



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:

Unter dem Motto „**Engagement macht stark**“ findet die **bundesweite Woche des bürgerschaftlichen Engagements** vom 17. bis 26. September 2010 statt. Veranstalter ist das Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE). In dieser Zeit werden in Deutschland Vereine, Initiativen, Organisationen, Institutionen und Unternehmen die Gelegenheit nutzen, ihre Freiwilligenprogramme, Projekte und Initiativen der Öffentlichkeit vorzustellen.

2. Informationen / Termine Selbsthilfe-Kontaktstelle

Wichtige Informationen vom **Gesamttreffen am 02.06.2010,**

1. Beiratssitzung / Krankenkassenförderung: Die Gruppen wurden über die Vergabe der Fördergelder/ Pauschalförderung der Krankenkassen informiert. 41 Gruppen haben in diesem Jahr Anträge gestellt. Wie im vergangenen Jahr war das Antragsvolumen höher als der zur Verfügung stehende Fördertopf. Die Gesamtfördersumme betrug 25.457,-€.
Die KK weisen darauf hin, dass die SHG ab nächstes Jahr verpflichtet sind ein eigenes Konto einzurichten. Die definitive Aussage dazu bleibt bis spätestens Oktober abzuwarten. Es muss überlegt werden, wie die Gruppen möglichst kostenlos ein Konto führen können. Einige Anregungen gab es schon von Gruppenmitgliedern. Die Kontaktstelle ist bemüht mit Banken (zunächst die Sparkasse) Kontakt aufzunehmen, um eventuell eine Sonderregelung für SHG zu vereinbaren. Im Herbst wird bei einer gemeinsamen Beiratssitzung der Kreise Höxter und Paderborn entschieden, welche Kasse für 2011 die Federführung übernimmt.

2. Der Selbsthilfetag (am 19.Juni) hat mit 20 Gruppen (14 Ständen) stattgefunden. Da im Vorfeld die Anmeldungen sehr schleppend gelaufen sind, ist beim Gesamttreffen verabredet worden, diese Veranstaltung in Zukunft alle zwei Jahre stattfinden zu lassen. Der Aufwand und die Kosten stehen nicht im Verhältnis zur geringen Teilnehmeranzahl.

3. Die SHG „Endometriose“ hat sich an diesem Abend vorgestellt.

Das nächste Gesamttreffen findet am Di. 07. September 2010 um 19.00 Uhr im Westphalenhof statt.

Hinweis der Kontaktstelle:

Es gibt noch ein paar Plätze für die Fortbildung für Selbsthilfegruppen im Spätsommer 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 selbst. Das setzt voraus, dass der Teilnehmer lernt, sich selbst 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 ich 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.

Die 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

SHG zum Thema „Chronische Urticaria“ – Nesselsucht hat sich am 17.06. gegründet.

Die Nesselsucht ist eine 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.

SHG Migräne hat sich gegründet

Mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist eine neue Gruppe für Betroffene und Angehörige von Migräneerkrankten gegründet worden. Migräne ist eine neurologische Erkrankung. Sie ist gekennzeichnet durch periodisch wiederkehrenden, anfallartigen halbseitigen Kopfschmerz, der von anderen Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Licht – und Geräuschempfindlichkeit begleitet werden kann.

Die Gruppe bietet eine Möglichkeit zum Erfahrungs- und Informationsaustausch. Kenntnisse über verschiedene therapeutische Möglichkeiten können helfen eigene Strategien zu entwickeln, die Krankheit abzumildern oder sogar zum Stillstand zu bringen. Gemeinsame Vortragsveranstaltungen können über aktuelle Therapien Auskünfte geben. All dies kann Inhalt der regelmäßigen Treffen sein. Wer sich interessiert, meldet sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle unter 05251 – 878 29 60. Weitere Infos zur Selbsthilfe im Internet unter www.selbsthilfe-paderborn.de

SHG Diabetes (türkischsprachige) Betroffene und Angehörige

Mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn und der AWO Paderborn ist eine Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige von Diabetes auf den Weg gebracht worden. Nachdem ein erstes Kennenlernen stattgefunden hat, trifft sich die Gruppe regelmäßig in der Fatih-Moschee/ Abtsbreite 24.

Aufklärung und Information über die Krankheit Diabetes und der Umgang im Alltag sollen neben dem Erfahrungsaustausch schwerpunktmäßig Thema sein. Was bedeutet es auch für Angehörige, wenn jemand aus der Familie an Diabetes erkrankt ist.

Ansprechpartnerin ist in der Anfangsphase Frau Celik, vom Fachdienst für Migration und Integration-AWO Paderborn. Interessierte melden sich bitte unter der Tel. 052 51 – 878 46 38.

Neugründung einer landesweiten tätigen Selbsthilfegruppe zum Thema

„Homosexuelle mit Persönlichkeitsstörung“ Schwerpunkt Borderline. Weitergehende Informationen sind unter der Webseite www.hops-online.de zu finden. Der Ansprechpartner steht per Email: mathias@hops-online.de oder Tel. 0179 – 14994 15 zur Verfügung.

4. Allgemeine und bundesweite Informationen

Bella Donna – die landesweite Fachstelle für Frau – Sucht – Gesundheit präsentiert eine Internetplattform. Seit Februar 2010 ist die erste deutschsprachige Wissens-, Informations-, Kommunikations- und Vernetzungsbörse zum Thema „Mädchen, Frauen und Sucht“

freigeschaltet worden. Sie wurde entwickelt für Fachleute aus der Sucht- und Drogenhilfe der angrenzenden Arbeitsbereiche in Deutschland und dem deutschsprachigen Ausland. www.belladonnaweb.de

Selbsthilfe-Fortbildung für Medizinische Fachangestellte – die Kooperationsberatungsstellen für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten (KOSA) der Kassenärztlichen Vereinigungen Nordrhein und Westfalen-Lippe haben eine Fortbildung für Medizinische Fachangestellte entwickelt. Sie hat zum Ziel, Grundinformationen über die Struktur der Selbsthilfe zu vermitteln. Bestandteil der Fortbildung ist das Mitwirken von Teilnehmer/innen einer konkreten Selbsthilfegruppe. Informationen und Anfrage bei: KOSA – Kassenärztliche Vereinigung WL, Tel. 05 21 – 560 716

Mehrheit findet Selbsthilfegruppen wichtiger als Ärzte

Hamburg (dpa/tmn) - Die Mehrheit der Deutschen hält bei Krankheiten Selbsthilfegruppen manchmal für wichtiger als einen Mediziner. Das ergab eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK in Hamburg. Demnach finden 86 Prozent der Befragten den Erfahrungsaustausch in Selbsthilfegruppen besonders wichtig. Fast genauso viele (84 Prozent) meinen, dass solche Gruppen die Behandlung durch den Arzt sinnvoll ergänzt. Mehr als die Hälfte (56 Prozent) sind der Ansicht, dass die Selbsthilfe manchmal sogar wichtiger ist als Ärzte und Psychologen. Als sinnvoll erachten die meisten Befragten Selbsthilfegruppen bei psychischen Problemen wie Depressionen (83 Prozent). Auch bei lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Krebs (81 Prozent) sowie bei chronischen Leiden wie Diabetes (65 Prozent) und Beziehungsproblemen in der Familie (58 Prozent) halten sie sie für sinnvoll. Bei akuten Beschwerden wie Rückenschmerzen ist nur ein Drittel (34 Prozent) dieser Ansicht. Am häufigsten werden Informationen zum Thema Selbsthilfe aus den Medien (63 Prozent) bezogen. Bundesweit befragt wurden 1001 Männer und Frauen am 2. und 3. Juni. <http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/41635/Selbsthilfegruppen>

5. Veröffentlichungen und Literaturtipps

Die Dokumentation zur Fachtagung „**Selbsthilfe und Gesundheitsversorgung. Selbsthilfefreundlichkeit als Qualitätsmerkmal**“ vom 16.09.2009 ist erschienen. Mit der Tagung wurden bestehende Kriterien der Selbsthilfefreundlichkeit am Beispiel von selbsthilfefreundlichen Krankenhäusern vorgestellt und im Hinblick auf eine mögliche Form der strukturierten Zusammenarbeit in stationären und ambulanten Versorgungseinrichtungen wie Arztpraxen, Rehaeinrichtungen und Gesundheitsämtern diskutiert. Exemplare der Tagungsdokumentation sind kostenfrei über KOSKON zu beziehen. Tel. 0 21 66- 24 85 6, Email: selbsthilfe@koskon.de

Besondere Chancen von Selbsthilfegruppen bei Essstörungen erläutert die Broschüre „**Selbsthilfeunterstützung bei psychogenen Essstörungen**“. Diese wurde vom Beratungszentrum „Dick und Dünn“ in Berlin inhaltlich erstellt und von der NAKOS redaktionell bearbeitet und herausgegeben. Die Praxishilfe richtet sich vor allem an die Mitarbeiter/innen von Selbsthilfe-Kontaktstellen und von professionellen Einrichtungen (z. B. Fachkliniken), die Selbsthilfegruppen unterstützen oder mit ihnen arbeiten. Die Broschüre kann auch als Aufklärungshilfe genutzt werden. zu beziehen über NAKOS, Tel. 030 – 310 189 60, Email: selbsthilfe@nakos.de gegen Übernahme der Portokosten.

Virtueller Erfahrungsaustausch für Patienten im Internet – Universitäten aus Freiburg, Berlin und Göttingen haben ein neues Internetportal ins Leben gerufen. Unter: www.krankheitserfahrungen.de erzählen Menschen von ihrem Leben mit einer Krankheit. Anspruch des Portals ist es, den Betroffenen beim Umgang mit der eigenen Krankheit zu helfen.

Checkliste für Arztbewertungsportale – Das ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (eine gemeinsame Einrichtung der Bundesärztekammer und der kassenärztlichen Bundesvereinigung) hat einen Katalog mit Qualitätsanforderungen für Arztbewertungsportale herausgegeben. Die Checkliste zum kostenlosen Download kann der

Vorbereitung dienen, ein Arztbewertungsportal zu nutzen. www.arztbewertungsportale.de

Informationen für Einrichtungen der Selbsthilfe – Unabhängige Patientenberatung Deutschland. Die Broschüre stellt die Patientenberatung vor und zeigt Möglichkeiten der Zusammenarbeit auf. Die Broschüre kann kostenfrei bestellt werden und steht als download zur Verfügung. www.upd-online.de/upd-fachpublikationen.html

Tiefpunkte – ein Film über die Selbstwahrnehmung junger Menschen mit Depressionen. Der Film des Medienprojektes Wuppertal wurde im Februar 2010 uraufgeführt. Er kann mit umfangreichem Material über die Homepage www.medienprojekt-wuppertal.de bestellt werden.

Bürgerbeteiligung als Weg zur lebendigen Demokratie – Stiftung Mitarbeit - Helmut Klages, Ralph Keppler, Kai Masser. Der Umgang zwischen Beteiligung von Bürger/innen und kommunalen Entscheidungsträgern in der Kommune ist häufig von gegenseitigen Vorbehalten belastet. Die Autoren arbeiten an einem Modellansatz, der Bürgerbeteiligung als verbindlichen strukturierten Prozess vorsieht.

Broschüre „Recht für Selbsthilfegruppen“ – Das Buch befasst sich mit den rechtlichen Rahmenbedingungen von nicht vereinsrechtlich organisierten Gruppen als Gesellschaft bürgerlichen Rechts. Es geht um die Rechtsstellung der Gruppenmitglieder, um Vollmachts- und Vertretungsregeln sowie Haftungsfragen aus dem Vertrags- und Deliktsrecht. Es werden aktuelle Bezüge zum Versicherungs-, Presse- und Steuerrecht hergestellt und viele praktische Tipps gegeben. Herausgeber: Selbsthilfezentrum München in Zusammenarbeit mit der Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner. Das Buch ist im Buchhandel, beim Verlag – AG SPAK Bücher, Email. Spak-buecher@leibi.de oder Tel. 07308 – 919 261 oder beim Selbsthilfezentrum München, Tel. 089 – 53 29 56 19 oder Email Marlies.breh@shz-muenchen.de für 16,--€ zu erwerben.

Eine Neuauflage der Broschüre **22 Fragen zum Thema Häusliche Pflege** ist erschienen. Herausgegeben von der Landesstelle Pflegende Angehörige Münster. Die Broschüre gibt Hinweise zu gesetzlichen Regelungen, zur Kostenerstattung sowie zu Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung. Sie leistet einen wichtigen Beitrag, um die Situation der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen weiter zu verbessern. Die Broschüre ist kostenfrei über die Landesstelle Pflegende Angehörige zu beziehen: Tel. 0251 – 27 05 167 oder E-mail: info@lpfa-nrw.de

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. 0 21 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