



Zusammen
sind wir **stark!**

Aktuelle Themen

Die Selbsthilfegruppe Zöliakie - Ortsgruppe Ahaus-Coesfeld stellt sich vor

Positive Resonanz und ein "Bitte-weiter-so!"

Filmprojekt der Deutschen ILCO / Region Niederrhein-Westmünsterland – Selbsthilfe macht stark!

Fortbildungshinweis "Hör- und Kommunikationsstress"

Fortbildungshinweis „Umgang mit Diskriminierung und Ausgrenzung“

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe startet

Schon mal vormerken!

Neues Beratungsangebot in der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Mach mit!

Themenlisten der Selbsthilfegruppen im Kreis Coesfeld und im Kreis Borken

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken

Hallo {VORNAME} {NACHNAME},

wenn man aus dem Fenster schaut, kündigt sich der Herbst mit großen Schritten an. Das Laub fällt von den Bäumen, es wird allmählich kühler und man hält sich wieder mehr drinnen im Warmen auf. Zeit um sich auch mit neuer Lektüre zu beschäftigen und sich unsere Selbsthilfe-News mit aktuellen und interessanten Beiträgen durchzulesen.

Auch in dieser Ausgabe möchten wir auf Veranstaltungen hinweisen, die in den nächsten Wochen in der Region stattfinden, und hoffen hier auf möglichst viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer und Interessierte. Wenn auch Sie jemanden kennen, der sich für das Thema Selbsthilfe interessiert, empfehlen Sie bitte unsere Selbsthilfe-News weiter! Anmelden kann man sich ganz leicht unter www.selbsthilfenews.de.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für die bevorstehende herbstliche Jahreszeit!

**Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Coesfeld/Kreis Borken**

Die Selbsthilfegruppe Zöliakie - Ortsgruppe Ahaus-Coesfeld stellt sich vor

Wenn eine Zöliakie diagnostiziert wird, haben die Betroffenen häufig schon einen längeren Leidensweg hinter sich. Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer vor. Bei Zöliakie-





Ihre Ansprechpartnerinnen
(v.l.n.r.): Beate Kleine Bösing
(Verwaltung), Hannelore
Heymann (Beratung), Melanie
Goreta (Beratung)

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Coesfeld/Kreis Borken**

Bahnhofstr. 23
48653 Coesfeld
Tel.: 0 25 41 | 926 02 22

Graf-Friedrich-Straße 24
46325 Borken
Tel.: 0 28 61 | 605 31 00

Sprechzeiten Coesfeld
(Hannelore Heymann)

Montag 10:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 16:00 Uhr

Sprechzeiten Borken
(Melanie Goreta)

Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr
14.00 – 16.00 Uhr
Freitag 10:00 – 12:00 Uhr

[E-Mail schreiben](#)

[Website besuchen](#)

Schon mal vormerken!



**Gesamttreffen der
Selbsthilfegruppen
im Kreis Coesfeld**

Am 16. November 2017 findet
erstmalig ein Gesamttreffen aller
Selbsthilfegruppen aus dem
Kreis Coesfeld statt. Bei diesem
Treffen stellen sich die
Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-
Kontaktstelle vor und geben

Betroffenen führt die Zufuhr von Gluten zu einer Auto-Immunreaktion der Darmschleimhaut. Die Darmzotten bilden sich zurück. Dadurch wird die Oberfläche des Dünndarms immer kleiner und es können nicht mehr genügend Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden. Häufige Symptome sind -> Erbrechen, Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, fahle Haut, häufige Stuhlentleerung, Vorgewölbter Bauch, Körpergewicht unterhalb der Altersnorm. Nach der Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung tritt häufig schon nach wenigen Tagen eine spürbare Verbesserung ein. Da es (bislang) keine Heilungsmöglichkeiten gibt, ist jedoch weiterhin eine lebenslange glutenfreie Ernährung zwingend erforderlich. Nach einer entsprechenden Diagnose wird den Betroffenen eine Ernährungsberatung sowie eine Anmeldung bei der Deutschen Zöliakie Gesellschaft (DZG) empfohlen. Die DZG erstellt jährlich umfangreiche Aufstellungen mit glutenfreien Lebensmitteln, Medikamenten, Kosmetika etc. sowie ausführliches Informationsmaterial.

Darüber hinaus gibt es bundesweit Zöliakie-Selbsthilfegruppen. Die Ortsgruppe Ahaus - Coesfeld hat aktuell ca. 30-40 Mitglieder in allen Altersbereichen. Es finden jährlich ca. 5-6 Treffen an unterschiedlichen Orten statt. Ein Schwerpunkt liegt im Bereich von Back- und Kochkursen, da eine glutenfreie Zubereitung von Backwaren und Speisen deutlich aufwendiger und schwieriger ist.

Bei den Treffen findet ein reger Austausch von Erfahrungen, Informationen, praktischen Tipps und Rezepten statt. Hinzu kommen verschiedene Aktivitäten, wie z. B. unser jährliches Sommerfest, bei denen das Gemeinschaftsgefühl gestärkt wird. Die Kontaktpersonen sind für neu diagnostizierte Erwachsene sowie Eltern von Kindern mit Zöliakie die erste, wichtige Anlaufstelle vor Ort.

Persönlicher Kontakt
Kontaktpersonen Martina und Markus Herbers
Tel.: 02561 302836
Mail: zoeli-ahaus@web.de

Positive Resonanz und ein "Bitte-weiter-so!"



Am Freitag, dem 22.
September fand in der
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Coesfeld/Kreis Borken
eine Fortbildung zum Thema
„Arzt-Selbsthilfe
Kommunikation“ in
Kooperation mit der
Kassenärztlichen
Vereinigung Westfalen-Lippe
statt.

Zehn Sprecherinnen und
Sprecher von Selbsthilfegruppen erarbeiteten das Thema
Kommunikation.

Fragen, wie:

- "Was ist Kommunikation?",
- "Wodurch können Gespräche positiv beeinflusst werden?",
- "Warum laufen manche Gespräche nicht so gut?"

fanden hier ausreichend Zeit und Raum.

Das abschließende Feedback aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer lautete: "Bitte in Zukunft mehr Fortbildungen für Selbsthilfeaktive!".

Sehr gerne kommen wir diesem Wunsch nach und freuen uns, wenn Sie uns Themenvorschläge für weitere Veranstaltungen mitteilen.

einen ersten Einblick in ihre Tätigkeiten. Weiterhin ist Raum für ein gegenseitiges Kennenlernen der Selbsthilfegruppen untereinander. Bei dieser Gelegenheit können mögliche Kooperationswünsche sowie aktuelle Themen aus der Selbsthilfearbeit besprochen werden.

**Do., 16. November 2017
von 17.30 - ca. 19.30 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Coesfeld/Kreis Borken
Bahnhofstr.23, 48653 Coesfeld**

Alle Coesfelder Gruppen erhalten noch eine gesonderte Einladung per Post!

Neues Beratungsangebot in der Selbsthilfe- Kontaktstelle



Unter dem Stichwort "Blickpunkt Auge" gibt es ein neues Beratungsangebot für Menschen mit Sehproblemen.

Die qualifizierte und ehrenamtliche Beraterin Ingrid Hams (Blinden- und Sehbehindertenverein Coesfeld-Ahaus) steht allen Ratsuchenden mit ihrem Fachwissen zur Verfügung. Ratsuchende können hier z.B. Informationen über den Verlauf einer Augenkrankheit und über mögliche Hilfsmittel erhalten.

Wann:
1. Dienstag im Monat
10.30 - 12.30 Uhr

Wo:
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Bahnhofstraße 23
48653 Coesfeld



Filmprojekt der Deutschen ILCO / Region Niederrhein-Westmünsterland – Selbsthilfe macht stark!

Die Deutsche ILCO Region Niederrhein-Westmünsterland hat ein Filmprojekt mit dem Titel "Selbsthilfe macht stark" durchgeführt. Das Filmprojekt, das insgesamt aus fünf Folgen besteht, versucht Vorurteilen über die Treffen in Selbsthilfegruppen zu begegnen. "Selbsthilfe soll authentisch und humorvoll gezeigt werden", so Fritz Elmer einer der Verantwortlichen. Daher kommen in den fünf Episoden u.a. viele ILCO-Mitglieder, Mitglieder anderer Selbsthilfegruppen, aber auch Mitarbeiter von Selbsthilfe-Kontaktstellen und des Paritätischen persönlich zu Wort. Außerdem wird die Organisation und die Arbeit der ILCO vorgestellt. Drei Folgen sind bisher veröffentlicht, zwei weitere gehen im Oktober und Dezember online.



Die Filme können Sie auf dem [YouTube Kanal „ILCO Selbsthilfe“](#) anschauen.

[ILCO Facebook-Seite](#)

www.ilco-niederrhein.de

Fortbildungshinweis "Hör- und Kommunikationsstress"

Mach mit!



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!

Themenlisten der Selbsthilfegruppen im Kreis Coesfeld und im Kreis Borken

A-Z

Damit Sie immer auf dem neuesten Stand sind, werden diesem Newsletter immer die aktuellen Themenlisten als pdf-Datei angehängt.

Hier finden Sie die Themenlisten für den Oktober 2017!

Kreis Coesfeld
Kreis Borken



Die Selbsthilfegruppe „Schwerhörige“, Bocholt, als Veranstalter bietet ein Wochenendseminar zum Thema

"Hör- und Kommunikationsstress – was können wir tun?"

für schwerhörige Menschen an und lädt herzlich zur Teilnahme ein.

Das Seminar findet statt vom 26. - 28. Januar 2018, im Tagungshaus Karneol, Sellen 2, 48565 Steinfurt.
Der Anmeldeschluss ist der 15. November 2017!

Bei Interesse finden Sie weitere Informationen hier.

Fortbildungshinweis „Umgang mit Diskriminierung und Ausgrenzung“

Das Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt Kreis Steinfurt bietet in Kooperation mit der Selbsthilfeakademie NRW eine Fortbildung zum Thema: "Argumentationstraining zum Umgang mit Diskriminierung und Ausgrenzung" an.

Durch die Fortbildung sollen Ansprechpartnerinnen von Selbsthilfegruppen lernen wie sie im Gruppenalltag mit sogenannten „Stammtischparolen“

umgehen und besser auf diese reagieren können. Im Workshop sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch Beispiele aus der Praxis Diskriminierungen erkennen und gezielt minimieren. Hierdurch sollen kritische Situationen erkannt und eine gelingende Interaktion in der Gruppe gefördert werden. Für den Workshop konnte Sebastian Hammer, Referent der Akademie für interkulturelle Handlungskompetenzen gewonnen werden.

**Die Fortbildung findet statt:
am Freitag, den 17.11.2017 von 15:00-19.00 Uhr
im Evangelischen Gemeindehaus,
Kardinal von Galen Straße 10, 48268 Greven**

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Die Veranstaltung ist kostenlos. Interessierte können sich beim Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt Kreis Steinfurt anmelden
Tel. 0 25 72 - 96 01 684
E-Mail: netzwerk-steinfurt@paritaet-nrw.org



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe startet

Download des Newsletters



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.

[Hier geht es zum Archiv.](#)



Am 01. September 2017 ist das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, kurz KoPS, an den Start gegangen. Mit der Projekt-Mitarbeiterin Martina Nötzold erweitert das KoPS die Angebotspalette der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Finanziert wird das, auf zunächst drei Jahre befristete, KoPS vom Ministerium für Gesundheit und den Pflegekassen NRW. Ziel ist die Entlastung von pflegenden Angehörigen.

In Nordrhein-Westfalen leben mehr als 640.000 Pflegebedürftige und geschätzt eine Million pflegende Angehörige. Während

Selbsthilfeorganisationen im Gesundheitsbereich seit langem etabliert sind, fehlt es an vergleichbaren Strukturen in der Pflege. Durch das neue Angebot soll Angehörigen der Zugang zu bestehenden Selbsthilfegruppen erleichtert sowie die Gründung neuer lokaler Gruppen in vielfältiger Trägerschaft ermöglicht werden.

KoPS...

- informiert über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen
- hilft bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- wickelt die finanzielle Förderung für Pflegeselbsthilfe-Gruppen ab
- organisiert Veranstaltungen und Treffen an verschiedenen Orten

Außerdem kooperiert das Kontaktbüro mit Akteuren und Fachleuten aus dem Gesundheitswesen und der Selbsthilfe sowie Gremien und Arbeitsgruppen der Region.

Kontakt:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Mail: pflegeselbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org

vorübergehende telefonische Erreichbarkeit: 0251 – 60 93 32 34

Ihre Ansprechpartnerin: Martina Nötzold

Dieser Newsletter wurde an {EMAIL[STD:]} gesendet. 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. Diese E-Mail wird Ihnen ausschließlich mit Ihrem Einverständnis zugesandt. Wollen Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten, klicken Sie bitte [hier](#).



Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken

Bahnhofstr. 23
48653 Coesfeld
Tel.: 0 25 41 | 926 02 22

Graf-Friedrich-Straße 24
46325 Borken
Tel.: 0 28 61 | 605 31 00

selbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-coesfeld-borken.de