SelbsthilfeNews Region Aachen

Aktuelle Themen

- Drei Fragen an… Dietmar Frank (Parkinsonselbsthilfegruppe Alsdorf)
- XXL Gruppentreffen
- Da kommt wieder eine neue Selbsthilfegruppe in Gang…
- Gönn Dir Zeit gemeinsam – Junge Selbsthilfe bis 30 mit Depressionen
- Ins rechte Licht gesetzt – Huntington Selbsthilfe
- Alzheimer Gesellschaft seit 15 Jahren in der StädteRegion „miteinander füreinander“
- Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind: Elterngesprächskreis Aachen
- Neues Beratungsangebot für sehbehinderte Menschen
- LEBENSRITTER bilden das größte Spenderherz
- Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e. V.
- Treffen für Angehörige von Parkinsonerkrankten und Pflegende Angehörige
- Studieren mit Autismus-Spektrum-Störung?
- Wie kann gute Peer-Fürsprache gelingen?
- Treffen der Emotions Anonymus (EA)

Hallo,

der Sommer steht vor der Tür und unser Juni-Newsletter informiert Sie auch dieses Mal wieder über viele interessante Neuigkeiten und Projekte aus der Selbsthilfe in Ihrer Stadt (oder in Ihrem Kreis).

Dieses Mal möchten wir Sie außerdem gerne auf ein Projekt zum Thema Organspende hinweisen, dass uns sehr am Herzen liegt. Das vom Netzwerk Organspende NRW und den Ersatzkassen unterstützte Projekt der LEBENSRITTER will den Menschen das Thema Organspende näher bringen, in dem es für die Menschen sensibilisiert, die darauf angewiesen sind.

Dazu ist aktuell mit **SAVE THE DATE am 24. Juni 2017 auf dem Neumarkt in Köln** ein tolles Projekt der LEBENSRITTER in Planung. Weitere Infos dazu erhalten Sie in diesem Newsletter. Vielleicht haben Sie ja Zeit und Lust dabei zu sein.

Wir wünschen allen einen schönen Sommer und viel Spaß bei der Lektüre

Ihre Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (AKIS) und das Selbsthilfebüro der StädteRegion Aachen

Drei Fragen an… Dietmar Frank (Parkinsonselbsthilfegruppe Alsdorf)

Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?
Über das Internet. Im Herbst 2007 wurde bei mir durch den Neurologen das Krankheitsbild Parkinson diagnostiziert. Im Internet bin ich auf die Selbsthilfegruppe der deutschen Parkinsonvereinigung aufmerksam geworden. Im November bin ich dann erstmalig zu einem Treffen gegangen. Ende 2009 habe ich die Gruppe als Leiter übernommen.

Was machen Sie in Ihrer Gruppe?
Wir treffen uns 1x monatlich zum Austausch in Alsdorf. Regelmäßig sind Referenten mit Vorträgen, wie beispielsweise zum Thema Pflegeversicherung oder die Vorstellung und Anwendung neuer Medikamente geladen. Einmal im Jahr unternehmen wir gemeinsan einen Ausflug. Diese führten uns zuletzt zum Hariksee im

Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (AKIS)

Ihre Ansprechpartnerin:
Pia van Buggenum-Sonnen

Beratung: 0241 - 49 009
Büro: 0241 - 4792 240

pia.sonnen@mail.aachen.de

Peterstr. 21-25, Raum 302
52062 Aachen

Sprechzeiten:
Montag: 10:00 - 12:30 Uhr
Mittwoch: 15:30 - 18:30 Uhr
Donnerstag: 10:00 - 12:30 Uhr
und nach Vereinbarung.

www.selbsthilfe-staedteregion-aachen.de

Selbsthilfebüro der StädteRegion Aachen

Ihre Ansprechpartnerin:
Astrid Thiel

Tel.: 0 241 - 51 98 53 19

selbsthilfebuero@staedteregion-aachen.de

Steinstr. 87, Raum E 37
52249 Eschweiler

Sprechzeiten:
Donnerstag: 16.00-19.00 Uhr
Freitag: 9.00-12.00 Uhr

www.staedteregion-aachen.de

Netzwerk Hypophysen- und Nebennieren-erkrankungen e. V.

NETZWERK GLANDULA
Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e.V.

Die Regionalgruppe Aachen trifft sich erneut am **28. Juni 2017 um 19. 00 Uhr** im Klinikum Aachen.

Schwalmtal, an unseren Rursee und in diesem Jahr geht es ins Siebengebirge mit Schiffstour auf dem Rhein. Desweiteren bieten wir wöchentlich Gymnastik für eine Stunde in Herzogenrath an.

Welche Bedeutung hat Selbsthilfe in Ihrem Leben?
Mir geht es darum, für andere Menschen da zu sein und es ist mir wichtig, dass man sich in der Gruppe austauscht über das, was einem bei der Erkrankung, die wir haben, gut tut. Diese Erfahrung möchten wir auch gerne Menschen vermitteln, die zum ersten Mal zu uns kommen! Wir treffen uns jeden zweiten Donnerstag auf dem Gelände der Burg Alsdorf und kommen miteinander ins Gespräch.

www.parkinson-alsdorf.de

XXL Gruppentreffen

Wir sind eine nette kleine Gruppe von Übergewichtigen, die in irgendeiner Weise Probleme mit dem Essverhalten haben. In der Gruppe tauschen wir uns darüber aus und geben uns so gegenseitig Verständnis und ein offenes Ohr. Wir sind keine Abnehmgruppe, das ist uns sehr wichtig. Wir beschäftigen uns mit den Themen, von denen wir angefüllt/ausgefüllt, prall und rund sind. Altersmäßig bewegen wir uns zur Zeit zwischen 40 und 60 Jahren, freuen uns aber über jede neue Teilnehmerin oder Teilnehmer.

Das nächste Treffen findet **Mittwoch, 28. Juni von 19 - 21 Uhr** im Gesundheitshaus, Steinstraße 87 in Eschweiler, statt.

Kontaktaufnahme per Mail oder Nachricht auf Band hinterlassen. Rückruf erfolgt zeitnah.

Marina
Tel: 0 24 04 - 86 418
E-Mail: marinakuehnel@gmx.de

Da kommt wieder eine neue Selbsthilfegruppe in Gang…

inGangSetzer®

…mit Unterstützung eines In-Gang-Setzers. Denn gute Ideen brauchen einen Anfang, und der ist auch in der Selbsthilfe leichter, wenn man jemanden an seiner Seite hat, der bei den ersten Treffen mit dabei ist und mit dem man sich über den Gruppenprozess austauschen kann. Seine Kunst besteht darin, den Prozess zu begleiten, ohne sich inhaltlich einzumischen. Und wenn es richtig gut läuft, ist er wieder weg, der In Gang Setzer, denn das Ziel ist erreicht und die Gruppe läuft gut von alleine.

Stefan Sippel ist genauso jemand. Mit viel Erfahrung im Rücken begleitet er nun ab dem 10.08. die neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Eschweiler, die von Belinda initiiert wird.

Thema der Veranstaltung ist die Anerkennung einer Schwerbehinderung.

Nicht nur Gruppenmitglieder, sondern alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Kontaktaufnahme per E-Mail

Treffen für Angehörige von Parkinsonerkrankten und Pflegende Angehörige

Das nächste Treffen findet in Würselen im alten Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4 statt.

Ansprechpartnerin ist Frau Wendel, Tel.: 0 24 05 - 14 573.

Neue Interessenten sind herzlich willkommen. Voraussichtlich werden die weiteren Treffen 3-4 x im Jahr stattfinden.

Studieren mit Autismus-Spektrum-Störung?

Vertretung für Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung (VORSCHUB)

RWTH AACHEN UNIVERSITY

In Kooperation mit der RWTH Aachen wird Dipl. Psychologe Eric Pecher (ATZ Autismus Therapie Zentrum Aachen) praktische und wissenschaftliche Erfahrungen zu diesem Thema weitergeben. Nachfolgend besteht die Möglichkeit eines Austausches, mit dem Ziel, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Die Veranstaltung findet statt am **Montag, dem 26.6. 2017 um 18 Uhr**.

Veranstaltungsort:
Super C, Raum 5.31/5.32

„Ich lade all diejenigen ein, die sich mit mir in einer Selbsthilfegruppe zwecks Austausch, Mitgefühl und Dazugehörigkeit treffen möchten, um über sich zu reden. Reden hilft, das weiß ich aus eigener Erfahrung. Niemand muss alleine sein und gemeinsam wird vieles verständnisvoller und leichter! Ich freue mich auf Euer Erscheinen und Mitwirken und freue mich auch vorab schon über eine Kontaktaufnahme.“

Kontaktaufnahme per E-Mail

Gönn Dir Zeit gemeinsam – Junge Selbsthilfe bis 30 mit Depressionen

Wir sind eine Gruppe für junge Menschen bis 30 mit Depressionen, Ängsten und/ oder Schlafstörungen. Auch jene, die unter Mobbing, ganz gleich ob am Arbeitsplatz, in der Schule oder in der Familie leiden, sind bei uns willkommen. Wir schaffen hier Platz und Zeit für uns.

Du fühlst Dich nicht verstanden? Allein? Es fällt Dir vielleicht sogar schwer, die Mühen des Alltags zu bewältigen? Selbst aufstehen und sich anziehen, geschweige denn rechtzeitig zur Arbeit zu kommen ist anstrengend und laugt Dich aus? Dann bist Du hier bei uns richtig! Wir nehmen Dich herzlich auf, geben Dir Raum und hören zu, denn wo andere nur mit dem Kopf schütteln und es mit einem „Nu gib dir einen Ruck“ oder „Du stellst dich an“ wegtun, können wir nachvollziehen, wie es Dir geht.

Keiner wird gezwungen sich direkt zu öffnen, jedem wird die nötige Zeit hierfür gelassen. In unserer Gruppe kann man seinen Ballast und seinen Frust von der Seele reden, aber hier wird auch das Positive erzählt, sodass alle auch schöne und gute Gefühle mit nach Hause nehmen können.

Gegenseitig helfen wir uns, wieder Spaß und Sinn am Leben zu finden und die positiven Seiten zu entdecken. Zumindest alle zwei Monate treffen wir uns, wer möchte, an einem beliebigen Ort, um zum Beispiel als Gruppe wandern oder Eis essen zu gehen etc.

Wer von vornherein offen mit dem Thema umgehen will, kann dies durchaus tun, ansonsten bleiben alle Teilnehmer anonym.
Die Gruppe findet ab sofort wöchentlich montags um 19:30 Uhr im Helene-Weber Haus in Stolberg statt.

Kontaktaufnahme per E-Mail

Ins rechte Licht gesetzt – Huntington Selbsthilfe

Die regionale Selbsthilfegruppe Aachen der Deutschen Huntington-Hilfe (DHH) e. V. machte die Erbkrankheit Huntington sichtbar, indem

Templergraben 57
52064 Aachen

Weitere Infos:
Pia van Buggenum-Sonnen, Aachener Kontakt-und Informationsstelle für Selbsthilfe (akis)

Wie kann gute Peer-Fürsprache gelingen?

LPE
Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

Menschen in Krisensituationen sind oft nicht in der Lage, ihre Bedürfnisse und Anliegen verständlich zu äußern und durchzusetzen.

Peer-Fürsprache kann an dieser Stelle unterstützend und verstärkend wirken. Das erforderliche Wissen über die Grundzüge der gesetzlichen Regelungen sowie praktische Beispiele und Übungen bieten wir für Interessierte in unserer Veranstaltung an.

24./25. Juni 2017 jeweils von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Treffpunkt der Psychiatrie Patinnen und Paten e.V.
Adalbertsteinweg 123
52070 Aachen

Kontakt:
Tel.: 0241 - 99 76 831 oder

per E-Mail

Treffen der Emotions Anonymus (EA)

Emotions Anonymous®

„EA ist für mich ein besonderer Ort, wo ich mich zeigen kann, wie ich bin und wo ich frei sprechen kann über all meine Probleme in der Gewissheit, verstanden, nie kritisiert oder abgelehnt zu werden. EA mit dem 12 Schritte-Programm ist ein Teil meines Lebens.“

Betroffene sind ohne Anmeldung herzlich willkommen. Wir treffen

der Elisenbrunnen Aachen am 19. Mai 2017 abends blau/lila leuchtete. Diese Aktion ist u.a. in Zusammenarbeit mit der Huntingtonambulanz und dem Zentrum für Seltene Erkrankungen Aachen (ZSEA) möglich geworden.

Die internationale Kampagne „LightItUp4HD“ begann vor ein paar Jahren in Kanada. Weltweit leuchteten im Mai 2017 Wahrzeichen in blau bzw. lila, darunter auch die Niagara-Fälle, um damit die schwere Huntington-Krankheit sichtbar zu machen. In Deutschland leuchten zudem u. a. der Mannheimer Wasserturm, das Rathaus in Marburg, die Veltins-Arena in Gelsenkirchen und das Exzenterhaus in Bochum.

Die Huntington-Krankheit ist eine unheilbare Erkrankung mit neurologischen und psychischen Symptomen wie unwillkürliche Bewegungen, Beeinträchtigung des Denkens und Wesensveränderungen. So als hätte man Alzheimer, Parkinson und ALS gleichzeitig. In Deutschland sind ca. 10.000 Menschen betroffen, ca. 4 - 5 mal so viele haben das Risiko, das mutierte Gen vom betroffenen Elternteil geerbt zu haben. Mit einer Wahrscheinlichkeit von 50 Prozent wird die Huntington-Krankheit an jedes Kind vererbt. Mittels Gentest kann eine Risikoperson herausfinden, ob sie die Veranlagung in sich trägt und irgendwann erkranken wird. Weder der Ausbruch noch das Fortschreiten können derzeit aufgehalten werden.

Infos zur bestehenden Huntington Selbsthilfe-Gruppe Aachen:
Frau Ingrid Krebs, Tel.: +49 (0) 241 - 52 43 19 oder

Kontaktaufnahme per E-Mail

Alzheimer Gesellschaft seit 15 Jahren in der StädteRegion „miteinander füreinander“

Bei der jährlichen Mitgliederversammlung der Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen e.V. stand der Rückblick auf zwei Jahre Vorstandsarbeit und 15 Jahre Alzheimer Gesellschaft im Vordergrund, bevor der neue Vorstand für die nächsten zwei Jahre gewählt wurde.

Jörg Limbrock wurde als Gründungsmitglied gewürdigt und besonderer Dank galt auch Hannelore Schwade und Claudia Liepertz für Ihre engagierte Vorstandsarbeit. Der besondere Fokus auf die Selbsthilfe soll die weitere Arbeit der Alzheimer Gesellschaft weiterhin prägen. Deshalb sind insbesondere Angehörige oder früh Betroffene herzlich eingeladen, sich persönlich einzubringen.

Ursula Kreutz-Kullmann, die alte und neue Vorsitzende freut sich über Kontaktaufaufnahmen unter Tel.: 0 24 06 - 80 96 866 oder ursula.kreutz-kullmann@alzheimergesellschaft-aachen.de.

Nähere Informationen

Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind: Elterngesprächskreis Aachen

Hier treffen sich Eltern, bei deren Kind(ern) ein Verdacht auf

uns in einem schönen Raum:
Alt-Katholische Kirchengemeinde St. Markus
Brabantstr. 17, Aachen
(Eingang links neben der Einfahrt, Klingel rechts am Schaukasten).

Wann: **jeden Sonntag, 19.30 – 21.30 Uhr**
Kontakt: 0163 - 34 24 607
oder per E-Mail

Liste der Selbsthilfegruppen

Hier finden Sie die Gesamtliste der Selbsthilfegruppen in der Städteregion Aachen:

Liste der Selbsthilfegruppen

Download des Newsletters

Hier können Sie sich den Newsletter als PDF runter laden.

Download PDF

Newsletter-Archiv

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

Hier geht es zum Archiv.

Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V.

Hochbegabung besteht, oder die entsprechend getestet wurden, um sich über die speziellen aber alltäglichen Probleme und Nöte dieser Kinder und Familien auszutauschen.

Themen wie zum Beispiel Unterforderung, Langeweile in der Schule, Überspringen von Klassen und Sozialverhalten werden regelmäßig angesprochen, auf individuelle Themen wird eingegangen.

Wir treffen uns jeden dritten Montag im Monat, außer in den Schulferien. Nächster Termin: 19. Juni 20:00 - 22:00 Uhr.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Marienhospital Aachen und
ZGF – Zentrum für Gesundheitsförderung
Zeise 4, 52066 Aachen
Seminarraum 1

www.dghk.de

Neues Beratungsangebot für sehbehinderte Menschen

Blickpunkt Auge
"Wir sehen weiter"
für Sehbehinderte

Beratung für Betroffene, Angehörige, Arbeitgeber und Hochschulen **jeden 3. Donnerstag im Monat**.

erster Termin:
Donnerstag, 20. Juli 2017
von 16 bis 18 Uhr
in der VHS Aachen, Peterstraße 21-25, in Raum 215

Kontakt:
Bernd Neuefeind
Tel.: 0241 - 70 10 09 51 oder Mobil: 0171 - 54 96 277

LEBENSRITTER bilden das größte Spenderherz

SAVE THE DATE
24. Juni 2017 | 12 Uhr
auf dem Neumarkt in Köln

Jeder ist willkommen mit den LEBENSRITTERN dieses kräftige Symbol zu bilden und damit ein starkes Bild der Organspende entstehen zu lassen. Ziel ist es, alle zu versammeln, denen Organspende am Herzen liegt!

Das Thema Organspende braucht mehr positive öffentliche Aufmerksamkeit. Die Skandale der letzten Jahre haben viele Menschen abgeschreckt und von dieser wichtigen Thematik entfernt. Dem wollen die LEBENSRITTER ein starkes Zeichen entgegenstellen!

Dazu soll das größte Spenderherz aus Menschen auf dem Neumarkt

in Köln gebildet werden! Sei dabei und unterstütze das wichtige Thema Organspende mit deinem Beitrag zum größten Spenderherz.

Mehr Infos zum Event

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

Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (AKIS)
Peterstr. 21-25, Raum 302, 52062 Aachen

Beratung: 0 241 - 49 009
Büro: 0 241 - 47 92 240

pia.sonnen@mail.aachen.de
www.akis-aachen.de

Selbsthilfebüro der StädteRegion Aachen
Steinstr. 87, Raum E 37, 52249 Eschweiler

Tel.: 0 241 - 51 98 53 19

selbsthilfebuero@staedteregion-aachen.de
www.staedteregion-aachen.de/gesundheitsamt

© Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (AKIS) | Selbsthilfebüro der StädteRegion Aachen