



**Zusammen
sind wir stark!**

Aktuelle Themen

Neue Gruppe in Planung: Messie-Angehörige

Projekt: Gesundheitsfilme informieren in verschiedenen Sprachen

MFA Fortbildung: Selbsthilfe – Unterstützung für Patient und Praxis: Migration

Wir reden darüber: Frauen mit Genitalkrebs wollen Selbsthilfegruppe gründen

Gemeinsam ist man weniger allein

LEBENSRIFFER bilden das größte Spenderherz

Themenliste der Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach

Selbsthilfe-Werkstatt

Besuchen Sie uns doch mal bei facebook!

**Selbsthilfe-
Kontaktstelle
Mönchengladbach**



Ihr/e Ansprechpartner/-innen sind (v.l.n.r.): Ina Lauterbach, Nadiye

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. 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 LEBENSRIFFER 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 LEBENSRIFFER in Planung. Weitere Infos dazu erhalten Sie in diesem Newsletter. Vielleicht haben Sie ja Zeit und Lust dabei zu sein.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer.

**Viel Spaß beim Lesen wünscht
Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach**

Neue Gruppe in Planung: Messie-Angehörige



Experten schätzen, dass in Deutschland über zwei Millionen Menschen an einem sogenannten Messie – Syndrom leiden. Darunter versteht man zwanghaftes Horten unnötiger Dinge, die für die Betroffenen aber eine wichtige Bedeutung haben. Verbunden damit sind schwerwiegende

Einschränkungen, die eigene Wohnung ordentlich zu halten und die Alltagsaufgaben zu organisieren.

Neben den Betroffenen, die aus Scham ihre sozialen Kontakte einschränken oder sich ganz zurückziehen, leiden auch die Angehörigen unter diesem Phänomen. Angehörige von Messie-Erkrankten wissen oft nicht mehr, was sie noch tun sollen. Manche leiden dabei unter Schuldgefühlen, andere verfallen in Aktionismus, was den Betroffenen auch nicht weiter hilft.

Es ist nicht einfach, eine Beziehung zu dem Betroffenen zu gestalten, die sowohl wohlwollend und unterstützend ist, in der man sich aber auch klar abgrenzen muss, wenn es notwendig ist. Die Selbsthilfe – Kontaktstelle des Paritätischen plant deshalb eine neue

Yuvarlak, Georg Meurer

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Mönchengladbach

Friedhofstr. 39
41236 Mönchengladbach

Telefon: 0 21 66 | 92 39 30

0 21 66 | 92 39 34

Fax: 0 21 66 | 92 39 19

E-Mail:

selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Montag 10:00 - 16:00 Uhr

Mittwoch 10:00 - 18:00 Uhr

Freitag 10:00 - 13:00 Uhr

und nach Vereinbarung.



[Zur Website](#)

Themenliste der Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach



Auf unserer Homepage finden Sie die aktuelle A-Z-Liste der Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach.

[Zur A-Z-Themenliste](#)

Selbsthilfe-Werkstatt



Einmal im Jahr bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rahmen der Selbsthilfe-Werkstatt vier Fortbildungen für Teilnehmer/-innen aus Selbsthilfegruppen, ehrenamtlich Tätige und Interessierte an.

**Am Samstag, 1. Juli 2017
von 10:00 - 16:00 Uhr**

geht es in diesem Jahr um Homepagegestaltung, neue Methoden für die Gruppenarbeit,

Gruppe für Angehörige von Menschen mit Messie – Syndrom. Eine Gruppe „Messie – Betroffener“ besteht schon seit einigen Jahren.

Der regelmäßige Kontakt zu anderen Angehörigen entlastet, weil jeder in der Gruppe genau weiß, wovon der Einzelne redet. Er bietet außerdem die Möglichkeit, sich gegenseitig zu unterstützen und sich gemeinsam weitere Informationen zu organisieren.

Melden Sie sich bei Interesse bei Georg Meurer und Ina Lauterbach, Selbsthilfe-Kontaktstelle im Paritätischen, Telefon 0 21 66 | 92 39 30 oder selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org.

[Weitere Informationen](#)

Projekt: Gesundheitsfilme informieren in verschiedenen Sprachen



Im Rahmen eines vom MGEPA geförderten Projekts wurden sieben leicht verständliche Filme zu verschiedenen Gesundheitsthemen für zugewanderte Menschen erstellt. Die Filme sollen zugewanderten Menschen ermöglichen, sich besser über das Gesundheitswesen, medizinische Versorgung und Prävention zu informieren. Sie können außerdem die Arbeit von haupt- und ehrenamtlich Tätigen in der Flüchtlingshilfe, im Gesundheitswesen sowie von Sprach- und Integrationskursen unterstützen.

Die Informationsfilme sind in den Sprachen Deutsch, Englisch, Arabisch und Sorani (Kurdisch) verfügbar und informieren zu den Themen:

- Gesundheitssystem
- Schwangerschaft und Geburt
- Schutz vor Infektionen
- Psychische Gesundheit
- Kindergesundheit
- Gesunde Zähne
- Krebsvorsorge

Auf der mehrsprachigen Internetseite können die Informationsfilme sowohl angesehen, als auch kostenfrei heruntergeladen werden:

www.drk-gesundheitsfilme.de

MFA Fortbildung: Selbsthilfe – Unterstützung für Patient und Praxis: Migration



Im Mai fand eine kostenfreie Fortbildung für medizinische Fachangestellte der KOSA (Kooperationsberatung für Selbsthilfegruppen und Ärzte der KV Nordrhein) in Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Paritätischen Zentrum statt.

Die Versorgung von Migranten bringt zahlreiche

Herausforderungen mit sich, denn je nach Migrationshintergrund

eine Einführung in die traditionelle chinesische Medizin und um Kollegiale Beratung. Beim Begrüßungskaffee und dem gemeinsamen Mittagessen bleibt auch immer Raum für den wertvollen Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander.

Die Veranstaltung ist für die Aktiven in der Selbsthilfe kostenfrei, eine Anmeldung jedoch notwendig.

Lesen Sie mehr dazu auf unserer Homepage

sind die Patienten anders sozialisiert. Da Medizinische Fachangestellte die ersten Ansprechpartnerinnen in der Praxis sind, ist es für sie wichtig zu wissen, wie sie auf Menschen aus anderen Kulturkreisen am besten zugehen. Eine Fachexpertin informierte über das Krankheitsverständnis und die Bedeutung von Redewendungen in anderen Kulturen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach stellte ihr Migrationsprojekt vor und eine türkischsprachige Selbsthilfegruppe präsentierte ihre Arbeit. Darüber hinaus erhielten die Teilnehmer/-innen ein Informationspaket zu fremdsprachlichen Materialien und leicht zugänglichen Beratungsangeboten.

Eine Wiederholung der Fortbildung wird angestrebt!

www.kvno.de

Besuchen Sie uns doch mal bei facebook!



Wir freuen uns über jedes Like, Ihren Kommentar und umgekehrt erfahren wir auch gerne etwas über unsere Kooperationspartner und ihre Angebote.

[facebook-Seite](#)

Wir reden darüber: Frauen mit Genitalkrebs wollen Selbsthilfegruppe gründen

Es sind keine Themen für den Latte Macchiato mit den Freundinnen im Einkaufszentrum – Gebärmutter(hals)krebs, Eierstockkrebs oder Scheiden-Karzinom sind Tabuthemen. Gleichwohl sind viele Frauen betroffen – Gebärmutterhalskrebs ist weltweit der vierthäufigste bösartige Tumor bei Frauen.



Darum sollen jetzt auch betroffene Frauen in Mönchengladbach in einer Selbsthilfegruppe Erfahrungen austauschen und ihre Themen besprechen können, wie nur Betroffene sie kennen und verstehen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen sucht nun Frauen, die mitten im Leben stehen, und von Genitalkrebs betroffen sind.

Wer an der Gesprächsgruppe Interesse hat, melde sich gerne bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Ina Lauterbach, Telefon 0 21 66 | 92 39 30 oder [per E-Mail](#).

[Weitere Informationen](#)

Download des Newsletters



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download des Newsletter](#)

Gemeinsam ist man weniger allein



Oft erreichen die Selbsthilfe-Kontaktstelle Anfragen, in denen es um Einsamkeit und das Thema Alleinstehend geht. Im Paritätischen Zentrum auf der Friedhofstraße gibt es dazu zwei Ansprechstellen, die mit den unterschiedlichsten Angeboten Menschen gemeinsam in Aktion

bringen.

Jeden Donnerstag von 09:30 - 11:00 Uhr treffen sich Freunde und Bekannte im Mehrgenerationenhaus zum **Offenen Frühstück** (Kosten: 3 €).

Immer wieder ist der Offene Treff eine gute Gelegenheit neue Menschen kennen zu lernen und alles über die Angebote im Mehrgenerationenhaus zu erfahren.
Telefon Mehrgenerationenhaus: 0 21 66 | 92 39 26.

Jeden 1. Mittwoch im Monat unternimmt das Nachbarschaftsprojekt eine **kleine "Stadtteilführung"** mit interessierten Bürger/-innen und besucht eine Einrichtung oder ein

Newsletter-Archiv



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

Gebäude in der Innenstadt Rheydt.

Dabei gibt es Einblicke in die Geschichte, die Angebote und das Leben der jeweiligen Einrichtung. Im Juli geht es in den Hugo-Junkers-Park mit anschließendem Eis essen.

Telefon Nachbarschaftsprojekt: 0 21 66 | 92 39 57.

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

[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 Mönchengladbach
Friedhofstr. 39 | 41236 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 66 | 92 39 30

Tel.: 0 21 66 | 92 39 34

Fax: 0 21 66 | 92 39 19

selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-mg.de