Selbsthilfe News Krefeld
Weihnachtsgrüße

Aktuelle Themen

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe beim Paritätischen KrefeldPflegende Angehörige bekommen Unterstützung

Hochsensible FamilienGesprächskreis für Eltern hochsensibler Kinder in Krefeld

Das überregionale Austauschtreffen der In-Gang-Setzer in KrefeldAuch in diesem Jahr wieder ein gelungener Austausch

Gesundheitsfilme informieren in verschiedenen SprachenEin besonderes Projekt mit vielen engagierten Beteiligten

Selbsthilfegruppe Trennung sucht weitere Teilnehmer/innen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Sie haben Fragen?
Sprechen Sie uns gerne an!

Ihre Ansprechpartnerinnen:
(v.l.n.r.) Elke Neuhaus,

Hallo,

das Jahr neigt sich mit Riesenschritten dem Ende entgegen und wir schauen zurück auf viele schöne Ereignisse, Begegnungen, Gruppengründungen und Veranstaltungen.

Oftmals ist es in der Vorweihnachtszeit ein bisschen stressig. Es gibt noch so vieles zu erledigen,- Plätzchen backen, Weihnachtsgeschenke kaufen, das Weihnachtsmenü planen…

Gönnen Sie sich zwischendurch eine kleine Auszeit und nutzen Sie einen Moment der Ruhe um unseren letzten Newsletter in diesem Jahr zu lesen.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, alles Gute für das neue Jahr und freuen uns auf interessante und wertvolle Begegnungen in 2018!

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe beim Paritätischen Krefeld Pflegende Angehörige bekommen Unterstützung

In Nordrhein-Westfalen leben mehr als 640.000 Pflegebedürftige und ca. eine Millionen pflegende Angehörige. Während Selbsthilfeorganisationen im Gesundheitsbereich seit langem etabliert sind, fehlt es an vergleichbaren Strukturen in der Pflege.

Zur besseren Unterstützung und Stärkung pflegender Angehöriger fördern das Land NRW gemeinsam mit den Landesverbänden der Pflegekassen landesweit Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe. Die Laufzeit beträgt

Ilona Heinz, Jenny Paulsen und Anne Behnen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld im Begegnungszentrum Wiedenhof
Mühlenstr. 42
47798 Krefeld

Telefon: 0 21 51 - 96 190 25
Telefax: 0 21 51 - 96 190 22

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

Sprechzeiten:
Di., Mi., Do. 09:00 - 13:00 Uhr
Mi. 16:00 - 19:00 Uhr

Zur Website

Selbsthilfegruppe Trennung sucht weitere Teilnehmer/innen

Wenn sich ein Paar trennt, bedeutet dies in der Regel einen großen Umbruch für alle Beteiligten. Die finanzielle Lage, die Wohnsituation und die familiäre Organisation verändern sich und emotional müssen die Beteiligten mit starker Verunsicherung und heftigen Gefühlen von Traurigkeit, Wut, Angst und Schuldgefühlen zurechtkommen. Das Selbstwertgefühl ist oft am Boden und neuer Lebensmut nicht leicht zu finden. Hier kann das Gespräch mit anderen Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden, sehr hilfreich sein. In Krefeld hat sich nun eine kleine Gruppe von Betroffenen gefunden, die sich zweimal im Monat am Mittwochabend über ihr Erleben austauschen möchten. Weitere Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

36 Monate und geht zunächst bis Mitte 2020.

Ziel ist es, Angehörigen eine einfache Möglichkeit zu bieten, sich aussprechen und damit entlasten zu können von den vielen Anforderungen, die häusliche Pflege mit sich bringt. Dazu schaffen Selbsthilfegruppen einen Raum, in dem sich Angehörige informieren und austauschen können, aber auch Sorgen und Fragen miteinander teilen können.

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe:

- informiert über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige,
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen und
- hilft bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen (dabei sollen auch Angebote zur Betreuung der zu Pflegenden einbezogen werden).
- wickelt die finanzielle Förderung für Pflegeselbsthilfegruppen ab.

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

Organisatorisch ist das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ist an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld angebunden. Die neue Mitarbeiterin für diesen Bereich heißt Jenny Paulsen und ist zurzeit noch über die Telefonnummer der Selbsthilfe-Kontaktstelle zu erreichen. Es gibt jedoch schon eine eigene Mail-Adresse.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe-Krefeld
Mühlenstraße 42
47798 Krefeld
Telefon: 0 21 51 - 96 190 - 62
E-Mail: pflegeselbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org

Gefördert durch Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW und den Landesverbänden der gesetzlichen Pflegekassen und dem Verband der privaten Pflegekassen.

Träger des Kontaktbüros Krefeld ist die Gatherhof gGmbH / Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld.

Das „Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe“ ist eingebunden in das Gesamtprojekt „KompetenzNetz Angehörigenunterstützung und Pflegeberatung NRW (KoNAP)“ in Trägerschaft der Verbraucherzentrale NRW

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

LANDESVERBÄNDE DER PFLEGEKASSEN

Hochsensible Familien Gesprächskreis für Eltern hochsensibler Kinder in Krefeld

Hochsensible Kinder sind zurückhaltend, ängstlich, kontaktscheu. In ihrem Umfeld werden sie häufig als Mimose oder Sensibelchen abgestempelt. Manchmal entwickeln solche Kinder Schlafprobleme, bekommen unerklärliche Kopf- oder Bauchschmerzen, isolieren sich zunehmend oder lösen sich in der Pubertät nicht von den Eltern ab. Meist bemerken Eltern schon sehr früh, dass ihr Kind sich anders verhält als andere Kinder, haben dafür aber keine Erklärung und sind verunsichert. Nicht selten stellt sich die Frage, ob das Verhalten des Kindes noch normal ist oder mit einer Störung zusammenhängt, die

Weitere Infos gibt es bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld, Tel.: 961 90 25.

Selbsthilfegruppen in Krefeld

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe in Krefeld?

Die Themenliste der Krefelder Gruppen finden Sie unter folgendem Link:

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

therapiert werden sollte...

Eine mögliche Ursache dieses kindlichen Verhaltens kann Hochsensibilität sein. Hochsensibilität ist keine Störung, sondern ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal mit den beschriebenen und weiteren Auswirkungen auf Erleben und Verhalten. Für die Eltern von hochsensiblen Kindern ist es sehr hilfreich, mehr über Hochsensibilität und die Bedürfnisse ihrer Kinder zu erfahren. Dies ist jetzt möglich durch den Austausch mit anderen Eltern in der Selbsthilfe-Initiative Hochsensible Familien. Erste **Treffen** haben schon stattgefunden, weitere Termine sind **jeweils am 4. Donnerstag im Monat** geplant.

Informationen über den Gesprächskreis Hochsensible Familie, die geplanten Treffen und Kontaktmöglichkeiten sind auf folgender Internetseite zu finden:

www.hochsensiblefamilie.de

Das überregionale Austauschtreffen der In-Gang-Setzer in Krefeld
Auch in diesem Jahr wieder ein gelungener Austausch

Schon ein besonderes Datum: der 11.11. 2017. Allerdings fand an diesem Tag im Begegnungszentrum Wiedenhof keine karnevalistische Veranstaltung, sondern das jährliche, überregionale Treffen von In-Gang-Setzern aus NRW-West statt. Statt Alaaf oder Helau zu rufen, unterhielten sich die Teilnehmer/innen über Blitzlicht und Vielredner.

Zum Hintergrund: In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche Mitarbeiter/innen von Selbsthilfe-Kontaktstellen, es gibt sie mittlerweile an über 30 Standorten. Ihre Aufgabe ist es, neue Selbsthilfegruppen in der etwas instabilen Anfangsphase zu begleiten, bis sie auf sicheren Füßen stehen. Dazu haben sie an einer intensiven Schulung teilgenommen und werden bei ihrem Einsatz kontinuierlich von der Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet.

Zusätzlich gibt es die regelmäßigen Treffen mit anderen In-Gang-Setzern, bei denen der wertvolle Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt steht. So auch am 11.11. in großer Runde in Krefeld mit 17 In-Gang-Setzern und 4 Kolleg/innen aus Selbsthilfe-Kontaktstellen. Träger des Projektes In-Gang-Setzer ist der Paritätische NRW, Förderer sind der

BKK Dachverband und der BKK Landesverband Nordwest.

www.in-gang-setzer.de

Gesundheitsfilme informieren in verschiedenen Sprachen
Ein besonderes Projekt mit vielen engagierten Beteiligten

Im Rahmen eines vom MGEPA geförderten Projekts wurden sieben leicht verständliche Filme zu verschiedenen Gesundheitsthemen für zugewanderte Menschen erstellt. Die Filme sollen zugewanderten Menschen ermöglichen, sich besser über das Gesundheitswesen, medizinische Versorgung und Prävention zu informieren. Sie können außerdem die Arbeit von haupt- und ehrenamtlich Tätigen in der Flüchtlingshilfe, im Gesundheitswesen sowie von Sprach- und Integrationskursen unterstützen.

Neben den Kooperationspartnern DRK, filmzeit medien GmbH und dem MGEPA haben noch viele Ärztinnen und Ärzte, Gesundheitsbehörden und Fachleute aus der Flüchtlingshilfe und Migrationsberatung an dem Projekt mitgewirkt. An der Produktion der Filme waren auch zahlreiche Menschen beteiligt, die selbst einen Migrationshintergrund haben.

Die Informationsfilme sind in den Sprachen Deutsch, Englisch, Arabisch und Sorani (Kurdisch) verfügbar und informieren zu den Themen:

- Gesundheitssystem
- Schwangerschaft und Geburt
- Schutz vor Infektionen
- Psychische Gesundheit
- Kindergesundheit
- Gesunde Zähne
- Krebsvorsorge

Auf der mehrsprachigen Internetseite können die Informationsfilme sowohl angesehen, als auch kostenfrei heruntergeladen werden:

www.drk-gesundheitsfilme.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 Krefeld

Mühlenstr. 42 | 47798 Krefeld
Tel.: 02151 / 96 190 25
Fax: 02151 / 96 190 22

www.selbsthilfe-krefeld.de

© Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld