Selbsthilfe News Münster

Weihnachtsgrüße

Aktuelle Themen

Selbsthilfe nach Zwangsprostitution

Die Selbsthilfegruppe "Frauen mit Autismus-Spektrum-Störung" stellt sich vor

Neue Gruppe „Die Insel“

Rückblick: Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2017

Zum Ausleihen - Arbeitshilfe Kartenspiel „Wie geht´s? Wie steht´s?“

Aktuelles aus dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Themenliste der Selbsthilfegruppen in Münster

Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster

Ihre Ansprechpartner/-innen sind (v.l.n.r.): Rosi Lürenbaum (Verwaltung), Renate Ostendorf (Leitung, Beratung), Marco Tammen (Beratung).

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!

Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Selbsthilfe nach Zwangsprostitution

Wir unterstützen aktuell die Gründung einer Gruppe für ehemals zwangsprostituierte Frauen.

Der Ausstieg aus dem Milieu ist geschafft, aber wie kann das neue Leben gelingen? Die neue Gruppe soll von Frauen für Frauen sein und ihnen die Möglichkeit geben, sich über ganz Alltägliches auszutauschen. Thema soll aber auch der Umgang mit dem Vergangenen und der gesellschaftlichen Diskriminierung sein.

Weitere Infos zur Gruppengründung gibt es bei der Kontaktstelle.

Kontakt:
Tel.: 0251 - 609 332 30
E-Mail schreiben

Besuchen Sie auch unsere Facebook-Seite!

www.selbsthilfe-muenster.de

Aktuelles aus dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Kennenlernen - austauschen - zusammenarbeiten!
Martina Nötzold von unserem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe hat sich mit Susanne Hallermann vom Verein Wir pflegen NRW e.V. getroffen und gemeinsam wurden erste Ideen für eine künftige Kooperation entwickelt! Wir pflegen NRW e.V. ist eine Selbsthilfeorganisation und Interessenvertretung pflegender Angehöriger, die unter anderem Anerkennung und Mitbestimmung von pflegenden Angehörigen in allen gesellschaftlichen und politischen Bereichen fordert.

Momentan sucht der Verein Räumlichkeiten und eine Projektkoordination in Münster zum Aufbau eines Online-Selbsthilfe-Portals für pflegende Angehörige. Hier gibt es nähere Infos zur Stellenausschreibungen und zur Suche nach den Räumlichkeiten.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Münster
Mail: pflegeselbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org
Telefon: 0251 – 60 93 32 34

Sprechstunde:
Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr
und nach Vereinbarung.

Themenliste der

Die Selbsthilfegruppe "Frauen mit Autismus-Spektrum-Störung" stellt sich vor

Wir sind eine kleine Gruppe von Frauen, die von einer Autismus-Spektrum-Störung betroffen sind, und die für sich einen Ort der Begegnung gefunden haben, an dem sie sich über ihre Besonderheiten, ihre Art und Weise, mit diesen umzugehen (insbesondere im gesellschaftlichen Kontext) sowie ihre Lebenssituation austauschen können. Im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe versuchen wir, unsere jeweilige Lebenssituation zu verbessern, um mehr Lebensqualität zu erlangen.

Unsere Gruppe wendet sich an alle Frauen, die von einer Autismus-Spektrum-Störung betroffen sind (auch ohne Diagnosestellung) und hat für Angehörige selbstverständlich ein offenes Ohr.

Unsere Gruppe ist offen für Freizeitaktivitäten, die auch zusammen mit der Asperger Selbsthilfe Münster wahrgenommen werden können.

Kontakt per E-Mail: frauen-mit-ass@gmx.de

Neue Gruppe „Die Insel“

"Die Insel" ist ein neuer Gesprächskreis, der ab dem 20. Januar 2018 in Raum 3 der Selbsthilfe-Kontaktstelle startet. Mit dem Angebot möchten Birgit Abdalla, Dirk Offergeld und Helmut Lanfer von der Suchtbrücke e.V. ganz gezielt Betroffene und Interessierte ansprechen, die Gesprächsbedarf haben, sich aber noch nicht entscheiden können, regelmäßig eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Darüber hinaus bietet *„Die Insel“* Raum für vorurteilsfreie Gespräche auf Augenhöhe, um Halt zu geben und Perspektiven auf zu zeigen.

Die Insel bietet Hilfestellung bei: Umgang mit Suchtmitteln und deren Folgen, alltäglichen sozialen Problemen, Co-Abhängigkeit, Mobbing, Sinnkrisen und Einsamkeit. Das Motto der Insel ist *„Neue Wege in der Selbsthilfe beschreiten, den Generationswechsel wagen und junge Selbsthilfeerfahrung zulassen!“*

Der Gesprächskreis findet jeden dritten Samstag im Monat von 15-17 Uhr statt.

Kontakt über Helmut Lanfer
Tel.: 0151 / 40 80 71 30
E-Mail: info@psb-lanfer.de

Selbsthilfegruppen in Münster

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster führt rund 300 Selbsthilfegruppen in der Kartei. Damit Sie immer auf dem neuesten Stand sind, wird diesem Newsletter immer die aktuelle Themenliste als pdf-Datei angehängt.

Hier finden Sie die Themenliste Stand Dezember 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 oder im Rahmen einer Volltextsuche, einzelne Themen, Gruppen, Neugründungen oder Veranstaltungen recherchieren.

Zum Newsletter-Archiv

Rückblick: Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2017

Workshops, Storytelling, Lagerfeuer – und jede Menge kreative Ideen: Zum Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2017 kamen Anfang November 67 junge Selbsthilfeaktive zwischen 18 und 35 Jahren aus ganz Deutschland in Nordwalde im Münsterland zusammen. Sie berichteten über die Erfahrungen in ihren Selbsthilfegruppen und entwarfen gemeinsame Pläne.

Die Teilnehmenden engagieren sich in unterschiedlichen Selbsthilfegruppen, -vereinigungen und -kontaktstellen. Bei aller Vielfalt eint sie der Wunsch, Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen.

An diesem Wochenende ging es vor allem darum, Visionen für ein stärker vernetztes Vorgehen, mehr öffentliche Wahrnehmung und Formen der Zusammenarbeit in der Zukunft zu entwickeln. So verabredeten sich verschiedene Gruppen, in unterschiedlichen Regionen Arbeitskreise Junge Selbsthilfe zu gründen, ein deutschlandweites Netzwerk auf den Weg zu bringen und ein nächstes Bundestreffen vorzubereiten.

Hier gibt es weitere Informationen.

Zum Ausleihen - Arbeitshilfe Kartenspiel „Wie geht´s? Wie steht´s?“

Zusammen mit erfahrenen Fachkräften aus drei niedersächsischen Selbsthilfe-Kontaktstellen hat das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen die Arbeitshilfe „Wie geht´s? Wie steht´s? Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen“ mit Fragen zum Gruppenprozess für Selbsthilfegruppen in Form eines Kartenspiels entwickelt.
Es animiert die Gruppenmitglieder dazu, sich in spielerischer Weise mit verschiedenen Aspekten der Gruppe sowie ihrer persönlichen Rolle, ihren Vorstellungen und Wünschen bezüglich des Gruppengeschehens auseinanderzusetzen.

Interessierte Selbsthilfegruppen können sich das Kartenspiel gerne bei uns ausleihen!

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 Münster

Dahlweg 112 | 48153 Münster
Tel.: 02 51 / 60 93 32 30
Fax: 02 51 / 61 85 112

www.selbsthilfe-muenster.de
www.facebook.com/selbsthilfe.muenster

© Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster