de

Webseite www.trauernde-eltern-duesseldorf.de



Ihre Mitarbeit ist wichtig!

Dieses Magazin wird jährlich in aktualisierter Fassung herausgegeben. Senden Sie uns bitte **bis zum 31. Oktober** des laufenden Jahres zu aktualisierende Texte zu. Eine redaktionelle Bearbeitung behalten wir uns vor.

Andere Lebenslagen

Andere Lebenslagen – Transidentität Gendertreff e.V. – Selbsthilfeorganisation für Transgender, Angehörige und Interessierte



Jeden dritten Sonntag im Monat lädt der Gendertreff e.V. zu einem gemütlichen Erfahrungsaustausch für Transgender, Angehörige und Interessierte ein. In zwangloser Atmosphäre bietet sich die Möglichkeit des Kennenlernens und des Erfahrungs- und Meinungsaustausches. Nicht zu vergessen und gerade für Einsteiger wichtig: Hier können auch die ersten Schritte gemacht werden. Ein Erscheinen im Geburts- oder Identitätsge-schlecht ist möglich.

Neben einer umfangreichen Öffentlichkeitsarbeit bietet der Gendertreff e.V., als ehrenamtlich geführte Selbsthilfeorganisation für Transgender, deren Familien, Freunde und Interessierte, unter *Gendertreff.de* eine Internetplattform mit einem Magazin, einer Link- und Adresssammlung und vielen weiteren Informationen. Ferner werden regelmäßig Events und Aktionen organisiert. Ein wesentlicher Bestandteil hierbei ist die Gendertreff Messe und Fachtagung. Die Idee der Messe und Fachtagung ist, Transgender, Angehörige und Interessierte mit Experten und Anbietern zu Fragen der Transidentität zum gemeinsamen Austausch zusammenzubringen. Fachpersonal hat an diesem Tag die Möglichkeit, den Menschen einmal außerhalb des medizinisch fachlichen Kontext zu erleben und allgemeingültige Informationen zu geben. Anbieter können ihre Produkte und Dienstleistungen vorstellen und auf sich aufmerksam machen. Abgerundet wird die eintägige Veranstaltung mit einem informativen Rahmenprogramm und Fachvorträgen.

In der überregionalen virtuellen Selbsthilfegruppe, dem Gendertreff Forum, kann nicht nur diskutiert oder informiert werden, sondern es beinhaltet auch einen Terminkalender mit allen Veranstaltungen, die im Laufe eines Jahres stattfinden. Zusätzlich bietet der Gendertreff e.V. regelmäßige digitale Selbsthilfetreffen an, die über das Forum erreichbar sind. Digitale Selbsthilfetreffen unterstützen das Angebot nicht nur in Pandemiezeiten und sind auch für Menschen außerhalb des Einzugsgebiets eine hilfreiche Anlaufstelle.

Das Informationsangebot wird durch das Gendertreff Magazin ergänzt, das das Thema Transidentität aus der Sicht von Transgendern oder Angehörigen aufgreift. Von Events und Veranstaltungen über Erfahrungen und Erlebnisse bis hin zu medizinischen und juristischen Aspekten werden viele Aspekte durch Berichte aus erster Hand beleuchtet, so dass ein möglichst vollständiges Bild aus der Sicht transidenter Menschen und deren Familien entsteht. Dabei erheben wir keinen Anspruch auf Richtigkeit oder Vollständigkeit, da jede*r das Thema individuell lebt, erlebt und erfährt. Neben der Blog-typischen zeitlichen Gliederung sind die einzelnen Rubriken und Artikel zusätzlich in einer Inhaltsübersicht zu finden.

Im Gendertreff können Transgender ihr inneres Ich ausleben, es genießen, es mit anderen teilen und dabei feststellen, wie selbstverständlich und problemlos das sein kann.

Treffen *Gendertreff Düsseldorf*
Regelmäßig jeden 3. Sonntag im Monat,
14 bis 17 Uhr, Düsseldorf

Kontakt *kontakt@gendertreff.de*

Webseite *www.Gendertreff.de*
www.Gendertreff.de/treffen-shg

Kontakt

Sprechzeiten

Montag, Dienstag und Freitag von 9 bis 12 Uhr
Mittwoch von 14 bis 18 Uhr

Telefon

0211 89-92244

Fax

0211 89-32244

E-Mail

selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de

Internet

www.duesseldorf.de/gesundheitsamt

Postanschrift

Selbsthilfe-Service-Büro
Wacker Hof Gebäude E
Erkrather Straße 385
40231 Düsseldorf

Social Media

Facebook Selbsthilfe-Service-Büro Düsseldorf

Selbsthilfe-Netz



www.selbsthilfenetz.de

Übersicht von Kontaktstellen in
Ihrer Nähe sowie von Selbsthilfe-
Organisationen in NRW.



Landeshauptstadt Düsseldorf
Gesundheitsamt

Herausgegeben von der

Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Oberbürgermeister
Selbsthilfe-Service-Büro
im Gesundheitsamt
Erkrather Straße 385, 40231 Düsseldorf

Verantwortlich Andrea Melville-Drewes

www.duesseldorf.de

VII/22-15.

