

NEWSLETTER März 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:

Kunstaussstellung „PflegeKunst“– eine Annäherung an das Thema Pflege, mit Mitteln der Kunst - von 21.02. – 23.05.2010 in der DASA Dortmund. Friedrich-Henkel-Weg 1-25, 44149 Dortmund, Infos über Tel. (02 31) 90 71 – 24 79 oder www.dasa-dortmund.de

4. Netzwerkkonferenz am 29. April in Düsseldorf – Patientenberatung im Zeichen der Veränderung - Rechte, Chancen und Risiken, Anmeldungen über das Netzwerk Patientenberatung NRW, Frau Saalfeld, Tel. (0251) 929 2022, www.aekwl.de/netzwerkkonferenz. Die Teilnahme ist kostenlos.

Gesundheitsmesse in Bad Driburg – im St. Josefs-Hospital, Elmarstr. 38, am 28./29. August 2010

„Kombra, das Kompetenztraining für Brustkrebs-Aktivistinnen, wird vom 6. bis zum 10. November 2010 zum fünften Mal in Hamburg stattfinden. Das Projekt ist eine gemeinsame Fortbildung von Frauen, die sich ehrenamtlich oder beruflich für Brustkrebspatientinnen engagieren. Die Anmeldung ist unter www.kombra.de oder Tel. (040) 720 54 91, Frau Tenter möglich. Die Teilnehmerinnen von Selbsthilfegruppen können finanzielle Unterstützung von den Krankenkassen im Rahmen der Projektförderung bekommen.

Der Paritätische NRW veranstaltet am **15. April 2010** eine Tagung zum Thema: **Alles Anders?- Die Rolle der Selbsthilfe im Gesundheitswesen – heute und in Zukunft.** Zu Gast ist der Bundesminister für Gesundheit, Dr. Philipp Rösler.

2. Informationen / Termine Selbsthilfe-Kontaktstelle

Wichtige Informationen vom **Gesamttreffen am 23.02.2010,**

Sprecherinnenwahl: Für die nächsten 2 Jahre sind als Sprecher für die Selbsthilfegruppen Frau Brune, Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe „Endometriose“ und Herr Wolters, Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe „Leben mit sozialen Ängsten“ neu gewählt.

Die Vertretung der Selbsthilfe in der Pflegekonferenz als Stellvertreterin von Frau Mertens (Selbsthilfe-Kontaktstelle) hat Frau Brune übernommen. Für die Gesundheitskonferenz hat diese Aufgabe Herr Wolters übernommen.

Nächstes Treffen: 2. Juni 2010, 19.00 Uhr im Altenzentrum Westphalenhof, Giersstr. 1. in Paderborn.

„Bündnis gegen Depression e.V.“: die Arbeitsgruppe „Selbsthilfe/ Angebote für Betroffene und Angehörige“ und Öffentlichkeitsarbeit hat eine Broschüre zusammengestellt, in der Hilfsangebote und Adressen zum Thema Depressionen im Kreis Paderborn zu finden sind. Die Broschüre liegt in der Selbsthilfe-Kontaktstelle aus.

Tag der Selbsthilfe. Die Veranstaltung findet am **19.Juni** in der Zeit von 10.00 -15.00 Uhr auf dem Marienplatz statt. Anmelden können sich ab sofort alle Selbsthilfegruppen, die sich mit einem Stand präsentieren wollen. Anmeldefrist ist der 07.06.10.

Fortbildungsangebot für Selbsthilfegruppen

„Gruppenleitung u. Moderation in Selbsthilfegruppen“

Wie viel Moderation braucht eine Gruppe? **Am 29. Mai 2010 von 9.00 Uhr – 14.30 Uhr**

Die wenigsten Selbsthilfegruppen kommen ganz ohne Leitung und Moderation aus. Die Teilnehmer erhalten Raum, ihren eigenen Führungsstil zu reflektieren. Begleitet wird uns neben diesen Fragestellungen auch der Umgang mit Verantwortung und Überforderung in Selbsthilfegruppen. Das Angebot richtet sich an Sprecher von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfegruppenteilnehmer, die in ihrer Gruppe Verantwortung übernehmen.

Referentin: Meike Fabian

Teilnahmegebühr: 10 €, Anmeldungen bitte bis zum 20. Mai bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Der Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

Selbsterfahrungstag „Wie begegne ich mir selbst“?

Wahrnehmen von eigenen Grenzen, Stärken und Fähigkeiten am **12. September 2010 von 9.30-16.00 Uhr**, Referentin: Beate Knies

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bietet Raum für Gespräche, Austausch, gegenseitige Unterstützung und beinhaltet immer auch die Auseinandersetzung mit sich selber. Das setzt voraus, dass der Teilnehmer lernt, sich selber wahrzunehmen und zu erfahren, welche Stimmungen, Grenzen, aber auch Fähigkeiten und Stärken eine Person prägen und ausmachen. Das Seminar macht die eigene Person zum Thema. „Betrachte ich mich eher aus der Sicht der Probleme und Unzugänglichkeiten oder bin bereit wohlwollend auf mich zu schauen?“ Durch das Training zur Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung können diese erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse in die Selbsthilfegruppen hinein getragen werden und zu einem unterstützenden, heilsamen Prozess in den Gruppen und für die einzelnen Teilnehmer(innen) beitragen.

In Einzelarbeiten, Partnerübungen und Kleingruppengesprächen wird dieses Seminar Angebote machen, die eigene Biografie zu betrachten, sich wahrzunehmen und Zeit dafür zu haben, dem eigenen Lebensmotto auf die Spur zu kommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, ein Heft und Stift, einen Text (der Ihnen wichtig ist), eine Decke, Teilnahmegebühr: 10,--€, Anmeldeschluss: 01.09.10

Der Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.

Stadt Paderborn streicht Zuschuss für Selbsthilfe / In Zeiten knapper Haushaltskassen streicht die Stadt Paderborn den Zuschuss für Selbsthilfegruppen um die Hälfte auf 5113,- €. Dieses Geld soll vor allem den Selbsthilfegruppen vorbehalten sein, die keinen Anspruch auf Förderung durch die Krankenkassen haben.

Der Jahresbericht 2009 ist fertiggestellt. Interessierte erhalten den Jahresbericht in der Selbsthilfe-Kontaktstelle oder unter www.selbsthilfe-paderborn.de als Download.

Kontaktstelle bietet Gruppen die Möglichkeit ihre Flyer zu drucken. Schwarz-weiß - 7 Cent pro Kopie und farbig 15 Cent pro Kopie.

3. Neue Gruppen/ Neuaufnahmen/ Gruppengründungen

Männer nach Trennung/Scheidung mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle soll eine neue Gruppe für Männer nach Trennung auf den Weg gebracht werden. Eingeladen sind alle Männer, die eine Trennung oder Scheidung des Ehe- oder Lebenspartners gerade erleben oder durchlebt haben. In regelmäßigen Treffen bietet die Selbsthilfegruppe, den Teilnehmern eine Möglichkeit über ihre Lebenssituation mit Gleichgesinnten oder Gleichbetroffenen zu sprechen. Die neue Gruppe will zunächst nur Männer ansprechen, um deren besonderer Situation gerecht zu werden und im Austausch mit anderen Betroffenen die Trennung/Scheidung besser zu verstehen. Dies kann eine wichtige Hilfe sein den neuen Lebensabschnitt ohne Partner zuversichtlich gehen zu können. Eine professionelle Therapie kann die Gruppe nicht bieten. Die Gesprächsschwerpunkte richten sich nach den Bedürfnissen der Beteiligten, mögliche Themen können sein: Abschied, Trauer, Alleinsein, Kinderregelung, Umgang mit dem Ex-Partner, neue Wege ... usw. Das erste Treffen findet statt am Donnerstag, dem **15.04. 2010 um 18.00 Uhr** in der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Interessierte sind herzlich eingeladen.

"Zwischen Arbeit und Ruhestand" mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn soll eine Gruppe zum Thema „Zwischen Arbeit und Ruhestand“ gegründet werden. Die Gruppe richtet sich an Frauen und Männer ab 55 Jahren, die sich beruflich und oder privat in einer Umbruchphase befinden. Es geht darum, diese Lebensphase gemeinsam zu gestalten und aktiv am gesellschaftlichen, soziopolitischen und soziokulturellen Leben teilzuhaben. Die Wohnsituation im Alter, die Gestaltung des Ruhestands und der aktive Ausstieg aus dem Berufsleben können u. a. Themen/Inhalte des Austauschs und der Auseinandersetzung innerhalb der neuen Gruppe sein. Treffen der Gruppe **Donnerstag, 22.04.2010 um 18.00 Uhr** in der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Gruppengründung: SHG zum Thema „Chronische Urticaria“ – Nesselsucht

Die Nesselsucht ist ein wenig bekannte, aber häufige Erkrankung. Es kommt bei den Betroffenen zu einem Hautausschlag, der in Schüben auftritt und mit einem starken Juckreiz einhergeht. Typisch für die chronische Urticaria ist das stark und oft schnell wechselnde Beschwerdebild. Die Erkrankung führt bei den Betroffenen nicht selten zu einem erheblichen Verlust an Lebensqualität. Die Gruppe soll die Möglichkeit geben, neben dem Erfahrungsaustausch, Informationen über Ernährung und Heilmethoden weiterzugeben und sich im Alltag gegenseitig zu unterstützen.

Die Selbsthilfegruppe „Adoptiveltern jugendlicher bzw. erwachsener Kinder“ ist Anfang Februar gegründet worden. Die Gruppe ist offen für neue Mitglieder. Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Die Selbsthilfegruppe „Angehörige Depressiv Erkrankter“ ist Anfang März gegründet worden. Interessierte nehmen bitte Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle auf.

4. Allgemeine und bundesweite Informationen

Gründung einer Selbsthilfegruppe **für Angehörige von Tätern und Opfer bei sexuellem Kindesmissbrauch in der Familie in Essen**. Die Gruppe will Informationen über erste Ansprechstellen zusammentragen und vor allem soll diese Selbsthilfegruppe jedem Kraft geben, die Tat zu erkennen und dann das Richtige zu tun. Weitere Informationen über WIESE e.V., Tel. (0201) – 20 76 76 oder selbsthilfe@wiesenetz.de.

Neue Informationen zum Thema „Brustkrebs“ – Auf dem Deutschen Krebskongress wird die erste nationale Patientenleitlinie zum Thema Brustkrebs vorgestellt. Der Ratgeber ist auf Basis der interdisziplinären Stufe -3- Leitlinie für die Diagnostik, Therapie und Nachsorge entstanden. Die Patientenleitlinie zu Brustkrebs soll die Kommunikation zwischen Ärzten und ihren Patientinnen verbessern, teilt die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) mit. Die neue Leitlinie ist Bestandteil des "Leitlinienprogramms Onkologie" der Deutschen Krebsgesellschaft der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften und der Deutschen Krebshilfe. An der Erstellung waren Vertreter von allen relevanten medizinischen Fachgesellschaften und Vertreter von Selbsthilfeorganisationen beteiligt. Die Leitlinie als PDF-Datei steht auf http://www.dggg.de/uploads/media/PL-DCIS-091218_01.pdf

Wegweiser und Leitbegriffe in der Gesundheitsförderung Online-Informationportale zur Gesundheitsförderung. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erweitert ihr Internetangebot um zwei neue Datenbanken im Bereich der Gesundheitsförderung. Mit den Portalen „Wegweiser Gesundheitsförderung“ (www.wegweiser.bzga.de) und „Leitbegriffe der Gesundheitsförderung“ (www.leitbegriffe.bzga.de) werden zwei bisher nur als Drucksachen verfügbare Publikationen ab sofort im Internet bereitgestellt. Die beiden Datenbanken helfen Lehrenden, Studierenden und in der Prävention tätigen Fachkräften in Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Gesundheitsberufen etc., innerhalb kurzer Zeit einen Überblick über wichtige Träger und Akteure sowie Fachbegriffe der Gesundheitsförderung zu erhalten.

Das **Portal Wegweiser Gesundheitsförderung** stellt mehr als 200 überregional tätige Fachinstitutionen vor, die bundesweit Medien, Fortbildungen und Beratungen zur Gesundheitsvorsorge anbieten. Es versteht sich als „Kompass“ in der unübersichtlichen Institutionen-Landschaft der Gesundheitsförderung und erleichtert die Suche nach geeigneten Angeboten, Trägern, Kooperationspartnern und Veranstaltungen. Der Wegweiser kann nach Institutionen und nach Themen (z. B. Drogen und Sucht, Aids, Behinderte, Arbeit, Kinder und Jugendliche, Selbsthilfe, psychische Gesundheit, Migration, Krebs) durchsucht werden. Das **Portal** Leitbegriffe der Gesundheitsförderung ist ein Glossar, in dem die 92 wichtigsten Begriffe, Konzepte und Erklärungsmodelle im Bereich Gesundheitsförderung definiert und ausführlich erläutert werden. Damit leistet das Glossar einen Beitrag, um Begrifflichkeiten aus der Gesundheitsförderung im deutschsprachigen Raum zu systematisieren und übersichtlicher zu gestalten. Beide Datenbanken werden fortlaufend aktualisiert und erweitert. Die Online-Angebote sind ab sofort unter www.leitbegriffe.bzga.de und www.wegweiser.bzga.de erreichbar.

Die **neue Webseite der NAKOS** www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de für junge Menschen ist online. Die Webseite informiert über Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe, zeigt Beispiele von SHG, in denen junge Leute aktiv sind, und verweist auf Selbsthilfe-Kontaktstellen als Vermittler zu einer geeigneten Gruppe vor Ort.

5. Veröffentlichungen und Literaturtipps

Alzheimer und Demenzen - Unterstützung für Angehörige von Sabine Engel. Die Autorin liefert auf ca. 200 Seiten eine umfassende, informative, mit vielen praktischen Beispielen und Tipps angereicherte und leicht lesbare Handreichung für pflegende Angehörige von demenzkranken Menschen. / ISBN 978-3-8304-3381-1

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.bzga.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 60

Fax.: 05251/ 878 29 58

www.selbsthilfe-paderborn.de

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

Amtsgericht Wuppertal

Steuer-Nr.: 1311595110051