



**Zusammen  
sind wir stark!**

## Aktuelle Themen

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe startet

„Bewegt älter werden“ ... denn älter werden wir Alle – jeden Tag!

Veranstaltung „Suizid – der Wunsch nach Leben“

Fortbildungen für Selbsthilfegruppen

Workshop vom ApK „Öffentlichkeitsarbeit, Presse, Spendenmarketing, Mitgliederwerbung“

EVK Gesundheitsforum: Gemeinsam aktiv – Selbsthilfe tut gut!

Vernetzt euch!

Themenliste der Selbsthilfegruppen in Münster

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster



Ihre Ansprechpartner/-innen sind

**Hallo,**

wie die Zeit vergeht! Ruck-zuck steht der Herbst vor der Tür und einige von uns haben schon den Kalender für das nächste Jahr gekauft. Bevor es aber so weit ist informieren wir Sie mit unseren SelbsthilfeNews über Aktuelles aus den verbleibenden Monaten.

Insgesamt drei spannende Fortbildungen für Selbsthilfegruppen stehen noch an, unsere Donnerstagsreihe gerät in Bewegung und darüber hinaus haben wir ein ganz neues Angebot am Start – das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe!

Wir wünschen viel Spaß bei der Lektüre dieser und der weiteren Themen

**Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle**

## Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe startet



Am 01. September 2017 ist das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in Münster, kurz KoPS, an den Start gegangen. Mit der Projekt-Mitarbeiterin Martina Nötzold erweitert das KoPS die Angebotspalette der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Finanziert wird das auf zunächst drei Jahre befristete KoPS vom Ministerium für Gesundheit und von den Pflegekassen NRW.

**Ziel ist die Entlastung von pflegenden Angehörigen.**

In Nordrhein-Westfalen leben mehr als 640.000 Pflegebedürftige und geschätzt eine Millionen pflegende Angehörige. Während Selbsthilfeorganisationen im Gesundheitsbereich seit langem etabliert sind, fehlt es an vergleichbaren Strukturen in der Pflege. Durch das neue Angebot soll Angehörigen der Zugang zu bestehenden Selbsthilfegruppen erleichtert sowie die Gründung neuer lokaler Gruppen in vielfältiger Trägerschaft ermöglicht werden.

**KoPS**

(v.l.n.r.): Rosi Lürenbaum  
(Verwaltung), Renate Ostendorf  
(Leitung, Beratung), Marco  
Tammen (Beratung).

**Kontakt:**

Tel.: 0251 - 609 332 30

E-Mail schreiben



Besuchen Sie auch  
unsere Facebook-Seite!

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

## **EVK Gesundheitsforum: Gemeinsam aktiv – Selbsthilfe tut gut!**



Plötzlich krank, plötzlich depressiv... schneller als jemals gedacht können Krankheit, Unfall oder Lebenskrisen den Alltag von Menschen verändern. Eine Möglichkeit der Unterstützung kann die Selbsthilfegruppe sein. Doch wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe, welche Hilfen bietet sie und wie finde ich Kontakt?

Innerhalb der Vortragsreihe „Gesundheitsforum“ im Ev. Krankenhaus präsentieren sich unterschiedliche Teilnehmende von Selbsthilfegruppen und zeigen ihren persönlichen Weg in die Selbsthilfegruppe auf.

Die **Info-Veranstaltung** „Gemeinsam aktiv – Selbsthilfe tut gut!“ ist am **Mittwoch, 15. November, 17 Uhr**, Ev. Krankenhaus, Wichernstr. 8.

Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

- informiert über bestehende Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen
- hilft bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- wickelt die finanzielle Förderung für Pflegeselbsthilfe-Gruppen ab
- organisiert Veranstaltungen und Treffen an verschiedenen Orten

Außerdem kooperiert das Kontaktbüro mit Akteuren und Fachleuten aus dem Gesundheitswesen und der Selbsthilfe sowie Gremien und Arbeitsgruppen der Region.

**Kontakt:**

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Münster

Dahlweg 112 / 48153 Münster

Mail: [pflegeselbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org)

Telefon: 0251 – 60 93 32 34

**Sprechstunde:**

Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr und nach Vereinbarung

Ihre Ansprechpartnerin: Martina Nötzold

## **„Bewegt älter werden“ ... denn älter werden wir Alle – jeden Tag!**

Unsere Donnerstagsreihe zum Thema "Älter werden in Münster" widmet sich diesmal ganz dem Thema Bewegung.

Der Wunsch nach Gesundheit, Mobilität, Autonomie und Geselligkeit gewinnt einen immer größeren Stellenwert im Prozess des Älterwerdens.

Bewegungsprogramme sowohl für „junge Alte“, „Ältere“ und „Hochaltrige“ können helfen, den Wunsch nach Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden

zu realisieren. Zudem können sie einen Beitrag leisten im Umgang mit Krankheiten und helfen, Krankheitsfolgen zu mildern. Die Informations- und Mitmachveranstaltung soll Ihnen Zusammenhänge von körperlicher Aktivität und Gesundheit im Altersgang aufzeigen und Sie animieren, auszuprobieren und kleine Bewegungsprogramme kennenzulernen.



**Donnerstag, 16. November 2017, 17 - 19 Uhr**  
**Paritätisches Zentrum, Dahlweg 112, 48153 Münster**

Die Veranstaltungen der Donnerstagsreihe sind grundsätzlich kostenlos und können ohne Anmeldung besucht werden!

**TIPP!** Als Mitveranstalter sind wir bei der Veranstaltung "GESUND & AKTIV – älter werden in Münster" mit einem Infostand vertreten:

**Mittwoch, 8. November 2017, 14.30 – 17.45 Uhr**  
**im Rathaus Münster, Festsaal**

## **Veranstaltung „Suizid – der Wunsch nach Leben“**

## Vernetzt euch!



Vernetzung ist einfach und macht Spaß! Wie es geht zeigt die neue Kampagne des Verbandes alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) NRW e.V.

Dazu gibt es hier ein tolles Video zur Wirkungsweise von Selbsthilfe für alleinerziehende Mütter und Väter.

Außerdem gibt es zum Nachlesen und Nachmachen ein sehr ansprechendes Workbook. Nicht nur für Alleinerziehende eine tolle Starthilfe, um über eine Gruppengründung nachzudenken, loszulegen und Gleichgesinnte zu finden.

Das Workbook lässt sich kostenfrei auf der Homepage des VAMV bestellen:

[www.vamv-nrw.de](http://www.vamv-nrw.de)

## Themenliste der Selbsthilfegruppen in Münster

# A-Z

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster führt rund 300 Selbsthilfegruppen in der Kartei. Damit Sie immer auf dem neuesten Stand sind, wird diesem Newsletter immer die aktuelle Themenliste als pdf-Datei angehängt.

**Hier finden Sie die Themenliste Stand Oktober 2017!**

bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**  
münster

Das Bündnis gegen Depression Münster lädt am **28. November 2017 von 17 bis 20 Uhr** zur Veranstaltung „Suizid – der Wunsch nach Leben“ ein.

Der Niederländer Viktor Staudt berichtet offen, ehrlich und ohne Beschönigung über

seine langjährigen Angstattacken und Depressionen, wie er im Alter von dreißig Jahren keinen Ausweg mehr sah, vor einen Zug sprang und überlebte, dabei aber beide Beine verlor. Er schildert sehr persönlich seinen langen Weg zurück ins Leben und warum er heute froh ist, überlebt zu haben. Und wie seine Umgebung damit umgegangen ist. Hierbei liest er Passagen aus seinem Spiegel-Bestseller „Die Geschichte meines Selbstmords und wie ich das Leben wiederfand“.

Lauschen Sie den Erzählungen von Herrn Staudt, kommen Sie mit ihm ins Gespräch und informieren Sie sich bei den Mitgliedern des Bündnisses gegen Depression über Hilfsangebote in Münster.

Veranstaltungsort ist der **Rathausfestsaal im Historischen Rathaus, Prinzipalmarkt 10, 48143 Münster**. Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist nicht erforderlich.

## Fortbildungen für Selbsthilfegruppen

In den nächsten zwei Monaten bieten wir drei ganz unterschiedliche Fortbildungen an. Allen Seminaren gemein ist, dass sie anregen, die Arbeit in der Selbsthilfegruppe zu reflektieren und neue Ideen für das Gruppenleben zu entwickeln.



### Crowdfunding

Mittwoch, 8. November 2017, 17 – 19 Uhr  
Stadtbücherei Münster, Alter Steinweg 11, 48143 Münster  
Vortrag in Kooperation mit der Freiwilligenagentur und dem Verein Bürgernetz

Gründungsberater Niko Ritter ([www.egb-muenster.de](http://www.egb-muenster.de)) hat bereits lokale Unternehmen und Projekte begleitet. Er erläutert eine mögliche Vorgehensweise beim Crowdfunding und zeigt Beispiele.

### Argumentationstraining zum Umgang mit Diskriminierung und Ausgrenzung

Freitag, 17. November 2017, 15 – 19 Uhr  
Ev. Gemeindehaus, Kardinal von Galen Straße 10, 48268 Greven  
Münsterlandweite Kooperationsveranstaltung mit der Selbsthilfeakademie, Referent: Sebastian Hammer (IFAK e.V.)

Die Teilnehmenden können durch Beispiele aus der Praxis Diskriminierungen erkennen und gezielt minimieren. Durch das Training erkennen sie kritische Situationen und lernen eine gelingende Interaktion untereinander.

### Faires Streiten

[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 oder im Rahmen einer Volltextsuche, einzelne Themen, Gruppen, Neugründungen oder Veranstaltungen recherchieren.

[Zum Newsletter-Archiv](#)

24. November 2017, 14 – 19 Uhr  
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Dahlweg 112, 48153 Münster  
Workshop mit der Referentin Siglind Willms

Im "fairen Streiten" wird ein Weg gesucht, bei dem beide Parteien am Ende zufrieden sein können. Dieser Workshop hilft, entsprechende Fähigkeiten zu entwickeln und einzuüben.

**Nähere Infos zu den Veranstaltungen und dem Anmeldeverfahren finden sich auf unserer Homepage:**

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

## Workshop vom ApK „Öffentlichkeitsarbeit, Presse, Spendenmarketing, Mitgliederwerbung“



**familien selbsthilfe  
psychiatrie**

**Landesverband  
Nordrhein-Westfalen  
der Angehörigen  
psychisch Kranker e.V.**

Der Landesverband NRW der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. veranstaltet einen kostenlosen Workshop. In einer moderierten Diskussion soll sich am **04.11.2017 ab 10.30 Uhr** im City-Shop der Stadtwerke Münster (Salzstraße 24) zu den Themen

„Öffentlichkeitsarbeit, Presse, Spendenmarketing, Mitgliederwerbung“ ausgetauscht werden.

Dazu sollen alle Teilnehmenden Unterlagen zu den genannten Themen mitbringen und vorstellen. Alle berichten aus der Praxis, welche Projekte, Veranstaltungen etc. in diesem Zusammenhang erfolgreich oder auch weniger erfolgreich verlaufen sind.

Aus organisatorischen Gründen ist eine **verbindliche Anmeldung bis spätestens Dienstag, 17.10.2017** bei der Geschäftsstelle des Landesverbandes NRW ApK unbedingt erforderlich:

LV NRW der Angehörigen pK  
Tel.: 02 51 – 5 20 95 22  
Mail: [lv-nrw-apk@t-online.de](mailto:lv-nrw-apk@t-online.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 Münster

Dahlweg 112 | 48153 Münster  
Tel.: 02 51 / 60 93 32 30  
Fax: 02 51 / 61 85 112

[www.selbsthilfe-muenster.de](http://www.selbsthilfe-muenster.de)  
[www.facebook.com/selbsthilfe.muenster](https://www.facebook.com/selbsthilfe.muenster)