



**Zusammen
sind wir stark!**

Aktuelle Themen

Fortbildungen für
Selbsthilfegruppen

Neue Gruppen

30 Jahre Krisenhilfe Münster - ein
guter Grund zu feiern!

Gemeinschaftliche Wohnformen –
ein Überblick

Fakten gegen Vorurteile!

Mach mit!

Themenliste der
Selbsthilfegruppen in Münster

Selbsthilfe- Kontaktstelle Münster



Ihre Ansprechpartner/-innen sind
(v.l.n.r.): Rosi Lürenbaum
(Verwaltung), Renate Ostendorf
(Leitung, Beratung), Marco
Tammen (Beratung).

Kontakt:

Tel.: 0251 - 609 332 30

[E-Mail schreiben](#)

Hallo,

es ist wieder soweit! Unsere aktuelle Ausgabe der SelbsthilfeNews informiert Sie über viel Neues aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle und der Selbsthilfe-Szene in Münster.

Neben Fortbildungen, unserer Donnerstagsreihe und aktuellen Gruppengründungen, berichten wir in dieser Ausgabe auch über die Arbeit der Krisenhilfe, die in diesem Jahr bereits ihr 30-jähriges Jubiläum feiert!

Viel Spaß beim Lesen und weiterhin einen schönen Sommer wünscht Ihr Team von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen



Auch im zweiten Halbjahr 2017 bieten wir wieder ganz unterschiedliche Fortbildungsangebote für Münsteraner Selbsthilfegruppen.

In der nächsten Zeit stehen zwei Vorträge in Kooperation mit der Freiwilligenagentur und dem Verein Bürgernetz an.

- **Internet, hilf! Tipps für eine erfolgreiche Öffentlichkeits- und Vereinsarbeit im Netz**

Mittwoch, 20. September 2017, 17 - 19 Uhr
Stadtbücherei Münster, Alter Steinweg 11, 48143 Münster

An vielen Stellen kann das Internet die Arbeit von Vereinen, Selbsthilfegruppen oder Initiativen erleichtern: Als interne und externe Kommunikationshilfe, als umfassendes Recherche-Medium, als Wegweiser im Förderantragsdschungel und als virtuelles Büro.



Besuchen Sie auch unsere Facebook-Seite!

www.selbsthilfe-muenster.de

Fakten gegen Vorurteile!

VIELFALT OHNE ALTERNATIVE

Vorurteile sind vorgefasste Meinungen, die vor dem Prozess einer eigenen Urteilsbildung stehen und nicht selten ganze Gruppen ungerecht beurteilen und bewerten.

Um mit Fakten gegen Vorurteile vorzugehen, hat der Paritätische Gesamtverband eine Internetseite ins Leben gerufen. Unter www.vielfalt-ohne-alternative.de werden Vorurteilen Fakten gegenüber gestellt, um für Diskussionen das nötige Rüstzeug zu haben.

Schon mal vormerken:

Zu dem Thema werden wir im November eine münsterlandweite Kooperationsveranstaltung mit der Selbsthilfeakademie anbieten. Das Argumentationstraining zum Umgang mit Diskriminierung und Ausgrenzung soll Teilnehmer/-innen aus Selbsthilfegruppen beim Umgang mit sogenannten „Stammtischparolen“ helfen.

Mehr dazu im neuen Fortbildungsprogramm!

Mach mit!

Wie kann ein Thema, ein Projekt oder eine Veranstaltung bekannter gemacht werden? Was passt zu der eigenen Initiative? Welche Instrumente sind für welche Zwecke geeignet? Dieser Vortrag stellt verschiedene Werkzeuge und Strategien vor, zeigt aber auch, wo Vereine und Gruppen in Münster ganz real-konkret Unterstützung auf ihrem Weg ins und im Internet bekommen.

- **Crowdfunding**

Mittwoch, 8. November 2017, 17 – 19 Uhr

Stadtbücherei Münster, Alter Steinweg 11, 48143 Münster

Crowdfunding ist ein Finanzierungsmodell, das auf Spenden von Internetnutzern setzt. Auf speziellen Plattformen können Vereine und bürgerschaftliche Initiativen ihre Projekte vorstellen und zur finanziellen Unterstützung aufrufen.

Aber wie funktioniert die „Schwarmfinanzierung“ genau? Was ist zu beachten? Gründungsberater Niko Ritter (www.egb-muenster.de) hat bereits lokale Unternehmen und Projekte begleitet. Er erläutert eine mögliche Vorgehensweise und zeigt Beispiele.

Die Teilnahme ist kostenlos, wir bitten aber um verbindliche Anmeldung!

Nähere Infos zu unseren Fortbildungen und den Flyer gibt es auf unserer Homepage!

Neue Gruppen

Aktuell unterstützen wir zwei neue Gruppen in der Gründungsphase.

Verlassene Eltern

Nicht selten brechen erwachsene Kinder den Kontakt zu den Eltern ab. Verlassene Eltern wissen häufig nicht einmal, warum ihre Kinder den Kontakt abbrechen - und müssen trotzdem damit leben.

Um betroffenen Eltern die Möglichkeit zu geben, mit anderen frei und offen über diese Thematik zu sprechen unterstützen wir aktuell die Gründung einer Selbsthilfegruppe.

Enzephalitis

Nebenwirkungen der Enzephalitis (Gehirnentzündung) sind häufig epileptische Anfälle, Verhaltensprobleme, Verwirrtheit oder Konzentrationsprobleme. Die Krankheit ist schwer behandelbar, was für die Betroffenen eine große Belastung bedeutet.

Die Gruppe soll dem Informations- und Erfahrungsaustausch dienen und die Betroffenen stärken, mit der Erkrankung besser zu leben.

Interessierte können sich gerne telefonisch oder [per Mail](mailto:perMail@selbsthilfe-muenster.de) bei uns melden!



30 Jahre Krisenhilfe Münster - ein guter Grund zu feiern!



Über viele interessante und wichtige Themen haben wir in den vergangenen Newslettern bereits berichtet.

Doch sicherlich gibt es noch viel mehr, worüber Sie etwas erfahren möchten oder denken, dass es ein passendes Thema für die SelbsthilfeNews ist.

Oder möchten Sie Ihre Selbsthilfegruppe bzw. Ihren Gesprächskreis einmal vorstellen und/oder auf Veranstaltungen und besondere Aktivitäten der Gruppe hinweisen?

Melden Sie sich bei uns und gestalten Sie den Newsletter aktiv mit!

Themenliste der Selbsthilfegruppen in Münster

A graphic showing the letters 'A-Z' in a white, outlined font on a purple background.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster führt rund 300 Selbsthilfegruppen in der Kartei. Damit Sie immer auf dem neuesten Stand sind, wird diesem Newsletter immer die aktuelle Themenliste als pdf-Datei angehängt.

Hier finden Sie die Themenliste Stand August 2017!

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



30 Jahre Krisenhilfe: Für (v.l.) Petra Karallus, Michael Wörmann und Dorothea Plaß-Kehl ein guter Grund, zurück-, aber auch nach vorn zu schauen. Foto: Matthias Ahlke (Westfälische Nachrichten)

Alle Menschen erleben Krisen – sei es im Beruf, in der Familie oder im Privatleben. Den meisten gelingt es, mit diesen Krisen konstruktiv umzugehen. Manchmal ist allerdings Unterstützung zur Krisenbewältigung notwendig. Hier kann die Krisenhilfe Münster e.V. Hilfe anbieten.

Die Gründung der Krisenhilfe Münster erfolgte im Jahre 1987 als Ergänzung des Angebots der „Telefonseelsorge“. Grund war die Erkenntnis, dass für Menschen in Krisen eine anonyme telefonische Beratung alleine oft nicht ausreichend ist. So schlossen sich ehrenamtliche Mitarbeiter zusammen, die in der Lage waren, Ratsuchenden verstehende, konstruktive und aufbauende Gespräche anzubieten. Dabei stand und steht bis heute im Vordergrund, in einem persönlichen, vertraulichen Vier-Augen-Gespräch die Ausweglosigkeit zu durchbrechen und gemeinsam nach noch nicht ausgeloteten Lösungswegen zu suchen.

Damit dies gelingen kann, hält die Krisenhilfe seit nunmehr 30 Jahren niederschwellige und schnelle Beratungs- und Kriseninterventionsangebote für Menschen in Krisen und bei Suizidgefahr bereit. 28 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen, die über 1 ½ Jahre intensiv für diese Beratungsarbeit ausgebildet sind, engagieren sich im Verein. Petra Karallus, Leiterin der Krisenhilfe, bringt das Angebot auf den Punkt: *„Wir sind eine Beratungsstelle für Menschen in akuten Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr. Wir begleiten Menschen, die einen Angehörigen durch Suizid verloren haben, wir arbeiten unbürokratisch, vertraulich, kostenlos und sind schnell verfügbar. Wir schaffen es, innerhalb von 24 Stunden eine persönliche Begleitung anzubieten.“*

Weitere Infos und Kontakt:

Krisenhilfe Münster e.V., Klosterstraße 34, 48143 Münster
Tel.: 0251-519005, E-Mail: kontakt@krisenhilfe-muenster.de

www.krisenhilfe-muenster.de

Gemeinschaftliche Wohnformen – ein Überblick

Unsere Donnerstagsreihe zum Thema

„Älter werden in Münster“ widmet sich diesmal gemeinschaftlichen Wohnformen.

Wohnen in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten bietet neue Möglichkeiten für ein Miteinander unter einem Dach. Gemeinsame

Download des Newsletter



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download PDF](#)

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](#)

Aktivitäten und gegenseitige Unterstützung durch enge Nachbarschaft schützen vor Vereinsamung und können eine lange Selbständigkeit im Alter stärken.

Für alle, die sich über diese Wohnalternative informieren oder ein individuelles Wohnprojekt selbst auf den Weg bringen möchten, bietet dieser Vortrag einen ersten Überblick und informiert über städtische Angebote zur Unterstützung. Als Beispiel aus der Praxis berichten die Bremer Stadtmusikanten aus Wolbeck.



Donnerstag, 05. Oktober 2017, 17-19 Uhr
Paritätisches Zentrum, Dahlweg 112, 48153 Münster

Die Veranstaltungen der Donnerstagsreihe sind grundsätzlich kostenlos und können ohne Anmeldung besucht werden!

[Weitere Infos und das Programm gibt es auf unserer Homepage.](#)

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 Münster

Dahlweg 112 | 48153 Münster
Tel.: 02 51 / 60 93 32 30
Fax: 02 51 / 61 85 112

www.selbsthilfe-muenster.de
www.facebook.com/selbsthilfe.muenster