Selbsthilfe News Warendorf

Aktuelle Themen

Tag der offenen Tür im Josephs-Hospital in Warendorf

Abschluss nach 18 erfolgreichen Jahren

Vortrag in Everswinkel: Demenz und Sexualität

Neue Selbsthilfegruppen

Drei Fragen an… Marita Kuhlbusch

Erinnerung: Nächstes Gesamttreffen steht vor der Tür

Vorankündigung Tagesseminar

Hinterm Horizont geht's weiter - Fachtagung in Dortmund

Angeklickt – Selbsthilfe im Internet

Restplätze frei

Selbsthilfe Warendorf

Hallo,

die „Lebensdauer" von Selbsthilfegruppen ist unterschiedlich. Manche Gruppen entscheiden sich, schon nach wenigen Treffen wieder auseinander zu gehen, viele Gruppen bestehen einige Jahre, und dann gibt es die Gruppen, die über Jahrzehnte existieren.

In dieser Ausgabe lernen Sie die Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte in Warendorf kennen, die nach 18 Jahren Abschied aus der Selbsthilfe nimmt. In dieser Zeit konnte die Gruppe viele positive Veränderungen für hörbehinderte Menschen im Kreis Warendorf anstoßen.

Kennen auch Sie Selbsthelferinnen und Selbsthelfer, die schon Jahrzehnte in der Selbsthilfe aktiv sind? Dann schreiben Sie uns, rufen Sie uns an oder schicken uns eine E-Mail – wir sind gespannt, wie viele „Langzeit-Aktive" sich im Kreis Warendorf engagieren!

Wir wünschen Ihnen eine wundervolle Herbstzeit
und viel Vergnügen beim Lesen,
Ihr Selbsthilfe-Kontaktstellenteam Kreis Warendorf

Tag der offenen Tür im Josephs-Hospital in Warendorf

Selbsthilfe war der Themenschwerpunkt beim Tag der offenen Tür im Warendorfer Josephs-Hospital. Kein Wunder, denn die Selbsthilfe war stark vertreten: Mit acht Gruppen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle war die Selbsthilfe nicht zu übersehen. Deshalb wurden

Ihre Ansprechpartnerinnen
(v. l. n. r.): Sabine Tenambergen, Daniela Rehnen und Christiane Vollmer

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf
Waterstroate 6
48231 Warendorf

Tel.: 0 25 81 | 4 67 99 88
Fax: 0 25 81 | 4 67 99 87

selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Montag	09:00 - 12:00 Uhr
Dienstag	09:00 - 12:00 Uhr 14:00 - 15:30 Uhr
Mittwoch	09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag	09:00 - 12:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr

und nach Vereinbarung.

www.selbsthilfe-warendorf.de

Erinnerung: Nächstes Gesamttreffen steht vor der Tür

Am **Donnerstag, den 19. Oktober von 18.00 – 19.45 Uhr** findet das nächste Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Warendorf in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Kreises Warendorf statt.

Themenschwerpunkt: Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen der Ärzteschaft und den Selbsthilfegruppen.

Wo: Kreishaus Warendorf, Waldenburger Str. 2, 48231 Warendorf.

Um Anmeldung wird gebeten unter 02581 46 799 88 oder unter selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org

die Selbsthilfe-Aktiven auch vom ursprünglich geplanten Platz auf der Empore direkt ins Erdgeschoss „verlegt“.

Beteiligt waren: Die Arthrose-Selbsthilfe Oelde, die SHG chronisch Kranker, die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Warendorf, die Selbsthilfegruppe für Schwerhörige Ostbevern und Telgte, die Al Anon Gruppe Warendorf, die ILCO Hamm-Helwig-Lippe, der Blinden- und Sehbehindertenverein Gruppe Warendorf, die Adipositas-Selbsthilfegruppe Warendorf und die Selbsthilfegruppe Leukämie und Lymphom Münsterland.

Gemeinsam mit verschiedenen Beratungsstellen und der Palliativstation des Krankenhauses teilten sie sich das Mitarbeiter-Restaurant neben der Eingangshalle – ein genialer Platz mit viel „Laufkundschaft“. Das Krankenhaus hatte die Veranstaltung sehr gut beworben, so dass der Besucherstrom den ganzen Tag über nicht abebbte. Es gab kaum eine Minute, an der nicht an irgendeinem der Stände ein Gespräch mit Besuchern stattfand. Die Themenvielfalt erwies sich als attraktiv. Besonders anschaulich war der Stand des Blinden- und Sehbehindertenvereins. Die Mitglieder hatten verschiedene Hilfsmittel dabei und dazu noch zwei Blindenhunde.

Radio Warendorf berichtete drei Stunden lang live von der Veranstaltung und holte auch Sabine Tenambergen von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf für ein Interview ans Mikrofon.

Ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten!

Abschluss nach 18 erfolgreichen Jahren

Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte in Warendorf verabschiedet sich aus der aktiven Arbeit

Zum offiziellen Abschiedsfrühstück kamen noch einmal alle zusammen: 11 Mitglieder der Warendorfer Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte verbrachten am 16. September einen anregenden Vormittag im Café des Hofes Lohmann in Freckenhorst. Als Gast eingeladen war auch Sabine Tenambergen von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf.

Gruppengründerin Hella Heitkämper erinnerte in einer Ansprache an die vielfältigen Aktivitäten der Gruppe. Über die gegenseitige Unterstützung hinaus hatte es sich die Gruppe zum Ziel gesetzt, für die Anliegen hörgeschädigter Menschen in der Öffentlichkeit einzutreten. So wurden in zahlreichen Kirchen und auch im Theater am Wall in Warendorf Induktionsschleifen installiert – eine Voraussetzung zur Teilhabe für Hörgeschädigte.

Irmgard Huhn, die als Nachfolgerin von Frau Heitkämper in den letzten Jahren sehr engagiert die Themen weiter vorangebracht hat, legte jetzt aus persönlichen Gründen ihr Amt nieder. Frau Heitkämper bedankte sich im Namen der Gruppe mit einem Präsent bei Frau Huhn für die hervorragende Unterstützung der Gruppe. Zum Schluss machte Frau Huhn ein Angebot: Sollte sich in Warendorf ein

Vorankündigung Tagesseminar

Wir freuen uns, durch einen Restbetrag der Krankenkassenförderung 2017 Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern der Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Warendorf am **Samstag, den 25. November 2017** ein kostenfreies Tagesseminar zum Thema „Selbsthilfegruppen begleiten und leiten mit Herz und Verstand“ anbieten zu können.

Anmeldungen sind erforderlich unter 02581 46 799 88 oder unter selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org

Hinterm Horizont geht’s weiter - Fachtagung in Dortmund

Im Februar 2017 haben sich erstmals seit 30 Jahren Vertreterinnen und Vertreter von Gesundheits-Selbsthilfeverbänden und Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW zu einer Fachtagung in Dortmund zusammen gefunden. Ziel war, eine verbesserte Zusammenarbeit und Vernetzung auszuloten.

Die Ergebnisse dieser Veranstaltung sind in der Broschüre *„Hinterm Horizont geht’s weiter“* zusammen gefasst.

Die Broschüre kann (solange der

Kreis jüngerer Hörgeschädigter zusammenfinden, bietet sie ihre Hilfe beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe an.

Auch im Namen der Selbsthilfe-Kontaktstelle ein herzliches Dankeschön für Ihr Engagement!

Vortrag in Everswinkel: Demenz und Sexualität

Sexualität gehört zu den menschlichen Grundbedürfnissen. Mit fortschreitendem Alter wie auch durch Erkrankung kommt es zu Veränderungen von Bedürfnissen, Eigenschaften und Fähigkeiten. Auch die Sexualität ist im Verlauf des Lebens Veränderungen unterworfen. Die Bedeutung und die Ausprägung von Sexualität unterliegen vielfachen Schwankungen mit dem Lebensalter. Das Lustempfinden verändert sich. Kommen Erkrankungen wie eine Demenz hinzu, kann auch die Kontrolle über Sexualität und sexuelle Verhaltensweisen beeinträchtigt werden. Dies kann wiederum zu Störungen des Zusammenlebens und des Sozialverhaltens führen.

In dem Vortrag von Herrn Dr. med. Frank Siebecker sollen Aspekte von Änderungen der Sexualität im Lebensverlauf sowie der Einfluss von Demenz auf die Sexualität dargestellt und Möglichkeiten des Umgangs damit diskutiert werden. Der Nachmittag, der von der Selbsthilfegruppe Everswinkler Gesprächskreis bei Demenz in der Familie organisiert wird, soll dazu dienen, das Thema „Sexualität im Alter und bei Demenz“ zu enttabuisieren.

Wann: 23.10.2017 um 17.00 Uhr
Wo: Café des St. Magnus-Hauses, Everswinkel.
Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Neue Selbsthilfegruppen

Folgende Selbsthilfegruppen haben sich in den letzten Monaten im Kreis Warendorf neu gegründet:

Trauer-Selbsthilfegruppe, Warendorf
Der Verlust von Angehörigen oder einer nahe stehenden Person stellt Betroffene neben der Trauer vor viele Fragen und unerwartete Situationen. In der Gruppe sollen Gelegenheiten gegeben werden, sich über die Erfahrungen und den Umgang mit dem Verlust auszutauschen. Die ersten Treffen werden von einer Mitarbeiterin des Hospizvereins Warendorf begleitet.

Parkinson-Selbsthilfegruppe für Betroffene, Telgte
Gesprächs- und Austauschgruppe über den Umgang mit der Erkrankung. Das Hinzuziehen von Fachleuten und spezielle Gymnastikangebote ergänzen die Gruppentreffen. Wichtig: In der

Vorrat reicht) per E-Mail unter yilmaz-khoutour@paritaet-nrw.org bestellt werden.
Als PDF-Dokument ist sie auf der Seite des Selbsthilfenetzes zu finden:

www.selbsthilfenetz.de

Angeklickt – Selbsthilfe im Internet

In den letzten Jahren hat die Selbsthilfe auch im Internet an Bedeutung gewonnen. Verschiedene Formen der Selbsthilfe wie Internetforen haben sich entwickelt, in denen Interessierte durch einen niedrigschwelligen Zugang Kontakt aufbauen können.

Unter der Adresse www.selbsthilfe-interaktiv.de hat die NAKOS (bundesweite Kontakt- und Informationsstelle von Selbsthilfegruppen) eine Kommunikationsplattform für gemeinschaftliche Selbsthilfe aufgebaut. Hier finden Interessierte Hinweise auf Selbsthilfe-Internetforen zu zahlreichen Themen, die von der NAKOS auf ihre Vertrauenswürdigkeit geprüft worden sind, Diskussionsforen rund um das Thema Selbsthilfe und Hinweise auf virtuelle Gruppen.

www.selbsthilfe-interaktiv.de

Restplätze frei

Gruppe darf und soll auch gelacht werden!

Morbus Sudeck, Ennigerloh
Die chronische und sehr schmerzhafte Erkrankung, die meistens als Folge von Verletzungen auftritt, beeinflusst den Alltag der Betroffenen massiv. In der Selbsthilfegruppe sollen Fragen geklärt, Hilfe beim Abbau von Vorurteilen geleistet und – vor allem – neuer Lebensmut geweckt werden. Auch Angehörige sind willkommen.

Adipositas in Oelde
Menschen mit massivem Übergewicht haben unterschiedlichste Probleme wie Diabetes, Gelenkschmerzen, soziale Einsamkeit, bis hin zum Verlust des Arbeitsplatzes. Viele Betroffene erwägen einen operativen Eingriff. Die medizinischen Möglichkeiten sind vielfältig und der Weg für die Genehmigung einer operativen Behandlung ist lang. Diese Selbsthilfegruppe möchte Betroffene unterstützen auf dem Weg in ein neues Leben.

Selbsthilfegruppe chronischer Schmerz in Warendorf
Der Leidensweg für Menschen, die chronische Schmerzen haben, ist oft lang. Viele Betroffene haben unterschiedlichste medizinische Therapien hinter sich, probieren Vieles aus und suchen nach einer Möglichkeit, sich über die Erkrankung auszutauschen. In der Gruppe soll dies möglich sein. Neben den Gesprächen sollen der Austausch über Fachthemen und Entspannungsmöglichkeiten im Vordergrund stehen.

Fuß fassen in Beckum
Gesprächs- und Freizeitgruppe für Menschen, denen die Kontaktaufnahme nicht so leicht fällt. Die Gruppe trifft sich mal im Mütterzentrum in Beckum, mal außerhalb. Die Aktivitäten werden gemeinsam festgelegt. Die Gruppe freut sich auf weitere Mitglieder!

Wenn Sie Fragen zu den Selbsthilfegruppen haben, kontaktieren Sie uns!

Drei Fragen an… Marita Kuhlbusch

Heute stellen wir Ihnen Marita Kuhlbusch vor. Frau Kuhlbusch ist bereits seit längerer Zeit Mitglied einer Angst- und Depressions-Selbsthilfegruppe. Durch die guten Erfahrungen in dieser Selbsthilfegruppe hat sie eine eigene Gruppe gegründet - zum Thema Darmerkrankungen.

Wie bin ich zur Selbsthilfe gekommen?
Zur Selbsthilfegruppe Angst und Depression bin ich gekommen, weil ich vor zirka 15 Jahren im Haus der Familie einen anderen Kurs besucht habe und dort ein ausliegendes Programmheft mitgenommen habe und somit auf die bestehende Gruppe aufmerksam wurde. Beim ersten Treffen war ich sehr unsicher, weil ich Sorgen hatte, mich in die Gruppe, die sich untereinander ja schon gut kannte, einzufinden. Ich bin sehr positiv überrascht gewesen, dass ich mich sehr schnell dort wohlgefühlt habe.
Zur Selbsthilfegruppe Darmerkrankungen bin ich gekommen, weil ich merkte, dass mein Umfeld meine diesbezüglichen Probleme nicht verstand und sogar belächelte. Da dachte ich mir, ich brauche Kontakt zu Menschen, die diese Probleme auch haben und verstehen können. Da es im Raum Warendorf keine solche Gruppe gab, habe ich vor einem halben Jahr diese neue Selbsthilfegruppe gegründet.

Für das Seminar *"Argumentationstraining zum Umgang mit Diskriminierung und Ausgrenzung für Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner von Selbsthilfegruppen"* stehen noch Restplätze zur Verfügung!

Das kostenfreie Seminar findet statt am **Freitag, 11. November 2017 von 15 – 19 Uhr** in 48268 Greven, Kardinal von Galen Straße 10 (ev. Gemeindehaus) und ist ein Kooperationsangebot der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Münsterland und der Selbsthilfe-Akademie.

Anmeldungen unter 02581 46 799 88 oder unter selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org

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.

Zum Newsletter-Archiv

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe für mich?
In der Selbsthilfegruppe kann ich mich mit Menschen im geschützten Rahmen austauschen, die dieselben Probleme haben und mich deshalb auch verstehen. Wir können uns gegenseitig unterstützen und helfen. In meinem Fall haben sich auch private Kontakte zu einigen Gruppenmitgliedern ergeben.

Was passiert in der Gruppe, und welches Ereignis ist mir besonders in Erinnerung geblieben?
In beiden Gruppen machen wir zu Beginn eine kurze Blitzlichtrunde, wo jeder kurz berichtet, wie es ihm geht und ob er danach etwas länger besprechen möchte. Dies ist besonders wichtig in einer größeren Gruppe, damit die Mitglieder, die ausführlicher sprechen möchten, auch genügend Redezeit bekommen. Dafür ist es erforderlich, dass eine Person in der Gruppe moderiert und die Zeit etwas einteilt. Es empfiehlt sich, dass die Moderation in einer länger bestehenden Gruppe auch von allen Gruppenmitgliedern reihum wahrgenommen wird. Zum Abschluss machen wir nochmals ein kurzes Blitzlicht, wo jeder nochmal kurz sagen kann, wie es ihm aktuell geht. Dies ist wichtig, weil einen manchmal Gespräche in der Gruppe auch sehr aufwühlen können, und in der Abschlussrunde darauf reagiert werden kann.

Es ist auch möglich, bei einem Treffen ein bestimmtes Thema, das von der ganzen Gruppe gewünscht wird, zu besprechen. Über Fördergelder ist es möglich, zum Beispiel Ärzte und Ernährungsberater in die Gruppe einzuladen.

Eine Grundvoraussetzung für Selbsthilfegruppen ist die Schweigepflicht, das heißt, dass alles, was dort besprochen wird, nicht nach draußen dringen darf.

Sehr positiv für mich ist der Zusammenhalt in der Gruppe, was mir sehr viel bedeutet.

Manche Menschen denken, dass man sich in Selbsthilfegruppen nur bedauern und bemitleiden würde. Nein, das trifft überhaupt nicht zu, Selbsthilfe ist Hilfe, sich selbst zu helfen.

Am besten in Erinnerung geblieben ist mir über die Jahre die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe, die Möglichkeit jemand aus der Gruppe anrufen zu können, wenn man Gesprächsbedarf hat, und natürlich der Umstand, dass wir auch zusammen lachen können.

Vielen Dank Marita Kuhlbusch!

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 Warendorf
Waterstroate 6 | 48231 Warendorf

Tel.: 0 25 81 / 46 79 984
Fax: 0 25 81 / 46 79 987

warendorf@paritaet-nrw.org
www.warendorf.paritaet-nrw.org

© Der Paritätische | Selbsthilfe-Kontaktstelle Warendorf