Selbsthilfe News Region Aachen

Weihnachtsgrüße

Aktuelle Themen

Einladung zum jährlichen Gesamttreffen

Die Selbsthilfe stellt sich vor!

Informations – und Gründungsveranstaltung „Chronisches Erschöpfungssyndrom“ mit dem Bundesverband Fatigatio e.V.

In eigener Sache: Neue Schulung von „In Gang Setzer“ in 2018

Ankündigung: Mal anders darüber reden - Dialogforum

Vortrag: Auf Nimmerwiedersehen - Systemische Ursachen für Beziehungsabbrüche bei Eltern

Aufruf zur Einreichung von Erfahrungsberichten zu seltenen Erkrankungen

Schwerhörigen-Treff im Hörgeschädigtenzentrum Aachen (HGZ)

Ankündigung zum Vortrag: „Symptome tragen eine Botschaft für unsere Seele“

Kontaktkreis Aachen des deutschen Psoriasis Bundes e. V.

Neue Gruppe: Väteraufbruch – Trennungsväter

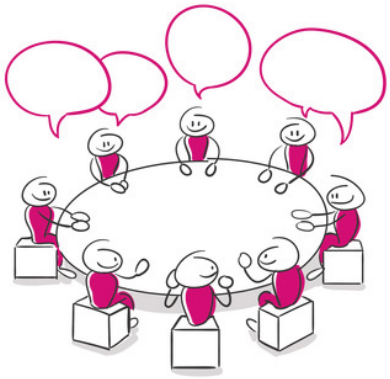
Hallo,

die Aachener Kontaktstelle für Selbsthilfe und das Selbsthilfebüro Eschweiler wünschen Ihnen auf diesem Wege eine entspannte Weihnachtszeit und ein gesundes neues Jahr 2018.

Pia van Buggenum-Sonnen und Susanne Braun-Balloumi
Astrid Thiel und Gabi Kurschildgen

Einladung zum jährlichen Gesamttreffen

Einladung zum jährlichen Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in Aachen und der Staedteregion im Forum der VHS Aachen – am 16.01.2018



Sie alle sind herzlich zum Jahrestreffen 2018 eingeladen. Die Vertreter/innen der Krankenkassen informieren über die Pauschalförderung und Projektförderung für Selbsthilfegruppen. Frau Brünger vom Verband der Ersatzkassen, Landesvertretung NRW, wird über die Modalitäten sprechen.

Zudem wird es einen Vortrag und Einblick in die Nutzung von neuen Medien in der Selbsthilfe geben. Anke Steuer, Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten/Wetter/Herdecke, wird über mögliche Chancen und Risiken von "Social Media " informieren.

Das Jahrestreffen mit Kaffee und Kuchen findet am Dienstag, 16.01.2018 von 17:00 Uhr - 19:00 Uhr im Forum der VHS statt.

Nähere Informationen bekommen Sie bei der AKIS.

www.selbsthilfe-staedteregion-aachen.de

Neue Gruppe: Treffen für Menschen in Trennung und Scheidung

Training zur Beweglichkeitserhaltung

Liste der Selbsthilfegruppen

Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (AKIS)

Ihre Ansprechpartnerin:
Pia van Buggenum-Sonnen

Beratung: 0241 - 49 009
Büro: 0241 - 4792 240

pia.sonnen@mail.aachen.de

Peterstr. 21-25, Raum 302
52062 Aachen

Sprechzeiten:
Montag: 10:00 - 12:30 Uhr
Mittwoch: 15:30 - 18:30 Uhr
Donnerstag: 10:00 - 12:30 Uhr
und nach Vereinbarung.

www.selbsthilfe-staedteregion-aachen.de

Selbsthilfebüro der StädteRegion Aachen

Ihre Ansprechpartnerin:
Astrid Thiel

Tel.: 0 241 - 51 98 53 19

selbsthilfebuero@staedteregion-aachen.de

Steinstr. 87, Raum E 37

Die Selbsthilfe stellt sich vor!

Drei Fragen an Doris Thelen von den Psychiatrie-Patinnen und -Paten e.V.

Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen in seelischen Krisensituationen

Wie Sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?
Die erste Erfahrung mit Selbsthilfe habe ich vor über 20 Jahren, während eines stationären Aufenthaltes in einer Tagesklinik, gemacht. Eine Gruppe von Menschen, darunter auch ich, waren damals sehr unzufrieden mit der stationären Behandlung. Wir wollten gegen die damals übliche Praxis der Diskriminierung, Fixierung und Zwangsunterbringung und vorherrschende Sicherungsmaßnahmen etwas tun. Nach dem Vorbild niederländischer Ombudsleute gründeten wir 1997 den Verein ppev..

Was machen Sie in Ihrer Gruppe?
Wir wollen alles tun, was uns gut tut!

Aber auch politisch stehen wir für eine humane gewaltfreie Psychiatrie ein und engagieren uns für die Abschaffung der Zwangspsychiatrie. Daneben ist unser Ziel, das Recht auf Teilhabe am gesellschaftlichen Leben für Betroffene zu realisieren.

Es gibt einen regelmäßigen Austausch, z.B. auch über Medikation, Behandlungskonzepte, den Sinn des Lebens, Gott und die Welt und vieles mehr. Gegenseitig unterstützen wir uns im Alltag und planen auch gemeinsame Freizeitaktionen.Wir organisieren auch politische Aktionen und organisieren Vorträge.

Welche Bedeutung hat Selbsthilfe in Ihrem Leben?
Selbsthilfe ist schon lange eine wichtige Säule in meinem Leben – ich übernehme für mich und für mein Leben Verantwortung. Mit Unterstützung der Selbsthilfe ist es mir gelungen, mein Leben nach meinen Wünschen selbstbestimmt zu gestalten und für mich zu sorgen.

www.ppev.de

Informations – und Gründungsveranstaltung „Chronisches Erschöpfungssyndrom“ mit dem Bundesverband Fatigatio e.V.

In Aachen gründet sich die erste regionale ME/CFS-Selbsthilfegruppe der Region mit Vertretern des Bundesverbandes Fatigatio e.V., Chronisches Erschöpfungssyndrom. Dies ist eine chronische, neuro-immunologische Multisystemerkrankung, die ein sehr vielfältiges Beschwerdebild hervorrufen kann und bei vielen Betroffenen zu schweren Einschränkungen führt. Auch Nicht-Mitglieder und nahe Angehörige von Betroffenen sind eingeladen, am Gründungstreffen teilzunehmen. An diesem Abend wird von Vertretern des Verbandes,

52249 Eschweiler

Sprechzeiten:
Donnerstag: 16.00-19.00 Uhr
Freitag: 9.00-12.00 Uhr

www.staedteregion-aachen.de

Kontaktkreis Aachen des deutschen Psoriasis Bundes e. V.

Einmal im Quartal finden die Treffen statt. Hier die Termine für 2018 im Überblick:

- **08. März 2018**
- **17. Mai 2018**
- **30. August 2018**
- **08. November 2018**

Jeweils **um 19:30 Uhr** im Hotel Mennicken, Jülicher Straße 80, 52146 Würselen-Broichweiden

franz-josef.prinier@t-online.de

Neue Gruppe: Väteraufbruch – Trennungsväter

Eine Initiative der Väter will gemeinsam für intensivere Beziehung zu ihren Kindern und mehr Rechte der getrennt lebenden Eltern eintreten. Die neue Selbsthilfegruppe in Aachen bietet die Möglichkeit für Austausch und gegenseitige Unterstützung. Koordiniert wird sie durch Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (AKIS) in Aachen.

der Kontaktstelle und von Betroffenen über die Erkrankung und Notwendigkeit von Selbsthilfe informiert.

Montag, 29.01.2018 18:30 Uhr-20:00 Uhr,
im Forum der VHS Aachen

Weitere Infos bei der akis der VHS Aachen

www.fatigatio.de

In eigener Sache: Neue Schulung von „In Gang Setzer“ in 2018

Wir suchen Sie!
Wir möchten Sie gerne auf unser kommendes Projekt „In-Gang-Setzer®“ aufmerksam machen, welches im nächsten Jahr bei der AKIS/ SHB angesiedelt sein wird.
Kurz zu dem Projekt:

In-Gang-Setzer® sind Ehrenamtler, die Selbsthilfegruppen im Hinblick auf Kommunikation, Organisation und Gruppenprozesse unterstützen. Sie helfen den TeilnehmerInnen dabei, miteinander vertraut zu werden und ins Gespräch zu kommen.

Für die Tätigkeit als In-Gang-Setzer® ist es wichtig, in einer Selbsthilfegruppe Orientierung zu geben, wenn es erforderlich erscheint. Genauso ist es aber auch notwendig, sich zurückzuhalten, wenn die Gruppe selbst Aufgaben übernehmen kann.

Das Projekt wird vom Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband Nordrhein-Westfalen und von den Betriebskassen BKK Dachverband NORDWEST getragen.

Die Schulung findet an folgenden Wochenenden statt:
- **Fr. + Sa 02. + 03. März 2018**
- **Fr. + Sa 16. +17. März 2018**
- **Fr. + Sa 06. + 07. April 2018**

Freitags von 14 – 19 Uhr und **samstags von 10- 16 Uhr**
Schulungsort: Krefeld

Sie ist kostenlos und intensiv, in der Sie ganz konkret vorbereitet werden. Abschließend erhalten Sie ein Zertifikat.

Ist Ihr Interesse geweckt?
Dann informieren Sie sich bei der AKIS oder im SHB.

www.in-gang-setzer.de

Ankündigung: Mal anders darüber reden - Dialogforum

Vor allem Gruppen aus dem Psychobereich möchten wir mit unserem

Die nächsten Treffen finden am **08.01.2018** und am **22.01.2018 ab 20:15 Uhr** statt.

Weitere Infos gibt es bei der AKIS.

Neue Gruppe: Treffen für Menschen in Trennung und Scheidung

Eine Gesprächsgruppe in Aachen für getrennte und geschiedene Menschen ab 50 Jahren, die sich über ihre Erfahrungen, ihre Trauer, ihr „Loslassen“ austauschen möchten und Unterstützung und Perspektiven suchen.

Die nächsten Treffen sind am **19.12.2017** und dann wieder am **09.01.2018**

Infos per Telefon: 0241 211 55 oder per E-Mail: info@engagiert-aelter-in-aachen.de

www.engagiert-aelter-in-aachen.de

Training zur Beweglichkeitserhaltung

Training mit verschiedenen Aufwärmübungen, Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe, gefolgt von einem Kräftigungsteil zum Muskelaufbau sowie Übungen zur Beweglichkeitserhaltung.

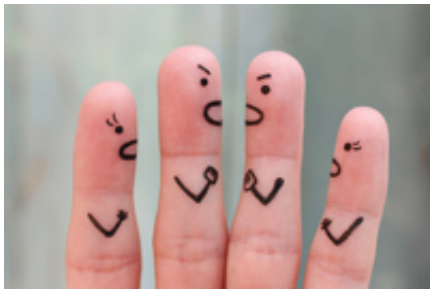
Interessierte melden sich bei

Angebot ansprechen, gruppenübergreifend ins Gespräch zu kommen. Jenseits von Diskussion, Debatte und dem Überzeugen wollen, geht es um einen gemeinsamen Erlebnisraum, in dem Achtsamkeit, Präsenz und Begegnung anhand bestimmter Themen möglich sind. Auch für die Arbeit in der eigenen Gruppe ist es mehr als ein Werkzeug zum Mitnehmen…

Bitte kurz beim Selbsthilfebüro anmelden, damit wir den Raum entsprechend vorbereiten können.

Ort: Gesundheitshaus Eschweiler
Zeit: **Do., 18. Januar 2018, 18:00 - 20:00 Uhr**

Vortrag: Auf Nimmerwiedersehen - Systemische Ursachen für Beziehungsabbrüche bei Eltern



Viele haben es schon selber erlebt oder davon gehört: Ein Familienangehöriger, meist ein Sohn oder eine Tochter, bricht unerwartet den Kontakt zu den Eltern oder zu einem Elternteil ab; der gemeinsame Weg endet schlagartig und scheinbar grundlos, denn einen offenen Konflikt hat es häufig nie gegeben. Fortan sehen sich Vater bzw. Mutter oder beide allein gelassen und meist ohne eine Ahnung davon, wieso das Kind sich gar nicht mehr meldet. Zahlreiche Erklärungsversuche bringen kaum Licht in die Dunkelheit der vielen Fragen. Deshalb wirft dieser Vortrag einen Blick auf mögliche versteckte Kräfte in Familiensystemen. Die persönliche Familiengeschichte wirkt auf Eltern und Kinder und beeinflusst deren Entscheidungen und Handlungen.

Eltern, Kinder und Interessierte sind herzlich eingeladen. Bei Bedarf wird eine Selbsthilfegruppengründung unterstützt.

Der Vortrag wird am 1. Februar 2018 von 18:30 Uhr -20.00 Uhr im Raum 214 in der VHS sein.
Die Referentin ist Susanne Fenzl, selbstständige Heilpraktikerin.
Weitere Infos bei der AKIS der VHS Aachen

Aufruf zur Einreichung von Erfahrungsberichten zu seltenen Erkrankungen

EMRaDI – ein Pilotprojekt in der Euregio Maas-Rhein

Das EMRaDi-Projekt ist ein Pilotprojekt, mit dem die grenzüberschreitende (integrierte) Gesundheitsversorgung für, an seltenen Erkrankungen leidende, Patienten in der Euregio Maas-Rhein verbessert werden soll.

Das EMRaDi-Projekt sucht derzeit nach Patienten, Verwandten und Gesundheitsexperten, die an einer im Rahmen des Projekts ausgerichteten Feldstudie teilnehmen.

Marianne Boost unter 02401 606691 oder per E-Mail:

marianne.boost@freenet.de

Liste der Selbsthilfegruppen

Hier finden Sie die Gesamtliste der Selbsthilfegruppen in der Städteregion Aachen:

Liste der Selbsthilfegruppen

Download des Newsletters

Hier können Sie sich den Newsletter als PDF runter laden.

Download PDF

Newsletter-Archiv

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

Hier geht es zum Archiv.

Schwerpunkt sind die folgenden seltenen Erkrankungen:

- Huntington-Krankheit
- Duchenne-Muskeldystrophie
- Seltene hämatologische Erkrankungen
- Chronische myeloische Leukämie (CML)
- Polycythaemia vera (PV)
- Seltene syndromale Erkrankungen
- Silver-Russell-Syndrom
- Rett-Syndrom
- Seltene metabolische Erkrankungen
- Galaktosämie Typ 1
- Phenylketonurie (PKU)

Interessierte und Bewerber können auch eine E-Mail an info@emradi.eu senden. Infos sind von 10/2017.

Weitere Infos

Schwerhörigen-Treff im Hörgeschädigtenzentrum Aachen (HGZ)

Unsere Selbsthilfegruppe ist eine familiäre Gruppe. Wir treffen uns einmal im Monat und tauschen unsere Erfahrungen aus über

- Probleme mit dem Hören im Alltag (z.B. beim Einkauf)
- Hörgerätetechnik
- Rehas, Seminare, Literatur, die für Hörgeschädigte interessant sind
- Geselliges

Für Hörgeschädigte besteht die Gefahr des Rückzugs in die soziale Isolation. Dem wirkt die Selbsthilfegruppe entgegen. Hier entfällt der Hörstress, weil alle in der gleichen Situation sind. Wir üben uns in geeigneter Hör- und Kommunikationstaktik. Nicht zuletzt ist der Informationsaustausch in geselliger Runde enorm wichtig.

Unsere nächsten Termine sind jeweils **von 18.30 bis 20.30 Uhr**:

- **20.12.2017**
- **17.01.2018**
- **21.02.2018**
- **21.03.2018**

Ansprechpartner:
Dr. Martin Furtkamp, shselbsthilfegruppe@hgz-aachen.de

hgz-aachen.de

Ankündigung zum Vortrag: „Symptome tragen eine Botschaft für unsere Seele“

Was zwackt denn heute schon wieder an meinem Körper und vor allem warum?

Warum bekomme ich gerade diese Erkrankung?

Tragen Symptome wirklich eine Botschaft unserer Seele für unseren Geist mit sich?

Diese Fragen und viele mehr werden in einem Vortrag von Susanne Fenzl erörtert.

Der Vortrag findet **am 27.2.2018 von 18:00 Uhr – 19:30 Uhr** im Raum 214 in der VHS Aachen statt. Der Eintritt ist frei.

Weitere Informationen gibt es bei der AKIS.

Dieser Newsletter ist eine exklusive Leistung im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V und wird gefördert von: BARMER, TK, GEK, DAK-Gesundheit, KKH und HEK - Koordination: vdek NRW.

Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (AKIS)
Peterstr. 21-25, Raum 302, 52062 Aachen

Beratung: 0 241 - 49 009
Büro: 0 241 - 47 92 240

pia.sonnen@mail.aachen.de
www.akis-aachen.de

Selbsthilfebüro der StädteRegion Aachen
Steinstr. 87, Raum E 37, 52249 Eschweiler

Tel.: 0 241 - 51 98 53 19

selbsthilfebuero@staedteregion-aachen.de
www.staedteregion-aachen.de/gesundheitsamt

© Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (AKIS) | Selbsthilfebüro der StädteRegion Aachen