



**Zusammen  
sind wir stark!**

## Aktuelle Themen

Blume des Lebens -  
Selbsthilfegruppe für Menschen  
mit Depressionen

Tanzen - in Krankheit und Alter

Oberhausener Selbsthilfe  
beteiligte sich an der Woche der  
seelischen Gesundheit

Gesunde Stadt Oberhausen:  
Oberhausen ist das 74. Mitglied  
im Gesunde Städte-Netzwerk

Bestechend unbestechlich

Termine

Seminar für Selbsthilfe-Aktive:  
Entspannung in hektischen Zeiten

Angebote des ambulanten  
Hospizes Oberhausen e.V.

Krebsberatungsstelle in  
Oberhausen

Themenliste der  
Selbsthilfegruppen in  
Oberhausen

**Selbsthilfe-  
Kontaktstelle  
Oberhausen**

**Hallo,**

„Jetzt hab ich mich endlich mal wieder richtig wohl gefühlt!“, freute sich eine der Besucherinnen des ersten Offenen Ü 55 Singens im September. An der Gitarre begleitet von Okko Herlyn hatten alle Anwesenden viel Spaß und Freude beim gemeinsamen Singen von alten Schlagern, Hits und „Lagerfeuerliedern“. Viermal im Jahr wird der Paritätische diese Veranstaltung darbieten. Am 5. Dezember stehen Weihnachtslieder jeglicher Couleur auf dem Programm und auch im neuen Jahr wird weitergesungen, u.a. mit Beatles-Liedern. „Singen macht glücklich“, so ein weiterer Besucher.

Neugierig geworden? Sie sind herzlich eingeladen dazuzukommen!

**Ihr Kontaktstellen-Team**

## Blume des Lebens - Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen

Die **Blume des Lebens** steht bei uns für: **Mut, Kraft und Zuversicht.**

**Mut** = sich mit seiner Krankheit auseinandersetzen zu können!

**Kraft** = zu versuchen, sich neue Ziele für die Zukunft zu setzen!

**Zuversicht** = durch das Austauschen der Gruppe wieder nach vorne schauen zu können!

Die Zusammenarbeit in einer Selbsthilfegruppe ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke. Denn in der Gemeinschaft werden große Probleme einfach ein wenig kleiner und die eigene Bürde eine viel geringere Last.





**Ihre Ansprechpartnerinnen**  
(v. l. n. r.): Heike Kehl-Herlyn,  
Beate Ramjoué, Svenja Ricken

**Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Oberhausen**

Gutenbergstraße 6  
46045 Oberhausen

Tel.: 02 08 | 301 96 - 20

Fax: 02 08 | 301 96 - 11

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

**Sprechzeiten:**

Montag: 09:00 - 12:00 Uhr

Dienstag: 09:00 - 12:00 Uhr  
15:00 - 18:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag: 09:00 - 12:00 Uhr

und nach Vereinbarung.

[www.selbsthilfe-oberhausen.org](http://www.selbsthilfe-oberhausen.org)

**Seminar für  
Selbsthilfe-Aktive:  
Entspannung in  
hektischen Zeiten**



**Am Samstag, den 2. Dezember,  
von 9.30 Uhr – 13.00 Uhr,**  
werden in der VHS Oberhausen  
verschiedene  
Entspannungstechniken  
vorgestellt.

[Hier erfahren Sie mehr \(PDF\).](#)

**Angebote des  
ambulanten Hospizes  
Oberhausen e.V.**

In NRW haben sich über eine halbe Million Menschen in Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Auch wenn du vielleicht noch Berührungsängste hast und denkst, eine Selbsthilfegruppe sei ein Auffangbecken für Menschen, die den ganzen Tag nur jammern und dich nur noch weiter runterziehen, lass dir sagen: Das genaue Gegenteil ist der Fall!

Menschen sind in einer Selbsthilfegruppe, eben genau weil sie ihr Leben viel geschickter organisieren als die vielen Einzelkämpfer unter uns. In unserer Selbsthilfegruppe ist es schließlich das Normalste der Welt, über Probleme, wie du sie hast, zu sprechen. Schließlich befassen sich hier alle mit denselben Themen, die dich betreffen. ABER EBEN ZUSAMMEN. Eines solltest du noch über eine Selbsthilfegruppe wissen. Alle Gruppen-Mitglieder unterstehen der Schweigepflicht.

Es ist also ziemlicher Quatsch, wenn du denkst, du wärst mit deinen Problemen allein.

Komm doch einfach mal vorbei und überzeuge dich selbst.

Weitere Informationen gibt es in der Selbsthilfe-Kontaktstelle und auf unserer Website:

[www.shg-blume-des-lebens.de](http://www.shg-blume-des-lebens.de)

**Tanzen - in Krankheit und Alter**



Gedicht von Friedhilde Höhne, die seit 2004 an Morbus Parkinson erkrankt ist.

Tanzen macht Freude  
Tanzmusik motiviert zum Singen  
Motiviert mich zur Bewegung  
Bewegung macht mich froh  
Durch Tanz spüre ich mich selbst  
Durch Tanz fühle ich mich leicht  
Tanzen reduziert den Rigor  
Im Rhythmus der Musik sistiert der Tremor  
Neuer Schwung kommt in die Bewegung  
Tanzen lässt vergessen – auch lästiges Freezing  
Tanzen holt mich aus motorischen Defiziten  
Tanzen gibt mir Erfolgserlebnisse  
Tanzen führt zur kreativen Gemeinschaft  
Tanzen zieht mir den Schleier vom Gesicht-  
lässt meine Umwelt klarer erscheinen  
und erweitert meinen Blick  
Durch Tanz erwacht die Seele zum Lachen  
Tanzen hinterlässt ein Gefühl der Vollkommenheit



Ambulantes Hospiz  
Oberhausen e.V.

Das Ambulante Hospiz Oberhausen e.V. begleitet nunmehr seit 20 Jahren Schwerkranke, Sterbende und deren Angehörige und Trauernde durch qualifizierte Ehrenamtliche.

Nach einer Beratung durch eine Koordinatorin übernimmt der Ehrenamtliche ein- bis zweimal pro Woche für ein oder zwei Stunden die Begleitung des Betroffenen und/oder dessen Familie.

Jede Begleitung ist immer individuell und richtet sich nach den jeweiligen Wünschen: erzählen, zuhören, spielen, schweigen, beten etc. Immer ist es ein Dasein, ein Aushalten, ein Mittragen der Situation.

Die Angebote des Ambulanten Hospizes sind kostenfrei.

[Hier geht es zu weiteren Angeboten \(PDF\).](#)

## Krebsberatungsstelle in Oberhausen

 Katholisches Klinikum  
OBERHAUSEN

KREBSBERATUNGSSTELLE



In Oberhausen gibt es seit Neustem eine Krebsberatungsstelle, die beim Katholischen Klinikum angesiedelt ist. Hier können krebserkrankte Menschen Hilfe und Beratung bekommen.

Die Hotline ist Montag – Freitag von 8.30 – 15.00 Uhr erreichbar,

und hebt mich auf eine Stufe der Glückseligkeit  
Tanzen ist Therapie für Geist – Seele – und Leib

Oberhausen 2016

## Oberhausener Selbsthilfe beteiligte sich an der Woche der seelischen Gesundheit



Zum internationalen **Tag der seelischen Gesundheit am 10.10.2017** fanden in vielen Städten mehrtägige Aktionen statt, um auf die vielfältigen Probleme bei einer psychischen Erkrankung aufmerksam zu machen und die Situation psychisch erkrankter Menschen zu verbessern.

In Oberhausen hat sich in diesem Jahr zum 2. Mal ein breites Bündnis an lokalen Akteuren zusammengefunden, um die **Woche der seelischen Gesundheit vom 09.-15.10.2017** gemeinsam mit vielen Veranstaltungen zu gestalten.

Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle bot mit einem Informationsnachmittag die Möglichkeit, sich über die Wirkungsweise von Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen zu informieren und mit erfahrenen Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen. In Oberhausen gibt es zahlreiche Gruppen zu psychischen Themen, u.a. für Angst und Panik, Depressionen, Burnout.

Informationen gibt es in der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

[www.selbsthilfe-oberhausen.org](http://www.selbsthilfe-oberhausen.org)

## Gesunde Stadt Oberhausen: Oberhausen ist das 74. Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk



**Gesunde Städte-Netzwerk**  
der Bundesrepublik Deutschland

*„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“*  
Aus: Charta der WHO, Ottawa 1986

Bereits 1989 wurde das Gesunde Städte-Netzwerk mit 10 Städten gegründet.

Heute umfasst es 75 Städte und Gemeinden. Das Netzwerk hat zum Ziel, gleichberechtigtes Wirken der kommunalen Verwaltungen und Träger wie Initiativen und Selbsthilfestellen zu ermöglichen. Gesundheit geht alle etwas an und darf nicht durch Hierarchien, Gremien oder Konkurrenzen behindert werden. Die Beteiligung der Betroffenen, die Einbeziehung der Gesundheitsversorger, Verbände und Vereine sowie das Engagement der Kommune wird durch die Netzwerkbeteiligung koordiniert, um so lobbyfrei und zielorientiert für die Gesundheit ihrer Bürgerinnen und Bürger aktiv zu werden.

Koordiniert wird die Mitgliedschaft durch die Stabsstelle

per Mail über  
[jennifer.hennecke@kk-ob.de](mailto:jennifer.hennecke@kk-ob.de).

[Zum Flyer \(PDF\)](#)

## Themenliste der Selbsthilfegruppen in Oberhausen

A-Z

In Oberhausen gibt es etwa 100 Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Themen und Erkrankungen. Hier können Sie sich die aktuelle Themenliste runterladen.

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

## Download des Newsletters



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download des Newsletter](#)

## Newsletter-Archiv



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

Gesundheitskoordination im Gesundheitsamt der Stadt Oberhausen.

**Weitere Informationen sowie aktuelle Projekte im Rahmen des Gesunde Städte-Netzwerks finden Sie auf den Seiten des Bereichs Gesundheitswesen:**

[www.oberhausen.de](http://www.oberhausen.de)

## Bestechend unbestechlich

*„In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe wird seit Jahren über einen angemessenen Umgang mit Wirtschaftsunternehmen diskutiert. Es geht darum, wie Selbsthilfegruppen ihre Ziele und Interessen wahren können. Wie sie Beeinflussungsversuche erkennen und sicherstellen können, sich nicht vereinnahmen zu lassen. Was kann gemeinschaftliche Selbsthilfe tun, um unabhängig, selbstbestimmt und glaubwürdig zu bleiben?“ (aus der Broschüre „Unabhängig und selbstbestimmt“, NAKOS 2016)*



Unter dem Motto „Bestechend unbestechlich“ stellt die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) eine informative Internetseite und gleiche Printprodukte für die Gruppenarbeit zur Verfügung.

**Reinschauen lohnt sich!**

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

## Termine

Paritätischer  
Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Gutenbergstraße 6,  
Oberhausen, Info: 0208 30  
196 20

**18.10., 18.00 Uhr**  
Austauschtreffen der SHG  
zum Thema Gesundheit

**19.10., 18.00 Uhr**  
Austauschtreffen der SHG  
zum Thema Psyche

**25.10., 11.00 - 12.00 Uhr**  
Pflege von Angehörigen - auch ein Thema für Sie?  
Herr Jan Katner stellt die Arbeit der Pflegeberatungsstelle der Stadt Oberhausen vor und beantwortet Fragen zu gesetzlichen Regelungen, Kostenerstattung sowie zu Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung für Pflegenden Angehörige, Betroffene und Interessierte.

**15.11., 18.00 Uhr**  
Gesamttreffen der Oberhausener Selbsthilfegruppen

**17.11. 15.00 - 16.30 Uhr**  
Lesestadt: Reisen-(Er)leben-lesen, für alle, die etwas zum Thema Reisen vortragen oder einfach nur zuhören möchte

**02.12.**



Entspannung in hektischen Zeiten für Selbsthilfe-Aktive, VHS in der Kontaktstelle bitte anmelden

**05.12., 18.00 Uhr**

JINGLE BELLS ÜBER OBERHAUSEN, Vorweihnachtliches Ü-55-Singen mit Okko Herlyn, -heiter und besinnlich-, für alle Interessierte, die Freude am Singen haben.

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 Oberhausen**  
Gutenbergstraße 6 | 46045 Oberhausen

Tel.: 02 08 / 301 96 - 20  
Fax: 02 08 / 301 96 - 11

[selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org)  
[www.selbsthilfe-oberhausen.org](http://www.selbsthilfe-oberhausen.org)