



Zusammen
sind wir **stark!**

Aktuelle Themen

Neue Rubrik: Drei Fragen an die Selbsthilfe

Familienratgeber der Aktion Mensch

Neue Selbsthilfegruppe „Morbus Sudeck“ in Vorbereitung

Selbsthilfe – Wenn Essen zur Sucht wird

Nicht über – sondern mit Menschen mit Demenz sprechen

Neues Programm online

Themenliste der Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach

Vielfalt ohne Alternative

Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach



Ihr/e Ansprechpartner/-innen sind

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 viele sonnige Sommertage und eine kurzweilige, informative Lektüre des Newsletters.

Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach

Neue Rubrik: Drei Fragen an die Selbsthilfe



Heute: R.A.D – eine Initiative Radeln gegen Alkohol & Drogen

1. Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?

...durch meine eigenen Erfahrungen und die positiven Auswirkungen durch das Radfahren.

2. Was macht Ihre Gruppe aus?

...der Wille etwas ändern zu wollen.

3. Was bedeutet Ihnen persönlich die Gruppe?

...mit Anderen/gemeinsam Gesundes für den geschundenen Körper zu unternehmen. Die "bösen Geister" raus fahren.

R.A.D – eine Initiative Radeln gegen Alkohol & Drogen
Christoph Goertz

(v.l.n.r.): Ina Lauterbach, Nadiye Yuvarlak, Georg Meurer

Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach

Friedhofstr. 39
41236 Mönchengladbach

Telefon: 0 21 66 | 92 39 30

0 21 66 | 92 39 34

Fax: 0 21 66 | 92 39 19

E-Mail:

selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Montag 10:00 - 16:00 Uhr

Mittwoch 10:00 - 18:00 Uhr

Freitag 10:00 - 13:00 Uhr

und nach Vereinbarung.



[Zur Website](#)

Themenliste der Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach



Auf unserer Homepage finden Sie die aktuelle A-Z-Liste der Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach.

[Zur A-Z-Themenliste](#)

Vielfalt ohne Alternative

www.selbsthilfe-mg.de

Der Familienratgeber der Aktion Mensch ab sofort mobil und in Einfacher Sprache

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



DAS WIR GEWINNT

Der Familienratgeber der Aktion Mensch ist im neuen Design ab sofort überall und jederzeit verständlich verfügbar. Als digitales und kostenloses Service- und Ratgeberportal für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen ist er einmalig in ganz Deutschland. Jetzt können die Nutzer die Informationen auch unterwegs über das Smartphone abrufen. Außerdem werden die Inhalte in Leichter und Einfacher Sprache angeboten, damit auch Menschen mit Lernschwierigkeiten und diejenigen, die nicht so gut lesen können, die Texte verstehen.

Der Familienratgeber bietet Informationen zu einer Vielzahl von Themen, die für Menschen mit Behinderung von Bedeutung sind, um möglichst selbstbestimmt am Leben in der Gesellschaft teilzuhaben. Antworten gibt es auf rechtliche und finanzielle Fragen genauso wie auf Fragen zum Alltag und zur Familie, zum Beispiel „Was ist das Persönliche Budget und wo kann ich es beantragen?“, „Welche Frühförderangebote für Kinder mit Behinderung gibt es in Deutschland?“ oder „Wie finde ich inklusive Freizeit- und Bildungsangebote?“. Aber auch Informationssuchende ohne Behinderung finden hilfreiche Informationen zu Themen wie Schwangerschaft, Inklusion oder Pflege im Alter.

Kernstück des Familienratgebers ist die Adressdatenbank mit rund 26.000 Adressen. Die Nutzer können hier nach wichtigen Adressen von Organisationen der Behindertenhilfe und -selbsthilfe in ihrer Nähe zu recherchieren, um dort gezielt Beratung und Hilfe zu erhalten.

Angeboten wird der Familienratgeber von der Aktion Mensch in Kooperation mit rund 150 Regionalpartnern bundesweit, in Mönchengladbach ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle Regionalpartner und pflegt das Internetangebot.

www.familienratgeber.de

Neue Selbsthilfegruppe „Morbus Sudeck“ in Vorbereitung



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle sucht Morbus Sudeck-Betroffene, die an einem Austausch interessiert sind.

Diese, nach dem Hamburger Chirurgen Paul Sudeck benannte Krankheit, tritt häufig nach Operationen,

Knochenbrüchen oder anderen Verletzungen auf und ist mit starken und länger anhaltenden Schmerzen verbunden, zumeist an Händen oder Füßen. Die betroffenen Körperteile entzünden sich, schwellen an, versteifen oder es kommt zu Gefühlsstörungen. Die Ursache ist noch relativ unbekannt. Betroffene sind Männer und Frauen jeden

VIELFALT OHNE ALTERNATIVE



Um mit Fakten gegen Vorurteile vorzugehen, hat der Paritätische Gesamtverband eine Internetseite ins Leben gerufen. Hier werden gängigen Vorurteilen Fakten gegenüber gestellt, um für Diskussionen die nötigen Argumente zu haben.

Schauen Sie doch mal rein!

[Vielfalt ohne Alternative](#)

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](#)

Alters.

Interessierte melden sich bitte bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle: Ina Lauterbach und Georg Meurer, Telefon 0 21 66 | 92 39 30 oder per E-Mail: selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org.

www.selbsthilfe-mg.de

Selbsthilfe – Wenn Essen zur Sucht wird

Die Gesprächsgruppe für Menschen mit Essstörungen trifft sich regelmäßig im Paritätischen Zentrum, Friedhofstr. 39, MG-Rheydt, und sucht noch weitere Mitstreiter/-innen.



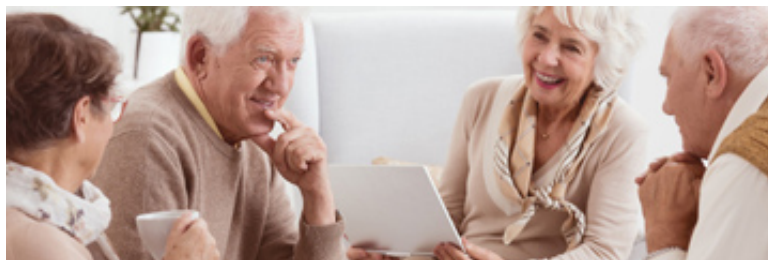
Die Gruppe ist offen für Menschen, die unter Magersucht, Bulimie und Binge Eating leiden.

Voraussetzung für die Gruppenteilnahme ist eine therapeutische Begleitung und der Wunsch, das essgestörte Verhalten zu verändern.

Weitere Informationen und die aktuellen Termine gibt es bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle: Telefon 0 21 66 | 92 39 30 oder per E-Mail: selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org.

www.selbsthilfe-mg.de

Nicht über – sondern mit Menschen mit Demenz sprechen



Im Paritätischen Zentrum trifft sich seit Neuem eine Gesprächsgruppe für Menschen mit beginnender Demenz, der nächste Termin ist **am 4. September um 10:30 Uhr**.

Themenschwerpunkte sind der Erfahrungsaustausch über die veränderte Lebenssituation wie z.B. in Partnerschaft, Familie und am Arbeitsplatz sowie Fragen zu Alltagsbewältigung, Freizeitgestaltung und Hilfemöglichkeiten.

Ziel der Treffen ist der Erhalt der Lebensfreude und das Entdecken der eigenen Fähigkeiten. Die Gruppe richtet sich an Menschen mit Demenz im Frühstadium, die trotz Demenz ihren Alltag aktiv mitgestalten wollen. Auch für die Lebenspartner/-innen werden Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch angeboten.

Die Treffen werden kontinuierlich begleitet und sind kostenlos.

Weitere Informationen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle: Telefon 0 21 66 | 92 39 30 oder per E-Mail: selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org.

Neues Programm online

Das Begegnungszentrum
Mehrgenerationenhaus
Mönchengladbach stellt das
neue Programm für die
zweite Jahreshälfte vor.



**Mehr
Generationen
Haus**

Wir leben Zukunft vor

Hier finden Sie viele
Angebote wie Kurse, Ausflüge, Veranstaltungen oder offene
Treffmöglichkeiten.

Natürlich können Sie Ihr Exemplar auch persönlich im
Mehrgenerationenhaus abholen.

Schauen Sie mal vorbei.

www.mehrgenerationenhaus-mg.de

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 Mönchengladbach
Friedhofstr. 39 | 41236 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 66 | 92 39 30

Tel.: 0 21 66 | 92 39 34

Fax: 0 21 66 | 92 39 19

selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-mg.de