



**Zusammen  
sind wir stark!**

## Aktuelle Themen

Witten: Gruppengründung  
Multiple Sklerose

Witten: Alleinerziehende  
vernetzen sich

Gevelsberg: Fortbildung für  
Mitglieder aus Sucht-  
Selbsthilfegruppen

Gevelsberg: Treffen  
Psychoseseminar EN-Süd

Gevelsberg: Morbus Dupuytren –  
Gleichbetroffene gesucht

Gevelsberg: Hospiz Emmaus e.V.  
– Tag der offenen Tür

Hattingen: Supervision für  
Selbsthilfgruppenleitende und -  
teilnehmende

Hattingen: Symposium Lunge  
2017

Hattingen: Informationstag der  
Selbsthilfegruppe „Die Sleevees“

Hattingen: Demenz-Kurzfilm  
„Zwei Zucker“ mit anschließender  
Gelegenheit zum Gespräch

Hattingen: Neue  
Selbsthilfegruppe Depressionen

Gevelsberg: Autist-EN - Neuer  
Treffort

**Hallo,**

der Sommer strebt seinem Höhepunkt entgegen und die Sommerferien gehen langsam zu Ende.

Zeit für neue Projekte,- und so lesen Sie auch in dieser Ausgabe wieder über aktuelle Gruppengründungen, über Mut und Engagement, über gegenseitige Stärkung und Unterstützung und nicht zuletzt über die bunte Vielfalt der Selbsthilfe.

In der Hoffnung, dass auf den verregneten Juli ein schöner Spätsommer folgt, wünschen wir Ihnen noch sonnige Sommertage und viel Spaß bei der Lektüre des Newsletters.

**Ihr Team der Selbsthilfeunterstützung im Ennepe-Ruhr-Kreis**

## Witten: Gruppengründung Multiple Sklerose

Multiple Sklerose ist eine unheilbare Erkrankung des zentralen Nervensystems. Sie wird auch „*die Krankheit der tausend Gesichter*“ genannt, da sie sich bei jedem Betroffenen anders äußert. Ängste, Fragen und der unvorhersehbare Verlauf der chronischen Erkrankung sind eine Belastung für Betroffene und Angehörige. Darum ist es wichtig Ansprechpartner zu finden.



Frau Richter-Topp, seit vielen Jahren an Multipler Sklerose erkrankt, möchte deshalb eine Selbsthilfegruppe gründen. Unterstützt wird sie dabei durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Witten. „*Neben körperlichen Einschränkungen gibt es weitere Beeinträchtigungen, die das Leben von Menschen mit Multipler Sklerose belasten*“, weiß Konstanze Birkner von der Selbsthilfe-Kontaktstelle. „*Auch Einsamkeit kann eine Rolle spielen - deswegen sucht die Initiatorin Betroffene und Angehörige zum Austausch und für gemeinsame Unternehmungen*“.

Gevelsberg: Betroffene sucht MitstreiterInnen - „Übergewichtige traut euch was!“

Hattingen: Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen aus Hattingen und Sprockhövel

Themenliste der Selbsthilfegruppen im Ennepe-Ruhr-Kreis

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten | Wetter | Herdecke



**Ihre Ansprechpartnerinnen**  
(v.l.n.r.) Konstanze Birkner (Beratung), Anke Steuer (Beratung), Silke Andersen (Verwaltung).

**Kontakt:**  
Dortmunder Str. 13  
58455 Witten  
Telefon: 02302 15 59

### Öffnungszeiten:

Montag: 10:00 - 12:00 Uhr  
Dienstag: 10:00 - 14:00 Uhr  
Mittwoch: 15:00 - 18:00 Uhr  
Donnerstag: 10:00 - 14:00 Uhr

... und nach Vereinbarung!

[E-Mail schreiben](#)

## Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Ennepe-Ruhr-Kreis-Süd



Ihre Ansprechpartner sind Katrin

Betroffene und Angehörige, die sich für die neue Gruppe interessieren, können sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Witten unter Telefon: 02302 1559 oder per E-Mail unter [selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org), melden.

Die Gruppe wird voraussichtlich im September starten.

[Weitere Informationen](#)

## Witten: Alleinerziehende vernetzen sich



Alleinerziehende müssen enorme Herausforderungen im Alltag meistern. Viele Probleme ließen sich leichter gemeinsam mit anderen lösen. Der Verband allein erziehender Mütter und Väter (VAMV) Landesverband NRW hat deshalb eine Motivationskampagne zur Vernetzung Alleinerziehender gestartet. Herzstück der Kampagne ist das „*Workbook für Alleinerziehende Netzwerker\*innen*“. Es leitet Alleinerziehende Schritt für Schritt durch den Vernetzungsprozess.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten begrüßt das Projekt des VAMV: „*Wir unterstützen Alleinerziehende, die ein Netzwerk gründen wollen, zum Beispiel bei der Suche nach einem geeigneten Raum für ein solches Treffen*“, sagt Konstanze Birkner von der Selbsthilfe-Kontaktstelle. „*In einer solchen Netzwerk-Gruppe von und für Alleinerziehende können Erfahrungen ausgetauscht aber auch ganz praktische Lebenshilfe geleistet werden*“, so Birkner weiter. In anderen Städten in Nordrhein-Westfalen haben sich in den vergangenen Monaten sehr erfolgreich Alleinerziehende in solchen Netzwerk-Gruppen zusammengefunden.

Weitere Informationen zum „VAMV-Workbook für Alleinerziehende Netzwerker\*innen“ oder zur Gründung und Teilnahme einer Netzwerk-Gruppe können bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten angefordert werden.

**Weitere Informationen:**  
Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Telefon: 02302 15 59  
E-Mail: [selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-witten.de](http://www.selbsthilfe-witten.de)

## Gevelsberg: Fortbildung für Mitglieder aus Sucht-Selbsthilfegruppen

Grimm (Verwaltung) und  
Susanne Auferkorte (Beratung).

**Kontakt:**

Kölner Str. 25  
58285 Gevelsberg  
Telefon: 02332 664 029

**Öffnungszeiten:**

Montag, Mittwoch, Donnerstag  
09:00 - 12:00 Uhr;  
Dienstag 14:00 - 17:00 Uhr

[E-Mail schreiben](#)

## Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Hattingen Sprockhövel



Ihre Ansprechpartner sind  
Birgit Pelke (Verwaltung) und  
Michael Klüter (Beratung).

**Kontakt:**

Kirchplatz 19  
45525 Hattingen  
Telefon: 02324 954 979

Öffnungs- und Sprechzeiten:  
Dienstag 09:00 - 13:00 Uhr  
Donnerstag 14:00 - 18:00 Uhr

**KISS-Sprechstunde  
in Sprockhövel**

jeden 1. Dienstag im Monat  
von 14:00 - 16:00 Uhr  
Hauptstraße 8a  
45549 Sprockhövel  
(ehemals Bücherei)

[E-Mail schreiben](#)

## Gevelsberg: Autist-EN - Neuer Treffort

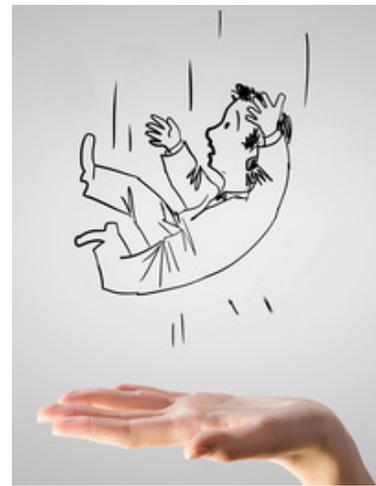


Die Selbsthilfegruppe Autist-EN –  
eine Gruppe für Menschen mit

## Rückfall: Krise, Chance, Herausforderung?! Wie kann Rückfallvorbeugung gelingen?

„Rückfall – was ist das?“  
„Vermeidung von und Umgang mit  
Rückfällen“  
„Rückfälle gehören zur Krankheit“

Diese Themen sind zentral in den  
Sucht-Selbsthilfegruppen. Der  
Anschluss an eine  
Selbsthilfegruppe ist ein wichtiger  
Beitrag zur Vorbeugung von  
Rückfällen. Trotzdem erleben auch  
Mitglieder in den Sucht-  
Selbsthilfegruppen sowie  
langjährig abstinent lebende Suchtkranke Rückfälle. In solchen  
Situationen ist die Rat- und Hilflosigkeit oft groß.



In dieser Fortbildung werden zentrale Aspekte des  
Rückfallgeschehens aufgegriffen. Neben der Wissensvermittlung  
und der Erarbeitung einer verbesserten Selbsteinschätzung, ist in  
der Fortbildung Raum für den Erfahrungsaustausch sowie für die  
themenbezogenen Fragen und Anliegen der Teilnehmenden. Die  
Fortbildung wird von Ingrid Arenz-Greiving, Coach und Supervisorin  
(DGSv), systemische Organisationsberaterin und Trainerin für  
Kommunikation & Teamentwicklung aus Münster geleitet.

**Datum & Zeit:**

08.09.2017, 16.00 - 20.00 Uhr

**Ort:**

KISS EN-Süd, Kölner Str. 25 in Gevelsberg

**Anmeldung:**

Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung erbeten bis zum 31.08.2017  
unter Telefon: 02332 66 40 29.

[Programm \(PDF\)](#)

## Gevelsberg: Treffen Psychoseseminar EN-Süd



Das nächste Treffen des  
Psychoseseminars EN-Süd  
findet statt am **27.09.17,**  
**19.00 Uhr** in der KISS EN-  
Süd, Kölner Str. 25 in  
Gevelsberg mit dem  
Schwerpunktthema: "Kann

ich nichts allein?" - Erfahrungen mit gesetzlicher und ambulanter  
Betreuung.

Im Psychoseseminar EN-Süd kommen regelmäßig  
psychoseerfahrene Menschen, Angehörige und psychiatrische  
Fachkräfte miteinander ins Gespräch, um sich auszutauschen und  
Verständnis füreinander zu entwickeln. Das Psychoseseminar  
ermöglicht die Begegnung auf Augenhöhe. Respekt und  
Wertschätzung regeln den Austausch miteinander. Hier können die  
Erfahrungen aller Beteiligten zur Sprache gebracht werden.

## Gevelsberg: Morbus Dupuytren – Gleichbetroffene gesucht

Autismus im Erwachsenenalter und deren Angehörige – trifft sich

**ab dem 06.09.2017  
jeden 1. Mittwoch im Monat  
um 18.30 Uhr**

in den Räumen der KISS EN-Süd  
in der Kölner Str. 25 in  
Gevelsberg.

Neue Teilnehmer/innen werden  
gebeten, sich vorab **hier**  
anzumelden.

## Gevelsberg: Betroffene sucht MitstreiterInnen - „Übergewichtige traut euch was!“



Starkes Übergewicht führt sehr  
oft dazu, dass sich die  
Betroffenen immer stärker  
zurückziehen. Aber genau dieser  
Kreislauf soll durchbrochen  
werden.

Mit einer Selbsthilfegruppe soll  
jeder die Möglichkeit haben,  
angstfrei über Sorgen und Nöte  
zu reden und herauszufinden,  
was helfen kann!

Interesse geweckt?  
**Weitere Informationen:**  
KISS EN-Süd  
Telefon: 02332 66 40 29

## Hattingen: Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen aus Hattingen und Sprockhövel

Der Morbus Dupuytren ist  
eine gutartige Erkrankung  
des Bindegewebes der  
Handinnenfläche.  
Charakteristisch für die  
Erkrankung ist das Auftreten  
von Knoten und Strängen an  
der Innenfläche der Hand.



Ein schubweiser, über  
mehrere Jahre dauernder,  
Krankheitsverlauf ist typisch. Die wachsenden Stränge können  
schließlich dazu führen, dass der Finger nicht mehr gestreckt werden  
kann. Meist sind der vierte und fünfte Finger (Ringfinger und kleiner  
Finger) betroffen. Die Deutsche Dupuytren Gesellschaft schätzt die  
Gesamtzahl der Dupuytren-Patienten in Deutschland auf 1,3 - 1,9  
Millionen.

Die KISS EN-Süd möchte einen Betroffenen darin unterstützen, mit  
ebenfalls an Morbus Dupuytren Erkrankten ins Gespräch zu  
kommen und bei Bedarf eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

**Weitere Informationen:**  
KISS EN-Süd, Telefon: 02332 66 40 29

## Gevelsberg: Hospiz Emmaus e.V. – Tag der offenen Tür



Am **14. Oktober 2017** in  
der Zeit zwischen **11.00  
Uhr und 17.00 Uhr** findet  
in den Räumen des  
Ökumenischen Hospizes  
Emmaus e.V., Hagener

Straße 339 in Gevelsberg, anlässlich des Welthospiztages ein "Tag  
der offenen Tür" mit verschiedenen Aktionen und Vorträgen statt.

An diesem Tag wird über die Hospizarbeit mit ihren vielfältigen  
Hilfsangeboten - u.a. auch Gruppenangeboten, wie z.B. „Trauernde  
Eltern“, - informiert.

Nähere Informationen werden zeitnah bekannt gegeben.

**Weitere Informationen:**  
Hospiz Emaus, Telefon: 02332 61 021

[www.hospiz-emmaus.de](http://www.hospiz-emmaus.de)

## Hattingen: Supervision für Selbsthilfgruppenleitende und -teilnehmende

Ab dem **31.08.2017** findet  
immer **donnerstags in der  
Zeit von 18.00 – 19.30 Uhr**  
wieder ein  
Supervisionsangebot für  
Selbsthilfgruppenleitende  
und -teilnehmende statt.  
Leiter der Supervisionsreihe  
ist Heinz Weber, Supervisor  
und Theologe.



*„Supervision - das heißt Abstand gewinnen. Aus gutem Abstand*



Die KISS und die Selbsthilfekonzern laden ein zum nächsten Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen Hattingen und Sprockhövel am

**17.10.2017 um 19.00 Uhr**

ins Rathaus, Rathausplatz 1 in Hattingen im kleinen Sitzungssaal.

**Weitere Informationen:**  
KISS Hattingen  
Telefon: 02324 95 49 79

## Themenliste der Selbsthilfegruppen im Ennepe-Ruhr-Kreis

# A-Z

Einen Überblick über Selbsthilfegruppen im Ennepe-Ruhr-Kreis finden Sie in der kreisweiten Themenliste: Damit Sie immer auf dem neuesten Stand sind, wird diesem Newsletter immer die aktuelle Themenliste als pdf-Datei angehängt.

Hier finden Sie die Themenliste für August 2017!

[Download PDF](#)

[Download des Newsletter](#)

*heraus die Arbeit in der Selbsthilfegruppe ansehen, dabei Ressourcen entdecken und neue Perspektiven entwickeln. Grenzen und Krisen verengen den Blickwinkel, die Antwort auf Grenze heißt Aufbruch.“*

Neben der Frage nach der Perspektive und den Ressourcen soll in diesem Jahr die Rolle, die wir in unserem Umfeld einnehmen, verstärkt im Blickfeld stehen: Was spielt eine Rolle? Welche Rolle spiele ich? Was bringe ich ins Rollen?

An den 10 Terminen sollen konkrete Hilfen mitbedacht werden: Die Frage nach einem „Frühwarnsystem“ um gewohnte „Fällen“ zu umgehen, aber auch praktische Hilfen für schwierige Situationen. „Wir werden versuchen, uns einen „Erste-Hilfe-Notfallkoffer“ anzueignen - im Gespräch entwickeln wir Alternativen zu den Grenzen und Strategien, die uns festlegen wollen.“

Es sind noch einige Plätze frei.

**Weitere Informationen:**  
KISS Hattingen, Telefon: 02324 95 49 79

## Hattingen: Symposium Lunge 2017



„COPD und Lungenemphysem“ lautet das Motto des diesjährigen, mittlerweile 10. Symposium Lunge, das am **02.09.2017 von 9-17 Uhr** im LWL-Industriemuseum in Hattingen für Patienten veranstaltet wird.

Herzstück des diesjährigen Kongresses sind, wie in jedem Jahr, die Vorträge von zehn namhaften Pneumologen, die über die verschiedenen Lungenerkrankungen, Diagnoseverfahren sowie Therapie- und Prophylaxe-Maßnahmen referieren. Darüber hinaus werden sechs verschiedene Workshops angeboten.

Weitere Informationen und eine Möglichkeit das kostenlose Veranstaltungsprogramm zu bestellen, gibt es auf der Internetseite der Patientenorganisation Lungenemphysem-COPD Deutschland.

**Weitere Informationen:**  
Jens Lingemann - Selbsthilfegruppe COPD  
Telefon: 02324 99 99 59

[Kostenloses Programmheft bestellen](#)

## Hattingen: Informationstag der Selbsthilfegruppe „Die Sleevees“

„Die Sleevees“, nennt sich die Selbsthilfegruppe rund um das Thema Magenverkleinerung durch einen sogenannten „Schlauchmagen“. In Kooperation mit dem Evangelischen Krankenhaus Hattingen führt die Selbsthilfegruppe nun einen Informationstag durch. Interessierte haben dort Gelegenheit, sich über diese Möglichkeit der





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](#)

Gewichtsabnahme bei krankhafter Adipositas zu informieren. Klinik- und Hausärzte referieren und beantworten Fragen über den „bariatrischen Eingriff“, die Voraussetzungen und die Möglichkeit der Kostenübernahme durch die Krankenkassen.

Mitglieder der Selbsthilfegruppe stehen als Ansprechpartner zur Verfügung - auf Wunsch auch gerne in Einzelgesprächen. Hier können Interessierte von Betroffenen, die den Eingriff hinter sich haben und/oder die auf dem Weg zur Operation sind, hören, welche Erfahrungen sie gemacht haben... mit dem Abnehmen allgemein, den Reaktionen der Krankenkassen, dem Eingriff selbst und dem Leben danach.

Die Mitglieder der „Sleeves“ organisieren einen Trödelmarkt, auf dem sie Ihre zu groß gewordene XXL-Kleidung anbieten. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

### Datum & Zeit:

09.09.2017, 10:00 bis 13:30 Uhr

### Ort:

St. Georg Gemeindehaus, Augustastr. 9 in 45525 Hattingen

### Weitere Informationen:

„Die Sleeves“, Telefon: 02324 99 04 149  
KISS Hattingen, Telefon: 02324 95 49 79

## Hattingen: Demenz-Kurzfilm „Zwei Zucker“ mit anschließender Gelegenheit zum Gespräch



Das

„KompetenzNetzwerkDemenz Hattingen und Sprockhövel“ zeigt zusammen mit der Alzheimer Gesellschaft Hattingen-Sprockhövel und der VHS Hattingen den Kurzfilm „Zwei Zucker“.

*„Klara und Anton haben ihr gesamtes Leben zusammen verbracht. Über die Jahre ist Antons Demenz stärker*

*geworden, sein Bewusstsein lässt nach und er fängt an zu vergessen - manchmal sogar den Namen seiner Frau. ZWEI ZUCKER erzählt davon wie Klara damit umgeht, dass ihr Sohn Paul versucht seinen Vater Anton in ein Altersheim zu verlegen. Noch glaubt Klara sich um Anton kümmern zu können. Doch dann erleidet sie einen Nervenzusammenbruch...“*

Der Film zeigt in kürzester Zeit die vielfältigen Seiten eines Lebens mit Demenz - das Leben des Erkrankten und das der Angehörigen. Das Ende des Films bleibt offen. Hier beginnen die Gespräche: offene Fragen zum Thema Demenz werden mit Wichart von Roëll, dem Hauptdarsteller des Films, Angehörigen, Fachleuten und Menschen aus der Selbsthilfe diskutiert. Alle interessierten Zuschauer sind eingeladen sich zu beteiligen.

### Datum & Zeit:

21.09.2017, 15.30 Uhr

### Ort:

Altes Rathaus, Untermarkt 9 in 45525 Hattingen

### Weitere Informationen:

KISS Hattingen, Telefon: 02324 95 49 79

## Hattingen: Neue Selbsthilfegruppe Depressionen

*„Kopf hoch, das wird schon wieder!“, „Lass dich nicht so hängen!“*

Sätze wie diese sind vielen Menschen mit Depressionen gut bekannt. Depression ist eine Erkrankung, die häufig nicht erkannt bzw. unterschätzt wird. Derzeit sind rund vier Millionen

Deutsche akut von einer behandlungsbedürftigen Depression betroffen. Das Krankheitsbild Depression ist in der Gesellschaft immer noch nicht ausreichend anerkannt und wird tabuisiert. Ursachen und Gründe für eine Depression gibt es viele: Tod, Scheidung, Beziehungsprobleme, Arbeitsplatzverlust, starke Lebensveränderungen, andauernde Überforderung, ...um nur einige zu nennen.

Eine Selbsthilfegruppe bietet Menschen, die unter Depressionen leiden, Raum für einen entlastenden Austausch mit anderen Betroffenen. Hier findet man Halt und Verständnis und die Chance, wieder aktiver zu werden.

**Datum & Zeit:**

jeden 1. und 3. Montag im Monat von 18.00-bis 20.00 Uhr

**Ort:**

Zentrum für bürgerschaftliches Engagement, Talstraße 8, in 45525 Hattingen.

**Weitere Informationen:**

KISS Hattingen, Telefon 02324 95 49 79



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**

Witten | Wetter | Herdecke

Dortmunder Str. 13

58455 Witten

Telefon: 02302 15 59

[selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org)



Eine Einrichtung des  
Ennepe-Ruhr-Kreises



**KISS Ennepe-Ruhr-Kreis-Süd**

Kölner Str. 25

58285 Gevelsberg

Telefon: 02332 664 029

[kiss-ensued@en-kreis.de](mailto:kiss-ensued@en-kreis.de)



Kontakt- und Informationsstelle für  
Selbsthilfe in Hattingen und Sprockhövel

**KISS Hattingen/Sprockhövel**

Kirchplatz 19

45525 Hattingen

Telefon: 02324 954 979

[kiss.hattingen@kirche-hawi.de](mailto:kiss.hattingen@kirche-hawi.de)

