



Aktuelle Themen

30 Jahre Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Oberhausen

Seniorentag und Markt der Möglichkeiten

Dank an Brigitte Killewald für viele Jahre Selbsthilfe-Engagement in Oberhausen

Vielleicht bist Du zum ersten Mal von einer Depression betroffen?

"Mit Musik Dankeschön sagen"

Abschied von der Selbsthilfegruppe Alzheimer

Emotions Anonymous (EA)

Neue Selbsthilfegruppe beim Verein autismus-einfach anders e.V.

Advents-Nikolaus-Weihnachtsfeier

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Reizdarm-Syndrom in Gründung

Selbsthilfegruppe "Erwerbsunfähigkeit" in Gründung

Termine

Themenliste der

Hallo,

Selbsthilfe ist immer auch ein Seismograph für gesellschaftliche Entwicklungen. Das wurde uns bei der Gründungsinitiative einer 65jährigen Frau im Freizeitbereich, einem "Ü-60-Treff", wieder deutlich. Kaum hatten wir eine Pressemitteilung veröffentlicht, stand das Telefon nicht mehr still. So groß war der Bedarf der Oberhausener/innen in diesem Alter, Kontakte zu finden. Es meldeten sich über 100 Personen.

Und das Ergebnis nach dem ersten Treffen? Eine Theatergruppe, eine Wandergruppe, eine Frühstücksgruppe, eine Spielegruppe und noch weitere Gruppen. Aber die wirklich wichtigen Resultate sind doch: weniger Einsamkeit, neue Kontakte und neue Perspektiven. Wenn das keine weihnachtliche Nachricht ist...!

Wir wünschen besinnliche und friedliche Tage und ein Jahr 2018 voller neuer Perspektiven!

Ihr Kontaktstellen-Team

30 Jahre Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Oberhausen



Bericht von Monika Dickmann

Am 13. Oktober 2017 bestand die DMSG Ortsvereinigung Oberhausen 30 Jahre.

Mitbegründer im Jahre 1987 war Detlef Weirich, der in diesem Jahr plötzlich verstorben ist. In seinem Sinne haben wir dieses Jubiläum am 14. Oktober im St. Jacobus angemessen gefeiert.

Selbsthilfegruppen in
Oberhausen

Selbsthilfe- Kontaktstelle Oberhausen



Ihre Ansprechpartnerinnen
(v. l. n. r.): Heike Kehl-Herlyn,
Beate Ramjoué, Svenja Ricken

Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen

Gutenbergstraße 6
46045 Oberhausen

Tel.: 02 08 | 301 96 - 20

Fax: 02 08 | 301 96 - 11

E-Mail selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Montag: 09:00 - 12:00 Uhr

Dienstag: 09:00 - 12:00 Uhr
15:00 - 18:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Freitag: 09:00 - 12:00 Uhr

und nach Vereinbarung.

www.selbsthilfe-oberhausen.org

Advents-Nikolaus- Weihnachtsfeier



Am 12. Dez. 2017 war die Weihnachtsfeier der (dPV) Parkinson Regionalgruppe Oberhausen im Kolpinghaus. Auch in diesem Jahr erfreuten uns die Kinder und Enkelkinder von Parkinson Patienten mit ihren Instrumenten. Diese Jungmusiker zauberten eine

Um 11.00 Uhr konnten wir Frau Dr. Schipper vom Landesverband Düsseldorf begrüßen. Es kam neurologischer Berater Herr Dr. Zimmermann und Herr Prof. Dr. Haupts vom Augustahospital in Anholt zählte ebenso zu unseren Gästen. Anwesend war auch unser neuer Schirmherr, nämlich Bürgermeister Klaus-Dieter Bross. Frau Dr. Schipper hielt einen Vortrag über das "Glück". Medizinische Vorträge kamen von Prof. Dr. Haupts und Herrn Dr. Zimmermann. Nicht zu vergessen, dass auch einige Vertreter der Pharmaindustrie mit ihren Ständen anwesend waren.

Einer der Höhepunkte war unsere Tombola mit drei tollen Hauptgewinnen.

Mit ca. 60 Gästen auch aus anderen Ortsvereinigungen klang das Fest gegen 18.00 Uhr aus.

Seniorentag und Markt der Möglichkeiten

Zwei gelungene Veranstaltungen

Am 06. Und 07. Oktober fand im Bero-Centrum wieder die gut besuchte Ehrenamtsmesse "Markt der Möglichkeiten" und die Seniorenmesse "Das Alter ist bunt" statt.

Nicht nur viele unterschiedliche Oberhausener Organisationen und

Einrichtungen präsentierten sich dort, auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle und einige Selbsthilfegruppen, z.B. die Deutsche Diabeteshilfe, der Frauentreff nach Krebs und die Elterninitiative krebskranker Kinder "Weg der Hoffnung", unterhielten an diesen Tagen Stände. Ein besonderer Dank an die hervorragende Vorbereitung und Planung durch das Büro für Chancengleichheit. Der Tenor aller Beteiligten: zwei Tage, die sich wirklich lohnen, um neue Interessierte zu gewinnen!



Dank an Brigitte Killewald für viele Jahre Selbsthilfe-Engagement in Oberhausen



Unzählige Stunden hat Brigitte Killewald für die Deutsche Rheuma Liga Oberhausen und auch als Sprecherin des "Netzwerkes Selbsthilfe" ehrenamtlich gearbeitet. Nun möchte Sie in den nächsten Jahren endlich einmal mehr Zeit ihrer Leidenschaft, dem Reisen, widmen. Das ist der

Grund, warum Brigitte Killewald seit Anfang des Jahres nicht mehr als Vorsitzende der Rheuma-Liga Oberhausen zur Verfügung steht und, wie schon bei der Wahl angekündigt, auch als Sprecherin des "Netzwerkes Selbsthilfe" zurückgetreten ist.

Wir bedanken uns ganz herzlich, auch im Namen der Oberhausener Selbsthilfegruppen, für die vielen Jahre ehrenamtlichen

feierliche Atmosphäre in unsere Weihnachtsfeier.
Friedhilde Höhne, dPV-RGL, empfiehlt dies zur Nachahmung.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Reizdarm-Syndrom in Gründung



Die 49jährige Initiatorin lebt bereits seit 20 Jahren mit der Erkrankung und möchte sich mit Gleichbetroffenen austauschen. Ein erstes Treffen wird im Januar 2018 stattfinden. Interessierte melden sich gern in der Selbsthilfe-Kontaktstelle unter selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org oder telefonisch unter 0208 30 196 20.

Selbsthilfegruppe "Erwerbsunfähigkeit" in Gründung

Interessierte melden sich gern in der Selbsthilfe-Kontaktstelle telefonisch unter 0208 - 30 19 620 oder per E-Mail:

selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org

Termine



26. Februar 2018, 18.00 Uhr
Gesamttreffen der Oberhausener

Engagements in der Oberhausener Selbsthilfe!

Ganz verlassen wird sie die Selbsthilfe aber nicht, im Vorstand des Landesverbandes der Rheuma-Liga wird sie weiter tätig sein. Dabei und bei den vielen zukünftigen Reisen wünschen wir ihr viel Freude!

Vielleicht bist Du zum ersten Mal von einer Depression betroffen?

Text der Selbsthilfegruppe (SHG) Lebensfreude

Hast Du auch dieses Problem, dass Dir das Aufstehen jeden Morgen schwerfällt, die Tage im Nebel versinken? Du denkst, das versteht doch keiner...



Doch! Wir, die Menschen in der Selbsthilfegruppe verstehen das. Hier findest Du Menschen, die ganz ähnliche Erfahrungen gemacht haben, Menschen die Dich unterstützen möchten und für die Du selbst hilfreich bist, weil Du es selbst erlebt hast! Als Betroffene, die unter Depressionen und Ängsten leiden, wissen wir, wie wichtig es ist, dass man ein offenes Ohr findet. Das Zuhören und Sich-Zeit-Nehmen tut einfach nur gut. Wenn Du Dich angesprochen fühlst, melde Dich doch einfach bei uns. Unsere Treffen finden alle 14 Tage um 18 Uhr statt.

Kontakt:

per E-Mail: SHG-Lebensfreude@gmx.de oder bei der [Selbsthilfe-Kontaktstelle Oberhausen](#), Telefon: 0208 - 30 196 20

Weitere Informationen gibt es auf unserer Website

"Mit Musik Dankeschön sagen"



Am 28. September 2017 fand wieder das traditionelle Ehrenamtskonzert in der Lutherkirche Oberhausen statt. Der Veranstalter "Bürgerschaftliches Engagement Oberhausen" (BEO) und der Paritätische Oberhausen (Netzwerk Selbsthilfe) luden bereits zum 15. Mal zu einem Konzertabend als

Dankeschön für Ehrenamtliche in Oberhausen ein. Peter Jötten führte die gut 300 Gäste durch den Abend, der ganz im Zeichen der Musik stand. Auf der Gästeliste standen musikalisch Ulrich Schneider (Hauptgeschäftsführer des Gesamtverbandes des Paritätischen), der mit Gitarre und Mundharmonika eigene Songs lieferte, die Oberhausener Band "SpielArt", die u. a. Folksongs aus mehreren Jahrzehnten zum Besten gab, sowie der Gospelchor "S(w)ing & Praise" der St. Peter-Gemeinde aus Alstaden mit seinen mehr als 40 Sängerinnen und Sängern. Geehrt wurden der Angelsportverein der Stadtwerke Oberhausen AG und das Kinderleitungsteam der Pfarrei St. Pankratius.

Selbsthilfegruppen (SHG)

13. März 2018

**Austauschtreffen der SHG
chronische Erkrankungen**

13. März 2018

**Austauschtreffen der SHG
Sucht**

Themenliste der Selbsthilfegruppen in Oberhausen

A-Z

In Oberhausen gibt es etwa 100 Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Themen und Erkrankungen. Hier können Sie sich die aktuelle Themenliste herunterladen.

[Download Themenliste \(PDF\)](#)

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

Abschied von der Selbsthilfegruppe Alzheimer

Weit über 10 Jahre war die Selbsthilfegruppe Alzheimer aktiv. Heinrich Luschnat kümmerte sich in dieser Zeit um die finanziellen Belange und war der offizielle Ansprechpartner der Gruppe. Die Selbsthilfegruppe Alzheimer bot vielen



Betroffenen und Angehörigen in diesen Jahren Informationen und Beistand in der schwierigen Situation, einen lieben Menschen mit den Veränderungen einer Alzheimer Erkrankung, pflegen zu müssen. Viele der Erkrankten sind nun in den letzten Jahren verstorben. Die Angehörigen sind Freunde geworden und haben auch wieder Zeit für andere Themen in ihrem Leben. Die Alzheimer Selbsthilfegruppe löst sich daher zum Ende des Jahres auf.

Wir danken Heinrich Luschnat und der Gruppe ganz herzlich für die vielen Jahre ihres Engagements und wünschen allen ehemaligen Gruppenteilnehmern alles Gute!

Emotions Anonymous (EA)



EA ist eine Gemeinschaft von Menschen, die ihre Erfahrungen miteinander teilen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen (Depressionen, Angststörungen, Trauer

usw.). Jeder ist bei EA willkommen. Die einzige Voraussetzung ist der Wunsch, emotional gesund zu werden. EA ist eine Gemeinschaft von Betroffenen, die sich zu wöchentlichen Meetings trifft.

Treffen:

Jeden Donnerstag, 19.00 Uhr - 20.45 Uhr, außer feiertags,
Ev. Gemeindezentrum, Nohlstr. 2-4,
Eingang Danziger Str., 45045 Oberhausen.

Kontakt:

Andrea: 0203 / 59 67 58;
Renate: +49 176 7268 0205,
E-Mail r.blumenfan@gmail.com

www.ea-selbsthilfe.net

Neue Selbsthilfegruppe beim Verein autismus-einfach anders e.V.

von Silvia Prochnau

Seit September 2017 bietet der Verein auf Grund großer Nachfrage eine weitere Selbsthilfegruppe an. Einmal im Monat können sich nun Eltern, Angehörige und Fachleute mit dem Schwerpunkt „frühkindlicher Autismus“ austauschen.



Die Treffen finden samstags in den Vereinsräumen statt.

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

[Zum Newsletter-Archiv](#)

Die genauen Termine finden sich auf der Homepage unter dem Menüpunkt Treffen/Termine:

www.autismus-oberhausen.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 Oberhausen
Gutenbergstraße 6 | 46045 Oberhausen

Tel.: 02 08 / 301 96 - 20
Fax: 02 08 / 301 96 - 11

selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-oberhausen.org