



**Zusammen  
sind wir stark!**

## Aktuelle Themen

30 Jahre Gesprächskreis  
Sarkoidose in Bielefeld –  
Einladung zur  
Jubiläumsveranstaltung

Neue Selbsthilfegruppe  
„Erwachsene Kinder von  
psychisch kranken Eltern“ geplant

Neue Selbsthilfegruppe  
„Hochsensibilität“ geplant

Neue Selbsthilfegruppe „MS –  
aktive Selbsthilfe“ geplant

Informationsmaterialien für  
Menschen mit Behinderung und  
deren Familien

Informationsveranstaltung  
„Führerschein weg - was nun? –  
Лишили прав - что теперь  
делать?“

Selbsthilfetag 2017 im EvKB

Betroffene informieren Betroffene

Mitsingkonzert des Chores  
„Vergiss die Lieder nicht“

Geänderte Zeiten für „Spirituelle  
Psychiatrie Erfahrene“

LEBENSRIITTER bilden das  
größte Spenderherz

**Selbsthilfe-  
Kontaktstelle Bielefeld**

**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, das sehr am Herzen liegt. Das vom Netzwerk Organspende NRW und den Ersatzkassen unterstützte Projekt der LEBENSRIITTER 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 LEBENSRIITTER 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

**Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihr Team der  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld**

## 30 Jahre Gesprächskreis Sarkoidose in Bielefeld – Einladung zur Jubiläumsveranstaltung

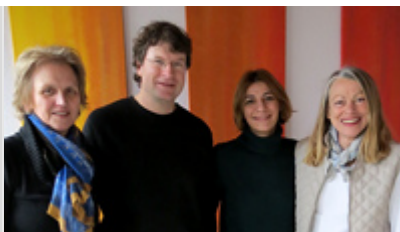


Am 24. Januar 1987 wurde von Sarkoidose-Betroffenen in Duisburg die Deutsche Sarkoidose-Vereinigung ins Leben gerufen. Im Laufe des Jahres wurden die ersten 10 Gesprächskreise gegründet. So auch am 16. Februar 1987 der Gesprächskreis Bielefeld. Seitdem sind 30 Jahre vergangen.

Die Sarkoidose ist noch immer eine Erkrankung mit vielen Gesichtern, vielen

Facetten. Darauf möchte die Selbsthilfegruppe mit einer Veranstaltung aufmerksam machen und lädt Sie herzlich ein, mit ihr zu feiern:

**Sarkoidose – eine Erkrankung mit vielen Facetten**



**Die Mitarbeiter/-innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle** (v. l.): Christa Steinhoff-Kemper, Uwe Ohlrich, Dilek Dogan-Alagöz und Ina Ricarda Sahrhage.

#### **Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld**

Stapenhorststr. 5  
33615 Bielefeld

Tel.: 05 21 | 96 406 96

Fax: 05 21 | 96 406 97

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

#### **Sprechzeiten:**

Mo., Mi., Do. 10:00 - 13:00 Uhr

Di., Do. 15:00 - 18:00 Uhr

und nach Absprache.

Beratung in türkischer Sprache:  
donnerstags und nach  
Vereinbarung.

[www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de)

### **Mitsingkonzert des Chores „Vergiss die Lieder nicht“**



Der Arbeitskreis Allianz Demenz West lädt am

**Sonntag, den 25. Juni 2017  
um 15 Uhr**

zu Kaffee und Kuchen und einem Mitsingkonzert des Chores „Vergiss die Lieder nicht“ in die Johanniskirche, Johanniskirchplatz 1, 33615 Bielefeld ein.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Auf Wunsch organisiert die Freie Scholle einen Fahrdienst.

[Weitere Informationen](#)

### **Geänderte Zeiten für**

**24. Juni 2017 von 10:30 - 13:15 Uhr**

Klinikum Bielefeld Capella hospitalis  
Teutoburger Str. 50, 33604 Bielefeld

Vorträge:

- **„Sarkoidose aus Sicht der Hausärztin“**  
Frau Dr.med. U. Groger, Bielefeld
- **„Seltene Erkrankungen im Zahn-, Mund- und Kieferbereich“**  
Dr. med. dent. M. Hanisch, Universitätsklinikum Münster
- **„Neues aus der Forschung“**  
Dr. med. B. Ruprecht, Klinikum Bielefeld

Anschließend offene Diskussions- und Gesprächsrunde.

[Weitere Informationen](#)

### **Neue Selbsthilfegruppe „Erwachsene Kinder von psychisch kranken Eltern“ geplant**

Das Aufwachsen mit psychisch erkrankten Elternteilen bringt im Erwachsenenalter eine Vielzahl an Schwierigkeiten mit sich. Dies kann die persönlichen Beziehungen in Familie und Freundschaft, den Umgang mit den eigenen Kindern oder auch das Verhältnis am Arbeitsplatz betreffen.



In der neuen Gesprächsgruppe gibt es die Möglichkeit zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Die Gruppe wird in der Startphase begleitet.

Weitere Informationen gibt es bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld oder im folgend verlinkten PDF.

[Weitere Informationen \(PDF\)](#)

### **Neue Selbsthilfegruppe „Hochsensibilität“ geplant**



Unter Hochsensibilität versteht man eine im Vergleich zur Mehrheit der Menschen deutlich höhere Empfindlichkeit gegenüber äußeren und inneren Reizen aufgrund eines besonders leicht erregbaren Nervensystems.

In der Selbsthilfegruppe suchen Betroffene gemeinsam nach Lösungswegen aus belastenden Situationen, wie sie sich das Leben in der hektischen, lauten, schnellebigen, unruhigen, reizüberflutenden und nervenaufreibenden Alltagswelt leichter machen können. Es geht darum die Hochsensibilität anzunehmen, wertzuschätzen und die mit dieser Veranlagung einhergehenden Stärken und Möglichkeiten zur Entfaltung zu bringen.

Weitere Informationen gibt es bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld oder im folgend verlinkten PDF.

[Weitere Informationen \(PDF\)](#)

### **Neue Selbsthilfegruppe „MS – aktive Selbsthilfe“ geplant**

## „Spirituelle Psychiatrie Erfahrene“



Die Selbsthilfegruppe „Spirituelle Psychiatrie Erfahrene“ hat seit Mai die Zeiten für die Treffen geändert:

**jeden ersten Donnerstag im Monat von 18:00 - 20:00 Uhr**

in der Bielefelder Selbsthilfe-Kontaktstelle, Stapenhorststrasse 5, 33615 Bielefeld in Kellergeschoss des kleinen Gruppenraumes.

[Flyer \(PDF\)](#)

## LEBENSRIFFER bilden das größte Spenderherz



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

Jeder ist willkommen mit den LEBENSRIFFERN 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 LEBENSRIFFER ein starkes Zeichen entgegenstellen!

Dazu soll das größte Spenderherz aus Menschen auf dem Neumarkt in Köln gebildet werden! Sei dabei und

In Bielefeld ist die Gründung einer weiteren Selbsthilfegruppe für Menschen mit Multipler Sklerose geplant. Diese Gruppe versteht sich mehr als Übungs- und weniger als Gesprächsgruppe. Es werden dort gemeinsam hilfreiche Methoden wie Feldenkrais, Mentales Training oder Bewegungsübungen ausprobiert. Die Teilnehmer/-innen wollen sich selbst über die neuesten Forschungsergebnisse und Hilfsmittel informieren und bei Bedarf Referenten einladen.



Wer an so einer Gruppe teilnehmen möchte, möge sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld melden.

[Weitere Informationen \(PDF\)](#)

## Informationsmaterialien für Menschen mit Behinderung und deren Familien



Der bvkm. – Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. – stellt auf seiner Homepage umfangreiches Informationsmaterial zur Verfügung, das helfen soll sich einen Überblick über die sozialrechtlichen Unterstützungsmöglichkeiten zu verschaffen.

Als Neuestes wurde ein Beitrag in deutscher und türkischer Sprache bereit gestellt über Änderungen des

Bundesteilhabegesetzes, des zweiten und dritten Pflegestärkungsgesetzes und des Regelbedarfermittlungsgesetzes.

Die Informationsbroschüren des bvkm. erscheinen nicht nur in deutscher sondern auch in türkischer und zum Teil in russischer, arabischer und vietnamesischer Sprache.

[Hier geht's zur Internetseite des bvkm.](#)

## Informationsveranstaltung „Führerschein weg - was nun? – Лишили прав - что теперь делать?“

Der Modellstandort Bielefeld im Projekt „Migration und Selbsthilfeaktivierung“ informiert über die Vorbereitung und Durchführung einer MPU, der klinischen Behandlung von Suchterkrankungen und Unterstützungsmöglichkeiten von Selbsthilfegruppen.



**Mittwoch, den 28. Juni 2017 um 17 Uhr**  
Volkshochschule Bielefeld (Raum 117)  
Ravensberger Park 1, 33607 Bielefeld

Die Veranstaltung ist kostenfrei und richtet sich insbesondere an Menschen mit russischsprachigem Migrationshintergrund.

unterstütze das wichtige Thema Organspende mit deinem Beitrag zum größten Spenderherz.

[Mehr Infos zum Event](#)

## Download des Newsletters



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download PDF](#)

## Newsletter-Archiv



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

[Zum Newsletter-Archiv](#)

[Weitere Informationen \(PDF\)](#)

## Selbsthilfetag 2017 im EvKB

EVANGELISCHES  
**KLINIKUM Bethel**  
Bethel 

Am **Samstag, den 14. Oktober 2017 von 10 bis 16 Uhr** wird im Johannesstift, Schildescher Straße 99, 33611 Bielefeld der nächste Selbsthilfetag stattfinden.

Alle Bielefelder Selbsthilfegruppen die sich mit einem Informations- oder Aktionsstand beteiligen möchten, können sich bis **spätestens zum 29. Juni 2017** bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle dafür anmelden.

## Betroffene informieren Betroffene

Hier gibt es vor Ort Gelegenheit sich über die Arbeit in Selbsthilfegruppen zu informieren.



**Vertreter/-innen folgender Selbsthilfegruppen sind vor Ort:** Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Diabetes.



**Datum & Zeit:**  
05. Juli 2017, 14 - 17 Uhr

**Ort:**  
Klinikum Bielefeld-Mitte  
Teutoburger Straße 50  
33604 Bielefeld  
Eingangshalle, neben Patienten-Informations-Zentrum (PIZ)



[Weitere Informationen](#)

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.



### Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

Stapenhorststr. 5 | 33615 Bielefeld  
Tel.: 0 521 / 96 406 - 96  
Fax: 0 521 / 96 406 - 97

[selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org)  
[www.selbsthilfe-bielefeld.de](http://www.selbsthilfe-bielefeld.de)