



**Zusammen
sind wir stark!**

Aktuelle Themen

Rückblick auf 2016
Der Jahresbericht der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Vorgestellt: die Selbsthilfegruppe LUNAAustausch für Frauen mit Missbrauchserfahrung in der Kindheit/Jugend

Die Zeiten ändern sich...
Krebsberatungsstelle Krefeld in neuer Trägerschaft

Was ist eigentlich ... der Familienratgeber?
Informationen und Adressen rund um das Thema Behinderung

Fortbildungsangebote der Selbsthilfeakademie

TERMINE: Nächstes Treffen der Krefelder In-Gang-Setzer

TERMINE: Filmabend für TeilnehmerInnen der psychosozialen Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen in Krefeld

Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld



Foto: v.l.n.r.: Elke Neuhaus, Claudia Dassel, Anne Behnen

Hallo,

heutzutage gibt es zu den meisten Themen eine Vielzahl von Informationen. Vor allem das Internet birgt eine Unmenge davon. Dabei ist es gar nicht so einfach, genau das zu finden, was man braucht bzw. zu unterscheiden, was wirklich wichtig ist und auch aktuell oder was inzwischen überholt ist.

Deshalb freuen wir uns sehr über Internetportale, die einen guten Überblick und verlässliche Informationen geben, wie zum Beispiel der Familienratgeber, der in diesem Newsletter beschrieben ist.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viele hilfreiche Pfade durch den Informationsdschungel.

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Rückblick auf 2016 Der Jahresbericht der Selbsthilfe-Kontaktstelle



Wie in jedem Jahr, haben wir auch in diesem Frühling wieder einen Bericht über unsere Arbeit im vergangenen Jahr erstellt. Dabei wurde deutlich, dass es in vielen Bereichen große Kontinuität gibt. So wie in den Jahren zuvor erreichten uns auch in 2016 weit über 1000 Anfragen (1325). Die Mehrzahl der Anfragen kam von Menschen, die sich als Selbstbetroffene oder als Angehörige für eine Selbsthilfegruppe interessieren (619). In 357 Fällen wandten sich bestehende Selbsthilfegruppen an uns und 187mal hatten wir Kontakt mit professionellen Einrichtungen.

Die meisten Anfragen (40%) bezogen sich auf psychische Erkrankungen.

24% hatten den Bereich chronische Erkrankungen und Behinderungen zum Thema. Für den Bereich Besondere Lebenslagen interessierten sich 17 % und bei 14% der Anfragen ging es um Abhängigkeitserkrankungen.

In bewährter Weise wurden 2016 auch wieder vier Gesamttreffen der Krefelder Selbsthilfegruppen von der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Kooperation mit den Sprecherinnen des Forum Selbsthilfe durchgeführt. Außerdem veranstaltete die Kontaktstelle vier

Sie haben Fragen?
Sprechen Sie uns gerne an!

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Anne Behnen
Claudia Dassel
Elke Neuhaus

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Krefeld im
Begegnungszentrum
Wiedenhof**
Mühlenstr. 42
47798 Krefeld

Telefon: 0 21 51 - 96 190 25

Telefax: 0 21 51 - 96 190 22

E-Mail: selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Di., Mi., Do. 09:00 - 13:00 Uhr

Mi. 16:00 - 19:00 Uhr

[Zur Website](#)

**TERMINE: Nächstes
Treffen der Krefelder
In-Gang-Setzer**



Die Krefelder In-Gang-Setzer
treffen sich wieder am

**Montag, den 26. Juni
von 16:30 - 18:30 Uhr**

zum Austausch im
Begegnungszentrum Wiedenhof.

**TERMINE: Filmabend
für TeilnehmerInnen
der psychosozialen
Selbsthilfegruppen**



Am **Dienstag, den 11. Juli** findet
von **19:00 - ca. 21:00 Uhr** ein
weiterer Filmabend für
TeilnehmerInnen der
psychosozialen
Selbsthilfegruppen im
Begegnungszentrum Wiedenhof
statt.

Es wird der Film „[Hedi Schneider](#)“

Austauschtreffen für und mit den psychosozialen Selbsthilfegruppen.

Es gab aber auch einige Neuerungen im letzten Jahr: Erstmals veranstalteten die Selbsthilfe-Kontaktstelle, die Lebenshilfe und die KOKOBE (Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen) gemeinsam am 29. April einen Tag der Begegnung für Menschen mit und ohne Handicap auf dem Dionysius-Platz. Ebenfalls neu: Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld ist jetzt neben anderen Kontaktstellen in NRW beim Newsletter-Projekt dabei und bringt einen eigenen, zweimonatlich erscheinenden Newsletter heraus (den Sie ja gerade lesen).

Weitere Infos über unsere Tätigkeit im Jahr 2016 finden Sie hier in unserem Jahresbericht (PDF).

**Vorgestellt: die Selbsthilfegruppe LUNA
Austausch für Frauen mit
Missbrauchserfahrung in der Kindheit/Jugend**

LUNA bedeutet Mond. Den Mond verbinden wir in der Vorstellung mit der Nacht und somit mit der dunklen Zeit des Tages. Diesen Gruppennamen haben Frauen ausgewählt, deren Gemeinsamkeit eine dunkle Zeit in der Lebensgeschichte, nämlich die Erfahrung von Missbrauch in der Kindheit, ist.



Die Treffen der Gruppe finden zweimal im Monat jeweils am Donnerstag um 18 Uhr statt. Es nehmen derzeit zwischen 3 und 8 meist jüngere Frauen teil. Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch in der Selbsthilfe-Kontaktstelle notwendig und die Frauen sollten bereits Therapieerfahrung haben. Oft kommen die Frauen nach einem Klinikaufenthalt in die Gruppe, wenn sie noch keinen Platz für eine ambulante Psychotherapie gefunden haben und viel Unterstützung benötigen. In den Gruppensitzungen wird nicht über die belastenden Ereignisse in der Kindheit gesprochen. Deren Aufarbeitung gehört in professionelle Hände. Es geht vielmehr um tägliche Probleme. Dabei wird sehr viel Wert auf respektvollen Umgang miteinander gelegt. Es werden keine „Ratschläge“ erteilt, nur Berichte über eigene ähnliche Erfahrungen sind erwünscht. Es wird auf ausgewogene Redezeit geachtet. Die Gruppe arbeitet autark. Es bestehen keine Kontakte zu anderen Gruppen ähnlicher Thematik.

Wer sich für die Gruppe LUNA interessiert, wende sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld für ein Vorgespräch.
Tel.: 0 21 51 - 96 190 25

**Die Zeiten ändern sich...
Krebsberatungsstelle Krefeld in neuer
Trägerschaft**



Über Jahrzehnte war Brigitte Müller mit ihrer engagierten Arbeit das Gesicht der Krebsberatungsstelle Krefeld. Und diese Einrichtung war seit ihrer Gründung in Trägerschaft des Vereins IG Krebsnachsorge Krefeld e.V., mit vielen langjährig-aktiven Vereinsmitgliedern.

Beides hat sich nun verändert: Brigitte Müller verstarb Anfang des Jahres nach längerer Krankheit. Ihre Nachfolgerin ist jetzt Claudia Dassel, die von der

steckt fest“ gezeigt.

Wir bitten um eine Anmeldung bis zum 06. Juli.

Weitere Infos zum Selbsthilfe-Kino (PDF)

Selbsthilfegruppen in Krefeld

A-Z

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe in Krefeld?

Die Themenliste der Krefelder Gruppen finden Sie unter folgendem Link:

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

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](#)

Selbsthilfe-Kontaktstelle in die Krebsberatungsstelle wechselt. Auch der Träger ist nun ein anderer. Der Verein IG Krebsnachsorge Krefeld e.V. hat die Trägerschaft der Krebsberatungsstelle mit sofortiger Wirkung an den Paritätischen Wohlfahrtsverband in Krefeld übergeben, bleibt aber bis auf weiteres als Verein bestehen.

Die Finanzierung der Krebsberatungsstelle wird ermöglicht durch eine Förderung des Landes NRW zusätzlich zu der langjährigen Förderung durch die Stadt Krefeld. Neben der ausführlichen Beratung von KrebspatientInnen ist für Claudia Dassel die weitere Zusammenarbeit mit dem Verein IG Krebsnachsorge e.V. und den schon viele Jahre existierenden Selbsthilfegruppen ein wichtiges Anliegen. Zudem spielt der fachliche Austausch mit KollegInnen in anderen Einrichtungen dieser Art eine große Rolle. Die Krebsberatungsstelle ist daher Mitglied im Fachverband Krebsberatungsstellen NRW.

Was ist eigentlich ... der Familienratgeber? Informationen und Adressen rund um das Thema Behinderung

 Familienratgeber.de
Der Wegweiser für Menschen
mit Behinderung



DAS WIR GEWINNT

Der Familienratgeber ist ein umfangreiches Internetportal und bietet Informationen, Rat und Adressen für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige. Die Informationen sind in vier Bereiche eingeteilt: Lebensphasen, Schwerbehinderung, Rechte und Leistungen, Beratung & Hilfe. Jeder Bereich ist noch mal in viele Unterpunkte gegliedert, so dass Informationen zu sehr vielen unterschiedlichen Themen auf einfache Weise zu finden sind.

Neben diesem Informationsteil gibt es auch eine umfangreiche Datenbank, in der die Adressen von Beratungsstellen, Behörden und Kostenträgern, von Bildungs- und Fördereinrichtungen, von Unterstützungsangeboten im Bereich Wohnen, Arbeit, Freizeit und Hilfen im Alltag sowie von Selbsthilfegruppen und medizinischen Einrichtungen zu finden sind. Mittels einer Suchmaske kann das Thema und das Suchgebiet eingegrenzt werden.

Der Familienratgeber ist ein Angebot von Aktion Mensch, in Kooperation mit dem Deutschen Caritasverband, dem Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen (bvkm), der Bundesvereinigung Lebenshilfe und dem Bundesverband evangelische Behindertenhilfe (BeB). Die Adressdatenbank mit rund 25.000 Adressen wird durch die Zusammenarbeit des Familienratgebers mit zahlreichen regionalen Netzwerken vor Ort und einem aus diesem Kreis festgelegten Regionalpartner ermöglicht. Gegen eine Aufwandsentschädigung trägt der Regionalpartner die regionalen Adressen in die Adressdatenbank ein und aktualisiert sie regelmäßig. In Krefeld ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld der zuständige Regionalpartner des Familienratgebers.

**Das Internetportal bietet eine Menge Informationen –
machen Sie sich selbst ein Bild!**

www.familienratgeber.de

Fortbildungsangebote der Selbsthilfeakademie

In den nächsten Monaten bietet die Selbsthilfeakademie wieder einige interessante Fortbildungen an.

Moderation in Selbsthilfegruppen
am 22.07. in Dortmund

Gruppenleben – Teamgeist



am 02.09. in Oberhausen

Workshop Pressearbeit

am 16.09. in Dortmund

Einfache Webseiten erstellen

am 18.09. in Köln

Achtsamkeit bewegt

am 23.09. in Köln

Die Erfahrung zeigt, dass die Seminare immer sehr schnell ausgebucht sind, eine frühzeitige Anmeldung ist daher empfehlenswert.

[Infos zu den einzelnen Seminaren gibt es hier.](#)

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 Krefeld

Mühlenstr. 42 | 47798 Krefeld
Tel.: 02151 / 96 190 25
Fax: 02151 / 96 190 22

www.selbsthilfe-krefeld.de