

NEWSLETTER Januar 2010



Sprechstunden:

Mo.- Mi. 9.30-12.30 Uhr, Do. 15.00-18.00Uhr

Tel. 0 52 51 - 878 29 60

Fax. 0 52 51 – 878 29 58

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

www.selbsthilfe-paderborn.de

Die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle sind:

Die Fachkräfte Renate Linn und Ute Mertens

Für die Verwaltung Claudia Penkalla

1. Termine und Hinweise:

Frauen sind anders – Männer auch! 1.5.08-30.4.10: bundesweit- Das Projekt für Frauen und Männer mit Behinderung. Das dreijährige Projekt hat das Ziel Konzepte zur geschlechterspezifischen Arbeit für Menschen mit Behinderungen zu entwickeln und zu erproben. Im Mittelpunkt stehen Frauen und Männer mit Eingliederungshilfebedarf, zum Beispiel aus betreuten Wohnformen. - Info: Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V., Anne Ott und Fabian Schwarz, Brehmstraße 5-7, 40239 Düsseldorf, Telefon 02 11 / 640 04-21, Fax 02 11 / 640 04-20
www.bvkm.de

Gesundheitstag in Salzkotten am 13./14. März 2010- Selbsthilfegruppen, die teilnehmen möchten, können sich über die Selbsthilfe-Kontaktstelle anmelden (Anmeldeschluss ist Ende Januar).

2. Informationen / Termine Selbsthilfe-Kontaktstelle

Regionale **Selbsthilfeförderung** der Krankenkassen 2010: In diesem Jahr ist die federführende Krankenkasse für die Gemeinschaftsförderung (Pauschalförderung) wieder die Signal Iduna Vereinigte IKK Paderborn, Ansprechpartner ist Herr Meier, Tel.: 052 51-879 77- 9200 oder reinhold.meier@signal-iduna-ikk.de. Die Vergabepaxis der Gelder wird wie in 2009 erfolgen. Das alternative Modell (vorgestellt vom Beiratsmitglied Herr Wolters, Vertreter der freien SH, wurde von den Krankenkassen bei der letzten Beiratssitzung abgelehnt.

Auf der Webseite der Selbsthilfe-Kontaktstelle www.selbsthilfe-paderborn.de finden die Gruppen die neuen Anträge für die Pauschalförderung und Projektförderung sowie den neuen Leidfaden zur Selbsthilfeförderung durch den Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen. Die Anträge für die Pauschalförderung müssen bis Ende März vorliegen.

Tag der Selbsthilfe am 19. Juni 2010 auf dem Marienplatz - Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfe-Kontaktstelle präsentieren sich der Paderborner Öffentlichkeit.

Termine Gesamttreffen 2010: 23.02./ 02.06./ 07.09./ 01.12.10, jeweils um 19.00 Uhr im Altenzentrum Westphalenhof, Gierstr. 1 in Paderborn

3. Neue Gruppen/ Neuaufnahmen/ Gruppengründungen

“Adoptiveltern jugendlicher- bzw. erwachsener Kinder“

Mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn soll eine Selbsthilfegruppe für Adoptiveltern gegründet werden. Die Gruppe richtet sich vor allem an Eltern, deren Kindern im jugendlichen- bzw. erwachsenen Alter sind. Adoptiveltern sind trotz vieler Gemeinsamkeiten anders als die biologisch begründete Familie. Die Adoptivfamilie wie eine natürliche, funktionierende Familie schaffen und halten zu können, gestaltet sich für alle Beteiligten oft nicht konfliktfrei. Statistisch gesehen verläuft der Lebensweg von

Adoptivkindern häufiger problematisch als der anderer Kinder. Nicht selten ein schwieriger Weg, den nicht nur Adoptierte, sondern auch deren Adoptiveltern gehen. Sinn der Gruppe soll es sein, Adoptiveltern die Möglichkeit zu geben, Erfahrungen auszutauschen, gemeinsam Konfliktlösungen zu finden und dieses schwierige Thema öffentlich zu machen. Interessierte können sich anmelden bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn, Mo.-Mi. 9.30-12.30 Uhr, Do. 15.00-18.00 Uhr, Tel. 052 51- 878 29 60 oder Email: selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org

Gruppengründung „Angehörige von depressiv erkrankten Menschen“

Mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle soll eine neue Gruppe für Angehörige von depressiven Menschen auf den Weg gebracht werden. Wer kennt das nicht? Da scheint ein Angehöriger, Freund oder Kollege zunehmend zurückgezogen oder sonst irgendwie verändert, nur noch gereizt und nicht mehr belastbar. Mittlerweile ist allgemein bekannt, dass eine Depression eine behandlungsbedürftige Erkrankung ist. Sie tritt inzwischen so häufig auf, dass fast in jeder Familie eine Person davon betroffen ist. Betroffen sind aber auch Angehörige, die im Umgang mit den Erkrankten eine Gratwanderung machen und manchmal darüber an sich selbst zweifeln. Oft herrscht Unsicherheit, wie man sich verhalten soll, um seinem Partner aus der Krise zu helfen, ohne Gefahr zu laufen, mitgerissen zu werden. Die neue Gruppe soll für diese Anliegen eine Möglichkeit des Austausches bieten, um sich gegenseitig zu stützen und Hilfe zu geben, denn für Angehörige gibt es wenig therapeutische Angebote. Interessierte melden sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn Tel. 05251 – 878 29 60 Mo – Mi 9.30 – 12.30 Uhr und donnerstags von 15.00 – 18.00 Uhr. Informationen auch unter www.selbsthilfe-paderborn.de

5. Veröffentlichungen und Literaturtipps

Neue Broschüre **„Depressionen kann jeden treffen“**- Hilfsangebote und Adressen im Kreis Paderborn- herausgegeben vom „Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.“ (ist in der Selbsthilfe-Kontaktstelle erhältlich oder auch über www.buendnis-depression.de).

„Die Errettung der modernen Seele“ - Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe. Die Autorin Eva Illouz setzt sich in ihrem Buch mit der Veränderung des emotionalen Stils der Gesellschaft und die Erschwerung des Lebens durch die Therapie- und Selbsthilfekultur auseinander. Anitpsychiatrie-Verlag 2009

6. Adressen und Links

www.selbsthilfenetz.de größte Homepage zum Thema Selbsthilfe mit aktuell 7268 SHG und SH - Themen in NRW

www.nakos.de nationale Koordinationsstelle für Selbsthilfe mit Sitz in Berlin, Tel. 0 30 -31 01 89 60

www.koskon.de Koordinationsstelle für Selbsthilfe in NRW, Tel. 021 66 – 248 567

www.bzqa.de Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Hier können Broschüren und Publikationen zu Gesundheitsthemen kostenlos bestellt werden. Tel. 02 21- 899 22 57

www.kvno.de online Arztsuche, Suche nach Ärzten und Psychotherapeuten

www.ibb.nrw.de die Landesbehindertenbeauftragte informiert

IMPRESSUM:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn

Kilianstr. 15

33098 Paderborn

Tel.: 05251/ 878 29

Fax.: 05251/ 878 29 58

www.selbsthilfe-paderborn.de

E-Mail: selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org

Amtsgericht Wuppertal

Steuer-Nr.: 1311595110051