



Zusammen
sind wir **stark!**

Aktuelle Themen

„Selbsthilfe öffnet Türen“ –
Informationen, Vorträge und
Austausch in Lübbecke

Drei Fragen an: die
Selbsthilfegruppe für psychisch
Erkrankte in Eidinghausen

Ehe-, Familien- und
Lebensberatung in Minden

Organisatorische Fragen?
Nachwuchssorgen?
Zielvereinbarungen?
Generationenwechsel? Konflikte?

Fetales Alkohol Syndrom (FAS)

Betroffene gesucht!

Selbsthilfe-Spot

Bitte schon vormerken!

Die Selbsthilfeakademie bietet an

Selbsthilfethemen im Mühlenkreis

**Selbsthilfe Minden-
Lübbecke**

Hallo,

heute erhalten Sie unseren vierten Newsletter. Er beinhaltet eine bunte Mischung verschiedener Themen, die unsere Arbeit berühren und spiegelt damit einmal mehr die Vielfalt der Selbsthilfe.

Es begegnen uns so viele interessante und engagierte Menschen in den rund 300 Selbsthilfegruppen im Mühlenkreis. Diese aktiven Menschen zeigen uns immer wieder, dass es auch nach Krisen und Erkrankungen weitergeht und wie sie sich SELBST und anderen durch die HILFE der GRUPPE geholfen haben.

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen

Iris Busse, Katja de Vink und Renate Winkler-Werner

„Selbsthilfe öffnet Türen“ – Informationen, Vorträge und Austausch in Lübbecke



Am **Samstag, 14. Oktober**, ist es wieder soweit: Ein weiterer **Selbsthilfetag** findet in diesem Jahr statt - diesmal in etwas anderer Form, im Treffpunkt PariSozial, Bahnhofstr. 27 - 29 in Lübbecke. Hier wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle mit den Selbsthilfegruppen von **11.00 bis 17.00 Uhr** gemeinsam über das breite Angebot der örtlichen Selbsthilfe informieren. Mit dabei sind außerdem das Bildungswerk PariVital, das Hospiz veritas, die Tagespflege Lübbecke der PariSozial und viele mehr. Gemeinsam öffnen wir Türen – nicht nur zu Informationen, sondern auch zu mehr Verständnis, Gemeinschaft und Unterstützung.

Das Programm:

- **11.00-17.00 Uhr – Info-Stände der Selbsthilfegruppen und Beratungseinrichtungen**
- **12.00 Uhr – „Wir schaffen das! – Unterstützung und Hilfe für pflegende Angehörige von Anfang an“**



Ihre Ansprechpartnerinnen
(v. l. n. r.): Katja de Vink
(Beratung), Renate Winkler-
Werner (Sachbearbeitung) und
Iris Busse (Beratung)

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Minden-Lübbecke
Simeonstr. 17-19
32423 Minden

Tel.: 05 71 | 82 802 - 17
05 71 | 82 802 - 24
Fax: 05 71 | 82 802 - 69

selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Montag 09:00 - 12:30 Uhr
Dienstag 09:00 - 12:30 Uhr
Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 17:00 Uhr

und nach Vereinbarung.

www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de

Selbsthilfe-Spot



*Das Wort, das dir hilft, kannst du
dir nicht selber sagen.*

Aus Afrika

Bitte schon vormerken!

Marie-Luise Lapp, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Minden-Lübbecke

- **13.00 Uhr – Workshop Autogenes Training**
Petra Horstmann, PariVital Lübbecke
- **14.00 Uhr – „Brennen? Ja! Ausbrennen? Nein! - Das Stress- und das Erholungssystem unseres Körpers kennenlernen und nutzen**
Albrecht Aupperle, iprevent Herford
- **15.00 Uhr – Workshop Progressive Muskelentspannung (PMR)**
Petra Horstmann, PariVital Lübbecke
- **16.00 Uhr – „Alarm im Darm – Essen und Trinken beim Reizdarmsyndrom“**
Pia-Christiana Bank, Oecotrophologin + Ernährungsberatung, me vivo, Bünde

Weitere Angebote:

Handmassagen und Aromatherapie, Hüpfburg, BallonElly und andere Kinderattraktionen. Die Cafeteria und ein Flammkuchenstand runden den Selbsthilfetag ab. Unsere Türen sind offen.

Wir freuen uns auf viele interessierte Gäste!

Drei Fragen an: die Selbsthilfegruppe für psychisch Erkrankte in Eidinghausen

Seit über zwanzig Jahren besteht die „Selbsthilfegruppe für psychisch Erkrankte“ in Eidinghausen, Bad Oeynhausen. In der Selbsthilfegruppe treffen sich Männer und Frauen mit verschiedenen psychischen Erkrankungen, wie Depressionen, Ängsten und Zwangserkrankungen. Sie tauschen sich aus und erleben, dass sie mit ihrer Erkrankung nicht allein sind.



Die heutige Leiterin der Selbsthilfegruppe beantwortete uns folgende Fragen:

1. Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen und wann?

„Ab 1992 besuchte ich zunächst eine Selbsthilfegruppe in Minden. Mein Psychotherapeut stellte für mich die Verbindung zur Selbsthilfe in Minden her, er kannte eine Gruppe. Ein junger Mann aus unserer Gruppe hat dann 1996 die Gruppe in Eidinghausen gegründet und ich besuche seitdem die Gruppe dort. Seit 2004 leite ich die Selbsthilfegruppe.“

2. Welche Rolle spielt die Selbsthilfe für Sie (persönlich)?

„Die Selbsthilfegruppe ist ein Teil meines Lebens. Ich spreche über meine Probleme und nehme an den Problemen der anderen teil.“

3. Was genau passiert in Ihrer Gruppe und gibt es ein besonderes Ereignis, an das Sie sich erinnern?

„Die Gespräche in unserer Gruppe sind sehr intensiv. Wir tauschen uns darüber aus, was bei jedem so anliegt. Ein großes Lob sprach vor zwei Jahren ein Mitglied aus. Er sagte, die Gruppe ist wie eine große Familie. Natürlich besteht auch in unserer Gruppe Schweigepflicht. Weihnachten gehen wir meist zusammen Essen und im Sommer treffen wir uns manchmal zum Grillen, auch das tut uns gut.“

Interessierte sind herzlich willkommen! Der Kontakt zur Gruppe kann



Grenzen setzen – souverän durchsetzen und innere Stärke zeigen

Eine kostenfreie Fortbildung der Selbsthilfeakademie NRW für Selbsthilfegruppenmitglieder am Samstag, 18. November '17 von 10 – 16 Uhr in der Paritätischen Begegnungsstätte, Simeonstr. 19, Minden.

„Wer nicht nein sagen kann, wird krank“, „Du musst mal auf den Tisch hauen!“, „... bis hierher und nicht weiter“.

Jemanden in die Schranken verweisen, Grenzen setzen, Grenzverletzung, Grenzen schützen ... Doch wie funktioniert das in der alltäglichen Praxis?

In diesem Seminar erhalten Sie die Gelegenheit, sich mit Ihren eigenen Grenzen und denen anderer Menschen auseinanderzusetzen. Nur wer seine Grenzen kennt, kann diese auch nach außen abgrenzen und schützen. Grenzen sind notwendig und erleichtern unser Leben. Dies gilt gleichermaßen in beruflichen wie in privaten Kontexten und auch im Miteinander der Selbsthilfearbeit.

Der Umgang mit grenzverletzendem Verhalten will gelernt sein. Neben der Sensibilisierung für das Thema - aus unterschiedlichen Blickwinkeln - lernen Sie eigene Grenzen und die Zusammenhänge mit der eigenen Persönlichkeit kennen. Sie trainieren, Grenzen wirkungsvoll zu setzen und zu verändern sowie den konstruktiven Umgang mit negativen Gefühlen. Gemeinsam werden erste individuelle, praktische Lösungen entwickelt.

Referentin:
Martina Bünger, Diplom

über die Selbsthilfe-Kontaktstelle aufgenommen werden.

Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Minden

Zeit zum Reden.



Wege aus der Krise

Gemeinsam Lösungswege für herausfordernde, individuelle Lebenssituationen zu finden – das bietet die „Katholische

Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Erzbistums Paderborn“ Ratsuchenden auch in Minden an.

„Jeder Mensch hat seine Geschichte. Wir hören zu.“

In der Beratungsstelle in der Königstrasse 13 hört die Ehe-, Familien- und Lebensberaterin Andrea Depenbrock zu. Sie verfügt zusätzlich über die Qualifikation zur Trauerbegleiterin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Mit ihrer Unterstützung kann in einem geschützten Raum - im Rahmen von Einzel-, Paar- und Familiengesprächen - der Beratungsprozess individuell gestaltet und Wege aus der Problemsituation gefunden werden. Es geht dabei um das Erkennen und Verstehen von Handlungsmustern, die dann verändert oder erweitert werden können. Beratung kann helfen, einen Perspektivwechsel vorzunehmen und die eigene Sicht zu weiten. Beratungsarbeit verknüpft dabei tiefenpsychologische, systemische und verhaltensmodifizierende Ansätze.

Die Themen in der Beratung sind vielfältig: Beziehungskrisen, Kommunikationsprobleme, Sexualität, Trennung oder Scheidung, Generationskonflikte, Außenbeziehungen, Ängste, Verlust und Trauer, um nur einige zu nennen. Um welches Thema es sich auch handelt, in der Beratung wird den Ratsuchenden mit einer offenen und wertschätzenden Haltung begegnet.

Das Beratungsangebot ist kostenlos und steht allen Menschen - unabhängig von Alter, Familienstand, Nationalität, Religionszugehörigkeit, sexueller Orientierung oder Lebenssituation - zur Verfügung. Termine können telefonisch oder per Mail vereinbart werden. Unser Angebot umfasst auch eine **Onlineberatung per E-Mail und Chat**.

Hier finden Sie uns:
Königstrasse 13
32423 Minden
Telefon: 05 71 – 8 28 99 80

paderborn.efl-beratung.de

Organisatorische Fragen? Nachwuchssorgen? Zielvereinbarungen? Generationenwechsel? Konflikte?

Die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützen Selbsthilfegruppen bei den unterschiedlichsten Fragestellungen.

Sie besuchen Gruppen auf Wunsch, um gemeinsam mit allen Mitgliedern Vereinbarungen, Lösungsansätze und Perspektiven zu erarbeiten.



Sozialwissenschaftlerin,
Systemische Beraterin, Wen Do
Trainerin, Empowerment
Trainerin, Personalentwicklerin

Anmeldungen sind nach der schriftlichen Einladung unsererseits bzw. der Veröffentlichung im Internet möglich – dann bitte direkt bei der Selbsthilfe-Akademie (s.u.)

Selbsthilfe-Akademie

Die Selbsthilfeakademie bietet an



Die Selbsthilfeakademie NRW unterstützt Selbsthilfe-Aktive mit Weiterbildungsangeboten und bietet Raum für Austausch und Vernetzung. Die Seminare und Workshops richten sich an Selbsthilfegruppen und Landesverbände der Selbsthilfe, unabhängig vom jeweiligen Thema. Es gibt immer wieder neue Angebote. Um sich Plätze zu sichern, ist es empfehlenswert, hier immer mal wieder reinzuschauen ...

Selbsthilfe-Akademie

Selbsthilfethemen im Mühlenkreis

Im Kreis Minden-Lübbecke bestehen zurzeit knapp 300 Selbsthilfegruppen.

Die Themenliste gibt einen aktuellen Überblick über sämtliche Themen, die in den örtlichen Selbsthilfegruppen bearbeitet werden.

Hier finden Sie die aktuelle

Manchmal reicht es aus, wenn die Gruppe sich Zeit nimmt, einmal „von außen“ und vor allem mit etwas Abstand auf die Gruppensituation zu schauen.

Die Mitarbeiterinnen können diesen Prozess methodisch begleiten und unterliegen dabei selbstverständlich der Schweigepflicht.

Sie haben Interesse, einfach mal einen anderen Gruppenabend zu erleben? Dann sprechen Sie uns an.

Fetales Alkohol Syndrom (FAS)



Pro Jahr werden in Deutschland über 4.000 Kinder mit Fehlbildungen geboren, die durch den Alkoholkonsum der Mütter während der

Schwangerschaft verursacht wurden. Nach Angaben des Bundesministeriums kommen 15.000 – 30.000 Kinder mit alkoholbedingten kognitiven Schäden hinzu, die nicht erkannt werden oder deren Ursachen nicht mit dem mütterlichen Alkoholmissbrauch in Zusammenhang gebracht werden.

FAS ist die häufigste nicht genetisch bedingte Behinderung und zu 100 % vermeidbar, wenn die werdende Mutter auf Alkohol während der Schwangerschaft verzichtet. Die Schädigungen sind vielfältig und umfassen körperliche und geistige Beeinträchtigungen und vor allem auch Defizite in der sozial-emotionalen Entwicklung.

Viele leibliche Eltern können ihre Kinder mit FAS, aufgrund ihrer eigenen Problematik, nicht versorgen. Diese Kinder kommen in Pflege- oder Adoptivfamilien, die über die Alkoholschädigung des Kindes oft nur unzureichend aufgeklärt werden. Damit kommt es häufig zu Problemen im Pflegeverhältnis, da viele Verhaltensweisen der Kinder nicht verstanden werden und der tägliche Umgang mit den Kindern oft sehr schwierig ist.

Eine klare Diagnose FAS wird erschwert, da es dafür die Offenheit der leiblichen Mutter über ihren Alkoholkonsum in der Schwangerschaft braucht. Ohne diese klare Diagnose gibt es leider oft keine entsprechenden Therapien und Unterstützung. Dabei brauchen Menschen mit FAS - auch als Erwachsene noch - Hilfe und Begleitung im Alltag.

Die Zahl der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen mit FAS hat in den letzten Jahren beständig zugenommen. Eltern erzählen von ihrem schwierigen Alltag und zum Teil auch von der Unwissenheit und fehlenden Unterstützung durch Ärzte, Therapeuten und Einrichtungen. Aus diesem Anlass lädt die Lebenshilfe Minden e. V. zur folgenden Informationsveranstaltung ein:

Das „Fetale Alkoholsyndrom - FAS“ (Vortrag und Gespräch)

Der Vortrag zum Thema FAS soll informieren und aufklären. Er richtet sich gleichermaßen an betroffene Familien, an Mitarbeitende der Lebenshilfe und anderer Einrichtungen (Kindergärten, Schulen, Jugendamt), an Ärzte und Therapeuten. Der Referent, Rüdiger Prinz, ist selbst betroffener Vater eines jetzt erwachsenen Pflegesohnes mit FAS. Seit zehn Jahren engagiert er sich in einer FAS-Selbsthilfegruppe in Bielefeld. Nach einem ins Thema einführenden Referat ist ausreichend Zeit für Fragen und Austausch vorgesehen.

Termin: Donnerstag, 28. September 2017

Zeit: 19:00 - 21:30 Uhr

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](#)

Ort: Mehrzweckhalle LebenshilfeCenter,
Eingang über Schillerstr. 73a, Minden

Der Eintritt ist frei – um eine Spende für die FAS-Selbsthilfe wird gebeten. Anmeldungen sind nicht unbedingt erforderlich, für eine bessere Planung allerdings sehr hilfreich. Danke!

Gründung einer Selbsthilfegruppe FAS in Minden

Es ist geplant, eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von FAS-betroffenen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu gründen. Die Initiative geht von einer jungen Großmutter aus, die sich um ihre Enkeltochter mit FAS kümmert. Unter dem Dach der Lebenshilfe und mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford soll es regelmäßige Treffen geben. Hier können betroffene Angehörige sich austauschen, eigene Erfahrungen weitergeben bzw. die Erfahrungen anderer für sich nutzen.

Die Gruppe wird sich voraussichtlich im LebenshilfeCenter treffen. Interessierte können sich gerne vorab schon bei Elisabeth Oehler bei der Lebenshilfe Minden e. V., Tel. 0571 97 40 50 15 melden. Weitere Informationen erhalten Sie zu gegebener Zeit über die Tagespresse, unsere Homepage und beim Vortrag am 28. September 2017 (s.o.)

www.lebenshilfe-minden.de

Betroffene gesucht!

Nach den Sommerferien in NRW starten in unserem Kreisgebiet einige neue Selbsthilfegruppen, die sich auf weitere Interessierte freuen:

- Selbsthilfegruppe Migräne mit und ohne Aura
- Selbsthilfegruppe FASD
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit sexuellen Gewalterfahrungen
- Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen
- Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Depressionen (18-40 Jahre)



Für weitergehende Informationen wenden sich Interessierte bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

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 Minden-Lübbecke
Simeonstr. 17-19 | 32423 Minden

Tel.: 05 71 | 82 802 - 17

05 71 | 82 802 - 24

Fax: 05 71 | 82 802 - 69

selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de