SelbsthilfeNews Bielefeld

Aktuelle Themen

Selbsthilfegruppe für Zwangserkrankungen

Selbsthilfegruppe „Essstörungen“ - ab Oktober wieder regelmäßige Treffen

Wochenendseminar in Oerlinghausen

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Treff für Alleinerziehende mit kleinen Kindern

Broschüre „Hinterm Horizont geht ´s weiter“

Arbeitshilfe des Paritätischen NRW – Damit der Vorstandswechsel gelingt

LPE Selbsthilfetag „Wehrt euch, beschwert euch!“

Tipps für die Gruppenarbeit

Patienteninformationen in 7 Sprachen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

Hallo,

langsam aber sicher hält der Herbst Einzug - die Blätter fallen, die Tage werden kürzer und es wird kälter. Und während es draußen immer unschöner wird, machen wir es uns drinnen gemütlich.

Eine gute Zeit, um sich mit einer Tasse Tee oder Kaffee mit der neuen Ausgabe der SelbsthilfeNews mit aktuellen und interessanten Beiträgen für die verbleibenden Monate zu beschäftigen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und verbleiben mit herbstlichen Grüßen.

Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

Selbsthilfegruppe für Zwangserkrankungen

Zwänge können das Leben einschränken. Zum Beispiel extremer Ordnungssinn, immer wiederkehrende Gedanken, wiederholtes Kontrollieren elektrischer Geräte oder verschlossener Türen, ständiges Zählen von Gegenständen und so weiter können die Bewältigung des Alltags stark belasten und sind mit erheblicher Anspannung und Angst verbunden.

Im Stadtbezirk Gadderbaum trifft sich 14tägig eine Selbsthilfegruppe für Betroffene, um sich gegenseitig zu unterstützen, sich zu aktuellen Problemen auszutauschen und sich zu verhaltenstherapeutischen Übungen zu motivieren.

Interessenten können mit der Gruppe telefonisch Kontakt aufnehmen unter 0175 715 90 76 (Gruppenhandy).

Die Mitarbeiter/-innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle (v. l.): Christa Steinhoff-Kemper, Uwe Ohlrich, Dilek Dogan-Alagöz und Ina Ricarda Sahrhage.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld
Stapenhorststr. 5
33615 Bielefeld

Tel.: 05 21 | 96 406 96
Fax: 05 21 | 96 406 97

selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:
Mo., Mi., Do. 10:00 - 13:00 Uhr
Di., Do. 15:00 - 18:00 Uhr
und nach Absprache.

Beratung in türkischer Sprache: donnerstags und nach Vereinbarung.

www.selbsthilfe-bielefeld.de

LPE Selbsthilfetag „Wehrt euch, beschwert euch!“

LPE
Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

Am Samstag, den
11. November 2017
in der Zeit von 11 bis 17 Uhr
veranstaltet der Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. (LPE) in der Kurfürstenstraße 24a in Herford einen Selbsthilfetag.

Mehr Infos (PDF)

Tipps für die Gruppenarbeit

Selbsthilfegruppe „Essstörungen“ - ab Oktober wieder regelmäßige Treffen

Essstörungen können vielfältige Ursachen haben. Sie haben jedoch immer auch eine körperliche Komponente, weil durch Nahrungsentzug starke biologische Reaktionen hervorgerufen werden und der Körper in eine Art Alarmzustand versetzt wird. Essstörungen können sich auf verschiedene Weise zeigen. Im Wesentlichen werden folgende Hauptformen unterschieden: Magersucht, Bulimie und Binge-Eating-Störung.

Die Behandlung von Essstörungen erfordert einen multidimensionalen Ansatz mit medizinischem und psychotherapeutischem Schwerpunkt, unterstützt durch Ernährungstherapie und begleitende bewegungstherapeutische und körperorientierte Angebote. Für die Nachsorgeanbieter ist eine strukturierte Vernetzung mit Selbsthilfegruppen wünschenswert.

Vor etwa einem Jahr hat sich in Bielefeld eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen gegründet. Nach einer längeren Sommerpause trifft diese sich ab dem **17. Oktober wieder jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 18 Uhr**. Sie ist offen für Menschen mit Essstörungen, die über Therapieerfahrung verfügen, weiter an ihrer Genesung arbeiten und sich gemeinsam mit anderen Betroffenen gegenseitig unterstützen wollen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld.

Weitere Informationen im Handzettel (PDF)

Wochenendseminar in Oerlinghausen

Am Wochenende vom 25. bis zum 27. August 2017 führte die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld als Projektstandort „Migration und Selbsthilfeaktivierung NRW“ in Trägerschaft der GSP – Gemeinnützige Gesellschaft für Soziale Projekte mbH gemeinsam mit dem Institut für Migrations- und Aussiedlerfragen Heimvolkshochschule St. Hedwigs-Haus e.V. Oerlinghausen ein Wochenendseminar für Menschen mit russischsprachigem Migrationshintergrund durch. Die 38 Teilnehmenden kamen dazu mit dem Bus aus weiten Teilen NRWs angereist.

Unter anderem informierten der Dipl. Psychologe Johann Bär von der Selbsthilfeorganisation Dorkas e.V., Harald Bollhöfener vom Diabetiker Gesprächskreis Bielefeld e.V. und Uwe Ohlrich von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld über die Arbeit in Selbsthilfegruppen.

Den Teilnehmern war diese Art von gegenseitiger Unterstützung bis

Auf der Internetseite des Mittelhof e.V. hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf das Buch ***„Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden“*** zum Download zur Verfügung gestellt.

Der Autor Manfred Bieschke-Behm stellt dort für Selbsthilfegruppen praxiserbrobte Methoden und Übungen vor, die in die Gruppenarbeit integriert werden können.

Download PDF

Patienteninformationen in 7 Sprachen

PATIENTEN-INFORMATION.DE
EIN SERVICE DER BUNDESÄRZTEKAMMER UND DER KASSENÄRZTLICHEN BUNDESVEREINIGUNG

Wenn Patienten nur wenig Deutsch können, ist das Gespräch mit dem Arzt schwierig.

Die Bundesärztekammer und die Kassenärztliche Bundesvereinigung stellen deshalb auf der Internetseite neben deutschsprachigem Material in den Sprachen Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch und Türkisch Informationsblätter zu ausgewählten Themen zum Download zur Verfügung:

www.patienten-information.de

Download des Newsletters

dahin nicht bekannt gewesen. So konnten sie für sich neue Ideen zur Aktivierung eigener Gesundheitspotenziale entwickeln. Und wer weiß, vielleicht wird die eine oder andere Selbsthilfegruppe in NRW bald neue Teilnehmer begrüßen dürfen…

www.sozialeprojekte.de

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Das nächste Treffen der Bielefelder Selbsthilfegruppen findet statt am **Montag, den 6. November 2017 von 18.30 bis 20.30 Uhr** im Café Komm der Gesellschaft für Sozialarbeit (GfS), Am Zwinger 2-4, 33602 Bielefeld.

Kreisgruppengeschäftsführer Matthias Rotter wird sich persönlich vorstellen. Die neue Mitarbeiterin Silke Karallus wird über das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe berichten. Weitere geplante Programmpunkte sind ein gemeinsamer Rückblick auf den Selbsthilfetag 2017, Neuigkeiten aus der Selbsthilfe und die Vorstellung einer Selbsthilfegruppe.

www.selbsthilfe-bielefeld.de

Treff für Alleinerziehende mit kleinen Kindern

Der selbstorganisierte Treff für Alleinerziehende mit kleinen Kindern besteht seit einem Jahr.

Gemeinsam mit ihren kleinen Kindern treffen sich die Alleinerziehenden **vierzehntägig jeden 2. und 4. Sonntag im Monat um 15.30 Uhr** im Kinderschutzbund Ortsverband Bielefeld e.V. an der Ernst-Rein-Str. 53.

Bei den Treffen geht es um Austausch, sich gegenseitig Mut zu machen, mit den Kindern Zeit zu genießen, zu spielen und gemeinsame Freizeitgestaltungen zu planen.

Alleinerziehende Väter mit kleinen Kindern können auch gerne am Treffen teilnehmen.

Interessierte können sich beim Kinderschutzbund unter der Telefonnummer 0521 - 97 797 813 melden.

www.dksb-bielefeld.de

Broschüre „Hinterm Horizont geht´s weiter“

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

In diesem Jahr fand ein, in dieser Form bislang einzigartiges,Treffen von Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen aus NRW statt.

Die dort aufgeworfenen Themen sollen keine Eintagsfliegen bleiben und in der Öffentlichkeit deutlicher platziert werden.

Die Broschüre ***„Hinterm Horizont geht´s weiter“*** bildet den Veranstaltungsverlauf ab und dient als Positionsbestimmung für weitere gemeinsame Aktivitäten.

Die Printversion kann bei Frau Yilmaz-Khoutour im Koordinationsbüro Gesundheitsselbsthilfe NRW bestellt werden unter: yilmaz-khoutour@paritaet-nrw.org.

Broschüre als PDF

Arbeitshilfe des Paritätischen NRW – Damit der Vorstandswechsel gelingt

Beim Paritätischen NRW ist die Arbeitshilfe ***„Übergabe – Wie der Vorstandswechsel im Verein gelingt“*** erschienen.

Sie bietet zahlreiche Tipps und Checklisten, damit der Vorstandswechsel im Verein gelingen kann.

Mitgliedsorganisationen erhalten die Broschüre kostenlos, externe Organsisationen gegen eine Schutzgebühr von 3,50 € (inkl. Porto).

Broschüre als PDF

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.

DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Bielefeld

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

Stapenhorststr. 5 | 33615 Bielefeld
Tel.: 0 521 / 96 406 - 96
Fax: 0 521 / 96 406 - 97

selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bielefeld.de

© Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld