Selbsthilfe News Krefeld

Aktuelle Themen

Im Auftrag der Selbsthilfe unterwegs... ;-)
Fischeln open im September / Gesundheitsmesse im Oktober

Der NRW Selbsthilfepreis 2017
Selbsthilfeorganisationen machen ausgezeichnete Projekte

Vorgestellt:
Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Krefeld

Was ist eigentlich…
das Netzwerk Trauer Krefeld?

Aus der Methodenkiste:
Vielfach bewährt… das Blitzlicht

Seelische Gesundheit in Krefeld
Vortrag: Hilfe bei Depressionen und Ängsten

TERMINE
Nächstes Treffen der Krefelder In-Gang-Setzer

TERMINE
Treffen der Krefelder Selbsthilfegruppen im Forum Selbsthilfe

Fortbildungsreihe:
Grundlagen für das Miteinander in Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen in Krefeld

Hallo,

die Monate Juli und August erleben wir jedes Jahr wieder als eine besondere Zeit. Viele sind im Urlaub, die Straßen, Züge und Parkplätze zum Glück nicht so voll wie sonst, bei der Arbeit gibt es keine Gremiensitzungen, im Fernsehen nur Wiederholungen und die Bundesliga fällt aus wegen is nich – kurz: die lange Sommerpause ist da. Und neben Gesprächen über Wetterkapriolen und Urlaubserlebnisse ist diese Sommerpause doch die perfekte Landebahn für Neuigkeiten aus der Selbsthilfe.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen noch schöne Sommerwochen und eine interessante Lektüre mit den SelbsthilfeNews.

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Im Auftrag der Selbsthilfe unterwegs... ;-) Fischeln open im September / Gesundheitsmesse im Oktober

In diesem Jahr findet Fischeln Open - das Stadtteilfest im Krefelder Süden - zum 20. Mal statt. Eine bunte Mischung von Ständen und Darbietungen zieht in jedem Jahr viele Tausende Besucher an und damit bietet sich für uns eine gute Gelegenheit, die Angebote von Selbsthilfegruppen in die Öffentlichkeit zu bringen. Daher werden wir

Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Foto: v.l.n.r.: Elke Neuhaus, Claudia Dässel, Anne Behnen

Sie haben Fragen?
Sprechen Sie uns gerne an!

Ihre Ansprechpartnerinnen:
Anne Behnen
Claudia Dässel
Elke Neuhaus

Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld im Begegnungszentrum Wiedenhof
Mühlenstr. 42
47798 Krefeld

Telefon: 0 21 51 - 96 190 25
Telefax: 0 21 51 - 96 190 22

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

Sprechzeiten:
Di., Mi., Do. 09:00 - 13:00 Uhr
Mi. 16:00 - 19:00 Uhr

Zur Website

TERMINE
Nächstes Treffen der Krefelder In-Gang-Setzer

Die Krefelder In-Gang-Setzer treffen sich wieder am **Montag, den 21. August von 16.30 bis 18.30 Uhr** zum Austausch im Begegnungszentrum Wiedenhof.

am Sonntag, den 10. September von 11 - 18 Uhr mit einem Infostand auf der Kölner Straße vertreten sein, gemeinsam mit Mitgliedern von Selbsthilfegruppen, die dann direkt über ihre Erfahrungen mit der Selbsthilfe Auskunft geben und uns bei der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.

Einige Wochen später, **am Samstag, den 7. und Sonntag, den 8. Oktober**, werden wir ebenfalls mit einem Infostand bei der diesjährigen Gesundheitsmesse dabei sein. Neben zahlreichen Ausstellern, die über ihre Produkte und Angebote rund um das Thema Gesundheit informieren, sind auch einige Selbsthilfegruppen und eben wir von der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit von der Partie. Die Veranstaltung findet erstmals in den Räumlichkeiten der Krefelder Rennbahn statt, der Eintritt ist frei. Auch an diesem Wochenende möchten wir gerne gemeinsam mit Selbsthilfegruppen auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe aufmerksam machen.

Wer mitmachen möchte, melde sich bitte bis zum 24. August bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Der NRW Selbsthilfepreis 2017 Selbsthilfeorganisationen machen ausgezeichnete Projekte

Anfang Mai war es soweit: der NRW Selbsthilfepreis 2017 für herausragende Projekte wurde verliehen. In einer Feier in Düsseldorf wurden die Sieger des Wettbewerbs bekanntgegeben. Die damalige Landesgesundheitsministerin Barbara Steffens, Dirk Ruiss als Leiter der vdek Landesvertretung NRW, der Patientenbeauftragte des Landes Dirk Meyer sowie Wolfram Schlums von der Deutschen Heredo-Ataxie Gesellschaft NRW zeichneten die folgenden drei besonderen Projekte aus:

Die Selbsthilfe Spina Bifida und Hydrocephalus in NRW e.V. wurden für ihr Projekt ausgewählt, in dem es um die Ablösung vom Elternhaus und Verselbständigung von betroffenen jungen Menschen geht.

Der Cochlear Implant Verband NRW erhielt einen Preis für die Fotoaktion „Der CI-Kopf 2017“, die auf die Stärkung des Selbstvertrauens und Verminderung von Ängsten bei Betroffenen abzielt.

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs NRW und die Deutsche Ilco in NRW wurden für ihren Film „Krebs – Singen ist Leben“ ausgezeichnet, der Singen als Möglichkeit der Krankheitsbewältigung in den Mittelpunkt stellt.
Trailer zum Film auf YouTube ansehen [1:30 Min.]

Die Preisträger erhalten jeweils einen Sachpreis im Wert von 10.000 € für ihre beeindruckenden Projekte. Auch von uns einen herzlichen Glückwunsch!

www.land.nrw

TERMINE
Treffen der Krefelder Selbsthilfegruppen im Forum Selbsthilfe

Das nächste Gesamttreffen der Krefelder Selbsthilfegruppen im Forum Selbsthilfe findet statt am:

Donnerstag, 28. September von 17.30 – 19.30 Uhr
Krefelder Rathaus, Raum C6

Schwerpunktthema ist das Ambulant Betreute Wohnen für Menschen mit Behinderung.
Alle Selbsthilfegruppen sind herzlich eingeladen.

Mehr Informationen (PDF)

Fortbildungsreihe: Grundlagen für das Miteinander in Selbsthilfegruppen

Infos und Tipps für relativ neue Gruppen, aber durchaus auch interessant für „alte Hasen“.

In dieser Fortbildungsreihe mit vier Terminen geht es um allgemeine Informationen und konkrete Hilfestellungen rund um das Thema Selbsthilfegruppe vor dem Hintergrund der Erfahrungen der einzelnen TeilnehmerInnen.

Thema der Fortbildung am 02.10. ist die Gestaltung von Gruppentreffen.

Die Fortbildungsangebote finden am 12.06. / 07.08. / **02.10.** /

Vorgestellt: Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Krefeld

Austausch und Information in lockerer Runde

Das Prostatakarzinom ist die mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Männern. Für betroffene Männer aus Krefeld und Umgebung bietet die Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Beratung und Hilfe an. Bei den monatlichen Gruppensitzungen können ohne Zeitdruck die Probleme besprochen werden, die sich aus der Diagnose ergeben, und es kann eine verständliche Einordnung und Relativierung von Diagnoseergebnissen vorgenommen werden.

Prostatakrebs ist heilbar. Gerade im Frühstadium, solange noch keine Metastasen vorliegen, bestehen gute Heilungschancen. Es gibt mehrere Therapiemöglichkeiten, die sich nach der Art und dem Stadium des Tumors sowie nach den individuellen Bedürfnissen des Betroffenen richten. In der Selbsthilfegruppe unterstützen sich Betroffene und Angehörige therapiebegleitend durch offene Gespräche über die lebensverändernde Krankheit und damit zusammenhängende Sorgen und Nöte.

Die Krefelder Gruppe, die dem Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V. angehört, organisiert zudem regelmäßig offene Vortragsveranstaltungen mit Fachleuten wie Ärzten, Apothekern, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern, Radiologen und Onkologen über Prävention, Diagnoseverfahren und Therapiemöglichkeiten. Evidenzbasierte Patientenratgeber zur S3 Leitlinie Früherkennung, Diagnose und Therapie der verschiedenen Stadien des Prostatakarzinoms stehen Interessierten kostenlos zur Verfügung. Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs ist Kooperationspartner des zertifizierten Prostatakrebszentrums der Helios Klinik in Krefeld.

Die Treffen der Selbsthilfegruppe finden **jeweils am 1. Dienstag im Monat um 19 Uhr** im Begegnungszentrum Wiedenhof, Mühlenstr. 42, 47798 Krefeld statt. (Fällt der 1. Dienstag auf einen Feiertag, ist das Treffen am 2. Dienstag im Monat.)

Kontakt und Informationen:
Dr. Horst Köller, Tel.: 0 21 51 / 56 11 38, a.h.koeller@gmx.de
Karl-Friedrich Hermsen Tel.: 0 21 51 / 31 42 39, k.hermsen@arcor.de

www.prostatakrebs-bps.de

Was ist eigentlich… das Netzwerk Trauer Krefeld?

Gesprächsangebote in schweren Zeiten
Es geschieht jeden Tag… ein Mensch verliert seine/n Partner/in, einen nahen Angehörigen, den langjährigen Freund, manchmal sogar das eigene Kind. Wir wissen, dass der Tod zum Leben gehört, aber in der konkreten Situation ist der Verlust erschütternd und man kann sich nicht vorstellen, wie das Leben nun weitergehen soll.

04.12., jeweils **von 16.30 – 18.30 Uhr** im Begegnungszentrum Wiedenhof statt.

Die Teilnahme ist kostenfrei und auch an einzelnen Terminen möglich.

Interessierte melden sich bitte bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin in der Selbsthilfe-Kontaktstelle an!
Tel.: 02151 – 96 190 25
oder per E-Mail.

Selbsthilfegruppen in Krefeld

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe in Krefeld?

Die Themenliste der Krefelder Gruppen finden Sie unter folgendem Link:

Download Themenliste (PDF)

Download des Newsletter

Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

Download PDF

Newsletter-Archiv

Menschen in einer solchen Lage suchen ihren eigenen persönlichen Weg, mit diesem Verlust umzugehen. Einige ziehen sich zurück und möchten in Ruhe gelassen werden. Andere möchten über ihr Erleben sprechen, mit Menschen, die es aus eigener Betroffenheit oder seelsorgerischer Erfahrung nachvollziehen, verstehen und aushalten können.

Hier bietet das Netzwerk Trauer Krefeld eine Vielfalt an Gesprächsmöglichkeiten zum Thema Tod und Trauer. Ob in einer Gruppe, im Einzelgespräch oder in einem offenen Treff - für Partner, Eltern, Geschwister oder Freunde eines verstorbenen Menschen geben die unterschiedlichen Gesprächsangebote unter dem Dach des Netzwerk Trauer Krefeld Hilfestellung und Halt in einer extremen Lebenssituation.

www.netzwerk-trauer-krefeld.de

Aus der Methodenkiste: Vielfach bewährt… das Blitzlicht

Viele Selbsthilfegruppen beginnen ihre Treffen mit einem Blitzlicht, auch Anfangs- oder Befindlichkeitsrunde genannt. In diesem Blitzlicht sagt jeder Teilnehmende in wenigen Sätze etwas zum eigenen Befinden und antwortet damit auf Fragen wie *"Wie geht es mir im Moment?"* oder *"Was beschäftigt mich in den letzten Tagen?"*. Es geht dabei um die persönlichen Gefühle und Gedanken, eben um das eigene innere Erleben einer Situation und nicht um die Schilderung von äußeren Sachverhalten.

Dabei gelten drei Regeln:

- Jede/r fasst sich kurz.
- Jede/r kann, muss aber nichts sagen.
- Das Gesagte wird nicht kommentiert.

Am Ende der Runde ist dann meist deutlich geworden, wer besonderen Redebedarf hat und was ein Thema für den anschließenden Austausch sein könnte.

Eine interessante Variante ist das Blitzlicht mit Stein & Feder. Dabei hält jeder Teilnehmende, der an der Reihe ist, einen Stein und eine Feder in den Händen. Der Stein steht für die aktuellen Belastungen und die Feder für die leichten, unbeschwerten, wohltuenden Momente. Die Symbolik von Stein & Feder unterstützt dabei, die unterschiedlichen Aspekte einer Lebenssituation wahrzunehmen und auf die Balance im eigenen Erleben zu achten. Aber auch hier gilt: alles darf, aber nichts muss.

Manche Gruppen beenden ihre Treffen auch mit einem Abschlussblitzlicht. Es verläuft genauso wie die Runde zu Beginn, aber mit einer anderen Perspektive, beispielsweise *"Wie habe ich das heutige Treffen erlebt?"* oder *"Mit welchen Gedanken und Gefühlen gehe ich nach Hause?"*. Nach einem Gespräch, in dem es vor allem um schwere, belastende Themen ging, sind auch Fragen denkbar wie *"Worauf freue ich mich in den nächsten Tagen?"* oder

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

Zum Newsletter-Archiv

"Was kann ich mir Gutes tun, was stärkt mich?".

Hier finden Sie sich den vollständigen Artikel als PDF zum Download.

www.kreativeselbsthilfe.de

Seelische Gesundheit in Krefeld
Vortrag: Hilfe bei Depressionen und Ängsten

Veranstaltungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Kooperation mit der VHS Krefeld

Welche Hilfe bieten Beratungsstellen? Was kann ein Arzt für mich tun? Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei diesen psychischen Störungen? Wie finde ich einen Psychotherapeuten? Was ist eine Tagesklinik? Wie sieht der Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik aus? Was mache ich in einer akuten Krise? Welche Unterstützung kann ich in einer Selbsthilfegruppe finden?

Antworten auf diese und weitere Fragen gibt der Vortrag. Angesprochen ist jeder, der sich über die Therapie- und Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Depressionen und Ängsten informieren möchte. Das Angebot ist entgeltfrei.

Dienstag, 26. September 2017 von 18.00 – 19.30 Uhr
Begegnungszentrum Wiedenhof, Mühlenstr. 42, 47798 Krefeld
Leitung: Anne Behnen, Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Infos bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel.: 02151 961 90 25,
E-Mail: selbsthilfe-krefeld@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 Krefeld

Mühlenstr. 42 | 47798 Krefeld
Tel.: 02151 / 96 190 25
Fax: 02151 / 96 190 22

www.selbsthilfe-krefeld.de

© Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld