



**Zusammen**  
sind wir **stark!**

## Aktuelle Themen

Fortbildungsangebot für Ehrenamtler

Angehörige von Messies treffen sich

Gewalt gegen Angehörige

Eine Woche für die Selbsthilfe

Türkischsprachige Beratung / Türkçe danışmanlık

„Neue Leber – Neues Leben e.V.“ in Gründung

Save the date: Gesamttreffen Mönchengladbacher Selbsthilfegruppen

Drei Fragen an die Selbsthilfe: Verwaiste Eltern Mönchengladbach

Game Over – Hilfe für Spielsüchtige

Themenliste der Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach

**Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach**

**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.

**Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach**

## Fortbildungsangebot für Ehrenamtler

Mit der Fortbildungsreihe „Qualifizierung Ehrenamt“ bietet der Paritätische Mönchengladbach ein Fortbildungsangebot für Vereinsvorstände und Mitarbeiter/-innen aus Mitgliedsorganisationen und Selbsthilfegruppen.



Aber auch Engagierte, die sich für eine Vorstandsarbeit qualifizieren wollen sind herzlich willkommen. Das Programm in diesem Jahr:

- **Mittwoch, 22.11., 18 - 21 Uhr**  
Grundlagen der Pressearbeit
- **Mittwoch, 29.11., 18 – 21 Uhr**  
Supervision
- **Mittwoch, 06.12., 18 – 21 Uhr**  
Neue Vorstände gewinnen

Die Fortbildungen finden im Paritätischen Zentrum, Friedhofstraße



Ihr/e Ansprechpartner/-innen sind (v.l.n.r.): Ina Lauterbach, Nadiye Yuvarlak, Georg Meurer

**Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Mönchengladbach**  
Friedhofstr. 39  
41236 Mönchengladbach

**Telefon:** 0 21 66 | 92 39 30

0 21 66 | 92 39 34

**Fax:** 0 21 66 | 92 39 19

**E-Mail:**

[selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org)

**Sprechzeiten:**

Montag 10:00 - 16:00 Uhr

Mittwoch 10:00 - 18:00 Uhr

Freitag 10:00 - 13:00 Uhr

und nach Vereinbarung.



[Zur Website](#)

**Save the date:  
Gesamttreffen  
Mönchengladbacher  
Selbsthilfegruppen**



Datum & Zeit:

**Mittwoch, 8. November 2017  
19 Uhr**

Veranstaltungsort:  
Paritätisches Zentrum  
Friedhofstraße 39

39, 41236 Mönchengladbach statt.

Als Teilnahmebeitrag wird eine Gebühr von 5 Euro pro Abend erhoben. Wenn Sie sich für alle drei Seminare anmelden, werden nur 10 Euro insgesamt fällig.

Um eine Voranmeldung wird gebeten:

Tel.: 02166 92 39 30 oder

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

[moenchengladbach.paritaet-nrw.org](http://moenchengladbach.paritaet-nrw.org)

## Angehörige von Messies treffen sich



Experten schätzen, dass in Deutschland über zwei Millionen Menschen an einem sogenannten Messie-Syndrom leiden. Darunter versteht man zwanghaftes Horten unnötiger Dinge, die für die Betroffenen aber eine wichtige Bedeutung haben. Verbunden damit sind schwerwiegende

Einschränkungen die eigene Wohnung ordentlich zu halten und die Alltagsaufgaben zu organisieren.

Neben den Betroffenen, die aus Scham ihre sozialen Kontakte einschränken oder sich ganz zurückziehen, leiden auch die Angehörigen unter diesem Phänomen. Angehörige von Messie-Erkrankten wissen oft nicht mehr, was sie noch tun sollen. Manche leiden dabei unter Schuldgefühlen, andere verfallen in Aktionismus, was den Betroffenen auch nicht weiter hilft.

Es ist nicht einfach, eine Beziehung zu dem Betroffenen zu gestalten, die sowohl wohlwollend und unterstützend ist, in der man sich aber auch klar abgrenzen muss, wenn es notwendig ist.

Am **Mittwoch, 18. Oktober um 18 Uhr** im Paritätischen Zentrum, Friedhofstraße 39 trifft sich die Angehörigen-Gruppe das erste Mal. Weitere Interessierte sind hierzu herzlich eingeladen.

Der regelmäßige Kontakt zu anderen Angehörigen entlastet, weil jeder in Gruppe genau weiß, wovon der Einzelne redet. Er bietet außerdem die Möglichkeit, sich gegenseitig zu unterstützen und sich gemeinsam weitere Informationen zu organisieren. Eine Gruppe Messie-Betroffener besteht schon seit einigen Jahren in Mönchengladbach.

Weitere Informationen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Tel.: 02166 92 39 30 oder

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

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

## Gewalt gegen Angehörige

Veranstaltung vom Landesverband NRW ApK für Angehörige, Freunde und Interessierte von psychisch kranken Menschen

**„Gewalt gegen Angehörige“ –  
Gewalt erkennen, sich schützen, damit umgehen  
Samstag, 28. Oktober,  
10.00 – 15.00 Uhr**

41236 Mönchengladbach

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

## Drei Fragen an die Selbsthilfe: Verwaiste Eltern Mönchengladbach



### Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?

Über das Internet

### Was macht Ihre Gruppe aus?

Uns verbindet das gleiche Schicksal.

### Was bedeutet Ihnen persönlich die Gruppe?

- Offen und bedenkenfrei sprechen können,
- verstanden zu werden,
- solidarisch zu sein,
- Erfahrungen und Wirkungen auszutauschen.

Zudem ist die Gruppe von einem herzlichen und angenehmen Miteinander geprägt. Ferner sind die Antworten zu 1) und 3) fließend.

Hannelore und Toni Printz  
Mitglieder der Selbsthilfegruppe  
Verwaiste Eltern  
Mönchengladbach

[www.verwaiste-eltern-mg.de](http://www.verwaiste-eltern-mg.de)

## Game Over – Hilfe für Spielsüchtige



Regelmäßig treffen sich am Samstag Menschen, welche sich von ihrer Spielsucht befreien wollen. Ziel der Gruppe ist es, sich gegenseitig zu stärken,

### Referenten:

Christian Zechert,  
Beauftragter für die Forensik  
Initiative NRW,  
Wiebke Schubert,  
Vorsitzende LV NRW ApK,  
Rechtsanwältin, in  
Zusammenarbeit mit dem Verein Angehöriger psychisch Kranker und der ortsansässigen Polizei Mönchengladbach



**familien selbsthilfe  
psychiatrie**

### Ort:

Verein für die Rehabilitation psychisch Kranker, Sophienstraße  
29/30, 41065 Mönchengladbach

### Kosten:

Nichtmitglieder 10 €, LV-Mitglieder frei, inkl. Mittagessen und Getränke

[Weitere Informationen](#)

## Eine Woche für die Selbsthilfe



Vom 25. bis 28. September fand im Paritätischen Zentrum die Selbsthilfe-Woche statt und bot Vorträge, Gespräche und Informationen rund um die Selbsthilfe in Mönchengladbach.

Selbsthilfegruppen entstehen, weil Menschen

aus eigener Kraft und zusammen mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen. Zurzeit gibt es in Mönchengladbach ca. 130 Selbsthilfegruppen. Die Themen reichen von chronischen Erkrankungen, Behinderungen, Sucht, psychische Erkrankungen bis zu sozialen Problemstellungen. Mit der Selbsthilfe-Woche möchte die Kontaktstelle des Paritätischen einen Einblick in das breite Spektrum des Selbsthilfeengagements in Mönchengladbach geben und exemplarisch fünf Themen in den Mittelpunkt stellen.

Außerdem präsentierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle am Mittwoch 27.09. von 9 und 12 Uhr auf dem Rheydter Markt ihre Arbeit und die Gruppen aus Mönchengladbach. Ein kostenloser Gesundheitscheck war dort ebenfalls geboten.

Albert Handelmann, langjähriger Aktiver in der Selbsthilfe stellte in seinem Vortrag „Polyneuropathien“ die verschiedenen Ursachen, ihre Symptome und ihre Behandlungsmöglichkeiten vor.

Waltraud Bergtholdt, Heilpraktikerin und ehemalige Mitarbeiterin des Gesundheitsamtes für den Schwerpunkt Essstörungen referierte am Montag um 18 Uhr zu diesem Thema und ging dabei auf die unterschiedlichen Formen von Essstörungen und die vielen Fragen aus dem Publikum ein.

Am Donnerstag gab es zwei Vorträge zur Auswahl:

Um 18:30 informierte Verena Verhoeven, Leiterin der Fachstelle Glücksspielsucht bei der Caritas in Neuss zum Thema „Spielsucht“. Die zweite Veranstaltung an diesem Abend fand auf Türkisch statt. Zum Thema Brustkrebs-Prävention war Frau Dr. Zehra Moustafa, Frauenärztin aus Viersen zu Gast und präsentierte anhand von Brustmodellen die Selbstuntersuchung.

Ebenfalls auf Türkisch war der Informationsabend am Dienstag über



spielfrei zu bleiben, eine realistische Selbsteinschätzung zu gewinnen, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und positive Kontakte pflegen zu lernen.

Auch Angehörige von Spielsüchtigen sind herzlich willkommen.

**Jeden Samstag  
um 14:30 – 16:00 Uhr**

Paritätisches Zentrum  
Friedhofstraße 39

**Bei Rückfragen:**  
Spielsucht Gruppenfon  
0152/ 510 131 48

[spielerselbsthilfe-mg.jimdo.com](http://spielerselbsthilfe-mg.jimdo.com)

## Themenliste der Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach



Auf unserer Homepage finden Sie die aktuelle A-Z-Liste der Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach.

[Zur A-Z-Themenliste](#)

## Download des Newsletters



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download des Newsletter](#)

## Newsletter-Archiv

Diabetes aus ernährungswissenschaftlicher Sicht mit Ökotrophologin Sevda Okyay.

Schauen Sie doch mal auf unserer Facebook-Seite vorbei und blicken mit uns gemeinsam auf die Veranstaltungen zurück:

[www.facebook.com/selbsthilfe.moenchengladbach](http://www.facebook.com/selbsthilfe.moenchengladbach)

## Türkischsprachige Beratung / Türkçe danışmanlık

### Türkischsprachige Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige von Menschen mit Behinderungen



- Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige
- gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe und Hilfe für außenstehende Gleichbetroffene
- Gruppengemeinschaft und Geselligkeit
- Informationen über das deutsche Gesundheitssystem
- Wissenserwerb und gemeinsames Lernen

### Türkçe konuşan engelli insanların anne ve babaları ve yakınları için kendine yardım grubu

- Aynı sorunları olan kişilerin ve ailelerinin bilgi ve deneyimlerini paylaşması
- Grup içinde ve dışında bulunan insanların birbirlerine karşılıklı yardım ve desteği
- Hoşsohbet grup topluluğu
- Alman sağlık sistemi hakkında bilgi edinmek

### Türkischsprachige Beratung / Türkçe danışmanlık

Nadiye Yuvarlak  
Tel.: 02166 92 39 34  
Friedhofstraße 39, 41236 MG  
E-Mail: [yuvarlak@paritaet-nrw.org](mailto:yuvarlak@paritaet-nrw.org)

## „Neue Leber – Neues Leben e.V.“ in Gründung



**Sitz des Vereines: Aachen und Mönchengladbach**  
24 Gründungsmitglieder haben am 8. September 2017 den Verein gegründet. Zum Vorsitzenden wurde Rudolf Hildmann, zu seinem Stellvertreter Axel Hülsmann und als weitere Mitglieder Bine Friedrich, Maren von

Lukowicz, Achim Raves, Jörg Friedrich sowie Ulrike Will und Hans-Peter Kempen gewählt.

Die Nachricht, dass nur eine Lebertransplantation das Leben der Betroffenen retten kann, ist für jeden persönlich und für die Angehörigen eine große Belastung. Da immer mehr Menschen einer



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

[Zum Newsletter-Archiv](#)

möglichen Spendebereitschaft ängstlich gegenüberstehen, ist eine 2-jährige Wartezeit nicht selten. In dieser Zeit kommt immer wieder die Frage auf: „*Schaffe ich es noch?*“ Die Betroffenen haben mit erheblichen gesundheitlichen Belastungen zu kämpfen, die alle,- auch die Angehörigen, belasten.

Ebenso ist es wichtig nach einer Transplantation das Geschenk des Organspenders mit Leben zu füllen. Es gibt zwar Einschränkungen, entscheidend ist aber, was der Organempfänger aus seinem neuen Leben macht.

Der gestern gegründete Selbsthilfeverein „*Neue Leber – Neues Leben*“ möchte die Betroffenen und Angehörigen vor und nach einer Transplantation mit seinem Angebot unterstützen und begleiten. Wir als Betroffene wollen aber auf keinen Fall vergessen, wem wir dieses neue Leben verdanken – unserem Organspender. Er hat sich Pro Organspende entschieden! Ein Grund für den Verein sich an der sachlichen Aufklärung zum Thema Organspende zu beteiligen.

Gerne können Sie Kontakt zu uns aufnehmen – Schicken Sie eine E-Mail oder rufen Sie an:

**Rudolf Hildmann**

Tel.: +49 2163 4210, E-Mail: [rudolf.hildmann@t-online.de](mailto:rudolf.hildmann@t-online.de)

**Axel Hülsmann**

Tel.: +49 2161 48831, E-Mail: [axelhuelsmann83@gmail.com](mailto:axelhuelsmann83@gmail.com)

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 Mönchengladbach**

Friedhofstr. 39 | 41236 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 66 | 92 39 30

Tel.: 0 21 66 | 92 39 34

Fax: 0 21 66 | 92 39 19

[selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org)

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