# Selbsthilfe News Minden-Lübbecke

## Aktuelle Themen


- Selbsthilfegruppen stellen sich vor: „Selbstwert“ – Selbsthilfegruppe für suchtmittelabhängige Frauen
- Tränen anstatt Mutterglück
- Selbsthilfe läuft mit
- Selbsthilfe und Selbstvertretung in die Unabhängige Teilhabeberatung
- Erklärfilm zur Pflegebegutachtung
- Betroffene gesucht!
- LEBENSRITTER bilden das größte Spenderherz
- Selbsthilfe-Spot
- Örtliche Reha-Sport-Angebote
- Bitte vormerken: 7. Lübbecker Selbsthilfetag
- Die Selbsthilfe-Akademie bietet an …
- Selbsthilfethemen im Mühlenkreis


## Selbsthilfe Minden-Lübbecke

## Hallo,

es ist Sommer, Zeit für Wachstum und Veränderung. In der Selbsthilfe passiert und verändert sich zurzeit sehr viel. Die Selbsthilfe im Bereich Pflege soll verstärkt unterstützt werden. Die „Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung“ soll aufgebaut werden und nach dem Prinzip „Betroffene beraten Betroffene“ funktionieren. Neue Gruppen entstehen, andere lösen sich auf. Die Selbsthilfe ist in Bewegung, immer …

Viel Spaß beim Lesen unserer aktuellen Selbsthilfe-News!

**Ihr Team aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke**
**Iris Busse, Katja de Vink und Renate Winkler-Werner**

## Selbsthilfegruppen stellen sich vor: „Selbstwert“ – Selbsthilfegruppe für suchtmittelabhängige Frauen

**Eine Selbsthilfe-Aktive berichtet:**
*„Im Jahr 2014 begab ich mich nach vielen Jahren der „Rumeierei“ in eine Langzeittherapie bezüglich meiner Alkoholabhängigkeit! Das war das Beste, was mir passiert ist, denn der Aufenthalt in der Bernhard-Salzmann-Klinik in Gütersloh hat mir die Augen geöffnet! Die Nachsorge fand dann in der Suchtberatungsstelle der Diakonie Bad Oeynhausen statt. Dort nahm ich Kontakt zu den ehrenamtlich tätigen Mitgliedern der Selbsthilfegruppe „Betroffene für Betroffene“ auf (gemischte Gruppe). Ich nahm regelmäßig an den 14tägigen Treffen teil, -ohne Selbsthilfegruppe geht es nicht.*

*Aufgrund meiner Frühberentung hatte ich Zeit und in mir wuchs die Idee, speziell eine Selbsthilfegruppe für Frauen zu gründen. Mit Unterstützung der Suchtberater und ehrenamtlicher Kollegen gingen wir mit drei Teilnehmerinnen am 09. Juni 2015 an den Start. Die Gruppe etablierte sich schnell und wir sind mittlerweile auf zehn bis dreizehn feste Teilnehmerinnen gewachsen.*

*Unsere **14-tägigen Treffen** sind mit Leben gefüllt und wir setzen uns ernsthaft mit der Thematik Sucht auseinander - sachlich und emotional!“*

Hier geht's zur Internetseite der Suchtkranken Bad Oeynhausen

**Ihre Ansprechpartnerinnen**
(v. l. n. r.): Katja de Vink (Beratung), Renate Winkler-Werner (Sachbearbeitung) und Iris Busse (Beratung)

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke**
Simeonstr. 17-19
32423 Minden

| | |
|---|---|
| Tel.: | 05 71 \| 82 802 - 17<br>05 71 \| 82 802 - 24 |
| Fax: | 05 71 \| 82 802 - 69 |

selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org

**Sprechzeiten:**

| | |
|---|---|
| Montag | 09:00 - 12:30 Uhr |
| Dienstag | 09:00 - 12:30 Uhr |
| Donnerstag | 09:00 - 12:00 Uhr<br>14:00 - 17:00 Uhr |

und nach Vereinbarung.

www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de

## Selbsthilfe-Spot

***„Ihr Arzt sorgt für eine gute Therapie, Hilfe und Unterstützung im Alltag bekommen Sie bei uns!“***

Aus der ehemaligen LOT-Selbsthilfegruppe Bünde (Langzeit-Sauerstoff-Therapie)

## Örtliche Reha-Sport-Angebote

Das Internetportal des Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V. informiert, wo Interessierte in ihrer Umgebung, ihrer Diagnose entsprechend, welche Art von Rehabilitationssport ausüben können.

**Schauen Sie doch einmal rein!**

## Tränen anstatt Mutterglück

Neues Netzwerk im Kreis Minden-Lübbecke zum Thema Krisen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Im Juni 2015 nutzte die Beratungsstelle "die fam.", eine Einrichtung der Diakoniestiftung Salem, den Fachtag "Psychische Störungen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett", um zur Netzwerkgründung aufzurufen.

Anlass für die Initiative war aus Sicht der Mitarbeitenden der Beratungsstelle mangelnde Transparenz, Information und Unterstützung für betroffene Frauen, die häufig schon einen langen Leidensweg hinter sich haben, bevor sie geeignete Unterstützung finden.

Ziel des Netzwerkes sind allgemeine Information und Aufklärung zu dem Thema (insbesondere für Betroffene), denn weitaus mehr Frauen als angenommen geraten rund um die Geburt ihres Kindes in eine seelische Krise. Allein in Deutschland sind jährlich etwa 100.000 Frauen betroffen. Die Dunkelziffer ist allerdings viel höher, weil betroffene Frauen ihre Depression still erleiden und häufig nicht nach außen tragen. In der Krise treten starke Selbstzweifel und Schuldgefühle auf. Die frischgebackenen Mütter können ihren Alltag nur schwer bewältigen oder können keine Beziehung zu ihrem Kind aufbauen. Dazu können sich auch Traurigkeit, häufiges Weinen, Ängste und Reizbarkeit gesellen. Grundsätzlich kann jede Frau betroffen sein.

Das Netzwerk strebt eine Vernetzung von professionellen Institutionen, wie Beratungsstellen für Schwangere, Gynäkologen, Therapeuten, Hebammen, dem Gesundheitsamt und zukünftig auch der Selbsthilfe an. In dem multiprofessionellen Netzwerk soll der fachliche Austausch untereinander verbessert werden. Ziele des Netzwerkes sind weiterhin eine Enttabuisierung/–stigmatisierung der Erkrankung durch Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit. Die dabei entstehenden kurzen Wege dienen der Entlastung und Unterstützung der Betroffenen. Ferner soll ein Flyer entstehen, der neben allgemeinen Informationen auch die Adressen der Netzwerkpartner, sowie hilfreiche Internetadressen enthalten soll.

Außerdem ist eine Selbsthilfegruppe für Betroffene geplant. Hier haben die Frauen eine Möglichkeit, sich gegenseitig – auch in akuten Krisensituationen – zu unterstützen und Erfahrungen auszutauschen. Denn… gemeinsam ist es leichter!

Die Treffen des Netzwerkes finden **zweimal jährlich mittwochs von 17:00-18:30 Uhr** im e-werk statt. Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen.

Nähere Infos gibt es bei "die fam.", Tel.: 05 71 | 88 80 41 64.

Interessierte können sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford wenden:
Tel.: 05 71 | 82 802 - 24.

## Selbsthilfe läuft mit

Am **Mittwoch, 05. Juli 2017** findet in Herford der AOK-Firmenlauf statt, zu dem erstmals auch Selbsthilfegruppen aufgerufen sind.

Das diesjährige Motto „Wir machen mit! – Selbsthilfegruppen beim

www.rehasport-nrw.de

## Bitte vormerken: 7. Lübbecker Selbsthilfetag

**„Selbsthilfe öffnet Türen“** ist das Motto des 7. Lübbecker Selbsthilfetages, der am **Samstag, 14. Oktober von 11:00 - 17:00 Uhr** im Treffpunkt PariSozial, Bahnhofstr. 27-29 in Lübbecke stattfinden wird.

Hier werden sich Selbsthilfegruppen vorstellen und es ist ein buntes Rahmenprogramm mit Vorträgen, Entspannungsworkshops, Führungen, Handmassage, Café und Kinderattraktionen geplant.

## Die Selbsthilfe-Akademie bietet an …

Die Selbsthilfeakademie NRW unterstützt Selbsthilfe-Aktive mit Weiterbildungsangeboten und bietet Raum für Austausch und Vernetzung. Die Seminare und Workshops richten sich an Selbsthilfegruppen und Landesverbände der Selbsthilfe, unabhängig vom jeweiligen Thema.

**Es lohnt sich, hier immer mal wieder reinzuschauen…**

paritaetische-akademie-nrw.de

## Selbsthilfethemen im Mühlenkreis

Herforder AOK-Firmenlauf“ soll dem Selbsthilfegedanken einen öffentlichen Raum geben. Selbsthilfegruppen können mitlaufen oder ihre Gruppe auf dem Rathausplatz präsentieren.

**Anmeldungen sind kurzfristig bis zum 19. Juni 2017 möglich**

beim Paritätischen Selbsthilfe-Büro Herford,
Tel.: 0 52 21 | 50 857

oder in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke,
Tel.: 05 71 | 82 80 - 217/224.

firmenlauf-herford.de

## Selbsthilfe und Selbstvertretung in die Unabhängige Teilhabeberatung

Zur Stärkung der Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen und Menschen, denen eine Behinderung droht, fördert das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) ab dem 1. Januar 2018 eine von Leistungsträgern und Leistungserbringern unabhängige, ergänzende Beratung. Die als niedrigschwelliges Angebot angelegte Teilhabeberatung steht bereits vor der Beantragung konkreter Leistungen zur Verfügung. Besonderer Wert wird dabei auf den sogenannten Peer-to-Peer-Ansatz („Betroffene beraten Betroffene“) gelegt. Diese beiden Voraussetzungen erfüllen in idealer Weise die Gruppen, Vereine und Verbände der Selbsthilfe.

Aus Sicht der Kompetenzzentren Selbstbestimmt Leben (KSL) ist es daher dringend geboten, dass sich die Selbsthilfe um diese Beratungsstellen bewirbt. Für kleinere Gruppierungen, Vereine oder Verbände der Selbsthilfe, die keine eigene Einrichtungsstruktur vorhalten können, empfiehlt es sich, wirkungsvolle Kooperationen einzugehen.

Im Juni veranstaltet das Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales in Kooperation mit den KSL drei Informationsveranstaltungen zur Vorstellung der Förderrichtlinien sowie der Leitlinien der NRW-Landesregierung für den weiteren Prozess.

Weitergehende Informationen bekommen Sie im KSL in Bielefeld, Tel.: 05 21 | 32 93 35 70, E-Mail: info@ksl-owl.de.

KSL Facebookseite

www.ksl-nrw.de

## Erklärfilm zur Pflegebegutachtung

Der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) hat einen Film für Versicherte und Angehörige produziert.

**„Von der Pflegestufe zum Pflegegrad – so funktioniert es.“**

In knapp drei Minuten wird anschaulich gezeigt, wie das neue Begutachtungsverfahren funktioniert. Darüber hinaus wird erklärt, wie von den heutigen Pflegestufen auf die Pflegegrade übergeleitet wird.

Hier können Sie den Film sehen!

## Betroffene gesucht!

**Junge Menschen mit Depressionen**
Immer mehr junge Menschen erkranken an Depressionen. Wir suchen interessierte junge Frauen und Männer zwischen 18 und 40 Jahren, die sich mit anderen austauschen möchten, die sich gegenseitig unterstützen und stärken möchten, die gemeinsam etwas unternehmen möchten.

**Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen**
Wir suchen Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen, die sich mit anderen austauschen möchten.

Interessierte wenden sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

## 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

Im Kreis Minden-Lübbecke bestehen zurzeit knapp 300 Selbsthilfegruppen.

Die Themenliste gibt einen aktuellen Überblick über sämtliche Themen, die in den örtlichen Selbsthilfegruppen bearbeitet werden.

Hier finden Sie die aktuelle Themenliste (Stand 06/2017).

## Download des Newsletters

Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

Download des Newsletter

## Newsletter-Archiv

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

Zum Newsletter-Archiv

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.

DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Kreis Minden-Lübbecke

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke**
Simeonstr. 17-19 | 32423 Minden

Tel.: 05 71 | 82 802 - 17
05 71 | 82 802 - 24
Fax: 05 71 | 82 802 - 69

selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org

© Der Paritätische | Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke