



**Zusammen  
sind wir  
stark!**

## Aktuelle Themen

Der neue Selbsthilfespiegel ist da!

Hattingen: Schmerztherapie

Hattingen: Vortragsveranstaltung der Selbsthilfegruppe COPD

Gevelsberg: Diabetes Selbsthilfegruppe mit neuem Namen

Gevelsberg: Psychoseseminar EN-Süd

Witten: Soziale Phobie - Betroffene für neue Selbsthilfegruppe gesucht

Witten: Weltbechterewtag 2017

Witten: Depressionen - Betroffene und Angehörige für neue Selbsthilfegruppen gesucht

Gevelsberg: Gesamttreffen

Gevelsberg: Gruppengründungen zu verschiedenen Themen geplant

Witten und Köln: LEBENSRIITTER bilden das größte Spenderherz

Sprockhövel: Neue Adresse

Witten: Neuer Flyer Fibromyalgie Selbsthilfegruppe

Witten: Neuer Flyer Gruppenangebote „Leben mit Demenz“

Themenliste der

**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 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.

Am 24. Juni um 12 Uhr soll aus Menschen auf dem Neumarkt in Köln das größte Spenderherz gebildet werden, um so ein starkes Symbol für Organspende entstehen zu lassen. 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**

**Ihr Team der Selbsthilfeunterstützung im Ennepe-Ruhr-Kreis**

## Der neue Selbsthilfespiegel ist da!

**Der neue Selbsthilfespiegel – das Selbsthilfemagazin für den Ennepe-Ruhr-Kreis – ist erschienen.**

Der Selbsthilfespiegel möchte Selbsthilfeinteressierte und -aktive ansprechen und über die Arbeit von Selbsthilfegruppen informieren.

Er kann über die Kontaktstellen bezogen werden und liegt wieder in vielen Einrichtungen, bei Ärzten und in Apotheken aus.

**SELBSTHILFESPIEGEL**  
Selbsthilfemagazin der Ennepe- und Märkischen Kreise für Selbsthilfe im Ennepe-Ruhr-Kreis  
Ausgabe Nr. 10



**WIR SIND SELBSTHILFE**

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

## Hattingen: Schmerztherapie

Selbsthilfegruppen im Ennepe-Ruhr-Kreis

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten | Wetter | Herdecke



### Ihre Ansprechpartnerinnen

(v.l.n.r.) Konstanze Birkner (Beratung), Anke Steuer (Leitung, Beratung), Silke Andersen (Verwaltung).

### Kontakt:

Dortmunder Str. 13  
58455 Witten  
Telefon: 02302 15 59

### Öffnungszeiten:

Montag: 10:00 - 12:00 Uhr  
Dienstag: 10:00 - 14:00 Uhr  
Mittwoch: 15:00 - 18:00 Uhr  
Donnerstag: 10:00 - 14:00 Uhr

... und nach Vereinbarung!

[E-Mail schreiben](#)

## Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Ennepe-Ruhr-Kreis-Süd



Ihre Ansprechpartner sind Katrin Grimm (Verwaltung) und Susanne Auferkorte (Beratung).

### Kontakt:

Kölner Str. 25  
58285 Gevelsberg  
Telefon: 02332 664 029

### Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag  
09:00 - 12:00 Uhr;  
Dienstag 14:00 - 17:00 Uhr

[E-Mail schreiben](#)

## Kontakt und Informationsstelle für



[www.med-in-hattingen.de](http://www.med-in-hattingen.de)

Das nächste Altstadtgespräch in Hattingen findet statt. Veranstalter ist das Ärztenetzwerk „Med in Hattingen“, dem auch die KISS Hattingen/Sprockhövel angehört.

**Professor Dr. Beer wird zum Thema „Schmerztherapie“ referieren.**

Schmerzen und chronische Schmerzen sind in vielen Selbsthilfegruppen ein Thema, z. B. bei Rheuma und Fibromyalgie oder bei Kopfschmerzen und Migräne. In der Schmerztherapie steht das Lindern oder Heilen von Schmerzen an erster Stelle. Die Therapie soll „Schmerzpatienten“ neue Lebensqualität schenken und Schmerzen bewältigen helfen.

### Datum & Zeit:

28.06.2017 um 18.00 Uhr

### Veranstaltungsort:

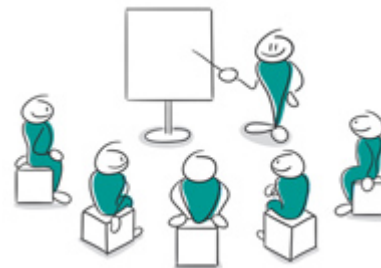
Klinik Blankenstein, Im Vogelsang 5-11, 45527 Hattingen

### Weitere Infos:

KISS Hattingen/Sprockhövel, Telefon: 02324 954 979

## Hattingen: Vortragsveranstaltung der Selbsthilfegruppe COPD

Die Selbsthilfegruppe COPD/ Atemwegserkrankungen aus Hattingen lädt Interessierte und Betroffene zu einer Vortragsveranstaltung ein.



**Jürgen Glänzer, Rechtsanwalt und Notar aus Hattingen, referiert zum Thema**

**„Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, wie kann ich vorsorgen?“.**

Anschließend besteht die Möglichkeit zum Gespräch.

### Datum & Zeit:

08.08.2017, 15.30 Uhr

### Veranstaltungsort:

Elas kleines Café im Altbau der Klinik Blankenstein, Im Vogelsang 5-11, in 45527 Hattingen

### Weitere Infos:

Jens Lingemann (COPD SHG), Telefon: 02324 999 000  
KISS Hattingen/Sprockhövel, Telefon: 02324 954 979

## Gevelsberg: Diabetes Selbsthilfegruppe mit neuem Namen



Die Diabetes Selbsthilfegruppe in EN-Süd hat sich einen Namen gegeben: „ZuckerSüß“.

Das nächste Treffen findet am **13.07.2017, 17.00 – 18.30 Uhr** in den Räumen der KISS EN-Süd, Kölner Str. 25 in Gevelsberg statt.

Interessierte sind herzlich willkommen!

## Selbsthilfe (KISS) Hattingen Sprockhövel



Ihre Ansprechpartner sind  
Birgit Pelke (Verwaltung) und  
Michael Klüter (Beratung).

**Kontakt:**  
Kirchplatz 19  
45525 Hattingen  
Telefon: 02324 954 979

Öffnungs- und Sprechzeiten:  
Dienstag 09:00 - 13:00 Uhr  
Donnerstag 14:00 - 18:00 Uhr

**KISS-Sprechstunde  
in Sprockhövel**  
jeden 1. Dienstag im Monat  
von 14:00 - 16:00 Uhr  
Hauptstraße 8a  
45549 Sprockhövel  
(ehemals Bücherei)

[E-Mail schreiben](#)

## Sprockhövel: Neue Adresse



Die offene Sprechstunde der  
Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe Hattingen und  
Sprockhövel findet in  
Sprockhövel in den Räumen  
der Diakoniestation an  
jedem 1. Dienstag im Monat  
von 14.00 – 16.00 Uhr statt.

**Die Diakoniestation ist  
umgezogen!**  
Sie können uns nun während der  
Sprechzeit in der Hauptstraße 8a  
(ehemals Bücherei), 45549  
Sprockhövel aufsuchen.

## Witten: Neuer Flyer Fibromyalgie Selbsthilfegruppe

**Weitere Infos:**  
KISS EN-Süd, Telefon: 02302 664 029

## Gevelsberg: Psychoseseminar EN-Süd

Das nächste  
Psychoseseminar EN-Süd  
findet zu dem Thema  
„**Psychiatrische  
Unterbringung und  
Zwangsbearbeitung - was  
hat sich im Gesetz über**



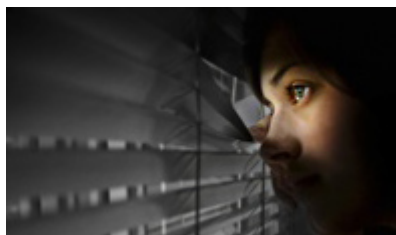
**Hilfen und Schutzmaßnahmen bei Psychischen Krankheiten  
(PsychKG NRW) ab dem 01.01.2017 geändert?“,** statt. Als  
Referenten erwarten wir Dr. Jörg Kalthoff, Leiter  
Sozialpsychiatrischer Dienst Ennepe-Ruhr-Kreis.

**Datum & Zeit:**  
28.06.2017, 19.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
KISS EN-Süd, Kölner Str. 25 in Gevelsberg

**Weitere Infos:**  
KISS EN-Süd, Telefon: 02302 664 029

## Witten: Soziale Phobie - Betroffene für neue Selbsthilfegruppe gesucht



*„Da ist die Angst mit fremden  
Menschen reden zu müssen  
oder zu einer Gruppe von  
Menschen dazu zu stoßen.  
Die Angst mit dem  
Vorgesetzten zu sprechen.  
Angst im Beisein anderer zu  
telefonieren, zu schreiben  
oder zu essen. Eine eigene  
Feier zu geben – unvorstellbar. Eine  
Liebesbeziehung einzugehen –  
kaum denkbar... Am liebsten  
verkriechen, Schutz suchen, sich an ein  
oder zwei Menschen klammern,  
mit denen es geht. Oder ein  
Schluck Wein zum locker werden...  
vielleicht Tabletten...?“*

Soziale Phobien schränken das Leben enorm ein. Häufig reden die Betroffenen sich ihre Strategien, mit denen sie der Angst begegnen, schön, verharren monatelang, manchmal jahrelang isoliert und einsam.

**Was hilft?**  
Neben Psychotherapie kann auch eine Selbsthilfegruppe helfen. Hier trifft man auf Menschen, die die gleiche Sprache sprechen, die sofort verstehen und nachfühlen können, wie stark die Ängste den Alltag belasten können. Die Betroffenen merken schnell, dass sie mit dem Problem nicht alleine da stehen. Das entlastet. Erfahrungen werden ausgetauscht, man freut sich an Fortschritten. Das stärkt und tut gut. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke und der Selbsthilfeverband für Soziale Phobie (VSSP) NRW wollen in Witten eine Selbsthilfegruppe zum Thema soziale Phobie gründen.

Betroffene Interessierte können sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Witten unter Telefon: 02302 15 59 oder per E-Mail unter [selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org) melden.

[Weitere Infos und Handzettel](#)

## Witten: Weltbechterewtag 2017



Selbsthilfegruppe  
**Fibromyalgie**

WITTEN-WETTER-HERDECKE

Die Fibromyalgie Selbsthilfegruppe aus Witten hat einen neuen Flyer, der auf der Internetseite der Selbsthilfe-Kontaktstelle heruntergeladen oder auch per Post zugeschickt werden kann.

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

### Witten: Neuer Flyer Gruppenangebote „Leben mit Demenz“

## NETZWERK DEMENTZ

WITTEN-WETTER-HERDECKE



Vom Netzwerk Demenz Witten|Wetter|Herdecke gibt es einen neuen Flyer, der über Gruppenangebote für Menschen mit Demenz und Angehörige informiert. Der Flyer kann auf der Internetseite der Selbsthilfe-Kontaktstelle heruntergeladen oder auch per Post zugeschickt werden.

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

### Themenliste der Selbsthilfegruppen im Ennepe-Ruhr-Kreis

# A-Z

Einen Überblick über



Am 06.05.2017, dem Weltbechterewtag, hat die Selbsthilfegruppe DVMB-Gruppe Witten einen Ausflug nach Gelsenkirchen unternommen.

„Ein voller Erfolg“, fanden Teilnehmer und Veranstalter. „Das war eine sehr informative Stadtrundfahrt ins ‚Herz des Ruhrgebietes‘, so dass die über 40 Ausflügler gut gelaunt die Zeit rund um Schalke genießen konnten“, lautete das Fazit der Organisatoren aus dem Vorstand.

Bechterew ist eine chronisch entzündliche Erkrankung insbesondere der Wirbelsäule. Einmal im Monat findet die **Beratungssprechstunde** der Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew statt. Betroffene und Angehörige können sich hier von erfahrenen Mitgliedern der Bechterew Selbsthilfegruppe beraten lassen und Informationen über die Aktivitäten der Gruppe bekommen.

#### Datum & Zeit:

Jeden dritten Montag im Monat von 18.00 Uhr bis 20.00

#### Ort:

Dortmunder Str. 11, 58455 Witten

#### Weitere Infos:

Rainer Dietrich, Telefon: 02302 49 881

E-Mail: [witten@dymb-nrw.de](mailto:witten@dymb-nrw.de)

### Witten: Depressionen - Betroffene und Angehörige für neue Selbsthilfegruppen gesucht



Menschen, die unter Depressionen leiden, sind nicht einfach nur traurig oder „schlecht drauf“. Ihr Alltag wird meist von einem Gefühl der inneren Leere, von Antriebs- und Konzentrationsschwäche, Rückzug und Ängsten bestimmt. Auch die Beziehungen zu anderen

Menschen leiden darunter. Meist ist dann die ganze Familie oder auch der Freundeskreis betroffen. Helfen kann dann eine Selbsthilfegruppe - den Betroffenen sowie den Angehörigen!

Zu sehen, dass man mit seinem Problem nicht allein ist und die Möglichkeit offen und ohne Scheu über die Erkrankung, Sorgen und Nöte zu sprechen, tut gut! Zusammen in der Gruppe können Betroffene neuen Mut fassen, neue Wege finden und selbstbewusst mit ihrer Situation umgehen.

„In der Gruppe können sich Betroffene austauschen ohne die immer gleichen gut gemeinten Tipps zu hören“, erklärt Anke Steuer, Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Witten. „Das Gefühl sich nicht erklären zu müssen und die Gemeinschaft in der Gruppe, erleben Betroffene dann als große Entlastung.“

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Witten möchte zwei neue Selbsthilfegruppen gründen: einmal für **Menschen mit Depressionen** und einmal für **Angehörige von Menschen mit Depressionen**.

Betroffene und Angehörige, die sich für eine der beiden neuen Gruppen interessieren, können sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Selbsthilfegruppen im Ennepe-Ruhr-Kreis finden Sie in der kreisweiten Themenliste: Damit Sie immer auf dem neuesten Stand sind, wird diesem Newsletter immer die aktuelle Themenliste als pdf-Datei angehängt.

Hier finden Sie die Themenliste für April 2017!

[Download PDF](#)

## Download des Newsletter



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](#)

in Witten melden: Telefon: 02302 15 59 oder E-Mail [selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org).

[Weitere Infos und Handzettel](#)

## Gevelsberg: Gesamttreffen

Das nächste Gesamttreffen der Selbsthilfe EN-Süd findet am

**11. Juli um 18.30 Uhr** im Bürgerhaus "Alte Johanneskirche", Uferstr. 3 in Gevelsberg, statt.

Thema ist u.a. die Wahl des Selbsthilfe-Förderrates.

**Weitere Infos:**

KISS EN-Süd  
Telefon: 02332 664 029



## Gevelsberg: Gruppengründungen zu verschiedenen Themen geplant



**Zu folgenden Themen stehen**

**Gruppengründungen an:**

- Eltern von ADHS-Kindern
- Depressionen
- Depressionen "70 plus"
- Angst

**Weitere Infos:**

KISS EN-Süd  
Tel.: 02332 664 029

## Witten und Köln: LEBENSRIFFER bilden das größte Spenderherz

Seit Anfang des Jahres ist Konstanze Birkner mit Ihrem Projektbüro „Netzwerk Organspende NRW“ in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Witten beheimatet. In diesem Netzwerk sind alle Selbsthilfeorganisationen aus NRW Mitglied, die sich mit den Themen Organspende und Transplantation befassen. Größte Aktion ist zurzeit die Kampagne LEBENSRIFFER:



### Das größte Spenderherz

Am 24. Juni um 12 Uhr soll aus Menschen auf dem Neumarkt in Köln das größte Spenderherz gebildet werden, um so ein starkes Symbol für Organspende entstehen zu lassen.

LEBENSRIFFER, das sind Menschen, die dringend auf ein Spenderorgan warten, Angehörige, die nicht wissen, welche Meinung ein Verstorbener zur Spende von Organen hatte. Und viele, viele Menschen, die sich rund um die Organspende engagieren oder sich für das Thema interessieren.

**All diese Personen sollen mit der Kampagne sichtbar werden und sind herzlich eingeladen dazu das größte Spenderherz aus Menschen auf dem Neumarkt in Köln zu bilden!**

Weitere Infos:

Konstanze Birkner, Telefon: 02302 421 520,

E-Mail: [info@netzwerk-organspende-nrw.de](mailto:info@netzwerk-organspende-nrw.de)

[Mehr Infos zum Event](#)

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**

**Witten | Wetter | Herdecke**

Dortmunder Str. 13

58455 Witten

Telefon: 02302 15 59

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



Eine Einrichtung des  
Ennepe-Ruhr-Kreises



**KISS Ennepe-Ruhr-Kreis-Süd**

Kölner Str. 25

58285 Gevelsberg

Telefon: 02332 664 029

[kiss-ensued@en-kreis.de](mailto:kiss-ensued@en-kreis.de)



Kontakt- und Informationsstelle für  
Selbsthilfe in Hattingen und Sprockhövel

**KISS Hattingen/Sprockhövel**

Kirchplatz 19

45525 Hattingen

Telefon: 02324 954 979

[kiss.hattingen@kirche-hawi.de](mailto:kiss.hattingen@kirche-hawi.de)