



**Zusammen
sind wir stark!**

Aktuelle Themen

Der „Andere Kinder“ – Treff
Austausch für Eltern und Raum
für Kinder mit starken
Verhaltensauffälligkeiten

Die Sachverständigengruppe für
Behindertenfragen Krefeld
40 Jahre Engagement für mehr
Barrierefreiheit in der Kommune

Rückblick: Fischeln Open 2017
Eine rundum gelungene Aktion
für die Selbsthilfe

30 Jahre Osteoporose Selbsthilfe
in Krefeld
Beweglich bleiben mit Hilfe der
Gemeinschaft

Wie ist das eigentlich mit diesen
IGeLn?
Individuelle
Gesundheitsleistungen auf dem
Prüfstand

TERMINE
Reha-Sport für Menschen mit
psychischen Problemen

TERMINE
Treffen der Krefelder
Selbsthilfegruppen im Forum
Selbsthilfe

Fortbildungsreihe: Grundlagen für
das Miteinander in
Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen in Krefeld

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.

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Der „Andere Kinder“ – Treff Austausch für Eltern und Raum für Kinder mit starken Verhaltensauffälligkeiten



Eine schwierige Situation. Das Verhalten meines Kindes ist sehr auffällig und meistens unangenehm für die Mitmenschen. Es erregt immer wieder Aufsehen in der Öffentlichkeit. Und es bleibt nicht dabei, wiederholt gibt es Ärger und Beschimpfungen, es gab sogar mal Handgreiflichkeiten. Ich bin mit dieser Situation nicht allein, das weiß ich, aber ich fühle mich so. Diese

Erlebnisse führen dazu, dass wir betroffenen Eltern zunehmend vermeiden, mit unseren Kindern dorthin zu gehen, wo andere Menschen sind.

Deutlich wird, dass unsere Kinder anders sind, anders als diejenigen Kinder, die der Normalität entsprechen. Und gleichzeitig sind diese „anderen“ Kinder sich untereinander sehr ähnlich, in dem sie nämlich

Selbsthilfe- Kontaktstelle Krefeld

Hallo! Unser Team hat sich verändert. Anstelle von Claudia Dassel gehört jetzt Ilona Heinz zum Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld. Mehr Infos und ein aktuelles Foto gibt es im nächsten Newsletter.

Sie haben Fragen?
Sprechen Sie uns gerne an!

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Anne Behnen
Ilona Heinz
Elke Neuhaus

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Krefeld im
Begegnungszentrum
Wiedenhof**
Mühlenstr. 42
47798 Krefeld

Telefon: 0 21 51 - 96 190 25

Telefax: 0 21 51 - 96 190 22

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

Sprechzeiten:

Di., Mi., Do. 09:00 - 13:00 Uhr

Mi. 16:00 - 19:00 Uhr

[Zur Website](#)

TERMINE Reha-Sport für Menschen mit psychischen Problemen

Aktiv
für die Seele



Der Verein „Aktiv für die Seele“ bietet verschiedene Kurse für Menschen mit psychischen Problemen / Erkrankungen an. Unter anderem findet jetzt **jeden Mittwoch von 19.00 bis 19.45 Uhr** eine Reha-Sportgruppe im Begegnungszentrum Wiedenhof statt.

alle eine besondere Aufmerksamkeit und einen besonderen Lebensstil benötigen, der ihnen hilft, die Anforderungen des Lebens zu bewältigen. Unsere Kinder leiden meistens unter angeborenen Krankheiten wie Autismus oder ADHS oder sie haben eine Verhaltensauffälligkeit als begleitendes Symptom von verschiedenen Behinderungen, die bei ihnen diagnostiziert wurden. In einer von Regeln gesteuerten Welt werden diese „anderen“ Kinder oft aufgrund ihrer sozialen Inkompetenz, begleitet von Impulsivität, Hyperaktivität und unkontrollierten Wutanfällen, falsch verstanden. Hinter ihrem Verhalten steht eine angeborene besondere Wahrnehmung, die diese Kinder so empfindlich macht.

WIR möchten selbst mit dieser Situation besser umgehen lernen und anderen beibringen, die Kinder besser zu verstehen und zu akzeptieren. Mit dem Aufbau einer Selbsthilfegruppe können wir GEMEINSAM diese Situation besser bewältigen. Wir können Informationen austauschen, Fragen beantworten, zusammen unsere Probleme angehen und uns gegenseitig unterstützen. Neben dem Austausch für uns Eltern gibt es auch die Idee, zukünftig Treffen für unsere Kinder zu organisieren. Damit sie mehr Möglichkeiten haben, sie selbst sein zu können und Gemeinschaft zu erleben.

Das 1. Treffen findet statt am

Samstag, den 4. November von 15 – 17 Uhr

im Begegnungszentrum Wiedenhof, Mühlenstr. 42 in 47798 Krefeld.

Weitere Infos bei Fr. Reit, Tel.: 0175 75 18 953

[Flyer als PDF](#)

Die Sachverständigengruppe für Behindertenfragen Krefeld 40 Jahre Engagement für mehr Barrierefreiheit in der Kommune

Das Besondere an der Sachverständigengruppe für Behindertenfragen im Paritätischen



Wohlfahrtsverband,

Kreisgruppe Krefeld – so die offizielle Bezeichnung - ist unter anderem ihre offene Struktur. Gegründet wurde sie 1977 als Zusammenschluss von paritätischen Mitgliedsorganisationen, Vereinen, Verbänden, Selbsthilfegruppen und Behörden sowie engagierten Einzelpersonen, die entweder satzungsgemäß Aufgaben im Bereich der Behinderten und/oder chronisch Kranken wahrnehmen und/oder die Lebenssituation von Behinderten und/oder chronisch Kranken verbessern wollen.

Heute zählt die Sachverständigengruppe über 50 Mitglieder. Sie treffen sich vierteljährlich zu gemeinsamen Sitzungen im Begegnungszentrum Wiedenhof. Die Zielsetzungen ihrer Arbeit sind:

- Verbesserung der Lebenssituation von Menschen mit Behinderung bzw. chronischer Erkrankung
- Förderung der Integration von Menschen mit Behinderung in der Gesellschaft
- Behindertengerechte Städteplanung
- Interessenvertretung auf politischer Ebene

Intern wird die Sachverständigengruppe noch durch eine Arbeitsgruppe zu den Themen Bebauungspläne/Verkehr und ÖPNV unterstützt, die sich in ihren Treffen intensiv mit aktuellen, städtischen Bauvorhaben und Entwicklungen im Öffentlichen Nahverkehr auseinandersetzt. Die Ergebnisse der Arbeitsgruppe werden dann im Plenum der Sachverständigengruppe vorgestellt

Interessierte melden sich bitte unter 02151 53 35 22

TERMINE

Treffen der Krefelder Selbsthilfegruppen im Forum Selbsthilfe



Das nächste Gesamttreffen der Krefelder Selbsthilfegruppen im Forum Selbsthilfe findet statt am:

Donnerstag, 07. Dezember
von 17.30 – 19.30 Uhr
Begegnungszentrum
Wiedenhof,

Achtung, anderer Ort !!!
Oberlichtsaal, Mühlenstr. 42,
Ecke Dreikönigenstraße
in Krefeld

Schwerpunktthema ist das **Gesunde Städte-Netzwerk**.
Alle Selbsthilfegruppen sind herzlich eingeladen.

[Weitere Informationen \(PDF\)](#)

Fortbildungsreihe: Grundlagen für das Miteinander in Selbsthilfegruppen



Infos und Tipps für relativ neue Gruppen, aber durchaus auch interessant für „alte Hasen“.

In dieser Fortbildungsreihe mit vier Terminen geht es um allgemeine Informationen und konkrete Hilfestellungen rund um

und diskutiert sowie als schriftliche Stellungnahme an die Stadt Krefeld und die SWK übermittelt.

Durch ihre offene Struktur bildet die Sachverständigengruppe ein ideales Forum sowohl für professionelle Kompetenz als auch für Erfahrungswissen Selbstbetroffener. Sie vereint berufliches und persönlich/ehrenamtliches Engagement zum Thema Behinderung und Teilhabe in der Gesellschaft. Die Ergebnisse der gemeinsamen Arbeit werden protokolliert und fließen auch in die Arbeit weiterer Gremien mit ein. So ist die Sachverständigengruppe im Sozial- und Gesundheitsausschuss der Stadt Krefeld, in der Pflegekonferenz und in der Gesundheitskonferenz vertreten.

Die Sachverständigengruppe für Behindertenfragen trägt jetzt schon seit vielen Jahren einen wesentlichen Anteil zur Entwicklung Krefelds in Richtung von mehr Barrierefreiheit und Teilhabemöglichkeit für Menschen mit Behinderung/chronischer Erkrankung bei. Vier Jahrzehnte des Engagements, an denen zahlreiche Menschen mitgewirkt haben und vielfältige Themen diskutiert wurden. In der nächsten Sitzung im November wird das 40jährige Jubiläum nun offiziell und im Beisein des Oberbürgermeisters begangen.

Rückblick: Fischeln Open 2017 Eine rundum gelungene Aktion für die Selbsthilfe



Manchmal kommen viele gute Faktoren zusammen. So war es auch beim diesjährigen Fischeln Open.

Elke Neuhaus und Jenny Paulsen von der Selbsthilfe-Kontaktstelle sowie verschiedene Mitglieder von Selbsthilfegruppen freuten sich über das gute Wetter

und den großen Besucherandrang beim Straßenfest. Der Infostand war in diesem Jahr gut gelegen, mit netten Nachbarständen wie z.B. der von der Selbsthilfegruppe ILCO – Leben mit Stoma. Viele Passanten wurden durch die Selbsthilfe-Waage auf den Infostand der Selbsthilfe aufmerksam und kamen mit der Standbesetzung ins Gespräch. Alles in allem war es ein wirklich gelungener Tag für die Selbsthilfe-Unterstützer und ihr Anliegen, die Angebote der Selbsthilfe bekannter zu machen.

30 Jahre Osteoporose Selbsthilfe in Krefeld Beweglich bleiben mit Hilfe der Gemeinschaft



Im September feierten sie das 30jährige Jubiläum - über 70 Mitglieder der Osteoporose-Selbsthilfegruppe Krefeld und mitten unter ihnen Barbara Fink, die Gründerin, Vorstandsvorsitzende und treibende Kraft der Gruppe bis zum heutigen Tag. Sie hat da schon einiges auf die Beine gestellt, die Osteoporose-Selbsthilfe betreut aktuell 29 Therapiegruppen in Krefeld und Umgebung mit über 300 Teilnehmern. Viele von ihnen halten den Gruppen bereits seit 20

das Thema Selbsthilfegruppe vor dem Hintergrund der Erfahrungen der einzelnen TeilnehmerInnen.

Das letzte Fortbildungsangebot dieser Reihe findet statt am **04.12. von 16.30 – 18.30 Uhr** im Begegnungszentrum Wiedenhof. Thema ist die **Aufgabenverteilung in Selbsthilfegruppen**.

Die Teilnahme ist kostenfrei und auch an einzelnen Terminen möglich. Interessierte melden sich bitte bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin in der Selbsthilfe-Kontaktstelle an! Tel.: 02151 – 96 190 25 oder E-Mail: selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org

Selbsthilfegruppen in Krefeld

A-Z

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe in Krefeld?

Die Themenliste der Krefelder Gruppen finden Sie unter folgendem Link:

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

Download des Newsletter



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download PDF](#)

Newsletter-Archiv



Jahren die Treue.

Osteoporose, auch als Knochenschwund geläufig, verursacht durch einen beschleunigten Abbau der Knochensubstanz häufig Knochenbrüche, die neben starken Schmerzen auch weitgehende Einschränkungen der Beweglichkeit nach sich ziehen. So liegt der Schwerpunkt von Therapie und Selbsthilfe im Fördern und Erhalten der Mobilität. Jedoch erfordert eine gezielte Bewegungs-Langzeittherapie große Willenskraft der Patienten. In

der Gemeinschaft Mitbetroffener ist diese wesentlich leichter aufzubringen als alleine.

In der Osteoporose Selbsthilfegruppe Krefeld finden Erkrankte kompetente AnsprechpartnerInnen und ein vielfältiges Angebot zum Knochenaufbau und zur Erhaltung der Mobilität: Wassergymnastik, Trockengymnastik und Tai-Chi-Chuan findet unter therapeutischer Leitung statt und kann ärztlicherseits verschrieben werden. Hinzu kommen Ernährungsberatung, medizinische Fachvorträge und nicht zuletzt Gesprächsgruppen mit Betroffenen. Diese machen Mut, durchzuhalten, Rückschläge zu verkraften und ebenso die Freude an Erfolgen zu teilen. So helfen die Gruppen ihren Mitgliedern, ihr Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen.

Hinter den Angeboten der Osteoporose-Selbsthilfe Krefeld steckt jede Menge Arbeit. Neben der Organisation der Kurse und Gesprächsgruppen spielt auch eine gute Kooperation mit Arzt- und Physiotherapiepraxen sowie mit den Krankenkassen eine wichtige Rolle. Für ihr langjähriges, großes Engagement hat Barbara Fink 1994 die Bundesverdienstmedaille und 2015 das Bundesverdienstkreuz bekommen. Über diese Anerkennung hat sie sich sehr gefreut, in den letzten Jahren hatte sie jedoch auch Sorge, ob ihr Werk weitergeführt werden kann. Hier scheint sich jetzt etwas Positives zu entwickeln, zwei Gruppenmitglieder haben Interesse, sich zukünftig in der Vorstandsarbeit zu engagieren. Und weitere Unterstützer sind herzlich willkommen.

Kontakt und Informationen:

Barbara Fink, Tel.: 0 21 51 / 20 88 95

www.osteoporose-krefeld.de

Wie ist das eigentlich mit diesen IGeLn? Individuelle Gesundheitsleistungen auf dem Prüfstand



Ist Ihnen schon mal ein IGeL untergekommen?

Fast jedem Versicherten sind sie in der Arztpraxis schon angeboten werden

- die individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL). Sie können nicht per Chipkarte abgerechnet werden. Der Patient muss sie selbst zahlen. Bekannte Beispiele sind die Messung des Augeninnendrucks zur Vorsorge und Früherkennung eines Glaukoms, Ultraschall der Eierstöcke zur Krebsfrüherkennung und der PSA-Test zur Früherkennung von Prostatakrebs.

Was sind IGeL – Leistungen?

IGeL sind Leistungen, die nicht zum festgeschriebenen Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen gehören. Dies können z. B. Atteste und Reiseimpfungen sein, die per Gesetz nicht



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

[Zum Newsletter-Archiv](#)

zu den Aufgaben der GKV gehören. Zum weitaus größeren Teil sind IGeL jedoch medizinische Maßnahmen zur Vorsorge, Früherkennung und Therapie von Krankheiten, deren Nutzen bisher nicht bewiesen werden konnte.

Wie sollten sich Versicherte verhalten, wenn ihnen IGeL Leistungen angeboten werden?

Grundsätzlich sollten sich Versicherte vom Arzt ausreichend informieren lassen, bevor sie einer IGeL zustimmen. Sie sollten fragen, warum der Arzt die IGeL für notwendig und eine entsprechende Kassenleistung für nicht ausreichend hält, welche Vor- und Nachteile die IGeL hat und wie gut diese nachgewiesen sind. Schließlich sollte er auch nach den Kosten fragen. Versicherte sollten außerdem berücksichtigen, dass IGeL – von ganz wenigen Spezialfällen wie einer Impfung vor einer bevorstehenden Auslandsreise abgesehen – nicht sofort in Anspruch genommen werden müssen. In der Regel sollte also eine Bedenkzeit von mindestens 24 Stunden eingeräumt werden. Lassen Sie sich nicht von Ihrem Arzt bedrängen!

Bevor der Arzt die IGeL ausführt, muss der Versicherte einen schriftlichen Vertrag unterschreiben. Dies dient dem Schutz aller Beteiligten, auch dem Schutz des Arztes. Ohne Vertrag ist der Versicherte nicht verpflichtet, die IGeL anschließend zu bezahlen.

Wie können sich Versicherte über IGeL Leistungen informieren?

Jede Information kann hilfreich sein. Wichtig ist vor allem, dass sich der Versicherte nicht nur auf die Aussagen des Arztes verlässt, sondern weitere Informationen heranzieht.

Wie bei jeder Kaufentscheidung sollten auch bei medizinischen Behandlungen zunächst Vor- und Nachteile abgewogen werden. Grundsätzlich kann jede medizinische Maßnahme nicht nur erwünschte, sondern auch unerwünschte Wirkungen haben, also schaden. Dazu benötigt man Informationen darüber, welche Art von Nutzen und Schaden es gibt, wie groß Nutzen und Schaden ausfallen und wie sicher die Belege dafür sind. Diese Informationen stellt der Medizinische Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (MDS) im IGeL-Monitor fortlaufend zusammen. Die Bewertungen des MDS stützen sich hauptsächlich auf klinische Studien an Patienten.

Quelle:

www.igel-monitor.de

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 Krefeld

Mühlenstr. 42 | 47798 Krefeld
Tel.: 02151 / 96 190 25
Fax: 02151 / 96 190 22

www.selbsthilfe-krefeld.de