



**Zusammen  
sind wir stark!**

## Aktuelle Themen

dPV Parkinsongruppe  
Oberhausen: Die Wirkung von  
Selbsthilfe – ein starkes Gedicht  
von Angelika Schüring

Die Selbsthilfegruppe  
Osteoporose feierte ihr 25-  
jähriges Bestehen!

Wir stellen uns vor: Die Blume  
des Lebens

Mit Angststörungen nicht alleine  
sein

Gruppenneugründung: Trennung  
über 50

Gruppenneugründung:  
Depressionen

Einladung zur Lesung am 24.  
Juni: Asperger Autismus aus  
Sicht einer Betroffenen

Endlich Hilfe bei der Suche nach  
einem Psychotherapieplatz!

LEBENSRIITTER bilden das  
größte Spenderherz

Was tun bei Verdacht auf  
Essstörungen?

Selbsthilfebörse der KOSKON:  
Verwaiste Eltern nach Anorexia

Finanzielle Unterstützung für  
Frauen ab 60

Informative Rufnummern:  
Bürgertelefon

Termine

**Hallo,**

vor einem Monat hat Nordrhein-Westfalen seinen neuen Landtag gewählt. Auf vielen Wahlplakaten wurden Ängste geschürt und Vorurteile in das Zentrum der Aussage gestellt. Wir alle werden täglich mit solcher Stimmungsmache konfrontiert.

Doch wie sollen wir damit umgehen? Schweigen und uns unseren Teil denken? Nicht zu widersprechen bedeutet doch auch Zustimmung.

Der Paritätische Gesamtverband hat eine Vielzahl von Vorurteilen gesammelt und ihnen Argumente und Fakten für eine sachliche Diskussion entgegengestellt. [Lesen Sie selbst.](#)

In unserer dritten Ausgabe SelbsthilfeNews erfahren Sie wieder viel von der bunten Selbsthilfe in Oberhausen. Auch ganz persönliche Schilderungen, wie ein Gedicht aus der Parkinson-Gruppe, folgen dieser Einleitung. Ein herzliches Dankeschön an alle Mitwirkenden!

**Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihnen  
Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen**

## dPV Parkinsongruppe Oberhausen: Die Wirkung von Selbsthilfe – ein starkes Gedicht von Angelika Schüring



*"Lachende Frau beim Gruppenabend", Foto von Andreas Geist*

Angelika Schüring ist eine der Ansprechpartnerinnen der Parkinson Selbsthilfegruppe in Oberhausen. In einem sehr eindrucksvollen Gedicht hat sie 2013 in lyrischer Form beschrieben, wie es ihr mit ihrer Erkrankung und der Unterstützung durch die Selbsthilfegruppe ergangen ist.

Die Oberhausener Parkinson Gruppe trifft sich zu Veranstaltungen

Themenliste der Selbsthilfegruppen in Oberhausen

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen



**Ihre Ansprechpartnerinnen**  
(v. l. n. r.): Heike Kehl-Herlyn, Beate Ramjoué, Svenja Ricken

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Gutenbergstraße 6  
46045 Oberhausen

Tel.: 02 08 | 301 96 - 20

Fax: 02 08 | 301 96 - 11

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

### Sprechzeiten:

Montag: 09:00 - 12:00 Uhr

Dienstag: 09:00 - 12:00 Uhr  
15:00 - 18:00 Uhr

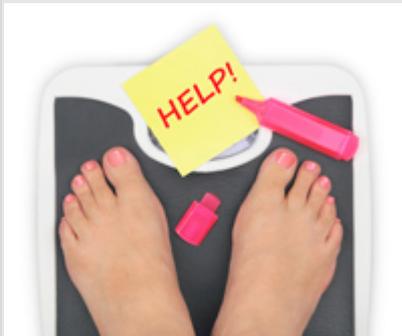
Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag: 09:00 - 12:00 Uhr

und nach Vereinbarung.

[www.selbsthilfe-oberhausen.org](http://www.selbsthilfe-oberhausen.org)

## Was tun bei Verdacht auf Essstörungen?



In Oberhausen gibt es eine Selbsthilfegruppe für Eltern essgestörter Kinder: „Mein Kind isst anders“.

### Kontakt:

E-Mail: [essstoerung@arcor.de](mailto:essstoerung@arcor.de)  
Telefon: 02 08 | 59 41 818

Das Bundesministerium für Gesundheit hat ein Infoblatt für Eltern, Angehörige und nahestehende Personen herausgegeben.

und zum Austauschtreffen. Neue Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen.

### Weitere Informationen

erhalten Sie [hier](#) oder telefonisch unter 02 08 | 87 35 47.

[Gedicht von Angelika Schüring \(PDF\)](#)

## Die Selbsthilfegruppe Osteoporose feierte ihr 25-jähriges Bestehen!



*Im Bild der Vorstand: Klaus Füllhas, Renate Roth, Peter Theelke, Annerose Brendel, Hiltrud Kühnemann. (Foto WAZ OB)*

Osteoporose ist längst zur Volkskrankheit geworden. Wie sich Betroffene gegenseitig unterstützen und motivieren – und was ihnen wirklich hilft.

Sie gehört zu den zehn häufigsten Erkrankungen und wird trotzdem in weniger als einem Viertel der Fälle frühzeitig erkannt: Rund sechs Millionen Deutsche leiden Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO zufolge an Osteoporose, 80 Prozent der Betroffenen sind Frauen. Und Experten nehmen an, dass die Zahl in den nächsten Jahren noch steigen wird. Denn es handelt sich dabei um eine typische Alterserkrankung, die meist erst ab dem 50. Lebensjahr auftritt.

Auch viele Oberhausener sind vom umgangssprachlichen „Knochenschwund“ betroffen. Seit mittlerweile 25 Jahren treffen sie sich regelmäßig in einer Selbsthilfegruppe und tauschen sich aus. Am Mittwoch feierte die Gruppe ihr Jubiläum bei Kaffee und Kuchen im „Albert's“. [...]

[Lesen Sie hier den vollständigen WAZ-Artikel von Lena Reichmann.](#)

### Kontakt zur Gruppe:

Hiltrud Kühnemann

Telefon: 02 08 | 86 78 81, [ruh-kuehnemann@t-online.de](mailto:ruh-kuehnemann@t-online.de)

Renate Roth

Tel.: 02 08 | 63 10 60, [info@nhkob.de](mailto:info@nhkob.de)

[WAZ-Artikel als PDF-Download](#)

## Wir stellen uns vor: Die Blume des Lebens

**Wir sind eine reine Selbsthilfegruppe – ohne Therapeuten – mit dem Ziel, uns mit Gleichgesinnten auszutauschen.**

In unserer Gruppe erkennen wir, dass wir nicht alleine mit unseren Problemen sind. Wir erfahren Verständnis, erleben (Erfahrungs-)Austausch mit anderen Betroffenen, aber auch Zusammenhalt und ein positives Miteinander.

### Kontakt zu unserer Gruppe

erhaltet Ihr über die Selbsthilfe-Kontaktstelle,  
Altmarkt 1, 46045 Oberhausen,

Tel: 02 08 | 30 196 - 20, E-Mail: [selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org).

Gerne dürft Ihr Euch auch vorab auf unserer Homepage informieren um uns ein wenig kennenzulernen:

Hier geht's zum Download.

## Selbsthilfebörse der KOSKON: Verwaiste Eltern nach Anorexia

KOSKON



Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW

In die Selbsthilfebörse der KOSKON (Koordination für die Selbsthilfeunterstützung in NRW) können sich Menschen eintragen, die von einer Erkrankung bzw. einem Problem betroffen sind und den Austausch über ihre Erkrankung mit anderen Betroffenen suchen.

Voraussetzung für einen Eintrag ist, dass zu diesem Thema keine Gruppe existiert.

### Aus dem Newsletter der KOSKON:

Eine Person hat ihre erwachsene Tochter nach jahrelanger Erkrankung an den Folgen ihrer Anorexie verloren und sucht Gleichbetroffene.

[Hier geht es zur Börse.](#)

## Finanzielle Unterstützung für Frauen ab 60



Gut zu wissen! Der Zonta Club Oberhausen hat in Kooperation mit der AWO Oberhausen das Projekt "**Glanzlichter – Finanzielle Sonderhilfen für bedürftige Frauen ab 60 Jahren**" ins Leben gerufen.

Von Armut betroffene Oberhausener Frauen über 60 Jahre können hier unbürokratische Hilfe für Beträge bis maximal 300,00 Euro finden.

[Weitere Informationen](#)

## Informative Rufnummern: Bürgertelefon

## SelbstHilfeGruppe Blume des Lebens für „Depression“



[www.shg-blume-des-lebens.de](http://www.shg-blume-des-lebens.de)

## Mit Angststörungen nicht alleine sein

### Kontaktperson der Selbsthilfegruppe Courage (Angststörungen) im Gespräch mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

#### Wie lange sind Sie in der Selbsthilfegruppe?

"Seit drei Jahren bin ich dabei, praktisch von Beginn an, als Svenja Ricken (Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle) uns bei der Gründung unterstützte."

#### Was bedeutet Ihnen die Selbsthilfegruppe?

"Sie ist mir sehr wichtig. Ich schätze den Austausch in der Gemeinschaft und die Möglichkeit eine Ansprache zu haben. Es entlastet uns alle, wir bekommen neue Perspektiven zur Bewältigung von Ängsten. – Auch die Unterstützung durch die Kontaktstelle ist mir wichtig, insbesondere die gemeinsamen Veranstaltungen und das Angebot an Fortbildungen."

#### Was finden Betroffene in Ihrer Gruppe?

"Das kann individuell sehr unterschiedlich sein. Hier besteht auf alle Fälle die Möglichkeit, sich im geschützten Rahmen vertrauensvoll auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Ziel ist es, wieder Mut und Lebensfreude zu gewinnen."

#### Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Die Gruppe trifft sich **14-tägig, um 16:45 Uhr** in der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Weitere Informationen telefonisch unter 02 08 | 30 196 20.



Foto: Archiv Parität NRW

## Gruppenneugründung: Trennung über 50

Viele Jahre und Jahrzehnte hat man als Paar und als Eltern gut funktioniert. Jetzt, nachdem die Kinder das Haus verlassen haben, findet man als Paar nicht mehr zusammen. Keine gemeinsamen Reisen außerhalb der Ferien oder der Beginn neuer gemeinsamer Hobbys, wie man es sich jahrelang



Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit erreichen Sie von Montag bis Donnerstag von 08:00 - 18:00 Uhr und Freitag von 08:00 - 15:00 Uhr unter folgenden Rufnummern:

**030 340 60 66 - 01**

Fragen zur Krankenversicherung

**030 340 60 66 - 02**

Fragen zur Pflegeversicherung

**030 340 60 66 - 03**

Fragen zur gesundheitlichen Prävention

**030 340 60 66 - 07**

Service für Gehörlose/Telefax

**030 340 60 66 - 08**

Gebärdentelefon ISDN-Bildtelefon

Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit

## Termine



**24. Juni**

Lesung mit Sam Becker  
Asperger Autismus

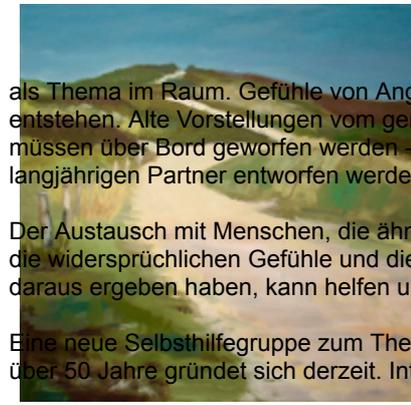
**28. August, 18.00 Uhr**

Gruppengründung  
"Menschen mit Depressionen"

**28. September, 18.30 Uhr**

Ehrenamtskonzert

## Themenliste der Selbsthilfegruppen in Oberhausen



vorgestellt hat, sondern die Trennung einer langjährigen Partnerschaft steht plötzlich als Thema im Raum. Gefühle von Angst über Wut und Trauer entstehen. Alte Vorstellungen vom gemeinsamen Leben im Alter müssen über Bord geworfen werden - neue für ein Leben ohne den langjährigen Partner entworfen werden.

Der Austausch mit Menschen, die ähnliches erleben, Verständnis für die widersprüchlichen Gefühle und die vielfältigen Probleme, die sich daraus ergeben haben, kann helfen und neuen Mut geben.

Eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema „Trennung“ für Menschen über 50 Jahre gründet sich derzeit. Interessierte melden sich einfach in der Selbsthilfe-

Kontaktstelle.

[www.selbsthilfe-oberhausen.org](http://www.selbsthilfe-oberhausen.org)

## Gruppenneugründung: Depressionen

Am **28. August 2017** gründet sich eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen.

Die **regelmäßigen Treffen** werden **montags** in der Selbsthilfe-Kontaktstelle sein.

Interessierte melden sich in der Selbsthilfe-Kontaktstelle.



[www.selbsthilfe-oberhausen.org](http://www.selbsthilfe-oberhausen.org)

## Einladung zur Lesung am 24. Juni: Asperger Autismus aus Sicht einer Betroffenen



Der Verein **autismus-einfach anders e.V.** lädt am **24.06.2017 um 18.00 Uhr** zu einer Lesung mit Sam Becker ein.

Sam Becker erhielt im Alter von 30 Jahren die Diagnose "Asperger Autismus". Die Jahre bis zur Diagnose waren alles andere als einfach. Sam Becker hat hierüber ein Buch geschrieben. Aus diesem Buch wird sie bei der Veranstaltung lesen.

Nach der Lesung gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und zu diskutieren. Anschließend ist noch Zeit für Fragen und Gespräche.

**Veranstaltungsort:** Holtener Str. 2, 46145 Oberhausen

**Teilnahmegebühr:** 5 €

Bitte per E-Mail anmelden: [info@autismus-oberhausen.de](mailto:info@autismus-oberhausen.de) Wir teilen dann die Bankverbindung mit. Mit Eingang der Zahlung auf unserem Konto gilt die Veranstaltung als gebucht.

**Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl!**

**Endlich Hilfe bei der Suche nach einem Psychotherapieplatz!**

# A-Z

In Oberhausen gibt es etwa 100 Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Themen und Erkrankungen. Hier können Sie sich die aktuelle Themenliste runterladen.

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

## 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](#)

Seit April haben gesetzlich versicherte Patienten die Möglichkeit, sich über die Termin-Servicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung bei der Suche nach psychotherapeutischen Behandlungsterminen unterstützen zu lassen (bislang galt dies nur für ambulante Facharzttermine).



Die Servicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein (KVNO) vermittelt ab April Termine für ein psychotherapeutisches Erstgespräch und – falls medizinisch nötig – auch Folgetermine für eine Akuttherapie.

Für die Vermittlung des Erstgesprächs ist dabei keine Überweisung vom Haus- oder Facharzt erforderlich.

Hilfesuchende können sich telefonisch unter 02 11 | 59 70 89 90 an die Servicestelle wenden.

[Weitere Informationen](#)

## LEBENSRIITTER bilden das größte Spenderherz



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

Jeder ist willkommen mit den LEBENSRIITERN 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](#)

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 Oberhausen**  
Gutenbergstraße 6 | 46045 Oberhausen

Tel.: 02 08 / 301 96 - 20  
Fax: 02 08 / 301 96 - 11

[selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org)  
[www.selbsthilfe-oberhausen.org](http://www.selbsthilfe-oberhausen.org)