Selbsthilfe News Warendorf

Weihnachtsgrüße

Aktuelle Themen

Medizinisches Fachpersonal lernt die Selbsthilfe kennen

Gesamttreffen lotet Kommunikation zwischen Ärzteschaft und Selbsthilfe aus

Spannendes Tagesseminar mit Klaus Vogelsänger

Vorstellung: Der Verein „wir pflegen NRW e.V.“

Drei Fragen an… Jürgen Sielaff

Neue Selbsthilfegruppen im Kreis

Wichtiger Hinweis: Anträge für die Krankenkassenförderung 2018 sind offiziell

Buchtipp: Moderation von Selbsthilfegruppen

DRK-Gesundheitsfilme klären auf

Selbsthilfe Warendorf

Ihre Ansprechpartnerinnen
(v. l. n. r.): Sabine Tenambergen,

Hallo,

das Jahr 2017 neigt sich dem Ende zu, Weihnachten steht vor der Tür. Für viele Menschen ist diese Zeit besonders. Besonders schön, besonders besinnlich, besonders emotional und oft auch besonders hektisch. Dann kann es wohltuend sein, einfach mal inne zu halten und eine Pause einzulegen.

Zeit, um sich etwas Gutes zu gönnen. Wie das Stöbern in der aktuellen Ausgabe unseres Selbsthilfe- Newsletters. Wir haben wieder eine breite Informationspalette für Sie zusammengestellt. So finden Sie neben Beiträgen über spannende Veranstaltungen viele nützliche Hinweise zu unterschiedlichen Selbsthilfethemen – unter anderem über die neuen Anträge für die Krankenkassenförderungen 2018. Außerdem lernen Sie Jürgen Sielaff kennen, Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe *„Aktive Freizeitgestaltung 40plus“*.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine wundervolle Adventzeit, ein frohes Fest und schon jetzt einen guten Start in das Jahr 2018!

Es grüßt sie herzlich das
Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf

Medizinisches Fachpersonal lernt die Selbsthilfe kennen

Was bedeutet eigentlich Selbsthilfe? Was passiert in Selbsthilfegruppen? Wie können unsere Patientinnen und Patienten

Daniela Rehnen und Christiane Vollmer

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf
Waterstroate 6
48231 Warendorf

Tel.: 0 25 81 | 46 799 88
Fax: 0 25 81 | 46 799 87

selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Montag	09:00 - 12:00 Uhr
Dienstag	09:00 - 12:00 Uhr 14:00 - 15:30 Uhr
Mittwoch	09:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag	09:00 - 12:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr

und nach Vereinbarung.

www.selbsthilfe-warendorf.de

Wichtiger Hinweis: Anträge für die Krankenkassen-förderung 2018 sind offiziell

Die Anträge für die Krankenkassenförderungen 2018 stehen zur Verfügung.
Sie finden die Anträge auf den Seiten der gkv-Selbsthilfeförderung NRW und natürlich auch auf unserer Homepage.

Wir unterstützen Sie natürlich gerne bei der Antragsstellung – melden Sie sich!

Hier geht es zu den Antragsformularen und weiteren ausführlichen Informationen.

Buchtipp: Moderation von Selbsthilfegruppen

von Selbsthilfegruppen profitieren?

Um diese Fragen zu klären, nutzten Mitte Oktober 2017 über 20 Praxismitarbeiterinnen aus dem gesamten Kreis Warendorf ein Fortbildungsangebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle und der Kooperationsberatungsstelle für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten Westfalen-Lippe (kurz KOSA).

Selbsthelfer berichten aus der Praxis
Neben den medizinischen Fachkräften nahmen Vertreter aus drei Selbsthilfegruppen an der Veranstaltung teil. Sie informierten nicht nur über ihre jeweilige Gruppe, sondern berichteten sehr anschaulich und persönlich über ihren Weg dorthin. Die Praxismitarbeiterinnen, von denen bislang erst wenige konkrete Vorstellungen über die Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen hatten, zeigten sich beeindruckt von der großen Offenheit der Selbsthelfer. Es wurde deutlich, dass in den Gruppen nicht nur *„Trübsal geblasen wird“*, sondern auch die Freude nicht zu kurz kommt – frei nach dem Motto *„Selbsthilfe darf auch leicht sein“*.

Ebenso wie über die persönlichen Berichte der Selbsthelfer zeigten sich die Praxis-Mitarbeiterinnen überrascht von der Vielfalt der Gruppen im Kreis Warendorf, die die Kontaktstellenmitarbeiterin Christiane Vollmer zu Beginn vorgestellt hatte. Schnell stand fest, dass in den Praxen der teilnehmenden Mitarbeiterinnen zukünftig über Selbsthilfe informiert werden soll. In erster Linie durch die Ärztinnen und Ärzte, aber auch durch Plakate und Flyer.

Medizinisches Fachpersonal hat Schlüsselfunktion
Medizinisches Fachpersonal ist für die Selbsthilfe ein wichtiger Multiplikator. Deshalb wird diese Art von Fortbildung auch in Zukunft im Kreis Warendorf angeboten. Ziel ist es, dass möglichst viele Praxen im Kreis Warendorf die Selbsthilfe kennen und ihre Patientinnen und Patienten bei Bedarf darüber informieren.

www.kvwl.de

Gesamttreffen lotet Kommunikation zwischen Ärzteschaft und Selbsthilfe aus

Bildquelle: Thomas Fromme, Kreis Warendorf

Einmal im Jahr findet ein Gesamttreffen der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Kooperation mit dem Kreis Warendorf statt. Am 19. Oktober 2017 war es wieder soweit, und Frau Dr. Rehfeldt, Leiterin des Gesundheitsamtes Kreis Warendorf, begrüßte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Kreishaus. Gastreferentin war Doris Schlöman von der Kooperationsberatungsstelle für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten in Westfalen-Lippe (kurz KOSA).

Ein Blick in den Alltag
Im Fokus der Veranstaltung stand die Frage nach der Kommunikation zwischen Ärzteschaft und Selbsthilfe.
Die anwesenden Selbsthelferinnen und Selbsthelfer berichteten von ihren jeweiligen Erfahrungen. In vielen Fällen gelingt die Kommunikation gut. Manche Ärztinnen und Ärzte fragen nach, wenn sie wissen, dass eine Patientin oder ein Patient in der Selbsthilfe

Die praxiserfahrene Autorin Janine Berg-Peer gibt in ihrem Buch *"Moderation von Selbsthilfegruppen"* Anregungen zur Gründung, Organisation und Durchführung von Selbsthilfegruppen.

Unterschiedliche Formen von Selbsthilfegruppen, die Gewinnung neuer Mitglieder, organisatorische und finanzielle Fragen, Kommunikations- und Moderationstechniken oder der Umgang mit heiklen Themen werden angesprochen.

Interessierte können sich das Buch bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle ausleihen.

DRK-Gesundheitsfilme klären auf

Damit sich zugewanderte Menschen über das deutsche Gesundheitswesen informieren können, hat das Deutsche Rote Kreuz leicht verständliche Informationsfilme erstellt, die im Internet einsehbar sind. Das vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes NRW (kurz MGEPA) geförderte Projekt informiert in

aktiv ist, halten Vorträge, informieren in ihrer Praxis über Selbsthilfe und regen die Teilnahme an einer Gruppe an. Andere sind – je nach persönlicher Einstellung - weniger aufgeschlossen. Insgesamt jedoch, so die Aussage von Frau Dr. Rehfeldt, wird der Nutzen von Selbsthilfe bei Medizinerinnen und Medizinern immer stärker geschätzt. Dies macht sich inzwischen auch in deren Ausbildung bemerkbar.

Wie kann es weiter gehen?
Dennoch stellte sich die Frage, wie die Kommunikation zwischen Ärzteschaft und Selbsthilfe in Zukunft noch besser gelingen kann. Dazu berichtete Doris Schlömann über die Fortbildung für medizinisches Fachpersonal am 11. Oktober 2017 in der Selbsthilfe-Kontaktstelle (den Bericht finden Sie ebenfalls in diesem Newsletter). Neben der Schulung und einer verbesserten Ausbildung von Fachkräften sind Selbsthelferinnen und Selbsthelfer selbst gefragt: Das Thema „Selbsthilfe" muss wach gehalten werden – immer wieder und bei jeder passenden Gelegenheit. „Leute, sprecht drüber!" - so der Appell von Doris Schlömann.

Spannendes Tagesseminar mit Klaus Vogelsänger

„Das hast Du heute so richtig cool gemacht." Das war eine der vielen positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden des Tagesseminars *„Selbsthilfegruppen begleiten und leiten mit Herz und Verstand"* an den Seminarleiter Klaus Vogelsänger.

Am 25. November 2017 hatten sich 17 Selbsthelferinnen und Selbsthelfer in den Räumlichkeiten des Paritätischen in Warendorf zusammengefunden, um sich einen ganzen Tag lang über ihre Rolle als Ansprechperson von Selbsthilfegruppen auszutauschen. Der erfahrene Coach und Kommunikationstrainer Klaus Vogelsänger arbeitet seit Jahren im Bereich der Selbsthilfe und hatte sozusagen ein Heimspiel: Er baute in den 1990-er Jahren die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Warendorf auf und freute sich, zurück zu seinen Wurzeln zu kommen.

Neue Wege für die Gruppenarbeit
Klaus Vogelsänger lud die Teilnehmenden ein, die alltäglichen Herausforderungen einer Gruppenleitung genauer unter die Lupe zu nehmen. Und zwar mit lebendigen, kreativen Methoden. So fand gleich zu Beginn keine klassische Vorstellungsrunde statt, sondern ein Austausch in Kleingruppen – und sofort entstanden intensive Gespräche. Lebhaft wurde es auch bei verschiedenen szenischen Darstellungen von typischen Gruppensituationen. Und hier ging es in die Tiefe: Herausfordernde Verhaltensweisen und Gruppensituationen wurden analysiert und hinterfragt. Gleichzeitig wurden neue Wege eines respektvollen und wertschätzenden Umgangs miteinander erarbeitet und im Rollenspiel direkt erprobt.

Ein besonderer Tag
Die Rückmeldungen machten es deutlich: Sowohl *„alte Hasen"* als

den Sprachen Deutsch, Englisch, Arabisch und Sorani (Kurdisch) über sieben Themen zum Gesundheitssystem, medizinischer Versorgung und über Präventionsmöglichkeiten.

Hier können Sie sich die Filme anschauen und kostenfrei Herunterladen:

www.drk-gesundheitsfilme.de

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

auch *„Neulinge“* profitierten von diesem intensiven Tag. Besonders wurde der Tag dadurch, weil ein Teilnehmer durch eine Gebärdendolmetscherin und einen Gebärdendolmetscher unterstützt wurde. Für viele war das erste Mal, dass sie diese Art von Kommunikation *„live“* miterleben konnten und sie waren davon fasziniert. Ermöglicht wurden die Teilnahme der Dolmetschenden und auch das Tagesseminar durch Krankenkassenförderungen.

Vorstellung: Der Verein „wir pflegen NRW e.V.“

Dass die Zahl der Pflegebedürftigen und auch die der pflegenden Angehörigen in Deutschland steigt, ist inzwischen längst bekannt. Pflegende Angehörige übernehmen im Vergleich zu professionellen Angeboten den größten Teil der Pflegeleitungen – und dennoch werden viele Bedürfnisse und Anliegen dieses Personenkreises nicht ausreichend wahrgenommen.

Der Verein **wir pflegen NRW e.V.**, eine Selbsthilfeorganisation und Interessenvertretung für pflegende Angehörige, verleiht den Betroffenen eine Stimme. Zu den Zielen des Vereins gehört insbesondere, pflegenden Angehörigen auf politischer und gesellschaftlicher Bühne mehr Gehör zu verschaffen und in die Öffentlichkeit zu gehen.

Pflegende Angehörige sind häufig großen Belastungen ausgesetzt. Stress in der Familie und bei der Arbeit, soziale Isolation, finanzielle Belastungen bis hin zur Altersarmut betreffen viele pflegende Angehörige. Auch hier setzt der Verein **wir pflegen NRW e.V.** an und informiert Betroffene über ihre Möglichkeiten und Rechte.

Aktuell beschäftigt sich der Verein im Zuge eines Modellprojekts mit der Entwicklung eines Online-Selbsthilfe-Portals zur Unterstützung der Familienpflege und sucht dafür noch Räumlichkeiten und Fachpersonal. Weitere Informationen zum Verein und zu den aktuellen Ausschreibungen finden Sie hier:

www.wir-pflegen.nrw

Drei Fragen an… Jürgen Sielaff

Jürgen Sielaff und Karl-Heinz Kohn sind Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe *„Aktive Freizeitgestaltung 40plus“*. Gruppenabende mit wechselnden Themen, Spiele und Gespräche liegen im Fokus der Gruppe, aber auch spontane Treffen in kleineren Gruppen sind möglich. Dabei steht eine vielfältige Freizeitgestaltung auf dem Programm - von Sport, Wandern, der Teilnahme an kulturellen Angeboten, bis hin zu gemeinsamen Ausflügen auch an den Wochenenden, ist alles dabei. Die festen Treffen der Gruppe finden jeden ersten und dritten Montag im Monat statt, die gemeinsamen Freizeitgestaltungen je nach Absprache. Wir hatten die Gelegenheit, Jürgen Sielaff für die Rubrik *„Drei Fragen an…“* zu interviewen.

Herr Sielaff, wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?

Durch die Presse. Ich hatte den Artikel gelesen und gedacht „nicht weglegen, sondern sofort anrufen“. Als ich anrief, wurde mir gesagt, dass man gar nicht damit gerechnet hatte, dass sich so viele Leute für die Gruppe anmelden.

Und welche Rolle spielt die Selbsthilfe für Sie?
Durch die Gruppe nimmt man wieder am Leben teil. Ich hatte das Gefühl, dass mir zu Hause die Decke auf den Kopf fällt. In der Gruppe sind Gleichgesinnte, denen man nicht viel erklären muss, weil sie die gleichen Probleme haben. Man freut sich auf die Gemeinschaft.

Was passiert in Ihrer Gruppe, und welches Ereignis ist Ihnen in besonderer Erinnerung geblieben?
Wir sind eine Gruppe, in der viele Freizeitaktivitäten stattfinden. Auch viele gute Gespräche werden geführt und inzwischen sind auch schon Freundschaften untereinander entstanden.
Ein Highlight war der Ausflug mit der Selbsthilfegruppe zum Freilichtmuseum in Detmold. Auch das spontane Pizzaessen mit einem ehemaligen Gruppenteilnehmer war ein besonderer Moment.

Vielen Dank Herr Sielaff!

Neue Selbsthilfegruppen im Kreis

Folgende Selbsthilfegruppen haben sich seit Oktober im Kreis Warendorf neu gegründet:

Kurzschlussexperten
Bei dieser Gruppe handelt es sich nicht um einen Zusammenschluss von Hobbyelektrikern, wie der Name Kurzschlussexperten zunächst vermuten lässt. Das ist vielmehr der kreative Name der neuen Epilepsie-Selbsthilfegruppe in Warendorf, die sich jeden 4. Montag im Monat trifft.

Zart besaitet – Selbsthilfegruppe für Hochsensibiltät
„Sei doch nicht so empfindlich!“
Diesen Satz hören manche Menschen in ihrem Leben so gut wie nie – andere dafür aber regelmäßig. Hochsensible nehmen aufgrund besonderer Eigenschaften ihres Nervensystems mehr und intensiver wahr als andere Menschen. Die besondere Sensibilität kann das Spüren, das Fühlen oder das Denken betreffen. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, sich über die besondere Art der Wahrnehmung auszutauschen. Die Gruppe trifft sich jeden dritten Dienstag im Monat.

Weitere Informationen zu den Gruppen erteilt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf.

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.

DER PARITÄTISCHE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Kreis Warendorf

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf
Waterstroate 6 | 48231 Warendorf

Tel.: 0 25 81 | 46 799 88
Fax: 0 25 81 | 46 799 87

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

© Der Paritätische | Selbsthilfe-Kontaktstelle Warendorf