



**Zusammen  
sind wir stark!**

## Aktuelle Themen

Über Selbsthilfe informieren

LEBENSRIITTER bilden das größte Spenderherz

Berlin: Auch so geht Selbsthilfe!

Methode: Mein erster Besuch in der Gruppe

Gruppengründung: Mutmacher gegen Depression – Neue Selbsthilfegruppe für betroffene Menschen

Fortbildung für Selbsthilfe-Aktive aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen

Zahl des Monats

Vielfalt ohne Alternative

Selbsthilfe auf dem Wochenmarkt

Themenliste der Duisburger Selbsthilfegruppen

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg



Sie haben Fragen?  
Sprechen Sie uns gerne an!

Ihre Ansprechpartnerinnen:  
Kendra Zwickler  
Anja Hoppermann

**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 uns 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 Duisburg**

## Über Selbsthilfe informieren

**Seit Anfang 2016 läuft in Nordrhein-Westfalen in mehreren Selbsthilfe-Kontaktstellen das Projekt „Migration und Selbsthilfeaktivierung“ (gefördert durch das MGEPA und die AOKen).**

Während in der Kontaktstelle in Bielefeld für die russischsprachige Community Wege in die Selbsthilfe eröffnet werden sollen, informieren die Duisburger Mitarbeiterinnen türkischsprachige Mitbürgerinnen und Mitbürger. Die Idee der Hilfe von Betroffenen für Betroffene ist selten bekannt. „Wieso soll ich meine privaten Probleme mit wildfremden Leuten besprechen,“ ist eine häufige Reaktion auf die Information über das Selbsthilfe-Prinzip.

**Die Offenheit nimmt zu**

Aber auch in der türkischen Community gibt es immer mehr Leute, die offen sind für ‚neue Formen‘ der Hilfe. In Duisburg gibt es viele Freizeitgruppen von türkisch-stämmigen Duisburgern. Diese werden



Ayla Kaya

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Duisburg  
Musfeldstraße 161-163  
47053 Duisburg

Telefon: 0203 – 60 99 041  
Telefax: 0203 – 60 99 030

E-Mail:  
[selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org)

Sprechzeiten:  
Mo, Di, Do 9:30 – 12:30 Uhr  
Di 15:00 – 18:00 Uhr

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

## Zahl des Monats

Die Zahl des Monats ist:

30

... Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen für Betroffene und/oder Angehörige gibt es derzeit in Duisburg. Davon richten sich 16 an Menschen mit Depressionen und Ängsten.

## Vielfalt ohne Alternative

**VIELFALT  
OHNE  
ALTERNATIVE**

Um mit Fakten gegen Vorurteile vorzugehen, hat der Paritätische Gesamtverband eine Internetseite ins Leben gerufen.

Hier werden gängigen Vorurteilen Fakten gegenüber gestellt, um für Diskussionen das nötige Rüstzeug zu haben.

Schauen Sie doch mal rein!

[www.vielfalt-ohne-alternative.de](http://www.vielfalt-ohne-alternative.de)

innerhalb des Duisburger Projektes, aufgesucht und informiert. Seit April arbeitet Gülcan Boybeyi in diesem Bereich und hat schon viele türkischsprachige Freizeitgruppen im Duisburger Norden aufgesucht. Von der Müttergruppe im Familienzentrum über die Frauengruppe im Kulturbunker Bruckhausen bis zu einer ‚Lahmacun-back-Gruppe‘ in einer Moschee, überall stieß das Thema Selbsthilfe auf Interesse.

### Ein Umbruch im Denken

Und der Umbruch im Denken war spürbar. Eine türkisch-stämmige Dame erklärte, dass sie selbst bereits seit einigen Jahren eine Selbsthilfegruppe aufsuche und sie erklärte ihren Freundinnen, dass das eine ‚Tankstelle für Gleichgesinnte‘ sei. Eine andere war dankbar, dass so wertschätzend z.B. von Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen gesprochen wird. Sie sei selbst betroffen und fühle sich oft mit dem Stempel ‚verrückt‘ versehen. „Alle Teilnehmerinnen dieser Freizeitgruppen sind gut im Stadtteil vernetzt. Wir hoffen, dass sich die Idee der Selbsthilfe durch Mundpropaganda noch weiter verbreitet,“ erläutert Anja Hoppermann, die zweite Mitarbeiterin im Duisburger Projekt. Anja Hoppermann und Gülcan Boybeyi werden noch mindestens bis Ende des Jahres am Ball bleiben und das Thema Selbsthilfe türkischsprachigen Duisburger näher bringen.

## LEBENSRIITTER bilden das größte Spenderherz



Dass Organspenden Leben retten, ist allgemein bekannt. Aber was das im Einzelfall für die Menschen bedeutet, ist oft schwer nachvollziehbar. Auf der Internetseite der **LEBENSRIITTER** kann man sich einen guten Eindruck davon verschaffen.

Das vom Netzwerk Organspende NRW und den Ersatzkassen unterstützte Projekt will den Menschen das Thema Organspende

näher bringen, in dem es für die Menschen sensibilisiert, die darauf angewiesen sind.

Ganz aktuell ist ein tolles Projekt der **LEBENSRIITTER** in Planung:

### SAVE THE DATE

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

Jeder ist willkommen mit den **LEBENSRIITTERN** 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 **LEBENSRIITTER** 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](#)

## Berlin: Auch so geht Selbsthilfe!

Die Duisburger Selbsthilfegruppe "Medikamenten-unverträglichkeit bei akut- und chronisch-erkrankten Menschen" entschloss sich für ein Wochenende zu einer bildungspolitischen Fahrt nach Berlin.

## Selbsthilfe auf dem Wochenmarkt



Am **21.06.** steht die Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg wieder mit einem Info-Stand auf dem Wochenmarkt und klärt neben Spargel und Blumenkohl über das Prinzip Selbsthilfe auf.

Diesmal steht unsere mobile Kontaktstelle zur marktüblichen Zeit (**8:00 bis 13:00 Uhr**) in Homberg Hochheide.

Gemeinsam mit der Aphasie Selbsthilfegruppe und den beiden Suchtgruppen Blaues Kreuz und Freundeskreis und dem Bündnis Duisburg gegen Depression geben wir die Möglichkeit ganz niedrigschwellig in Kontakt zu kommen und sich zu informieren.

Am **14. Juli** stehen die Mitarbeiterinnen des Projekts „Migration und Selbsthilfeaktivierung“ auf dem Wochenmarkt in Bruckhausen, um türkischsprachige Duisburger für die Selbsthilfe zu begeistern.

## Themenliste der Duisburger Selbsthilfegruppen

Damit Sie immer auf dem neuesten Stand sind, werden diesem Newsletter immer die aktuellen Themenlisten als pdf-Datei angehängt.

Hier finden Sie die Themenliste für den Mai 2017:

[Download Themenliste \(PDF\)](#)

## Download des Newsletter

Die Gruppe, die sich einer Randgruppe von Allergikern und Menschen mit Unverträglichkeiten widmet, wandte sich an das Wahlkreisbüro der Bundestagsabgeordneten Bärbel Bas. Denn, was vielen nicht bekannt ist: jeder Bundestagsabgeordnete hat das Recht, Besuchergruppen aus seinem Wahlkreis nach Berlin einzuladen. Letztlich durften sich vier Gruppenteilnehmerinnen auf den Weg machen, organisiert, finanziert und durchgeführt vom Presse- und Informationsamt der Bundesregierung mit einem umfassenden politischen Programm.



Da zur Problematik der Betroffenen in der Gruppe auch gehört, dass sie auf Medikamente angewiesen sind, in denen Inhaltsstoffe enthalten sind, die eigentlich vom Bundesministerium für Umwelt komplett verboten wurden, hatten die vier Berlinfahrerinnen mit Bärbel Bas, die u.a. im Ausschuss für Gesundheit mitarbeitet, eine kompetente Ansprechpartnerin für ihre Kritik.

Die Gruppe wird den einmal gesponnenen Kontakt zur Vertretung Ihrer Interessen nicht abreißen lassen und mit der Referentin von Bärbel Bas in Verbindung bleiben.

## Methode: Mein erster Besuch in der Gruppe



Dies ist eine schöne Vorstellungs-Methode, um Neulingen in der Gruppe den Zugang zu erleichtern. Dabei erzählt jeder Gruppenteilnehmende, wie er oder sie sich vor und während der eigenen ersten Gruppensitzung gefühlt hat und was ihm besonders im Gedächtnis geblieben ist.

Zusätzlich sagt jeder noch ein paar Worte über sich selbst.

Das nimmt dem Neuling Hemmungen, weil er feststellen kann, dass jeder einmal in seiner Position war und dass alle gut verstehen können, wie er sich fühlt.

Die Methode „Mein erster Besuch in der Gruppe“ stammt aus der sehr empfehlenswerten Methodensammlung „Leitfäden 1 + 3“ des Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie.

[Zum kostenlosen Download des Leitfadens Nr. 1 und 3](#)

## Gruppengründung: Mutmacher gegen Depression – Neue Selbsthilfegruppe für betroffene Menschen

Depression ist eine Erkrankung, die sich durch anhaltend gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit und Interessenverlust äußern kann. 5,3 Mio Menschen, das sind so viele wie die Einwohner von Berlin und Hamburg zusammen genommen, erkranken pro Jahr in Deutschland an einer Depression. Frauen leiden im Schnitt doppelt so häufig unter dieser psychischen Erkrankung wie Männer. 50% der Erkrankten sind unter 30 Jahre alt. Gerade in





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](#)

## Mach mit!



### 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!

dieser Altersgruppe führt eine Depression nicht selten in den Tod durch Suizid; bei mindestens 50% der vollendeten Suizide spielt Depression eine zentrale Rolle.

Vor diesem Hintergrund wurde in Duisburg 2008 das Bündnis „Duisburg gegen Depression“ gegründet, das sich zur Aufgabe gemacht hat, über das Krankheitsbild „Depression“ zu informieren, aufzuklären und Hilfsangebote anzubieten. Dieses hat jetzt eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen, bei der Betroffene sich unter der Leitung einer pädagogisch geschulten Fachkraft regelmäßig austauschen können.

Dabei sollen Themen wie zum Beispiel:

- Wie zeigt sich bei mir die Erkrankung
- Wie war meine letzte Woche und wie geht es mir heute
- Hilfen und Behandlungsmöglichkeiten
- Achtsamkeitstraining
- Entwicklung von Alltags- und Stressbewältigungsstrategien
- Krisenplan

zur Sprache kommen.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich über ihre depressive Erkrankung informieren und mit anderen Betroffenen unter Moderation eines psychiatrie- und gruppenerfahrenen Gesprächsleiters austauschen möchten.

**Die Gruppe startet am 06. Juni 2017. Treffpunkt ist jeden Dienstag 19:00 - 21:00 Uhr auf der Claubergstraße 20-22 in Duisburg Stadtmitte.**

*„Das Ziel der Gruppe ist es, die eigenen Kompetenzen der Teilnehmer zu stärken und somit für sich ein geeignetes Maß an Selbsthilfe bei größtmöglicher Selbständigkeit zu finden“, erklärt Gruppenmoderator Dietmar Reinberger, Diplom-Sozialpädagoge und Vorstandssprecher des Bündnisses „Duisburg gegen Depression“.*

Das Bündnis „Duisburg gegen Depression“ wird getragen von Ärzten, Psychologen, Therapeuten, Menschen mit eigener Depressionserfahrung sowie von weiteren Organisationen und Einzelpersonen, die sich für den Kampf gegen Depression in Duisburg engagieren. Dank der Förderung des Projektes durch die Novitas BKK kann die Selbsthilfegruppe für Betroffene kostenlos angeboten werden, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mehr Informationen unter: [www.duisburg-gegen-depression.de](http://www.duisburg-gegen-depression.de)

## Fortbildung für Selbsthilfe-Aktive aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen



Wenn wir kommunizieren, tauschen wir nicht nur Informationen aus. In der Regel sind auch Gefühle mit im Spiel. Manchmal merken wir, dass uns ein Gespräch an einem sensiblen Punkt erwischt.

In der „**Gewaltfreien Kommunikation**“ nach Rosenberg geht es darum

Ursachen und Wirkungen von menschlicher Kommunikation zu verstehen. Welche erfüllten oder unerfüllten Bedürfnisse stecken dahinter. Auf diese Weise soll ein Kommunikationsfluss entwickelt werden, der zu mehr Vertrauen und Freude am Leben führen soll. Durch die „**Giraffensprache**“ der gewaltfreien Kommunikation soll eine wertschätzende Beziehung entwickelt werden, die mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglicht.

#### Wann?

Freitag, 30.06. und 14.07.2017 jeweils 17:00 - 19:00 Uhr

#### Wo?

Dietrich-Krins-Weber-Zentrum

Mevissenstraße 16  
47059 Duisburg

**Dozentin:**  
Gülcan Boybeyi

**Anmeldung:**  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg, Tel.: 0203 - 60 99 041  
oder per E-Mail: [selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org)

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 Duisburg**

Musfeldstraße 161-163 | 47053 Duisburg  
Tel.: 0203 / 60 99 041  
Fax: 0203 / 60 99 030

[www.duisburg.selbsthilfenetz.de](http://www.duisburg.selbsthilfenetz.de)