



**Zusammen
sind wir stark!**

Aktuelle Themen

Jetzt im Mühlenkreis:
Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe

Selbsthilfefreundlichkeit im
Gesundheitswesen

Treffpunkt Nierenkrebs: die
Selbsthilfegruppe für OWL stellt
sich vor

Migräne im Griff

Hospizarbeit und
Palliativversorgung im
Mühlenkreis

Selbsthilfe-Spot

Atemwegstag 2017

Arthrose Selbsthilfe Gruppe Bad
Oeynhausen lädt ein

Die Selbsthilfeakademie bietet an

Selbsthilfenetz NRW

Aktuelle Gruppengründungen

Selbsthilfethemen im Mühlenkreis

**Selbsthilfe Minden-
Lübbecke**

Hallo,

es wird Herbst in NRW, die Tage werden kürzer, die Blätter bunter. Und in der Selbsthilfe ist im Herbst traditionell viel los. Wir bereiten zurzeit verschiedene Gruppengründungen vor, eine Fortbildung für Selbsthilfeaktive zum Thema „Grenzen setzen“ wird im November durchgeführt und gerade fand der 7. Lübbecke Selbsthilfetag statt.

So erleben wir den Herbst immer als eine sehr aktive Jahreszeit und freuen uns auf die vielen Begegnungen mit Selbsthilfeaktiven und interessierten Menschen in unserem Mühlenkreis.

Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Iris Busse, Katja de Vink und Renate Winkler-Werner

Jetzt im Mühlenkreis: Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe

Im Rahmen des Landesförderplans Alter und Pflege NRW starten zurzeit in ganz NRW Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (kurz KoPS). Das Besondere im Kreis Minden-Lübbecke ist, dass hier sogar zwei Angebote aufgebaut werden. Zum einen hat das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in Trägerschaft der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford seine Arbeit aufgenommen. Zum anderen ist ein Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des Vereins Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Minden-Lübbecke gestartet. Dieses arbeitet mit dem Schwerpunkt Frühdemenz.

Das Kontaktbüro der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford ist ein neuer Arbeitsschwerpunkt der Selbsthilfeunterstützung, mit eigenständigen Sprechzeiten und einer neuen Mitarbeiterin. „Wir sind gemeinsam für die Pflegeselbsthilfe in Minden-Lübbecke am Start“, freut sich Marie-Luise Lapp über die Aufnahme ihrer Tätigkeit. Die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe werden vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW (MAGS) und den Landesverbänden der Pflegekassen finanziert. „Das Ziel des neuen Angebotes ist es, Pflegebedürftige und pflegende Angehörige zu entlasten und ihre Selbstbestimmung zu stärken“, beschreibt Lapp ihre Aufgaben. Landesweit wird ein Netz Pflegeselbsthilfe aufgebaut.



Ihre Ansprechpartnerinnen

(v. l. n. r.): Katja de Vink (Beratung), Renate Winkler-Werner (Sachbearbeitung) und Iris Busse (Beratung)

Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke

Simeonstr. 17-19
32423 Minden

Tel.: 05 71 | 82 802 - 17
05 71 | 82 802 - 24
Fax: 05 71 | 82 802 - 69

selbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Montag 09:00 - 12:30 Uhr
Dienstag 09:00 - 12:30 Uhr
Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 17:00 Uhr

und nach Vereinbarung.

www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de

Selbsthilfe-Spot



würde? – hätte? – sollte? –
LOS GEHT'S!

Atemwegstag 2017

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. Diese Lücke schließen die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe. Angehörigen soll der Zugang zu bestehenden Selbsthilfegruppen erleichtert werden. Darüber hinaus wird die Arbeit von Selbsthilfegruppen zum Thema Pflege vor Ort unterstützt. Nicht zuletzt helfen die Kontaktbüros bei der Gründung neuer Gruppen und übernehmen die Beantragung, sowie Annahme und Weiterleitung von Fördermitteln für die regionalen Gruppen. Wer Fragen zu den Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe hat oder Interesse an einer Selbsthilfegruppe, wendet sich bitte direkt an:

Ansprechpartnerin für das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe im Kreis Minden-Lübbecke:

Marie-Luise Lapp
Tel.: 0571 828 02 – 15
E-Mail: pflegeselbsthilfe-mi-lk@paritaet-nrw.org
Simeonstraße 17-19, 32425 Minden

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Frühdemenz:

Leben mit Demenz, Alzheimergesellschaft Minden-Lübbecke
Hartmut Schilling
Tel.: 0571 97 42 969
www.leben-mit-demenz.info

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen

Bereits seit 2009 ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle aktiv im mittlerweile bundesweiten Netzwerk



Selbsthilfefreundlichkeit
und Patientenorientierung
im Gesundheitswesen

Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen.

Immer mehr Fachleute im Gesundheitswesen erkennen, dass die enge Zusammenarbeit und der regelmäßige Austausch mit Selbsthilfegruppen (also Experten in eigener Sache) das patientenorientierte Handeln von Gesundheitseinrichtungen befördern.

Das Konzept Selbsthilfefreundlichkeit basiert auf speziellen Qualitätskriterien, die gemeinsam von Selbsthilfe-Akteuren und Gesundheitseinrichtungen entwickelt wurden und die auch Eingang in Qualitätsmanagementsysteme gefunden haben.

Diese Kriterien lauten:

1. Selbstdarstellung wird den Selbsthilfegruppen ermöglicht
2. Patienten und Angehörige werden auf Teilnahmemöglichkeit in Gruppen hingewiesen
3. Die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfegruppen wird unterstützt
4. Ein Ansprechpartner zum Thema ist in der Gesundheitseinrichtung benannt
5. Zum Thema Selbsthilfe werden Mitarbeitende qualifiziert
6. Partizipation der Selbsthilfe wird ermöglicht
7. Die Kooperation ist verlässlich gestaltet

Beim jährlichen Sicherungszirkel in der jeweiligen Gesundheitseinrichtung werden die dementsprechend gemeinsam festgelegten Maßnahmen zu den o. g. Qualitätskriterien durch die

Selbsthilfegruppen COPD/ Atemwegserkrankungen für den Kreis Minden-Lübbecke und Ostwestfalen Lippe

Im Johannes Wesling Klinikum Minden findet am **Mittwoch, 15.11.2017 ab 17.00 Uhr** der 8. Mindener Atemwegstag statt.

Das Motto der diesjährigen Veranstaltung ist „*Prävention – Vorbeugen ist besser als therapieren*“.

Geplant sind verschiedene Vorträge zu COPD und Asthma, Prävention und Ernährung bei Atemwegserkrankungen und zu Sarkoidose. Außerdem stehen im Foyer verschiedene Informationsstände bereit.

www.copd-vor-ort-minden.de

Arthrose Selbsthilfe Gruppe Bad Oeynhausen lädt ein



Dr. med. Philipp Traut referiert am **Dienstag, 12. Dezember um 19.30 Uhr** im Hörsaal der Klinik Porta Westfalica, Steinstr. 65 in Bad Oeynhausen zum Thema „*Arthrofibrose – Neues Kniegelenk, trotzdem weiter Schmerzen!?*“

Der Eintritt ist frei. Anmeldungen sind möglich bis zum 01.12.2017 unter 0171 62 71 630.

www.arthrose-badoeynhausen.de

Die Selbsthilfeakademie bietet an

kooperierenden Selbsthilfegruppen überprüft.

In diesem Rahmen arbeitet die Selbsthilfe-Kontaktstelle mit dem Lukas-Krankenhaus in Bünde, der Reha-Klinik Bad Oexen, den Johanniter Ordenshäusern Bad Oeynhausen und der Berolina-Klinik Löhne sowie den vielen beteiligten Selbsthilfegruppen zusammen. Darüber hinaus ist Iris Busse eine von vier Mentorinnen des bundesweiten Netzwerkes und unterstützt Selbsthilfe-Kontaktstellen, die neu mit Kliniken kooperieren möchten.

www.selbsthilfefreundlichkeit.de

Treffpunkt Nierenkrebs: die Selbsthilfegruppe für OWL stellt sich vor



Nach einer Krebsdiagnose ist nichts mehr wie früher. Diese Erfahrung musste im April 2010 auch das Ehepaar Spitznagel machen, als sie vom Arzt die Mitteilung bekam, dass Herr Spitznagel an einem multipel metastasierten Nierenzellkarzinom erkrankt war. Die erste Erfahrung war, jeder geht anders damit um. So wollte Herr Spitznagel erst gar nicht so viel über seine Krankheit

wissen, wo hingegen Frau Spitznagel als ehemalige Krankenschwester, alles an fachlichen Informationen aufgesogen hat.

Durch die Initiative von Frau Spitznagel ist dann schnell der Kontakt zum Lebenshaus e.V., einer Patientenorganisation, die sich ausschließlich mit drei seltenen Tumorerkrankungen, unter anderem dem Nierenzellkarzinom, befasst, entstanden. Es gab wertvolles Infomaterial per Post und interessante Forumsveranstaltungen, an denen das Ehepaar Spitznagel mehrfach teilnahm.

So entstanden bundesweit Patientenkontakte mit anderen Betroffenen. Auch Herr Spitznagel, als Betroffener, wollte auf einmal alles zu der Krankheit wissen. Da es in der Region OWL/Minden-Lübbecke leider keine Selbsthilfegruppe für die Krankheit gab, hat das Ehepaar Spitznagel sich entschlossen, selbst eine Gruppe zu gründen. Im Februar 2015 wurde die Gruppe dann ins Leben gerufen. Durch die Kontakte zum Lebenshaus e.V. kamen und kommen die Patienten teilweise auch von sehr weit entfernt. Die Treffen finden regelmäßig alle drei Monate im Februar, Mai, August und November im Oeynhaus, in der Tannenbergrstr. 23, Bad Oeynhausen statt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich in der Gruppe ungezwungen untereinander austauschen, z.B. über Nebenwirkungsprobleme oder den Krankheitsverlauf, sie bekommen aktuelle Informationen, z.B. über neue Therapieoptionen, Nachsorge etc. Einige Patientinnen und Patienten kommen auch mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin. Diese sind natürlich ebenfalls willkommen, denn so einen Weg geht man normal immer gemeinsam, auch Partnerinnen und Partner haben Ängste und Sorgen.

Der Vorteil so einer Gruppe ist, alle sitzen im selben Boot und sie alle haben Verständnis füreinander. Familie und Freunde mögen viele mit ihren Problemen nicht belasten. Oft werden auch Fragen gestellt, die vielleicht anders sind, als die Fragen an den Arzt.



Die Selbsthilfeakademie NRW unterstützt Selbsthilfe-Aktive mit Weiterbildungsangeboten und bietet Raum für Austausch und Vernetzung. Die Seminare und Workshops richten sich an Selbsthilfegruppen und Landesverbände der Selbsthilfe, unabhängig vom jeweiligen Thema. Es gibt immer wieder neue Angebote. Um sich Plätze zu sichern, ist es empfehlenswert, hier immer mal wieder reinzuschauen ...

paritaetische-akademie-nrw.de

Selbsthilfenetz NRW



Das Selbsthilfenetz NRW informiert im Internet rund um das Thema Selbsthilfe. Im Mittelpunkt steht die Vermittlung zu den örtlichen Selbsthilfegruppen in ganz Nordrhein-Westfalen. Zurzeit sind über 7.000 Selbsthilfegruppen erfasst. Darüber hinaus werden Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfe-Büros in NRW erwähnt.

www.selbsthilfenetz.de

Aktuelle Gruppengründungen



In den kommenden Wochen starten einige neue Selbsthilfegruppen...

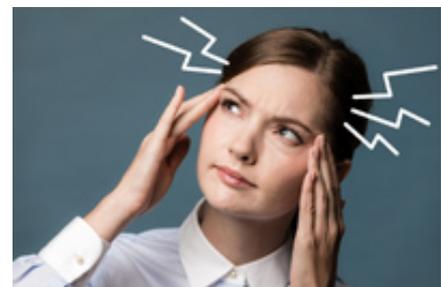
Manchmal werden aber auch Ärzte gegenseitig empfohlen, z.B. für eine zweite Meinung.

Neben den Gruppenabenden steht das Ehepaar Spitznagel den Gruppenmitgliedern auch telefonisch jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Bei Bedarf werden auch schon mal spezialisierte Ärzte zum Treffen eingeladen, dies ist aber nicht die Regel. Darüber hinaus besteht eine Verbindung zur onkologischen Reha Klinik Bad Oexen, wo die Gruppe bereits einmal zu einem speziellen Informationstag mit verschiedenen Themen eingeladen wurde. Diese Klinik fördert die Selbsthilfegruppenarbeit und bietet dem Ehepaar Spitznagel die Möglichkeit, die Gruppe für neue interessierte Patientinnen und Patienten vorzustellen. Die Devise für eine Selbsthilfegruppe sollte sein, keiner ist allein, gemeinsam sind wir stark und werden zum Fachmann der eigenen Krankheit.

www.daslebenshaus.org

Migräne im Griff

Nach vielen Jahren Abwesenheit wird in Minden wieder ein Angebot für Migränepatientinnen und Migränepatienten zum Austausch von Erfahrungen und Informationen aufgebaut.



Das neue Angebot startet mit einem **Vortrag von Dr. Zoltan Medgyessy am Dienstag, 7. November um 19.30 Uhr** in der Paritätischen Begegnungsstätte, Simeonstr. 19 in Minden.

Dr. Medgyessy von der Berolina Klinik Löhne berichtet dann über seine Erfahrungen in der Behandlung von Migränepatientinnen und Migränepatienten. Die Klinik arbeitet seit vielen Jahren nach einem interdisziplinären Rehabilitationskonzept.

Im Anschluss soll dann **jeden 1. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr** das neue Gesprächsangebot in der Paritätischen Begegnungsstätte, Simeonstr. 19 in Minden stattfinden.

Weitere Informationen gibt die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Hospizarbeit und Palliativversorgung im Mühlenkreis



Die Zeit des Sterbens ist für Patientinnen, Patienten und ihre Angehörigen meist eine sehr schwere Zeit und eine große seelische Belastung. Nicht selten fühlen sich die Menschen überfordert, verzweifelt und allein gelassen.

Durch die Hospizarbeit und Palliativversorgung im Kreis Minden-Lübbecke werden Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleitet und unterstützt. Auch für Angehörige gibt es Unterstützung und Begleitung. Einige der nachfolgend aufgeführten Akteure feiern in diesem Jahr ein

- FASD – Fetale Alkohol-Spektrums-Störung
- Migräne mit und ohne Aura
- Angehörige psychisch erkrankter Menschen
- Junge Menschen mit Depressionen (18 bis 40 Jahre)
- Verlassene Eltern erwachsener Kinder

Weitere Informationen zu diesen und weiteren Angeboten gibt die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Selbsthilfethemen im Mühlenkreis



Im Kreis Minden-Lübbecke bestehen zurzeit knapp 300 Selbsthilfegruppen.

Die Themenliste gibt einen aktuellen Überblick über sämtliche Themen, die in den örtlichen Selbsthilfegruppen bearbeitet werden.

Hier finden Sie die aktuelle Themenliste (Stand 10/2017).

Download des Newsletters



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download des Newsletter](#)

Newsletter-Archiv

Jubiläum.

Seit nun 25 Jahren besteht der **Hospizkreis Minden e. V.** Heute umfasst der Hospizkreis Minden viele Angebote für sterbende Menschen, ihre Angehörigen und für Trauernde. In zwei Projekten wird die Hospizarbeit vertieft. Im Projekt „Hospiz macht Schule“ arbeitet der Hospizkreis mit einigen Mindener Schulen zusammen, um auch Kindern und Jugendlichen die Themen Sterben, Tod und Trauer näherzubringen. Das Projekt „Ambulante Ethikberatung“ zielt auf die Unterstützung von Betroffenen, Angehörigen, Pflegerinnen und Pflegern sowie Ärztinnen und Ärzten bei ihrer Begleitung von Sterbenden. Neu ist das Projekt „Death Café – Reden über Tod“. Das Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit soll in Gesprächen geschärft werden, um sein Leben erfüllter zu gestalten. Lesen Sie hier weiter: www.hospizkreis-minden.de

Die **Hospizinitiative Espelkamp e. V.** besteht seit über 20 Jahren. In der Hospizinitiative engagieren sich Männer und Frauen ehrenamtlich mit verschiedenen Berufen, mit unterschiedlichen Lebenserfahrungen, Konfessionen und Altersgruppen. Sie setzen sich intensiv mit Krankheit, Sterben, Tod und Trauer auseinander und begleiten Zuhause, im Krankenhaus und auch in Alten- und Pflegeeinrichtungen. In der Trauergruppe besteht die Möglichkeit zu Austausch und gegenseitiger Unterstützung. Einmal monatlich findet ein Gesprächskreis zur Patientenverfügung statt. Hier erfahren Sie mehr: www.hospiz-initiative-espelkamp.de

Die **Hospizarbeit der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford** berät, begleitet und versorgt seit mehr als 15 Jahren schwerstkranke Menschen und ihre Angehörigen. Das Hospiz veritas in Lübbecke wurde vor 15 Jahren eröffnet und ist die bisher einzige stationäre Einrichtung für Menschen in ihrer letzten Lebensphase im Kreis Minden-Lübbecke. Hier finden Menschen Aufnahme, deren schwere Erkrankung eine Versorgung zuhause nicht mehr zulässt oder die dies nicht mehr wünschen. Das Hospiz veritas ist ein verlässlicher Ort für den letzten Lebensweg, an dem neben der palliativen Fachlichkeit zur Linderung der Symptome, die menschliche Begegnung und die würdevolle Begleitung der Betroffenen im Mittelpunkt stehen. Im Rahmen der ambulanten Hospizarbeit arbeiten etwa 60 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in drei Hospizgruppen in Lübbecke und Rahden. Sie begleiten Sterbende und ihre Angehörigen in Alten- und Pflegeheimen, in Einrichtungen der Behindertenhilfe, im stationären Hospiz und im eigenen Zuhause. Projekte für Kinder und Jugendliche sowie umfangliche Trauerangebote bieten darüber hinaus Hilfe und Unterstützung für Betroffene an. Hier können Sie weiterlesen: www.parisozial-minden-luebbeckerford.de

Der **Ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst Minden-Lübbecke** widmet sich der Begleitung und Unterstützung von Familien und deren Kindern, die eine verkürzte Lebenserwartung haben. Jede Familie geht ihren eigenen, ganz individuellen Lebensweg. Aufgabe der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienstes ist es, diesen Weg wahrzunehmen und mitzutragen, auch über den Tod hinaus. Hier erfahren Sie mehr: www.minden.deutscher-kinderhospizverein.de

Auch in Bad Oeynhausen gibt es seit über 20 Jahren ambulante Hospizarbeit. Der **Ökumenische Hospizkreis Bad Oeynhausen** bietet neben der Sterbebegleitung durch ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, das monatlich stattfindende TrauerCafé "Wüstenrose" an. Mehr Informationen finden Sie unter www.diakonie-vlotho.de

PAN im Mühlenkreis, das palliativ ambulante Netzwerk im Kreis



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

[Zum Newsletter-Archiv](#)

Minden-Lübbecke, gibt es inzwischen auch schon seit zehn Jahren. Ziel von PAN ist es, eine multiprofessionelle und ineinandergreifende, ambulante Palliativversorgung für Menschen in ihrer letzten Lebensphase im Kreis Minden-Lübbecke anzubieten. Hierfür wurde ein umfangreiches Netzwerk mit vielen Kooperationspartnern installiert. Diese kommen aus den Bereichen Medizin, Pflege, Ambulante Hospizdienste, Versorgung, etc. und entwickeln die örtlichen Versorgungsstrukturen kontinuierlich weiter. Die Aufgabe von PAN ist außerdem die Fortbildung der Fachkräfte sowie Öffentlichkeitsarbeit.

Hier geht es zu PAN: www.pan-im-muehlenkreis.de

Die Hospizarbeit und Palliativversorgung hat im Kreis Minden-Lübbecke inzwischen einen festen Platz in der Gesellschaft. Möglich wird dies auch und vor allem durch die vielen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir gratulieren allen ganz herzlich zu ihren Jubiläen und sagen stellvertretend für viele Menschen im Mühlenkreis „DANKE!“ für diese wichtige Arbeit.

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 Minden-Lübbecke
Simeonstr. 17-19 | 32423 Minden

Tel.: 05 71 | 82 802 - 17

05 71 | 82 802 - 24

Fax: 05 71 | 82 802 - 69

selbsthilfe-mi-ik@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de