



**Zusammen  
sind wir stark!**

## Aktuelle Themen

Chatroom – Neugier auf Selbsthilfe geweckt

Schon dabei? Familienratgeber bietet Informationen

Drei Fragen an... die Selbsthilfegruppen Fibromyalgie aus Ibbenbüren und Emsdetten

Rückblick Krankenkassenförderung 2017

Selbsthilfe in Gebärdensprache

Termin: Bundestreffen Junge Selbsthilfe

Gruppengründungen

Fortbildungen

Gruppenräume gesucht!

Termin: Chatroom Rheine

Selbsthilfe ist bunt!

## Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt



**Ihre Ansprechpartner/innen**  
(v. l. n. r.): Ute Silwedel, Julia Gakstatter, Holger Lange

**Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt**

**Hallo,**

wir freuen uns, Ihnen heute die zweite Ausgabe der SelbsthilfeNews aus dem Kreis Steinfurt vorzustellen!

Schön, dass Sie unseren Newsletter abonniert haben! Auch in dieser Ausgabe informieren wir Sie über Neuigkeiten aus dem Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt, Interessantes aus den Selbsthilfegruppen sowie aktuelle Themen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich.

Sie können gerne in Ihrer Selbsthilfegruppe, bei Ihren Freunden und Bekannten oder bei Ihren Kolleginnen und Kollegen für unseren Newsletter Werbung machen. Eine Anmeldung ist mit Name und E-Mail-Adresse jederzeit auf der Seite [www.selbsthilfe-news.de](http://www.selbsthilfe-news.de) möglich. Dann nur noch den zugeschickten Link bestätigen und fertig ist die Anmeldung.

**Viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe wünscht  
Ihr Team vom Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt!**

## Chatroom – Neugier auf Selbsthilfe geweckt



**Positive Bilanz nach Stationen in Emsdetten und Ibbenbüren / Nächster Chatroom: Rheine**

„Was ist das denn?“, „Ist das was Neues?“, „Was findet denn da statt?“. Neugierde. Das Wort trifft es am besten, um die Reaktionen der Passanten auf die ersten beiden Aktionen des Netzwerkes Selbsthilfe und Ehrenamt im laufenden Jubiläumsjahr zu beschreiben. Und damit sind die obersten Ziele des Netzwerkes erreicht: Neugierig machen auf Selbsthilfe - erlebbar machen von Selbsthilfe.

Das Konzept „Wohnzimmerfeeling statt Stuhlkreis“ kommt an. Der aufgebaute Pavillon als Gesprächsraum, unverbindlich, offen für alle.

„Viele Menschen haben sich informiert“, berichtet Julia Gakstatter: „Viele haben uns auf den Pavillon angesprochen, wollten genauer wissen, was sich hinter dem Begriff „Chatroom“ verbirgt. Es haben intensive Gespräche in den einzelnen Chatrooms stattgefunden.“ Die gab es zu Themen wie „Selbsthilfe – was bringt mir das?“ oder auch „Diagnose chronisch krank – und jetzt?!“

Rathauspassage 3  
48282 Emsdetten

Tel.: 0 25 72 | 96 01 684  
Fax: 0 25 72 | 96 01 685

E-Mail: [netzwerk-steinfurt@paritaet-nrw.org](mailto:netzwerk-steinfurt@paritaet-nrw.org)

#### Sprechzeiten:

Dienstag 10:00 - 12:00 Uhr  
14:00 - 16:00 Uhr  
Mittwoch 10:00 - 12:00 Uhr  
14:00 - 16:00 Uhr  
Donnerstag 12:00 - 18:00 Uhr  
Freitag 10:00 - 12:00 Uhr  
und nach Vereinbarung.

[Zur Internetseite](#)

## Fortbildungen



### Workshop zur Kommunikation zwischen Ärzten und Selbsthilfegruppen

Die KOSA (Kooperationsberatungsstelle für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe) lädt mit uns gemeinsam zu diesem Workshop ein.

**Termin:**  
30.06.2017  
von 14.00 - 18.00 Uhr

**Ort:** Stroetmanns Fabrik,  
Friedrichstr.2, Emsdetten

**Referentin:**  
Doris Schlömann (KOSA)

**Inhalte:** Ansprechpartner/-innen von Selbsthilfegruppen verfügen über viele Erfahrungen, z.B. wie man ein Gruppentreffen plant, wie man einen Informationsstand in der Öffentlichkeit präsentiert oder wie man Gespräche mit Betroffenen oder Angehörigen führt. Aber immer wieder berichten Selbsthilfegruppen darüber, wie schwierig es ist, mit Ärzten ins Gespräch zu kommen. Sind es die Rahmenbedingungen oder sind es persönliche Anteile, die einen guten Gesprächsverlauf fördern oder verhindern? Genau daran wollen

„Sich trauen, reinschnuppern“, diese Chance haben in Emsdetten und Ibbenbüren etliche Marktbesucher genutzt. Aber auch am Informationsstand vor dem wie ein Wohnzimmer designten Pavillon, herrschte reger Betrieb. „Es gab zahlreiche Beratungsgespräche am Stand, dazu etliche Einzelgespräche mit den anwesenden, erfahrenen Selbsthilfeaktiven. Wir hatten das Gefühl, dass wir die ganze Zeit geredet haben“ resümiert Ute Silwedel.

Zwischendurch sah man auch bekannte Gesichter aus Politik und Wirtschaft, die kamen, um einen Blick in das mobile „Wohnzimmer“ des Netzwerkes Selbsthilfe und Ehrenamt zu werfen. „Gute Idee“, „spannendes Projekt“, „vor allem echt gemütlich“, waren die stets positiven Reaktionen zum Projekt „Chatroom – Selbsthilfe erleben“. Die Sitzmöglichkeiten im Pavillon – mal mehr, mal weniger, aber immer gut belegt. Und so soll es laut den Veranstaltern auch sein: „Jeder bleibt, solange er will. Kann kommen und gehen, wie es für ihn richtig ist. Wie in einem virtuellen Chatroom eben. Nur in der Realität, in einem von uns bereit gestellten, geschützten Raum“ erläutert Gakstatter.

Eine Idee, die aufgeht. Und eine Idee, die anlässlich des 20jährigen Jubiläums des Netzwerkes nun auf weitere Reise durch den Kreis Steinfurt geht.

**Nächster Halt: Rheine – Dort steht der Chatroom am Sonntag, 9. Juli im Mathias-Spital.** Das Motto bleibt gleich: „Einfach vorbeischaun und ganz unverbindlich Selbsthilfe erleben“!

[Weitere Informationen](#)

## Schon dabei? Familienratgeber bietet Informationen

 **Familienratgeber.de**  
Der Wegweiser für Menschen mit Behinderung



DAS WIR GEWINNT

Der Familienratgeber der Aktion Mensch ist ein kostenloses Internet-Angebot für Menschen mit Behinderung und ihre Familien.

Als unabhängiger Online-Ratgeber kann er auch von Beratungsstellen, Verwaltungen sowie Organisationen und Selbsthilfegruppen der Behindertenhilfe genutzt werden.

Im Kreis Steinfurt ist das Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt seit fünf Jahren Regionalpartner.

Es gibt Informationen zu vielen Themen, die für Menschen mit Behinderung von Bedeutung sind, um möglichst selbstbestimmt am Leben in der Gesellschaft teilzuhaben. So gibt er beispielsweise Auskunft über das Persönliche Budget und den [Schwerbehindertenausweis](#) oder hilft bei der Suche nach Bildungs- und Freizeitangeboten. Themen wie [Inklusion](#) in Schule und Beruf werden ebenso aufgegriffen wie Frühförderung, Assistenz und Barrierefreiheit. Der Familienratgeber informiert über finanzielle und rechtliche Hilfen sowie über Beratungs- und Selbsthilfeangebote vor Ort.

Kernstück des Familienratgebers stellt die [Adressdatenbank](#) mit rund 25.000 Adressen dar. Interessierte haben hier die Möglichkeit, nach wichtigen Adressen von Organisationen der Behindertenhilfe und der Selbsthilfe in ihrer Nähe zu recherchieren, um dort gezielt Beratung und Hilfe zu erhalten.

Hat sich Ihre Einrichtung, Selbsthilfegruppe oder Initiative schon registriert? Sie können sich online direkt und unkompliziert in die Datenbank eintragen. Bei Änderung Ihrer Daten melden sie sich gerne direkt beim Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt.

[www.familienratgeber.de](http://www.familienratgeber.de)

wir in diesem Workshop arbeiten.

Für diese Fortbildung sind noch ein paar Plätze frei. Falls Sie daran Interesse haben, setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung!

[Weitere Informationen](#)

## Gruppenräume gesucht!



**Wir sind kreisweit immer auf der Suche nach geeigneten Räumen für Treffen von Selbsthilfegruppen.**

Aktuell aktualisieren wir unsere Raumliste, die wir Gruppen, die auf Raumsuche sind, zur Verfügung stellen.

Falls Sie geeignete Räume kennen oder zur Verfügung stellen können, freuen wir uns, wenn Sie uns das mitteilen. Schicken Sie uns unter Angabe Ihrer Kontaktdaten und Angaben zum Raum bzw. zu Nutzungsbedingungen gerne eine Mail oder rufen Sie uns an.

## Termin: Chatroom Rheine



**Chatroom am 09.07. im Mathias-Spital Rheine**

Wir möchten Sie herzlich einladen, uns am **Sonntag, den 09.07. ab 14 Uhr** im Foyer des Mathias-Spitals zu besuchen.

**14.00 Uhr**  
Chat „Selbsthilfe – was bringt mir das?“

**15.00 Uhr**  
Thema „Diagnose chronisch krank – und jetzt?“

## Drei Fragen an... die Selbsthilfegruppen Fibromyalgie aus Ibbenbüren und Emsdetten



Im Kreis Steinfurt gibt es mehrere Selbsthilfegruppen zum Thema Fibromyalgie: In Ibbenbüren, Emsdetten und in Rheine treffen sich Betroffene und Angehörige zum regelmäßigen Erfahrungsaustausch.

Fibromyalgie ist eine chronische und häufig

therapieresistente Erkrankung. Sie ist durch weit verbreitete Schmerzen mit wechselnder Lokalisation in der Muskulatur, um die Gelenke und im Bereich des Rückens, auch Druckschmerzempfindlichkeit sowie Begleitsymptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Morgensteifigkeit, Konzentrations- und Antriebsschwäche, Wetterfühligkeit, Schwellungsgefühl an Händen, Füßen und Gesicht und viele weitere Beschwerden gekennzeichnet. Der Weg zur Diagnose ist oft lang und beschwerlich, weil die Erkrankung oft nicht erkannt wird.

Wir haben drei Fragen an Leiter/-innen der Gruppen aus Ibbenbüren und Emsdetten gestellt und dabei unterschiedliche Motive für das Engagement kennen gelernt.

Bild (v. l. n. r.):  
Margret Foppe, Edith Wolters, Margret Jostmeier, Julia Gakstatter

[Hier finden Sie das Interview \(PDF\).](#)

## Rückblick Krankenkassenförderung 2017

Das Förderverfahren der gesetzlichen Krankenkassenverbände zur pauschalen Förderung der Selbsthilfe im Kreis Steinfurt ist



abgeschlossen. 96 örtliche Selbsthilfegruppen werden mit rund 60.000 Euro gefördert. Mit diesem Geld unterstützen die Krankenkassen anfallende Grundkosten wie Porto, Fotokopien, Telefonkosten oder Raummiete.

Darüber hinaus können Selbsthilfegruppen auch Fördermittel für besondere Projekte beantragen. Diese Anträge werden individuell bei den Krankenkassen gestellt. „Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Krankenkassen funktioniert im Kreis Steinfurt hervorragend“, so Achim Toniazzi von der IKK classic in der gemeinsamen Pressemitteilung der Krankenkassen.

Weitere Informationen zum Förderverfahren gibt es bei den Mitarbeiterinnen des Netzwerks oder bei den Krankenkassen vor Ort.

## Selbsthilfe in Gebärdensprache



Was passiert in einer Selbsthilfegruppe? Und was für Informationen bekomme ich in der Selbsthilfe-Kontaktstelle? Darüber klären zwei Video-Clips der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum auf – und zwar in Deutscher Gebärdensprache (DGS), denn das Thema Selbsthilfe ist für Menschen mit Handicap

## 16.00 Uhr

Thema „Hilfe, mein Arzt versteht mich nicht!“

Sie können uns unterstützen, indem Sie uns besuchen, indem Sie mitmachen und ins Gespräch kommen oder indem Sie als Multiplikator/-in Kolleg/-innen, Freund/-innen und interessierte Bürger/-innen informieren.

## Selbsthilfe ist bunt!



Wir möchten gerne in jeder Ausgabe auch Interessantes aus den Gruppen berichten.

**Machen Sie mit!**

Was würden Sie gerne hier lesen? Haben Sie Ideen für passende Themen, möchten Sie Ihre Gruppe vorstellen oder über anstehende Veranstaltungen informieren?

**Melden Sie sich bei uns und gestalten Sie unseren Newsletter aktiv mit!**

## Download des Newsletters



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download des Newsletter](#)

## Newsletter-Archiv



hochinteressant.

Die Videos „Was ist eine Selbsthilfegruppe“ und „Was ist eine Selbsthilfe-Kontaktstelle“ können über den [YouTube-Kanal des Paritätischen NRW](#) angesehen und auf der eigenen Internetseite eingebunden werden.

Für alle, die keine Gebärdensprache können, gibt es den Inhalt der Videos als Text zum Nachlesen. Die 38 Selbsthilfe-Kontaktstellen und -büros des Paritätischen NRW sind die zentralen Anlaufstellen für alle Selbsthilfe-Interessierten. Die Kontaktstellen beraten Bürger/-innen, helfen bei der Gründung neuer und bei der Weiterentwicklung bestehender Selbsthilfegruppen und sorgen für die Vernetzung mit professionellen Hilfsangeboten, Politik und Verwaltung.

Das deutschlandweit einmalige und laufend aktualisierte Internet-Portal [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de) weist den Weg zu rund 10.000 Selbsthilfegruppen und bietet darüber hinaus weitere Informationen zur Selbsthilfe.

## Termin: Bundestreffen Junge Selbsthilfe



Auch in diesem Jahr findet wieder ein Bundestreffen für junge Selbsthilfeaktive und junge Mitarbeiter/-innen von Selbsthilfe-Kontaktstellen statt:

**Termin: 3. bis 5. November 2017 im CJD Bonn Godesberg**

Die dreitägige Zusammenkunft richtet sich an junge Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren. Es geht darum, dass sich junge Selbsthilfeaktive und –unterstützer/-innen vernetzen, gegenseitig beraten und informieren, gemeinsame Projekte entwickeln und Visionen für die Junge Selbsthilfe in Deutschland diskutieren. Ein Planungsteam wird die inhaltliche Gestaltung übernehmen. Dafür werden Interessierte gesucht, die Lust haben, sich an der Moderation von Workshops und Kleingruppen sowie an der Vorbereitung des Programms zu beteiligen.

Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft in der Jugendherberge werden übernommen. Für die Anfahrtskosten kann bei Bedarf ein Zuschuss gewährt werden. Die Organisation hat die NAKOS übernommen, das Treffen wird vom AOK-Bundesverband gefördert.

[Weitere Informationen](#)

## Gruppengründungen



### Neue Gruppe zum Thema Borderline geplant

Wir unterstützen aktuell die Gründung einer neuen Gruppe zum Thema Borderline in Ibbenbüren.

Interessierte können sich gerne an das Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt wenden.

### Neue Gruppe zum Thema Sucht U30 in Steinfurt

In Burgsteinfurt gründet sich gerade eine neue Gruppe für junge Menschen unter 30 Jahren. Schwerpunkt werden die Themen Cannabis und Amphetamine sein. Wir freuen uns über weitere Interessierte!

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

[Zum Newsletter-Archiv](#)

### **Frisch gegründet**

In den letzten Wochen wurden neue Selbsthilfegruppen zu den Themen Beziehungsabhängigkeit (Steinfurt), Angst und Depressionen (Mettingen) und Aphasie/Schlaganfall (Rheine) gegründet. Wir unterstützen diese Gruppen in der Startphase durch unterschiedliche Angebote wie z.B. Begleitung des ersten Treffens durch eine Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Begleitung der Startphase durch eine ehrenamtliche In-Gang-Setzerin oder auch durch Öffentlichkeitsarbeit. Wir wünschen allen neuen Gruppen einen guten gemeinsamen Start und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit!

Falls Sie Interesse an einem der Themen haben, setzen Sie sich gerne mit dem Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt in Verbindung!

Tel.: 0 25 72 | 96 01 684

E-Mail: [netzwerk-steinfurt@paritaet-nrw.org](mailto:netzwerk-steinfurt@paritaet-nrw.org)

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.



### **Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt**

Rathauspassage 3 | 48282 Emsdetten

Tel.: 0 25 72 | 96 01 684

Fax: 0 25 72 | 96 01 685

[netzwerk-steinfurt@paritaet-nrw.org](mailto:netzwerk-steinfurt@paritaet-nrw.org)

[www.netzwerkselfhilfeundehrenamt.de](http://www.netzwerkselfhilfeundehrenamt.de)