

Selbsthilfe-Magazin
Nummer 50 – Ausgabe 2023

Selbsthilfe: Gruppen und Vereine

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

**Das Selbsthilfe-
Service-Büro informiert**

- Einander zuhören
- Miteinander sprechen
- Voneinander lernen

Inhalt

Grußwort	4
Übersicht – Themen der Selbsthilfegruppen von A-Z	4
Das Selbsthilfe-Service-Büro Düsseldorf	7
Aus der Redaktion	8
Stadt-Land-Selbsthilfe	8
• In eigener Sache	8
• Beiträge der Selbsthilfegruppen	10
• Veranstaltungen	26
• Angebote für seelisch Erkrankte	28
Düsseldorfer Selbsthilfegruppen und –vereine: Ein Überblick	31

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit dieser Ausgabe unseres Selbsthilfe-Magazins präsentieren sich Düsseldorfer Selbsthilfegruppen bereits zum 50. Mal. Dies nehmen wir gerne zum Anlass für die Herausgabe einer Jubiläumsausgabe.

Wir werfen einen Blick zurück zu den Anfängen des Magazins und freuen uns über Glückwünsche, die wir von den Gruppen erhalten haben. Einige Selbsthilfegruppen präsentieren Berichte über Jubiläen und die Selbsthilfe-Arbeit der letzten drei schwierigen Jahre. Trotz, wegen und mit all den Herausforderungen waren Düsseldorfer Selbsthilfegruppen aktiv und kreativ. Ihre Aktionen, Erfahrungen und Maßnahmen sind Inhalt verschiedener Beiträge dieses Magazins. Die Beiträge der Gruppen lesen Sie ab Seite 10.

In einer Zeit großer Herausforderungen und persönlicher Belastungen bietet die Selbsthilfe ein Forum der Bewältigung. Die Teilnehmenden erleben das Gefühl, nicht alleine zu sein mit ihrer schwierigen Lebenssituation. Selbsthilfe ist deshalb eine Chance für alle. Sie ist vielfältig. Sie ist freiwillig.

Dieses Magazin versteht sich als Wegweiser für Personen, die eine Selbsthilfegruppe in Düsseldorf suchen. Die Artikel geben einen Einblick in die Angebote. Die Übersicht am Anfang des Magazins informiert, zu welchen Themen Selbsthilfegruppen aktiv sind. Die Kontaktdaten können im Selbsthilfe-Service-Büro erfragt werden. Gerne berät das Team auch umfassend, wenn die Gründung einer Selbsthilfegruppe geplant wird und bietet vielseitige Unterstützung in der Gründungsphase an.

Nebenbei möchte ich hier die Gelegenheit nutzen, mich kurz persönlich vorzustellen. Ich heiße Max Skorning, bin 47 Jahre alt und Facharzt für Anästhesiologie. Die Notfallmedizin hatte zunächst meine medizinische Karriere geprägt, auch mit einer rettungsdienstlichen Berufsausbildung vor dem Studium. Neben meiner beruflichen Tätigkeit habe ich kontinuierlich Verantwortung in verschiedenen Gremien, zum Beispiel von Fachgesellschaften, übernommen. Beim heutigen Medizinischen Dienst Bund startete ich dann vor über zehn Jahren als „Lebensretter am Schreib- und Verhandlungstisch“. Als Leiter eines Stabsbereiches lag mein Fokus dort lange vor allem auf den oft kontroversen Themen Qualität, Patientensicherheit und Patientenrechte. In einem größeren Startup für Patientenberatung arbeitete ich vor drei Jahren als ärztlicher Leiter und anschließend als Unternehmensberater für Krankenhäuser und Krankenkassen. Mein Engagement gehört seit Februar 2023 meiner neuen Aufgabe als Leiter des Gesundheitsamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf. Ich freue mich auf die vielen neuen Aufgaben, die dieses Amt mit sich bringt.

Ebenso freue ich mich sehr, dass dieses Magazin so viel Resonanz erzeugt und sehr nachgefragt ist in den vielen Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialbereiches – beispielsweise in Apotheken, Arztpraxen und Beratungsstellen. Dadurch wird die Selbsthilfe in die Öffentlichkeit gebracht und der Zugang in die Selbsthilfe erleichtert.

Was auch immer das Jahr 2023 noch bringen mag, wir freuen uns alle wieder auf mehr persönliche Begegnungen!

Ich wünsche Ihnen Gesundheit, Kraft und Lebensfreude auch in diesen besonderen Zeiten und eine kurzweilige Lektüre.

Ihr

PD Dr. Max Skorning

Amtsleiter des Gesundheitsamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf

Übersicht

Themen der Selbsthilfegruppen/-vereine von A bis Z

- A**
- Achromatopsie **S. 37**
 - Alzheimer **S. 38**
 - Abnehmen
 - Alkoholismus **S. 51**
 - ADHS
 - ADHS, Erwachsene
 - Adipositas
 - Adoption
 - Aids
 - Ängste
 - Alleinerziehend
 - Arbeitslosigkeit
 - Armut
 - Allergien
 - Angehörige:
 - von Abhängigen **S. 51**
 - von Abhängigen, russisch sprachig
 - von Bulimiekranken/ Magersüchtigen
 - von demenziell Erkrankten
 - von Eltern in Alten- und Pflegeheimen
 - von Parkinsonbetroffenen
 - von psychisch Kranken **S. 61**
 - die eine*n Angehörige*n durch Suizid verloren haben **S. 57**
 - von Loverboy-Opfern
 - von Krebspatienten
 - von HIV-Betroffenen
 - von Sexsüchtigen **S. 55**
 - von Menschen mit Essstörungen
 - von drogenabhängigen/ drogengefährdeten Menschen **S. 52**
 - Anonymous-Gruppen:
 - Anonyme Alkoholiker **S. 51**
 - Anonyme Insolvenzler
 - Anonyme Sexholiker **S. 55**
 - Co-Dependants
 - Emotions Anonymous **S. 59**
 - Narcotics Anonymous
 - Overeaters Anonymous **S. 56**
 - Anorexie
- Aphasie
- Apoplexie
- Armut
- Asperger-Syndrom
- Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom
- Bei Erwachsenen
 - Bei Kindern
- Aufschiebesyndrom
- Autismus-Spektrum
- Autoimmunerkrankungen
- Autoinflammatorische Erkrankungen
- B**
- Blindheit/Sehbehinderung **S. 38**
 - Bauchfelldialyse
 - Bauchspeicheldrüsenkrebs
 - Behinderungen
 - Barrierefreiheit im ÖPNV
 - Eltern mit Behinderungen
 - Integrative Schule
 - Beziehungssucht
 - Bewegungsstörungen
 - Binge Eating
 - Bipolare Störung/Disposition oder Depression **S. 61**
 - Bisexualität
 - Blasenkrebs
 - Borderline
 - Brustkrebs **S. 40, 46**
 - Bulimie
 - Burnout-Syndrom **S. 57**
- C**
- Cannabis als Medizin
 - Chemische Sensibilität (CMS)
 - Chochlea Implantat
 - Chorea Huntington
 - Chronisch Erkrankte mit Kind
 - Chronisches Müdigkeitssyndrom
 - Chronische Schmerzen **S. 48**
 - CIDP
 - Clusterkopfschmerz **S. 44**
 - Co-Abhängigkeit (CoDA)
- Colitis Ulcerosa
- Contergangeschädigte,
- Computer-/Onlinespielsucht
- COPD
- CRPS
- D**
- Darmkrebs **S. 44**
 - Depression **S. 62**
 - Depression, russisch sprachig
 - Demenz
 - Diabetes **S. 45**
 - Dialyse
 - Down-Syndrom
 - Dystonie **S. 46**
- E**
- Einsamkeit
 - Eltern:
 - Allergiekranke Kinder
 - Behinderter/chronisch kranker Kinder
 - Drogensuchtgefährdeter/drogenkranker Kinder **S. 52**
 - Krebskranker Kinder
 - Herzkranker Kinder
 - Hörbehinderter Kinder
 - Kleinwüchsiger Kinder
 - Von Kindern mit Trisomie
 - Von Kindern mit Autismus
 - Von Töchtern mit Ullrich-Turner-Syndrom
 - Von Kindern mit seltenen Erkrankungen **S. 63**
 - Emotionale Gesundheit
 - Empathie
 - Endometriose
 - Essstörungen
 - Esssucht
- F**
- Familienselbsthilfe
 - Farbenblindheit
 - Fibromyalgie

● Zu den Stichworten/Begrifflichkeiten, die mit einem roten Punkt versehen sind, finden Sie unter der angegebenen Seitenzahl **Darstellungen von Gruppen und Vereinen mit Kontaktinformationen in diesem Heft.**

● Zu den Stichworten/Begrifflichkeiten existieren Selbsthilfegruppen/-vereine, deren **Kontaktaufnahme ausschließlich über das Selbsthilfe-Service-Büro** erfolgt. Angaben dazu auf der Rückseite dieser Broschüre.

G

- Gastrektomie
- Gehörlosigkeit
- Gebärdensprache
- Geflüchtete
- Gemeinsam Gärtnern
- Geschlechtsidentität
- Gewichtsreduzierende Operation
- Gewalt, psychisch
- Gewalt in der Familie
- **Gewalterfahrung in der Geburtshilfe** **S. 61**
- Geistige Behinderung
- Genitalkrebs bei Frauen
- Gewichtsverlust, langfristig
- Guillain-Barré-Syndrom
- Guttempler

H

- Hepatitis C
- Heredo-Ataxie
- **Herzinfarkt/Herzoperation/Herzerkrankungen** **S. 44**
- Hirnschädigungen/-verletzungen
- HIV-positiv
- Hörbehinderung
- Homosexualität
- Hernien
- Hypochondrie

I

- **Inklusion** **S. 46**
- Isolation, soziale
- Insolvenz

J

- Junkies/Ehemalige/Substituierte

K

- **Kehlkopf** **S. 39**
- Kindstod
- Kinderlähmung
- KiSS-Syndrom
- Kinderwunsch, unerfüllter
- Kindesentfremdung
- Kindesentzug
- Kleinwüchsige
- Körperbehinderungen
- Kontaktabbruch zu den Eltern
- Kopfschmerz:
 - **Clusterkopfschmerz** **S. 44**
 - Migräne
- **Krebs/Krebsgefährdete** **S. 50**
- Kreuzbund
- Kriegskinder/Kriegsenkel
- Kriegsgeschädigte

L

- Langzeitarbeitslose
- Lebensbegrenzend Erkrankte
- Lebererkrankung/-transplantation
- Legasthenie/LRS
- Lernbelastung
- **Leukämie** **S. 41**
- **Lip-/Lymphödem** **S. 25, 51**
- Loverboy-Opfer
- Lymphom
- LGBTQIA+

M

- Männer krebskranker Frauen
- **Magenkrebs** **S. 47**
- Magersucht
- **Medikamentenabhängigkeit** **S. 56**
- Mehrfacherkrankung
- **Messie-Syndrom** **S. 60**
- Migration
- Migräne
- Morbus Bechterew
- Morbus Boeck
- Morbus Crohn

- Morbus Meniere
- Morbus Recklinghausen
- Morbus Sudeck
- Mütter, berufstätige
- **Multiple Sklerose** **S. 40**
- Mundkrebs
- Muskelschwäche
- **Myasthenie** **S. 45**

N

- Narzissmus
- **Netzhauterkrankungen** **S. 24, 42**
- **Neurofibromatose** **S. 48**
- Neurologie
- Nierenkrebs
- Nikotinsucht

O

- Osteoporose
- Organspende

P

- Panik
- Pankreatektomie
- **Parkinson** **S. 10, 39, 47, 50**
- Peritoneal-Dialyse
- Pflegende Angehörige
- Phenylketonurie
- Poliomyelitis
- Polyneuropathie
- **Post-Polio-Syndrom** **S. 49**
- Pro Retina
- Prokrastination
- Prostatakrebs
- Prostitution
- **Psoriasis** **S. 11**
- **Psychische Erkrankungen** **S. 10, 15, 57-63**
- Psychose
- Psychosomatik
- **Psychische Gewalt** **S. 58**

● Zu den Stichworten/Begrifflichkeiten, die mit einem roten Punkt versehen sind, finden Sie unter der angegebenen Seitenzahl **Darstellungen von Gruppen und Vereinen mit Kontaktinformationen in diesem Heft.**

● Zu den Stichworten/Begrifflichkeiten existieren Selbsthilfegruppen/-vereine, deren **Kontaktaufnahme ausschließlich über das Selbsthilfe-Service-Büro** erfolgt. Angaben dazu auf der Rückseite dieser Broschüre.

Q

- Queer

R

- Rauchentwöhnung, langfristig
- Restless-Legs-Syndrom
- Rheuma
- Rollstuhlfahrer

S

- Späte Elternschaft ohne familiäre Anbindung **S. 35**
- Seltene Erkrankungen **S. 63**
- Sarkoidose
- Scheidung/Trennung
- Schilddrüsenkrebs **S. 43**
- Schmerzen
- Schlaganfall
- Schulden
- Schuppenflechte
- Schwangerschaftsabbruch
- Schwerhörigkeit
- Sehbehinderung
- Sexsucht **S. 20, 54, 55**
- Sexueller Missbrauch
 - Bei Frauen in der Kindheit
 - Bei Frauen
- Spielsucht
- Schizophrenie
- Schwindel
- Stalking **S. 60**
- Sternenkinder **S. 64**
- Sterbende
- Stoma
- Stottern
- Sprachverlust
- Sorgerecht
- Suizid-Hinterbliebene **S. 57**
- Sucht **S. 20, 51-56**
- Sucht, Frauen

T

- Taubheit
- Transgender/Transsexualität
- Transidentität
- Trauerbewältigung
- Transplantation
- Trennungs- und Scheidungsproblematik
- Toxische Beziehungen
- Trauernde Eltern **S. 21, 64**

U

- Ullrich-Turner-Syndrom
- Unruhige Beine
- Unterleibskrebs
- Unordnungssyndrom
- Uveitis

V

- Vulvodynie **S. 35**
- Vitiligo

W

- Weißfleckenkrankheit
- Wachstumsstörung

Z

- Zwangsprostitution
- Zwangsstörung **S. 58**

Das Selbsthilfe-Service-Büro

des Gesundheitsamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf

Das Selbsthilfe-Service-Büro Düsseldorf ist die Informations-, Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfe in der Stadt Düsseldorf.

Es unterstützt:

- Selbsthilfegruppen (SHG)
- Bürger*innen, die eine Gruppe suchen
- professionelle Helfer*innen und Fachkräfte

Das Team des Selbsthilfe-Service-Büros berät in vielfacher Hinsicht bei Gruppengründungen und bei der Arbeit in den Gruppen.

- Sie suchen beispielsweise nach Personen, die von der gleichen Krankheit wie Sie betroffen sind?
- Sie wollen Kontakt aufnehmen zu regionalen und überregionalen Selbsthilfegruppen, Verbänden und Vereinen?

Das Selbsthilfe-Service-Büro koordiniert die Arbeit der einzelnen Gruppen und Vereine und fördert die Zusammenarbeit mit dem professionellen Versorgungssystem. Es organisiert Selbsthilfetreffen, Fortbildungen und Tagungen. Persönliche Beratungsgespräche sind nach vorheriger Terminvereinbarung möglich.

Weitere Informationen zur Kontaktaufnahme finden Sie auf der Rückseite.



Redaktionsschluss*

Wenn Sie Ihre Selbsthilfegruppe mit einem Beitrag in der Ausgabe **SHG 51** vorstellen möchten, senden Sie uns bitte Ihren Artikel bis zum **31. Oktober 2023** zu. Eine redaktionelle Bearbeitung behalten wir uns vor.

FÜR NEULESER*INNEN

Was ist eine Selbsthilfegruppe (SHG)?

Selbsthilfeaktivitäten kann man unterscheiden in individuelle und gruppenorientierte, gemeinschaftliche Selbsthilfe, letztere ist an dieser Stelle interessant.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist, wenn sich Menschen zusammenschließen und gegenseitig helfen, die vom gleichen Problem betroffen sind. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe kann in verschiedensten Formen geschehen: in der legendären Gesprächsgruppe vor Ort, in einer bundesweit tätigen Vereinigung, in einem Freizeittreff, einer Initiative auf Zeit oder einem Internetforum.

Der Fachverband *Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.* (DAG SHG) charakterisiert Selbsthilfegruppen als lose Zusammenschlüsse von Menschen mit gleicher Problemstellung.

„Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie – entweder selber oder als Angehörige – betroffen sind.“ (Quelle: DAG SHG e. V.)

Selbsthilfegruppen sind eine wertvolle Ergänzung zu ärztlicher Behandlung, medizinischer Rehabilitation und zur Bewältigung von Lebenskrisen. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen aus eigener Initiative zusammen, um sich als „Expert*innen in eigener Sache“ selbst zu helfen. SHGs stärken das Selbstbewusstsein, fördern soziale Kontakte und geben Orientierung und neuen Halt.

Selbsthilfe Newsletter

2020 war es soweit – der SelbsthilfeNewsletter für Düsseldorf ging an den Start.

Aus der Region für die Region informiert der Newsletter regelmäßig alle 2 Monate über Neuigkeiten und aktuelle Entwicklungen aus der Selbsthilfe in Düsseldorf. Hier finden Selbsthilfegruppen wichtige Informationen.

Betroffene, Angehörige und Interessierte bekommen einen Überblick über Möglichkeiten und Themen, die in Düsseldorf von der Selbsthilfe besetzt sind.

Wir freuen uns auf interessante Begegnungen, informativen Austausch und gemeinsame (virtuelle) Veranstaltungen.

Die Selbsthilfe-News sind interaktiv! Das bedeutet, dass wir auch auf Ihre Unterstützung angewiesen sind. Diejenigen, die gerne einen Beitrag leisten, und zum Beispiel ihre Selbsthilfegruppe vorstellen möchten, sind herzlich eingeladen auf uns zu zukommen.

Nutzen Sie die SelbsthilfeNews als Plattform, um andere über ihre Selbsthilfearbeit zu informieren.

Wir freuen uns über interessante Einblicke, Geschichten und Themen aus Ihren Selbsthilfegruppen. Schreiben Sie uns!

Hier geht es zur Anmeldung zum Newsletter der Selbsthilfe-Kontaktstelle Düsseldorf:
www.selbsthilfe-news.de

JUBILÄUM

50. Ausgabe des Selbsthilfe-Magazins Düsseldorf

Mit dieser Ausgabe unseres Selbsthilfe-Magazins präsentieren sich Düsseldorfer Selbsthilfegruppen bereits zum 50. Mal. Ein schöner Anlass, die Düsseldorfer Selbsthilfe nicht nur in der Breite sondern auch in Tiefe zu präsentieren. Zahlreiche Gruppen haben die Gelegenheit genutzt, um Beiträge aus ihrem Gruppenleben einzureichen und auch um auf eigene Jubiläen hinzuweisen.

Wie es anfang mit dieser Zeitung.

Vor 34 Jahren, Ende 1989 erschien die erste Ausgabe dieser Selbsthilfezeitung. Damals war es ein kleines DIN A5-Heft, noch nicht so professionell gestaltet wie heute. Das Erscheinungsbild entsprach mehr einer *Schülerzeitung*, Computer und Grafikprogramme waren damals kaum vorhanden. Die wenigen Bilder und Grafiken wurden noch ausgeschnitten und in die Texte eingeklebt, bevor die Zeitung gedruckt wurde – das kann man sich heute kaum noch vorstellen. Auch ein digitaler Versand in die Druckerei war noch nicht möglich, die Zeitung wurde also noch von der Druckerei im Gesundheitsamt abgeholt. Ich habe im März 1990 im Selbsthilfe-Service-Büro mit meiner Arbeit begonnen und ab der zweiten Ausgabe dieser

Zeitung viele Jahre die Redaktion übernommen.

Wir haben immer mehr Beiträge von Selbsthilfegruppen erhalten, mit der Zeit auch Material in Form von digitalen Grafiken, Fotos und Texten. Die Zeitung wurde vom Erscheinungsbild attraktiver und professioneller gestaltet und dann auch mit Design-Programmen erstellt.

Von Beginn an ging es uns darum, bei den Selbsthilfegruppen bekannt zu werden und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich und ihre Arbeit vorzustellen. Und natürlich wollten wir auch die Öffentlichkeit erreichen und Selbsthilfethemen in der Bevölkerung bekannt machen.

Diese Ziele waren in all den Jahren wichtig und sind es bis heute geblieben.

Die Selbsthilfezeitung wurde in Düsseldorf sehr schnell bekannt und entwickelte sich bald zu dem Informationsheft Rund um Selbsthilfe. Das ist sie ja auch heute noch!

Ich freue mich sehr, dass diese Zeitung so erfolgreich ist und es sie jetzt schon 34 Jahre gibt.

Die hohe Nachfrage und der große Erfolg dieser Zeitung sprechen dafür, viele weitere Ausgaben zu gestalten und zu veröffentlichen.

Ich bin neugierig und gespannt darauf und danke dem Redaktionsteam für die viele Arbeit, die immer in einer neuen Ausgabe steckt.

Renate Hoop

Ehemalige Leiterin des Selbsthilfe-Service-Büros

An dieser Stelle möchten wir uns auch beim Selbsthilfe-Service-Büro bedanken für gute Beiträge, viele Informationen und sehr nette weiterführende Hilfestellungen.

Mit freundlichem Gruß
Cornelia Trilling
MCS/CFS – Initiative NRW e. V.

Liebes SSB-Team,
herzlichen Dank für die hervorragende Öffentlichkeitsarbeit und die Unterstützung, die ihr stets leistet/geleistet habt.

Rheuma Stammtisch
Düsseldorf

Hallo Liebes SSB-Team,
wir möchten uns vielmals für die tolle & Ereignisreiche Zusammenarbeit mit ihnen in den letzten Jahren bedanken!
Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre mit den tollen Aktionen.

Rita Park
Gendertreff e. V.

Glückwünsche

Herzlichen Glückwunsch zur neuen Ausgabe des Selbsthilfe-Magazins. Endlich ist die Corona-Pandemie vorbei und die Einschränkungen von persönlichen Kontakten, die für die Selbsthilfe so wichtig sind, entfallen weitgehend. Neue Krankheitsbilder sind durch Corona hinzugekommen und die seelischen Erkrankungen auch von Kindern und Jugendlichen haben besorgniserregend zugenommen. Hier kommen der Selbsthilfe neue und wichtige Aufgaben zu. Unter der Bedingung der Einschränkungen erschloss die Selbsthilfe mit virtuellen Angeboten neue Möglichkeiten, an die Öffentlichkeit zu treten und Kontakte zu knüpfen.

Im Laufe der vergangenen Jahre erhielt die Selbsthilfe eine stärkere Bedeutung im Gesundheitswesen. Die Erhöhung der § 20h SGB V Gelder zollte dem Rechnung. Mich macht es stolz, dass unser vor Jahren in Düsseldorf entwickeltes Verfahren zur Verteilung dieser Gelder inzwischen deutschlandweit in die Gesetzgebung eingegangen ist.

Mit der Bedeutung der Selbsthilfe wuchsen dem Selbsthilfe-Service-Büro neue Aufgaben zu.

Hatte die Selbsthilfe im Behindertenrat der Stadt Düsseldorf weder Mitsprache- noch Stimmrecht konnte das mit Einfluss des Selbsthilfe-Service-Büros mit der Neufassung der Satzung geändert werden. Seit 2019 ist die Selbsthilfe in diesem Rat automatisch mit Stimmrecht vertreten. Als jetziger Sprecher der Selbsthilfegruppen und -vereine wurde ich sogar in den Vorstand des Behindertenrates gewählt. Die Arbeit ist umfangreich und zeitaufwändig, aber mit Hilfe des Selbsthilfe-Service-Büros macht es Freude und motiviert mich weiter zu machen.

An dieser Stelle danke ich allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Selbsthilfe-Service-Büros für die geleistete Arbeit auch unter erschwerten Bedingungen und freue mich wieder auf *FACE to FACE*-Kontakte zu allen Akteuren der Düsseldorfer Selbsthilfe.

Ottfrid Hillmann
Psoriasisbund Düsseldorf

Die Werkstatt Lebenshunger gratuliert dem Selbsthilfe-Service-Büro der Stadt Düsseldorf ganz herzlich zur 50. Ausgabe des Selbsthilfe-Magazins. Uns verbindet eine jahrelange Zusammenarbeit, für die wir uns an dieser Stelle bedanken möchten. Frau Schormann, Frau Steigler und Frau Sperling stehen den Aktiven des Vereins und den Teilnehmer*innen der Selbsthilfegruppen immer mit Rat und Tat zur Seite und sind wichtige Ansprechpartnerinnen geworden. Dank ihrer Unterstützung können sich unter dem Dach der Werkstatt Menschen mit Essstörungen mittlerweile in zahlreichen Gruppen vernetzen, austauschen und gegenseitig Halt geben. Besonders der Popchor Lebenshunger möchte sich ganz herzlich für die Kooperation und Hilfe bedanken und gratuliert von Herzen zum Jubiläum. Auf viele weitere Neugründungen, Selbsthilfe-Tage und Ausgaben des Magazins. Das Team der Werkstatt Lebenshunger.

Liebe Grüße und bis bald
Judith und der Popchor
Werkstatt Lebenshunger und Popchor Lebenshunger

Der Kreuzbund hat die Mitarbeiter des Selbsthilfeservicebüros stets freundlich und kompetent erlebt. Immer hilfsbereit und engagiert. Die Gesamttreffen der Selbsthilfe unter der Leitung von Frau Schormann sind immer interessant. Hier erfährt man aktuelles aus erster Hand.

Mit besten Grüßen
Klaus Kuhlen
Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e. V.

Vielen lieben Dank an die vier tollen Damen des Selbsthilfe-Service-Büros Düsseldorf! Immer freundlich, hilfsbereit und zuverlässig! Ohne euch wäre eine strukturierte Organisation von Selbsthilfegruppen in Düsseldorf nicht möglich! euer Engagement ist eine Bereicherung für die Stadt!

Liebe Grüße
Naweed Osman
Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen
Düsseldorf

Gendertreff e.V.

Nicht nur das SHG-Magazin und das Selbsthilfe-Service-Büro in Düsseldorf feiern Jubiläum, sondern auch der Gendertreff. Es hat 2004 ganz klein angefangen, aber wir bekamen schnell tolle Unterstützung vom Düsseldorfer Selbsthilfeteam. Jetzt sind wir ein eingetragener, ehrenamtlich geführter und gemeinnütziger Verein, der sich um Trans*-Menschen, Angehörige und Interessierte kümmert.

Weit über Düsseldorf hinaus ist der Gendertreff e.V. bekannt und vernetzt. Selbsthilfetreffen und Öffentlichkeitsarbeit waren uns aber nicht genug. Und so entstand die Idee, eine Messe und Fachtagung ins Leben zu rufen.

Die Idee war, dass Anbieter für Trans*-Bedarf und Fachkliniken an einem Tag für alle, die sich für das Thema Trans* interessieren, ansprechbar sind. Wir wollen einfach die Wartezeiten für Gespräche mit den Kliniken verkürzen, sodass grundlegende Fragen in Fachvorträgen und im persönlichen Austausch weitergegeben werden. Außerdem ist es für alle nützlich, wenn viele Anbieter ihre Produkte und Dienstleistungen vor Ort präsentieren, Anproben und Beratung den gesamten Tag möglich sind.

Im Jahr 2016 öffnete zum ersten Mal die Messe und Fachtagung in Iserlohn mit insgesamt 9 Informationsständen und einem Vortragsraum. Ein anstrengendes Unternehmen, welches sehr positiv aufgenommen wurde.

Alle Mitwirkenden und Besucher*innen waren begeistert und motivierten zu einer Wiederholung des Events. Eines der Gespräche ist bis heute in unserer Erinnerung. „Das hat in der Trans*-Beratung noch gefehlt und wird in Zukunft eine große Hilfe sein.“ Mit der Motivation machten wir uns sofort wieder an die Arbeit für die nächste Messe und Fachtagung.

Mit der Messe und Fachtagung in den Jahren 2017 und 2018 waren wir zu Gast im Bürgerhaus Erkrath, welches mehr Platz für Aussteller und Vorträge bot. Waren es 2016 in Iserlohn 9 Stände und circa 65 Besucher*innen, durften wir 2017 und 2018 mehr als 30 Fachkliniken und Aussteller begrüßen. Den Besucher*innen standen 2 große Vortragsräume sowie ein Umkleide-raum zur Verfügung. Das Interesse war sehr groß, sodass wir jeweils mehr als 350 Gäste begrüßen konnten.

Unser Event hatte auch große Aufmerksamkeit in Politik und Gesellschaft erreicht, sodass der Bürgermeister sofort zusagte, die Messe und Fachtagung mit einem Grußwort zu eröffnen.

Da ein so großes Event enorm viel Vorarbeiten erfordert und wir unsere anderen Selbsthilfeangebote, wie die Selbsthilfetreffen in Düsseldorf und Leverkusen nicht vernachlässigen wollten, hat sich der Vorstand des Gendertreff e.V. entschlossen, die Messe und Fachtagung im Zweijahresrhythmus weiterzuführen.

Die Messe und Fachtagung 2020 war wieder im Bürgerhaus Erkrath gebucht und vorbereitet. Zwei Wochen vor dem Tag kam für uns alle das unerwartete Aus für die Messe und Fachtagung wegen der weltweiten Pandemie, ausgelöst durch das Covid-19-Virus. Alle Vorbereitungen, Arbeiten und Planungen waren umsonst.



Überall sprach man von Maskenpflicht, Quarantäne, Impfauffrischungen und ausgefallenen Konzerten. In dieser Zeit haben wir die Messe und Fachtagung 2022 geplant. Ein Risiko, natürlich, aber wir wollten, dass unser Event weiterlebt und die Pandemie irgendwann zu Ende sein wird. Alle unsere Kontakte der Fachkliniken und Anbieter für Trans*-Bedarf wurden wieder angeschrieben und die Resonanz war hervorragend. Alle freuten sich auf das *get together*, diesmal im Forum Leverkusen. Auch in 2022 gab es etliche Kliniken und Verbände, die wir erstmalig auf der Messe und Fachtagung begrüßen konnten. Wir hatten einen großen Saal für die Infostände und zwei Vortragsräume für etwa 100 Zuhörer*innen. Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Leverkusen freute sich sehr, dass sie in diesem Jahr das Event eröffnen konnte. Besonders zu erwähnen ist, dass die Messe und Fachtagung von einem Filmprojekt begleitet wurde. Der Film ist auf unserer Webseite der Messe und Fachtagung hochgeladen und kann gerne angeschaut werden.

Die Möglichkeiten, Informationen aus *erster Hand* zu bekommen und zudem auch Netzwerke auszudehnen sind so gut angenommen worden, dass wir aktuell wieder die neue Messe und Fachtagung planen und organisieren. Sie wird wieder im Forum Leverkusen stattfinden. Den Termin können wir nun auch bekanntgeben: Es ist der 15. Juni 2024, an dem Aussteller und Fachkliniken sehr gerne für alle Fragen zur Verfügung stehen. Selbstverständlich kann man sich heute schon für die Messe und Fachtagung anmelden.

Informationen, Anmeldeformulare sowie das Ausstellerverzeichnis, Bilder und der Film zur Messe und Fachtagung, sind auf unserer Webseite www.gendertreff-messe.de zu finden. Die Informationsplattform des Gendertreff e.V. findet ihr unter www.gendertreff.de.

JUBILÄUM

Selbsthilfegruppe *Gut weiterleben trotzdem*

50. Ausgabe Selbsthilfe-Zeitung / 20 Jahre Engagement / 10 Jahre Selbsthilfegruppe für psychische Erkrankungen bei der AWO Düsseldorf in Düsseldorf-Eller.

Jubiläen haben immer so ihre eigene Geschichte. So: 50 Ausgaben Selbsthilfe-Zeitung. Ehre, wem Ehre gebührt. Herzliche Gratulation! Dazu gehört ein mannigfaltiger Einsatz für die unterschiedlichsten Belange der Selbsthilfe, hier bei uns in der Landeshauptstadt Düsseldorf. Meine eigene Tätigkeit im Bereich der Psychiatrie beläuft sich nun auf gut 20 Jahre. 10 Jahre alt ist nun meine bereits zweite Selbsthilfegruppe, die sich stets am 2. und 4. Montag in den Räumen der AWO Düsseldorf im SPZ, dem Sozialpsychiatrischen Zentrum, trifft. Auch Dank des Selbsthilfeservicebüros ist mir der Start in die Selbsthilfearbeit, damals erstmals mit einer Psychose-Selbsthilfegruppe, sehr viel leichter gemacht worden, als ich das zuvor angenommen hatte. Das Zuhören – und das miteinander Reden – ist, selbst in den schwierigsten Zeiten der Pandemie, etlichen Menschen immer noch sehr wichtig gewesen. „Das Format stimmt!“, könnte man meinen. Dennoch ist es in Zukunft immens wichtig, dass auch die Selbsthilfearbeit modifiziert wird. Dass Mode- worte wie Inklusion, Partizipation, Teilhabe, aber auch *Augenhöhe* auch von ihr mit Leben gefüllt werden, ehe diese trendigen *Vokabeln* anstauben.

50-20-10 sind mir also in 2023 wichtige Daten.

Andreas Kernchen, für die PSAG Düsseldorf e.V. gewählter Vertreter der Selbsthilfegruppen mit psychischer Erkrankung, lange schon tätig in der Sozialpsychiatrie (PSAG = Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft), Gründer der Selbsthilfegruppe *Gut weiterleben trotzdem*, gewählter Sprecher des Arbeitskreises Seelische Gesundheit

©iStock/fcscafeine



Selbsthilfegruppe Die Möwe

Gesunder Körper – gesunder Geist

Am 29.10.2022 hat das Seminar *Gesunder Körper – gesunder Geist* stattgefunden. Die Teilnehmer waren die Mitglieder der Selbsthilfegruppe *Die Möwe* und Frauen aus der Ukraine.

Das Konzept *Gesunder Körper – gesunder Geist* hat eine historische Konnotation; unser Ziel war, es zu modernisieren und an das heutige Leben anzupassen. Außerdem war unser Ziel, die Menschen nach der Corona-Zeit und die Kriegsflüchtlinge emotional, geistlich und psychisch zu unterstützen und die inneren Ressourcen der Menschen zu aktivieren. Wir wollten die Mitglieder dazu ermutigen, sich nicht von den harten Umständen verbiegen zu lassen, sondern sich mit kleinen Schritten immer weiterzuentwickeln. Die zwei Kategorien der Teilnehmer*innen haben sehr gut zueinander gepasst, weil das Konzept von Gesundheit alle Lebensumstände betrifft.

Während des Workshops wurden mehrere aktive Übungen wie zum Beispiel *Ressourcen-Kuchen*, *Innere Landschaft von V. Satir*, *Ressourcen-Tabelle* und die Basisübungen für den Rücken durchgeführt, um den Teilnehmer*innen zu demonstrieren, dass der Geist der Menschen unendliche Ressourcen hat, um jeden Stress zu bewältigen.

Die Referentin, die wir eingeladen haben, ist eine Psychologin mit 20 Jahren Erfahrung mit Menschen und sie hat zu den obengenannten Techniken folgende praktische Übungen durchgeführt:

- *Baum-Übung*: Betrifft das Konzept des gesunden Rückens und Füße?
- 7 Phasen des Lebens: Hier wurden die Techniken aus Kunsttherapie angewendet, die Teilnehmer haben die Phasen des Lebens auf bunten Blättern gezeichnet.
- Hypnotechnik der Meditation und des Atems, der allerwichtigste Lebensmechanismus.

Laut dem Feedback der Workshop-Teilnehmer*innen war es eine sehr produktive und inspirierende Veranstaltung, sodass die Teilnehmer*innen davon viel profitiert haben. Sie haben festgestellt, dass es wichtig ist, jeden Tag kleine Schritte zu machen, um ein gutes Resultat zu erreichen. Die wichtigste Erkenntnis des Workshops war, dass solche Veranstaltungen regelmäßig stattfinden sollten, um den Menschen auf diesem Wege Unterstützung zu geben.

Eines der Themen für einen zukünftigen Workshop wurde von den Teilnehmer*innen so formuliert: Der Geist ist stärker als der Körper – Wie kann man in Krisenzeiten den Zugang zu den geistlichen Ressourcen finden, um sie zu aktivieren?

Solche regelmäßigen Workshops sollen die Selbsthilfegruppen aktiv machen, neue Teilnehmer*innen anziehen und den Menschen aus der Ukraine neue Hoffnung im Leben geben. All das macht unsere Gesellschaft gesünder und lebendiger.



Das innere Kind

Das Seminar *Das innere Kind* hat am 10.12.2022 in Düsseldorf stattgefunden. Es nahmen die Mitglieder von unserer Selbsthilfegruppe teil und zwei Frauen aus der Ukraine, die nach Februar 2022 mit der ersten Welle der Flüchtlinge nach Deutschland gekommen sind.

Das Thema *inneres Kind* ist vielen wichtig, da jeder Mensch glücklich sein will. Und das Verständnis vom inneren Kind beleuchtet kindliche Probleme und Glaubenssätze, bringt sie unter die Lupe. Wenn der Mensch sich besser versteht, hat man hat mehr Zuversicht und Harmonie.

Das Thema hat einen tiefen psychologischen Einsatz, deswegen haben wir einen Coach mit Erfahrung eingeladen, Julia Zaslavskij. Da wir das Thema durch die Kunst betrachtet haben, haben wir auch eine Kunstkritikerin eingeladen, Tatiana Makarowa.

Julia Yaskavskii hat mit den Teilnehmer*innen mehrere Übungen gemacht und eine interessante und kreative Me-

thode, die *Märchentherapie*, angewendet. Das wurde von den Teilnehmer*innen sehr gut aufgenommen. Jede*r hat für sich etwas mitgenommen und sogar die Frauen aus der Ukraine, die sich in einer post-traumatischen Lage befinden, haben gesprochen und aktiv teilgenommen. Dank Tatiana Makarova haben wir das Thema mit Bildern bearbeitet. Die Kunst ist ein Fenster zur Seele und dank mehrerer Bilder haben die Menschen sich geöffnet und frei gesprochen. Es wurden mehrere Themen für die zukünftigen Workshops besprochen: Kindheits-Trauma, die Ideale Familie, Alleinerziehende Mütter et cetera. Die freundliche Atmosphäre und kreativen Methoden der eingeladenen Referentinnen haben die Menschen motiviert und inspiriert, die Ressourcen in sich selbst zu suchen.

Vielen Dank für diese Möglichkeit, den Menschen seelisch zu helfen und dadurch unsere Gesellschaft vital und lebendig zu halten.



Kontakte über das
Selbsthilfe-Service-Büro:
Telefon 0211 89-92244



Deutsch mit Spaß lernen

Workshop für ukrainische Kriegsflüchtlinge und Teilnehmer*innen der Selbsthilfegruppe *Die Möwe*.

Am 12.11.2022 hat in Düsseldorf der Workshop *Deutsch mit Spaß und ohne Stress lernen* stattgefunden. Die Nachfrage nach so einem Workshop war sehr hoch und die Teilnehmer*innen waren die Mitglieder der Selbsthilfegruppe *Die Möwe* sowie die neuangekommenen Familien aus der Ukraine. Die Sprache ist einer der größten psychischen Barrieren für eine reibungslose Integration, deswegen haben wir eine Linguistin mit 20 Jahren Unterrichtserfahrung eingeladen, um den Teilnehmer*innen kreative Methodiken mitzugeben.

Das Ziel des Workshops war, die Menschen zum Erlernen der Sprache zu motivieren und zu inspirieren.

Folgende Themen wurden besprochen:

- kulturelle Konnotationen mit der deutschen Sprache; Deutsch ist die Sprache der Kultur, der Wirtschaft, der modernen Politik
- wie man Sprachbarrieren überwinden kann
- psychische Faktoren und innere Blockaden bewältigen
- Kommunikationstechniken
- Grammatik und konsequente Übungen.

Das Feedback der Teilnehmer*innen war sehr positiv. Die Menschen haben über den Workshop in sozialen Medien gepostet und es gibt viele Anfragen, solche Workshops regelmäßig zu wiederholen, unter anderem auch auf der Zoom-Plattform, damit geografisch mehr Teilnehmer*innen aus anderen Bundesländern erreicht werden können. Das ist das wichtigste Ergebnis des Workshops.



Selbsthilfegruppe *Der harte Cut*

Unsere Selbsthilfegruppe *Der harte Cut* gibt es nun ein knappes Jahr und ich bin so beeindruckt über das, was wir da geschaffen haben. Einen Raum zum Teilen, Verstehen und Begreifen, in dem die teils tragischen Familiengeschichten nicht auf Mitleid oder gar verständnislose und ungebetene Ratschläge treffen, sondern auf Verständnis und Austausch.

Jahrzehntelang war meine Vorstellung von Selbsthilfegruppen doch von der Art und Weise der medialen Repräsentation geprägt: Ein Stuhlkreis mit Menschen mit Namensschildern, die sich gegenseitig ihr Leid klagen. Der Besuch einer solchen Gruppe erforderte für mich daher die Überwindung einiger Hemmungen. Als ich es letztlich tat, war die Überraschung dann groß: Es wurde gelacht und die harten Sprüche, die man so manches Mal sonst zu hören bekam, in Satire verkehrt. Es gab Verständnis und Zuspruch, hilfreiche Anregungen und Hinweise. Kurz und knapp: Es war erfrischend offen und wirklich hilfreich, ohne ungebetene Ratschläge, sondern als respektvolle, offene Angebote.

Das Thema Kontaktabbruch innerhalb von Familien ist ein so stark stigmatisiertes Feld. Man lässt Menschen aus der Familie, das eigene Blut, doch nicht zurück – heißt es oft. Für viele Menschen ist es kaum vorstellbar, dass es aber Kinder gibt, die mit wenig hilfreichen und liebevollen Eltern oder Geschwistern aufwachsen, die einem im Erwachsenenleben auch weiterhin den Lebensweg mit zusätzlichen Hürden erschweren.

Familienkonflikte gab es schon immer und früher wurden meiner Meinung nach öfter mal die Zähne zusammengebissen und die Fäuste in der Tasche geballt. Man war auf den Zusammenhalt aber aus vielerlei Gründen angewiesen, ja gewisserweise davon abhängig. Dennoch blieb es ungesund. Nicht selten wurden die Besuche dann jedoch zur Last, der man in immer größer werdenden Zeitabständen pflichtbewusst nachkam. Mit dem, was man als trautes Zuhause und Familie verstand, hatte das dennoch wenig zu tun. Heute sind wir in der glücklichen Lage, nicht mehr in derartigen

Abhängigkeiten zu stecken und können uns freier darüber Gedanken machen, inwiefern eine Beziehung uns guttut, oder nur noch schadet? Man könnte dies als Leichtfertigkeit verstehen, aber dabei würde man die vielen Verstrickungen übersehen, die mit solchen familiären Banden einhergehen. Der Mensch ist ein soziales Wesen und als Kinder streben wir stets danach, die Zuwendung und Anerkennung unserer Eltern zu bekommen. Ist das Verhältnis gestört, bleibt dieser Schaden meist ein Leben lang, inklusive aller Wunden und Sehnsüchte nach einem intakten Zuhause. Der familiäre Hafen, bei dem man einkehren darf, was auch immer draußen in der Welt passiert, ist leider nicht jedem vergönnt. Und wenn man eben diese Sicherheit nicht hat, muss man sich bei jedem Sturm gut überlegen, wie man seine Energie einteilen muss. Und dann sind es manchmal ausgerechnet diejenigen, die uns am nächsten stehen, die uns zusätzlich unserer Energie berauben. Es können Geschwister oder auch Onkel und Tanten sein, die einem versuchen einzureden, dass der Sturm, den wir gerade vor uns sehen, in Wirklichkeit nur ein Schwarm Vögel ist. Es können Nachbarn sein, die völlig andere Menschen erleben, als die, mit denen wir es zu tun bekommen. Und es sind Menschen mit einer behüteten Kindheit, deren Vorstellungsvermögen es nicht zulässt sich einzufühlen in diese Unsicherheit und die Widerstände, die, wenn man es nur positiv betrachten würde, eigentlich doch *gut gemeint* seien.

Eine Entfremdung geschieht selten ohne einen langen Hintergrund und vielerlei Versuche, andere Wege des Umgangs miteinander zu finden. Viele Menschen, die diesen Schritt gegangen sind, haben zuvor lange das Problem bei sich selbst gesucht und lange versucht an sich zu arbeiten. Wenn jedoch alle Versuche ins Leere laufen, ist der letzte Schritt meist keine Abkehr von der Person durch den harten Cut, sondern ein Schritt der Selbstfürsorge.

Das tolle an unserer Gruppe ist, dass wir aus diversen Generationen stammen und dennoch ein so tiefes Verständnis füreinander da ist. Die parallelen Erfahrungen verbinden und durch den Austausch heilen und wachsen wir miteinander. Wir müssen uns gegenseitig nichts beweisen oder rechtfertigen, aber wir schöpfen gemeinsam Mut und Kraft, um Strukturen (die teilweise schon über mehrere Generationen in Familien bestehen) zu durchbrechen und Beziehungen zukünftig anders und auf gesunde Weise zu gestalten. Ich freue mich auf unseren monatlichen Austausch und aktuell wird an zusätzlichen Veranstaltungen gearbeitet. Durch die Gruppe hat dieses wichtige Thema meines Lebens einen Raum und fordert dafür in meinem Alltag weniger Aufmerksamkeit als zuvor und ich merke, wie ich zunehmend mit mir und meinem Entschluss ins Reine komme.

Kontakt auf Seite 35



Wenn Eltern trauern

Allein die Vorstellung, das eigene Kind könnte sterben, bringt Mütter und Väter gedanklich an ihre Grenzen.

Wenn diese Vorstellung dann zur Realität wird, gibt es keine Worte die trösten und es scheint für die betroffenen Mütter und Väter zunächst unvorstellbar, dass das eigene Leben trotzdem irgendwie weitergeht. Und doch folgt immer ein neuer Tag auf den anderen. Am Anfang geht es dabei oft um pures, emotionales Überleben.

Menschen aus dem Umfeld reagieren häufig etwas befremdet, wenn Mütter und Väter kurz nach dem Tod ihres Kindes nach außen gut funktionieren, sehr rational und vermeintlich stark und gefasst erscheinen. Für diese Mütter und Väter ist diese rationale Ebene in der ersten Zeit ein wichtiger Schutzmechanismus, wenn für Körper und Seele die Heftigkeit dieses Verlustes, der Not und der Verzweiflung noch nicht aushaltbar sind.

Bis die Gefühle zugelassen und die Trauer durchlebt werden kann, können Tage, Wochen, Monate vergehen.

Wertvoll ist es, wenn trauernde Familien ein stabiles soziales Netz mit Menschen an ihrer Seite haben, die ihre Tränen, ihre Verzweiflung und die vielen Fragen nach dem Warum aushalten, bitte ohne den Anspruch, Gefühle *wegtrösten* zu wollen!

Eine Mutter hat es einmal so ausgedrückt: „Alle wollten mich trösten, doch ich wollte keinen Trost und auch keine Ratschläge, denn meine Trauer war alles, was mir in diesem Moment von meinem Kind blieb. Ich wollte meinem Kind nah sein, ich wollte um mein Kind weinen und ich wollte untröstlich sein.“

Die Schwere dieser Trauer anerkennen, das ist es, was hilft. Da tun ein schlichtes „Ich bin bei dir“ oder eine stille Umarmung gut. Auch ein „Ich fühle mich hilflos, ich weiß gerade nicht, was ich sagen oder tun soll“ ist ehrlich und in Ordnung.

Jede Trauer ist anders und jeder Trauernde braucht seine Zeit, für seinen Weg, in seinem Tempo. Das, was seinem Herzen beim Überleben hilft.

Trauernde Eltern wissen meist intuitiv, was sie dazu brauchen und was ihnen guttut. Dieses Wissen ist im Augenblick der Katastrophe aber oft erstmal verschüttet. Als Trauerbegleiterin unterstütze ich diesen Prozess, arbeite mit ihnen mit Blick auf ihren Bedarf ganz individuell daran, ihre eigenen Ressourcen wieder zu spüren und zu aktivieren, um auch mit dem Tod ihres Kindes das eigene Leben irgendwann gut weiterleben zu können.

schwistertrauer ist ein wichtiges Thema. Um sie angemessen wahrzunehmen und zu unterstützen, spielt das Alter der Geschwister und ihr damit verbundenes Verständnis vom Tod eine bedeutende Rolle.

Die schwerste Traueraufgabe ist es, den Tod des eigenen Kindes als unabänderliche Realität anzuerkennen und in das eigene Weiterleben gut zu integrieren. Das dauert. Eltern fühlen ihre Trauer oft im zweiten Jahr viel intensiver. Zu einer Zeit, wenn Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn und Bekannte meist wieder mehr Normalität erwarten, weil es ja nun schon „so lange her“ ist. Es braucht Jahre, bis die Mütter und Väter vollständig in ihrer neuen, anderen Form von Alltagsleben ankommen.

So gehört es auch zu meinen Aufgaben als Trauerbegleiterin, neben der Begleitung der Familien auch für das private und berufliche Umfeld von Betroffenen ansprechbar zu sein, zu informieren und zu sensibilisieren.

Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Einzel- und Familienbegleitung in Düsseldorf und Umgebung, ergänzend führe ich zwei Trauergesprächskreise, die jeweils einmal monatlich stattfinden.

Der Weg durch die Trauer ist lang und kein *Sprint*, sondern immer ein *Marathon*, anstrengend und schmerzvoll. Trauer ist aber auch nachgetragene Liebe, voller Erinnerungen und Verbundenheit. Und das darf bleiben – ein Leben lang.

Sylvia Schleuter Trauernde Eltern
Düsseldorf

© pixabay



Trauerbegleitung – Rettungsanker nach dem Tod (m)eines Kindes

Es fühlt sich an, als ob wir in einer Achterbahn sitzen, die in rasantem Tempo nach unten rast.

Ins Ungewisse, in das Dunkel, in die abgrundtiefe Trauer. So waren die ersten Wochen, nachdem unser Kind vorausgegangen ist. Ich nenne es so, weil ich das Wort, welches mit *t* beginnt und endet, noch nicht aussprechen, noch nicht ertragen möchte.

Was dieses unvorstellbare Ereignis mit uns, mir als Mama, meinem Mann als Papa, den Geschwistern macht, kann sich niemand ausmalen, der es nicht erlebt hat. Als an einem Abend im Februar 2021 ein Polizeibeamter in unser Haus kommt, um uns zu sagen, dass unser Sohn mit 22 Jahren und vier Monaten bei einem tragischen Unfall verstorben ist, endet unser aller bisheriges Leben. Ab dieser Sekunde gibt es ein Leben davor und möglicherweise ein Leben danach. Aber das alles können wir in diesem Moment nicht glauben. Und uns nicht vorstellen. Der Schmerz ist abgrundtief und zerreißt uns. Wir können nicht essen, nicht trinken, nicht schlafen, nicht denken. Nur funktionieren. Wie Gespenster unserer selbst schleichen wir durch das Haus, sitzen stundenlang, tagelang und nächtelang beieinander und versuchen einfach nur, den nächsten Tag, die kommende Nacht, irgendwie zu überstehen. Wir ziehen die Vorhänge zu, ziehen dunkle Brillen auf und schotten uns von allen und allem ab. Nur die

engsten Freunde kommen, nur die engste Familie. Alle anderen sperren wir aus.

Doch ich spüre rasch, dass wir, dass ich Hilfe brauche. Von außen. So schaue ich im Netz und das Netz ist dafür einmal

gut. Ich finde Trauernde Eltern Düsseldorf, ich finde Sylvia Schleuter. Sie ist ausgebildete Trauerbegleiterin – für Eltern, die ein Kind verloren haben. So nenne ich es nun, doch sie sagt es anders. Eltern ist es unmöglich, ihr Kind zu „verlieren“, sagt sie, und du bist seine Mama – für immer.

Begleitung ist Trost

Schon die ersten Worte mit ihr sind tröstlich. Sie kommt in unser Haus, da ist der Unfall etwa drei Wochen her. Corona dominiert die Lage, wir ziehen Masken auf und sitzen weit auseinander. Zu Beginn unseres Gesprächs ziehen wir die Masken einmal kurz ab, damit wir uns anschauen können. Das reicht schon für den Beginn einer vertrauensvollen Begleitung. Mein Mann möchte keine Begleitung, er will die Trauer mit sich alleine abmachen. Auch unsere erwachsenen Kinder suchen ihren eigenen Weg. Ich kann mich an das erste Gespräch mit Sylvia Schleuter gut erinnern. Dabei habe ich viel geweint, fast nur geweint. Einen vollständigen Satz zu formulieren, mir, die das Reden im Eiltempo gewohnt ist, gelang es nicht. Sie war da, einfach da. Sie hört zu, sie bewertet nicht, sie nimmt sich alle Zeit der Welt. Die Wochen vergehen. Das Leben geht irgendwie weiter, wie ein zäher und dunkelgrauer Fluss ziehen sich die Trauertage durch die Gefühlslandschaft, durch den Alltag, der keiner mehr ist.

Sylvia, wir sind inzwischen beim vertrauten *du*, ist für mich auch außerhalb unserer Termine erreichbar, wenn die Tränen wieder die Herrschaft übernehmen. Ich kann mit ihr über mein Kind reden, Geschichten von ihm erzählen, weinen und lachen. Dabei habe ich eine große Nähe zu meinem Kind. Über alles Geschehene hinaus.

Sylvia kommt alle zwei Wochen zu uns, zu mir. Auch zum *walk and talk*, dann gehen wir große Runden, immer mehr als eine Stunde, durch Wind und Wetter, die Wangen werden rot, in mir kommt alles in Bewegung, Körper, Seele, Gedanken und Gefühle. Und dabei spricht es sich leichter. Wir sprechen manchmal viel, manchmal weniger. Und schweigen auch. Alles fühlt sich richtig an. Schweigen muss

ich erst lernen. Das war früher nicht so meins. Sylvia gibt mir Raum für meine überbordenden Gefühle, meine endlose Sehnsucht und Liebe nach meinem Sohn.

Sie schaut mich an, sie lächelt, sie nickt, sie spricht, sie schweigt. Alles hilft, denn sie begleitet mich.

Ein Rettungsanker

Schon nach einer kurzen Weile freue ich mich auf unsere Treffen. Wie auf einen Rettungsanker. Wenn das Treffen einmal ausfallen muss, weil ich in Urlaub oder krank bin, fehlt es mir. Inzwischen bin ich bei ihr auch in einem Gesprächskreis für trauernde Eltern, die sich alle vier Wochen treffen. Das habe ich anfangs rundweg abgelehnt. Doch als ich Sylvia immer wieder frage, wie andere Eltern damit weiterleben können, wenn ein Kind vorausgeht, empfiehlt sie mir immer wieder diese Gruppe, ermutigt mich, es auszuprobieren. Ja, sie ist hartnäckig, dabei immer sensibel, lebenserfahren und empathisch.

Sowohl die Einzelbegleitung als auch der Trauergesprächskreis helfen mir sehr.

Der Weg ist noch immer steinig, die Wunde längst nicht verheilt, doch die Kruste wird ein wenig fester. Die Trauerbegleitung stärkt und hält mich. Die Farben meiner Trauer werden vielfältiger. Am Anfang nur dunkelstes Schwarz, manchmal Grau, schleichen sich nun wieder hellere Strahlen dazwischen. Und damit die Zuversicht, dass wir unseren Weg finden, mit dem Tod unseres Sohnes irgendwann gut weiterleben können. Denn wir, mein Mann, unsere erwachsenen Kinder und auch ich haben ein Recht darauf.

Unser Weg bleibt schwer, doch ich fühle mich gut begleitet und bin froh, dass es sie gibt, Sylvia Schleuter und Trauernde Eltern Düsseldorf.

Kontakt Trauernde Eltern Düsseldorf
Sylvia Schleuter
Telefon 0211 5860817
kontakt@trauernde-eltern-duesseldorf.de

Internet www.trauernde-eltern-duesseldorf.de



Selbsthilfegruppe Sternenkinder

Obwohl der Grund unserer Treffen ein sehr trauriger ist, schaffen wir es jedes Mal auch ein bisschen zusammen zu lachen. Wenn man in der schrecklichen Situation ist, ein Kind verloren zu haben, denkt man erstmal, man kann und darf nicht mehr lachen.

Wir haben ein Umfeld geschaffen, in dem wir zusammen weinen – aber auch lachen – können!

In der Gruppe hat sich eine Eigendynamik entwickelt. Die *neuen*, ganz aktuell betroffenen Eltern, werden von den schon etwas länger betroffenen Mamas und Papas *abgeholt und mitgenommen*. Man spürt, wie sich gegenseitig Kraft und Trost geschenkt wird.

Elke Linneboden-Röhrbein

©iStock/Liubov Khutter-Kukkonin

Tugenden gegen Depressionen

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Erkrankungen Meetings: montags, 19.30 bis 21 Uhr

Woche für Woche erkennen wir in unserer Selbsthilfegruppe die antidepressive Wirkung der Tugenden und wie alltagstauglich sie sind. Doch zunächst einmal ist angesagt, den Staub von den guten alten Tugenden zu blasen und sie im neuen Glanz erscheinen zu lassen. Wenn sie einmal glänzen, wird rasch deutlich, dass mit ihnen unser Leben etwas taugt.

Um ein gelingendes Leben sind wir bemüht und weniger von unseren Depressionen loszukommen. Die Depressionen haben sich in unser Leben geschlichen und wir werden sie nicht so einfach los. Doch gemeinsam können wir einen Weg finden mit ihnen ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen.¹

Wir sind eine junge und moderne Selbsthilfegruppe. Damit wir uns „besser fühlen“² nehmen wir uns (Hör)Bücher diverser Autoren*innen aus der Psychologie, Philosophie und Theologie zur Hand und zu Herzen und wir sind mit dessen Podcasts unterwegs. So erkennen wir „wer wir sind“³ und wie uns besser begegnen.⁴ Unsere Meetings finden nur online statt, doch im Kontext der unten angeführten Tagesimpulse finden auch per Zoom wahre Begegnungen statt.

Last but not least ist unsere Selbsthilfegruppe dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker (AA) angeschlossen und wir haben zudem die Präambel der AA übernommen. Diese und weitere Informationen sind auf der Internetseite www.tugenden-gegen-depression.de nachzulesen.

¹ Holger Reiners, DAS HEIMATLOSE ICH, Aus der Depression zurück ins Leben, Kösel-Verlag GmbH, 2002

² Dr. Leo Windscheid, BESSER FÜHLEN: Eine Reise zur Gelassenheit, Rowohlt Taschenbuch, 2021

³ Stefanie Stahl, WER WIR SIND: Wie wir wahrnehmen, fühlen und lieben, Alles, was Sie über Psychologie wissen sollten, Kailash Verlag, 2021

⁴ Pater Anselm Grün, MOMENTE DES GLÜCKS – Weisheiten für jeden Tag, 2022



©iStock/kieferpix

Selbsthilfe-Service- Büro Düsseldorf: Hilfe zur Selbsthilfearbeit!

Anderswo heißen ähnliche Einrichtungen Selbsthilfe-Kontaktstelle. Das klingt eher danach, dass zwischen unterschiedlichen, vielleicht auch fremden Organisationen Verbindungen aufgenommen werden sollen. Die Stadt stellt einen Kontakt bereit, an den die außerirdischen Selbsthilfegruppen andocken können. Das mag etwas übertrieben klingen, denn auch dort wird an der Verbindung zwischen professionellen Stellen und der Selbsthilfe-Landschaft gearbeitet.

Der Name Servicebüro offenbart allerdings ein weitergehendes Programm! Die Gesundheitsbehörde bietet den Gruppen *Service also Dienstleistung* an. Sie macht sich damit für eine aktive Unterstützung der Gruppen stark! Genauso haben wir die Arbeit des Servicebüros über viele Jahre wahrgenommen: als Mutmacher, als Möglichmacher, als Freiräumer und als Wegweiser.

Selbsthilfegruppen sind speziell im Gesundheitswesen recht fragile soziale Gebilde. Die Beteiligten sind Patient*innen also im Wortsinn *Leidende*. Ihre Krankheiten setzen ihnen zu. Sie beanspruchen einen Großteil ihrer Kraft und Aufmerksamkeit. Ähnlich gefordert sind auch Angehörige von Patient*innen, die sich in einer Lebenssituation zurechtfinden müssen, die sie sich nicht ausgesucht haben.

Schon das Aufsuchen einer Gruppe verlangt in dieser Lebenssituation viel Überwindung, um aus der passiven Rolle des Leidenden herauszutreten. Dieser Schritt ist aber gerade bei chronischen

Erkrankungen wichtig, um nicht in Hoffnungslosigkeit zu verfallen. Noch mehr Kraft müssen aber Menschen aufwenden, die sich entschließen, selbst eine Gruppe ins Leben zu rufen! Von der Idee bis zur Umsetzung ist es oft ein weiter Weg. Viele auch innere Widerstände müssen überwunden werden. Will ich wirklich als Kranker in die Öffentlichkeit gehen? Und dann stellen sich natürlich organisatorische Fragen zuhauf:

- Wie finde ich andere Betroffene?
- Wo können die Treffen stattfinden?
- Wie definieren wir unsere Aufgaben?
- Wie kann ich Fördermittel beantragen?

und vieles mehr.

Schnell wird klar, dass eine solche Gründung vielfältige Talente und/oder Erfahrungen voraussetzt. Und hier kommt der Service des Selbsthilfe-Service-Büros ins Spiel. Die Mitarbeiter*innen verfügen über die Erfahrung von Hunderten gelungener (und auch einiger gescheiterter) Gründungen, die sie im Laufe der Jahre begleitet haben. So haben sie einen Wissensschatz angesammelt, den sie den Gruppen nicht nur in der Gründungsphase, sondern auch beim Aufbau und im laufenden Betrieb zur Verfügung stellen können. Als Hilfe zur Selbsthilfe eben!

Mutmacher*innen

Die Gründungsphase ist besonders kritisch. Viele Ideen kommen nicht über das Stadium hinaus, „man müsste mal ...“ Gebraucht werden Zuspruch, die Vorstellung erfolgreicher Beispiele und Hilfen bei der Strukturierung des Projekts. Die Expertise des Servicebüros kann auf diesen Feldern helfen, Irrwege und Umwege zu vermeiden. Wenn andere Gründer sich bereits mit ähnlichen Projekten an das Büro gewandt haben, kann man sich viel-

leicht zusammenschließen und gemeinsam schneller vorwärtskommen. In der ersten Phase ist die Gewinnung weiterer Mitglieder besonders schwierig. Kleinstgruppen sind instabil und wenig attraktiv. Wer in Düsseldorf nach einer Gruppe sucht oder selbst gründen möchte, findet stets professionelle Unterstützung beim Selbsthilfe-Service-Büro Düsseldorf – Danke

Möglichmacher*innen

Beim weiteren Aufbau kommt eine Gruppe um die Frage der Finanzierung nicht herum. Krankheit schränkt oft auch den finanziellen Spielraum der Betroffenen ein. Weil der Besuch einer Selbsthilfegruppe den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann, sind die Krankenkassen verpflichtet, einen bestimmten Betrag pro versicherter Person für die Selbsthilfe zur Verfügung zu stellen. Ohne die sachkundige Mitwirkung des Selbsthilfe-Service-Büros wäre die Vertretung der Selbsthilfe bei der Verteilung dieser Fördergelder auf örtlicher Ebene nicht gewährleistet. Es ist ein Verdienst des Büros, dass über die Jahre ein transparentes Verteilungsverfahren entwickelt wurde. Hervorzuheben ist, dass ohne Ausnahme einvernehmliche Entscheidungen getroffen wurden. Auch bei den Adressat*innen genießen die Entscheidungen hohe Akzeptanz, selbst wenn nicht allen Anträgen entsprochen werden kann.

Als Möglichmacher betätigt sich das Servicebüro auch in der Öffentlichkeitsarbeit. Mit dem Newsletter fördert es nicht nur den Informationsaustausch unter den Selbsthilfegruppen.

Es unterstützt auch die Verbreitung von Nachrichten der Gruppen an Ratsuchende oder Sponsoren.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Organisation von Gemeinschaftsständen bei Aktionstagen. Das Büro ermöglicht es so auch kleinen Gruppen, in dem ihnen möglichen Rahmen an die Öffentlichkeit zu treten.

Freiräumer*innen

Selbsthilfe braucht Freiraum. Als offene soziale Zusammenschlüsse wollen die Gruppen ihre Themen bearbeiten und haben bisweilen wenig Sinn für feste Strukturen. Warum einen Verein gründen, eine Vorstandshierarchie einrichten, wenn man in einer übersichtlichen Gruppe die Dinge auch im Konsens regeln kann? Sobald die Gruppe in geschäftliche Kontakte tritt, kann diese lockere Struktur hinderlich werden. Sie kann zum Beispiel keine Spendenbescheinigung ausstellen.

Ein weiteres Beispiel war die Eröffnung eines Bankkontos unter dem Namen der Gruppe. Hierfür verlangten die Banken die Gründung eines eingetragenen Vereins. Das Selbsthilfe-Service-Büro hat es in Verhandlung mit der Stadtparkasse erreicht, dass auch eine nicht rechtsfähige Gruppe ein solches Konto errichten kann. Das erlaubt es der Gruppenleiterin oder dem Gruppenleiter, der Gruppe zufließende Fördermittel von den eigenen Geldern getrennt zu verwalten, was wiederum von den Geldgebern gewünscht wird. So können die Gruppengelder auch im Erb- oder Insolvenzfall ausgesondert werden.

Wegweiser

Bei den regelmäßigen Treffen im Gesundheitsamt erhalten die Gruppen nützliche Informationen für ihre Arbeit und können ihre Fragen und Probleme zur Diskussion stellen. Last not least stellt das Servicebüro auch Seminarangebote bereit, um bei Bedarf gezielt zur Verbesserung der Gruppenarbeit beizutragen. Die Veranstaltung zu Onlineangeboten während der Pandemie war wegweisend.

Fazit

Wenn es das Büro nicht gäbe, müsste es erfunden werden! Es leistet einen wesentlichen Beitrag, um den Selbsthilfegedanken in Düsseldorf zu verbreiten. Das ist vor allem zum Nutzen der Patient*innen, die in die Lage versetzt werden, selbst an ihrer Gesundheit mitzuwirken.

Reinhard Metz, Klaus Kuhlen
Kreuzbund Düsseldorf

Machtlos – nicht hilflos.

Konnten Tage dunkler sein, negativer, schwerer? Diese Frage stellte sich Christoph schon sehr lange. Er hatte sich fest vorgenommen, nur eine Stunde am Computer zu sitzen und sich seine Pornos reinzuziehen. Und es wurde wieder die ganze Nacht. Um 5 Uhr war er dann ins Bett gegangen. Eine Stunde Schlaf musste auch für diesen Tag ausreichen. In seinem Kopf gab es nur noch *Weißes Rauschen*.

Wie einfach war es anonym an Sexkontakte zu kommen? Doreen fühlte sich richtig elend. Sie war doch wieder mit dem fremden Mann ins Bett gestiegen, obwohl sie ihn abstoßend fand. Eine Stunde Dauerduschen half da auch nichts. Der Ekel war in ihr drin. Sie konnte sich an seinen Namen gar nicht mehr erinnern. War auch besser so! Diese Kraft, es tun zu müssen, war einfach stärker als sie.

Julius war jetzt über zwanzig Jahre bei den *Anonymen Sexholikern (AS)*. Die *Zwölf-Schritte-Gruppe* war seine Familie, sein Zuhause. An den abhängigen *Sex-Junkie* von früher konnte er sich gar nicht mehr richtig erinnern. Die Lusternheit, so nannten sie die Krankheit, ging zwar nicht mehr weg, doch sein Leben war heute ein ganz normales. In der Gruppe gab es keinen Chef, keinen Vorsitzenden, Basisdemokratie in ihrer besten Form.

Es war Dienstag und Masud saß in seinem Auto vor dem Haus, wo sich die AS Selbsthilfegruppe heute Abend traf. Er wollte zuerst wissen, was für Typen es waren, die da reingingen. War es denn wirklich schon so schlimm bei ihm? War er denn wirklich machtlos? Er hatte gestern schon mit einem Mann aus der Gruppe telefoniert. Nur noch drei Minuten, dann würde die Gruppe beginnen. „Die sehen ja alle ganz normal aus, die da reingehen!“

Obwohl nicht viele Frauen hier in Düsseldorf in die AS Gruppe kamen, fühlte sich Doreen angenommen und wohl im Meeting. Nach diesem sechsten Treffen wusste sie, dass sie machtlos war und der Zwang, mit fremden Männern Sex zu haben, größer war als sie selbst. Das Meeting lief immer gleich ab, eine Art Routine, keine Diskussionen. Jede und jeder sprach für sich selbst und alle anderen hörten einfach zu. Immer wieder

sprachen sie von einer *Höheren Macht*, einem *Gott* – wie du ihn verstehst. Also keine Religion, das fand Doreen gut.

Als Christoph durch die Tür in den Meeting-Raum kam, wurde er freundlich und wohlwollend von allen begrüßt. An anderen Orten war er nicht mehr besonders willkommen. Von dem, was sie dort sagten, verstand er nicht viel. Er war total aufgeregt und völlig durcheinander. Christoph war es aber auch völlig egal. Sie sagten zu ihm: „Komm wieder, es funktioniert!“ Das hatte schon lange keiner mehr zu ihm gesagt.

Wie viele Menschen hatte er eigentlich schon kommen und gehen gesehen, in den letzten zwanzig Jahren? Diese Frage stellte sich Julius, nachdem er Christoph seine Telefonnummer gegeben hatte. Er war jetzt sein *Sponsor* für die ersten dreißig Tage. Die besten Chancen hatten diejenigen, die ganz und gar fertig waren, das wusste Julius. Mal sehen, was passiert.

„Bei wem kann ich mir jetzt noch Geld leihen?“ Diese Frage stellte sich Gunnar, als er aus dem *Golden Paradies* kam. Wegen seiner Lügen und des Doppellebens hatte er seine Frau, seine Kinder, seine Arbeit, einfach alles verloren. „Nur noch dieses eine Mal“. „Nur noch einmal zu Cassie“. Sie erfüllte ihm jeden Wunsch. Er brauchte wirklich Hilfe, das wusste er tief in sich drinnen.

Vieles, was Victor im *Weißes Buch* von AS las, kannte er aus dem *Blauen Buch* der *Anonymen Alkoholiker*. Er trank jetzt schon zehn Jahre keinen Alkohol mehr, aber mit den Pornos und der Selbstbefriedigung konnte er einfach nicht aufhören. Sein ganzes Wissen half ihm dabei nicht weiter. Sollte es schwerer sein, von der Sexsucht loszukommen, als vom Alkohol? Nur seine *Höhere Macht* konnte ihm dabei helfen.

Seit einem Jahr hatte Sandra jetzt wieder allein versucht, mit der Selbstbefriedigung klarzukommen. Heute, war nach langer Zeit wieder ihr erstes Meeting bei den *Anonymen Sexholikern*. Leider wurde privat alles immer schlimmer. „Keiner kann dir sagen, ob du sexsüchtig bist oder nicht“. „Die Frage kannst du dir nur selbst beantworten“. „Ja, diese Frage konnte sich Sandra nur selbst beantworten“.

Gemischte Tüte

Wir sind selten, wir sind viele, wir sind die Gemischte Tüte! Ein Elternnetzwerk stellt sich vor.



Wer oder was ist die gemischte Tüte?

- ein Netzwerk von und Für Eltern von Kindern mit seltenen Erkrankungen
- regionaler Schwerpunkt (Düsseldorf und Umgebung)
- gegründet als *Herzensprojekt* zweier Mütter anlässlich des internationalen Rare Disease Day am 28. Februar 2021
- inzwischen gehören dem Netzwerk rund 100 Familien an (Stand: Oktober 2022)
- zur Verwirklichung der vielen Ideen wurde das Leitungsteam von 2 auf 5 vergrößert
- die Umwandlung in einen gemeinnützigen Verein steht kurz bevor.

Warum eine gemischte Tüte?

- gemeinsam sind wir viele und haben eine Stimme
- große Schnittmenge an Themen trotz unterschiedlicher Diagnosen
- praktische Lebenshilfe im *Alltags- und Therapiedschungel* schafft Kapazitäten und trägt zu positivem Lebensumfeld bei
- Austausch auf Augenhöhe ohne betroffene Blicke
- Rückhalt nach der Diagnose (und lange Zeit danach).

Was macht die gemischte Tüte?

Persönliche Angebote:

- Als Düsseldorfer Netzwerk geht es uns um persönlichen Kontakt unter uns Familien sowie auch um eine Vernetzung mit den Institutionen vor Ort.
- persönliches Telefonat bei jeder Kontakthanfrage
 - Patenschaftsprogramm – Erfahrene Eltern beraten *Neulinge*
 - Elternstammtische
 - Familiennachmittage
 - Storytelling- Abende als *klassische Selbsthilfe*
 - Freizeitangebote – derzeit ein Eltern-Kind-Schwimmkurs in Kooperation mit der AWO

Digitale Angebote:

- Digitale Angebote lassen sich gut mit unserer Lebensrealität vereinbaren und bieten schnelle und unkomplizierte Hilfe. Als Elterninitiative sind wir immer offen für neue Ideen und Projekte aus dem Kreise *unserer* Eltern!
- Digitale Angebote
 - Homepage: www.gemischtetuete.org
 - Messenger
 - Online Themenabende
 - Online-Pinnwände (Virtuelle Vorstellungsrunde, Erfahrungsaustausch)
 - Instagram @gemischte_tuete

Als Elterninitiative sind wir immer offen für neue Ideen und Projekte aus dem Kreise *unserer* Eltern!

Kontakte auf Seite 63.





© iStock/SDI Productions

Myasthenia Gravis

Ein medizinischer Fachbegriff, der neben der Myasthenie das Lambert-Eaton-Syndrom und die Kognitive Myasthenie bezeichnet.

Eine Frage, die uns immer wieder gestellt wird, ist: Wie erkenne ich eine Myasthenie beziehungsweise was sind myasthene Symptome? Ein Beispiel sind hängende Augenlider (gerne auch Schlafzimmerblick genannt), Doppelbilder, Erschöpfungszustände bei *normaler* Belastung, trippelnde Schritte nach kurzer Wegstrecke, Schluckstörungen oder naseleind-verwaschene Sprache, um nur einige Symptome zu benennen. Grund ist eine belastungsabhängige neuro-muskuläre Beanspruchung der quergestreiften Muskulatur. Einfach gesagt, der Impuls vom Nerv an den Muskel ist gestört beziehungsweise findet nicht statt. Eine sehr seltene Autoimmunerkrankung, die nur durch spezielle neurologische Untersuchungen zumeist in UNI-Kliniken diagnostiziert werden kann.

Zurzeit werden neue Medikamente getestet und wir hoffen, dass es bald eine Behandlung geben wird, die nicht im Off-Label-Use bei den Krankenkassen beantragt werden muss, sondern direkt eingesetzt und nicht nur *symptom-lindernd* eingesetzt werden kann. Unsere Erkrankung ist sehr selten, daher sind wir froh und glücklich, an der UNI Düsseldorf einen iMZ Standort (iMZ – durch die DMG e.V. zertifizierte UNI Kliniken) zu haben.

Es ist noch ein weiter Weg, bis die Menschen von unserer Erkrankung Kenntnisse haben, besonders in der Pflege, Therapie und der Ärzteschaft, die zwar zu Beginn ihres Studiums von dieser Erkrankung Kenntnis nimmt, diese aber – wie bei allen seltenen Erkrankungen – in Vergessenheit gerät und bei der Diagnostik keine Berücksichtigung findet. Also es gibt noch viel Arbeit für uns als ehrenamtlich Tätige in den Selbsthilfegruppen und wir als DMG e.V. bleiben dran, diese Erkrankung bekannt zu machen. Denn viele von uns Betroffenen sind immunsupprimiert, die Ansteckungsgefahr nicht nur von Corona ist für uns lebensbedrohlich. Daher überlegen wir mehrmals, ob wir ein Treffen wagen können oder nicht.

Trotzdem möchte ich an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die Krankenkassen sagen, die uns in unserer Arbeit unterstützen und notwendige Förderbeiträge leisten. VIELEN DANK! Ein ganz großes Dankeschön gilt den Mitarbeiter*innen vom Selbsthilfeservice, der uns als Ehrenamtliche mit Rat und Tat zur Seite steht. Es sind Weiterbildungs-/Fördermöglichkeiten, Rückhalt und Selbsthilfetage, die organisiert werden und uns Plattformen geben, diese seltene Erkrankung einer breiten Öffentlichkeit näher zu bringen. Ich danke Euch sehr für immer wieder gute Ideen, Unterstützung, Hinweise und Vorschläge. VIELEN DANK!

Bleiben Sie, liebe Leser*innen, gesund und tapfer, haben Sie bitte ein Auge auf Ihre Mitmenschen, vielleicht erkennen Sie die Myasthenie/myasthenen Symptome und können hier schon Hinweise geben. Damit ersparen sie manchen Betroffenen eine Odyssee bis zur Diagnose – das wäre schön und sehr hilfreich für eventuell Betroffene –, denn das ist genau der Gedanke der Selbsthilfe.

Gerne stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite – besuchen Sie uns auf unserer Webseite: www.dmg.online. Weitere Kontaktdaten sind beim Selbsthilfeservice Düsseldorf hinterlegt.

Bis dahin, bleiben Sie weiter tapfer und neugierig.

DMG – Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V.
Regionalgruppe Düsseldorf/Neuss und Umgebung
www.dmg.online

auch auf YouTube sind wir zu finden:

<https://dmg.online/2023/02/13/youtube-kanal-der-deutschen-myasthenie-gesellschaft/>

Heidi in Action https://youtu.be/VCqWdtp_mCE

Kontaktdaten auf Seite 45

MCS CFS Initiative



MCS | CFS Initiative

Chronische Multisystem-Erkrankungen

Unser Verein wurde von Frau Lydia Gall, der ersten Vorsitzenden, 1999 in Düsseldorf gegründet. Wir kümmern uns seit fast 25 Jahren um Menschen, die an MCS (multipler Chemikalien Sensibilität) und / oder CFS (chronisches Erschöpfungssyndrom) erkrankt sind. Diese Hauptkrankheitsbilder werden ergänzt durch die Fibromyalgie und seit einiger Zeit um EHS/ES (Elektro-Sensibilitäts-Syndrom).

Es handelt sich hierbei um chronisch-entzündliche Multisystem-Erkrankungen, die oft in Kombination auftreten. Die den Fachärzten bekannten Entzündungsmarker werden nicht im normalen großen Blutbild genommen. Das führt dazu, dass die Mehrzahl der Betroffenen von Ihrem Arzt als eigentlich gesund nach Hause geschickt wird. Tatsächlich sind viele dieser Menschen schwer krank.

Die fehlende Kenntnis über diese Erkrankungen führt dazu, dass Betroffene sich in einer Abwärtsspirale befinden. Sie finden kei-

nen Arzt, der sie kompetent behandeln kann, es geht ihnen gesundheitlich immer schlechter, was dann fast immer zu Arbeitslosigkeit und möglicher Frühverrentung führt. In den meisten Fällen wird den Betroffenen ein psychisches Problem unterstellt ohne auf die körperliche Symptomatik einzugehen. Natürlich ist bei vielen auch die Psyche betroffen.

Bei MCS-Betroffenen ist häufig die Entgiftungsgenetik verändert, bei CFS-Betroffenen können auch genetische Varianten des Immunsystems vorliegen. Diese Grunderkrankungen treten mit vielen weiteren Leiden auf. Sehr häufig betrifft dies das Magen-, Darm-System mit Intoleranzen gegenüber Nahrungsmitteln oder Zusatzstoffen der verschiedensten Art. Dies kann bis zum Leaky Gut führen. Eine kranke Magen-Darm-Schleimhaut verhindert ausreichende Nährstoffaufnahme. Histaminintoleranzen, HPU, Mitochondriopathien, MCAS (Mastzellaktivierungssyndrom), neurologische Symptomaten können in Kombination auftreten.

Unser Verein berät Betroffene telefonisch zur Erkrankung. Vier- bis fünfmal im Jahr treffen wir uns in Düsseldorf, sporadisch auch Online. Darüber hinaus arbeiten wir politisch und versuchen mit Aktionen auf die Erkrankungen aufmerksam zu machen.

Weitere Informationen unter www.mcs-cfs-initiative.de

JUBILÄUM

40 Jahre Parkinson-Selbsthilfe in Düsseldorf

Jubiläum mit Verspätung

Die Freude war der Regionalleiterin Regine Thum förmlich ins Gesicht geschrieben. Nach einer Corona-bedingten Verschiebung konnte die Parkinson-Selbsthilfegruppe Düsseldorf ihr 40-jähriges Bestehen am 2. Dezember 2022 mit knapp einjähriger Verspätung feiern. Rund 70 Betroffene, Angehörige und Freunde erfreuten sich an einem abwechslungsreichen Programm bei dem Manes Meckenstock und die Sweethearts gute Laune garantierten. Dankbar war man auch über den Besuch der Verbandsspitze. Um die Gratulation des Bundesvorstands persönlich zu überbringen, war die dPV Vorsitzende Magdalene Kaminski angereist.

Frau Thum dankte in einem kurzen Grußwort für viele helfende Hände und hob die Bedeutung der Selbsthilfe für das Wohlergehen der Betroffenen hervor. „Seit 40 Jahren helfen sich Düsseldorfer Parkinson-Erkrankte gegenseitig, teilen ihre Erfahrungen und leisten Unterstützung, wo immer es geht!“

Morbus Parkinson ist eine chronisch fortschreitende Erkrankung des zentralen Nervensystems. Steife Muskeln, verlangsamte Bewegungen und unkontrollierbares Zittern sind typische Symptome von Parkinson. Bis heute sind die Ursachen für die Entstehung der Erkrankung weitgehend ungeklärt. Meist wird Parkinson zwischen dem 55. und 60. Lebensjahr diagnostiziert – bei jedem Zehnten sogar vor dem 40. Lebensjahr. In Deutschland sind aktuell bis zu 400.000 Menschen an Parkinson erkrankt.

Die Wurzeln der Parkinson-Regionalgruppe Düsseldorf reichen zurück ins Jahr 1981. Unmittelbar nach Gründung des Bundesverbands der Deutschen Parkinson Vereinigung dPV gründete Karl-Josef Brang als Betroffener die Parkinson-Regionalgruppe Düsseldorf. Seine Initiative hatte Erfolg: Endlich hatten die Betroffenen eine Anlaufadresse in Düsseldorf. Im damaligen Kolpinghaus erfreute sich die erste Gymnastikgruppe bei den Düsseldorfer Parkinson-Patienten großer Beliebtheit.

Helga Rauber

dPV-Regional- Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Fibromyalgie

Hallo alle zusammen,

ich habe mich letztes über Verständnis und Einfühlungsvermögen unterhalten und möchte Euch allen in diesem Zusammenhang eine Sache aus meinem Leben erzählen, die sehr zu dieser Situation passt.

Auch wenn es ein etwas schlechtes Licht auf meine Person wirft.

Meine Frau bekam 2005 Multiple Sklerose, ich bin mit ihr zu Treffen der DMSG gegangen und habe versucht, mich in ihre Lage hinein zu versetzen und Verständnis für ihre Krankheit und die damit verbundenen Einschränkungen zu haben. Ich dachte lange Zeit, dass mir dies ganz gut gelingt. Wir haben geheiratet und ich versuchte immer, ihr Leben mit der Krankheit so angenehm wie möglich zu gestalten.

Ich war der festen Überzeugung, dass ich meine Sache gut machte. Auch wenn wir diesbezüglich öfter mal anderer Meinung waren.

Mit den Jahren ging es mir körperlich ebenfalls immer schlechter. Bis ich im Jahr 2014 die Diagnose Fibromyalgie erhielt. Als sich mein körperlicher Zustand immer

weiter verschlechterte, habe ich erst gemerkt, dass ich zwar versuchte, mich in die Situation meiner Frau rein zu versetzen, mir dies unterm Strich aber nicht gelungen war.

- Ich habe dann am eigenen Körper erfahren, wie es ist, wenn der Körper nicht mehr das abliefert, was ich gewohnt war von ihm zu verlangen.
- Wie es ist, sich mit einem neuen Leben zu arrangieren, was man nie haben wollte.
- Wie es ist, sich erklären zu müssen, weil keiner etwas von der Krankheit weiß, die einen den Rest seines Lebens begleiten wird.
- Wie es ist, den Arbeitsplatz zu verlieren, weil man nicht mehr im Stande ist, die Tätigkeit auszuüben, der man seit Jahren kontinuierlich nachkam.
- Wie es ist, die einfachsten Dinge im privaten Leben nicht mehr ohne Weiteres abarbeiten zu können.
- Wie es ist, Freunde zu verlieren, da man mit ihrem Leben einfach nicht mehr mithalten kann.

Ich kam mir richtig schäbig vor, ich hatte meiner Frau so oft Unrecht angetan.

Mir wurde schlagartig bewusst, sich zu 100 Prozent in die Lage eines chronisch kranken Menschen hineinzusetzen, ist nahezu unmöglich. Aus diesem Grund habe ich auch einen YouTube Kanal aufgemacht. Nun versuche ich anderen Menschen, denen es ähnlich geht, somit eine Hilfestellung zu geben.

Ihr seid alle super, was ihr beziehungsweise wir täglich leisten, sind Meisterleistungen. Dies sollten wir uns immer wieder vor Augen führen. Viele andere Menschen, die unser Leben nicht verstehen, wären wahrscheinlich schon längst zusammengebrochen.

Ich ziehe den Hut vor unseren täglichen Leistungen, gerade jetzt in der heißen Zeit.

Ihr seid großartig.

Christian Müller

fmsgruppeduesseldorf@e-mail.de

Selbsthilfegruppe *Gratwanderer*

Wir sind die Gratwanderer, die Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer metastasierten Krebserkrankung. Unser Zuhause ist der Hospizverein Nord, wo uns jeden zweiten Dienstag liebevoll der Tisch gedeckt wird. Zwei Sätze und schon viele Worte, die jedem Menschen Angst machen, Krebs, Metastasen, Hospiz. Da schwingt Tod mit. Immer mehr Menschen erkranken an Krebs und manchmal wird man nicht wieder gesund, trotz der viel besseren Prognosen heutzutage. Was viele nicht wissen: Die Menschen, die nicht gesund werden, die leben dafür immer länger mit Krebs. Manchmal 8 Jahre, manchmal 14, manchmal 20 Jahre. Das ist ein großes Stück Leben, das wir noch haben und das wollen wir genießen, feiern, uns daran freuen ohne auszublenden,

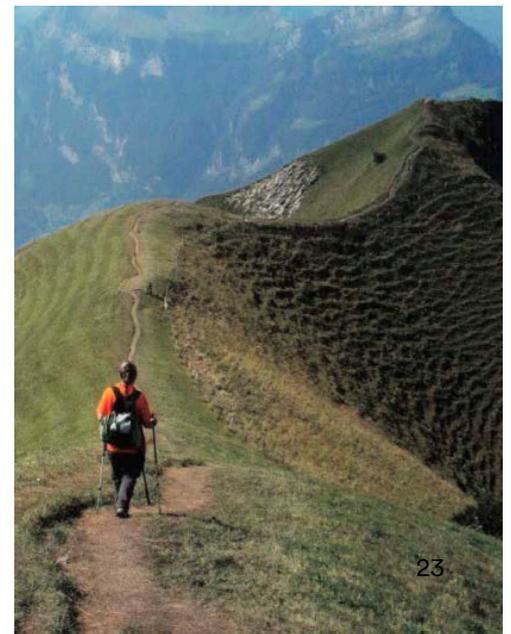
dass wir früher gehen werden als die meisten.

Wir sind vor fünf Jahren gestartet und nach und nach tröpfelten die Menschen zu uns. Es gibt große Berührungspunkte: wir ziehen uns gegenseitig runter, bei uns stirbt andauernd jemand, nur ernste und traurige Gespräche... Doch das Gegenteil ist der Fall: Du kommst rein und spürst die große Leichtigkeit bei der alles ohne Tabus besprochen werden kann. Mit Kuchen.

Angefangen hat das alles beim Selbsthilfe-Service-Büro. Ich bin dankbar, dass es Ansprechpartner*innen gibt, die uns mit ihrem Wissen unterstützen, die regelmäßig Newsletter und Fortbildungsangebote versenden für die tolle Selbsthilfegruppen-Zeitung, in der man sein Angebot darstellen kann. Dadurch sind

wir inzwischen zu einer kleinen Gruppe angewachsen und werden nach und nach immer mehr. Am Anfang war ich alleine, jetzt sind wir die Gratwanderer.

Kontakt Daten finden Sie auf Seite 50.



PRO RETINA

Erweitertes Angebot zur Erstberatung von sehbehinderten und blinden Menschen zur Bewältigung von Problemen im Alltag und Teilhabe am öffentlichen Leben.

Seit 2015 bietet die Regionalgruppe Düsseldorf der PRO RETINA Deutschland e.V., die Selbsthilfevereinigung für Menschen mit einer Netzhauterkrankung (www.pro-retina.de) in Kooperation mit der Klinik für Augenheilkunde der Universitätskliniken Düsseldorf, eine Beratung für Neubetroffene Patient*innen an.

Unsere Erfahrungen, die wir in diesen Jahren gemacht haben, zeigen uns, wie wichtig dieses Angebot gerade für neubetroffene Patient*innen ist. Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass nach einer Diagnose in den meisten Fällen wenig Hoffnung auf Heilung besteht, sondern eine Verschlechterung des Sehens bis zur Erblindung droht. Daher ist ein Gespräch mit Gleichbetroffenen eine Möglichkeit, sich auf die neue Lebenssituation vorzubereiten. Wir haben in all den Jahren in unseren Beratungsgesprächen Hoffnung und viel Dankbarkeit erfahren können, was für uns ein Ansporn für unsere ehrenamtliche Arbeit ist.

Hier die Einzelheiten zu unserem Angebot:

Die teilnehmenden Berater*innen wurden im Rahmen des Schulungsprogramms für Berater*innen der PRO RETINA für diese Tätigkeit ausgebildet.

Das Angebot ist für alle betroffenen Personen offen. Man muss also nicht Patient*in der Klinik sein oder eine Netzhauterkrankung haben.

Die Beratungen finden im Gebäude der Augenklinik, Gebäude 18/11 im Erdgeschoß Raum 10, an jedem zweiten und vierten Mittwoch im Monat, von 12 bis 15 Uhr statt.

Kontakt unter Rüdiger Sabel, Telefon 02151 4749 74 oder E-Mail ruediger.sabel@pro-retina.de

Ab diesem Jahr haben wir unser Angebot um Folgendes erweitert:

Telefonische Sprechstunde:

Hildegard Iverson ist für eine telefonische Sprechstunde unter der Telefonnummer 02151 810924 an jedem ersten, dritten und fünften Mittwoch in der Zeit von 12 bis 15 Uhr zu erreichen.

Video-Sprechstunde:

Neu ist auch unser Angebot einer Videosprechstunde. Sie hat den Vorteil, dass, wenn sich nach einer Kontaktaufnahme Schwerpunkte wie zum Beispiel die Thematik zu Schule, Ausbildung oder Berufstätigkeit ergeben sollten, bei einem vereinbarten Termin Personen mit speziellen Kenntnissen zu der Videoberatung zugeschaltet werden können. Wer sich für eine Videoberatung interessiert, melde sich bitte unter sprechstunde-duesseldorf@pro-retina.de.

Lip-/Lymphödemschwwestern Selbsthilfegruppe Düsseldorf

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Lipödem- und Lymphödempatient*innen aus Düsseldorf und Umgebung. Wir helfen und stärken uns gegenseitig. Gerne helfen wir

auch dir und deinen Angehörigen bei Fragen. www.fettoderfett.de, Kontakt auf Seite 51.

© Lip-/Lymphödemschwwestern Selbsthilfegruppe Düsseldorf



Deutscher Psoriasisbund

Liebes Team Selbsthilfe-Service-Büro, zeitgleich mit der 50sten Ausgabe des Selbsthilfe-Magazins feiert der Deutsche Psoriasisbund dieses Jahr sein 50-jähriges Bestehen. Wir blicken mittlerweile auf eine langjährige Entwicklung und Tradition zurück. Wir betrachten es als unsere Aufgabe, unser Wissen weiterzuvermitteln und Menschen mit Schuppenflechte zu informieren. Der Austausch mit Gleichbetroffenen hat weiterhin hohe Wichtigkeit.

Deutscher Psoriasis Bund e. V. (DPB)

Neue Regionalgruppenleitung in Düsseldorf

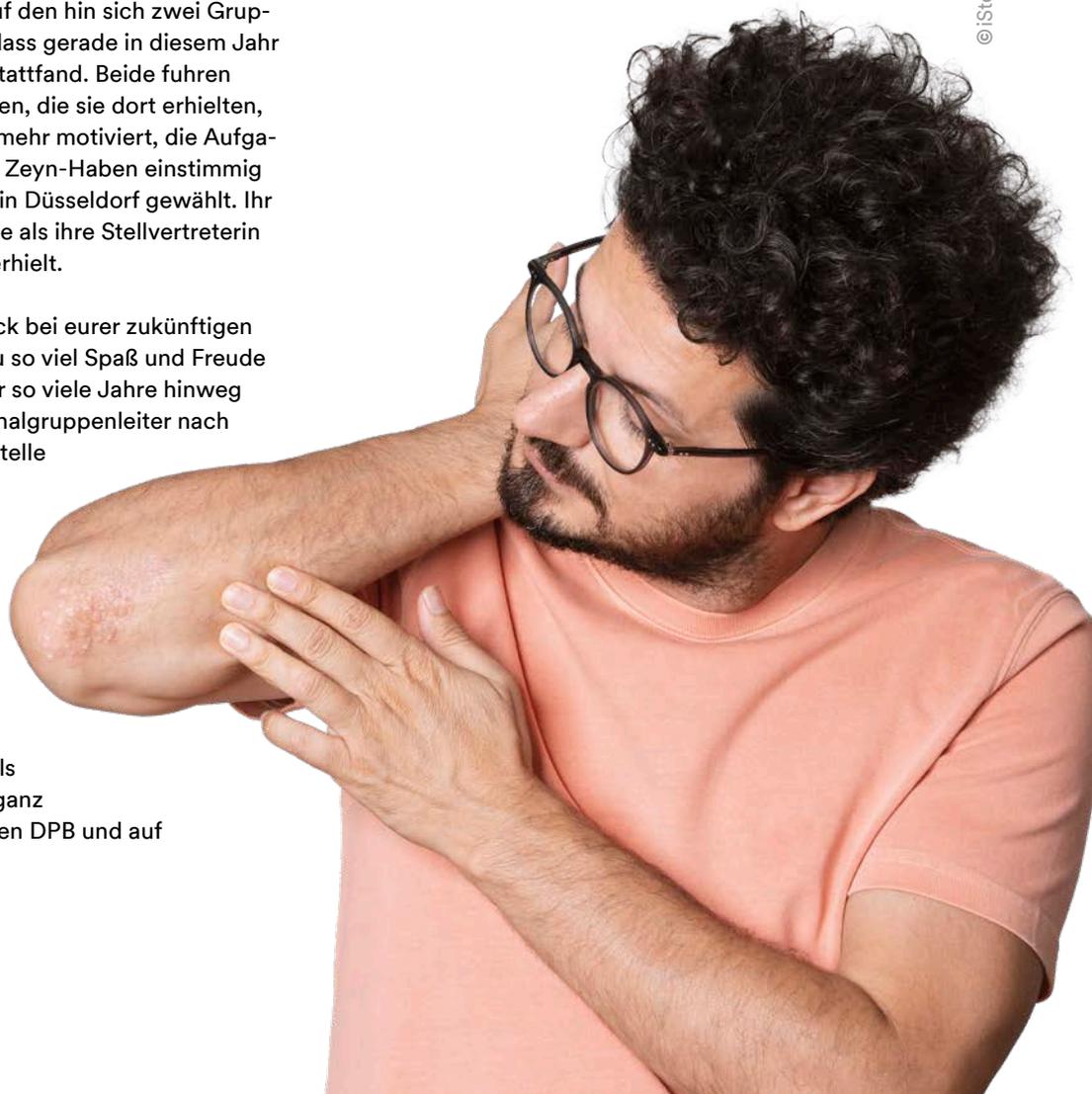
Im Jahr 1997 wurde Ottfrid Hillmann, nachdem er das Amt des Regionalgruppenleiters schon kommissarisch innehatte, zum *echten* Regionalgruppenleiter in Düsseldorf gewählt und durch die Geschäftsstelle in Hamburg und den damaligen Vorstand bestätigt. „Dies geschah noch auf einem mit Schreibmaschine geschriebenen Brief“, erinnert sich der 70-Jährige. Jetzt hielt er die Zeit für gekommen, dieses Amt in andere Hände zu übergeben.

Deshalb startete er einen Aufruf, auf den hin sich zwei Gruppenmitglieder meldeten. Günstig, dass gerade in diesem Jahr in Regensburg ein *Starterseminar* stattfand. Beide fuhren hin und waren von den Informationen, die sie dort erhielten, nicht abgeschreckt, sondern noch mehr motiviert, die Aufgabe zu übernehmen. So wurde Irene Zeyn-Haben einstimmig zur neuen Regionalgruppenleiterin in Düsseldorf gewählt. Ihr zur Seite steht Renate Neumann, die als ihre Stellvertreterin ebenfalls ein einstimmiges Votum erhielt.

„Ich wünsche euch beiden viel Glück bei eurer zukünftigen Arbeit und ich hoffe, ihr habt genau so viel Spaß und Freude an diesem Posten, wie ich dies über so viele Jahre hinweg hatte“, sagte der scheidende Regionalgruppenleiter nach der Wahl. Vorstand und Geschäftsstelle gratulieren Irene Zeyn-Haben und Renate Neumann sehr herzlich und schließen sich den guten Wünschen von Ottfrid Hillmann an. Ein ganz besonders herzlicher Dank seitens des Vorstandes und der Geschäftsstelle gilt natürlich Ottfrid Hillmann für die vielen Jahre unermüdlichen Einsatzes für den DPB – nicht nur als Regionalgruppenleiter, sondern in ganz unterschiedlichen Funktionen für den DPB und auf internationaler Ebene.

Kontakt Irene Zeyn-Haben
Leitung der DPB-Regionalgruppe Düsseldorf
Telefon 0211 17835735
rg-duesseldorf@psoriasis-bund.de

Internet *Deutscher Psoriasis Bund e. V. (DPB)*
Selbsthilfe seit 1973
www.psoriasis-bund.de
www.facebook.com/PsoBund



NRW Selbsthilfe-Tour: Truck macht Halt in Düsseldorf

Musik, Informationsstände, eine Kinderspielstation und der leuchtend gelbe Truck der Selbsthilfe-Tour NRW ließen am Samstag (27.8.) zahlreiche Passanten auf dem Johannes-Rau-Platz verweilen. Die von den Landesverbänden der Gesetzlichen Krankenkassen NRW initiierte Tour macht seit einem Jahr Station in verschiedenen Städten.

Das Selbsthilfe-Service-Büro des Gesundheitsamtes hatte unter dem Motto *Let's go outside!* den Truck nach Düsseldorf geholt. In Düsseldorf gibt es mehr als 300 Selbsthilfegruppen und -vereine. Einige von ihnen nutzen die Gelegenheit sich zu präsentieren. Auf der Bühne des Trucks führte Sabine Wagner durch das Programm und wurde dabei von einer Gebärdendolmetscherin begleitet.

Den Auftakt machte der Popchor *Lebenshunger* unter Leitung von Izolda Barudzija-Manojlovic. Der Chor ist ein Projekt der Werkstatt *Lebenshunger*, die mit Aufklärung, Prävention und Begleitung mit kreativen Konzepten rund um das Thema Essstörungen tätig ist. Mit verschiedenen Angeboten hilft der Verein den Betroffenen und Angehörigen mit den eigenen Unsicherheiten, Sorgen und Ängsten umzugehen.

Oberbürgermeister Dr. Stephan Keller hat die Schirmherrschaft für die Veranstaltung übernommen und richtete ein Grußwort an die Gäste. Er sprach den vielen Selbsthilfegruppen Anerkennung und Dank aus, denn deren Arbeit würde vielen Menschen helfen und neue Lebensqualität geben. Die Arbeit der Selbsthilfe sei sehr wertvoll, weil sie über die reine gesundheitliche Versorgung hinausgehe. „Die Corona-Pandemie hat die Selbsthilfe in ihrem Wesenskern, den persönlichen Begegnungen in der Gruppe, getroffen. Umso schöner ist es, dass heute im Rahmen der NRW Selbsthilfe-Tour ein persönlicher Austausch möglich ist. Denn die Selbsthilfegruppen waren trotz – oder gerade wegen und mit Corona – aktiv und kreativ.“

Im Gespräch mit den Sprecher*innen der Düsseldorfer Selbsthilfe, Jutta Brozies und Ottfried Hillmann, beschrieben beide, dass die Stellung der Behindertenvertretung in Düsseldorf seit 2019 aufgewertet wurde. Vom Behindertenbeirat wurde der Ausschuss zum Behindertenrat. Dadurch hat er deutlich mehr Rechte in anderen Ausschüssen mitzureden und Anträge zu stellen. Allerdings hat das nichts daran geändert, dass manche Dinge immer noch zu langsam umgesetzt werden. So gibt es beispielsweise erste umgebaute Haltestellen, die behindertengerecht sind. Aber der gesamte Ausbau soll erst 2030 abgeschlossen sein.

Neben dem Popchor *Lebenshunger* sorgten die Music Academy Düsseldorf auf der Bühne für flotte Musik und Tanz. Das Publikum war begeistert.

Das Selbsthilfe-Service-Büro stellte nicht nur seine Arbeit vor, es versorgte auch die Gäste mit leckeren Getränken und viel Informationsmaterial. Neben Interviews mit Selbsthilfegruppen und Fachleuten gab es am Nachmittag eine Lesung von Jens Jüttner aus seinem Buch *Als ich aus der Zeit fiel*.

[...]

© Ute Neubauer



Oberbürgermeister Stephan Keller und der Selbsthilfe Popchor Lebenshunger



VERANSTALTUNGEN

Aktionstag Gesundheit

Ein Rückblick

Am 6. Mai 2022 fand von 14 bis 18 Uhr der Aktionstag *fit und gesund* im Stadtbezirk 6 statt. Dazu lud das Netzwerk *Migration und Gesundheit* und seine Kooperationspartner*innen aus Rath, Mörsenbroich und Unterrath alle Interessierten ein.

Der Aktionstag bot mit seinem bunten Programm vielfältige Informationen, Einblicke und Beratungen zu den Themen Gesundheit und Prävention. Mit Beratungsständen, Mitmach-Aktionen, Videobeiträgen und unterschiedlichen Bewegungsangeboten gab es etwas für jedes Alter.

Eine Vielzahl an Anbietern und Einrichtungen aus den Bereichen Gesundheit, Bewegung, Erziehung und soziales Miteinander beteiligten sich am Aktionstag, der von der AOK Rheinland/Hamburg unterstützt wurde.

Auch das Selbsthilfe-Service-Büro war mit einem Infostand und Videobeiträgen zur Selbsthilfe vor Ort vertreten.



Begrüßung durch Oberbürgermeister Dr. Stephan Keller



Hintergrund: Selbsthilfe-Truck

In vielen Städten Nordrhein-Westfalens gingen im Zeitraum von April bis Oktober 2022 die Selbsthilfekontaktstellen und Landesorganisationen der Selbsthilfe mit einem Truck und einer mobilen Bühne in die Fußgängerzonen und auf öffentliche Plätze. Die Selbsthilfe-Tour wird von den Landesverbänden der gesetzlichen Krankenkassen NRW initiiert. Veranstalterinnen des Tourstops in Düsseldorf war das Selbsthilfe-Service-Büro des Gesundheitsamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf. Die Abschlussveranstaltung der NRW Selbsthilfe-Tour fand am 30. September 2022 vor dem Landtag in Düsseldorf statt.

30. September vor dem Landtag

Die Schlussveranstaltung der Selbsthilfe-Tour NRW wird am 30. September auf dem Platz vor dem Landtag stattfinden. Dazu luden die Veranstalter*innen schon jetzt ein. Neben Düsseldorf findet die NRW Selbsthilfe-Tour unter anderem in Bottrop, Hagen und Neuss statt. Veranstalter des Tourstops in Düsseldorf ist das Selbsthilfe-Service-Büro des Gesundheitsamtes Düsseldorf.

Information zum Selbsthilfe-Service-Büro des Gesundheitsamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf sowie zur NRW Selbsthilfe-Tour stehen hier zur Verfügung:

www.nrw-selbsthilfe-tour.de
www.duesseldorf.de/gesundheitsamt/hilfen-und-beratung/selbsthilfe



Gesundheitsdezernent Christian Zaum besuchte den Stand des Selbsthilfe-Service-Büros



Das Psychosoziale Adressbuch der Stadt Düsseldorf

Sie haben Fragen zu einer psychischen Erkrankung oder zu einer Suchterkrankung?
Sie suchen ein spezielles Hilfs- beziehungsweise Beratungsangebot für sich oder andere?

Das Psychosoziale Adressbuch entstand auf Initiative der Düsseldorfer Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG).

Es dient der Orientierungshilfe für ratsuchende Betroffene und Fachleute. Mit einer Übersicht zu einer Vielzahl von ambulanten und stationären Unterstützungs- und Versorgungsangeboten informiert es über mögliche Hilfen für psychisch kranke und/oder suchtkranke Menschen in der Landeshauptstadt Düsseldorf.



www.duesseldorf.de/psychosozialesadressbuch



HILFETELEFON

TelefonSeelsorge

Die Telefonseelsorge Düsseldorf

- ist eine Einrichtung der evangelischen und der katholischen Kirche
- bietet rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr
- eine anonyme seelsorgliche Beratung in persönlichen Krisensituationen
- für die Menschen in Düsseldorf und im Umland an.

Die TelefonSeelsorge ist erreichbar unter den bundeseinheitlichen Rufnummern:

0800/1110111 und 0800/1110222

www.telefonseelsorge-duesseldorf.de

Wegweiser in Krisen- und Notsituationen: Hilfen für Betroffene und deren Angehörige

Herausgegeben von der psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Düsseldorf (PSAG)

Jeder Mensch kennt Probleme und Krisen. Die Auslöser sind so vielfältig wie das Leben selbst. Der Wegweiser listet Düsseldorfer Hilfsangebote für Menschen in akuten Krisen- und Notsituationen. Das Spektrum für Betroffene und Angehörige reicht von

- entlastenden Gesprächen rund um die Uhr
- zeitnahen Hilfeangeboten verschiedener Krisen- und Notdienste bis hin zu
- weiterführenden Hilfen vor und nach einer akuten Krise in Fachstellen sowie bei Beratungsdiensten und Selbsthilfegruppen.

Darüber hinaus finden Sie Informationen zu Anlaufstellen die Ihnen gezielt Auskunft zu weiteren Hilfsangeboten geben können. Die Beratung ist immer freiwillig, vertraulich und kostenfrei.



www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt53/gesundheitsamt/netzwerke_kooperationen/psag/pdf/Krisenwegweiser.pdf

ANGEBOTE FÜR SEELISCH ERKRANKTE

Forum Seelische Gesundheit

Das *Forum Seelische Gesundheit* – Eine Veranstaltungsreihe der Sucht- und Psychiatriekoordination in Kooperation mit der Volkshochschule Düsseldorf.

Vor dem Hintergrund der Zunahme psychischer Erkrankungen veranstaltet die Sucht- und Psychiatriekoordination des Gesundheitsamtes mit der Volkshochschule das Forum Seelische Gesundheit. Es soll interessierte Bürgerinnen und Bürger in regelmäßigen Abständen rund um die Themenfelder psychische Erkrankungen und Suchterkrankungen informieren und Raum für Austausch und Gespräche bieten. Die Veranstaltungen sind kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Verantwortlich für die inhaltliche Gestaltung der Abende sind die Mitglieder des Düsseldorfer Versorgungsnetzwerks. Koordiniert wird die Veranstaltungsreihe von Sucht- und Psychiatriekoordination des Gesundheitsamtes.



© iStock/stock_colors

ANGEBOTE FÜR SEELISCH ERKRANKTE

Stammtisch für psychisch kranke Menschen

Manchmal staunen die Initiatoren selbst, wenn sie an die ersten Treffen des Stammtisches für psychisch kranke Menschen im Herbst 2004 denken. Die Idee ist aus der Notwendigkeit entstanden, dass auch Menschen mit psychischen Erkrankungen eine Möglichkeit brauchen, sich ungezwungen auszutauschen. Vor allem über die mit der Krankheit verbundenen Befindlichkeiten, welche Medikamente man nehmen muss und wie es einem damit geht. Themen, die an einem „gewöhnlichen“ Stammtisch nicht zur Sprache kommen.

Darum ist es nicht verwunderlich, dass sich jeden Freitagabend zahlreiche Gäste zum Stammtisch für psychisch kranke Menschen im Düsseldorfer Café Drrüsch einfinden. Im Winter drinnen, in der warmen Jahreszeit bei schönem Wetter drau-

ßen auf der Terrasse. Manche kommen nur auf ein Glas vorbei, andere verbringen den ganzen Abend dort. Es findet sich immer ein*e aufgeschlossene*r „Krankheitskolleg*in“ zum Gespräch. Selbstverständlich treffen auch triviale Themen – wie der letzte Kinofilm, Fußball oder Mode – auf offene Ohren. Dabei sitzt „Borderline“ neben „Psychose“ und tauscht sich mit „Depression“ aus, „Angst“ hört zu. Alkohol wird übrigens nicht ausgeschenkt. (vgl. Andreas Kernchen, KOSA aktuell, 3/2008)

Treffen *Freitags nachmittags bis abends
Café Drrüsch, Langerstraße 2, 40233 Düsseldorf*

Kontakt *Arno Dornkamp, Mobil 0171 4825961
Bitte wegen genauer Zeitabsprache zuvor anrufen.*

ANGEBOTE FÜR SEELISCH ERKRANKTE

PEER 4U – Angebot für junge Angehörige von psychisch belasteten Menschen

Wenn in der Familie, im Freundeskreis oder in der Partnerschaft ein Mensch psychische Probleme hat, kann das schnell auch selbst belasten. Du weißt nicht mehr, was du machen sollst und brauchst jemanden zum Reden. Im Live-Chat von PEER4U geht's um dich! Das Besondere: Diejenigen, mit denen man chattet, waren selbst mal in einer ähnlichen Situation und können durch ihre eigenen Erfahrungen weiterhelfen. Außerdem sind sie geschult und werden ihrer Tätigkeit von einer Supervisorin begleitet.

www.peer-for-you.de

Chat-Zeiten

Sonntag, 18 bis 22 Uhr

Montag, 18 bis 21 Uhr

Dienstag, 18 bis 22 Uhr

Mittwoch, 18 bis 22 Uhr

Donnerstag, 19 bis 23 Uhr

Freitag, 21.30 bis 23.30 Uhr



HILFETELEFON

SeeleFon

Information und Hilfe durch Telefon- und E-Mail-Beratung

Sind Sie Angehörige*r eines psychisch erkrankten Menschen und wissen im Moment nicht, was Sie noch für ihn tun können? Dann kann das *SeeleFon* der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie Ihnen eine Hilfe sein. Denn Frauen und Männer aus der psychiatrischen Selbsthilfe die selber Angehörige sind, können aus eigener Erfahrung nicht nur viele nützliche Hilfestellungen geben – sie wissen auch, wie wichtig Mitgefühl und Menschen, die verständnisvoll zuhören, sind.

Das Angebot kann anonym in Anspruch genommen werden und die Berater*innen behandeln alle Informationen selbstverständlich absolut vertraulich.

Sie erreichen das *SeeleFon* unter der Rufnummer 0228 71002424 in der Zeit von: Montag bis Donnerstag, 10 bis 12 Uhr und 14 bis 20 Uhr
Freitag, 10 bis 12 Uhr und 14 bis 18 Uhr

ANGEBOTE FÜR SEELISCH ERKRANKTE

Düsseldorfer PsychiatrieGespräche

Die *Düsseldorfer PsychiatrieGespräche* (vormals Psychose-Forum Düsseldorf) richtet sich an Psychiatrie-Erfarene, Angehörige, Profis aus psychosozialen Arbeitsfeldern und interessierte Bürgerinnen und Bürger. Im Mittelpunkt steht der gleichberechtigte Erfahrungsaustausch über das Erleben psychischer Erkrankungen.

In diesem Trialog gehen die beteiligten Personen als Fachleute in eigener Sache aufeinander zu. In einem offenen Diskurs besteht die Möglichkeit, die Perspektive zu wechseln und voneinander zu lernen. Dabei lebt der Trialog von den individuellen Erfahrungen und dem Austausch auf Augenhöhe. So kann sich ein gemeinsames Verständnis von psychischen Erkrankungen und Krisen entwickeln und Vorurteile sowie Berührungspunkte abgebaut werden.

Der Trialog beginnt dabei schon bei den offenen Vorbereitungstreffen. Alle sind willkommen und können ihre Ideen einbringen und bei der Programmplanung mitmachen. Es werden gemeinsam die Themen für die Veranstaltungstage und mögliche Gäste besprochen. Dies sorgt für Transparenz und viele gute Ideen.

Der Austausch in den PsychiatrieGesprächen dient keinem therapeutischen Zweck, sondern einem offenen und verständnisvolleren Umgang miteinander. Teilnehmen kann jede*r, natürlich kostenfrei und auf Wunsch anonym. Alle Gesprächsbeiträge werden vertraulich behandelt.

Treffen mittwochs, 18 bis 20 Uhr, Gemeindezentrum Versöhnungskirche
Gerresheimer Straße 177, 40233 Düsseldorf

Kontakt info@pg-dus.de

Internet www.pg-dus.de

Düsseldorfer Selbsthilfegruppen und -vereine



Neue Gruppen und Themen

Das Selbsthilfe-Service-Büro bot auch in diesem Jahr Unterstützung und Hilfe für Menschen an, die eine neue Selbsthilfegruppe gründen wollten.

Im Jahr 2022 begleiteten wir zahlreiche Selbsthilfegruppen zu den untenstehenden Themen. Die Themen sind nur einmal aufgeführt, auch wenn sich beispielsweise mehrere Gruppen gegründet haben.

- Selbsthilfegruppe *Der harte Cut* – mit dem Kontaktabbruch zur Familie leben.
- *V-SHG* – Selbsthilfegruppe für Frauen – Vulvodynie
- Selbsthilfegruppe *Late Bloomers* – ADHS Erwachsene
- BZ5 – Frauengruppe im Kreuzbund Df.
- Garten Freu(n)de
- Selbsthilfegruppe Gesundheit.Perspektive – geflüchtete Senior*innen (russischukrainisch)
- Selbsthilfegruppe Atlas – Psychische Erkrankung junger Menschen
- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen in Alten- und Pflegeheimen
- Selbsthilfegruppe für Empath*innen – Empathie
- Hochsensibilität
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Psychose-Erfahrung
- Selbsthilfegruppe Kraftort – Eltern von an Depression erkrankten Kindern
- Selbsthilfegruppe SchiBo – Eltern von an Schizophrenie oder Borderline erkrankten Kindern
- Selbsthilfegruppe Späte Elternschaft ohne familiäre Anbindung
- Selbsthilfegruppe T.o.B.e. – Toxische Beziehungen überwinden – LGBTQ
- Trennung – Verlust
- Selbsthilfegruppe Tugenden gegen Depressionen
- Online-Sportgruppe für Frauen mit MS
- Erhaltung der psychischen Gesundheit nach REHA
- Asperger

Sie wollen eine Selbsthilfegruppe gründen?

Auskunft und Hilfe erhalten
Sie beim Selbsthilfe-Service-Büro
Düsseldorf. Kontakte finden Sie auf
der Rückseite dieses
Magazins.

Neugründungen

Alte Elternschaft ohne familiäre Anbindung

In einem Alter von über 40 Jahren noch einmal Eltern zu werden stellt eine besondere Herausforderung dar. Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „Um ein Kind zu erziehen braucht es ein ganzes Dorf“. Da es in unserer Gesellschaft immer mehr *alte Eltern* gibt, die auf sich gestellt und ohne familiäre Einbindung leben, möchten wir unser eigenes kleines Dorf gründen und uns gegenseitig unterstützen.

Gesellschaftliche Umbrüche, häufige Wohnortwechsel, Verknappung von Zeit und Geld, Homeschooling und Flexibilität der Arbeitswelt fordern uns Ü40 Eltern ohne Unterstützung von Familie und eigenen Eltern in besonderem Maße heraus. Selbst schuld, mag sich da ein mancher denken, denn späte Elternschaft wird nicht selten mit Häme und Unverständnis bedacht. Wir wollen uns finden und den Aufbau eines Familien-Netzwerkes wagen.

Hier findet Austausch über den herausfordernden familiären Alltag mit kleinen Kindern im *best ager Eltern-Alter* statt, aber auch gemeinsame Unternehmungen, die zur Stärkung der familiären Resilienz und Aktivierung gemeinsamer Ressourcen beitragen. Es werden Fragen thematisiert wie „Was wird aus unserem Kind, wenn wir aufgrund von Alter und Siechtum nicht mehr für sie sorgen können?“ Gemeinsam ist man stark, man teilt Sorgen und Ängste, Freud und Leid.

Gemeinsame Aktionen, Feste und Projekte sollen uns helfen, in dieser Gesellschaft einen besseren Stand zu bekommen und unseren Alltag zu erleichtern.

Macht einfach mit, wir brauchen euch und uns: Aus einsamen Familien sollen keine einsamen Kinder wachsen, sondern solche, die gestärkt sind sich ihrem zukünftigen Leben gestärkt entgegen zu stellen!

Voraussetzung für eine Gruppenteilnahme:

Elternschaft ab 40 Jahre

Treffen *monatlich, Dauer: 90 bis 120 Minuten*
Die ersten Treffen werden online in den frühen Abendstunden stattfinden und nach Etablierung können wir einen Raum über das Selbsthilfe-Service-Büro in Düsseldorf anmieten.

Diese Termine werden immer am Samstag in den Nachmittagsstunden sein, weil wir ja keine Betreuung für das Kind/die Kinder haben.

Kontakt *Telefon 02131 2098760*
cdietz.alteelternschaft@gmx.net

Selbsthilfegruppe *Der harte Cut* – mit dem Kontaktabbruch zur Familie leben

Den Kontakt mit jemandem in der Familie abubrechen ist immer noch ein großes Tabu, gilt die Familie doch als höchstes Gut und wichtigste Bindung des Menschen. Manchmal zwingen einen aber die Umstände, diesen harten Cut umzusetzen. Zum Selbstschutz und auch weil alle anderen Versuche, die Beziehung auf eine gesunde Ebene zu befördern, gescheitert sind, steht dieser harte Schritt am Ende eines langen Prozesses. Dieser Entschluss fällt nicht leichtfertig und bleibt auch später eine große Herausforderung; insbesondere an Geburts- und Feiertagen oder zu besonderen Lebensereignissen. Unsere SHG bietet einen geschützten Raum für Erwachsene, die diesen harten Entschluss für sich treffen mussten.

Kontakt *Telefon 01575 3139187*
anne.derhartecut@gmx.de

Vulvodynie



Chronische Schmerzen oder Missempfindungen im primären äußeren weiblichen Geschlechtsorgan, chronische Genitalschmerzen bei Frauen, Burning Vulva Syndrom, Beckenschmerzsyndrom, pelvic pain syndrome Lichen Sklerose

V-SHG – Selbsthilfegruppe für Frauen

Frauen, die von andauernden Schmerzen oder Missempfindungen im Intimbereich betroffen sind, müssen auf der Suche nach Hilfe oder Unterstützung bei ihrem Kampf gegen ihre belastenden und einschränkenden Beschwerden oft einen sehr langen Leidensweg hinter sich bringen. Zu den körperlichen Beschwerden, kommen oft Gefühle der Scham, Verzweiflung sowie Ängste vor schwerwiegenden Erkrankungen oder dem Verlust einer Partnerschaft hinzu. Die möglichen Ursachen der Erkrankung sind zahlreich und schwierig zu ermitteln. Nicht selten vergehen sogar Jahre, bis die Betroffenen endlich Antworten erhalten oder Linderung erfahren. In Frage kommen zum Beispiel: unentdeckte Infektionen, Wirbelsäulen- oder Nervenschäden, Neuralgien, Operationen, Stoffwechsellstörungen, Bestrahlungen, Neurodermitis, Lichen Sklerose, Allergien, hormonelle oder körperliche Veränderungen etwa nach einer Geburt oder den Wechseljahren, Medikamenten Nebenwirkungen, Autoimmunerkrankungen, Piriformissyndrom und vieles mehr.

Neugründungen

Leider findet die Problematik der Vulvodynie in der Medizin und der Öffentlichkeit noch wenig Aufmerksamkeit oder wird als *Einbildung* abgetan. Somit ist es schwierig kompetente Hilfe zu finden. Inzwischen gibt es in Deutschland und in den Nachbarländern einige Fachkliniken, spezialisierte Fachärzte und Interessengemeinschaften, die sich mit diesem komplexen Krankheitsbild beschäftigen. Mit der richtigen Diagnose kann eine zielführende Behandlung eingeleitet werden und somit die Ursache therapiert, die Symptome gelindert oder beseitigt und bleibende Schäden vermieden werden. Einige Maßnahmen wären zum Beispiel: medikamentöse Behandlung (lokal und/ oder systemisch), Lebensführung, Pflege, Auslöser identifizieren und vermeiden, Ernährungsumstellung, Physiotherapie, Sport, seelische Unterstützung und Austausch durch medizinisches Fachpersonal sowie in Gesprächs- oder Selbsthilfegruppen, Entspannung, Bäder, Kneippanwendungen, Elektrotherapie, ...

Es ist nicht leicht, sich mit einem so intimen Problem an andere Personen zu wenden. Eines sollte man aber nicht vergessen. Die Vulva ist ein Körperteil mit zahlreichen hochsensiblen Nerven, Blutgefäßen, verschiedenen Drüsen und Geweben so wie andere Körperteile auch. Sie ist keine unantastbare, unwichtige oder mysteriöse Tabuzone.

In unserer Selbsthilfegruppe möchten wir einen Raum schaffen, in dem sich betroffene Frauen miteinander über ihre Erfahrungen austauschen und gemeinsam Lösungswege finden können. Was belastet am meisten, wer oder was hat geholfen, welche Ursachen konnten festgestellt werden und wie wurden diese behandelt. Ein weiteres Anliegen ist uns die Enttabuisierung dieses Themas.

Du bist nicht allein.

Treffen *jeden ersten Samstag im Monat 14 Uhr*

Kontakt *Jucie, Mobil 01525 5807306
(Mittwoch 18 bis 20 Uhr)
v-shg@t-online.de*



Ihre Mitarbeit ist wichtig!

Dieses Magazin wird jährlich in aktualisierter Fassung herausgegeben. Senden Sie uns bitte **bis zum 31. Oktober** des laufenden Jahres zu aktualisierende Texte zu. Eine redaktionelle Bearbeitung behalten wir uns vor.

Krankheit und Behinderung

Achromatopsie Selbsthilfe e.V.



Achromatopsie ist angeborene, völlige Farbenblindheit. Sie gilt als sehr seltene Sehstörung, von der in Deutschland nur circa 2.700 Menschen betroffen sind; in Düsseldorf vielleicht 20 bis 25. Die Symptome der Achromatopsie sind:

- völlige Farbenblindheit
- starke Blendungsempfindlichkeit
- geringe Sehstärke (nur 5 bis 10 Prozent)
- Augenzittern (Nystagmus).

Der Achromatopsie Selbsthilfeverein e.V. unterstützt die von dieser genetisch bedingten Erkrankung Betroffenen und deren Angehörige. Er macht auf die Probleme aufmerksam, die durch die Symptome hervorgerufen werden.

In einer Düsseldorfer Selbsthilfegruppe soll:

- das Wissen über geeignete Hilfsmittel vermittelt
- Tipps zur Alltagsbewältigung gegeben
- über ideelle und finanzielle Förderung informiert
- Entwicklung der Medizin weitergegeben
- Forschung zu Gentherapie beobachtet
- und persönlicher Erfahrungsaustausch gefördert werden.

Treffen *Bislang haben sich noch zu wenige von Achromatopsie Betroffene in Düsseldorf und Umgebung gefunden, um regelmäßige Treffen durchzuführen.*

Kontakt *Hans-Werner Merkelbach, Telefon 0211 26177295
achromatopsie@online.de*

Internet *www.achromatopsie.de
https://youtu.be/_GFcbwMk9FI*

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Düsseldorf



PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW

In Nordrhein-Westfalen leben rund 770.000 Pflegebedürftige und geschätzt eine Million pflegende Angehörige. Häusliche Pflege und

Unterstützung gehen einher mit neuen Herausforderungen sowie Veränderungen in der eigenen Familie. Damit sind Pflegebedürftige und pflegende Angehörige allerdings nicht allein. Durch die Pflegeselbsthilfe erfährt man als Pflegenden*er Entlastung und fühlt sich nicht alleine.

Sie ermöglicht, in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen in den Austausch zu kommen. Dies kann bei ganz unterschiedlichen gemeinsamen Aktivitäten stattfinden. Gespräche mit anderen und das dort entgegengebrachte Verständnis tun gut und können emotional entlasten. Informationen und Tipps aus

der Sicht von Erfahrenen unterstützen dabei, Herausforderungen in der Pflege besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren.

Die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in NRW haben zum Ziel, entlastende Selbsthilfe-Angebote für pflegebedürftige Personen und pflegende Angehörige zugänglich zu machen. Wir informieren Interessierte über bestehende Angebote, beraten und begleiten die Gruppen und unterstützen bei der Gründung neuer Angebote. Wir organisieren die finanzielle Förderung der Gruppen und führen Schulungen, Veranstaltungen und Treffen durch, um den Austausch zwischen verschiedenen Beteiligten zu fördern.

Unter dem Dach des Kontaktbüros Düsseldorf finden sich verschiedene Gesprächsgruppen. Haben Sie Interesse an der Teilnahme, Beratung/Unterstützung oder wollen mit Ihrer Gruppe selbst Teil des Netzwerkes werden? Dann rufen Sie uns gerne an (**Teilnahme nur nach Anmeldung**):

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz mit Betreuung der Betroffenen

Treffen *jeden 3. Mittwoch im Monat, 16.30 bis 18.30 Uhr,
Gemeindezentrum der Evangelischen Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte*

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Treffen *jeden 1. Montag im Monat von 10 bis 12 Uhr,
Demenz-Info-Center Hilden*

Angehörigengruppe Demenz

Treffen *jeden 4. Donnerstag im Monat von 18 bis 19.30 Uhr,
Caritas Zentrum plus Flöngern/Düsseltal*

Angehörigen-Café im St. Martinus-Krankenhaus

Treffen *jeden 1. Mittwoch im Monat, 15 Uhr*

Gesprächsgruppe für Behördenangehörige mit zu pflegenden Angehörigen der Staatsanwaltschaft Düsseldorf

Treffen *jeden 2. Mittwoch im Monat von 12 bis 14 Uhr*

Op Jück: Wandertreff Frontotemporal für Angehörige von Menschen mit FTD mit Betreuung der Betroffenen

Treffen *jeden 3. Mittwoch im Monat, 10 bis 13 Uhr,
Caritas Zentrum plus Bilk*

Online-Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit frontotemporaler Demenz

Treffen *jeden 4. Mittwoch im Monat, 14.30 bis 16.30 Uhr*

Weitere Gruppen

siehe Alzheimergesellschaft Düsseldorf – Selbsthilfe Demenz.

Fortsetzung: nächste Seite

Krankheit und Behinderung

Kontakt *Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Düsseldorf*
Träger: Alzheimergesellschaft Düsseldorf e. V. –
Selbsthilfe Demenz
Bergische Landstraße 2, 40629 Düsseldorf
Telefon 0211 2801759
alzheimer-duesseldorf@t-online.de

Internet www.alzheimer-duesseldorf.de/kontaktbuero-pflegeselbsthilfe

Alzheimergesellschaft Düsseldorf e. V. – Selbsthilfe Demenz



Die Alzheimergesellschaft Düsseldorf e. V. – Selbsthilfe Demenz ist eine Selbsthilfeorganisation, die sich mit ihrem Angebot an alle Menschen, die von der Alzheimer-Krankheit oder anderen Demenzerkrankungen betroffen sind, wendet.

Unabhängige Beratung, Betreuungs- und Entlastungsangebote, Veranstaltungen, Schulungen und Vorträge sowie unsere Selbsthilfegruppen stehen Interessierten, Menschen mit Gedächtnisproblemen und ihren Angehörigen zur Verfügung. Die Teilnahme an einer Gesprächsgruppe ermöglicht es, sich mit Gleichgesinnten zu treffen und auszutauschen. Im geschützten Rahmen kann man sich „als Expertinnen und Experten in eigener Sache“ gegenseitig unterstützen und seine Erfahrungen miteinander teilen. Folgende Gruppen der Alzheimergesellschaft treffen sich (**Teilnahme nur nach Anmeldung**):

Gespräche – Dialog – Begegnung

Ein begleiteter Austausch für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz.

Treffen *jeden 4. Dienstag im Monat von 17 bis 18.30 Uhr*

Gesprächsgruppe für Menschen mit beginnender Demenz

Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich zu ihren Erfahrungen und den Herausforderungen der Erkrankung austauschen, Kontakte knüpfen und sich gegenseitig bei der Bewältigung ihres Alltags unterstützen.

Treffen *Jeden 1. Mittwoch im Monat von 11 bis 12.30 Uhr*

Online-Selbsthilfegruppe

Ein direkter Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen von Menschen mit Demenz und den Mitarbeiter*innen der Alzheimergesellschaft per Videokonferenz.

Treffen *jeden 1. Dienstag im Monat von 19 bis 20.30 Uhr*

Online-Forum

Unser Forum bietet pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, zeitlich unabhängige Fragen zu stellen, Erfahrungen zu berichten oder Hilfesuchende zu unterstützen.

Zugang unter www.alzheimer-duesseldorf.de/forum

Kontakt *Alzheimergesellschaft Düsseldorf e. V.*
– Selbsthilfe Demenz
Bergische Landstraße 2, 40629 Düsseldorf
Telefon 0211 2801759
alzheimer-duesseldorf@t-online.de

Internet www.alzheimer-duesseldorf.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Düsseldorf e. V.

Beratung bei Sehverlust

Sehen zu können ist für die meisten von uns ebenso wichtig wie selbstverständlich, da wir uns ein Leben lang daran gewöhnt haben, die Welt mit den Augen wahr zu nehmen. Wenn sich daran plötzlich oder allmählich etwas ändert, das Sehen also nachlässt, gibt es vieles zu bedenken und zu tun.

Wer mit Sehbehinderung oder Blindheit konfrontiert wird oder wer einen Angehörigen hat, der davon betroffen ist, benötigt umfassende Beratung und Hilfestellung; denn mit einer Sehbehinderung oder gar Erblindung zu leben ist nicht immer leicht. Aber Sie können vieles tun, um Ihren Alltag auch weiterhin lebenswert zu gestalten.

Wir begleiten Sie gerne ein Stück auf Ihrem Weg und überlegen gemeinsam mit Ihnen, was zu tun ist. Damit wir Sie kompetent beraten können, haben einige Mitglieder des Blinden- und Sehbehindertenvereins Düsseldorf e. V. sich zu qualifizierten Blickpunkt-Auge-Berater*innen weitergebildet.

In unserer Blickpunkt-Auge-Beratungsstelle

- haben Sie Zeit, in Ruhe zu erzählen, was Sie bewegt
- können Sie alles fragen, was für Sie wichtig ist
- dürfen Sie Verständnis und Kompetenz erwarten, denn Ihre Berater*innen sind selbst blind oder sehbehindert
- überlegen wir gemeinsam mit Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt weiterkommen.

Wir informieren Sie darüber, wann, wie und wo Sie den Schwerbehindertenausweis, das Blindengeld oder Hilfe für hochgradig Sehbehinderte beantragen können und sind, wenn erforderlich, auch bei der Beantragung behilflich. Wir vermitteln Kontakt zu Orientierungs- und Mobilitätstrainer*innen, die Sie im Umgang mit dem Langstock schulen, damit Sie wieder in die Lage

Krankheit und Behinderung

versetzt werden, sich in Ihrem Umfeld alleine zurecht zu finden oder Wege, die Sie regelmäßig gehen, wieder alleine zu bewältigen. Wir beraten Sie über Hilfsmittel für den Alltag, Haushalt und Beruf und zeigen Ihnen den Umgang mit diesen.

Die Beratung erfolgt durch ehrenamtlich tätige Mitglieder und ist kostenlos. Eine vorherige Terminvereinbarung ist erforderlich.

Kontakt *Blinden- und Sehbehindertenverein Düsseldorf e. V.*
Beratungs-Telefon 0211 36777693 oder
0203 7384898
Info-Telefon: 0211 7606662 (Ansaage mit aktuellen
Informationen)
info@bsvduesseldorf.de

Internet www.bsvduesseldorf.de

Bundesverband der Kehlkopflösen und Kehlkopferierten e. V. Bezirksverband Düsseldorf – Neuss e. V.



Das ist eine Nachricht, welche die oder den Kranke*n zutiefst trifft und erschüttert. Nach dem ersten Schock breitet sich die Angst aus und kriecht in jeden Winkel des Körpers und der Seele. Sie beherrscht die Sinne, lähmt

den Tag und erfüllt eine unruhige Nacht.

Alle Gedanken und Empfindungen konzentrieren sich nun mit Bangen auf die lebensrettende Operation.

- Wird alles gut gehen?
- Wie anders ist mein Leben danach?
- Werde ich wieder sprechen können?
- Wie wird meine Familie damit fertig?
- Was wird aus meinem Beruf, werde ich wieder arbeiten können?

Fragen über Fragen, auf welche die Betroffenen nach einer ehrlichen Antwort suchen. Aber man kann damit leben, ganz gut sogar. Auf einige Dinge muss man achten, klarer Fall. Das merken Sie sehr schnell von alleine. Um zu zeigen, dass es geht, sind unsere Patientenbetreuer*innen, die natürlich selbst betroffen sind, in den Kliniken unterwegs. Mediziner*innen haben Sie genug um sich, dafür benötigen Sie keinen Rat. Für alles andere, wie kleine praktische Hilfen oder den ein oder anderen Kniff, stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Wir, die Verbände der Kehlkopferierten in Deutschland, vom Bundesverband bis hinunter zur kleinsten Selbsthilfegruppe, sind für Sie, unsere Patient*innen da. Ihr Wohlergehen liegt uns am Herzen.

Und – last but not least – Kopf hoch. Denn der Kopf bleibt dran, wenn der Hals auch operiert ist.

Wir über uns:

Der Bezirksverband der Kehlkopflösen und Kehlkopferierten Düsseldorf-Neuss e. V. ist eine Selbsthilfegruppe, welche sich darum bemüht, Menschen in einer Gemeinschaft zusammenzuführen, die kehlkopflös sind oder am Kehlkopf operiert wurden.

Wir möchten das Schicksal der Betroffenen erleichtern, indem wir sie vor oder nach der Operation begleiten. Anstehende Probleme, seien diese gesundheitlicher, menschlicher, sozialer oder organisatorischer Natur, sollen gemeinsam angepackt und weitmöglichst gelöst werden. Wir treffen uns viermal im Jahr zum Austausch; hierzu werden auch Ärzt*innen von den Kliniken, Physiotherapeut*innen und Fachberater*innen der Hilfsmittelfirmen eingeladen. Auch die Partner*innen sind herzlich willkommen.

Kontakt *Klaus Klunter*
Telefon 0211 465009, Mobil 0178 6903611
k.klunter@googlemail.com
Christine Frieten
Telefon 0157 35414485
bodo-frieten@t-online.de

Nutzen Sie den Kontakt, wir unterstützen Sie gerne.

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. Regionalgruppe Düsseldorf



Die Deutsche Parkinson Vereinigung wurde im Oktober 1981 als Selbsthilfe-Organisation von Patient*innen für Patient*innen gegründet. Heute gehören ihr mehr als 23.000 Mitglieder an. Die Regionalgruppe gibt es

seit Dezember 1981 und hat rund 130 Mitglieder.

„Ich habe Parkinson“, aber ich bin nicht alleine.

Die Diagnose *Parkinson* bedeutet nicht zwangsläufig, dass sich das Leben von Betroffenen und Angehörigen über Nacht von Grund auf ändert, aber sie macht soziale Kontakte nicht unbedingt einfacher. Man kann selbst viel tun, indem man aktiv und offen mit der Erkrankung umgeht. Eine wichtige Stütze ist ein intaktes Sozialleben. Soziale Kontakte sollten weiter gepflegt und sogar ausgebaut werden, um das seelische Wohlbefinden zu stärken. Der Austausch mit Menschen, denen es ähnlich geht, kann dabei sehr wichtig und hilfreich sein. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen wird von den Meisten als sehr positiv empfunden.

Sie sind nicht allein – teilen sie Ihre Sorgen mit uns

Unsere regelmäßigen Treffen ermöglichen Betroffenen und Angehörigen, sich über ihre Erlebnisse, Erfahrungen und Ge-

Fortsetzung: nächste Seite

Krankheit und Behinderung

fühle auszutauschen, Probleme zu bewältigen und die praktischen Erfahrungen gleichfalls Betroffener (für sich) zu nutzen. Es werden Fachvorträge mit Ärzt*innen und Therapeut*innen organisiert. Auch alltägliche Fragen wie zum Beispiel, wo es in Düsseldorf mobilitätsgerechte Bahnsteige gibt, werden in der Gruppe thematisiert. Und natürlich soll die Geselligkeit nicht zu kurz kommen. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt und dabei kann man auch einmal nur klönen. Wichtig ist uns, dass alle mit dem Gefühl einen schönen Nachmittag gehabt zu haben, nach Hause fahren. Also: Einfach völlig zwanglos kommen, das Team freut sich auf rege Teilnahme.

Treffen *jeden 2. Mittwoch im Monat von 15 Uhr bis 17 Uhr, AWO Zentrum Plus, Ronsdorfer Straße 126, 40233 Düsseldorf*

Unter dem Motto **Gemeinsam aktiv** bieten wir Reha-Sport und Tanzen in der Gruppe an.

Wir haben bewusst unser Angebot um die Hockergymnastik-Gruppe (auch Stuhlgymnastik genannt) erweitert. Dies ist die ideale Möglichkeit, bei fortgeschrittenem Parkinson seine Mobilität und Kraft für den Alltag zu erhalten. Für beide Gruppen sind die Parameter gleich: Stärkung der Muskeln und des Gleichgewichts. Koordinations- und Konzentrationsübungen. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu erhalten. Angehörige können in beiden Gruppen gerne mitmachen.

Treffen *jeden Donnerstag von 11.30 bis 12.30 Uhr, Tanzsportverein Boston-Club, Vennhauser Allee 135, 40625 Düsseldorf*

Tanzen trotz Handicap?

Dieses Angebot richtet sich an alle die Lust haben, mal wieder das Tanzbein zu schwingen. Ziel ist, neben der Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens, durch Musik und Tanz gemeinsam in der Gruppe Berührungspunkte abzubauen und das Selbstbewusstsein zu stärken.

Treffen *jeden Freitag von 18 bis 19 Uhr, Tanzsportverein Boston-Club, Vennhauser Allee 135, 40625 Düsseldorf*

Neugierig geworden?

Kontakt *Regine Thum, Telefon 0211 94211296
Helga Rauber, Telefon 0211 155368
duesseldorf-parkinson@mail.de*

Internet *www.parkinson-duesseldorf.de*

Landesverband NRW e. V. der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft



Die Multiple Sklerose (MS, Enzephalomyelitis disseminata) ist eine schubförmig oder chronisch verlaufende entzünd-

liche Erkrankung des Gehirns und des Rückenmarks. Häufig treten Seh-/Gehstörungen, Kraftverlust und Erschöpfung auf. Allgemeingültige Aussagen zur Erkrankung lassen sich nur bedingt machen, da Verlauf und Beschwerdebild von Patient*in zu Patient*in unterschiedlich sind. Daher wird MS auch *die Erkrankung der tausend Gesichter* genannt.

Seit 1980 ist der Landesverband NRW e. V. der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft als Betreuungs-, Beratungs- und Selbsthilfeorganisation für Menschen, die direkt oder indirekt von Multipler Sklerose betroffen sind, tätig. Selbsthilfe-Gliederungen bieten MS-Erkrankten in NRW ein flächendeckendes Selbsthilfenetz. Auch in Düsseldorf finden sich entsprechende Angebote.

Internet *www.dmsg-nrw.de*

Fatigue – Eine Selbsthilfegruppe der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG)

Alle 14 Tage treffen wir uns zum Erfahrungsaustausch. Beliebt sind die speziellen Angebote wie Osterkaffee, Ausflug, Weihnachtessen, Filmabend und Seminarveranstaltungen. Schwerer erkrankte Gruppenmitglieder, die nicht mehr zu unseren Treffen kommen können, werden von uns zu Hause besucht, so dass auch diese unterstützt und eingebunden bleiben.

Treffen *1. und 3. Dienstag im Monat persönlich und/oder online*

Kontakt *Jutta Brozies, Telefon 02131 167375
shgf-d@t-online.de*

Internationale Senologie Initiative e. V. – ISI Die Selbsthilfegruppe am Luisenkrankenhaus



INTERNATIONALE
SENOLOGIE
INITIATIVE E.V.

Die Internationale Senologie Initiative e. V. – kurz ISI – wurde vor mehr als 20 Jahren ins

Leben gerufen. Das Motto von ISI lautet *Betroffene helfen Betroffenen*, denn fast alle Frauen, die sich ehrenamtlich engagieren, wurden selbst mit der Diagnose Brustkrebs

Krankheit und Behinderung

konfrontiert. Sie sprechen die Sprache der Betroffenen und besuchen zweimal in der Woche die stationären Patient*innen im Luisenkrankenhaus Düsseldorf.

Zum ISI-Programm gehören ferner **Kosmetikangebote** für Chemo-Patient*innen (in Zusammenarbeit mit DKMS Life), **Infotreffe und Gesprächskreise** (zum Beispiel ein Stammtisch für junge Patient*innen), **Sportangebote wie Functional Strong** und **Therapeutisches Boxen** sowie **Workshops (Umarme das Leben)** und unter dem Motto *Selbst ist die Frau* **Tastseminare** zur Untersuchung der Brust. Darüber hinaus subventioniert ISI für alle Patient*innen in der **Gyn-Onco Düsseldorf**, die sich einer Chemotherapie unterziehen müssen, die Möglichkeit, eine spezielle Kühlhaube zu nutzen, um den gefürchteten Haarverlust zu vermeiden. Ebenfalls im ISI-Programm ist der Einsatz der **Hilotherapy®** (kontrollierte Kühlung der Hände und Füße) zur Vermeidung der gefürchteten **Polyneuropathie** (Schmerzen und Kribbeln an Händen und Füßen), die häufig dazu führt, dass Patient*innen die lebensnotwendige Therapie vorzeitig beenden müssen.

Regelmäßig organisiert ISI **Fachvorträge** virtuell und im Maxhaus/Klosterhof in der Düsseldorfer Altstadt zu unterschiedlichen Themen in Zusammenhang mit Brustkrebs sowie **Patient*innen-Informationstage**, zu denen Betroffene, Angehörige und Interessierte eingeladen sind.

Kontakt *ISI – Internationale Senologie Initiative e.V.*
Luise-Rainer-Straße 6-10, 40235 Düsseldorf
Telefon 0211 44774433, Mobil 0172 8676463
isi@senology.de

Internet www.senology.de

Leukämie Lymphom Liga e.V. Förderkreis zur Bekämpfung von Leukämien, Lymphomen und anderen bösartigen Blut- erkrankungen bei Erwachsenen



Die Leukämie Lymphom Liga e.V. bietet Patient*innen und deren Angehörigen die Möglichkeit des Gesprächs, der Information und der Kontaktaufnahme

zu Mit-Patient*innen. Als gemeinnütziger Verein möchte sie die Situation der Leukämie- und Lymphom-Patient*innen verbessern.

Was sind Leukämien?

Leukämiezellen vermehren sich rasch im Knochenmark, verdrängen durch ihre bösartige Wucherung die gesunden blutbildenden Zellen und überschwemmen den gesamten

Körper. Dadurch leiden die Betroffenen an einer erhöhten Blutungsneigung und Infektanfälligkeit. Jährlich erkranken in Deutschland etwa 11.000 Menschen an Leukämie.

Was sind Lymphome?

Bösartige Lymphome sind Erkrankungen, die durch Lymphknotenschwellungen und Befall von Organen gekennzeichnet sind.

Jährlich erkranken circa 15.000 Menschen in Deutschland an Lymphomen.

Die Entstehung von Leukämien und Lymphomen ist bis heute nicht genau geklärt. Man weiß jedoch, dass radioaktive Strahlen und chemische Substanzen diese Erkrankungen auslösen können. Es wird unterschieden zwischen akuten, rasch fortschreitenden und chronischen Leukämien sowie zwischen langsam und schnell wachsenden Lymphomen. Die Diagnose Leukämie oder Lymphom bedeutet für die Betroffenen einen tiefgreifenden Einschnitt in ihr bisheriges Leben. Um Heilung beziehungsweise Besserung herbeizuführen, müssen intensive Therapiemaßnahmen durchgeführt werden. Die Nebenwirkungen der Behandlung und die häufig notwendige Isolierung der Patient*innen können zu beträchtlichen körperlichen und seelischen Belastungen führen. Eine wirksame Therapie umfasst neben einer guten medizinischen Versorgung eine besondere menschliche Zuwendung. Ehemalige Patient*innen, sowie deren Angehörige und Freund*innen lassen aus eigener Erfahrung diese Unterstützung und Hilfe anderen Patient*innen zukommen. Durch die Weitergabe von Wissen und Erfahrung können Ängste vor der Behandlung reduziert und Hoffnung vermittelt werden. Im Leukämie Lymphom Liga-Büro besteht die Möglichkeit zum Gespräch. Es steht umfangreiches, kostenloses Informationsmaterial zur Verfügung. Die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zum Kontakt mit anderen Patient*innen besteht bei regelmäßig stattfindenden Selbsthilfetreffen und an Informationsabenden. An diesen Abenden halten Ärzt*innen Vorträge zu aktuellen Themen und stehen anschließend für Fragen gern zu Verfügung.

Patient*innen, Angehörige und Interessierte, die nicht an dem Info-Abend teilnehmen, können diese Beiträge in der zwei Mal jährlich erscheinenden Zeitung Leukämie Lymphom Aktuell nachlesen. Außerdem informiert die Zeitung über die Aktivitäten der Leukämie Lymphom Liga und in ihrer Wissenschafts-Kolumne über die Entwicklung der Forschung auf dem Gebiet der Hämatologie-Onkologie.

Seit Gründung der Leukämie Liga im Jahr 1988 konnten beachtliche Spendenmittel für die Leukämie-Patienten und zur Unterstützung von Forschungsaktivitäten an der Düsseldorfer Universitätsklinik zur Verfügung gestellt werden. Spenden haben einen erheblichen Beitrag geleistet, die apparative Ausstattung für Diagnostik und Therapie auf modernstem Stand zu halten.

Fortsetzung: nächste Seite

Krankheit und Behinderung

Um Patient*innen die oft wochenlange stationäre Behandlung und die anschließende ambulante Therapie zu erleichtern, wurden mit Unterstützung der Leukämie Lymphom Liga die Untersuchungs- und Behandlungsräume mit komfortabler Ausstattung versehen.

Die seit 2001 circa drei Mal jährlich stattfindenden Kunstausstellungen in den Räumen des ambulanten Therapiezentrums sollen Patient*innen und ihren Angehörigen während der Behandlung und den Wartezeiten ein angenehmes Umfeld schaffen.

Diese Ausstellungen können nach Absprache besichtigt werden. Außerdem wird die Weiter- und Fortbildung von Pflegepersonal und Ärzt*innen durch regelmäßige Kurse und Lehrveranstaltungen finanziell unterstützt.

Durch Fortschritte in der Leukämie- sowie Lymphombehandlung in den letzten Jahren haben sich die Chancen für eine Heilung wesentlich verbessert. Die Behandlung besteht in der Regel aus einer Chemotherapie und bei bestimmten Leukämieformen aus einer zusätzlichen Transplantation von Knochenmark oder Blutstammzellen. Hierfür wird eine geeignete Spenderperson benötigt, die gleiche Gewebeeigenschaften wie der*die Leukämiepatient*in besitzt. In den letzten Jahren hat es eine Weiterentwicklung bei der Leukämiebehandlung gegeben; so stehen Medikamente zur Verfügung, die ganz spezifisch an der molekularen Ursache des Tumorwachstums angreifen und Leukämie- und Lymphomzellen gezielt abtöten können.

Daneben wurden molekulare Diagnostikmethoden entwickelt, die eine bessere Klassifizierung von Leukämien ermöglichen, Rückfälle nach einer Therapie frühzeitig entdecken können und individuelle Behandlungen erlauben.

Kontakt *Leukämie Lymphom Liga – Büro
Klinik für Hämatologie, Onkologie und klinische
Immunologie der Heinrich-Heine-Universität
Düsseldorf, Gebäude: 11.62
Montag bis Freitag: 10 bis 14 Uhr
Telefon 0211 811-9530
info@leukaemieliga.de*

Internet *www.leukaemieliga.de*

PRO RETINA Deutschland e.V. Regionalgruppe Düsseldorf

Retina ist Latein und bedeutet Netzhaut. Welche gravierenden Auswirkungen es haben kann, wenn dieser kleine Bereich des Auges beeinträchtigt ist, davon können die Mitglieder der Regionalgruppe Düsseldorf der PRO RETINA erzählen. Die PRO RETINA Deutschland e.V. ist eine bundesweit tätige Vereinigung von und für Menschen mit Netzhauterkrankungen.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Retinitis Pigmentosa (RP)
- Makuladegenerationen (unter anderem Altersabhängige Makuladegeneration, AMD)
- Usher-Syndrom
- Diabetische Retinopathie
- seltene Formen der Netzhautdegeneration.

Betroffene sowie deren Angehörige und Freunde finden in der PRO RETINA Rat und Hilfe. Die wichtigsten Aufgaben der Vereinigung sind die Förderung der Forschung, Beratung, Selbsthilfe und Öffentlichkeitsarbeit. Bundesweit kümmern sich rund 60 Regionalgruppen um die Belange der Mitglieder ihrer Region. In Düsseldorf leiten vier Betroffene die Gruppe, die rund 140 Mitglieder zählt. Für sie gibt es alle zwei Monate ein Treffen, bei dem Referenten über Themen sprechen wie:

- soziale Fragen und Leistungen für Menschen mit Sehbeeinträchtigung
- Aktuelles aus der Forschung
- Leistungen der Krankenkassen
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Einsatz und Beschaffung von Hilfsmitteln und deren Finanzierung.

Bei den Treffen tauschen die Mitglieder auch zwanglos Erfahrungen aus. Wer Mitglied der PRO RETINA werden möchte, kann zunächst unverbindlich an mehreren Treffen teilnehmen. Außer den regelmäßigen Treffen bietet die Regionalgruppe Hilfsmittel-, Sozial- und RP-Beratung, Seminare und Ausflüge an, besucht Museen und hat bereits mehrere Kurzreisen unternommen.

In einer Patient(*inn)ensprechstunde an der Augenklinik des Universitätsklinikums beraten Ehrenamtliche vor allem Neubetroffene. Alle zwei Monate ist beim Stammtisch in einer Gaststätte Gelegenheit, die in der Gruppe geknüpften Kontakte zu vertiefen. Außerdem treffen sich jüngere Betroffene in unregelmäßigen Abständen.

Eine weitere Aufgabe der Gruppe ist die Beteiligung an öffentlichen Gremien der Stadt. Ziel ist es, Barrierefreiheit im Straßenverkehr, in Bussen und Bahnen sowie in öffentlichen Gebäuden und Einrichtungen zu erreichen.

Treffen *Gesamttreffen
jeden letzten Samstag in den ungeraden Monaten,
14 bis circa 17 Uhr
Stammtisch
jeden letzten Mittwoch in den geraden Monaten
(außer Dezember), Beginn 18 Uhr, gegebenenfalls
auch andere Termine*

Krankheit und Behinderung

*Patient(*inn)ensprechstunde: jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat, 12 bis 15 Uhr
Die telefonische Vereinbarung von Terminen ist bei Rüdiger Sabel unter 02151 474974 möglich.
Augenklinik des Universitätsklinikums Düsseldorf
Moorenstraße 5, 40225 Düsseldorf
Gebäude 18.11, Raum 10
Telefon 0211 8104483 (zu den Sprechzeiten)*

Kontakt *Rüdiger Sabel, Telefon 02151 474974
ruediger.sabel@pro-retina.de
Maria Knoke, Telefon 0211 2202009
maria.knoke@pro-retina.de
Ute Stephanie Mansion, Telefon 0211 9269359
ute.mansion@gmx.de
Britta van Hall, Telefon 0211 73190620
britta.van-hall@pro-retina.de*

Internet *www.pro-retina.de/regionalgruppen/
nordrhein-westfalen/duesseldorf*

Deutscher Psoriasis Bund e. V.

Der Deutsche Psoriasis Bund vertritt die Interessen der an Schuppenflechte erkrankten Menschen in Düsseldorf und bundesweit. Wir setzen uns für die Anliegen der Psoriatiker*innen in allen Bereichen der Gesellschaft ein. Auf unseren Gruppentreffen fördern wir den Erfahrungsaustausch mit ebenfalls Betroffenen. Außerdem stellen sich besonders engagierte Mitglieder als Kontaktpersonen zur Verfügung und lassen Sie gerne an ihren Erfahrungen mit der meist schon lange vorhandenen Psoriasis und deren Behandlung teilhaben.

Unsere Ziele:

- Die medizinische Versorgung aller Psoriatiker*innen verbessern.
- Die Schuppenflechte uneingeschränkt als Behinderung anerkannt sehen.
- Die Öffentlichkeit über unsere Krankheit aufklären.
- Die Forschung über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Psoriasis fördern und alle Informationen hierzu sammeln und vermitteln.
- Die nationale und internationale Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfeorganisationen im Gesundheitswesen sowie mit ausländischen Psoriasis-Vereinigungen aktivieren.

Treffen *jeden 3. Montag im Monat um 19 Uhr
(außer im Juli und August)
Ludwig-Erhard-Allee 18, Düsseldorf
im Trägerverein (bei Cafeteria klingeln)*

Kontakt *Irene Zeyn-Haben, Gruppenleitung
Telefon 0211 17835735
Renate Neumann, stellvertretende Gruppenleitung
Telefon 0152 34912938*

Selbsthilfegruppe Schilddrüsenkrebs Düsseldorf – Ohne Schilddrüse leben



Diagnose: Schilddrüsenkrebs!

Der Tag, an dem mein Leben schlagartig zur Katastrophe wurde; dabei sagten doch alle in der Klinik: „Da haben Sie aber Glück gehabt, wenn ich mir einen Krebs aussuchen könnte, dann würde ich Schilddrüsenkrebs nehmen“ oder: „Das ist der Luxuskrebs“. Haben Sie auch so etwas oder Ähnliches gehört? Hat Ihnen das den Schrecken der Diagnose Krebs genommen? Hat es Ihnen über die Hilflosigkeit hinweggeholfen? Wahrscheinlich nicht, oder? Wollen Sie darüber reden? Bei uns gibt es Betroffene, mit denen Sie über Ihre Ängste und Befürchtungen sprechen können. Aber auch, wenn es Ihnen gut ergangen ist, freuen wir uns über Ihren Besuch.

- Fehlt es Ihnen an sachgerechter, patient*innenorientierter Aufklärung?
- Haben Sie Schwierigkeiten bei Ärzt*innen die richtigen Fragen zu stellen?

Wir laden regelmäßig Ärzt*innen der verschiedenen Fachrichtungen zu den Treffen ein. Dann können Sie Ihre Fragen auf Augenhöhe stellen.

Treffen *Die Treffen finden circa 6 bis 8 mal im Jahr statt.
(Die Termine sind bei den Kontaktpersonen oder unter www.sd-krebs.de/duesseldorf zu erfahren).
Gaststätte Freiligrath (im ruhigeren Hinterzimmer)
Neusser Straße 133, 40219 Düsseldorf*

Kontakt *Claudia Bloch, Telefon 0173 5128585
shg-duesseldorf@sd-krebs.de*

Krankheit und Behinderung

Herzgesprächsgruppe

Selbsthilfegruppe Düsseldorf nach Herzoperationen und Herzinfarkt

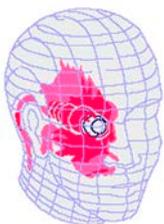
Die Erfahrung nach einer Herzoperation oder einem Herzinfarkt und der jeweiligen Reha-Maßnahme zeigt, dass das Leben danach nicht mehr dasselbe ist. Geändert hat sich der Berufsalltag, das tägliche Leben und auch die sozialen Kontakte zu Freunden, Kolleg*innen und Familie. Patient*innen möchten gut informiert sein und selbstbewusst auf Augenhöhe mit ihren Ärzt*innen kommunizieren zu können.

In unserer Gruppe können wir Erfahrungen austauschen und andere Betroffene treffen. Hier können wir unsere Krankheitsgeschichte und unseren Umgang damit reflektieren und treffen auf Geduld und Verständnis von anderen Patient*innen. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt grundsätzlich in der Gruppe. Wir treffen uns jeden Monat und reden über die vergangenen Wochen. Ein Abend kann jedoch auch unter einer bestimmten Thematik stehen. Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt, deshalb nehmen Sie bitte unbedingt vorher Kontakt auf.

Treffen *jeden 3. Donnerstag im Monat 18 bis 20 Uhr, St. Vinzenz-Krankenhaus, Schloßstraße 85, 40477 Düsseldorf*

Kontakt *Anja Neuhaus, Mobil 01573 8137500
herzgruppe.duesseldorf@gmx.de*

Clusterkopfschmerz Selbsthilfegruppe Düsseldorf



Clusterkopfschmerz ist ein streng einseitiger, attackenweise auftretender, extrem starker Schmerz im Bereich des Auges und der Schläfe. Der Schmerz wird beschrieben als glühendes Messer, das in das Auge gestochen wird. Es treten bis zu acht Attacken in 24 Stunden, bevorzugt in der Nacht auf. Der Schmerz kann begleitet sein von tränendem Auge, laufender oder verstopfter Nase, Augenrötung sowie außerordentlicher Unruhe.

In der episodischen Form treten Perioden von Attacken zu bestimmten Jahreszeiten für die Dauer von 4 bis 12 Wochen auf (sogenannte Clusterperioden, von englisch Cluster = Büschel, Anhäufung).

Die Erkrankung ist relativ selten und betrifft – im Gegensatz zu Migräne oder Trigeminusneuralgie – meistens Männer im Alter von 20 bis 50 Jahren.

Im Durchschnitt vergehen etwa 8 Jahre, bis die Diagnose Clusterkopfschmerz gestellt ist. Während dieser Zeit sind Betroffene dem Schmerz hilflos ausgeliefert.

Die Selbsthilfegruppe richtet sich insbesondere an Patient*innen mit Clusterkopfschmerz-Syndrom. Sie steht aber auch Patient*innen offen, die unter Kopfschmerzsyndromen leiden, die zum Formenkreis der sogenannten TAK (= trigemino-autonomes Kopfschmerzsyndrom) gehören (zum Beispiel paroxysmale Hemikranie, SUNCT-Syndrom, Hemicrania continua et cetera).

Die Selbsthilfegruppe möchte ein Ort sein, wo Betroffene über ihren Umgang mit der Erkrankung reden können sowie Informationen über Ärzt*innen, Kliniken, Behandlungen und Medikamente ausgetauscht werden können.

Die Gruppe soll aber auch den Angehörigen von Betroffenen offenstehen, die mit dem fürchterlichen Schmerz oftmals ebenso wenig umzugehen vermögen wie die Betroffenen selbst.

Treffen *alle drei Monate und bei Bedarf. Genaue Terminabsprachen sind beim Ansprechpartner zu erfragen.*

Kontakt *Dr. Harald Müller, Telefon 02133 478484
harald.mueller@clusterkopfschmerz.de oder
info@clusterkopfschmerz.de*

Selbsthilfegruppe Darmkrebs und Stoma – Deutsche ILCO e.V.



Die Deutsche ILCO bemüht sich um den Abbau der Tabuisierung des Stomas und des Darmkrebses. Sie setzt sich für eine hochwertige qualitätsgesicherte professionelle Versorgung ein und dafür, dass die benötigten Stomaartikel und Arzneimittel ohne unzumutbare finanzielle Belastung zur Verfügung stehen. Die Deutsche ILCO ist eine unabhängige Interessenvertretung bei stoma- und darmkrebsbezogenen Anliegen, unterstützt aktiv Initiativen zur Förderung der Ursachenforschung und der Prävention und steht dabei allen Betroffenen in Deutschland bei, damit sie mit ihrer Beeinträchtigung dennoch selbstbestimmt und selbständig handeln können.

Als Solidargemeinschaft für Menschen mit Darmkrebs sowie Menschen mit künstlichem Darm- oder Blasenausgang treffen wir uns in regelmäßigen Abständen zum gegenseitigen Informationsaustausch und zum geselligen Beisammensein.

Krankheit und Behinderung

Treffen *jeden 3. Mittwoch in den ungeraden Monaten, 17 Uhr, Gaststätte Küppers Bierstuben am Nikolaus-Knopp-Platz 29, 40549 Düsseldorf*

Kontakt *Annegret Stricker, Telefon 0211 765718
Bernd Krämer, Telefon 02159 4718 (abends)
kraemer.b@t-online.de*

Internet *www.ilco.de
nrw.ilco.de
nrw.ilco.de/regionen/duesseldorf-neuss
www.mutige-maenner.de*

Selbsthilfegruppe Diabetes am Deutschen Diabetes Zentrum DDZ in Düsseldorf

Mehr als bei allen anderen Erkrankungen ist beim Diabetes die Hilfe zur Selbsthilfe ein therapeutisches Prinzip. Je mehr Betroffene über ihre Erkrankung, den Diabetes, wissen, desto besser ist auch die Lage, das eigene Leben trotz dieser lästigen Krankheit selbst und frei zu gestalten.

Die Selbsthilfegruppe Diabetes am DDZ wird von Evelyn Bruns und Susanne Möller (beide Typ 1 Diabetes), seit vielen Jahren mit der Unterstützung durch die Diabetesberaterin Angela Rossi geleitet.

Prof. Dr. M. Roden und seine Mitarbeiter*innen am DDZ und an der Klinik für Stoffwechselkrankheiten am Uniklinikum Düsseldorf, wie auch die Diabetolog*innen aus Düsseldorf und Umgebung unterstützen die Gruppe intensiv, indem sie die Räumlichkeiten zur Verfügung stellen und dadurch, dass sie regelmäßig Vorträge zu den unterschiedlichsten Themen rund um den Diabetes und seine Folgeerkrankungen halten. Aus diesem Grund kann die *Selbsthilfegruppe Diabetes am DDZ* der wichtigen Aufgabe zu informieren besonders gut und aktuell nachkommen und den freien Austausch unter Betroffenen fördern. Evelyn Bruns, Frau Hoffmann und Angela Rossi freuen sich, wenn auch Angehörige von Menschen mit Diabetes an den Treffen teilnehmen, um sich zu informieren. Die Selbsthilfegruppe Diabetes hat einen festen Stamm von circa 35 Teilnehmer*innen die regelmäßig zu den Treffen kommen. Außerdem gibt es aber noch circa 50 Menschen mit Diabetes aus Düsseldorf und Umgebung, die nur hin und wieder zu den Vorträgen kommen, die sie ganz speziell interessieren. Das heißt die Teilnahme an den Treffen ist nicht Pflicht und kann auch nur dann erfolgen, wenn für ein bestimmtes Thema Interesse besteht.

Treffen *Die kostenlosen Treffen finden, wenn nichts Anderes vorher bekannt gegeben wurde, immer am 3. Mittwoch des Monats in der Zeit von 18 bis circa 20 Uhr, gegebenenfalls online und ansonsten im Seminarraum des Deutschen Diabetes-Zentrum, Auf'm Hennekamp 65 in 40225 Düsseldorf statt.*

Kontakt *Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie bitte Evelyn Bruns, am besten per E-Mail unter shg-diabetes-duesseldorf@web.de. Sollten Sie Evelyn Bruns telefonisch erreichen wollen, so berücksichtigen Sie bitte, dass sie berufstätig ist und senden Sie deshalb eine Rückrufbitte per SMS oder rufen Sie erst nach 18 Uhr unter 0179 4716539 an.*

Das Programm der *Selbsthilfegruppe Diabetes am DDZ* für 2023 finden Sie ab Januar im Internet unter www.ddz.de/selbsthilfegruppe-am-ddz und www.rin-diabetes.de/wegweiser

Deutsche Myasthenie Gesellschaft e. V. Regionalgruppe Düsseldorf

Myasthenia Gravis ist eine chronische, neurologische und muskuläre Autoimmunerkrankung. Diese schwere belastungsabhängige Muskelschwäche ist eine seltene neurologische Muskelerkrankung, die nicht nur die Übertragung des Nervenimpulses auf den Muskel, sondern auch durch die fehlende Reizübertragung Muskelbestandteile zerstört. Unterschiedliche Schwächen unter anderem der Kau-, Schluck-, Sprech-, Arm- und Kopfhaltmuskulatur, Doppelbilder und schnelle Ermüdbarkeit sind charakteristisch. Steht die Diagnose Myasthenia Gravis fest, kann es für Betroffene und Angehörige zu einem Trauma führen. Eine Beeinträchtigung der körperlichen, sozialen und psychischen Alltagsbewältigung ist unausweichlich. Deshalb möchten wir als Selbstbetroffene der Deutschen Myasthenie Gesellschaft e. V. der Regionalgruppe Düsseldorf Ansprechpartner sein und einen Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Ärzt*innen anregen. Wir möchten gemeinsam in der Schwäche Stärke zeigen.

Kontakt *Heidi Grove-Darius, Telefon 02131 668803
heidi.grove-darius@dmg.online.de*

Internet *www.dmg.online.de*

Krankheit und Behinderung

Selbsthilfegruppe Dystonie Düsseldorf

Was ist Dystonie?

Dystonie ist eine motorische Störung, die durch unwillkürliche und länger anhaltende Muskelverkrampfungen gekennzeichnet ist; Betroffene können sie selbst nicht beeinflussen. Die Folge sind abnorme Bewegungen und Haltungen der betroffenen Körperabschnitte. Dystonie kann während einer Ruhepause auftreten oder auch erst dann, wenn bestimmte Muskeln willkürlich aktiviert werden.

Dystonie ist **keine** psychische Erkrankung. Sie führt nicht zu einer Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit und ist auch nicht ansteckend.

Ihre Kennzeichen sind zum Beispiel:

- Die **Augen** blinzeln unkontrolliert.
- Der **Kopf** steht schief, der Hals ist verdreht.
- Die **Stimme** flüstert oder krächzt.
- Die **Hand** kann nicht mehr schreiben.
- Der **Fuß** verliert seine Richtung.

Was sind die Ursachen der Dystonie?

Meistens kann keine Ursache für die Erkrankung gefunden werden. Dann spricht man von einer primären Dystonie. Im Gegensatz dazu sind für sekundäre Dystonien direkte Ursachen nachzuweisen. Das können zum Beispiel ein Schlaganfall, ein frühkindlicher Hirnschaden oder ein Schädel-Hirn-Trauma sein. Auch bestimmte Medikamente können eine Dystonie hervorrufen. Hier handelt es sich meistens um so genannte Neuroleptika oder Psychopharmaka.

Wer sind wir?

Die Dystonie Selbsthilfegruppe Düsseldorf ist eine Regionalgruppe der *Deutschen Dystonie Gesellschaft e. V. (DDG)*, Hamburg. Die DDG e. V. will allen helfen, die von einer Dystonie betroffen sind. Hauptaufgabe der DDG ist es, Betroffene, die Öffentlichkeit und auch Ärzt*innen und Therapeut*innen besser über Dystonien, ihre Auswirkungen und die möglichen Behandlungsmethoden zu informieren.

Wir sind Ansprechpartner*innen für Betroffene im westlichen Ruhrgebiet und dem Niederrhein.

Unsere Ziele!

Wissensvermittlung durch Vorträge über das Krankheitsbild Dystonie von Fachärzt*innen und Therapeut*innen mit anschließender Diskussions- und Fragerunde.

Hilfestellung und Beratung bei persönlichen Schwierigkeiten sowie Problemen, das Krankheitsbild Dystonie bei Krankenkassen, Versicherungen, Versorgungsämtern und so weiter darzulegen.

Das *Wir-Gefühl* stärken und fördern. Durch das Zusammen sein wollen wir versuchen, allen Betroffenen das Gefühl zu geben, nicht allein zu sein. Wir möchten Ihnen helfen, ihre Krankheit und ihre Behinderung anzunehmen und den Mut zum Leben nicht zu verlieren.

Treffen *Arztvorträge und Gruppentreffen*

Kontakt *Ursula Erstfeld, Telefon 02131 81747
ursula.erstfeld@rg.dystonie.de*

Selbsthilfegruppe Frauen für Frauen mit Brustkrebs (FfF)

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein.“ (Voltaire)

Egal, ob Sie akut an Brustkrebs erkrankt sind oder ob bei Ihnen die Erkrankung bereits einige Zeit zurückliegt: Wir möchten Ihnen die Gelegenheit geben, sich mit ebenfalls betroffenen Frauen auszutauschen. Wir möchten Ihnen Wege zeigen, Ängste zu überwinden und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Ziel soll es sein, die Lebensqualität zu steigern.

Wir sind eine Gruppe betroffener Frauen die sich regelmäßig treffen.

An unseren Abenden sprechen wir nicht nur über Erkrankungen, sondern planen auch gemeinsame Aktivitäten. Auch die Freude und das gemeinsame Lachen darf nicht zu kurz kommen.

Unterstützung finden wir auch durch informative Vorträge von Ärzt*innen, Psycholog*innen und Sozialarbeiter*innen.

Gerne können Sie mit uns ein persönliches Gespräch vereinbaren.

Treffen *jeden 3. Dienstag im Monat, 18.30 bis 20.30 Uhr
Frauenklinik des Universitätsklinikums, Düsseldorf
Gebäude 1422 (Haupteingang Gebäude 1424) EG,
Raum 044, Moorenstraße 5, 40225 Düsseldorf*

Kontakt *Monika Kock, Mobil 0170 7854827
FfF@med.uni-duesseldorf.de*

Gemeinsam Leben und Lernen Düsseldorf e. V.

*Gemeinsam
sind wir
stark!* 

Unser Verein möchte, dass alle Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam spielen, lachen, arbeiten, wohnen, lernen und leben können.

Wir engagieren uns für die konsequente Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention in allen Bereichen und auf allen Ebenen der Stadt Düsseldorf. Wir setzen uns für ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben von Menschen

Krankheit und Behinderung

mit Beeinträchtigung ein. Dies umfasst Kita, Schule, Ausbildung, Beruf, Freizeit, Wohnen und vieles mehr.

Wir treffen uns regelmäßig und tauschen unsere Erfahrungen aus, beraten einander, holen fachkundige Beratung ein, diskutieren aktuelle Themen und planen Aktivitäten. Dazu gehören unter anderem die Durchführung von Veranstaltungen, Gespräche mit Politik und Verwaltung, regelmäßiges Bowlen oder auch der Besuch eines Fortuna-Spiels. Es macht Spaß, gemeinsam an einem Strang zu ziehen.

Treffen *1x im Monat (Termine auf der Website)*

Kontakt *Heike Götz, Telefon 0211 99484273
Michael Rieder, Telefon 0172 2449578
info@inklusion-duesseldorf.de*

Internet *www.inklusion-duesseldorf.de*

Selbsthilfegruppe Magenkrebs

Die Selbsthilfegruppe Magenkrebs wurde 2011 gegründet. Wir sind für Betroffene, die sich vor, in oder nach der Behandlung befinden sowie deren Partner*innen da. Es geht um den Austausch von Erfahrungen in allen Krankheitsphasen. Wir helfen mit der veränderten Lebenssituation umzugehen. Unser Schwerpunkt liegt auf der Ernährung, da erfahrungsgemäß die meisten Betroffenen nach der Entfernung des Magens mit großen Problemen konfrontiert werden. Wichtig ist uns auch, diejenigen zu erreichen, die mit den veränderten physischen und psychischen Anforderungen nicht zurechtkommen. Wir besuchen ärztliche Vorträge und Veranstaltungen, die uns helfen, zur früheren Lebensfreude zurückzufinden.

Treffen *jeden 1. Donnerstag im Monat, 17.15 Uhr bis 19.15 Uhr
zentrum plus/Caritas
Suitbertusplatz 1a, 40223 Düsseldorf*

Kontakt *Klaus Cassel, Telefon 0211 9345417
klaus.cassel@gmx.de
Ursula Kempf, Telefon 02131 272565
kempfursula@googlemail.com*

Selbsthilfegruppe Migräne Düsseldorf Von Betroffenen für Betroffene

In der Bundesrepublik leiden circa 6 bis 8 Millionen Menschen an der neurologischen Erkrankung Migräne. Die Kopfschmerzattacken werden häufig von Übelkeit und Erbrechen, Lichtscheu und Geräuschempfindlichkeit begleitet. Der Hauptkopfschmerz dauert 4 bis 72 Stunden. Eine Attacke kann sich mehrmals die Woche, alle paar Monate oder 1 bis 2 mal jährlich wiederholen. Migräne belastet viele Lebensbereiche wie Familie, beruflichen Alltag, verschobene Freizeitaktivitäten et cetera. Lassen Sie sich von ihrer Migräne nicht einschränken – werden Sie aktiv!

In der Selbsthilfegruppe Migräne können sich Betroffene untereinander austauschen. Informationen über neue Medikamente, Therapiemaßnahmen und auf Migräne spezialisierte Ärzte werden vermittelt. Die Gruppe bietet Rückhalt durch Gleichgesinnte, Stärkung des Selbstvertrauens und neue Strategien zur Krankheitsbewältigung werden vermittelt. Auch Angehörige sind willkommen.

Treffen *Unsere Treffen finden jeden geraden Monat, dann jeden 2. Donnerstag um 18.30 Uhr im Bürgerhaus Gerresheim, Am Wallgraben 34, 40625 Gerresheim statt.*

Kontakt *Vorherige Kontaktaufnahme unter 0178 9146008 oder unter ulrikealles1@web.de*

Selbsthilfegruppe move on – trotz Parkinson Selbsthilfegruppe von jungen Parkinsonbetroffenen und ihren Angehörigen



Kaum jemand weiß, dass 10 Prozent aller von Parkinson betroffenen Menschen ihre Diagnose im Alter zwischen 30 und 40 erhalten. Da sind Probleme und ernsthafte Krisen in vielen Lebensbereichen vorprogrammiert.

Unsere Selbsthilfegruppe *move-on trotz Parkinson*, deren Zielgruppe junge Menschen mit Parkinson und ihre Angehörigen sind, gibt es seit 2012. Mittlerweile sind wir Gründungsmitglieder zwar älter geworden, unsere Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit jedoch stetig gewachsen. So können wir jungen und frisch Diagnostizierten eine Anlaufstelle bieten – eine Plattform, einen geschützten Raum, wo man offen reden und sich austauschen kann.

Fortsetzung: nächste Seite

Krankheit und Behinderung

Wir veranstalten regelmäßige Treffen, die ganz informell sind oder ein bestimmtes, meist aus der Gruppe kommendes Thema behandeln. Hier hat es sich als sinnvoll erwiesen, die Gruppe zu teilen, wenn die Anwesenden, was zum Beispiel Alter und Dauer der Erkrankung angeht, zu inhomogen sind. Auch laden wir Expert*innen zu den Treffen ein. Diese halten dann Vorträge zu relevanten Themen wie Medikation, Rentenfragen, Therapien und vieles mehr.

Treffen normalerweise finden unsere Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat um 18.30 Uhr in der Diakonie, Zentrum Plus, Am Wallgraben 34, 40625 Düsseldorf statt

Hier findet Ihr Informationen zu meist sportlichen Angeboten wie Yoga, Tennis, Tischtennis und Tanzen. Diese Aktivitäten sind alle auf die Bedürfnisse von *Parkis* zugeschnitten, teilweise von uns selbst initiiert, teilweise durch Vernetzung mit anderen Organisationen auf die Beine gestellt.

Kontakt Christa Grünbauer, Mobil 0176 23241034
Peter Wissing, Mobil 0179 5070097

Internet www.move-on-shg.de

Wenn der Schmerz bleibt Selbsthilfegruppe Mut.macher Trotz chronischer Schmerzen Lebensmut

Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn sie seit mindestens drei bis sechs Monaten fast immer vorhanden sind oder häufig wiederkehren. In Deutschland leidet etwa jeder 10. Mensch unter chronischen Schmerzen.

Chronischer Schmerz kann alle treffen und beeinträchtigt die Lebensqualität meist sehr. „Der Schmerz taktet unseren Alltag und entscheidet darüber, was für uns machbar ist und was nicht. Der Kampf um Schmerzfreiheit bestimmt häufig unser Leben. Hoffnung und Enttäuschung wechseln sich ab“, sagt die Gründerin der Selbsthilfegruppe Mut.macher – Trotz chronischer Schmerzen Lebensmut.

Zu oft ist man mit seinen Sorgen und Ängsten allein. Viele Betroffene leben in sozialer Isolation. Familie und Freunde können als Nichtbetroffene nur begrenzt Verständnis aufbringen. Deswegen ist es so wichtig, sich mit Menschen auszutauschen, die ein ähnliches Schicksal erleben und gemeinsam daran zu arbeiten, seinen Lebensmut nicht zu verlieren.

In der Selbsthilfegruppe Mut.macher treffen sich Menschen mit chronischen Schmerzen, um sich gegenseitig zuzuhören, zu ermutigen und zu unterstützen. Wir tauschen uns in locke-

rer Atmosphäre über alle Themen aus, die uns bewegen. Unabhängig vom Schmerzsyndrom/Krankheitsbild, richtet sich das Angebot an alle Menschen über 18 Jahren, bei denen die Schmerzen zum Bestandteil des Lebens geworden sind. Die Gruppe versteht sich vorrangig als Gesprächsgruppe. Jedes Mitglied gestaltet mit seinen Themen die Treffen mit. Gerne kann die Moderation der Gruppe rollieren. Vorträge von externen Referenten und gemeinsame Freizeitaktivitäten sind denkbar.

Treffen jeden 1. Donnerstag im Monat 18 bis 19.30 Uhr
Düsseldorf Ortsteil Pempelfort

Kontakt Heike, info@mutmacher.nrw

Selbsthilfegruppe Neurofibromatose Düsseldorf



Neurofibromatose – kurz NF – ist die häufigste ererbte Prädisposition für Tumorbildung. Die Krankheit wird auch als *Morbus Recklinghausen* bezeichnet und ist trotz ihrer Verbreitung mit circa 40.000 Erkrankten pro Jahr weitgehend unbekannt. Sie hat sehr viele verschiedene Erscheinungsformen und ihr Verlauf ist nicht vorhersehbar. Die Einzelbehinderungen von NF reichen von Hautflecken über Erblindung und Ertaubung, körperliche Entstellungen und Fehlbildungen sowie Leistungsstörungen bis hin zu Krebs.

Aufgrund der Komplexität der Erkrankung selbst und der Vielzahl von Begleit- und Folgesymptomen, die einen massiven Einfluss auf die Lebenssituation der Patient*innen und Angehörigen haben, muss eine ganzheitliche Begleitung der Betroffenen und Angehörigen erfolgen, die weit über die reine medizinische Versorgung hinausgeht. Die NF-Betroffenen und ihre Familienangehörigen leiden erheblich unter der Krankheit und sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Durch mangelndes Wissen der Ärzt*innen vergehen oft Jahre bis die richtige Diagnose gestellt wird. Die Betroffenen haben zu diesem Zeitpunkt in sehr vielen Fällen eine jahrelange Odyssee durch Kliniken und Arztpraxen auf der Suche nach einer Erklärung für Ihre Beeinträchtigungen hinter sich.

Die NF-Betroffenen leisten bundesweit in 20 Regionalgruppen *Hilfe zur Selbsthilfe* durch Beratung, aktive Hilfestellung und Begleitung. Die Hauptziele der Von Recklinghausen Gesellschaft e.V. sind:

Krankheit und Behinderung

- dabei helfen, die unheilbare Krankheit eines Tages heilbar zu machen
- Aufklärung von Betroffenen, Angehörigen und Mediziner*innen
- Herausgabe von Informationsmaterial
- Verbesserung der medizinischen und psychosozialen Betreuung
- Unterstützung von Wissenschaft und Forschung
- Förderung der sozialen Integration und Kontaktmöglichkeiten.

Treffen „zentrum plus“ Bilk
Suitbertusplatz 1a, 40223 Düsseldorf
(Termine erfragen)

Kontakt Richard Lange, Mobil 0172 6105537
lange@neurofibromatose.de

Internet www.bv-nf.de

Selbsthilfegruppe Rheinland Selbsthilfegruppe bei Nierenkrebs

Jährlich wird in Deutschland bei rund 17.000 Menschen Nierenkrebs festgestellt. Dies macht etwa 3 bis 4 Prozent aller Krebsneuerkrankungen hierzulande aus, daher wird Nierenkrebs den seltenen Tumor-Erkrankungen zugeordnet.

Nach der Diagnose befinden sich viele Patienten oder Angehörige zunächst unter Schock und wissen oft nicht, wie es weitergehen soll. Die Erkrankung bringt Veränderungen mit sich, über die ein zuvor gesunder Mensch nie nachdenken musste. Plötzlich kommen Fragen auf wie: Was ist eigentlich Nierenkrebs? Wie geht es weiter? Was können die Ärzte tun und wie kann ich selbst aktiv werden?

Eines ist für Sie in diesem Moment ganz wichtig zu wissen: Die Diagnose Nierenkrebs bedeutet nicht das Ende, es ist jedoch eine neue, gänzlich andere und vor allem unvertraute Lebenssituation.

Jeder hat seine eigene Art und Weise damit zurechtzukommen. Ein möglicher Weg besteht darin, sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen. Der Austausch mit anderen Nierenkrebspatienten kann dabei von Vorteil sein. Auch andere waren vorher in einer ähnlichen Situation und können Sie daher mit Informationen und wertvollen Ratschlägen optimal unterstützen. Diese können als Orientierungshilfe dienen und Ihnen dabei helfen, mit der Krankheit bewusster und sicherer umzugehen. Das Gefühl des Ausgeliefertseins kann damit abnehmen und schafft Raum für Initiative und einen aktiven Umgang mit der Erkrankung.

Sie sind nicht allein mit Nierenkrebs!

Sie würden gerne Kontakt mit anderen Betroffenen aufnehmen und sich austauschen?

Dann besuchen Sie unseren Treffpunkt Nierenkrebs: Hier sind alle willkommen in einer geschützten Atmosphäre gemeinsam über Nierenkrebs und alles, was die Erkrankung mit sich bringt, zu sprechen.

Wir sind Patienten und Angehörige und können:

- Ihnen zuhören
- verständliche Antworten auf Ihre Fragen geben
- Ihnen Fragen an die Hand geben, die Sie Ihrem Arzt stellen können
- mit Rat und Tat beiseite stehen
- Tipps im Umgang mit Nebenwirkungen geben
- Sie menschlich unterstützen
- und vieles mehr.

Des Weiteren bietet der Treffpunkt Nierenkrebs eine Plattform für unterschiedliche Themen und Schwerpunkte aus dem Bereich Information und Wissen, zum Beispiel über:

- die Erkrankung
- klinische Studien
- neue Entwicklungen.

Der Kontakt zu anderen Patient*innen und die gemeinsamen Gespräche sollen Ihnen den Rücken stärken. Sie müssen sich bei uns nicht erklären: Verstehen und verstanden werden ist unser Ziel.

Jeder ist eingeladen und herzlich willkommen!

Treffen jeweils am 2. Montag im Monat um 18 Uhr
Trägerverein ambulanter Hilfsdienste e.V.
Cafeteria (hat eine eigene Klingel am Haus)
Ludwig-Erhard-Allee 18, 40227 Düsseldorf

Kontakt Jörg Kollenbroich, Mobil 01517 0874708
joerg.kollenbroich@yahoo.com

Selbsthilfegruppe Polio Düsseldorf

Sie hatten Polio? Wir auch. Und was ist daraus geworden? „Wenn ich morgens aufstehe, fühle ich mich, als hätte mich eine Walze überrollt. Jeder Schritt kostet Kraft – wie wird es weitergehen?“ Das ist eine typische Aussage von Menschen mit Post-Polio-Syndrom (PPS). Was aber ist PPS? Noch Jahrzehnte nach einem aktiv geführten Leben ohne schwer-

Krankheit und Behinderung

wiegende Einschränkungen kann das PPS als Spätfolge der Kinderlähmung auftreten. Es wird heute als neurologische Störung mit folgenden Symptomen definiert:

- extreme Ermüdbarkeit und rasche Erschöpfung
- Schmerzen in Muskeln und Gelenken
- fortschreitende Muskelschwäche mit Funktionseinbußen und Muskelatrophien
- Schlafstörungen, Atem- und Schluckbeschwerden, Kälteempfindlichkeit.

Charakteristisch ist jedoch die fortschreitende Schwäche. Die Beschwerden können sich einzeln oder auch in unterschiedlicher Kombination bemerkbar machen. Eine Heilungsmöglichkeit gibt es derzeit nicht. Das bedeutet die oftmals beunruhigenden Veränderungen in der gesamten Lebensgestaltung zu berücksichtigen.

Dazu gehört:

- auf den eigenen Körper hören, Schmerzen, Überlastung und Anstrengungen vermeiden
- Übergewicht reduzieren, Rauchen aufgeben, wenig Alkohol trinken
- Antidepressiva und Narkotika möglichst meiden
- Hilfsmittel, beispielsweise einen Rollstuhl, im Haus benutzen
- Erfahrungen mit anderen Poliobetroffenen austauschen
- Ärzte und Therapeuten über das PPS informieren
- trotz allem Lebensfreude, Mut und Humor nicht verlieren.

Die Selbsthilfegruppe Düsseldorf ist eine Regionalgruppe des Bundesverbandes Poliomyelitis e.V. Ihre Zielgruppe sind Personen mit Kinderlähmungsfolgen und deren Angehörige.

Wir über uns

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit ähnlichen körperlichen, seelischen und sozialen Problemen, um:

- sich über den neuesten Stand der Medizin, Kuren, Therapien, Hilfsmittel, Medikamente et cetera zu informieren
- sich gegenseitig zu unterstützen
- Erfahrungen auszutauschen und für Rat und Hilfe zu sorgen
- mit der Erkrankung und ihren Folgen nicht allein zu bleiben.

Sind Sie interessiert? Dann sind Sie herzlich willkommen.

Kontakt *Polio-Selbsthilfe-Düsseldorf*
Sprecherin: Ruth Jockisch-Stupperich
Telefon 0211 97533080, ruth.jockisch@posteo.de

PingPongParkinson – Spielen statt Leiden

Tischtennis als Selbsthilfe für Personen mit Parkinson? Das klingt ungewöhnlich, doch die Resonanz ist groß! Viele der Symptome von Parkinson, wie Apathie, Ermüdung, Depression, Angst, Inkontinenz, Tremor und Gangprobleme führen oft zum sozialen Rückzug der Betroffenen. Hinter PingPongParkinson steckt die Idee, sich mit Tischtennis bei der chronischen, bisher unheilbaren Krankheit zu unterstützen und ihr aktiv entgegenzutreten. Tischtennis spricht in besonderem Maße die Symptomatik von Parkinson an, das beschreiben auch wissenschaftliche Studien.

Mit Borussia Düsseldorf hat PingPongParkinson einen Partner gefunden, der in großer Selbstverständlichkeit die Integration mit sozial oder gesundheitlich benachteiligten Menschen lebt. Die Teilnehmenden profitieren von einer großartigen Infrastruktur, vereinsweiter Unterstützung und einer deutlich verbesserten Beweglichkeit.

Durch die mindestens wöchentlichen Treffen entsteht ein stützender Zusammenhalt, der Verständnis und Trost gibt. Jüngere Erkrankte erhalten so eine gute Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Das Altersspektrum reicht von unter 40 Jahre bis hin zu über 80 Jahre. Anfänger sind genauso willkommen wie Begleitpersonen von Erkrankten.

Treffen *jeden Montag und Mittwoch von 12 bis 15 Uhr*
Borussia Düsseldorf DTTZ
Borussia-Düsseldorf-Straße 1, 40629 Düsseldorf

Kontakt *Karsten Riethmacher, Mobil 0172 2838259*
karsten.riethmacher@pingpongparkinson.de

Selbsthilfegruppe Leben mit Krebs in Düsseldorf – die Gratwanderer

Für Menschen mit einer metastasierten Krebserkrankung
Dank der vielen neuen Therapieansätze verlängert sich die Überlebenszeit auch bei metastasiertem Krebs heute so sehr, dass man manchmal schon von einer chronischen Krankheit spricht. Es bleibt eine harte Diagnose, mit der man umgehen lernen muss. Die Zeit, die mir bleibt, ist nun begrenzt. Wir sind Mutmacher*innen, Unterstützer*innen und Zuhörer*innen! Wir sprechen offen über Hoffnung, Ängste und Trauer, über Galgenhumor und die positiven Seiten. Wir sind ehrlich und direkt, rücksichtsvoll und feinfühlig und helfen einander mit Tipps im Umgang mit Fatigue, Reha, Rente, Arbeit, Familie, Freund*innen und Partner*innen. Wir kooperieren mit dem Hospizverein Nord, der sich liebevoll um einen gemüthlichen Rahmen kümmert.

Sucht und Abhängigkeit

Treffen *jeden 2. und 4. Dienstag, 15 bis 17 Uhr
Hospizverein Nord, Grafenberg Allee 249*

Kontakt *Julia Mittelstaedt
Telefon 0176 56912890, gerne auch per WhatsApp
hallo@dentagenmehrleben.de*

Internet *www.dentagenmehrleben.de
Instagram: @lebenmitkrebsduesseldorf*

Lip-/Lymphödemschwestern Selbsthilfegruppe Düsseldorf

Hast du vielleicht ...?

- schnell müde, schwere oder geschwollene Beine?
- häufig blaue Flecken?
- druckempfindliche Haut?
- wiederkehrende diffuse Schmerzen in Armen und/oder Beinen?
- schon etliche Diätversuche und Sportprogramme hinter dir, aber die Beine/Arme verändern sich nicht?
- Passt dein Oberkörper nicht zu deinem Unterkörper?



– Kommt dir davon etwas bekannt vor?

Vielleicht bist du auch eine der über 4 Millionen Betroffenen, die an Lipödem oder Lymphödem erkrankt sind.

Lipödem ist eine chronische, schmerzhaft, diätresistente Fettverteilungsstörung, die symmetrisch meist an Armen und Beinen auftritt und fast ausschließlich Frauen betrifft. Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Lipödem- und Lymphödempatient*innen aus Düsseldorf und Umgebung. Wir helfen und stärken uns gegenseitig. Gerne helfen wir auch dir und deinen Angehörigen bei Fragen.

Treffen *Wir treffen uns immer jeden 1. Mittwoch im Monat um 19 Uhr
„zentrum plus“ – AWO Ludenberg Benderstraße
129 c, 40625 Gerresheim*

Kontakt *bei Fragen gerne eine Mail an: fettoderfett@web.de*

Internet *mehr Infos unter: www.fett-oder-fett.de*

Die Anonymen Alkoholiker



Anonyme Alkoholiker

Die Anonymen Alkoholiker (AA) sind Menschen, die entdeckt und eingestanden haben, dass der Alkohol ein Problem für sie geworden ist. Sie bilden eine weltweite Gemeinschaft, in der sie einander helfen nüchtern zu bleiben: Jeder, der den ehrlichen Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören, ist bei AA herzlich willkommen. Die regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen der Anonymen Alkoholiker heißen *Meetings*, bei denen Erfahrungen und Erkenntnisse ausgetauscht werden. Im Allgemeinen werden sie an jeweils gleicher Stelle einmal oder mehrmals wöchentlich zu festgelegten Zeiten abgehalten. Durch den ständigen Kontakt mit den genesenden AA-Freund*innen in der Gemeinschaft kann der Zwang zum Trinken durchbrochen werden. Anstatt dem Alkohol für alle Zeiten abzuschwören oder sich darüber Sorgen zu machen, was morgen geschieht, wird gelernt, den Alkohol „nur für heute“ stehen zu lassen. Die Alkoholiker konzentrieren sich darauf, jetzt und heute nicht mehr zu trinken und mit der Zeit ohne Bedauern ohne Alkohol zu leben. Es wird empfohlen, regelmäßig in AA-Meetings zu gehen, um mit anderen Alkoholiker*innen in Verbindung zu bleiben und aus dem Genesungsprogramm zu lernen ein zufriedenes, nüchternes Leben zu führen. Zudem gibt es Möglichkeiten durch eine*n sogenannte*n Sponsor*in (Coach, Mentor) im 12-Schritte-Programm begleitet zu werden. Die AA unterscheiden verschiedene Meetingformen, die entweder geschlossen (nur für Alkoholiker*innen) oder offen (auch für Angehörige und Freund*innen) stattfinden. In Düsseldorf finden mehr als 30 verschiedene Meetings pro Woche statt, zum Beispiel Allgemein-Meeting, 12 Schritte-Meeting, Sprecher*innen-Meeting, Themen-Meeting, Frauen-Meeting, Literatur-Meeting, Meeting in anderer Sprache, Informations-Meetings et cetera und zahlreiche Online-Meetings.

Treffen *Meetingliste: www.aalisteduesseldorf.wordpress.com*

Kontakt *Anonymen Alkoholiker
Borsigstraße 29, 40227 Düsseldorf
Telefon 0211 19295
aa-duesseldorf@anonyme-alkoholiker.de*

Internet *www.anonyme-alkoholiker.de
www.12schritte.net*

Sucht und Abhängigkeit

ARWED – Eltern- und Angehörigenkreis drogengefährdeter und -abhängiger Menschen

In unseren Kreisen finden sich Eltern und Angehörige in entspannter Atmosphäre zusammen. Die Gruppenteilnehmer*innen helfen durch Zuhören und Austausch von Erfahrungen, die Ratlosigkeit und Angst zu überwinden.

Die Gruppen moderieren sich selbst. Manchmal haben wir Unterstützung durch professionelle Drogen- oder Familientherapeut*innen. Teilweise werden auch Expert*innen aus der Kommune zu unseren Treffen eingeladen, um über die Krankheiten und mögliche Hilfen zu informieren.

Der Besuch unserer Kreise trägt zu Ihrer Entlastung und Stärkung bei. Er bietet die Chance

- neuen Mut und neue Kraft zum Leben zu gewinnen
- die eigenen Bedürfnisse wieder in den Vordergrund zu stellen
- Ihre Betroffenheit als Chance für sich selbst zu nutzen und
- Krisen als Wendepunkte im eigenen Leben zu erfahren.

In der Gruppe

- sind Sie mit Ihrer Situation nicht mehr isoliert
- finden Sie Aufmerksamkeit und Verständnis
- lernen Sie, was Sucht bedeutet
- können Sie das eigene Verhalten betrachten sowie
- Ihre Einstellung gegenüber Ihrer*m Suchtkranken verändern.

Der Wunsch nach Anonymität wird selbstverständlich respektiert. Die Kreise geben grundsätzlich keine Informationen, auch nicht über teilnehmende Personen und deren Familien, weiter.

Bei aller Sorge, aller Not und Verzweiflung:

- Die eigene Befindlichkeit sollte immer Vorrang haben.
- Suchtkranke Kinder und Jugendliche brauchen informierte, handelnde Eltern und Angehörige.
- Ein Rückfall sollte als Bestandteil der Abhängigkeitserkrankung und nicht als persönliches Versagen oder moralisches Scheitern des suchtkranken Kindes betrachtet werden.
- Durch die Arbeit in den Selbsthilfekreisen und auch bei Teilnahme an den Seminaren und Veranstaltungen der ARWED-NRW können wir wertvolle Menschen kennen lernen und eine Vielzahl nützlicher Anregungen bekommen. Schwarmwissen nutzen und Impulse geben für eine zukünftige Drogenpolitik, die unseren Kindern noch nutzen kann, sind wichtige Nebenziele für uns.

Treffen jeden zweiten Dienstag, 18 Uhr,
jeden zweiten Mittwoch im Monat, 18 Uhr
Perspektive – Beratungsstelle für Suchtfragen
Johannes-Weyer Straße 1, 40225 Düsseldorf
(2. Etage)

Kontakt Dienstagstreffen:
Jutta, Mobil 0170 4360394
Bianka, Mobil 0172 2323706
Mittwochstreffen:
Hanna, Mobil 0173 3647332

Internet www.ARWED-nrw.de

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe



„Hier hilft nicht einer dem anderen und der wieder ihm, vielmehr hilft jeder sich selbst und hilft dadurch dem anderen, sich selbst zu helfen.“ (M.L. Moeller)

Das Gebot der Nächstenliebe lässt uns den anderen Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildung oder Religion so annehmen, wie er ist.

Wir bekennen uns zu unserer Abstinenz und wollen Vorbilder für eine suchtmittelfreie Lebensweise sein. Persönliche Beziehungen und Freundschaften helfen uns, uns zu stabilisieren und eine dauerhafte Abstinenz zu erreichen. Selbstannahme und ein gestärktes Selbstwertgefühl machen uns stark, wenn wir uns in unserem sozialen Umfeld mit unserer veränderten Lebenseinstellung neu orientieren. Denn Abstinenz heißt, neue Wege zu gehen und wieder zu sehen, zu erleben und zu genießen.

Nicht das Mittel (Alkohol, Medikamente, Drogen, Automaten, Internet) ist unser Problem (gewesen), sondern unsere Suchterkrankung. Den Austausch zwischen den auf unterschiedliche Weise Betroffenen empfinden wir als Bereicherung und Chance. Jedes Gruppenmitglied engagiert sich eigenverantwortlich und nach seinen Möglichkeiten. Die Dauer der *Trockenheit* spielt dabei keine Rolle. Wir betrachten Sucht nicht als das Problem des Einzelnen, sondern als eine Erkrankung auch der Partnerschaft, der Familie und des engeren persönlichen Umfeldes. Wir heißen gerade auch Menschen willkommen, die unsicher sind, ob sie suchtkrank sind oder ihr Trinkverhalten noch *normal* ist. Rückfälle können zur Krankengeschichte gehören und vermitteln uns wichtige Lernerfahrungen, die wir im Gruppengespräch aufarbeiten. Ein Rückfall ist kein Zeichen von Charakterschwäche. Neben den Gruppenabenden besteht die Möglichkeit, die Freizeit mit Freund*innen zu gestalten und an überregionalen Seminaren teilzunehmen.

Sucht und Abhängigkeit

Nur du allein kannst es schaffen – aber du schaffst es nicht allein.

Treffen *Freitags ab 18 Uhr, Düsseldorf-Wersten*

Kontakt *Axel Nolte
Telefon 0211 789856 oder 0173 3612308
freundskreise.wersten@gmx.de*

Guttempler in Düsseldorf Selbsthilfe und mehr



Im Mittelpunkt unserer Aktivitäten steht die Hilfe für suchtkranke Menschen und Angehörige suchtkranker Menschen. Abhängigkeit ist kein Ausdruck persönlicher Schwäche, sondern eine erfolgreich behandelbare Erkrankung. Eine Abhängigkeit betrifft jedoch nicht allein den suchtkranken Menschen, sondern beeinträchtigt immer auch die Entwicklung und den Zusammenhalt seiner sozialen Beziehungen, besonders der Familie.

Wir richten unsere Hilfe darum nicht nur an die Abhängigen, sondern an die ganze Familie. Diese Hilfe geschieht vor allem in Selbsthilfegruppen, die je nach Ansatz der Arbeit auch *Gesprächsgruppen* oder *Vorgruppen* genannt werden.

Aus allen gesellschaftlichen Schichten werden Menschen suchtkrank. Die Abhängigkeit äußert sich dabei in unterschiedlichen Ausprägungen, unterschiedlicher Dauer und unterschiedlicher Intensität. Das Erkennen der eigenen problematischen Situation ist oft ein Anlass, um einen ersten Schritt in Richtung Krankheitsbewältigung gehen zu können. Dies kann ein Anruf sein, ein Kontakt mit dem gut ausgebauten professionellen Hilfesystem oder ein Besuch in einer Selbsthilfegruppe. Wir heißen jeden Menschen herzlich willkommen und bieten unsere Möglichkeiten der Hilfe an.

Wir Guttempler*innen in Deutschland sind eingebunden in das weltweite Netz von IOGT International. Wir sind Mitglied in Eurocare, der europäischen Organisation, die sich für die Reduzierung der alkoholbedingten Probleme und Schäden in Europa einsetzt sowie von EMNA, dem Zusammenschluss der Suchtselbsthilfeverbände in Europa.

In Deutschland sind wir Mitglied in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) und in dem Paritätischen Wohlfahrtsverband, unser Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege.

Wir arbeiten in kollegialer Weise mit den anderen Suchtselbsthilfeverbänden auf Orts-, Landes- und Bundesebene zusammen.

Guttempler Gemeinschaft Radschläger

Treffen *Montag, 18.30 Uhr
Gruppenangebot (mit Kinderbetreuung)
Himmelgeister Straße 107h, 40225 Düsseldorf
Bürgerhaus Salzmannbau, Raum 117*

Kontakt *Heidrun Kösterke
Telefon 0211 276141, Mobil 0157 55861754
Ulrike Hahne
Telefon 0211 41660075
radschlaeger@guttempler-nrw.de*

Guttempler Gemeinschaft Rheinfels

Treffen *Dienstag, 19.30 Uhr
Gruppenangebot (mit Kinderbetreuung)
Eisenstraße 49, 40227 Düsseldorf*

Kontakt *Erika Hilbert
Telefon 0211 5072356
Klaus-Peter Fischer
Telefon 0211 88914040, Mobil 0152 56226391*

Guttempler Gemeinschaft Düsseltal

Treffen *Mittwoch 19.30 Uhr, Gruppenangebot
Eisenstraße 49, 40227 Düsseldorf*

Kontakt *Hubert Schäfer, Telefon 0211 612256
Eckart Moser, Telefon 0211 634182
duesseltal@guttempler-nrw.de*

Weitere Guttempler-Gesprächsgruppen

Treffen *Donnerstag, 10.30 Uhr
Eisenstraße 49, 40227 Düsseldorf*

Kontakt *Heidrun Kösterke
Telefon 0211 276141, Mobil 0157 55861754
radschlaeger@guttempler-nrw.de*

Gesprächsgruppe für Menschen mit Doppeldiagnose Sucht und Psyche

Treffen *Freitag, 17.30 Uhr*

Kontakt *Klaus-Peter Fischer
Telefon 0211 88914040, Mobil 0152 56226391*

Singkreis VielHarmonieCare

Treffen *alle 14 Tage, Dienstag 18 Uhr
(bitte vorher Kontakt aufnehmen)*

Kontakt *Helga in der Stadt, Telefon 0211 420252
helga.inderstodt@guttempler-duesseldorf.de*

Sucht und Abhängigkeit

Guttempler Gesprächsgruppe für Angehörige *Back me up*

Treffen jeden 3. Montag im Monat, 18.30 Uhr
Himmelgeister Straße 107h, 40225 Düsseldorf
Bürgerhaus Salzmannbau, Raum 117

Kontakt Heidrun Kösterke
Telefon 0211 276141, Mobil 0157 55861754
Ulrike Hahne
Telefon 0211 41660075
radschlaeger@guttempler-nrw.de

Internet <https://guttempler-duesseldorf.de/>

Ehrenamtliche Suchtbegleiter, Sorber Guides

Kontakt Bundesweites Nottelefon Sucht der Guttempler:
0180 365 24 07, 9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk abweichend (doppelt!)

Internet <https://www.soberguides.de/>

Popchor Lebenshunger

Der Popchor Lebenshunger ist eine besondere Selbsthilfegruppe, die Menschen mit und ohne Essstörung zusammenbringt.

Wir treffen uns alle 14 Tage am Wochenende in Düsseldorf Mitte und singen unter professioneller Anleitung deutsche und englische Songs. Hin und wieder stehen wir auch auf der Bühne, um ein hörbares Zeichen für das stille Thema Essstörung zu setzen.

Zu den Chorproben sind alle eingeladen, die Freude am gemeinsamen Singen haben. Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und Interessierte. Im Mittelpunkt steht der Spaß am musikalischen Miteinander.

Der Popchor Lebenshunger bietet einen geschützten Rahmen, um die eigene Stimme zu entdecken, miteinander zu musizieren und Chorerfahrung zu sammeln. Gegründet unter dem Dach des Vereins Werkstatt Lebenshunger, besteht die Gruppe seit 2018 und ist eine innovative Möglichkeit, in der Gemeinschaft die eigenen Ressourcen zu stärken.

Kontakt popchor@werkstattlebenshunger.de

Internet www.werkstattlebenshunger.de/praevention/popchor-lebenshunger

S-Anon – Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freund*innen von Sexsüchtigen



S-Anon ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die von den Auswirkungen der Sexsucht bei einer*m Verwandten, einem Familienmitglied oder einer*m Freund*in betroffen sind. Wir teilen in unseren Meetings Erfahrung, Kraft und Hoffnung und wollen so unsere Probleme lösen und anderen zur

Genesung verhelfen.

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich nach dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker. Sexsucht ist eine Familienkrankheit, die die Angehörigen vor Probleme, Ängste, Sorgen und Nöte stellt. Mächtige Gefühle wie Schuld, Scham oder Wut überwältigen uns; Versuche, die Dinge zu kontrollieren oder durch andere Verhaltensweisen Veränderungen bei der*dem Sexsüchtigen hervorzurufen, scheitern. Bei S-Anon lernen wir zu verstehen und zu akzeptieren, dass unsere Losung davon abhängt, uns auf uns selbst und unsere eigene Genesung zu konzentrieren.

Kontakt Selbsthilfe-Service-Büro
Telefon 0211 89-92244, s-anon.duesseldorf@web.de

Internet www.sanon.org

AL Anon

Für Angehörige und Freund*innen von Alkoholiker*innen



AL-Anon and Alateen

Die AL Anon Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freund*innen von Alkoholiker*innen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Wir

glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge, ALAnon erhält sich selbst durch die eigenen freiwilligen Zuwendungen. ALAnon hat nur ein Anliegen: den Familien von Alkoholiker*innen zu helfen. Das geschieht dadurch, dass wir selbst die 12 Schritte praktizieren, dadurch, dass uns Angehörige von Alkoholiker*innen willkommen sind und wir sie trösten und dadurch, dass wir den Alkoholiker*innen Verständnis entgegenbringen und sie ermutigen.

(Aus: Präambel der ALAnon Gruppen)

Sucht und Abhängigkeit

Einige Charakteristika:

- Fühlst du dich auch für andere verantwortlich, nicht nur für den*die Alkoholiker*in?
- Hast du einen Hang zu Kontrolle und Perfektion?
- Fällt es dir schwer, deine Fähigkeiten anzuerkennen?
- Hast du Mühe, dich zu spüren und gut mit dir selbst zu sein?
- Ziehst du Menschen mit Problemen an?

Wenn du dich wiedererkennst, hier findest du uns:

Treffen *Dienstag, 20 bis 21:30 Uhr, Pestalozzihaus
Grafenberger Allee 186, 40237 Düsseldorf/Flingern
Donnerstag, 20 bis 21.30 Uhr,
Matthäikirche (Untergeschoss),
Schumannstraße 89, 40237 Düsseldorf/Düsseltal*

Kontakt *Dienstagstreffen: Ingo, Mobil: 0177 4354845
Donnerstagstreffen: Doro, Mobil: 0177 8887073*

Selbsthilfegruppe Anonyme Sexaholiker (AS)

Glaubst du, dass dein sexuelles Denken und Handeln zum Problem geworden sein könnte und du Hilfe brauchst? Hast du das Gefühl, eine oder mehrere der folgenden beispielhaft genannten sexuellen Verhaltensweisen könnten bei dir außer Kontrolle geraten sein wie Selbstbefriedigung, Internetpornographie/Pornografie, Internet- und Telefonsexkontakte, häufig wechselnde Sexpartner*innen, wechselnde Beziehungen, Besuch von Prostituierten, sexuelle Fantasien? Kannst du damit nicht aufhören, obwohl du es möchtest?

Die Anonymen Sexaholiker (AS) sind eine Gemeinschaft von Personen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, die Lüsternheit aufzugeben und sexuell nüchtern zu werden.

Wir erhalten uns durch unsere eigenen Spenden. AS ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden. Sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, sexuell nüchtern zu bleiben und anderen Sehsüchtigen zur Nüchternheit zu verhelfen. Die Anonymen Sexaholiker sind ein Genesungsprogramm, aufgebaut auf den Grundsätzen der Anonymen Alkoholiker.

Vier Mal in der Woche gibt es die Möglichkeit, unsere Meetings (Treffen) zu besuchen. Wir bitten um vorherige Kontaktaufnahme.

Treffen *dienstags, 19.30 bis 20.30 Uhr,
donnerstags 19.30 bis 20.30 Uhr,
freitags, 18 bis 19 Uhr,
samstags, 8 bis 9 Uhr*

Kontakt *Mobil 0157 56015665
duesseldorf.as@gmail.com*

Internet *www.anonyme-sexaholiker.de
www.anonyme-sexsuechtige.de*

Narcotics Anonymous (NA)



Narcotics Anonymous ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Wir sind Süchtige auf dem Weg der Genesung, die regelmäßig zusammenkommen und sich gegenseitig helfen clean zu bleiben. Uns gibt es in 144 Ländern der Welt in Form von über 70.000 wöchentlichen Gruppentreffen (Meetings). Viele Meetings finden online oder per Telefonkonferenz statt. Du kannst von zuhause oder einem beliebigen anderen Ort aus daran teilnehmen. Indem wir genesen, finden wir eine neue Haltung zum Cleansein. Wir genießen ein Gefühl von Befreiung und Freiheit von dem Verlangen Drogen zu nehmen. Wir sind unabhängig von jeglichen anderen Organisationen. Wir erheben keine Aufnahmegebühren oder Mitgliedsbeiträge. Man muss bei uns keine Verpflichtungen unterschreiben und niemandem irgendetwas versprechen. Mitmachen können alle, ohne Rücksicht auf Alter, sexuelle Identität, Weltanschauung, sozialen oder ethnischen Hintergrund. Wir müssen nicht auf eine Überdosis oder eine Gefängnisstrafe warten, um Hilfe von Narcotics Anonymous zu bekommen. Sucht ist kein hoffnungsloser Zustand, von dem keine Genesung möglich ist. Wenn Du befürchtest ein Drogenproblem zu haben (inkl. Alkohol- und Medikamentenmissbrauch) bist Du willkommen. Gib Dir eine Chance und komm vorbei!

Treffen *donnerstags, 19.30 bis 21 Uhr (auf persisch)
freitags, 19.30 bis 21.10 Uhr (auf deutsch)
sonntags, 14.30 bis 16 Uhr (auf persisch)
Martinstraße 58, 40223 Düsseldorf*

Kontakt *Für weitere Informationen, Meetings in den
benachbarten Städten und bundesweit:
Telefon 0800 4453362
oeffentlichkeit@na-west.de*

Sucht und Abhängigkeit

Internet www.na-west.de
www.narcotics-anonymous.de
Online und Telefonmeetings:
<http://na-onlinemeetings.de/meetingsliste>

OA – Overeaters Anonymous (OA) – Anonyme Esssüchtige – Selbsthilfegruppe zur Unterstützung essgestörter Menschen



Overeaters Anonymous (OA) ist eine Selbsthilfegruppe zur Unterstützung essgestörter Menschen und richtet sich an:

- Überesser*innen
- Ess-Brech-Süchtige (Bulimiker*innen)
- Magersüchtige (Anorektiker*innen).

Die Gruppe arbeitet nach dem in den USA entwickelten 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker – entsprechend umgewandelt für die Belange von Essgestörten.

Das Prinzip des Programms beruht auf der Annahme, dass die Sucht auf drei Ebenen behandelt werden muss: körperlich, emotional und spirituell.

Dabei stehen keine Diäten im Vordergrund, sondern Eigenannahme, Förderung des eigenen Selbstwertgefühls und das (Wieder-)Gewinnen von Vertrauen im Kontakt mit einer höheren Macht. Ziel von Overeaters Anonymous ist die Genesung von süchtigem Essverhalten durch gegenseitige, liebevolle Unterstützung und Halt. Willkommen sind Menschen jeglichen Alters, die Hilfe für ihre Probleme mit dem Essen suchen.

Treffen *dienstags, 19.30 Uhr*
Kreuzkirche, Diakonie „zentrum plus“
Klever Straße 75, 40477 Düsseldorf

Kontakt *Pierina, Telefon 0176 34126202*
duesseldorf@overeatersanonymous.de

WendePunkt: Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie deren Angehörige

Wir zeigen Wege aus der Alkohol- und Medikamentensucht



Elisabeth K. (69) ist völlig verzweifelt. Ihr Mann sei am Vorabend mit drei Promille Alkohol im Blut in die Klinik gebracht worden. Seit 30 Jahren trinke er in immer

größeren Mengen Bier und Schnaps, zeige schwerste Ausfallerscheinungen und nehme keinerlei Hilfe an. „Ich kann nicht mehr“, sagt sie, „mein Leben ist die Hölle“. Jetzt sucht sie Hilfe bei WendePunkt.

„Oft sind es nicht die Betroffenen selbst, sondern die Lebenspartner, die verzweifelt nach Wegen aus der Sucht suchen“, weiß der Gruppenleiter von einer offenen Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie deren Angehörige. Der Name ist Programm. Hier treffen sich Menschen, die durch den Erfahrungsaustausch mit Anderen von der Sucht wegkommen und wieder Lebensfreude erfahren wollen. Die Selbsthilfegruppe verfolgt nur ein Ziel: gegenseitige Hilfe.

Die meisten Gruppenmitglieder waren selbst einmal von der Flasche oder von Tabletten abhängig. Heute setzen sie alles daran, ihre eigene Abstinenz im Griff zu halten und anderen zu helfen, wieder ein zufriedenes, trockenes Leben zu führen. „Die Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit ist eine oft tödlich verlaufende Sucht mit hohen Einbußen an Lebensqualität“, weiß ein Gruppenmitglied, „Wir haben damit bittere Erfahrungen gemacht. Darum wird dieses Thema bei uns auch mit dem notwendigen Ernst behandelt“. WendePunkt bietet Hilfestellung an und versucht, Wege aus der Abhängigkeit aufzuzeigen. Weil die Sucht auch das Leben von Ehepartner*innen und Angehörigen stark beeinträchtigt, sind auch sie zu den Gruppenabenden eingeladen. Für alle Teilnehmer*innen gilt: Was dort gesagt wird, unterliegt der Schweigepflicht.

An den Treffen nehmen inzwischen nicht nur Betroffene aus Derendorf, sondern auch aus anderen Stadtteilen und Nachbarorten teil. Der Gruppenleiter: „Sie tun sich abseits ihres unmittelbaren Wohn- oder Arbeitsumfeldes leichter damit, ihre Probleme offen zu diskutieren“. Die Selbsthilfegruppe WendePunkt ist „unabhängig von Programmen anderer Selbsthilfeorganisationen und unabhängig von konfessionellen oder anderen ideologischen Anschauungen“.

Treffen *jeden Dienstag, um 18.30 Uhr*
Ludwig-Wolker-Straße 10, 40477 Düsseldorf
Pfarrhaus Heilig Geist

Kontakt *Ulli Lütkemeyer, Mobil 0176 23158437*
ulli8585meyer@gmail.com
Meinhard Jansen, Mobil 0151 11034462
meinhardjansen@outlook.de

Seelische Gesundheit

Selbsthilfegruppe AGUS – Suizidtrauer: (k)eine Trauer wie jede andere

Durch Suizid sterben etwa dreimal so viele Menschen wie durch Verkehrsunfälle. Für die Hinterbliebenen folgen bei einer Selbsttötung quälende Phasen von tiefer Trauer, depressiven Stimmungen, Schuldgefühle, Wut, Hilflosigkeit und eine tiefe Erschütterung der eigenen Lebenseinstellung. Nichts ist mehr so wie es war. Freund*innen und Bekannte stehen dieser Trauer oft hilflos oder unsicher gegenüber. Es ist keine Trauer wie nach einer anderen Todesart, das eigene Leben scheint zerstört.

Solche schweren Zeiten sollte niemand alleine bewältigen müssen. Es gibt inzwischen empfehlenswerte Bücher zur Trauer, Internetseiten und Forenangebote. Das alles ersetzt jedoch nicht ein persönliches Gespräch. Wenn man im Umfeld auf Unverständnis oder Schweigen trifft, tut es unendlich gut, mit Menschen zu sprechen, die Ähnliches erlebt haben. Sie verstehen, ohne dass Vieles erklärt werden muss.

Für Gespräche mit anderen Suizidtrauernden bieten wir die AGUS-Gruppe in Düsseldorf an. Wir, die Initiatoren, haben selbst erlebt, wie entlastend es sein kann, über die vielen widersprüchlichen Gefühle zu sprechen. In unserer AGUS-Gruppe steht die Kompetenz von Betroffenen im Mittelpunkt. Einen echten Schatz an lebenspraktischer Unterstützung können andere Betroffene geben, die schon eine längere Wegstrecke nach dem Suizid gemeistert haben. In der AGUS-Selbsthilfegruppe für Suizidtrauernde Düsseldorf treffen sich Hinterbliebene, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Gemeinsam versuchen wir, mit diesem schweren Schicksalsschlag weiterzuleben. Es kann nichts mehr ungeschehen gemacht werden, aber Möglichkeiten, damit weiterzuleben, finden sich leichter zusammen mit anderen. Das Wort, das einem hilft, kann man sich selbst oft nicht sagen.

Die Gruppe wird von geschulten Betroffenen geleitet und trifft sich einmal monatlich. Teilnehmen kann jeder, der einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren hat, unabhängig davon, wie lange es her ist. Alles, was in der Gruppe geäußert wird, wird vertraulich behandelt. Die Gruppe ist kostenlos und kann solange besucht werden, wie Sie es für sich passend finden.

Die Gruppe besteht seit 4 Jahren. Die Selbsthilfegruppe ist der bundesweiten Organisation AGUS – Angehörige um Suizid e.V. angeschlossen. AGUS wurde bereits 1989 von einer Betroffenen gegründet und ist in Europa der größte und älteste Verein, der sich für die Belange Suizidhinterbliebener einsetzt. Nehmen Sie vor dem ersten Besuch der Gruppe bitte Kontakt mit der Ansprechpartnerin auf.

Treffen *jeden 1. Mittwoch des Monats, 19 bis 21 Uhr
DRK, Jahnstraße 47, 40215 Düsseldorf*

Kontakt *Ursula Großkreutz
Telefon 02131 7384051*

Burnout und Depression Verändern statt Stillstehen

Das Konzept ABC – Anderes Burnout Café bietet seit 2013 ein niederschwelliges Selbsthilfeangebot zur Unterstützung von Betroffenen und deren Angehörigen durch Betroffene. Im ABC wird Raum gegeben, aus einem bestimmten, wechselnden Blickwinkel (Thema) heraus über das eigene Verhalten nachzudenken, andere – vielleicht neue – Verhaltensweisen auszuprobieren und zu üben. Mit diesem Vorgehen ermutigen wir Menschen, wieder verstärkt Verantwortung für sich zu übernehmen. Dies soll nachhaltig dazu beitragen, Symptome wie Antriebslosigkeit, Verharren in der Situation und Verstärkung der Minderwertigkeitsgefühle aufgrund der Erkrankung zu bekämpfen. Sich weiter zu entwickeln, statt zu verharren, dazu soll die Gruppe ermutigen. Im Zusammenhang mit Burnout und Depression beschäftigen wir uns mit *typischen* Themen wie Akzeptanz, Resilienz, Anerkennung, Antreiber, Dinge nicht persönlich nehmen, Muster, Konflikte und Lösungen, alle *Selbst*themen wie Selbstachtung, Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und vielen weiteren Themen.

Treffen *Wir treffen uns jeden ersten Dienstag im Monat,
von 19 bis 21 Uhr online.*

Kontakt *Cristina Brandt-Weil, Telefon 0172 7089000
mail@brandt-weil.de*

Internet *Weitere Informationen zu uns:
www.anderes-burnout-cafe.de
www.bvbud.de*

Initiative Tabu Suizid e.V. Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene von Suizid



Einen Menschen durch Suizid zu verlieren ist eine außerordentlich schmerzhaft Erfahrung, die das Leben der Betroffenen tiefgreifend verändern kann. Kaum jemand, der nicht davon betroffen ist, kann dies

Fortsetzung: nächste Seite

Seelische Gesundheit

nachvollziehen. Nach einem Suizid kämpfen Hinterbliebene mit vielen Fragen. Die meisten beginnen mit dem Wort WARUM? Eine Vielzahl von unterschiedlichen Gefühlen wie Schuldgefühle, Scham, Wut, Hilflosigkeit, Angst und anderen Empfindungen stürzen auf sie ein.

Damit Sie mit Ihren Gedanken, Fragen und Gefühlen nicht alleine sind, haben wir eine offene Selbsthilfegruppe von Hinterbliebenen für Angehörige und Bezugspersonen ins Leben gerufen, die einen Menschen verloren haben, der sich das Leben genommen hat.

Das Angebot der Gruppe:

- Gefühle zulassen und sich gegenseitig unterstützen
- miteinander vertrauensvoll sprechen
- Einander zuhören und Erfahrungen austauschen
- Kontaktaufbau zu Gleichbetroffenen
- Informationen und Hilfestellung bei der Suche nach Hilfsmöglichkeiten

Dabei ist die Selbsthilfegruppe natürlich kein Ersatz für eine Therapie, aber das gemeinsame Nachdenken, Erzählen und Zuhören kann entlasten. So können wir uns gegenseitig helfen, das Erlebte besser zu verarbeiten. Die Selbsthilfegruppe wendet sich an diejenigen, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben; egal wie lange das Ereignis schon her ist.

Die zweimal im Monat stattfindenden Treffen bieten seit 2006 einen geschützten Rahmen. Dort finden Sie Verständnis in einer Gruppe Gleichbetroffener.

Die Teilnahme an den Treffen der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und unverbindlich; sie setzt keine Mitgliedschaft voraus!

Es ist eine offene Gruppe; wir bitten jedoch vorher um eine Kontaktaufnahme.

Treffen *jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, von 19 Uhr bis 21 Uhr
Begegnungsstätte des DRK, Jahnstraße 47,
40215 Düsseldorf, Gruppenraum I*

Kontakt *Telefon 0211 5837372, Mobil 0173 5378967
tabusuizid@arcor.de*

Internet *www.tabusuizid.de
Informationen zur Initiative Tabu Suizid e.V. und
zu unseren Veranstaltungen, Aktionen, Seminaren,
Projekten und Workshops finden Sie immer aktuell
auf unserer Internetseite.*

Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen Düsseldorf

Zwangserkrankungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Betroffene leiden unter wiederkehrenden und unsinnigen Zwangsgedanken, die zu Angst, Ekel oder Unbehagen führen und gegebenenfalls immer gleich ablaufenden Zwangshandlungen, durch die versucht wird, diese Gefühle zu verringern. Beispiele sind Waschwänge, Kontrollzwänge, Zählzwänge, Ordnungszwänge und Sammelzwänge.

Durch diese Selbsthilfegruppe wird ein Raum geschaffen, in dem Betroffene mit einer Zwangserkrankung in einer empathischen und vorurteilsfreien Umgebung von ihren Erfahrungen berichten können. Zudem können sie sich gegenseitig motivieren und unterstützen, die in einer Psychotherapie gelernten Methoden anzuwenden, sowie voneinander lernen. Ebenso kann die Gruppe vor sozialer Isolation schützen, die häufig mit einer Zwangserkrankung einhergeht.

Treffen *2-wöchentlich donnerstags, von 19 bis 21 Uhr
Hohenzollernstraße 24, 40211 Düsseldorf
im Evangelischen Familienbildungswerk*

Kontakt *Naweed Osman, Mobil 0176 57708403
shg.zwang@gmx.de*

Die Möwe

Wer sind wir? Unsere Selbsthilfegruppe heißt *Die Möwe*. Sie trägt als Symbol das Gegenteil in sich. Sie bedeutet Fernweh und Heimweh, Freiheit und Grenzen sowie gleichzeitig Kämpfen und die Gabe des Dichtens und der Inspiration.

*Lerne die Wahrheit und die Wahrheit wird dich befreien.
Johannes 8,32.*

Unsere Selbsthilfegruppe *Die Möwe* setzt sich mit dem schwierigen Thema psychische Gewalt auseinander. Unser Ziel ist es, dem Problem einen Namen zu geben und sich von der Erniedrigung zu befreien.

Beim Thema Gewalt in der Familie denkt man schnell an blaue Flecken und körperliche Gewalt, selten jedoch an psychische Übergriffe. Betroffene sind vor den ersten Schlägen oft über Monate oder sogar Jahre hinweg psychischer Gewalt ausgesetzt. Diese Form der Gewalt ist für Außenstehende kaum erkennbar. Scham oder Angst hindern Betroffene, sich Anderen anzuvertrauen. Sie schwanken zwischen Verantwortung für die Familie und dem Wunsch, sich von der Manipulation, Erniedrigung, Kontrolle und der seelischen

Seelische Gesundheit

Gefangenschaft zu befreien – vergleichbar einer Möwe, dem Symbol das zeitgleich sowohl für Fernweh als auch für Heimweh steht. Durch Austausch will unsere Selbsthilfegruppe Frauen darin unterstützen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und ihren eigenen Weg zu finden.

Psychische Gewalt kann weitreichende Auswirkungen haben. Betroffene verlieren an Selbstwertgefühl und leben oft in ständiger Furcht. Scham und Schuldgefühle führen dazu sich zurückzuziehen. Dabei ist es gerade in dieser Situation wichtig, sich mit anderen auszutauschen, um für sich Antworten auf die vielen Fragen zu finden. Was kann ich für mich tun? Wie setze ich mein *Stopp*-Zeichen?

Wir sind inspiriert, uns gegenseitig zu unterstützen und zu bereichern. Die dramatische Erfahrung kann als Herausforderung zur Veränderung und Entwicklung verstanden werden.

Treffen *Unsere Termine werden in Form von Hybrid-Treffen organisiert. Teilnahme ist also in Präsenz vor Ort genauso möglich wie über Skype oder per Microsoft Teams.
Alle Religionen, alle Sprachen und alle Kulturen sind bei uns willkommen!
Wir sprechen Deutsch, Russisch, Englisch und Italienisch.*

Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous (EA) – Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit



Was ist EA?

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Menschen aus allen Berufen und Gesellschaftsschichten, die sich regelmäßig treffen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen. Die einzige Voraussetzung ist der Wunsch, gesund zu werden. Die meisten von uns sind in Lebenskrisen wie Trennung, Verlust eines Menschen, schweren Konflikten am Arbeitsplatz, Schwierigkeiten in Beziehungen oder der Familie zu EA gekommen. Mit der Zeit stellte sich heraus, dass die Ursachen nicht nur in den Umständen lagen, die zu diesen Krisen führten, sondern auch bei den Betroffenen selbst zu finden waren. Diese Ursachen können zu Ängsten, Depressionen, Neurosen, Süchten oder zwanghaftem Verhalten führen, oft begleitet von medizinisch nicht erklärbaren Körpersymptomen. In dieser Not haben sich Menschen zusammengefunden, um mit Hilfe des abgewandelten 12-Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker ihre Probleme anzugehen.

EA-Donnerstagsgruppe

Treffen *samstags, 18 bis 19.30 Uhr
Jahnstraße 47, 40215 Düsseldorf
im Zentrum plus des DRK (keine Treffen
in den Schulferien und an Feiertagen)*

Kontakt *Selbsthilfe-Service-Büro, Telefon 0211 89-92244*

Internet *www.ea-selbsthilfe.net*

EA-Montagsgruppe

Treffen *montags, 18 bis 19.30 Uhr
Martinstraße 58, 40223 Düsseldorf
im Initiativenhaus (keine Treffen in den
Schulferien und an Feiertagen)*

Kontakt *Ingrid, Telefon 0211 396437*

Selbsthilfegruppe Gut weiterleben – trotzdem Selbsthilfegruppe für psychisch Erkrankte bei der AWO VITA gGmbH Düsseldorf

Ein psychisches Handicap zu haben ist keine Schande. Aufgrund der Beschleunigung der Arbeitswelt, der Unruhe in der Gesellschaft und eines stetigen Optimierungsbedarfs kann ein Mensch schnell aus dem Gleichgewicht geraten. Dazu kommen Stressbelastungen durch eine veränderte Lebenswirklichkeit wie Trennung von (Ehe-)Partner*innen, Scheidung, Tod einer Partnerin oder eines Partners und vieles mehr. Auch der Beginn eines neuen Lebensabschnitts wie zum Beispiel der Eintritt ins Rentenalter kann purer Stress sein.

Vieles, was sich im familiären Rahmen ereignet, kann zudem besser in einer Gruppe besprochen werden. So können gemeinsam Lösungsansätze gefunden werden. Dabei arbeitet der Gruppenleiter mit den momentanen, also aktuellen Befindlichkeiten, jedoch nicht speziell zu Diagnosen.

Der Moderator der Gruppe weiß um diese Dinge aus eigener Erfahrung, aber auch aufgrund von vielen Weiterbildungen zum Thema. Er freut sich, auch Ihnen Raum und ein offenes Ohr für Ihre Themen zu geben. Dies ist auch möglich bei manifesten psychischen Erkrankungen.

Die Selbsthilfegruppe ist fachlich an das Sozialpsychiatrische Zentrum der AWO VITA gGmbH angebunden und wird bei Bedarf von Fachkräften unterstützt.

Fortsetzung: nächste Seite

Seelische Gesundheit

Kontakt *Andreas Kernchen*
Telefon 0211 7183727, Mobil 0177 7156534
a_kernchen@gmx.de

Internet www.mutmacher-kernchen.de

Hinweis: Beachten Sie auch den *Stammtisch für psychisch kranke Menschen* auf Seite 15.

Stalking-Betroffene Selbsthilfegruppe *Konsequent gegen Stalking – Wieder selbstbestimmt leben*

Stalking beschreibt das vorsätzliche und beharrliche Nachstellen und Belästigen einer anderen Person. Menschen, die stalken, suchen durch eine Vielzahl unterschiedlicher Handlungsweisen den Kontakt zu einer anderen Person, den diese nicht möchte und als unangenehm erlebt. Stalking ist eine Straftat. Stalking ist so weit verbreitet und beeinträchtigt die Betroffenen so gravierend, dass es durch den speziellen Tatbestand der Nachstellung (Paragraf 238 Strafgesetzbuch) strafbar ist und jede*r Betroffene Schutz und Unterstützung erhalten kann.

Dennoch lässt sich Stalking nicht immer über den Rechtsweg klar beenden, weil Menschen, die stalken, unter Umständen ihr Handeln perfide fortsetzen. In der Konsequenz reagieren viele Betroffene mit starken psychischen Belastungssymptomen: Angst, Unruhe, Schlaflosigkeit, Depressionen. Schlimmstenfalls kommt es zu einer Traumatisierung mit langen Folgewirkungen. Aber Betroffene können sich schützen.

Durch konkrete Maßnahmen, aber auch durch eine Haltung innerer Stärke, die Betroffene vor dem Stalking hatten. Strafverfolgung ermöglicht das Nachstellungsgesetz; mithilfe des Gewaltschutzgesetzes kann ein individuelles Annäherungsverbot erwirkt werden. Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Betroffene, die sich in einem geschützten Raum austauschen können und wertvolle Informationen erhalten. Dabei wahren wir die Schweigepflicht nach Paragraf 203 Strafgesetzbuch. Hinweis: Wir leisten keine Rechtsberatung und können keine gruppentherapeutische Aufarbeitung von erlittenen Traumata leisten.

Kontakt *Selbsthilfe-Service-Büro, Telefon 0211 89-92244*
selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de

Internet www.konsequent-gegen-stalking.de

Selbsthilfegruppe *Messie Düsseldorf*

Unter dem Messie-Syndrom versteht man das Phänomen, dass Menschen ihre Wohnung nicht in Ordnung halten können. Das Wort Messie kommt vom englischen Wort mess, das Chaos und Unordnung bedeutet. Der Alltag eines Messies ist geprägt von Unordnung, Durcheinander und Desorganisation.

Häufig versuchen Betroffene jahrelang vergeblich, ihr Problem in den Griff zu bekommen. Die Situation scheint für sie ausweglos und hoffnungslos zu sein. Darunter leiden sie sehr. Sie haben die Kontrolle über ihr Ordnungsverhalten in ihrer Wohnung verloren und machen sich für ihr Versagen selbst verantwortlich. Dies führt zu einer ständigen physischen und psychischen Erschöpfung.

Neben dem Wohnungsproblem sind für Messies auch massive Aufschiebe-Probleme typisch. Wichtige Angelegenheiten, für die keine festen Termine vorgegeben sind, werden immer wieder aufgeschoben. Bei vielen Betroffenen kommt noch das *Nicht-wegwerfen-können* hinzu. Sie können sich nur sehr schwer dazu entscheiden etwas wegzuworfen. Mit Druck von außen kann man in der Regel nichts erreichen. Denn wenn die Betroffenen aufräumen könnten, hätten sie es schon längst getan.

Im großen Gegensatz zu ihrem häuslichen Bereich steht der berufliche Bereich der Messies. Dort haben sie keinerlei Probleme mit der Ordnung, sie sind dort sogar häufig ordentlicher als ihre Berufskollegen. Entsprechend gut ist auch ihr Selbstwertgefühl, wenn es um ihre Arbeit geht.

Für das Messie-Syndrom gibt es noch keine wissenschaftlich fundierte Behandlungsmethode. Was zu ihrer Unfähigkeit führt, ist bisher weder wissenschaftlich ausreichend erforscht noch annähernd verstanden worden. Zugang zur Gedankenwelt der Messies finden offenbar nur Menschen, die dieses Phänomen an sich selber erlebt haben.

Sind Sie ein Messie?

- Wächst Ihnen das Chaos in Ihrer Wohnung über den Kopf?
- Lassen Sie niemanden in Ihre Wohnung?
- Horten Sie zum Beispiel Zeitungen und Zeitschriften?
- Können Sie sich von nichts trennen?
- Müssen Sie ständig nach verlegten Sachen suchen?
- Laufen Sie ständig Ihren Terminen hinterher?

Seelische Gesundheit

Die Voraussetzungen für die Teilnahme an unserer Selbsthilfegruppe sind:

- sich selbst als Messie erkannt zu haben
- die Bereitschaft, das eingeschliffene bisherige Verhalten zu ändern
- Verständnis und Akzeptanz gegenüber anderen Menschen mit gleichen Problemen zu zeigen
- gut zuhören zu können und nicht zu bewerten, keine überhöhten Forderungen an andere zu stellen, nicht Lehrmeister zu spielen oder Erfolgszensuren geben zu wollen.

Wenn Sie ein Messie sind, sind Sie in unserer Selbsthilfegruppe herzlich willkommen.

Treffen *montags, 19.30 bis 21.30 Uhr (14-tägig)*

Kontakt *Telefon 02103 335275 (um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten)*

Mütter mit Gewalterfahrung in der Geburtshilfe

(Triggerwarnung)



Die Geburt eines Kindes gilt als schönster Moment einer Frau. Doch viele Frauen erleben Gewalt im Kreissaal. Die Liste der physischen und psychischen Gewalterfahrungen während der Geburt ist lang.

Nicht nur unter der Geburt machen Frauen Gewalterfahrung. Auch in der Schwangerschaft und Nachsorge berichten Frauen von Bevormundung, schmerzvollen Untersuchungen oder Alleingelassenwerden. Es herrscht eine Hebammenunterversorgung, was bedeutet, dass viele Frauen vor, während oder nach der Geburt nicht ausreichend betreut werden können. In Krankenhäusern fehlen Kreissäle und Personal, ganze Geburtsstationen müssen schließen.

Viele Mütter geraten nach solchen Erlebnissen in eine Krise und fühlen sich mit der Situation überfordert und allein. „Hauptsache dem Kind geht es gut“ kann eben nicht alles sein.

Weitere Infos zum Thema Gewalt in der Geburtshilfe sind unter folgendem Link zu finden:

www.gerechte-geburt.de/wissen/gewalt-in-der-geburtshilfe

Wir sind eine Gruppe, die sich 2019 gegründet hat. Unser Ziel ist es, einen geschützten Raum für betroffene Mütter zu schaffen, die eine schwere oder traumatisierende Geburt erfahren haben. Hier ist Platz für Austausch und gegenseitige Unterstützung. Ein weiteres Anliegen der Gruppe ist, das Thema Gewalt in der Geburtshilfe in die Öffentlichkeit zu tragen, um ein Tabuthema aufzubrechen.

Auch wenn du dir nicht sicher bist, ob du Gewalt unter der Geburt erlebt hast, auch wenn du *nur* das Gefühl hast: „Bei mir lief etwas nicht richtig“, du bist herzlich bei uns willkommen, wir freuen uns auf dich!

Treffen *Es finden regelmäßige Treffen in den Räumlichkeiten des DRK Düsseldorf auf der Sternstraße statt.*

Kontakt *nachsorge.duesseldorf@gmail.com*

Selbsthilfegruppe POLARIS Für Menschen mit bipolarer Disposition oder Depressionen (ab 18 Jahre)

Wir tauschen uns in respekt- und verständnisvoller Atmosphäre aus und unterstützen uns gegenseitig.

Betroffene und Interessierte sind herzlich willkommen.

Treffen *dienstags, alle zwei Wochen (gerade Wochen) von 18.30 bis maximal 21 Uhr im Städtisches Familienzentrum Hellerhof Ingeborg-Bachmann-Straße 29, 40595 Düsseldorf*

Kontakt *polaris-duesseldorf@gmx.de*

Selbsthilfegruppe Rheinturm für Menschen mit bipolarer Störung

Allein in Deutschland sind nach Schätzungen 1,5 Millionen Menschen von der bipolaren Störung (auch manisch-depressive Erkrankung genannt) betroffen. Dabei ist die bipolare Störung gekennzeichnet durch zumindest phasenweise auftretende erhebliche Stimmungsschwankungen (Manie, Depression), die von Hyperaktivität, Enthemmung und Euphorie bis zu Lethargie, sozialer Isolation und leider auch Suizid reichen können. In der Selbsthilfegruppe Rheinturm treffen wir uns wöchentlich, um uns über unsere Erfahrungen auszutauschen und Tipps und Hilfestellung für den alltäglichen Umgang mit der bipolaren Störung zu geben. Wir sind eine recht neue Gruppe, die sich Anfang 2019 gegründet hat, um auch in Düsseldorf eine Gemeinschaft zu schaffen, an die man sich

Seelische Gesundheit

als Betroffene*r neben den offiziellen Stellen wenden kann. Wenn du Betroffene*r bist oder dir nicht sicher bist, ob du unter einer Form der bipolaren Störung leidest, komm doch einfach mal zu einem unserer wöchentlichen Meetings, auch ohne vorherige Anmeldung, ganz zwanglos. Wir freuen uns auf dich.

Treffen *immer mittwochs, 19.30 Uhr
in den Räumen der Caritas
Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf*

Kontakt *Britt, Mobil 0170 6493129
selbsthilfe.rheinturm@gmail.com*

SHG SturmFeld – Selbsthilfegruppe für Depressive



Die Depression ist von der Leidenserfahrung her eine der schwersten Erkrankungen. Aber sie ist nicht aus heiterem Himmel gekommen und sie ist kein unüberwindliches Übel. Sie hat Voraussetzungen in der Entstehung (in der Kindheit) und Bedingungen für ihre Überwindung. Basierend auf den Erkenntnissen der *kognitiven Therapie* gehen wir davon aus, dass die*der später Depressive sich – etwas vereinfacht ausgedrückt – selber krank macht. Etwa wie ein Auto, das ohne Öl und mit zu geringem Reifendruck, dazu mit angezogener Handbremse fährt. Dass es irgendwann *liegenbleibt*, zumal wenn weitere Belastungen ereignishaft hinzukommen, ist unausweichlich. Am Steuer unserer Lebensfahrt sitzen wir selber. Aber wir haben nicht gelernt, mit unserem *Gefährt* (uns selbst) bedürfnisgerecht umzugehen.

Wir sind nämlich unseren in der Kindheit erworbenen Denk-, Verhaltens- und Persönlichkeitsmustern verhaftet geblieben. Und diese überkommenen Muster, seien sie bewusst oder unbewusst, sind weitgehend den Erfordernissen des Lebens gegenüber unangepasst, sie sind dysfunktional. Um gesund zu werden, müssen wir diese fehlangepassten Muster ändern – auf mehr Lebensrichtigkeit hin.

Die Gruppe soll dabei helfen,

- die dysfunktionalen Denk- und Verhaltensmuster ins Bewusstsein des Einzelnen zu heben
- funktionalere Muster aufzuzeigen, zu entwickeln und einzuüben.

Die Gruppe scheut sich dabei nicht, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen – sei es, dass wir Texte aus Fachbüchern lesen und diskutieren oder zu gegebenen Zeiten Psycholog*innen/Psychotherapeut*innen zum Vortrag oder zur Supervision zu uns einladen. Die Gruppe ist kein Ersatz für eine Psychotherapie, weil sie das nicht sein kann. Aber sie kann vorbereitend oder auch begleitend/nachbereitend hilfreich sein. Vor allem kann sie helfen, Eignungskriterien für eine für unser Problemfeld kompetente Therapeutin bzw. einen für unser Problemfeld kompetenten Therapeuten herauszuarbeiten. Die Gruppe will dabei helfen, dass wir über die Art und Weise unserer Erkrankung etwas lernen, mit dem Ziel, uns selbst zu verstehen (Psycho-Eduktion). Die Mitglieder der Gruppe bleiben – soweit sie es wünschen – anonym. Wir reden uns mit dem Vornamen an. Kontaktaufnahme von Mitglied zu Mitglied auch außerhalb der Gruppe – je nach persönlicher Sympathie und gemeinsamer Interessenlage – ist erwünscht. Es soll im Gegenteil ein Potenzial der Gruppe sein, eine Solidarität der Betroffenen zu bewirken und zu fördern – sei es innerhalb oder außerhalb der Gruppe.

Als wir klein waren, schutzbedürftig, abhängig und auf Beistand angewiesen, also zarte Pflanzen, waren wir einem Sturm ausgesetzt, so schwer und so langanhaltend, dass die noch weichen Halme unseres Lebens nicht standhielten. Wir wurden gebeugt. Zerbrochen sind wir nicht. Wir bedürfen in unserem *Feld* eines neuen Sturmes; eines Sturmes von der anderen Seite, der uns beim Aufrichten hilft. Wer in diesem Sinne mit uns *stürmen* möchte, ist herzlich willkommen in unserer Gruppe *SturmFeld*. Mitgliedsvoraussetzungen sind: Lern- und Reflexionsbereitschaft und kontinuierliches Dabeibleiben – anders lässt sich nicht lernen und auch keine solidarische Bindung aufbauen.

Treffen *mittwochs, 19 Uhr*

Kontakt *Selbsthilfe-Service-Büro, Telefon 0211 89-92244*

Familie und Angehörige

Angehörige psychisch Kranker Selbsthilfegruppe familien selbsthilfe psychiatrie Düsseldorf



familien selbsthilfe psychiatrie

Angehörige von psychisch Kranken sind mit ihren Problemen und Belastungen oft allein und überfordert. Die Familie wird gerne als Versorgungsinstitution in Anspruch

genommen und doch gleichzeitig häufig mit der Verantwortung allein gelassen. Viele kämpfen mit Schuldgefühlen und Scham.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet ein Forum, in dem wir uns durch Erfahrungsaustausch gegenseitig stärken und Mut entwickeln. Wir lernen an uns selbst zu denken und erfahren, wie wir bei Bedarf für unsere Angehörigen eintreten können. Mit unserem Engagement können wir dazu beitragen, Vorurteile in der Öffentlichkeit abzubauen und Verständnis für psychische Krankheiten zu wecken.

Unsere Selbsthilfegruppe ist dem Landesverband NRW e.V. und dem Bundesverband Angehöriger psychisch Kranker e.V. angeschlossen. Die Verbände nehmen Interessen der Familien wahr, leisten Aufklärungsarbeit, organisieren Veranstaltungen und sind politisch aktiv.

Treffen *nach Absprache*
Tersteegenplatz 1, 40474 Düsseldorf,
Tersteegengemeinde

Kontakt *Gabriele Heidkamp, Mobil 0151 46339020*
Beratung: SeeleFon 0228 71002424

Internet www.apk-dus.de

Elternnetzwerk Gemischte Tüte



Kinder mit seltenen Erkrankungen

Ungefähr zwei Millionen Kinder in Deutschland haben eine seltene Krankheit, von der statistisch maximal eine von 2000 Personen betroffen ist. Dies bedeutet, dass auch in Düsseldorf und der näheren Umgebung rein

rechnerisch mehrere tausend Kinder betroffen sein müssten. Wir möchten dieses Thema mehr in den Fokus der Öffentlichkeit bringen. Aber vor allem wollen wir uns gegenseitig unterstützen. Das tägliche Leben der betroffenen Familien gleicht manchmal einem Hindernislauf. Schon der Weg bis zur Diagnose ist oft mühsam und steinig und nicht selten auch sehr belastend. Sobald ein wenig Klarheit besteht, müssen regelmäßige Therapien, Arzttermine, Korrespondenz mit Behörden und Kranken-/Pflegekassen koordiniert beziehungsweise mit dem *normalen* Familienleben unter einen Hut gebracht werden. Zudem führt die bei seltenen Erkrankungen leider oftmals fehlende Heilungsmöglichkeit zu großen psychosozialen Belastungen.

Eltern erfahren schnell, wie wichtig es sein kann, in dieser Situation ein gutes Netzwerk aus Familie, Freund*innen, Ärzt*innen und Therapeut*innen, aber vor allem auch anderen Familien in ähnlicher Situation aufzubauen. Oftmals gibt es aber (vor Ort) keine diagnosespezifischen Selbsthilfe-/Netzwerkgruppen, die Krankheiten sind eben einfach zu selten. Kontakte zu anderen betroffenen Eltern lassen sich so nur schwer knüpfen, obwohl die alltäglichen Herausforderungen der betroffenen Familien in vielen Fällen ähnlich sind.

Ein regelmäßiger Austausch mit anderen Eltern bietet die Chance, wichtige Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu stärken. Die meisten Familien sind im Umgang mit der Krankheit völlig unerfahren und manchmal kann auch ein Gefühl der Verzweiflung oder Überforderung aufkommen. Es fehlt eine Möglichkeit, sich unbürokratisch und ehrlich über bestehende Therapiemöglichkeiten, Frühförderung, Ärzt*innen, Kitas, Schulen und alle weiteren wichtigen Themen auszutauschen. Zudem tut es einfach gut, wenn ein persönlicher Kontakt die eigene Situation nachempfinden kann.

Hier setzt das Anfang 2021 gegründete Elternnetzwerk *Gemischte Tüte* an. Eltern aus dem Düsseldorfer Raum, die Kinder mit seltenen Erkrankungen und/oder Behinderungen haben, können sich miteinander vernetzen. Und dies eben unabhängig von der jeweiligen Diagnose, *gemischt* und bunt. Der Austausch im Netzwerk erfolgt nicht nur digital (über einen sicheren Messenger und Videokonferenzen), sondern vor allem auch persönlich. So finden zum Beispiel regelmäßige Elternstammtische und Familiennachmittage, aber auch Vorträge und andere Freizeitaktivitäten statt.

Familie und Angehörige

Neben dem Erfahrungsaustausch und der wechselseitigen Unterstützung möchte das Elternnetzwerk aber auch das Thema seltene Erkrankungen bei Kindern mehr in den Blickpunkt der Öffentlichkeit rücken. Nur weil wir *selten* sind, heißt das noch lange nicht, dass wir in Düsseldorf und Umgebung keine Stimme haben können. Gemeinsam oder eben *gemischt* sind wir stark!

Liebe Eltern, wenn Ihr diese Zeilen gelesen habt und euch angesprochen fühlt: Bitte meldet euch und schließt euch unserem Netzwerk an. Wir würden uns sehr freuen!

Kontakt *Karoline Peters und Lena Meschede*
kontakt@gemischtetuete.org

Selbsthilfegruppe Sternenkinder

Als selbst betroffene Mama eines Sternenkindes musste ich erleben, wie einsam man sich unter Umständen in dieser plötzlichen, unerwarteten Situation fühlt. Man sucht nach Antworten auf Fragen... Gerade noch voller Vorfreude und im nächsten Moment herrscht nur noch Leere. Man fühlt unsagbar großen Schmerz und Trauer. Der Verlust ist nicht zu begreifen. Vieles erscheint plötzlich sinnlos. Man hat keine Idee, wie es weitergehen soll. Die Zeit scheint still zu stehen. Aus Hilflosigkeit ziehen sich Freund*innen, Bekannte und oft sogar die eigene Familie zurück. Man sehnt sich nach Menschen, die einen verstehen, weil sie vielleicht Ähnliches erlebt haben. Sehr gerne biete ich meine Hilfe an.

Treffen *Die Treffen finden immer am letzten Freitag im Monat statt.*

Kontakt *Gruppentelefon: 0163 0801867*
sternenkind.immerimherzen@gmail.com

Trauernde Eltern Düsseldorf



Trauerbegleitung für Eltern nach dem Tod ihres Kindes

Ihr Baby, Ihr Kind, Ihr Sohn, Ihre Tochter ist verstorben. Sie fragen sich, wie das Weiterleben mit dem Tod Ihres Kindes gelingen kann und wünschen

sich einen Weg durch Ihre Trauer zu finden.

Ich bin Sylvia Schleuter, Notfallseelsorgerin, Trauerbegleiterin (BVT) und Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und eines verstorbenen Sohnes. Seit 2006 bin ich in der Familien-, Sterbe- und Trauerbegleitung tätig, für mich eine Herzens-

angelegenheit. Ich bin aktives Mitglied des Bundesverbands Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. (VEID) und des Bundesverbands Trauerbegleitung (BVT). Alle Trauerangebote werden über Spenden finanziert und sind für Sie kostenfrei. Sprechen Sie mich bitte an, ich bin gerne für Sie da.

Treffen *Einzel-, Familien- und Gruppengespräche – Individuelle Angebote, orientiert am Bedarf der Trauernden*

Kontakt *Sylvia Schleuter*
Telefon 0211 5860817, Mobil 0152 57323309
kontakt@trauernde-eltern-duesseldorf.de

Internet www.trauernde-eltern-duesseldorf.de

Trauer-Café Für immer Eltern – Trauer um erwachsene Kinder 30+

Für Eltern bleibt ihr Kind immer ihr Kind, unabhängig von dessen Alter. Hier ist Raum und Zeit zum Reden, zum Schweigen, für Begegnung, Austausch und Erinnerung.

Es wird um Anmeldung gebeten.
Herzliche Einladung. Wir freuen uns auf Sie.

Trauernde Eltern Düsseldorf
Sylvia Schleuter
Trauerbegleiterin (BVT), Notfallseelsorgerin

Treffen *Termine 2023, 1. Halbjahr:*
14. Juni, 14 bis 16 Uhr
Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde
Luisenstraße 51, 40215 Düsseldorf

Kontakt *Begleitung: Sylvia Schleuter, Trauerbegleiterin (BVT), Notfallseelsorgerin*
Angela Strehl-Kociok, Trauerbegleiterin (BVT), Sozialpädagogin
Telefon 0211 5860817, Mobil 0152 57323309
kontakt@trauernde-eltern-duesseldorf.de

Internet www.trauernde-eltern-duesseldorf.de

Andere Lebenslagen

Andere Lebenslagen – Transidentität Gendertreff e.V. – Selbsthilfeorganisation für Transgender, Angehörige und Interessierte

Jeden dritten Sonntag im Monat lädt der Gendertreff e.V. zu einem gemütlichen Erfahrungsaustausch für Transgender, Angehörige und Interessierte ein. In zwangloser Atmosphäre bietet sich die Möglichkeit des Kennenlernens und des Erfahrungs- und Meinungsaustausches. Nicht zu vergessen und gerade für Einsteiger*innen wichtig: Hier können auch die ersten Schritte gemacht werden. Ein Erscheinen im Geburts- oder Identitätsgeschlecht ist möglich.

Neben einer umfangreichen Öffentlichkeitsarbeit bietet der Gendertreff e.V., als ehrenamtlich geführte Selbsthilfeorganisation für Transgender, deren Familien, Freunde*innen und Interessierte, unter gendertreff.de eine Internetplattform mit einem Magazin, einer Link- und Adresssammlung und vielen weiteren Informationen. Ferner werden regelmäßig Events und Aktionen organisiert. Ein wesentlicher Bestandteil hierbei ist die Gendertreff Messe und Fachtagung. Die Idee der Messe und Fachtagung ist, Transgender, Angehörige und Interessierte mit Experten*innen und Anbietern zu Fragen der Transidentität zum gemeinsamen Austausch zusammenzubringen. Fachpersonal hat an diesem Tag die Möglichkeit, den Menschen einmal außerhalb des medizinisch fachlichen Kontext zu erleben und allgemeingültige Informationen zu geben. Anbieter können ihre Produkte und Dienstleistungen vorstellen und auf sich aufmerksam machen. Abgerundet wird die eintägige Veranstaltung mit einem informativen Rahmenprogramm und Fachvorträgen.

In der überregionalen virtuellen Selbsthilfegruppe, dem Gendertreff Forum, kann nicht nur diskutiert oder informiert werden, sondern sie beinhaltet auch einen Terminkalender mit allen Veranstaltungen, die im Laufe eines Jahres stattfinden.

Zusätzlich bietet der Gendertreff e.V. regelmäßige digitale Selbsthilfetreffen an, die über das Forum erreichbar sind. Digitale Selbsthilfetreffen unterstützen das Angebot nicht nur in Pandemiezeiten und sind auch für Menschen außerhalb des Einzugsgebiets eine hilfreiche Anlaufstelle.

Das Informationsangebot wird durch das Gendertreff Magazin ergänzt, das das Thema Transidentität aus der Sicht von Transgendern oder Angehörigen aufgreift. Von Events und Veranstaltungen über Erfahrungen und Erlebnisse bis hin zu medizinischen und juristischen Aspekten werden viele Aspekte durch Berichte aus erster Hand beleuchtet, sodass ein möglichst vollständiges Bild aus der Sicht transidenter Menschen und deren Familien entsteht. Dabei erheben wir keinen Anspruch auf Richtigkeit oder Vollständigkeit, da jede*r das Thema individuell lebt, erlebt und erfährt. Neben der Blog-ty-pischen zeitlichen Gliederung sind die einzelnen Rubriken und Artikel zusätzlich in einer Inhaltsübersicht zu finden.

Im Gendertreff können Transgender ihr inneres Ich ausleben, es genießen, es mit anderen teilen und dabei feststellen, wie selbstverständlich und problemlos das sein kann.

Treffen [Gendertreff Düsseldorf](#)
regelmäßig jeden 3. Sonntag im Monat
14 bis 17 Uhr, Düsseldorf

Kontakt kontakt@gendertreff.de

Internet www.gendertreff.de
www.gendertreff.de/treffen-shg



Ihre Mitarbeit ist wichtig!

Dieses Magazin wird jährlich in aktualisierter Fassung herausgegeben. Senden Sie uns bitte **bis zum 31. Oktober** des laufenden Jahres zu aktualisierende Texte zu. Eine redaktionelle Bearbeitung behalten wir uns vor.

Kontakt

Telefonische Sprechzeiten des Selbsthilfe-Service-Büros

Montag, Dienstag und Freitag von 9 bis 12 Uhr
Mittwoch von 14 bis 18 Uhr

Telefon

0211 89-92244

E-Mail

selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de

Internet

www.duesseldorf.de/gesundheitsamt

Postanschrift

Selbsthilfe-Service-Büro
Wacker Hof Gebäude E
Erkrather Straße 385
40231 Düsseldorf

Social Media

Facebook Selbsthilfe-Service-Büro Düsseldorf

Selbsthilfe-Netz



www.selbsthilfenetz.de

Übersicht von Kontaktstellen in
Ihrer Nähe sowie von Selbsthilfe-
Organisationen in NRW.



Landeshauptstadt Düsseldorf
Gesundheitsamt

Herausgegeben von der

Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Oberbürgermeister
Selbsthilfe-Service-Büro
Gesundheitsamt
Erkrather Straße 385, 40231 Düsseldorf

Verantwortlich Dr. Max Skorning

www.duesseldorf.de

VII/23-15.

