



**Zusammen
sind wir stark!**

Aktuelle Themen

Selbsthilfe – was ist das eigentlich?

Unverständliche Arztbefunde?

Methode: Die Jahreszahl

Gruppengründung: Burn-out

Bewegen hilft

Lebendige Gruppenarbeit – Mal was Neues ausprobieren

Zahl des Monats

Kreativ-Workshop

Suchttausch

Mach mit!

Themenliste der Duisburger Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg



Sie haben Fragen?
Sprechen Sie uns gerne an!

Hallo,

mittlen in den Sommerferien erhalten Sie hiermit unseren aktuellen Newsletter. Hoffentlich konnten Sie sich gut erholen. Vielleicht sind Sie auch noch dabei Kraft zu tanken.

So gestärkt, haben Sie vielleicht Lust, sich auf die eine oder andere Veranstaltung mit uns einzulassen. Denn davon können wir Ihnen eine ganze Menge anbieten: vom Kreativ-Workshop, über ein Methoden-Seminar und den Austausch der Sucht-Selbsthilfe bis zum gemeinsamen Walken. Da ist bestimmt für jeden etwas dabei.

**Viel Spaß beim Lesen wünscht
Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg**

Selbsthilfe – was ist das eigentlich?

Öffentlichkeitsarbeit – ein großes und vielfältiges Thema in der Selbsthilfe-Kontaktstellen-Arbeit. Es gibt bundesweit ca. 3 Millionen Menschen in nahezu 70.000-100.000 Selbsthilfegruppen. Doch das Wissen über Selbsthilfe ist bei einem großen Teil der Bevölkerung lückenhaft und gerade bei jungen Menschen oft mit einem schlechten Image belegt. Aussagen wie „man sitzt jammernd im Stuhlkreis“, „Selbsthilfegruppen gibt es nur für Probleme mit Alkohol“, „in Selbsthilfegruppen gehen ausschließlich alte Leute“ und „was ist überhaupt Selbsthilfe“ hören wir öfter.



Seit diesem Jahr widmen wir uns vermehrt dem Thema „Selbsthilfe in die Lehre bringen“. Unser Ziel ist es jungen Menschen aus Gesundheits- und Pflegeberufen den Begriff Selbsthilfe näher zu bringen und gezielt Vorurteile abzubauen. Den Start haben 12 Studenten aus dem Bereich Gesundheits- und Pflegemanagement mit einer Exkursion in die Kontaktstelle gemacht. Der Besuch einer Pflegeschule in Duisburg, in der wir Pflegeschülern dargestellt haben, wie Selbsthilfe funktionieren kann, ist ein weiterer Schritt das

Ihre Ansprechpartnerinnen:
Kendra Zwickler
Anja Hoppermann
Ayla Kaya

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Duisburg
Musfeldstraße 161-163
47053 Duisburg

Telefon: 0203 – 60 99 041
Telefax: 0203 – 60 99 030

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

Sprechzeiten:
Mo, Di, Do 9:30 – 12:30 Uhr
Di 15:00 – 18:00 Uhr

www.selbsthilfe-du.de

Zahl des Monats

Die Zahl des Monats ist:

70

... Selbsthilfegruppen zum Thema Sucht für Betroffene und/oder Angehörige gibt es derzeit in Duisburg. Dazu gehören der Kreuzbund, die anonymen Alkoholiker, Al-Anon, die Guttempler, das Blaue Kreuz, der Freudeskreis, ALOS, ShAlk, Dro-Med-Da, JES, der Elternkreis, Camille 08, die echte Camille, die Gruppe Sucht und Depression, die Selbsthilfegruppen im Bürgerhaus Hütte, der Deutsche Frauenbund für Alkoholfreie Kultur, Aaanker (polnischsprachig), die Narcotics Anonymous, die Overeater Anonymous, Selbsthilfegruppen Adipositas und die 2 Spielsuchtgruppen.

Kreativ-Workshop

Thema Selbsthilfe für junge Menschen transparenter und damit zugänglicher zu machen.

Nichts muss und alles kann.

Nur wer über Hilfsangebote informiert ist, kann selber entscheiden, ob er dieses Angebot annimmt oder nicht.

Unverständliche Arztbefunde?



Haben Sie auch schon einmal einen Arztbefund nicht verstanden?

Auf der Online-Plattform washabich.de können Sie Ihre medizinischen Dokumente einsenden. Ehrenamtliche Ärzte und Medizinstudenten übersetzen die dann anonym

und kostenlos in leicht verständliche Sprache. Die Mitarbeitenden von washabich.de haben bereits über 31.000 Befunde übersetzt.

Neben dem Übersetzungsservice bietet das von der AOK unterstützte Portal auch Fortbildungen für Ärzte in patientenfreundlicher Kommunikation an.

www.washabich.de

Methode: Die Jahreszahl

Unterschiedliche Jahreszahlen werden auf Zettelchen geschrieben. Jede/r zieht einen Zettel und berichtet im Folgenden in welcher Lebenssituation er sich zu dieser Zeit befand, wie das allgemeine Lebensgefühl war und wie er damals zurechtkam, bzw. welche Strategien er dafür hatte.



Durch diese Übung rufen sich die Teilnehmenden ins Bewusstsein, wie vielfältig ihr Leben war und ist, dass es viele Stationen, Aspekte, Einflüsse und Entwicklungsstufen beinhaltet. Auch wird deutlich, dass sich der Blick auf Erlebtes mit zeitlichem Abstand wandelt, bei Einigen sich aber auch über längere Zeit als beständig erweist.

Eine Methode, die schnell zur Hand ist, wenn es mal kein Thema gibt.

Bei dieser Übung gilt, was für alle Selbsthilfe-Gespräche gilt: Jeder hat das Recht, auch nichts sagen zu dürfen, wenn das Thema oder die Erlebnisse in dem Jahr zu belastend waren.

Die Methode „Die Jahreszahl“ stammt aus der sehr empfehlenswerten [Methodensammlung „Leitfäden 1 + 3“](#) des Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie.



Auf dem letzten Selbsthilfetag begonnen, soll es nun vollendet werden: ein großes Plakat auf dem wir uns zum Thema Selbsthilfe in Duisburg austoben können. Malen, kleben, stempeln, zeichnen - alles geht. Gerne auch das Logo der eigenen Gruppe einbringen.

Am Dienstag, dem 26.09. von 16:30 bis 20:00 Uhr.

Anmeldung bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle:
Tel.: 0203 – 60 99 041
oder per [E-Mail](#).

Suchttausch

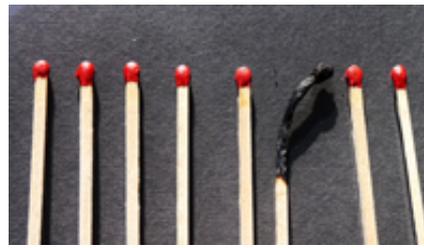


Das erste Suchttausch-Treffen war eine spannende Veranstaltung. Duisburger Vertreter von allen großen Verbänden und von einigen kleineren Suchtgruppen kamen zusammen und tauschten sich über den ganz normalen Gruppenalltag aus.

Die nächste Gelegenheit dazu bietet sich **am Dienstag, 19. September von 16:30 – 19:00 Uhr**. Alle Leitenden und Teilnehmenden von Duisburger Suchtgruppen sind herzlich willkommen.

Anmeldung bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle:
Tel.: 0203 – 60 99 041

Gruppenründung: Burn-out



Wenn von allem alles zu viel ist...

Fast jeder kennt das: noch mal eben dies, noch mal eben das erledigen. Der Job, der Partner, die Kinder, der Haushalt, die Freunde, die Oma ... und zack ist der Tag

herum und wie immer hat man nicht im Ansatz das geschafft, was man eigentlich schaffen wollte. Man wälzt sich nachts im Bett von einer Seite auf die andere, um am nächsten Tag das Hamsterrad wieder neu zu starten.

Durch einen völlig überladenen Alltag kommen irgendwie immer alle zu kurz – am allermeisten jedoch man selbst.

Auch Bettina Tittel aus Duisburg-Rumeln kennt diesen Zustand. *„Seit 20 Jahren bin ich selbständig und für meinen Lebensunterhalt selbst verantwortlich, zwischenzeitlich sogar auch für den meiner Mitarbeiter. Ich habe immer funktioniert, um mein Büro am Laufen zu halten.“* erzählt die Diplom-Grafik-Designerin.

Wird der Körper aber nachhaltig über seine physischen und psychischen Grenzen hinaus belastet, tritt er den Streik an. Erste Symptome sind Antriebslosigkeit, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, chronische Müdigkeit, Schlaf-Störungen sowie Kopf-, Magen- oder Rückenschmerzen. Wird spätestens an diesem Punkt nicht gegengesteuert, kann es bis zu Hörstürzen oder Herzinfarkten kommen.

Dann die Diagnose: Burnout. Nichts ging mehr!

„Ich hatte mich schlichtweg maßlos übernommen und irgendwann ging einfach nichts mehr. Wenn morgens der Wecker klingelte, schaffte ich es gerade noch bis ins Bad, um dann direkt wieder ins Bett zu gehen. Ich war einfach nur noch kraftlos.“, berichtet die heute 46-jährige.

Hilfe zur Selbsthilfe

Bettina Tittel hat eine Verschlimmerung noch einmal abwenden können. Nach einer Kur, therapeutischer Unterstützung und einem neu strukturierten Alltag arbeitet sie zwar noch immer als selbständige Designerin, dennoch haben sich viele Dinge in ihrem Leben geändert.

„Ich habe gelernt, mehr auf mich und meinen Körper zu achten und mir auch mal Erholungsphasen zu nehmen, mich besser zu ernähren und regelmäßige Bewegung in meinen Tagesablauf zu integrieren. Aber ich weiß auch, dass dies ein Prozess ist, an dem ich kontinuierlich arbeiten muss“.

Aus diesem Grunde hat sich die mittlerweile wieder recht quirlige, junge Frau mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg in Verbindung gesetzt und plant eine Selbsthilfegruppe zum Thema „Burnout – wenn von allem alles zu viel ist!“. Inhalte sollen der Austausch von eigenen Geschichten, Erfahrungen aber auch Ratschläge, Tipps oder Vorträge zur Vermeidung und Verbesserung von Erschöpfungszuständen sein. Auch gemeinsame Übungen zur Entspannung oder Achtsamkeit könnten durchgeführt werden.

Wer Interesse hat, kann gern unter folgende Daten Kontakt aufnehmen: Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg:
Tel.: 0203 – 60 99 041 oder per [E-Mail](#).

oder per E-Mail.

Mach mit!



Die Selbsthilfe News leben von der bunten Vielfalt!

Wir möchten gerne in jeder Ausgabe auch Spannendes 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 den Newsletter aktiv mit!

Themenliste der Duisburger Selbsthilfegruppen

A-Z

Damit Sie immer auf dem neuesten Stand sind, werden diesem Newsletter immer die aktuellen Themenlisten als pdf-Datei angehängt.

Hier finden Sie die Themenliste für den Juli 2017:

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

Bewegen hilft

Wer regelmäßig etwas Sport treibt, ist im Allgemeinen zufriedener, kann klarer denken, tankt Energie und bleibt leistungsfähig. Ganz gleich, in welchem Alter man loslegt: Bewegung tut jedem gut.



Bewegung tut gut, das wissen wir alle. Aber wie können wir den inneren Schweinhund überwinden, keine Ausreden finden und uns aufraffen etwas aktiv für uns zu tun.

Da fällt mir ein Satz aus der Selbsthilfe ein: Gemeinsam sind wir stark!

Und gemeinsam machen wir uns auf den Weg und walken rund um die Regattabahn (ca. 5 km) in Duisburg Wedau. Wir scheuen weder Wind noch Wetter, ob mit oder ohne Stöcke, langsam oder schnell. Wir finden einen gemeinsamen Weg und motivieren uns gegenseitig.

Unterstützt wird die ganze Aktion mit einer Spende von dem gemeinnützigem Verein „Bewegen hilft“, der es sich zum Ziel gesetzt hat, den Spaß am Sport und der eigenen Bewegung mit dem konkreten sozialen Engagement am Niederrhein zu verbinden.

Wir treffen uns:

Donnerstag den 21.09.2017 um 17.15 Uhr
Bertaallee 7, Duisburg Wedau.

Wer Lust und Zeit hat mitzumachen, meldet sich bitte telefonisch oder per E-Mail an.

Tel.: 0203 – 60 99 041

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

Ihr Kontaktstellen Team

Lebendige Gruppenarbeit – Mal was Neues ausprobieren



Selbsthilfegruppen arbeiten zu den unterschiedlichsten Themen und gestalten auch ihre Gruppenarbeit sehr vielfältig.

Manchmal ist nach einiger Zeit die Luft ein wenig raus und es wird nach neuen Impulsen gesucht.

In diesem Seminar wollen wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie können wir mal anders ins Gespräch kommen
- Wie können wir Aufgaben besser verteilen?
- Welche Methoden dienen der Zielfindung, der Themenbearbeitung und der Bilanzierung unserer Arbeit?

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](#)

Wir wollen gemeinsam an der Gestaltung der Gruppenarbeit feilen, viele neue Methoden kennen lernen und natürlich auch ausprobieren. Die TeilnehmerInnen erhalten Übungsraum und sollen anschließend neue Erfahrungen in ihren Gruppen umsetzen können.

Wann:

Freitag, den 6. Oktober von 18.00 - 21.00 Uhr und
Samstag, den 7. Oktober von 10.00 - 16.00 Uhr

Wo:

Dietrich-Krins-Weber-Zentrum, Mevissenstraße 16, 47059 Duisburg

Dozent: Götz Liefert

Anmeldung bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

Tel.: 0203 – 60 99 041,

E-Mail: selbsthilfe-duisburg@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.



Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg

Musfeldstraße 161-163 | 47053 Duisburg

Tel.: 0203 / 60 99 041

Fax: 0203 / 60 99 030

www.duisburg.selbsthilfenetz.de