Selbsthilfe News Warendorf

Aktuelle Themen

Angeregter Austausch beim Gesamttreffen

Großes Interesse am Bürgerfunk WAF

Gründung neuer Trauergruppe in Kooperation mit Hospizverein

Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Gesundheitswesen – Rück- und Ausblick!

Drei Fragen an …

Vergabekonferenz der Krankenkassen

Save the date!

Mehr als eine Wahl: die Sozialwahl 2017

Die Selbsthilfe-News leben von der bunten Vielfalt!

Selbsthilfe Warendorf

Hallo,

nach einem erfolgreichen Start des Selbsthilfe-Newsletters im Kreis Warendorf im Februar freuen wir uns, Sie nun zum zweiten Mal über Aktuelles aus der Selbsthilfe zu informieren.

In dieser Ausgabe starten wir mit der Rubrik „Drei Fragen an…“. Akteure aus der Selbsthilfe und dem Gesundheitswesen haben hier die Gelegenheit, ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit der Selbsthilfe aus persönlicher Sicht zu schildern. Wenn auch Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei uns!

Wir wünschen Ihnen eine wunderbare Frühlingszeit
und viel Vergnügen beim Lesen,
Ihr Selbsthilfe-Kontaktstellenteam Kreis Warendorf

Angeregter Austausch beim Gesamttreffen

Gesamttreffen - mal anders. Unter diesem Motto fand am 15. März 2017 das erste Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Warendorf statt. Nicht nur das Zuhören war wichtig, sondern die Teilnehmenden waren gefordert, sich aktiv einzubringen.

Zu Beginn der Veranstaltung konnten sich die Selbsthelferinnen und Selbsthelfer noch entspannt in ihren Sitzen zurücklehnen und den Informationen der beiden Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle zu Neuigkeiten lauschen. So gab es neben Informationen zum Projekt „Bürgerfunk“ (dazu können Sie einen weiteren Beitrag in diesem Newsletter lesen!) einen Überblick über aktuelle Gruppengründungen und geplante Veranstaltungen in diesem Jahr.

Ihre Ansprechpartnerinnen
(v. l. n. r.): Sabine Tenambergen, Daniela Rehnen und Christiane Vollmer

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf
Waterstroate 6
48231 Warendorf

Tel.: 0 25 81 | 4 67 99 88
Fax: 0 25 81 | 4 67 99 87

selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Montag	09:00 - 12:00 Uhr
Dienstag	09:00 - 12:00 Uhr 14:00 - 15:30 Uhr
Mittwoch	09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag	09:00 - 12:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr

und nach Vereinbarung.

www.selbsthilfe-warendorf.de

Vergabekonferenz der Krankenkassen

Am **Montag, den 08. Mai 2017** findet die Vergabekonferenz über die Krankenkassenanträge der Selbsthilfegruppen statt. Unter der Federführung des Verband der Ersatzkassen e.V. (vedk) wird die Vergabekonferenz erstmals gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster durchgeführt.

Save the date!

Anschließend waren die Teilnehmenden gefragt. Anhand der drei Leitfragen:

- Was können wir einmal anders machen?
- Unsere Gruppe „knirscht“ – was tun?
- Was macht meine Gruppe für mich wertvoll?

wurde in moderierten Kleingruppen diskutiert, die Ergebnisse schriftlich festgehalten und anschließend im Plenum vorgestellt. Innerhalb der Kleingruppen wurde rege miteinander diskutiert und es wurde deutlich, dass eine solche Form des Austausches hilfreich ist und öfter angeboten werden soll.

Außerdem entstand der Wunsch, zusätzlich zu den Gesamttreffen, zwanglose Kontaktmöglichkeiten in Form eines Stammtisches o. ä. zu schaffen, und es wurde bereits ein erster Termin gefunden: Am **Samstag, 27. Mai 2017 ab 15:00 Uhr** treffen sich Interessierte in der Kontaktstelle Waterstroate 6, Warendorf. Ab 16:00 Uhr soll gegrillt werden. Jeder bringt etwas mit. Die weiteren Treffen sollen ca. alle zwei Monate in anderen Orten des Kreises stattfinden.

Näheres – auch in Bezug auf die Anmeldungen – wird noch bekannt gegeben.

Großes Interesse am Bürgerfunk WAF

Einmal selbst eine Radiosendung produzieren? Weitere Zielgruppen über die eigene Selbsthilfegruppe informieren? Mit dem Bürgerfunk ist das möglich.

Über die Chancen und Voraussetzungen dafür informierte Manfred Nöger, Medientrainer der Landesanstalt für Medien NRW und Leiter der Radiowerkstatt der VHS Warendorf. Interessierte Selbsthelferinnen und Selbsthelfer hatten am 8. März 2017 in der Selbsthilfe-Kontaktstelle die Gelegenheit, die organisatorischen und rechtlichen Rahmenbedingungen für den Bürgerfunk kennen zu lernen.

Damit es nicht bei der reinen Theorie blieb, hatte Herr Nöger ein mobiles Tonstudio im Gepäck. Spontan wurde ein improvisiertes Interview aufgenommen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten sehen, wie die Software zum Zusammenstellen einer Radiosendung aussieht und gewannen einen konkreten Eindruck davon, was demnächst auf sie zukommt.

Es bildete sich eine Gruppe, die ein Qualifikationsseminar absolvieren möchte, um Selbsthilfegruppen bei der Produktion von Sendungen zu unterstützen. 36 Stunden Schulung sind Pflicht, um die Technik im Tonstudio nutzen zu können. Daneben gibt es auch konkrete Tipps für die journalistische Arbeit. Es werden keine Teilnahmegebühren erhoben. Sollten auch Sie Interesse an einem Radiobeitrag haben, melden Sie sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf!

Internetseite des Bürgerfunk Warendorf

Damit Sie sich bereits im Voraus wichtige Termine der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf vormerken können, hier ein kurzer Überblick über die Veranstaltungen und Fortbildungen im April und Mai 2017:

25.04.2017
Seminar: Probleme in der Gruppe erfolgreich ansprechen

26.04.2017
Mehrgenerationencafé in den Räumlichkeiten der Kontaktstelle

13.05.2017
Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen in Warendorf und Ahlen

23.05.2017
Seminar „Presseartikel richtig gestalten“

Bitte beachten Sie die jeweiligen Einladungen und Informationen auch auf unserer Homepage!

www.selbsthilfe-warendorf.de

Mehr als eine Wahl: die Sozialwahl 2017

Sozialwahl 2017 Für Gesundheit & Rente

Über 10 Millionen gesetzlich Versicherte in NRW entscheiden bei der Sozialwahl darüber, wer bei der Rentenversicherung und bei den Ersatzkassen das Sagen hat. Gewählt werden die Mitglieder der Selbstverwaltung. Diese entscheiden z.B. über Beitragserhöhungen, Satzungsleistungen oder sie kontrollieren die Finanzen der Sozialversicherungsträger.

Diese Chance zur

Gründung neuer Trauergruppe in Kooperation mit Hospizverein

Wenn plötzlich ein Angehöriger oder eine nahestehende Person stirbt, sehen sich Menschen, die zurück bleiben, plötzlich mit vielen Fragen und unerwarteten Situationen konfrontiert. Vor allem jüngere Betroffene, die zum ersten Mal den Tod einer verstorbenen Person verarbeiten müssen, verspüren Unsicherheiten und entwickeln Gefühle, die sie so noch nicht kannten.

Einer jungen Frau ist genau das passiert. Der unerwartete Tod eines Angehörigen hat auch sie betroffen und vor viele neue Fragen gestellt. Sie musste feststellen, dass es in ihrem Umfeld kaum Personen gibt, die mit einer starken Trauer umgehen müssen. Oft fühlt sie sich nicht verstanden und erlebt Situationen, die sie aus ihrem Leben vor dem Verlust und der Trauer nicht kannte. *„Ich fühle mich viel öfter erschöpft. Für Außenstehende geht das Leben ganz normal weiter, aber für mich ist der Alltag manchmal schwerer zu bewältigen.“*

Dazu kommt, dass sich Betroffene während der Trauerverarbeitung viele Fragen stellen: Gibt es einen richtigen Weg zu trauern? Wie soll man mit dem Schmerz um den Verlust der nahestehenden Person umgehen? Wie verhalten sich Betroffene gegenüber der Familie und den Freunden? Es gibt Tage, wie zum Beispiel Geburtstage des Verstorbenen oder Weihnachten, an denen die Trauer stärker ist und sich Betroffene fragen, wie sie genau an solchen Tagen mit der Trauer umgehen sollen.

Um sich über diese und ähnliche Fragen auszutauschen, nahm die junge Frau Kontakt zur Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf auf. Da es keine Gruppe für jüngere Trauernde gab, entschloss sie sich, mit der Unterstützung der Kontaktstelle eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Das Thema Tod und Trauer ist mit vielen Emotionen verbunden und auch der Austausch in einer Gruppe ist für Hinterbliebene nicht einfach. Um die Gruppe vor allem in der Anfangszeit zu unterstützen, konnte Tanja Stammkötter vom Hospizverein Warendorf e.V. gewonnen werden, die die Gruppe bei den ersten Treffen begleiten und auch im Anschluss bei Bedarf zur Verfügung stehen wird.

www.hospizverein-warendorf.de

Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Gesundheitswesen – Rück- und Ausblick!

Mitbestimmung sollte sich niemand entgehen lassen! Der rote Wahlbriefumschlag wird allen Versicherten (ab dem 16. Lebensjahr) ab Mitte April zugesandt. Der Stimmzettel muss bis zum 31. Mai zurückgeschickt werden. Lediglich Mitglieder der BARMER haben damit bis zum 4. Oktober Zeit.

Weitere Infos finden Sie auf www.sozialwahl.de.

Die Selbsthilfe-News leben von der bunten Vielfalt!

Wir möchten gerne in jeder Ausgabe auch Spannendes aus den Gruppen berichten.

Machen Sie mit!
Was würden Sie gerne hier lesen? Haben Sie Ideen für passende Themen, möchten Sie Ihre Gruppe vorstellen oder über anstehende Veranstaltungen informieren?

Melden Sie sich bei uns und gestalten Sie den Newsletter aktiv mit!

Download des Newsletters

Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

Download des Newsletter

Das Thema „Zusammenarbeit zwischen Akteuren aus dem Gesundheitswesen und der Selbsthilfe“ ist eines der zentralen und aktuellen Themen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf. Unterschiedliche Wege sind bereits gegangen worden – hier ein Überblick, was war und was kommt.

In vielen Gesprächen mit Selbsthelferinnen und Selbsthelfern wurde immer wieder deutlich, wie wichtig eine gute Zusammenarbeit zwischen den Selbsthilfegruppen und den Akteuren aus dem Gesundheitswesen ist. Es geht darum, betroffene Menschen über die Möglichkeit und die Existenz einer passenden Selbsthilfegruppe zu informieren. Ärzte, Therapeuten und Co haben dabei eine Schlüsselrolle, da sie an Gruppen verweisen können. Dazu müssen Akteure aus dem Gesundheitswesen über Kenntnisse über die Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen verfügen. Zu diesem Anlass haben die Fachkräfte der Selbsthilfe-Kontaktstelle im letzten Jahr ein Treffen vom Ärztenetz Warendorf besucht. Sie stellten den anwesenden Ärztinnen und Ärzten die Kontaktstelle und die Gruppen im Kreis Warendorf vor. Mehrere Praxen wurden im Anschluss mit umfangreichem Informationsmaterial versorgt.

Auch im Jahr 2017 möchte die Kontaktstelle die Vernetzung zwischen der Selbsthilfe und dem Gesundheitswesen weiter vorantreiben. Im September und Oktober bietet sie in Zusammenarbeit mit der KOSA (Kooperationsberatung für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten in Westfalen-Lippe) zwei Seminare zu diesem Thema an. Darüber hinaus wird das Gesamttreffen, das im Oktober in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Kreis Warendorf durchgeführt wird, „best-practice“-Beispiele einer gelingenden Zusammenarbeit aufführen.

Klar ist – es bleibt noch viel zu tun – wir bleiben dran!

praxisnetz-warendorf.info

Drei Fragen an …

Mit dieser neuen Rubrik möchten wir unterschiedliche Akteure aus der Selbsthilfe zu Wort kommen lassen.

In dieser Ausgabe beginnen wir mit Timo Schüsseler von der Selbsthilfegruppe absti tribe in Ahlen. Timo Schüsseler war lange Jahre alkoholabhängig, lebt heute - wie er sagt – „zufrieden abstinent“ und hat ein Buch über seine Sucht geschrieben. Er besucht beispielsweise Schulklassen, Jugendeinrichtungen oder Elternveranstaltungen, um über sein Leben, den Weg raus aus der Sucht und über Präventivangebote zu berichten.

1. Frage: Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen und seit wann?
„Nachdem ich 2010 meinen absoluten Nullpunkt nur sehr knapp überlebt hatte und mir nicht nur vom Kopf, sondern auch vom Gefühl her klar wurde, dass ich jede Hilfe brauche, um am Leben zu bleiben - also nicht rückfällig zu werden - war es die logische Konsequenz, mich auf den Bereich Selbsthilfe einzulassen. Und dass, obwohl ich

Newsletter-Archiv

Hier können Sie sich alle Newsletter nochmal anschauen oder im Rahmen einer Volltextsuche, einzelne Themen, Gruppen, Neugründungen oder Veranstaltungen recherchieren.

Zum Newsletter-Archiv

diesen Bereich jahrelang ignoriert und belächelt hatte. Und um meiner Familie und Freunden zu zeigen, dass ich auch anders kann.“

2. Frage: Welche Rolle spielt die Selbsthilfe für Sie?
„Selbsthilfe ist alles das, was mich zufrieden abstinent leben lässt. Die Gruppenarbeit hat mein Selbstvertrauen schon mal soweit gestärkt, dass ich meine Geschichte veröffentlicht habe und mit der Präventionsarbeit angefangen habe. Suchtselbsthilfe ist auch Rückfallprävention.“

3. Frage: Was passiert in Ihrer Gruppe, und welches Ereignis ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?
„In meiner Gruppe wird Gesundheitsförderung durch Selbsthilfeoptimierung groß geschrieben. Wir bieten Bogenschießen und Kochen an. Aber auch themenbezogene Filmabende mit anschließender Diskussion. Besonders war, als Bettina Böttinger eine Reportage über meinen Bruder und mich gedreht hat, und ich anschließend im „Kölner Treff“ als Gast in der Talkrunde saß. Und als die Aktion Mensch unser Bogensportprojekt als förderungswürdige Inklusionsarbeit anerkannt hatte.“

Vielen Dank, Timo Schüsseler!

Quelle: WDR

Dieser Newsletter ist eine exklusive Leistung im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V und wird gefördert von: BARMER, TK, DAK-Gesundheit, KKH und HEK - Koordination: vdek NRW.

DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Kreis Warendorf

Selbsthilfe-Kontaktstelle Warendorf
Waterstroate 6 | 48231 Warendorf

Tel.: 0 25 81 / 46 79 984
Fax: 0 25 81 / 46 79 987

warendorf@paritaet-nrw.org
www.warendorf.paritaet-nrw.org

© Der Paritätische | Selbsthilfe-Kontaktstelle Warendorf