



## Aktuelle Themen

Zum Jahreswechsel ein paar Gedanken zum Generationswechsel

Junge Selbsthilfe in Deutschland

Aufwind – Hilfen für Kinder mit psychisch erkrankten Eltern e. V.

„Nur das Leid der anderen...?“  
Treff für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Selbsthilfegruppen stellen sich vor: FASD Fetales Alkoholsyndrom – Wie Kinder leiden...

Selbsthilfe-Spot

Bitte vormerken: Gesamttreffen zur Förderung der gesundheitlichen Selbsthilfe durch die GKV

Jung, erfolgreich... depressiv?  
Gruppenangebot für junge Leute mit Depressionen oder Angstzuständen

Selbsthilfenetz NRW

Selbsthilfethemen im Mühlenkrei

**Selbsthilfe Minden-Lübbecke**

**Hallo,**

zum Jahreswechsel erleben wir immer eine Mischung aus dem, was wir noch unbedingt erledigen müssen und dem, was wir gern für das kommende Jahr planen und vorbereiten möchten. Leider bleibt uns meist zu wenig Zeit, um zu reflektieren, wie eigentlich das Jahr gelaufen ist. Aber in der Weihnachtszeit, die vor der Tür steht, und zu Beginn des neuen Jahres werden wir hierfür sicherlich ein wenig Zeit finden. Das ist uns sehr wichtig, ist es doch der Boden für unsere nächsten Schritte.

Aus diesem Grund haben wir uns für unseren letzten Newsletter in 2017 Themen herausgepickt zu Aufbruch und Aufwind, zu Veränderung und Neubeginn.

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

**Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle**

**Iris Busse, Katja de Vink und Renate Winkler-Werner**

## Zum Jahreswechsel ein paar Gedanken zum Generationswechsel



In Deutschland engagieren sich rund drei Millionen (!) Menschen in ca. 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen. In der gesundheitlichen Versorgung wird die Selbsthilfe als eine wichtige Säule neben ambulanter Therapie, stationärer Therapie und Rehabilitation gesehen. Immer mehr

Einrichtungen im Gesundheitswesen kooperieren mit Selbsthilfegruppen und lassen sich diese Arbeit zertifizieren. Die Förderung der Selbsthilfegruppen durch die Gesetzlichen Krankenkassen drückt eine finanzielle Anerkennung dieser Arbeit



### Ihre Ansprechpartnerinnen

(v. l. n. r.): Katja de Vink (Beratung), Renate Winkler-Werner (Sachbearbeitung) und Iris Busse (Beratung)

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Minden-Lübbecke

Simeonstr. 17-19  
32423 Minden

Tel.: 05 71 | 82 802 - 17  
05 71 | 82 802 - 24

Fax: 05 71 | 82 802 - 69

[selbsthilfe-mi-ik@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-mi-ik@paritaet-nrw.org)

### Sprechzeiten:

Montag 09:00 - 12:30 Uhr

Dienstag 09:00 - 12:30 Uhr

Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr  
14:00 - 17:00 Uhr

und nach Vereinbarung.

[www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de](http://www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de)

## Selbsthilfe-Spot



***"Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben."***

Wilhelm von Humboldt

**Bitte vormerken:  
Gesamttreffen zur  
Förderung der  
gesundheitlichen  
Selbsthilfe durch die**

aus. Alles spricht also für ein erfolgreiches Modell ehrenamtlicher Arbeit.

Aber viele Selbsthilfegruppen und /-verbände sowie zahlreiche Einrichtungen in der Selbsthilfe-Unterstützung nehmen einen Wandel wahr und berichten, dass es immer schwieriger wird Nachwuchs zu finden. Selbsthilfe scheint für jüngere Menschen nicht so interessant zu sein.

Wie können wir jüngere Menschen gewinnen, die sich in den Selbsthilfegruppen engagieren möchten? Und wie müssen diese Selbsthilfegruppen aussehen, damit jüngere Menschen überhaupt Lust haben sich zu engagieren?

Durch das Internet fällt eine Aufgabe der Selbsthilfe teilweise weg – nämlich Informationsbeschaffung. Viele Gruppen erleben das Internet dementsprechend als beunruhigende Konkurrenz. Ein ganz großer Wert der Selbsthilfe liegt aber darin, dass in den Gruppen diese Informationen reflektiert und eingeordnet werden können. Das kann kein Internet leisten. Und das Internet kann auch keinen persönlichen Austausch darüber bieten, wie Menschen mit einer Erkrankung und einer Belastung ihren Alltag gestalten und meistern können. Das kann die Selbsthilfegruppe vor Ort bieten, das ist ihre Stärke.

Für den Prozess des Generationswechsels in Selbsthilfegruppen und /-vereinen haben sich einige wenige Eckpunkte als immens wichtig erwiesen. Zunächst einmal sollten die Ziele und Inhalte gemeinsam formuliert werden. Die Aufgaben sollten transparent sein und so verteilt werden, dass sie auch zu schaffen sind. Schließlich sind in den Selbsthilfegruppen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch Menschen mit einer Erkrankung oder Belastung.

Ein Wechsel erfordert aber auch Mut und Platz für Neues. Schwierig wird es, Nachfolger zu finden, die alles genauso weitermachen werden. Motivation und Engagement kann da entstehen, wo sich Menschen entfalten und ausprobieren können. Anerkennung und Wertschätzung dieser umfangreichen ehrenamtlichen Arbeit motivieren und lassen die damit verbundenen Strapazen ein wenig kleiner werden. Wenigstens für eine gewisse Zeit und dann sind wieder andere an der Reihe.

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle beschäftigen wir uns immer wieder mit diesen Prozessen und begleiten Selbsthilfegruppen dabei. Sprechen Sie uns an, wenn auch Sie unsere Anregungen und Impulse nutzen möchten.

## Junge Selbsthilfe in Deutschland

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist inzwischen bundesweit gut verbreitet und anerkannt. Aber junge Menschen finden eher selten den Weg in Selbsthilfegruppen, um sich hier mit anderen auszutauschen und gemeinsam an Belastungen und Problemen zu arbeiten. Doch in den letzten Jahren sind in Deutschland immer mehr Selbsthilfeinitiativen, auch von jungen Menschen für junge Menschen, gegründet worden. Denn auch sie profitieren von dem Austausch mit anderen und der gegenseitigen Unterstützung in den Gruppen.





Am **Mittwoch, 17. Januar 2018 um 19.00 Uhr** findet in der Paritätischen Begegnungsstätte Simeonstr. 19 in Minden wieder ein Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Minden-Lübbecke zur Förderung der gesundheitlichen Selbsthilfe durch die Gesetzlichen Krankenkassen statt. Neben den allgemeinen Fördermodalitäten werden Rolf Kauke und Sylva Oeler, von der BKK Melitta Plus, diesmal auch zu folgendem Thema referieren: *„Von der Projektidee zur Antragstellung“*.

Außerdem wird Marie-Luise Lapp das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Minden-Lübbecke vorstellen.

Einladungen mit der Tagesordnung werden noch verschickt.

### Jung, erfolgreich... depressiv? Gruppenangebot für junge Leute mit Depressionen oder Angstzuständen

In Minden startet ab Dezember ein neues Angebot für junge Menschen mit Depressionen oder Angsterkrankungen im Alter zwischen 20 und 40 Jahren. Der neue Treff findet an jedem 1. und 3. Dienstag eines Monats ab 19.00 Uhr in der Paritätischen Begegnungsstätte in der Simeonstr. 19 in Minden statt.

Wenn junge Menschen an Depressionen oder Ängsten erkranken, dann geschieht dies

Seit vielen Jahren widmet sich die NAKOS – die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen – dem Thema. *„Junge Selbsthilfe“*, hat verschiedene Materialien erstellt, Filme gedreht und organisiert eine bundesweite Vernetzung der Selbsthilfegruppen junger Menschen. Auf ihrer Internetseite gibt die NAKOS viele Anregungen und Ideen und informiert über die bestehenden Initiativen. Auch hier vor Ort entstehen Selbsthilfeangebote junger Menschen.

[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

## Aufwind – Hilfen für Kinder mit psychisch erkrankten Eltern e. V.

Der Verein Aufwind e. V. widmet seine Arbeit Kindern und Jugendlichen, die in Familien mit psychisch erkrankten Eltern aufwachsen, und dadurch in vielfältiger Weise durch die elterliche Erkrankung betroffen sind. Das Aufwachsen mit einem psychisch Erkrankten stellt für die Kinder ein einschneidendes Lebensereignis dar, das mit hohen alltäglichen Anforderungen, Konflikten und Spannungen sowohl innerhalb der Familie als auch im sozialen Umfeld.



Psychisch erkrankte Eltern reagieren häufig weniger unmittelbar und weniger positiv auf die Aufmerksamkeitsuche ihrer Kinder. Die Kinder reagieren oft mit Unsicherheit und Angst, entwickeln Schuldgefühle (Mama/Papa ist krank/durcheinander/traurig, weil ich nicht lieb war). Da die Erkrankung des Elternteils in den Familien meist ein Tabuthema ist, fühlen sie sich isoliert und nicht beachtet oder abgewertet. Sie können über ihre Sorgen nicht reden und schämen sich wegen des „Anders-Seins“ des Elternteils. Da sie zudem die Verantwortung für die jüngeren Geschwister, den Elternteil oder den Haushalt übernehmen, sind sie oft überfordert. Nicht selten kommt es zu Loyalitätskonflikten zwischen Mutter und Vater.

Leider gibt es viel zu wenig Angebote, um den Kindern und ihren Eltern in dieser schwierigen Notlage zu helfen. Kinder brauchen geduldige und verständnisvolle Zuhörer und Gesprächspartner, um über ihre Erfahrungen ohne Angst und Scham sprechen zu können und um die Krankheit des Elternteils verstehen zu lernen. Sie brauchen Kontakte zu anderen Familien, zu stabilen Bezugspersonen und einfach alltagspraktische Hilfen. Eltern brauchen Unterstützung um ihre Fähigkeiten zu erkennen und anzuwenden.

Mitte November startete ein Gruppenangebot, welches alle zwei Wochen in der Zeit von 17.00 bis 18.00 Uhr stattfindet. Das Angebot richtet sich in parallel stattfindenden Gruppen an Kinder zwischen 7 und 14 Jahren und deren Eltern. Die Kinder sollen unterstützt werden, um mehr Selbstsicherheit im Umgang mit der elterlichen Krankheit und deren Auswirkungen zu entwickeln. Die Eltern werden ermutigt, auf ihre Fähigkeiten zurückzugreifen. Sie erhalten Unterstützung, um die Herausforderungen dieser Zeit der besonderen familiären Belastung wirksam und mit gestärkter elterlicher Präsenz bewältigen zu können.

Weitere Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie über Saskia Lindenkamp, Aufwind e. V., unter 0172 97 06 972 oder per Mail an

meist in einer Phase, in der sie eigentlich ein selbstständiges Leben gestalten sollten. Andere studieren oder sind schon im Beruf und erste Familien werden gegründet. Gerade in dieser Zeit zu erkranken, belastet viele junge Betroffene sehr und macht ihnen großen Druck. Durch die Erkrankung ist es ihnen nicht möglich, selber aktiv zu werden. Viele junge Menschen erfahren, dass ihre Angehörigen oder Freunde nicht nachvollziehen können, wie sehr die psychische Erkrankung ihr Leben beeinträchtigt.

Im neuen Treff haben alle Teilnehmenden die Möglichkeit, sich miteinander vertrauensvoll über eigene Erfahrungen auszutauschen und vor allen Dingen Verständnis zu erleben – sich nicht erklären oder rechtfertigen zu müssen. Es soll vor Ort ein Netzwerk aufgebaut werden für gemeinsame Unternehmungen und gegenseitige Unterstützung.

Weitere Informationen erhalten Sie über die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

## Selbsthilfenetz NRW



Das Selbsthilfenetz NRW informiert im Internet rund um das Thema Selbsthilfe. Im Mittelpunkt steht die Vermittlung zu den örtlichen Selbsthilfegruppen in ganz Nordrhein-Westfalen. Zurzeit sind über 7.000 Selbsthilfegruppen erfasst. Darüber hinaus werden Selbsthilfe-Kontaktstellen und Selbsthilfe-Büros in NRW erwähnt.

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

## Selbsthilfethemen im Mühlenkreis

[aufwind.ev@gmx.de](mailto:aufwind.ev@gmx.de).

[www.aufwind-minden-ev.de](http://www.aufwind-minden-ev.de)

## „Nur das Leid der anderen...?“ Treff für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Seit November findet immer **am 2. Donnerstag eines Monats** unter dem Motto „*Gemeinsam sind wir stark*“ ein Treffen für Angehörige psychisch erkrankter Menschen statt. Das Angebot startet jeweils **um 19.00 Uhr** in der Paritätischen Begegnungsstätte (Kleiner Saal), Simeonstr. 19 in Minden.

Wenn ein Mensch – egal, ob Kind, Geschwister, Eltern oder Partner – psychisch erkrankt, ist dies für Familie und Partnerschaft eine große Herausforderung. Umso wichtiger ist es, dass Angehörige gut für sich sorgen. Informationen und Austausch helfen, die verschiedenen Erkrankungen besser zu verstehen und sich gegenseitig in Belastungssituationen zu unterstützen. Die Bedeutung des sozialen Umfelds ist immens wichtig für die Rehabilitation von psychisch erkrankten Menschen. Nur wenn es den Angehörigen gut geht, können sie ihre psychisch kranken Familienangehörigen gut unterstützen. Doch auch Angehörige brauchen Unterstützung, Entlastung und ein gut funktionierendes soziales Netz, denn oft sind sie geplagt von Schuldgefühlen, Scham, großer Unsicherheit, Überforderung, Angst und damit verbundenem emotionalen Stress. Daher sind alle interessierten Angehörigen herzlich zu dem neuen Treff eingeladen – denn: „Gemeinsam sind wir stark und schauen nach vorne!“, so die Initiatorin.

Die Spannungen in der Familie – hervorgerufen durch ein psychisch erkranktes Mitglied – können durch den Erfahrungsaustausch in einer Angehörigengruppe deutlich verringert werden. Bei den Treffen ist endlich Zeit und Raum für Fragen wie z. B.: Wie gehen wir als Familie oder Partner mit einem psychisch kranken Menschen um? Wie können wir Alltagsprobleme besser bewältigen? Welche Interessen und Bedürfnisse haben die Betroffenen und wie viel Verantwortung und/oder Selbstbestimmung kann ich an den Erkrankten selbst abgeben? Welche Faktoren sind für die Familie bzw. Partnerschaft im Rahmen der Erkrankung wichtig?

Weitere Informationen erhalten Sie über die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

## Selbsthilfegruppen stellen sich vor: FASD Fetales Alkoholsyndrom – Wie Kinder leiden...

Inzwischen haben zwei Treffen der neu gestarteten **Selbsthilfegruppe zum Thema FAS** in den Räumlichkeiten der Lebenshilfe Minden stattgefunden.

Wir als betroffene (Pflege-)Eltern stoßen in unserer Gesellschaft immer wieder an eine Grenze unserer Belastbarkeit. Die Diagnose FAS wird oft spät gestellt. Bei einigen im Kleinkindalter und bei anderen erst, wenn sie gescheitert sind.



**FAS** ist nicht heilbar und genau darum ist es sehr wichtig, dass wir uns miteinander austauschen, Erfahrungen sammeln und vor allem

# A-Z

Im Kreis Minden-Lübbecke bestehen zurzeit knapp 300 Selbsthilfegruppen.

Die Themenliste gibt einen aktuellen Überblick über sämtliche Themen, die in den örtlichen Selbsthilfegruppen bearbeitet werden.

Hier finden Sie unsere aktuelle Themenliste!

## 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](#)

wieder Kraft schöpfen. Denn nur so können wir weiter für Aufklärung sorgen und Verständnis einfordern. Jeder Mensch mit FAS hat seine Stärken und Schwächen.

Wir haben in der Selbsthilfegruppe die unterschiedlichsten Familien mit den unterschiedlichsten Erfahrungen, Ängsten und Sorgen.

- **Wir entscheiden frei über das, was gesprochen wird.**
- **In den ersten Treffen wurden Alltagssituationen, Schulprobleme aber auch die Berufslaufbahn angesprochen. Ein großes Thema war auch die Diagnostik und der Weg bis zur Diagnostik.**
- **Wünsche und Themen können immer frei geäußert werden.**
- **Alle Themen, Sorgen und Ängste bleiben in der Gruppe und es wird nichts nach außen getragen.**
- **Ein Wunsch der Eltern war, gemeinsame Unternehmungen / Treffen mit unseren Kindern zu planen, um den Austausch der Kinder und Eltern zu stärken.**

Wir können durch die Selbsthilfegruppe die Behinderung nicht heilen, jedoch stellen wir immer wieder fest, dass einem großen Teil unserer Kinder FAS nicht ins Gesicht geschrieben steht. Auch im Verwandtschaftskreis oder Freundeskreis stoßen wir oft auf Kritik oder Unverständnis, da unsere Kinder oft nur in einer Momentaufnahme wahrgenommen werden. Und schon sind wir wieder verunsichert, ratlos oder suchen die Fehler bei uns. Für den Rückhalt in genau solchen Situationen soll diese Gruppe in regelmäßigen Abständen stattfinden.

Wir als betroffene (Pflege)Familien stoßen oft an unsere Grenzen und ärgern uns darüber, dass FAS bei wichtigen Fachärzten, Einrichtungen, Psychologen, Schulen, Kindergärten usw. oft nicht bekannt ist.

Unsere Kinder stellen aber nicht nur eine Belastung der Familie dar, sondern sie sind auch ein wichtiger Teil unseres Lebens. Und sie sollen ihren Platz in unserer Gesellschaft finden. Denn unsere Kinder gehören nicht nur zu uns, sondern auch zu unserer Gesellschaft.

**Deshalb sind bei den Treffen der Gruppe auch Fachleute, Therapeuten, Lehrer und Betreuungskräfte immer herzlich willkommen.** Im gemeinsamen Austausch und Wissen um die besonderen Bedürfnisse und Einschränkungen der Menschen mit FAS kann ein Zusammenleben gelingen, dass allen zu Gute kommt.

**Das nächste Treffen findet statt am Mittwoch, dem 10.01.2018, um 19:30 Uhr im Lebenshilfecenter (Alte Sandtrift 4, Minden).** Sollten Sie sich unsicher sein, ob diese Gruppe das Richtige für Sie ist, können Sie auch gerne telefonisch mit mir Kontakt aufnehmen:

Selma Schiweck  
Mobil: 01577-1339397  
E-Mail: [s.schiweck76@web.de](mailto:s.schiweck76@web.de)

oder über die Lebenshilfe Minden:  
Ansprechpartnerin Elisabeth Oehler  
Tel.: 0571-97405015  
E-Mail: [eoehler@lebenshilfe-minden.de](mailto:eoehler@lebenshilfe-minden.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.

