



Aktuelle Themen

Neues Angebot für pflegende Angehörige in Mönchengladbach

Neue Selbsthilfegruppe – „...wenn das geliebte Tier stirbt“

Selbsthilfe für türkischsprachige Menschen in Mönchengladbach
Mönchengladbach şehrinde kendi kendine yardım grupları

Patientengesprächsgruppe „Knieprothese“

Drei Fragen an die Selbsthilfe: Kreuzbund e.V. Gruppe Mönchengladbach-Zentrum

Themenliste der Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach

Neue Selbsthilfegruppe „Morbus Sudeck“ in Vorbereitung

Engagementpreis 2018 – jetzt bewerben

Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach

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!

Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach

Neues Angebot für pflegende Angehörige in Mönchengladbach

**Pflegeselbsthilfe
Kontaktbüro
Pflegeselbsthilfe
Mönchengladbach**

Selbstbestimmt leben –
gemeinsam Teilhabe
ermöglichen

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





Ihr/e Ansprechpartner/-innen sind (v.l.n.r.): Ina Lauterbach, Nadiye Yuvarlak, Georg Meurer

**Selbsthilfe-Kontaktstelle
Mönchengladbach**
Friedhofstr. 39
41236 Mönchengladbach

Telefon: 0 21 66 | 92 39 30

0 21 66 | 92 39 34

Fax: 0 21 66 | 92 39 19

E-Mail:

selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Montag 10:00 - 16:00 Uhr

Mittwoch 10:00 - 18:00 Uhr

Freitag 10:00 - 13:00 Uhr

und nach Vereinbarung.



[Zur Website](#)

Themenliste der Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach



Auf unserer Homepage finden Sie die aktuelle A-Z-Liste der Selbsthilfegruppen in Mönchengladbach.

[Zur A-Z-Themenliste](#)

Neue Selbsthilfegruppe „Morbus Sudeck“ in Vorbereitung

fördern das Land NRW gemeinsam mit den Landesverbänden der Pflegekassen landesweit Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe. Ziel ist es, Angehörigen eine einfache Möglichkeit zu bieten, sich auszprechen 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.

Kontakt:

Georg Meurer und Barbara Shahbaz
Paritätisches Zentrum
Friedhofstraße 39
41236 Mönchengladbach

Feste Sprechzeit:

Montags 10 - 12 Uhr

Telefon: 0176 47 77 06 86

E-Mail: pflugeselbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

Sie erreichen uns auch außerhalb der Sprechzeiten im Büro der Selbsthilfe-Kontaktstelle Mönchengladbach unter:

Telefon: **02166 92 39 30**

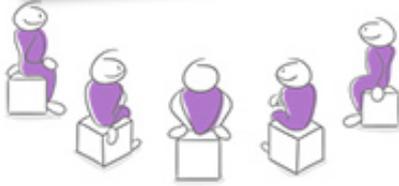
Gefördert durch Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW und den Landesverbänden gesetzlichen Pflegekassen und dem Verband der privaten Pflegekassen. Träger des Kontaktbüros Mönchengladbach ist PariSozial gGmbH.

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

[Weitere Informationen](#)

Neue Selbsthilfegruppe – „...wenn das geliebte Tier stirbt“

NEUE GRUPPE



Eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Morbus Sudeck plant die Selbsthilfe - Kontaktstelle des Paritätischen. Diese nach dem Hamburger Chirurgen Paul Sudeck benannte Krankheit tritt häufig nach Operationen, Knochenbrüchen oder anderen Verletzungen auf und ist mit starken und länger anhaltenden Schmerzen verbunden, zumeist an Händen oder Füßen.

In letzter Zeit spricht man bei dieser Erkrankung auch von CRPS, Complex Regional Pain Syndrom.

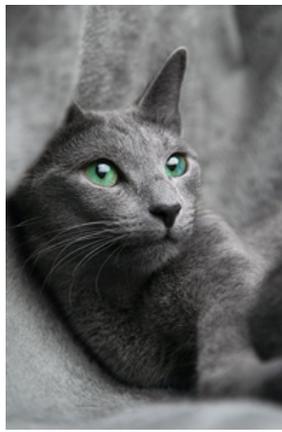
Die betroffenen Körperteile entzünden sich, schwellen an, versteifen oder es kommt zu Gefühlsstörungen.

Die Ursache ist noch relativ unbekannt. Frauen sind etwas häufiger betroffen als Männer. Interessierte melden sich bitte bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Telefon **02166/ 92 39 30** oder selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

Engagementpreis 2018 – jetzt bewerben



Der Paritätische NRW vergibt alle zwei Jahre den Engagementpreis, um Vereine und Organisationen zu würdigen, denen es besonders gut gelingt, Menschen fürs Ehrenamt zu begeistern. Denn beim Paritätischen hat das bürgerschaftliche Engagement einen hohen Stellenwert: Viele der mittlerweile großen Mitgliedsorganisationen sind als kleine Initiativen auf



Trauer hat viele Gesichter – und die unterschiedlichsten Auslöser. Jeder Mensch fühlt Trauer anders. Wenn ein geliebtes Haustier stirbt, ist das für einen Menschen, der eine enge Beziehung zu ihm hatte, sehr schwer zu verkraften. Wer seinen Gefährten liebt, spürt großen Schmerz, Trauer und Gefühle der Verzweiflung.

Für betroffene Menschen gibt es oft keinen Unterschied darin, ob sie um einen Menschen oder ein Tier trauern. Der Schmerz wird in derselben Weise empfunden.

Gerade wenn ein Tier stirbt, hat nicht jeder Verständnis dafür, dass der Verlust schmerzt. Der Trauernde verheimlicht seine Gefühle, frisst diese in sich hinein. Viele Menschen fühlen sich in der Situation allein.

Genau deshalb soll in Mönchengladbach nun mit einer neuen Selbsthilfegruppe Abhilfe geschaffen werden. Innerhalb einer Gesprächsgruppe von betroffenen Tierfreunden finden Sie eine Atmosphäre, in der wir über die Zeit des Abschieds, über Ihre Gefühle, Trauer und Sorgen sprechen können.

Bei Interesse an der Gruppe wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen, Ina Lauterbach, Telefon 02166 92 39 30 oder selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

[Weitere Informationen](#)

Selbsthilfe für türkischsprachige Menschen in Mönchengladbach Mönchengladbach şehrinde kendi kendine yardım grupları

„Warte nicht, bis man dir hilft, gehe selbst los!“ Wenn das Verständnis von Familie und Freunden für die eigene Situation an seine Grenzen stößt, kann es hilfreich sein eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Hier haben Menschen dasselbe Problem und ähnliche Erfahrungen. Man muss nicht viel erklären, kann sich gegenseitig unterstützen und erfährt Entlastung. Fragen wie „Welche Ärzte kannst du empfehlen?“ oder „Wie gehst du mit der Situation um?“ können hier besprochen werden.



In der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen Mönchengladbach unterstützt eine türkisch sprechende Fachkraft bei der Gründung von muttersprachlichen oder zweisprachigen Selbsthilfegruppen. Hier werden auch Veranstaltungen geplant und durchgeführt. Dieses Jahr haben beispielsweise Vorträge zum Thema „Diabetes und gesunde Ernährung“ und „Brustkrebsprävention“ stattgefunden. Im nächsten Jahr sollen auch Veranstaltungen geplant werden. Im letzten Jahr hat sich eine Frauengruppe zum Thema psychische Belastungen gegründet und feiert bald ihr einjähriges Jubiläum. Die Anfrage an Gruppengründungen steigt, -so werden momentan Betroffene und Angehörige zu Themen wie „Mittelmeerfieber“, „Rheuma“ und „Eltern und Angehörige von Menschen mit Behinderung“ gesucht.

Darüber hinaus können auch Gruppen für andere Themen gegründet

ehrenamtlicher Basis gestartet. Das Ehrenamt ist also ein Schatz, den es zu heben gilt. In der Jury zum Engagementpreis sitzen Vertreter/-innen des Vorstandes und der Geschäftsführung des Paritätischen NRW.

Einsendeschluss: 28. Februar 2018

[Weitere Informationen](#)

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](#)

werden. Türkischsprachige Beratung bietet Frau Nadiye Yuvarlak unter folgenden Kontaktdaten an:

Telefon: 02166 92 39 34

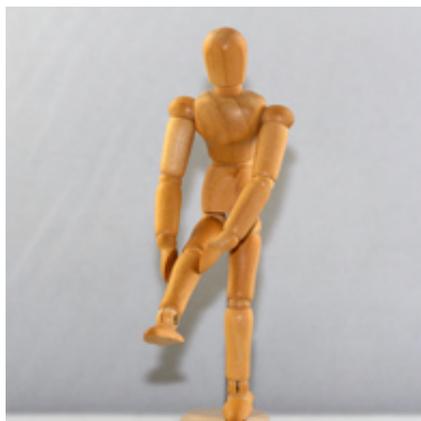
E-Mail: selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

Friedhofstraße 39, 41236 Mönchengladbach.

*„Kimseden yardım eli bekleme, kendin hareke geç!“
Acılar paylaştıkça azalır, sevinçler palaştıkça artar*

[Weitere Informationen](#)

Patientengesprächsgruppe „Knieprothese“



In Deutschland werden in einem Jahr 165.000 Knieprothesen eingesetzt. Doch nicht immer läuft alles reibungslos. Da, wo Beschwerden bleiben, beginnt die oft mühsame Suche nach den Ursachen und den richtigen Maßnahmen. Ist noch mehr Physiotherapie der richtige Weg oder nur gezielter Muskelaufbau, liegen doch Entzündungen vor, die Schonung verlangt oder

handelt es sich sogar um einen Einbaufehler, der einen weiteren Eingriff fordert?

Neben dem Gespräch mit dem Arzt, kann hier auch der Erfahrungsaustausch mit Patienten, die in einer ähnlichen Situation sind, hilfreich sein. Hier lassen sich Verfahren und Ideen austauschen, die helfen und Erleichterung bringen. Aber auch das Gefühl nicht alleine zu sein, mit anderen in der gleichen Situation im Gespräch zu sein, hilft, besser im Alltag damit umgehen zu können.

Die Gesprächsgruppe trifft sich das nächste Mal am Mittwoch, 10. Januar 2018 um 17 Uhr im Paritätischen Zentrum, Friedhofstraße 39, mehr Infos unter Selbsthilfe Kontaktstelle, Telefon 02166 92 39 30 Email: selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org

[weitere Informationen](#)

Drei Fragen an die Selbsthilfe: Kreuzbund e.V. Gruppe Mönchengladbach-Zentrum

Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?

Arbeitskollege

Was macht Ihre Gruppe aus?

Vertrauen, Verständnis, Erfahrung, Offenheit, Ehrlichkeit, Demokratie

Was bedeutet Ihnen persönlich die Gruppe?

*Mein Hosenträger zum Gürtel.
Mein Forum – geben und nehmen.
Mein Spiegel. Ich fühle mich heimisch und gut aufgehoben.
Übungsfeld für meine Weiterentwicklung.*



Rolf G. Becker
Gruppenleiter
Kreuzbund e.V. Gruppe Mönchengladbach-Zentrum
Tel.: 02161/307615
Mobil: 0172/2192479
MG-Zentrum@kreuzbund-aachen.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 Mönchengladbach
Friedhofstr. 39 | 41236 Mönchengladbach

Tel.: 0 21 66 | 92 39 30
Tel.: 0 21 66 | 92 39 34
Fax: 0 21 66 | 92 39 19

selbsthilfe-mg@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-mg.de