



Aktuelle Themen

Selbsthilfe stärken - Neue Formate 2018

Jubiläum – Rückblick

3 Fragen an die Selbsthilfegruppe „Mittendrin“

Hausärztliche Versorgung in Rheine – Thema des Runden Tisches

Gelebte Inklusion: Junge Selbsthilfeaktive aus dem ganzen Bundesgebiet trafen sich in Nordwalde

Jahresveranstaltung Bündnis gegen Depression

Änderung der Sprechzeiten

Gruppengründungen

Veranstaltungen im Januar

Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt



Ihre Ansprechpartner/innen

Frohe Weihnachten

Hallo,

...und wieder ist ein Jahr vergangen, auf das wir gerne zurückblicken. Es gab schöne Ereignisse wie die Feier zum 20-jährigen Jubiläum, unser Chatroom-Projekt, viele gute Begegnungen, Gruppengründungen und Veranstaltungen.

Jetzt beginnt die ruhige Zeit, der Jahreswechsel, allein, mit der Familie oder mit Freunden. Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachtstage und einen guten Start ins neue Jahr!

Ihr Team vom Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt

P.S. Wir sind bis zum 22.12. und ab dem 2. Januar wieder für Sie da. Dann mit geänderten Öffnungszeiten (s. links)!

Selbsthilfe stärken - Neue Formate 2018



In den letzten Jahren haben sich viele neue Selbsthilfegruppen gegründet – darüber freuen wir uns sehr. Dabei gehen einige Gruppen auch neue Wege. Sie sind eher freizeitorientiert und wollen so etwas gegen die Einsamkeit tun, andere treffen sich nur für einen begrenzten Zeitraum oder sie richten sich vor allem an eine bestimmte Altersgruppe. Auch eine erste „virtuelle“ Gruppe ist auf Facebook entstanden.

Wir nehmen diese Entwicklungen wahr und reagieren, indem wir neue Formate entwickeln und anbieten. Bei diesen Angeboten geht es uns in allererster Linie immer um den Gedanken der Vernetzung und des Austauschs untereinander. Beim Gesamttreffen im August

(v. l. n. r.): Ute Silwedel, Julia Gakstatter, Holger Lange

Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt

Rathauspassage 3
48282 Emsdetten

Tel.: 0 25 72 | 96 01 684

Fax: 0 25 72 | 96 01 685

E-Mail: netzwerksteinfurt@paritaet-nrw.org

Neue Sprechzeiten:

Montag 14:00 - 16:00 Uhr

Dienstag 10:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 16:00 Uhr

Mittwoch 10:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag 11:00 - 17:00 Uhr
und nach Vereinbarung.

[Zur Internetseite](#)

Änderung der Sprechzeiten



Ab dem 1. Januar 2018 ändern wir unsere Sprechzeiten.

Wir sind jetzt auch montagnachmittags für Sie erreichbar. Donnerstags beginnen wir eine Stunde früher, dafür schließen wir um 17.00 Uhr. Die Sprechzeiten am Freitagmorgen entfallen.

Unsere neuen Öffnungszeiten:

Montag 14:00 - 16:00 Uhr

Dienstag 10:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 16:00 Uhr

Mittwoch 10:00 - 12:00 Uhr
14:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag 11:00 - 17:00 Uhr

Weitere Termine sind selbstverständlich nach Vereinbarung möglich!

Gruppengründungen

haben die Teilnehmer/-innen an kleinen Tischen verschiedene Fragen rund um die Themen „*Ich in der Gruppe*“, „*Wir als Gruppe*“ und „*Einflüsse von außen*“ bearbeitet.

Der Austausch dazu war sehr intensiv – daran wollen wir in 2018 anschließen:

- Es wird eine Fortbildung mit Maren Merschiewe geben, in der Methoden vorgestellt werden, wie man miteinander als Gruppe zwischendurch einmal „Inventur“ machen kann: Zurückblicken, Bilanz ziehen und in die Zukunft schauen.
- Interessierte Gruppen können uns zur „Gruppeninventur“ einladen, um als Gruppe auf das zu schauen, was sie bisher schon gemeinsam erlebt und bewegt hat, auf das Hier und Jetzt zu blicken und auch einen Ausblick zu wagen.

Wir freuen uns auf diese neuen Formate und sind gespannt, wie sie bei den Selbsthilfegruppen ankommen! Der neue Veranstaltungsflyer mit weiteren Informationen und genauen Terminen erscheint im Januar.

Jubiläum – Rückblick



Unser 20-jähriges Jubiläum am 20. Oktober im Kloster Gravenhorst war ein rundum gelungenes Fest. Dazu beigetragen haben unsere vielen Gäste, die Festredner Landrat Dr. Effing, Andreas Greiwe und Norbert Klapper, das Kabarett Duo Willenbrink&Fischer aus Münster, unsere Klavierbegleitung Anna Maria Meyknecht von der Musikschule Rheine und das Catering von WertArbeit.

Allen vielen Dank für die tolle Unterstützung und die vielen guten Wünsche, über die wir uns sehr gefreut haben und die uns ein Ansporn sind für die nächsten Jahre.

[Hier ein paar Impressionen vom Fest.](#)

3 Fragen an die Selbsthilfegruppe „Mittendrin“

Die Selbsthilfegruppe „Mittendrin“ gibt es bereits seit 1996. In der Gruppe treffen sich zur Zeit 10 Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Einschränkungen, wie Spastiken, Hörbehinderungen oder Rollstuhlfahrer/-innen. Die Treffen finden einmal monatlich in Steinfurt in den Räumen von Mobilé e.V. statt, in der Regel jeden ersten Mittwoch im Monat.





In den letzten Wochen haben sich zu folgenden Themen Gruppen gegründet:

Menschen mit erworbener Hirnschädigung (18-40 J.)

Alleinstehende Witwen und Witwer

Alleinstehende Witwen und Witwer Ü 70

Freizeitgruppe gegen das Alleinsein in Steinfurt

Neue soziale Kontakte in Emsdetten

Pflegeeltern in Greven

In der Gründungsphase sind:

Angehörige von Depressionserkrankten in Lengerich

Trennung in Neuenkirchen

Eltern von Kindern mit einer geistigen Behinderung in Ochtrup

Angehörige von Depressionserkrankten in Greven

Posttraumatische Belastungsstörung in Emsdetten

[Weitere Informationen zu den Neugründungen](#)

Veranstaltungen im Januar



Die Gruppe hat die drei Fragen während eines Treffens gemeinsam beantwortet.

Wie und wann sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?

Die Gruppe wurde 1996 gegründet. Renate Wichert ist das Mitglied, das am längsten dabei ist. Sie kam 1996 durch Freunde dazu, die bereits Mitglied in der neu gegründeten Selbsthilfegruppe bei Mobilé e.V. waren.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe für Sie persönlich?

Hier haben wir Menschen kennengelernt, die in der gleichen Situation sind wie wir. Wir treffen uns regelmäßig zu gemeinsamen Unternehmungen. Der Meinungs Austausch und das Gemeinschaftsgefühl kommen dabei nicht zu kurz.

Gibt es ein besonderes Erlebnis, das sie mit der Selbsthilfe verbinden?

Da fallen uns vor allem die gemeinsame Ausflüge und Fahrten ein. Wir fahren alle drei bis vier Jahre zusammen für mehrere Tage weg. Da waren zum Beispiel eine dreitägige Schiffsfahrt nach Oslo und eine Fahrt nach Berlin.

Hausärztliche Versorgung in Rheine – Thema des Runden Tisches



Die Stadt Rheine ist Mitglied im bundesweiten Netzwerk, das sich als Teil der „Gesunde Städte“-Bewegung der WHO versteht und sich intersektoral mit Gesundheitsthemen im Rahmen der Stadtentwicklung beschäftigt.

Der vor diesem Hintergrund gegründete Runde Tisch Gesundheit besteht aus Vertretern der Mathias Stiftung, des Ärzteverbandes, der praxisHochschule, des Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt im Kreis Steinfurt, der Stadt Rheine und der EWG und dient als Plattform des Austauschs und Dialogs.

Die Sicherung der hausärztlichen Versorgung in Rheine bildete das Hauptthema des jüngsten Treffens des Runden Tisches. Hierzu informierte Marco Luzius, Referent für strategische Projekte bei der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen Lippe (KVWL) und stellte die Entwicklung, die aktuelle Situation und zukünftige Herausforderungen in Rheine sowie in den anderen Kommunen des Kreises Steinfurt vor. Unmittelbar im Anschluss erläuterte der ebenfalls eingeladene Gesundheitslotse des Kreises, Ulrich Wallmann, die Aufgaben und ersten Projektideen im Rahmen des dort neu geschaffenen Tätigkeitsfeldes. Anknüpfungspunkte und Synergien wurden angesprochen und ein enger Austausch angestrebt.

Gelebte Inklusion: Junge Selbsthilfeaktive aus dem ganzen Bundesgebiet trafen sich in Nordwalde

Im Förderzentrum Westerkappeln wird es am **25.1.2018 ab 18.00 Uhr** eine Kooperationsveranstaltung zwischen dem Förderzentrum Dialog und dem Netzwerk geben.

In der Informationsveranstaltung für Angehörige von demenzerkrankten Menschen gibt es eine Einführung in das Thema „*Leben mit Demenz*“. Danach folgen Informationen und Gespräche darüber, welche Unterstützung Selbsthilfe im Alltag der Angehörigen und der Betroffenen leisten kann.

Das erste Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Kreis Steinfurt wird im neuen Jahr am **31. Januar um 18.00 Uhr** in Emsdetten in Stroetmanns Fabrik stattfinden.

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](#)

Workshops, Storytelling, Lagerfeuer – und jede Menge kreativer 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 zu Themen wie ADHS, Ängste oder Albinismus, Depressionen, Morbus Crohn, Multiple Sklerose oder Muskelerkrankungen, Rheuma, Sehbehinderung, Stottern oder Sucht. 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.

Das Treffen beeindruckte durch die große Offenheit und Akzeptanz, mit der die Teilnehmenden aufeinander eingingen. *„Dieses Wochenende war für mich eines der berührendsten Ereignisse, die ich je erlebt habe“*, sagte eine Teilnehmerin, *„das hier ist echt gelebte Inklusion.“* Ein anderer Teilnehmer brachte die besondere Stimmung so auf den Punkt: *„Obwohl ich die anderen gar nicht kannte, fühlt sich das hier an, als sei ich nach Hause gekommen. Hier herrscht irgendwie Magie.“*

Die dreitägige Veranstaltung wurde von der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Zusammenarbeit mit einem jungen Team realisiert. Das Treffen wurde vom AOK-Bundesverband im Rahmen der Selbsthilfeförderung gefördert.

Zwar sind junge Menschen in Selbsthilfegruppen eher unterrepräsentiert – es gibt jedoch eine zunehmende Zahl von Selbsthilfegruppen, in denen sich junge Menschen untereinander über Erkrankungen, psychische Probleme oder Krisen austauschen und gemeinsam nach Lösungen suchen. So sind auf dem NAKOS-Portal für junge Selbsthilfe mehr als 800 junge Gruppen gelistet:

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Jahresveranstaltung Bündnis gegen Depression



In diesem Jahr feierte das Bündnis gegen Depression sein 10-jähriges Bestehen mit einer Veranstaltung rund um das Thema „*Chronische Depressionen*“. Neben einem interessanten Vortrag von Dr. Ridder-Schaphorn war vor allem ein Gespräch mit einer

Angehörigen und einem Betroffenen aus zwei Selbsthilfegruppen ein

intensiver und wichtiger Programmpunkt.

Beides war eine gute Grundlage, um im Rahmen eines World-Cafés an verschiedenen Tischen miteinander ins Gespräch zu kommen.

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.



Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt

Rathauspassage 3 | 48282 Emsdetten

Tel.: 0 25 72 | 96 01 684

Fax: 0 25 72 | 96 01 685

netzwerk-steinfurt@paritaet-nrw.org

www.netzwerkselfhilfeundehrenamt.de