



**Zusammen  
sind wir stark!**

## Aktuelle Themen

Duisburgs große Arbeitgeber und die Selbsthilfe

Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit

Austausch zu seltenen Erkrankungen gesucht

Methode: Positive Rückmeldung

Gruppengründung: gida bağımlılığı – Gesprächskreis für Menschen mit Esssucht

Borderline-Angehörige (BA)

Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen Duisburg

Neue in der Selbsthilfearbeit

Zahl des Monats

Selbsthilfe in Bewegung

Mach mit!

Themenliste der Duisburger Selbsthilfegruppen

**Selbsthilfe-  
Kontaktstelle Duisburg**

**Hallo,**

langsam zieht der Herbst ins Land. Die Tage werden kälter und kürzer. Nehmen Sie sich Zeit für eine gute Tasse Tee oder Kaffee auf der gemütlichen Couch und ein paar neue Infos aus der Duisburger Selbsthilfe.

**Viel Spaß beim Lesen wünscht  
Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg**

## Duisburgs große Arbeitgeber und die Selbsthilfe

Duisburg ist Standort für viele große Arbeitgeber. ThyssenKrupp, die Hüttenwerke Krupp Mannesmann und Siemens in der Industrie, aber auch z.B. die Targobank mit ihrem großen Callcenter neben dem Hauptbahnhof. Um auch den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern dieser



Arbeitgeber die Selbsthilfe ins Gedächtnis zu rufen, führt die Selbsthilfe-Kontaktstelle derzeit Gespräche mit den Abteilungen, die für die betriebliche Gesundheitsfürsorge zuständig sind und lotet Möglichkeiten für Kooperationen aus. In diesem Rahmen entsteht nach und nach ein Verteiler aus Schnittstellen, die das Thema Selbsthilfe in den Betrieb tragen, neue Gruppen empfehlen, in Beratungsgesprächen auf die Selbsthilfe-Kontaktstelle verweisen und bei betrieblichen Veranstaltungen über die Möglichkeit wissen, die Selbsthilfe mit einzubinden. In diesem Rahmen gab es schon einen Info-Stand beim Sommerfest der Wirtschaftsbetriebe und einen Vortrag bei den Einführungstagen der dortigen AZUBIs. Mehrsprachiges Info-Material wurde an die Betriebe ausgegeben und auf den kultursensiblen Ansatz des Duisburger Büros verwiesen.

So wird hier eine neue, interessante Idee getestet, die Duisburger Selbsthilfegruppen im Stadtgebiet bei Menschen, die noch im



Sie haben Fragen?  
Sprechen Sie uns gerne an!

Ihre Ansprechpartnerinnen:  
Kendra Zwickler  
Anja Hoppermann  
Ayla Kaya

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Duisburg  
Musfeldstraße 161-163  
47053 Duisburg

Telefon: 0203 – 60 99 041  
Telefax: 0203 – 60 99 030

E-Mail:  
[selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org)

Sprechzeiten:  
Mo, Di, Do 9:30 – 12:30 Uhr  
Di 15:00 – 18:00 Uhr

[www.selbsthilfe-du.de](http://www.selbsthilfe-du.de)

## Zahl des Monats

Die Zahl des Monats ist:

# 12

... Selbsthilfegruppen zum Thema Krebs gibt es derzeit in Duisburg. In den Gruppen geht es um Krebs allgemein, aber auch spezialisiert um Blasen-, Brust-, Magen-, Darm-, Kehlkopf- und Prostatakrebs. Dazu gibt es Frauen- und eine Männergruppe und eine türkischsprachige Frauengruppe.

## Selbsthilfe in Bewegung

Berufsleben stehen, bekannter zu machen. Die Ergebnisse werden sich auf lange Sicht zeigen.

## Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit



Sie haben Fragen rund um das deutsche Gesundheitssystem? Sie wollen sich über gesetzliche Grundlagen informieren und über mögliche gesetzliche Ansprüche Bescheid wissen?

Sie möchten ihr individuelles Problem mit einer unabhängigen Stelle erörtern, Anregungen geben und bekommen? Sie benötigen weiter helfende Ansprechpartner und Adressen?

Dann ist vielleicht das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit die richtige Anlaufstelle.

Sie erreichen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Montag bis Donnerstag zwischen 8 und 18 Uhr und am Freitag von 8 bis 15 Uhr unter folgenden Telefonnummern:

**Fragen zur Krankenversicherung**  
030 340 60 66-01

**Fragen zur Pflegeversicherung**  
030 340 60 66-02

**Fragen zur gesundheitlichen Prävention**  
030 340 60 66-03

**Service für Gehörlose/Telefax**  
030 340 60 66-07

**Gebärdentelefon ISDN-Bildtelefon**  
030 340 60 66-08

[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

## Austausch zu seltenen Erkrankungen gesucht

In die Selbsthilfebörse der KOSKON können sich Menschen eintragen, die von einer Erkrankung bzw. einem Problem betroffen sind und den Austausch über ihre Erkrankung mit anderen Betroffenen suchen. Voraussetzung für einen Eintrag ist, dass in NRW zu diesem Thema keine Selbsthilfegruppe arbeitet. Zurzeit finden sich in der Selbsthilfebörse Kontaktsuchende zu folgenden Themen:



- Aderhautmelanom
- Anämie, autoimmunhämolytische, auch bekannt als AIHA
- Gaumensegeltremor
- Hyperhidrose
- Hypersalivation, Laryngitis, chronische



Am 21.09.2017 kam die Duisburger Selbsthilfe in Bewegung. 21 Selbsthilfe-Aktive walkten oder spazierten die 5 km um die Ragatta-Bahn. Dabei ging es nicht um Geschwindigkeit, sondern um die Freude an der Bewegung. Die lila Selbsthilfe-T-Shirts wurden dabei zum Blickfang, der anderen Läufern nicht entging. Und so wurde sogar - ganz unerwartet - noch das eine oder andere Informationsgespräch geführt. Einige Teilnehmerinnen wollen die Idee aufnehmen und sich in Zukunft einmal in der Woche zu einem Lauf am Seehaus treffen.

Möglich wurde diese Veranstaltung durch eine Spende des Vereins Bewegten hilft, der es sich zum Ziel gesetzt hat, den Spaß am Sport und der eigenen Bewegung mit dem konkreten sozialen Engagement am Niederrhein zu verbinden.

## Mach mit!



### Die Selbsthilfe News leben von der bunten Vielfalt!

Wir möchten gerne in jeder Ausgabe auch Spannendes aus den Gruppen berichten.

### Machen Sie mit!

Was würden Sie gerne hier lesen? Haben Sie Ideen für

- Lipoatrophie, Lipodystrophie, Fettgewebe-schwund
- Mobbing im Privatbereich, als Wohnungsmieter gemobbt
- Smith-Lemli-Opitz-Syndrom
- Verwaiste Eltern nach Anorexie, Tochter ist an Anorexie verstorben

(aus dem KOSKON Infobrief, September 2017)

[www.koskon.de](http://www.koskon.de)

## Methode: Positive Rückmeldung



Auf den ersten Blick erscheint diese Übung ganz einfach:

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer gibt einem anderen aus der Gruppe eine positive Rückmeldung, so dass jeder etwas Gutes über

sich erfährt. Was wird an ihm geschätzt? Was mag man an ihr? Was hat er schon alles geschafft und erreicht? In welchen Bereichen kommt sie schon gut zurecht? Was macht ihn einzigartig? usw.

Die Teilnehmenden werden ausdrücklich darauf hingewiesen, die Rückmeldungen nicht zu kommentieren oder zu relativieren.

Für viele wird es schwierig sein, die positiven Rückmeldungen als ehrlich gemeint anzunehmen und als Teil des eigenen Aussenbildes zu sehen. Diese Übung fördert das Selbst-Bewusstsein und das Aushalten können und trägt zu einem wertschätzenden Umgang in der Gruppe bei.

Die Methode „Positive Rückmeldung“ stammt aus der sehr empfehlenswerten [Methodensammlung „Leitfäden 1 + 3“](#) des Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie.

## Gruppengründung: gıda bağımlılığı – Gesprächskreis für Menschen mit Esssucht

*„Essen bis zum geht nicht mehr... alles in sich reinstopfen... viel mehr als mein Körper eigentlich braucht... und das aus reinem Frust. Aber besser fühle ich mich danach auch nicht.“*



Wer das kennt und sich gerne darüber in türkischer Sprache austauschen

möchte, mit Menschen, die das Gleiche erlebt haben und verstehen, was das heißt, ist herzlich eingeladen zum ersten Treffen einer neuen türkischsprachigen Selbsthilfegruppe zum Thema Esssucht/Adipositas.

Hier wollen wir gemeinsam versuchen, etwas in unserem Leben zu ändern und uns gegenseitig motivieren, durch zu halten.

Das erste Treffen findet in den Räumlichkeiten von Dr. Stark in Marxloh statt.

passende Themen, möchten Sie Ihre Gruppe vorstellen oder über anstehende Veranstaltungen informieren. Melden Sie sich bei uns und gestalten Sie den Newsletter aktiv mit!

## Themenliste der Duisburger Selbsthilfegruppen

# 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 Themenliste für den September 2017:

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

## Download des Newsletter



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

Bei Interesse, wenden Sie sich an Gülcan Boybeyi: 0173 - 59 75 440

## Borderline-Angehörige (BA)



In der Selbsthilfegruppe BA tauschen sich Menschen aus, deren Partner, Kind o.ä., am Borderline-Syndrom leidet.

Diese Persönlichkeitsstörung ist nicht nur für die Betroffenen durch die vielen Auf's und Abs sehr belastend, sondern auch für die Menschen, denen etwas an ihnen liegt. Hier erfahren die

betroffenen Angehörigen Verständnis und ein offenes Ohr von Gleichgesinnten. Das entlastet und stärkt für den Alltag.

Die Gruppe freut sich über weitere Angehörige.

Interessenten wenden sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg: Tel. 0203 – 60 99 041, E-Mail: [selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org)

## Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen Duisburg

In der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen Duisburg hat sich ein Großteil der Duisburger Gruppen zusammengeschlossen, um sich gemeinsam zu informieren, Veranstaltungen zu planen und zu organisieren und die Selbsthilfe in unserer Stadt voran zu bringen.



Die AG trifft sich zweimal jährlich und das **nächste Treffen findet am 19. Oktober 2017** in den Räumlichkeiten des paritätischen Beratungs- und Begegnungszentrums Neuenkamp statt. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem die Neuwahl des Sprecherteams und die Planungen für 2018.

Zur Teilnahme kann man sich noch anmelden bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg: Tel. 0203 – 60 99 041, E-Mail: [selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org)

## Neue in der Selbsthilfearbeit

Die Selbsthilfegruppe läuft erst ein Jahr oder kürzer? Es gibt immer noch Unsicherheiten oder Fragen? Dann sind Sie hier richtig. Beim Austauschtreffen der Neuen in der Selbsthilfearbeit.

Wir wollen uns erzählen, wie unser Start war, was wir schon geschafft haben, vor welchen Problemen wir stehen und welche wir schon gemeistert haben.

Volltextsuche, einzelne Themen,  
Gruppen, Neugründungen oder  
Veranstaltungen recherchieren.

[Zum Newsletter-Archiv](#)



Wer sich angesprochen fühlt und  
Interesse hat, melde sich bei der  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg:

Tel. 0203 – 60 99 041

E-Mail: [selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org)

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 Duisburg**

Musfeldstraße 161-163 | 47053 Duisburg

Tel.: 0203 / 60 99 041

Fax: 0203 / 60 99 030

[www.duisburg.selbsthilfenetz.de](http://www.duisburg.selbsthilfenetz.de)