



**Zusammen
sind wir
stark!**

Aktuelle Themen

Neu: Kontaktbüros
Pflegeselbsthilfe im Ennepe-
Ruhr-Kreis

Breckerfeld: Gesprächskreis für
pflegende Angehörige

Gevelsberg: Psychoseseminar
EN-Süd

Gevelsberg: Adipositas –
Gründung einer Selbsthilfegruppe
für Betroffene

Gevelsberg: Hashimoto
Thyreoiditis
Selbsthilfegruppengründung in
Planung

Hattingen: Messe Hattingen
„Für einander – Miteinander“

Hattingen: „Blauer Montag“

Hattingen: Vortrag „Demenz und
Haftung“

Witten: Netzwerk 55plus

Witten: Gruppengründung „Hilfe,
meine Eltern werden
pflegebedürftig“

Witten: Neue Gruppe für
Menschen mit Multipler Sklerose
und Angehörige

Ennepetal: Anonyme Alkoholiker

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 Selbsthilfeunterstützung im Ennepe-Ruhr-Kreis

Neu: Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe im Ennepe-Ruhr-Kreis

Das Land Nordrhein-Westfalen fördert erstmals Selbsthilfestrukturen in der Pflege, um Pflegebedürftige und pflegende Angehörige zu entlasten, ihre Selbstbestimmung zu stärken und einen Impuls für den Aufbau eines „Landesnetzes Pflegeselbsthilfe“ zu geben.

Land und Pflegekassen stellen dafür bis 2020 gemeinsam drei Millionen Euro zur Verfügung. Auch im Ennepe Ruhr-Kreis werden derzeit neue Strukturen aufgebaut - an vier Standorten können Angehörige nun Unterstützung durch ein „Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe“ erhalten. Angeschlossen an die örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstellen sowie an die Alzheimer-Gesellschaft in Hattingen, geht es vor allem darum, den Zugang zu bestehenden Selbsthilfegruppen zu erleichtern sowie die Gründung neuer wohnortnaher Gruppen in vielfältiger Trägerschaft zu ermöglichen. Obwohl Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich seit langem etabliert sind, fehlt es noch an vergleichbaren Strukturen in der Pflege. Die neuen Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe wollen diese Lücke nun schließen. Für die nächsten 3 Jahre werden diese aus dem Landesförderplan Alter und Pflege der Landesregierung NRW vom Ministerium für Gesundheit und den Pflegekassen finanziert.

Gevelsberg: Osteoporosegruppe hat neuen Flyer

Witten: Osteoporosegruppe hat neuen Flyer

Schwelm: Inkontinenz-Selbsthilfegruppe

Hattingen: Gesamttreffen

Hattingen: Altstadtgespräch

Witten: Lesung „Ommas Glück“

Themenliste der Selbsthilfegruppen im Ennepe-Ruhr-Kreis

Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten | Wetter | Herdecke



Ihre Ansprechpartnerinnen (v.l.n.r.) Konstanze Birkner (Beratung), Anke Steuer (Beratung), Silke Andersen (Verwaltung).

Kontakt:
Dortmunder Str. 13
58455 Witten
Telefon: 02302 15 59

Öffnungszeiten:

Montag: 10:00 - 12:00 Uhr
Dienstag: 10:00 - 14:00 Uhr
Mittwoch: 15:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag: 10:00 - 14:00 Uhr

... und nach Vereinbarung!

[E-Mail schreiben](#)

Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Ennepe-Ruhr-Kreis-Süd

Angehörige, die sich für eine Selbsthilfegruppe für Pflegenden Angehörige interessieren, können sich ab sofort an das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in Ihrer Region wenden.

Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe im Ennepe-Ruhr-Kreis:

Witten/Wetter/Herdecke

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Dortmunder Straße 13 | 58455 Witten
selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org
Telefon: 02302 15 59

Hattingen/Sprockhövel

Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe
Kirchstraße 19 | 45525 Hattingen
Kiss.Hattingen@diakonie-mark-ruhr.de
Telefon: 02324 95 49 79

Alzheimer Gesellschaft
Oststraße 1 | 45525 Hattingen
E-Mail: info@alzheimer-hsp.de
Telefon: 02324 68 56 20

EN-Süd

Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe
Kölner Str. 25 | 58285 Gevelsberg
kiss-ensued@en-kreis.de
Telefon: 02332 66 40 29

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

Breckerfeld: Gesprächskreis für pflegende Angehörige



**Kontaktbüro
Pflegeselbsthilfe EN-Süd:
Gesprächskreis für
pflegende Angehörige in
Breckerfeld gegründet!**

Die Pflege eines Angehörigen kann eine belastende Aufgabe sein. Die Tatsache, dass jemand zuhört und das Gefühl

verstanden zu werden, kann die tägliche Pflegesituation erleichtern. Getreu dem Motto: „Nur wer für sich selbst sorgt, kann auch die Sorge für andere tragen.“

Austausch - Begegnung - Unterstützung - einfach mal abschalten!

Die ersten Treffen haben bereits gezeigt, dass auf ein solches Angebot bereits gewartet wurde: „*Es tut gut mit jemandem zu reden, der meine Situation aufgrund eigener Erfahrungen nachvollziehen kann. Der Gesprächskreis ist ein Ort, an dem wir auch loslassen können – Traurigkeit, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Wut, haben hier genauso ihren Platz, wie Lachen und Fröhlich sein.*“ Neben dem persönlichen Austausch sollen auch Schwerpunktthemen wie z. B. Fragen zur Pflegeversicherung, Informationen über entlastende Hilfsmöglichkeiten, Umgang mit Demenz ... weiter vertieft werden.



Ihre Ansprechpartner sind Katrin Grimm (Verwaltung) und Susanne Auferkorte (Beratung).

Kontakt:
Kölner Str. 25
58285 Gevelsberg
Telefon: 02332 664 029

Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch, Donnerstag
09:00 - 12:00 Uhr;
Dienstag 14:00 - 17:00 Uhr

[E-Mail schreiben](#)

Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Hattingen Sprockhövel



Ihre Ansprechpartner sind Birgit Pelke (Verwaltung) und Michael Klüter (Beratung).

Kontakt:
Kirchplatz 19
45525 Hattingen
Telefon: 02324 954 979

Öffnungs- und Sprechzeiten:
Dienstag 09:00 - 13:00 Uhr
Donnerstag 14:00 - 18:00 Uhr

KISS-Sprechstunde in Sprockhövel
jeden 1. Dienstag im Monat
von 14:00 - 16:00 Uhr
Hauptstraße 8a
45549 Sprockhövel
(ehemals Bücherei)

[E-Mail schreiben](#)

Ennepetal: Anonyme Alkoholiker

Das Gruppenangebot ist eine Kooperation des Kontaktbüros Pflegeelbsthilfe/KISS EN-Süd und der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Interessierte sind herzlich willkommen!

Datum & Zeit:
Jeweils am 2. Donnerstag im Monat
von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort:
Johanniter-Seniorenwohnanlage
Langenscheider Str. 12 in Breckerfeld

Weitere Infos:
Melanie Paudtke-Kriese (Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.)
Telefon: 02338 59 199-55

KoPs/KISS EN-Süd
Telefon: 02332 66 40 29

Gevelsberg: Psychoseseminar EN-Süd

Psychoseseminar EN-Süd lädt ein: Abgrenzen – aber wie? Psychische Erkrankung und Angehörige



Zum nächsten Psychoseseminar ist Wiebke Schubert, 1. Vorsitzende des Landesverbandes NRW der Angehörigen psychisch Kranker e.V., eingeladen.

Eine psychische Krankheit verändert Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen. Sie ist für Betroffene, deren Familie und Freunde eine einschneidende Wende im alltägliche Leben und wirkt sich auf die komplette Lebenssituation aus. Was bedeutet die psychische Erkrankung für die Angehörigen, wie wirkt sie sich auf das Leben und den Alltag der Familie oder den Partner aus? Was hilft?

Das Psychoseseminar versteht sich als Treffpunkt für Menschen mit einer Psychose, Angehörige und Fachkräfte, um sich auszutauschen und Verständnis füreinander zu entwickeln. Hier können die Erfahrungen aller Beteiligten zur Sprache gebracht werden. Man begegnet sich auf Augenhöhe.
Interessierte sind herzlich willkommen!

Datum & Zeit:
Mittwoch, 25.10.2017 um 19.00 Uhr – ca. 21.00 Uhr

Ort:
KISS EN-Süd, Kölner Str. 25 in 58285 Gevelsberg

Weitere Infos:
KISS EN-Süd, Telefon 02332 66 40 29

Gevelsberg: Adipositas – Gründung einer Selbsthilfegruppe für Betroffene



Anonyme Alkoholiker

Die AA-Gruppe in Ennepetal freut sich über weitere Interessierte.

Das Meeting für Betroffene findet **mittwochs um 19.00 Uhr** im Wichernhaus, Buchenstr. 13 statt. Der Eingang ist in der Birkenstraße. Das Meeting ist rauchfrei. Der Gruppenraum ist rollstuhlgerecht.

Telefonkontakt und weitere Informationen:

Heike, Telefon: 02336 5264

Wolfgang, Telefon: 02333 70 501

Gevelsberg: Osteoporosegruppe hat neuen Flyer



Mit einem frisch gedruckten neuen Gruppenflyer möchte die Osteoporose Selbsthilfegruppe Gevelsberg – Nr. 162 – auf ihre Aktivitäten hinweisen. Hierzu gehören u.a. regelmäßige Trockengymnastik, ein Gesamttreffen einmal im Monat, Wanderungen und auch ein Tanzangebot. Alles unter dem Motto: „*Gemeinsam sind wir stark*“.

Interessierte sind herzlich willkommen!

Weitere Infos:

Elke Mary, Telefon: 02332 14 483

[Download des Flyers als PDF](#)



„Eigentlich wiege ich das Doppelte von dem, was ich wiegen dürfte“, so eine Betroffene, die den Austausch unter Gleichgesinnten sucht.

„Bei mir besteht eine Adipositas mit Folgeerkrankungen, wie Wassereinlagerungen,

Arthrose, Lip- und Lymphödem... Das Übergewicht besteht seit der Pubertät. Stress und Mobbing haben mich in den Kreislauf getrieben: Frust – Essen – Frust. Die Gewichtszunahme hat sich eingeschlichen und permanent gesteigert. Heute schaffe ich es einfach nicht, abzunehmen, obwohl ich gar nicht mehr so viel esse.“

Was gut tun würde, ist für Betroffene dann oftmals eine seelische Qual. „Ich traue mich einfach nicht in ein Sportzentrum zu gehen. Ich ziehe die Blicke anderer auf mich, fühle geradezu das Abgestempelt werden: Das ist deine eigene Schuld!“

Darum soll es in dem Gesprächskreis eben nicht gehen: um Schuldzuweisungen und Vorwürfe. Hier soll jede/r einfach reden können. In der Gruppe können Erfahrungen ausgetauscht und aktuelle Themen besprochen werden - wie z. B. Ernährung, Rezepte, Bewegung und vieles andere mehr. Hier bestehen vielfältige Möglichkeiten, sich über Gewichtsreduktion zu informieren. Bei Bedarf sollen Ärzte, Psychologen, Ernährungsberater etc. eingeladen werden. Aber auch gemeinsame Unternehmungen sollen dazu beitragen, aus dem Schneckenhaus heraus zu kommen.

Aus eigener Erfahrung weiß die Betroffene: Man muss manchmal Hürden überwinden, um etwas zu erreichen. Daher lädt sie ein, mutig zu sein – ganz nach dem Motto: Übergewichtige traut euch was!

Es besteht bereits ein kleiner Kreis Interessierter. Jetzt lädt die KISS zu einem ersten Gründungstreffen ein! Betroffene, die sich ebenfalls für einen Austausch in einer Selbsthilfegruppe interessieren, sind herzlich willkommen!

Datum & Zeit:

Dienstag, 17. Oktober um 18.00 Uhr

Ort:

KISS EN-Süd, Kölner Str. 25 in 58285 Gevelsberg

Weitere Infos:

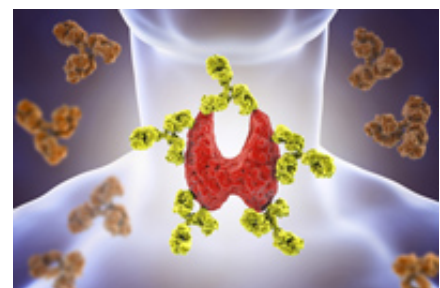
KISS EN-Süd, Telefon 02332 66 40 29

Gevelsberg: Hashimoto Thyreoiditis Selbsthilfegruppengründung in Planung

Die Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, die zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse führt.

Eine betroffene Gevelsbergerin hat einen langen Weg hinter sich, bis endgültig die Diagnose

gestellt wurde. Immer wieder litt sie unter zahlreichen Symptomen der Autoimmunerkrankung und der daraus resultierenden



Witten: Osteoporosegruppe hat neuen Flyer

Auch die Osteoporosegruppe Witten und Herdecke hat wieder einen neuen Flyer.

Neben vielen Infos zur Osteoporoseerkrankung finden Interessierte hier auch die Gymnastiktermine und vieles mehr.

[Download des Flyers als PDF](#)

Schwelm: Inkontinenz- Selbsthilfegruppe



Die Inkontinenz-Selbsthilfegruppe Schwelm, für Menschen mit Blasen- und Darmschwäche sowie Senkungsbeschwerden, ist offen für weitere Betroffene.

Die Gruppenmitglieder wissen aus eigener Erfahrung: Neben der ärztlichen Behandlung ist der Austausch unter Gleichbetroffenen enorm wichtig.

Die Gruppe bietet Raum für Gespräche in vertrauensvoller Atmosphäre. Angstfrei und ohne Scham zu reden sind die ersten Schritte zu einem guten Umgang mit der Erkrankung.

Datum & Zeit:

jeden 1. Montag im Monat von 16 - 18 Uhr

Ort:

Räume der FAN, August-Bendler-Str. 35 in 58332 Schwelm

Weitere Infos:

KISS EN-Süd, 02332 66 40 29

Schilddrüsenunterfunktion. Neben den körperlichen Beschwerden wie Gewichtszunahme, Saurereflux, Zahnprobleme, Haarausfall, Akne, Verdauungsbeschwerden usw., machten ihr vor allem die psychischen Folgen wie Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Lustlosigkeit, Unfähigkeit Entscheidungen zu treffen, zu schaffen.

„Ich zog mich immer häufiger zurück, um mich auszuruhen und so ging meine Belastungsgrenze weiter nach unten. Ich fühlte mich schnell gestresst oder überfordert und reagierte oft hochempfindlich. Oftmals wollte ich mich einfach nur noch unter der Bettdecke verkriechen. Ganz alltägliche Abläufe habe ich als Anstrengung empfunden. Die Symptome der Erkrankung wurden für meine Beziehung geradezu zu einer Zerreißprobe.“

Die Hashimoto Thyreoiditis kann nicht geheilt werden. Es können nur die entstandene Unterfunktion und die daraus resultierenden Beschwerden durch Gabe von Schilddrüsen-Hormonen ausgeglichen werden.

Der Austausch mit anderen Betroffenen soll helfen, Wege zu finden, besser mit der Erkrankung umzugehen. Themen wie: Was kann außer den Medikamenten (Schilddrüsen-Hormonen) sonst noch helfen? Welche Formen des Stressabbaus sind für mich die richtigen und wo finde ich sie? ...sollen in einer Selbsthilfegruppe ebenfalls im Mittelpunkt stehen. Regelmäßige Gespräche unter Gleichbetroffenen schaffen Entlastung und können Rückzugstendenzen aufheben.

Sie sind betroffen und suchen ebenfalls die Anbindung an eine Selbsthilfegruppe? Die KISS EN-Süd steht Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung und bereitet ein erstes Gruppentreffen vor. Interessierte melden sich bitte bei der KISS EN-Süd.

Weitere Infos:

KISS EN-Süd, Telefon 02332 66 40 29 oder
E-Mail: kiss-ensued@en-kreis.de

Hattingen: Messe Hattingen „Füreinander – Miteinander“



Zum dritten Mal werden sich in Hattingen gemeinnützige und soziale Organisationen auf einer einzigen großen Messe präsentieren.

Messe Hattingen „Füreinander – Miteinander“ heißt es dann.

Attraktive Angebote laden zum Besuch ein. Die Selbsthilfe wird mit etwa 14 Ständen vertreten sein und stellt einzelne Gruppen vor - die Selbsthilfeaktivisten erwarten Sie und bieten Informationen und Möglichkeiten zum Gespräch.

Datum & Zeit:

04.11.2017 von 11.00 - 16.00 Uhr

Ort:

LWL Industriemuseum, Werksstraße 31-33 in 45527 Hattingen

Weitere Infos:

KISS Hattingen, Telefon: 02324 95 49 79

Hattingen: Gesamttreffen



Beim nächsten Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen Hattingen und Sprockhövel geht es unter anderem um die Erarbeitung weiterer Strukturen und Zielvorgaben für die Zukunft. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Datum & Zeit:
17.10.2017 um 19.00 Uhr

Ort:
kleiner Sitzungssaal im Rathaus,
Roonstraße 5 in 45525 Hattingen

Weitere Infos:
KISS Hattingen, 02324 95 49 79

Hattingen: Altstadtgespräch



**Beim nächsten
Altstadtgespräch geht es um
das Thema „Was kann
Geriatric leisten?“**

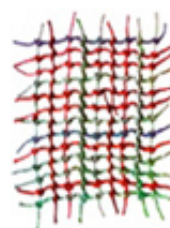
... z. B. bei Schlaganfallpatienten
oder bei anderen Erkrankungen.
Mit dabei ist wieder die KISS
Hattingen/Sprockhövel.

Datum & Zeit:
25.10.2017 – 18.00 Uhr

Ort:
St. Elisabeth Krankenhaus

Hattingen: „Blauer Montag“

Der „blaue Montag“, ist eine Musik- und Tanzveranstaltung, die sich insbesondere an Personen richtet, die Schwierigkeiten mit ihrem Gedächtnis haben.



**KOMPETENZ
NETZWERK
DEMENZ
HATTINGEN UND
SPROCKHÖVEL**

Musik ist ein wunderbarer Weg, Gefühle und längst Vergessenes zu reaktivieren. Zu dieser zunehmend beliebter werdenden Veranstaltung sind alle herzlich willkommen, die Lust haben, zu tanzen, schunkeln, mitzusingen oder nur zuzuhören. Gerne können auch Angehörige und Freunde mitgebracht werden.

Datum & Zeit:
06.11.2017 um 15.30 Uhr

Ort:
Gemeindehaus St. Georg, Augustastr. 7 in 45525 Hattingen

Weitere Infos:
KISS Hattingen, Telefon: 02324 95 49 79

Hattingen: Vortrag „Demenz und Haftung“



Das „Kompetenz-Netzwerk Demenz“ Hattingen und Sprockhövel“ lädt zu einer Vortragsveranstaltung ein:

„Demenz und Haftung:
Wer ist überhaupt
verantwortlich??“

Diplom Juristin Corinna

Kaufhold wird in Ihrem Vortrag über Schutz und Sorgfaltspflichten in der Begleitung von Demenzkranken referieren.

Das Thema Demenz ist zu einem herausragenden Thema geworden. Wie gelingt es, Menschen mit Demenz angemessen zu begleiten? In diesem Vortrag kann man sich einen Überblick verschaffen, welche Pflichten mit der Sorge um das Wohl Demenzkranker einhergehen. Jeder, der mit der Betreuung, Versorgung oder Begleitung zu pflegender Menschen Berührungspunkte hat, sei es im beruflichen oder auch privaten Bereich, sollte sich der rechtlichen Verantwortung bewusst sein. Diese Rechtskenntnisse sind wichtig, um den zu pflegenden und zu betreuenden Menschen „gerecht“ zu werden. Nur wer die Rechte kennt, kann sie auch achten!

Themenschwerpunkte:

- Haftung und Demenz - Begriffsklärungen
- Haftpflichtversicherung und Demenz - Möglichkeiten der individuellen Regelung
- Aufsichtspflicht - Verantwortlichkeiten, Angehörige, Bevollmächtigte, Betreuer, Pflegepersonal, Einrichtungen
- Einzelfragen - z.B. Fahrtauglichkeit, Demenzkranke mit Weglauftendenz, freiheitseinschränkende Maßnahmen (Fixierung), „Werdenfelser Weg“

Datum & Zeit:

Niederwenigern, Essener Straße
31, 45529 Hattingen

Weitere Infos:
KISS Hattingen, 02324 95 49 79

Witten: Lesung „Ommas Glück“



**Im Rahmen der Aktionswochen
„Leben mit Demenz“ laden
Selbsthilfe-Kontaktstelle und
Bibliothek in Witten zu einer
Lesung ein:**

Die Journalistin Chantal Louis erzählt aus dem Leben ihrer Großmutter, sprich: Omma, in der Wanne-Eickeler Demenz-WG. Von Walzern im Wohnzimmer und immer neuem Kennenlernen am Küchentisch. Von einfühlsamen BetreuerInnen und dem erstaunlichen Personalschlüssel von eins zu drei. Von Angehörigen, die tags beim Kochen helfen und am Wochenende die WG-Wände streichen. Und von der Entstehung der Demenz-Wohngemeinschaften generell, von denen es in Deutschland inzwischen einige Hundert gibt – und von deren Existenz trotzdem die wenigsten wissen.

Der Eintritt ist frei.

Datum & Zeit
26.10.2017, 18.00 Uhr

Ort:
Bibliothek Witten,

19.10.2017 um 16.30 Uhr

Ort:
Altes Rathaus, Untermarkt 9, 45525 Hattingen

Weitere Infos:
KISS Hattingen, Telefon: 02324 95 49 79

Witten: Netzwerk 55plus

Netzwerk 55 plus – Die Freizeit-Gruppe für Alleinstehende

Was bedeutet Netzwerk 55 plus?

Netzwerk, so sagt der Name, heißt Verbindung, Verknüpfung. Und genau dieses Ziel verfolgt die Gruppe, die im März 2017 gegründet worden ist. Ihr Leitspruch „Vom Nebeneinander zum Miteinander“ ist Programm. Alleinstehende ab 55 treffen sich regelmäßig in der Woche und am Wochenende, um gemeinsam ihre Freizeit mit unterschiedlichen Aktivitäten zu verbringen. So muss keiner mehr allein sein.



Welche Personen treffen sich in dem Netzwerk?

Die inzwischen 20 feste Mitglieder umfassende Gruppe trifft sich zu unterschiedlichen Aktivitäten, die von den Mitgliedern selbst initiiert werden. Es gibt einen Hör-Zu-Gesprächskreis, eine Lese- und Schreibgruppe, Kreativ-Werkstatt, ein Mitbring-Frühstück am Samstag, wechselnde Ausgeh-Angebote am Sonntag sowie Theater- und Konzertbesuche.

Welche Ziele verfolgt das Netzwerk 55 plus?

Neben gemeinsamen Freizeit-Aktivitäten unterstützen sich die Mitglieder auch in schwierigen Lebenssituationen, so zum Beispiel während eines Klinikaufenthaltes. Die Gewissheit, auch bei Problemen nicht allein zu sein ist beruhigend.

Wann und wo trifft sich die Gruppe?

Alle 14 Tage (gerade Kalenderwoche) findet die Plenumsitzung in der Selbsthilfe-Kontaktstelle an der Dortmunder Str. 13 in Witten statt, und zwar freitags von 17:00 bis 19:00 Uhr. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen und können sich über das monatliche Angebot informieren.

Welcher Leitgedanke trägt die Gruppe?

Ein achtsames Miteinander, gegenseitige Toleranz und Wertschätzung, leiten die Gruppe mit dem Ziel, das Leben für alle Mitglieder aktiver, bunter, lebendiger und abwechslungsreicher werden zu lassen.

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten, Tel. 02302-1559
E-Mail: netzwerk55plus.witten@web.de

[Link zum Flyer der Gruppe \(PDF\)](#)

Witten: Gruppengründung „Hilfe, meine Eltern werden pflegebedürftig“

Husemannstraße 12 in 58452
Witten

**Weitere Infos und das
Programm der Aktionswochen:**
Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten,
Telefon: 02302 15 59

www.selbsthilfe-witten.de

Themenliste der Selbsthilfegruppen im Ennepe-Ruhr-Kreis

A-Z

Einen Überblick über
Selbsthilfegruppen im Ennepe-
Ruhr-Kreis finden Sie in der
kreisweiten Themenliste: Damit
Sie immer auf dem neuesten
Stand sind, wird diesem
Newsletter immer die aktuelle
Themenliste als pdf-Datei
angehängt.

Hier finden Sie die Themenliste
für August 2017!

[Download PDF](#)

Download des Newsletter



Hier können Sie sich den
Newsletter als PDF
herunterladen.

[Download PDF](#)

Newsletter-Archiv



**„Hilfe, meine Eltern werden
pflegebedürftig“, so lautete
der Titel einer
Veranstaltung, zu der
Selbsthilfe-Kontaktstelle
und Alzheimer Gesellschaft
Anfang Oktober in den
Wittener Ratskeller
einladen.**

*„Das Altern von Mutter und
Vater kann auch für die Kinder eine große Belastung bedeuten.
Neben praktischen Fragen zu Pflege und Betreuung, ist diese Phase
häufig durch Schuldgefühle, Vorwürfe, Ohnmacht, Überforderung bis
hin zu Depressionen begleitet“,* weiß Anke Steuer von der
Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten | Wetter | Herdecke.

Zusammen mit der Alzheimer Gesellschaft Witten-Wetter-Herdecke
wurde nun ein neuer Stammtisch ins Leben gerufen. *„Wir möchten in
entspannter Feierabend-Atmosphäre zusammen sitzen und über das
sprechen, was gerade ansteht“,* erläutert Petra Möller von der
Alzheimer Gesellschaft das Konzept. *„Wir machen die Erfahrung,
dass der Austausch mit anderen Angehörigen eine wertvolle
Entlastung für Angehörige sein kann. Zu erleben, dass man mit
seinem Problem nicht allein ist, ist für viele ermutigend. Außerdem
kommt in Angehörigengruppen meist viel Erfahrungswissen
zusammen, davon können wieder alle profitieren.“* Angesprochen
sind „Erwachsene Kinder“, deren Eltern pflegebedürftig sind - mit
oder ohne eine Demenzerkrankung - und die Lust haben sich in
dieser Lebensphase mit anderen auszutauschen und voneinander
zu lernen.

„Der Start ist geglückt“, freuen sich die Initiatorinnen, die für das
erste Treffen Frau Dr. Bonhage vom Gemeinschaftskrankenhaus
Herdecke als Unterstützerin gewinnen konnten. An Ihren
informativen und Mut machenden Impulsvortrag schloss sich ein
lebhafter Austausch der Anwesenden Stammtischbesucher/-innen
an.

Weitere Stammtisch-Treffen sind geplant!

Datum & Zeit:

ab November 2017 jeden 2. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr

Ort:

Ratskeller, Marktstraße 16 in 58452 Witten

Weitere Infos:

Selbsthilfe-Kontaktstelle, Telefon: 02302 15 59

Witten: Neue Gruppe für Menschen mit Multipler Sklerose und Angehörige

**Multiple Sklerose ist eine
unheilbare Erkrankung des
zentralen Nervensystems
und wird auch „die
Krankheit der tausend
Gesichter“ genannt, da sie
sich bei jedem Betroffenen
anders äußert.**



Ängste, Fragen und der
unvorhersehbare Verlauf der
chronischen Erkrankung sind eine Belastung für Betroffene und
Angehörige. Darum ist es wichtig Ansprechpartner zu finden.



Hier können Sie sich alle Newsletter nochmal anschauen aber auch im Rahmen einer Volltextsuche, einzelne Themen, Gruppen, Neugründungen oder Veranstaltungen recherchieren.

[Zum Newsletter-Archiv](#)

Frau Richter-Topp und Herr Stattler, selbst seit vielen Jahren an Multipler Sklerose erkrankt, gründen deshalb eine Selbsthilfegruppe - unterstützt durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle. *„Neben körperlichen Einschränkungen, gibt es weitere Beeinträchtigungen, die das Leben von Menschen mit Multipler Sklerose belasten“*, weiß Konstanze Birkner von der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Witten. *„Auch Einsamkeit kann eine Rolle spielen - deswegen ist der Austausch für Betroffene und Angehörige wichtig“*.

Die neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Multipler Sklerose, möchte den Betroffenen und deren Angehörigen einen geschützten Raum bieten - um sich auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und voneinander zu lernen. Ab Oktober sind monatlich Treffen geplant. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Datum & Zeit:

Ab dem 11. Oktober 2017 jeden 2. Mittwoch im Monat um 16 Uhr

Ort:

Selbsthilfe-Kontaktstelle, Dortmunder Str. 13 in 58455 Witten

Weitere Infos:

Selbsthilfe-Kontaktstelle, Telefon: 02302 15 59

www.selbsthilfe-witten.de

[Handzettel der MS-Gruppe \(PDF\)](#)

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.



Selbsthilfe-Kontaktstelle

Witten | Wetter | Herdecke

Dortmunder Str. 13

58455 Witten

Telefon: 02302 15 59

selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org



Eine Einrichtung des Ennepe-Ruhr-Kreises



KISS Ennepe-Ruhr-Kreis-Süd

Kölner Str. 25

58285 Gevelsberg

Telefon: 02332 664 029

kiss-ensued@en-kreis.de



Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Hattingen und Sprockhövel

KISS Hattingen/Sprockhövel

Kirchplatz 19

45525 Hattingen

Telefon: 02324 954 979

kiss.hattingen@kirche-hawi.de