



Aktuelle Themen

Ein Projekt geht zu Ende:
Migration und
Selbsthilfeaktivierung

Stiftung Anerkennung und Hilfe

Die Beschwerdestelle für
psychisch kranke Menschen in
Duisburg

Methode: Gruppenbaum

Selbsthilfegruppe für
psychosomatisch erkrankte,
einsame Menschen im Aufbau

Spielsucht für Migrantinnen und
Migranten

Zahl des Monats

AG SHG

Mach mit!

Themenliste der Duisburger
Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe- Kontaktstelle Duisburg



Hallo,

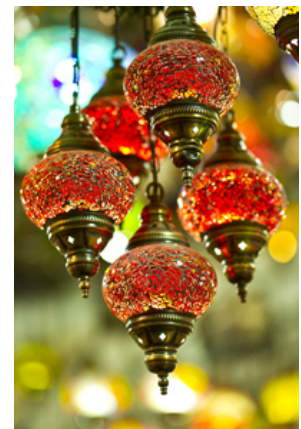
gerade hat die Adventszeit begonnen und schon kommt mit Riesenschritten Weihnachten auf uns zu. Haben Sie auch das Gefühl, dass das Jahr nur so verfliegen ist.

Wir wünschen Ihnen, dass der Endspurt nicht nur ein Spurt ist. Gönnen Sie sich ein paar ruhige Momente für sich und Ihre Lieben. Haben Sie schöne entspannte Feiertage und kommen Sie gut ins neue Jahr.

Ihr Duisburger Kontaktstellen Team

Ein Projekt geht zu Ende: Migration und Selbsthilfeaktivierung

2 Jahre lang war die Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg Modellstandort für das Projekt „Migration und Selbsthilfe-Aktivierung“ (gefördert vom MGEPA, der AOK NordWest und der AOK Rheinland/Hamburg). Während der zweite Modellstandort Bielefeld russischstämmigen Bielefeldern den Selbsthilfe-Gedanken näher gebracht hat, kümmerten wir uns in Duisburg um die türkische Community.



Das Prinzip von Selbsthilfegruppen ist unter Menschen mit türkischer Zuwanderungsgeschichte wenig bekannt. Das Prinzip sich in Gruppen auszutauschen, dafür umso mehr. Zumeist handelt es sich um Freizeit- oder Gebetsgruppen. Die Idee sich mit zunächst fremden Menschen über ein gemeinsames Problem auszutauschen ist erst einmal neu.

Die Projektmitarbeiterinnen Baran Öztürk und Gülcan Boybeyi haben im Projektzeitraum unzählige türkischsprachige Gruppen in Kultur- und Moscheevereinen und in privaten Zusammenhängen aufgesucht und die Selbsthilfe vorgestellt. Häufig stießen sie auf starkes

Sie haben Fragen?
Sprechen Sie uns gerne an!

Ihre Ansprechpartnerinnen:
Kendra Zwickler
Anja Hoppermann
Ayla Kaya

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Duisburg
Musfeldstraße 161-163
47053 Duisburg

Telefon: 0203 – 60 99 041
Telefax: 0203 – 60 99 030

E-Mail:
selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:
Mo, Di, Do 9:30 – 12:30 Uhr
Di 15:00 – 18:00 Uhr

www.selbsthilfe-du.de

Zahl des Monats



Die Zahl des Monats ist:

4

... Teilzeit-Kräfte arbeiten in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg. Darunter auch Gülcan Boybeyi, die im Projekt „Migration und Selbsthilfe-Aktivierung“ Tolles geleistet hat. Leider läuft das Projekt zum Ende des Jahres aus und wir müssen Abschied nehmen. Vielen Dank, Gülcan, für die tolle Zusammenarbeit!

AG SHG

Interesse, gelegentlich sogar auf Selbsthilfe-Erfahrene. Ziel war es, Interessierten Wege in die Selbsthilfe zu eröffnen, unabhängig davon, ob eigene Gruppen gegründet oder bestehende besucht werden wollten.

Jetzt gegen Ende des Projektes zeigen sich erste zarte Ergebnisse, wie die Gruppengründung zum Thema „Spielsucht“ weiter unten zeigt. Es ist noch ein langer Weg bis die Selbsthilfe als bedenkenlose Hilfsmöglichkeit in der türkischen Community angekommen ist.

Wir als Duisburger Selbsthilfe-Kontaktstelle werden auch nach dem Projekt das Thema Migration und Selbsthilfe nicht aus den Augen verlieren.

www.selbsthilfenetz.de

Stiftung Anerkennung und Hilfe



Kinder und Jugendliche, die in der Zeit von 1949 bis 1975 in der BRD, bzw. von 1949 bis 1990 in der DDR in stationären Einrichtungen der Behindertenhilfe oder der Psychiatrie Leid und Unrecht erfahren haben, leiden zum Teil noch heute unter den Folgen.

Um diesen Menschen zu helfen, haben der Bund, die Länder und die Kirchen die Stiftung Anerkennung und Hilfe ins Leben gerufen.

Die Stiftung unterstützt Betroffene bis zum 31. Dezember 2019. Dafür gibt es regionale Anlauf- und Beratungsstellen, deren Mitarbeiter/innen bei Bedarf auch Hausbesuche machen.

Der Zugang zu den Betroffenen ist häufig schwierig, da es sich zum Teil um Menschen mit kognitiven Einschränkungen handelt, die auch heute noch in Einrichtungen leben und sich kaum über allgemein zugängliche Quellen informieren können. Daher ist es wichtig, die Information über die Hilfen der Stiftung zu streuen und Betroffene, Angehörige und Betreuungspersonen auf die Beratungsstellen aufmerksam zu machen.

In Nordrhein-Westfalen gibt es eine Anlaufstelle in Köln und eine in Münster.

www.stiftung-erkennung-und-hilfe.de

Die Beschwerdestelle für psychisch kranke Menschen in Duisburg

Psychisch kranke Duisburger, die mit Einrichtungen oder Personen der psychiatrischen oder psychosozialen Versorgung (z.B. psychiatrische Kliniken, ambulante und stationäre Dienste, Reha-Einrichtungen, gesetzliche Betreuer, Ärzte etc.) Schwierigkeiten haben, können sich an die Beschwerdestelle für





Das wichtigste Thema bei der Sitzung der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Oktober war die Frage, ob der Selbsthilfe-Tag 2018 wieder stattfinden soll. Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle brachten den Vorschlag einer alternativen Veranstaltung ein. Nach vielem Abwägen von Pro und Contra, wurde abgestimmt, mit dem Ergebnis, dass auch in 2018 wieder ein Selbsthilfetag stattfinden wird. Wir hoffen auf viele helfende Hände und freuen uns jetzt schon auf eine tolle Veranstaltung.

Mach mit!



Die Selbsthilfe News leben von der bunten Vielfalt!

Wir möchten gerne in jeder Ausgabe auch Spannendes aus den Gruppen berichten.

Machen Sie mit!

Was würden Sie gerne hier lesen? Haben Sie Ideen für passende Themen, möchten Sie Ihre Gruppe vorstellen oder über anstehende Veranstaltungen informieren. Melden Sie sich bei uns und gestalten Sie den Newsletter aktiv mit!

Themenliste der Duisburger Selbsthilfegruppen

psychisch kranke Menschen in Duisburg wenden.

Wenn das Beschwerdemanagement der entsprechenden Einrichtung nicht hilfreich war, ist die Beschwerdestelle die nächste Anlaufstelle.

Nach einer Anmeldung über den Anrufbeantworter, wird ein Termin vereinbart. Die Gespräche finden regelmäßig immer am 3. Donnerstag im Monat im Konferenz- und Beratungszentrum „**Der kleine Prinz**“ gegenüber des Duisburger Rathauses statt.

Die Erstgespräche werden immer von ehrenamtlichen Psychiatrie-Erfahrenen geführt, so dass ein Gespräch auf Augenhöhe von Psychiatrie-Erfahrenem zu Psychiatrie-Erfahrenem geführt werden kann.

Die Beschwerdestelle setzt sich zusammen aus Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und Fachkräften aus der psychiatrischen/psychosozialen Versorgung.

Sollte es Beschwerden zu Einrichtungen geben, in denen Mitglieder des Beschwerdestellen Teams arbeiten, sind diese von dem Fall ausgenommen.

Die Beschwerdeführer müssen eine Schweigepflicht-Entbindung unterschreiben, damit das Beschwerdestellen Team mit den betroffenen Einrichtungen in Kontakt treten darf. Es wird gemeinsam mit den Beschwerdeführern besprochen, was unternommen werden soll.

Leider gibt es nicht in jeder Stadt in NRW solche Beschwerdestellen, umso besser, dass Duisburg diese Möglichkeit bietet.

Die Beschwerdestelle würde sich über weitere Ehrenamtliche freuen, die Lust haben im Team mitzuarbeiten. Interessenten hierfür oder Psychiatrie-Erfahrene mit einer Beschwerde sprechen bitte auf den Anrufbeantworter (0203 – 2832709) oder schreiben eine E-Mail: beschwerdestelledu@gmx.de

www.psag-duisburg.de

Methode: Gruppenbaum



Manchmal tut es einer Gruppe gut eine Art Inventur zu machen, um zu reflektieren, was gut läuft und was veränderungswürdig ist. Eine schöne Methode dafür ist der Gruppenbaum.

Dabei wird ein Baum mit 5 Ästen auf eine großes Stück Papier (vielleicht ein Bogen

Packpapier) gezeichnet. An einen Ast wird das Wort ‚Gruppenabläufe‘, an einen ‚Gruppenregeln‘, an einen ‚Gruppenstrukturen‘ und an einen ‚Gruppenkonzepte‘ geschrieben. Der fünfte Ast bleibt frei, für Überschriften, die sich im Laufe der Übung ergeben. Nun macht sich die Gruppe zu jedem Ast ihre Gedanken, schreibt sie auf kleine Zettelchen und pinnt sie an den entsprechenden Ast. So bekommt der Baum nach und nach sein Blätter.

Zu den Ästen gehören Fragen, wie:

- Wie ist der genaue Ablauf der Gruppe? – z.B. Begrüßung, Vorstellung Neuer, Blitzlicht, Austausch, Abschluss-Blitzlicht...

A-Z

Damit Sie immer auf dem neuesten Stand sind, werden diesem Newsletter immer die aktuellen Themenlisten als pdf-Datei angehängt.

Hier finden Sie die Themenliste für den November 2017:

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

[Zum Newsletter-Archiv](#)

- Welche Regeln haben wir? – z.B. Verschwiegenheit, Pünktlichkeit, nur einer kann reden, immer aus der Ich-Perspektive, Redezeit-Begrenzung, Pausenregelung, Abmeldung bei Fehlen...
- Wie ist unsere Struktur? – z.B. Gruppengröße, Leitung – ja oder nein, rotierende Moderation, Gruppenzusammensetzung (Mann, Frau, Alter...)
- Welche Konzepte haben wir? – z.B. positiver Umgang mit dem Thema, haben wir ein Ziel, wie arbeiten wir daran, respektvoller Umgang, Offenheit, Arbeit nur innerhalb der Gruppe oder nach außen gewandt (Info-Stände...)

Der Baum hilft nicht nur sich über die eigene Gruppe klar zu werden und über Änderungsbedarfe, sondern auch neuen Mitgliedern zu erläutern, was der Gruppe wichtig ist.

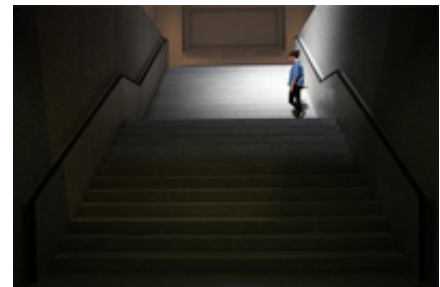
Die Methode ‚Gruppenbaum‘ stammt aus der lesenswerten Methodensammlung ‚Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden‘. Das Buch ist zwar vergriffen, aber über nachfolgenden Link besteht die Möglichkeit es herunterzuladen:

[Methodensammlung \(PDF\)](#)

Selbsthilfegruppe für psychosomatisch erkrankte, einsame Menschen im Aufbau

+/-50 und nichts ist mehr, wie es mal war!

Schicksalsschläge, Traumatisierung, keine Angehörigen, Jobverlust, soziale Unsicherheit, psychosomatische Folgen, das alles kann zur Vereinsamung führen in der heutigen Gesellschaft.



Eine Selbsthilfegruppe zu genau diesen Themen befindet sich gerade im Aufbau. Es soll ein vertrauensvoller Kreis geschaffen werden, in dem man sich verstanden fühlt. Die Teilnehmenden unterstützen sich gegenseitig dabei, wieder einen Sinn zu finden und nach vorne zu schauen. Wenn ein entsprechendes Vertrauensverhältnis unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern erreicht wurde, sind auch gemeinsame Unternehmungen geplant.

In der Anfangszeit wird die Gruppe durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg und einen In-Gang-Setzer unterstützt. In-Gang-Setzer sind von der Kontaktstelle ehrenamtlich geschulte Personen, die die Gruppe in der Anfangszeit begleiten.

Wer Interesse an einem Gesprächskreis hat und zwischen 40 und 60 Jahren jung, psychosomatisch erkrankt und einsam ist, meldet sich bitte bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg unter 0203 – 60 99 041 oder per E-Mail: selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org

selbsthilfe-du.de

Spielsucht für Migrantinnen und Migranten

Als Nasrettin Hodscha (der Till Eulenspiegel der Türkei) vom Dach fiel, rief er: „Holt mir keinen Arzt. Holt mir jemanden, der auch vom



Dach gefallen ist, denn nur er kann verstehen, wie ich mich fühle.“

Wir sind nicht vom Dach gefallen, wir haben angefangen zu spielen und konnten nicht mehr aufhören.

Egal ob Automaten, Kasino, Poker oder Computerspiele,

wir wollen endlich frei sein, von der Sucht zu spielen. Und wer kann uns besser verstehen, als Menschen, die das gleiche Problem haben.

Komm zu uns in die Gruppe. Wir freuen uns auf dich.

Nasreddin Hoca damdan düştüğünde, "Bana bir doktor getirmeyin, bana benim gibi damdan düşeni getirin, ancak o beni anlar" demişti.

Damdan düşmedik ve duramadık.

Oyuna kendimizi kaptırdık ve kendimizi firenliyemedik. Hangi türlü oyun olursa olsun, kaybettiğimiz özgürlüğümüzü yeniden kazanmak istiyoruz.

Sende bizim gibi düşünüyorsan, gel bize katıl.

selbsthilfe-du.de

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 Duisburg

Musfeldstraße 161-163 | 47053 Duisburg
Tel.: 0203 / 60 99 041
Fax: 0203 / 60 99 030

www.duisburg.selbsthilfenetz.de