



Gefördert durch:

SELBSTHILFEFÖRDERUNG



Selbsthilfepreis NRW 2024

Ausgezeichnet: Aus ich wird wir.

Wenn sich chronisch erkrankte Menschen zusammenschließen, sich regelmäßig treffen und gemeinsam über ihre Erkrankung reden, ist das Selbsthilfe. Der Selbsthilfepreis NRW soll dieses Engagement würdigen und die Arbeit der Gruppen sichtbarer machen.

Am 28. September hat die Fördergemeinschaft der Krankenkassen und -verbände in Nordrhein-Westfalen den Selbsthilfepreis NRW 2024 verliehen. Im feierlichen Ambiente des Wartesaal am Dom wurden Gruppen ausgezeichnet, die kreative und innovative Wege gefunden haben, von Krankheit betroffene Menschen anzusprechen und einzubeziehen.

Durch den Abend führte der bekannte Fernsehmoderator Peter Großmann, der neben den Preisträgerinnen und Preisträgern auch weitere Gäste begrüßen konnte. Dazu zählten Bundesminister für Gesundheit Karl Lauterbach, Dr. Ralf Heinen, Bürgermeister der Stadt Köln, sowie Dirk Ruiss, Leiter der Landesvertretung NRW des Verbands der Ersatzkassen und Vertreter der Fördergemeinschaft der Kassen.

Vergeben wurde der Preis in den Kategorien Engagement, Vernetzung, Kreativität und Innovation. Die Öffnung der goldenen Umschläge und die Bekanntgabe der ausgezeichneten Gruppen gehörten ohne Zweifel zu den Höhepunkten des Abends. Von unglaublichem Staunen über sprudelnde Freudentränen war alles dabei. Tosender Applaus begleitete die Preisverleihung, und einmal mehr konnte man spüren, welche Kraft in der Selbsthilfe, im „Wir“, steckt.

Wir möchten Sie einladen, liebe Leserinnen und Leser, den Abend in unserer Rückschau noch einmal mitzerleben.

Inhalt

4 **Guten Abend**

Dirk Ruiss, Leiter der vdek-Landesvertretung NRW
Prof. Dr. Karl Lauterbach, Bundesminister für Gesundheit
Dr. Ralf Heinen, Bürgermeister der Stadt Köln
Peter Großmann, Moderator

12 **Selbsthilfepreis**

Jury, Sachpreise, Hinter den Kulissen

16 **Showact**

PopChor Lebenshunger

18 **Ausgezeichnete Gruppen**

ALS Selbsthilfegruppe Mettmann/Düsseldorf
Eltern suchtkranker Kinder / Elternkreis Mettmann
JUNGER KREUZBUND DÜSSELDORF
mamma CAMPY Brustkrebs-Selbsthilfegruppe Nümbrecht

26 **Showact**

Martin Zingsheim

32 **Shortlist**

BKE Stadtverband Bergkamen
Huntington Selbsthilfegruppe Aachen
Interessenvereinigung für Anfalls Kranke in Köln e.V.
Junge Retina: Regionale Meetups NRW
Lilygruppe Paderborn
Phoenix Burnout Selbsthilfegruppe Oberhausen
Skin Picking und Trichotillomanie e.V.
(vormals Selbsthilfegruppe Skin Picking Köln)
Yoko Selbsthilfe Hautkrebs Sauerland

42 **Einreichungen**

78 **Impressionen**





Grüßwort

Dirk Ruiss, Leiter der vdek-Landesvertretung Nordrhein-Westfalen

Menschen helfen sich gegenseitig, um aus eigener Kraft mit den Folgen einer Erkrankung, Behinderung oder mit einer Ausnahmesituation fertig zu werden. Dementsprechend bunt ist die Selbsthilfelandchaft, was wir an den Preisträgern des heutigen Abends sehen werden, auch wenn es nur ein kleiner Ausschnitt ist.

Ich selbst stehe hier heute als ein Vertreter der Ersatzkassen und Gastgeber, aber die Förderung der Selbsthilfe ist eine Gemeinschaftsaufgabe der gesetzlichen Krankenkassen und Verbände, die wir in NRW gemeinschaftlich bewältigen. Daher freue ich mich, auch einige Kolleginnen und Kollegen heute hier begrüßen zu können. Ich sehe Herrn Frank Simolka von der AOK Nordwest, Frau Sandra Kisters-Nuderscher von der AOK Rheinland Hamburg, Frau Gaby Erdmann von der BKK Nordwest, Herrn Dr. Thomas Dietrich von der Knappschaft Bahn See und Herrn Uwe Hauptreif von der IKK classic. Hinzu kommen die Vertreterinnen und Vertreter der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe NRW, verschiedener Landesorganisationen, der Selbsthilfekontaktstellen in den Kreisen und Städten und vor allem unsere nominierten Selbsthilfegruppen. Sie stehen heute mit Ihrer wertvollen Arbeit im Mittelpunkt – und das zu Recht!

In den zahllosen Gruppen vor Ort sind Sie Ansprechpartner, bieten Halt, Information und vor allem Gemeinschaft. Denn wer wüsste das besser als Sie:

In Gemeinschaft lassen sich Probleme besser bewältigen.

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern die Selbsthilfestrukturen im Land auf Ebene der Landesorganisationen, der Selbsthilfekontaktstellen und auf der regionalen Ebene der Gruppen in den Städten und Gemeinden mit zusammen fast 11,5 Millionen Euro in diesem Jahr. Im Mittelpunkt des heutigen Abends stehen die regionalen Selbsthilfegruppen, die vor Ort die Basis der Selbsthilfe sind. Als Krankenkassen fördern wir diese konkrete Arbeit vor Ort sehr gerne. Im Rahmen der Pauschalförderung für örtliche Gruppen in NRW standen in diesem Jahr über 3,4 Millionen Euro zur Verfügung. Das Förderverfahren wird auf Kreisebene durch eine federführende Kasse durchgeführt. Dabei werden jedes Jahr rund 3.500 Anträge geprüft, beschieden und ausgezahlt, Tendenz steigend! Die Selbsthilfegruppen und ihr Betätigungsfeld in NRW sind vielfältig und bunt. Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen und Beeinträchtigungen sind sich gegenseitig Stütze, Informationsquelle und Helfer, wenn es schwierig wird. Die konkrete Förderung soll die laufenden Kosten der Gruppenarbeit, aber auch besondere Maßnahmen wie Kongress- oder Messebesuche unterstützen. Die gute Nachricht ist, dass die Selbsthilfegruppen rege von der Fördermöglichkeit Gebrauch machen. Die Vielzahl der Anträge zeigt, wie breit die Selbsthilfe in NRW aufgestellt ist. Auch an den heute nominierten Gruppen erkennen wir, dass von bekannten Erkrankungen wie Hautkrebs bis hin zu seltenen Diagnosen wie Huntington Betroffene zusammenfinden, um sich gegenseitig Kraft zu geben. Auch Verhaltensstörungen oder Suchtprobleme werden gemeinsam angegangen. Denn in den Gruppen geht es um den Umgang mit der Diagnose, den Informationsaustausch zu medizinischen Möglichkeiten der Behandlung oder auch schlicht um die Frage, wie das Umfeld reagiert. Die Fördermöglichkeiten der gesetzlichen Krankenkassen werden so gut angenommen, dass die Budgets aktuell auch vollumfänglich abgerufen werden.

Wie bunt und facettenreich die Arbeit in den Selbsthilfegruppen ist, werden wir heute Abend sehen. Denn mit dem Selbsthilfepreis NRW 2024 wollen wir das Engagement sichtbar machen und würdigen, das Sie in Ihrer Arbeit Woche für Woche und in der Regel ehrenamtlich aufbringen. Ich weiß zwar nicht, wer heute mit dem Selbsthilfepreis ausgezeichnet wird, aber der Blick auf die Liste der Nominierten gibt einen Einblick darin, wie vielfältig die Selbsthilfe aufgestellt ist.

Sehr geehrte Damen und Herren, Sie helfen anderen ganz konkret, Sie erklären anderen die besonderen Bedürfnisse der Betroffenen, und das mit dem Ziel, gemeinsam mit einer Erkrankung oder Beeinträchtigung besser zurechtzukommen. Diese gegenseitige Unterstützung, die Mut macht, ist so wichtig, um mit einer Erkrankung, einer Behinderung oder aber auch mit einer persönlichen Ausnahmesituation besser leben zu können. Viele von Ihnen gehen durch die Arbeit in der Gruppe selbstbewusster durchs Leben und können offener mit ihrer Erkrankung umgehen. Und genau das ist es, was wir als Krankenversicherung so nicht leisten können, aber wir können Sie unterstützen, um anderen eine Stütze zu sein – und das tun wir sehr gern.

Ich freue mich auf einen anregenden Abend und gratuliere den späteren Preisträgern bereits an dieser Stelle herzlich.



Grußwort

Prof. Dr. Karl Lauterbach, Bundesminister für Gesundheit

Der Wartesaal hat eine gewisse Symbolik, die passt, wenn man darüber nachdenkt, was Selbsthilfegruppen leisten. Oft ist es so, dass Menschen auf wichtige Befunde warten. Dieses nervöse Warten führt oft zu einer Verzweiflung, die häufig so beschrieben wird, dass man in einen Abgrund hineinfällt und nicht glaubt, wieder herauszukommen.

Schwere Befunde haben tatsächlich eine lebensverändernde Dimension. Plötzlich wird man an die existenzielle Dimension des Lebens erinnert. Zwischen dem guten Leben und dem nicht so guten Leben steht oft nur eine einzige Diagnose. Wenn diese tragischen Momente erlebt werden und man versucht, aus dem Loch herauszukommen, dann zeigen internationale Studien bei fast allen schweren Erkrankungen, dass Selbsthilfeorganisationen oder die Teilnahme an der Selbsthilfe Prognose, Lebensqualität und Lebensdauer verbessern. Das lässt sich auch chemisch nachweisen. Es gibt Stressfaktoren, die man messen kann. Menschen, die in der Selbsthilfe eine Aufgehobenheit finden, haben rückläufige Stressreaktionen im Körper. Und das hat eine unmittelbare Bedeutung für den Verlauf der Erkrankung. Somit ist Selbsthilfe nichts, was zusätzlich zur Therapie gesehen werden muss, sondern sie ist Teil der Therapie.

Heute ist es für uns eine besondere Ehre, Sie hier als Teil der Therapie ehren und würdigen zu dürfen. Weil das, was Sie machen, einen besonderen Stellenwert hat.

Ohne Sie wäre die moderne Medizin ärmer und schlechter. Von daher gebührt Ihnen mein Dank und auch meine große Anerkennung.

Dreieinhalb Millionen Menschen engagieren sich in der Selbsthilfe, und das sind nur diejenigen, die öffentlich gezählt werden. Die Arbeit in der Selbsthilfe betrifft aber nicht nur die kranken Menschen, sondern auch die Familien. Somit ist es wahrscheinlich eine Größenordnung von 20% der Menschen, die in irgendeiner Weise von Selbsthilfe betroffen sind. Und wenn man überlegt, dass im nächsten Jahr eine halbe Million Menschen erstmalig die Diagnose Krebs bekommen werden, dann kann man sich vorstellen, welche Bedeutung die Selbsthilfe hat.

Die Selbsthilfe wird von drei wichtigen Veränderungen profitieren. Wir werden die elektronische Patientenakte einführen. Dies wird zur Folge haben, dass Sie alle Befunde zur Verfügung haben, die über Sie erhoben werden, also Laborbefunde, Entlassberichte, Bildgebung.

Sie können miteinander über Ihre Befunde ins Gespräch kommen und können sie in Zukunft mit unserer zweiten Veränderung auch besser verstehen. Die Befunde in der elektronischen Patientenakte können nämlich mit künstlicher Intelligenz ausgewertet werden. Sie müssen sich künstliche Intelligenz in bestimmten medizinischen Bereichen vorstellen wie einen unendlich geduldigen Arzt, der unfassbar gut informiert ist, der viel mehr Studien und Patientenakten gelesen hat, als das jeder einzelne Arzt in seinem Leben jemals machen könnte. Und den können Sie zu Ihren Befunden befragen, zum Beispiel: Welche Möglichkeiten gibt es noch für mich? Was bedeutet das? Wie kann ich mein Leben ändern? Sie können mit Ihren Befunden in einen Dialog mit KI treten – das wird die Arbeit der Selbsthilfe verändern.

Der dritte Punkt ist das Medizin-Forschungsgesetz. Dieses Gesetz wird dazu führen, dass in Deutschland sehr viel mehr klinische Studien durchgeführt werden. Die Zulassung von Studien wird beschleunigt, die Beantragung vereinfacht. Was bedeutet das für Sie? Ist jemand austherapiert, ist in der Regel eine Studie die einzige Möglichkeit, eine Behandlung wahrzunehmen, von der wir wissen, dass sie wahrscheinlich wirken wird, die aber noch nicht endgültig ausgetestet und noch nicht zugelassen ist. Mit dem Gesetz werden wir es auch in Deutschland ermöglichen, eine Studie zu erleben, die eine letzte Hoffnung sein kann. Das ist auch eine wichtige Veränderung für Sie, weil die Selbsthilfeorganisationen über durchgeführte Studien in der Regel am besten Bescheid wissen. In Zukunft wird es so sein, dass alle Studien durch Sie als Selbsthilfeorganisation abgerufen werden können. Sie können dann in Erfahrung bringen, welche Studien deutschlandweit zum Beispiel für bestimmte Stadien der amyotrophen Lateralsklerose durchgeführt werden und mit welchem Medikament.

Lassen Sie mich zum Abschluss kommen. Wie gesagt, Ihnen gebührt mein Dank. Ihnen gebührt meine Anerkennung. Ihnen gebührt mein Respekt, und für mich ist es eine große Ehre, heute Abend dabei sein zu können. Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg, große Anerkennung, meinen Respekt und vielen Dank für Ihre Arbeit.



Grüßwort

Dr. Ralf Heinen, Bürgermeister der Stadt Köln

Es ist mir eine besondere Ehre, heute bei der Verleihung des Selbsthilfepreises NRW 2024 hier in Köln sprechen zu dürfen. Ich überbringe auch herzliche Grüße unserer Kölner Oberbürgermeisterin.

Dieser Preis, der nun zum vierten Mal nach 2014, 2017 und 2020 verliehen wird, hat sich zu einer wichtigen Plattform entwickelt, um das außergewöhnliche Engagement von Selbsthilfeaktiven in unserem Land sichtbar zu machen.

Ziel ist es, die überwiegend ehrenamtliche Arbeit in den Selbsthilfegruppen hervorzuheben und ihren Einsatz zu würdigen. Nahezu 100 Bewerbungen sind in diesem Jahr eingegangen. Die Jury hat in vier Kategorien jeweils drei Gruppen für die Shortlist nominiert, und der Minister wird im Verlauf der Veranstaltung persönlich die ausgezeichnete Gruppe verkünden – ganz nach dem Vorbild der Oscar-Verleihung. Der Preisträger wird feierlich aus einem goldenen Umschlag verkündet.

Verehrte Gäste, Selbsthilfegruppen spielen eine zentrale Rolle für viele Menschen in Nordrhein-Westfalen. Sie bieten Unterstützung, Gemeinschaft und ein offenes Ohr für diejenigen, die mit gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert sind. Diese Gruppen helfen Betroffenen, sich nicht allein zu fühlen, und geben Mut, aktiv zu bleiben. Deshalb ist es heute an der Zeit, Ihnen, den engagierten Mitgliedern dieser Gruppen, unseren besonderen Dank auszusprechen.

Die Jury hat außergewöhnliche Leistungen der Gruppen hervorgehoben. Preiswürdig waren Aktionen und Aktivitäten insbesondere in den Bereichen: innovative Ansätze, das Meistern von Herausforderungen, die Gewinnung neuer Mitglieder, die Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit sowie kreative Lösungen zur Überwindung von Hürden.

Zu den wertvollen Sachpreisen, die vergeben werden, gehören eine professionelle Videoproduktion, die Erstellung einer Homepage, ein Aktionsstand für Öffentlichkeitsarbeit und ein Großplakatanhänger.

Selbsthilfegruppen sind ein unverzichtbarer Bestandteil des sozialen Netzes.

Besonders beeindruckend ist, dass die meisten Aktivitäten ehrenamtlich geleistet werden. Gerade in einer komplexer werdenden Welt zeigt Ihre Arbeit, dass Solidarität und gegenseitige Unterstützung von unschätzbarem Wert sind.

Natürlich sind wir alle stolz auf unser tolles Bundesland NRW, als Kölner Bürgermeister sei mir aber ein wenig Lokalpatriotismus erlaubt. Die Millionenmetropole am Rhein bietet hoffentlich nicht nur eine inspirierende Kulisse, sondern überzeugt auch durch ihre reiche Geschichte und vielfältige Kulturlandschaft. Mit dem weltberühmten Kölner Dom, den zahlreichen Museen und dem lebendigen Rheinuferviertel ist Köln eine der attraktivsten touristischen Destinationen in Deutschland. Köln steht dabei auch für Offenheit, Vielfalt und Toleranz – Werte, die auch in der Selbsthilfe eine zentrale Rolle spielen.

Abschließend möchte ich allen Selbsthilfegruppen weiterhin viel Erfolg bei ihrer Arbeit wünschen. Möge der Selbsthilfepreis NRW 2024 dazu beitragen, noch mehr Menschen zu ermutigen, den Weg in die Selbsthilfe zu finden und aktiv zu werden.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und herzlichen Glückwunsch an die ausgezeichneten Gruppen!



Großartig, Herr Großmann

Das Programm moderierte der beliebte Fernseh- und Radiomoderator Peter Großmann, der schon seit vielen Jahren auf unterschiedlichen Bühnen heimisch ist. Mit Sportblöcken im ARD-Morgenmagazin, zehn Buchprojekten sowie zahlreichen Einsätzen als Reporter für Sendungen des WDR und Gastgeber bei #halbzwölf, dem Ruhrgebietsfrühschoppen auf Zollverein. Dazu kommt Musik: acht Jahre Strandjungs, sieben Alben, 800 Konzerte. Ein vielseitiger Entertainer also, der auf charmante Art und Weise seinen Teil dazu beitrug, die Preisverleihung unvergesslich zu machen.



Beifall für die Jury!

Nach 2014, 2017 und 2020 fand die Verleihung des Selbsthilfepreises NRW zum vierten Mal statt. In diesem Jahr konnten sich nur örtliche Selbsthilfegruppen und keine Landesverbände bewerben.

Über 80 Gruppen haben ihre Bewerbungen für den Selbsthilfepreis NRW 2024 eingereicht – alles eindrucksvolle Bewerbungen, die zeigen, wie Menschen einander helfen und unterstützen. Keine leichte Aufgabe für die hochkarätig besetzte Fachjury aus Vertretern der Krankenkassen und der Selbsthilfe, denn ausgezeichnet wurden nur vier Gruppen. Nichtsdestotrotz: Gewonnen haben alle, die sich in der Selbsthilfe engagieren.

Stefan Krumhus (AOK NordWest), Marion Hölterhoff (Cochlea Implantat Verband e.V. und Gesundheits-selbsthilfe NRW), Frank Happel (Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW) und Faowzia Möwes (SelbsthilfeHelden, LAG Selbsthilfe NRW e.V. & Ansprechpartnerin Köln/Bonn, DMG e.V.) haben mit ihren Erfahrungen und Schwerpunkten die Einreichungen fachkundig und sachgerecht beurteilt.

Diese Preise sind mehr als ein Gewinn

Was für eine Herausforderung für die Jury: Aus allen Bewerbungen kamen zunächst zwölf Gruppen auf die Shortlist, und aus diesen wiederum wurden vier ausgezeichnet. Jede Gruppe konnte sich neben der Auszeichnung auch über einen Sachpreis mit einem konkreten Nutzen freuen. Zur Wahl standen ein professionelles Videoportrait der Gruppe, eine neue Homepage für die Selbstdarstellung, ein Aktionsstand für die Öffentlichkeitsarbeit und ein Großplakat für die Darstellung der spezifischen Anliegen – je nachdem, was für die Weiterarbeit gebraucht wird. Die Preise werden in den nächsten Wochen und Monaten mit professioneller Unterstützung individuell ausgearbeitet.



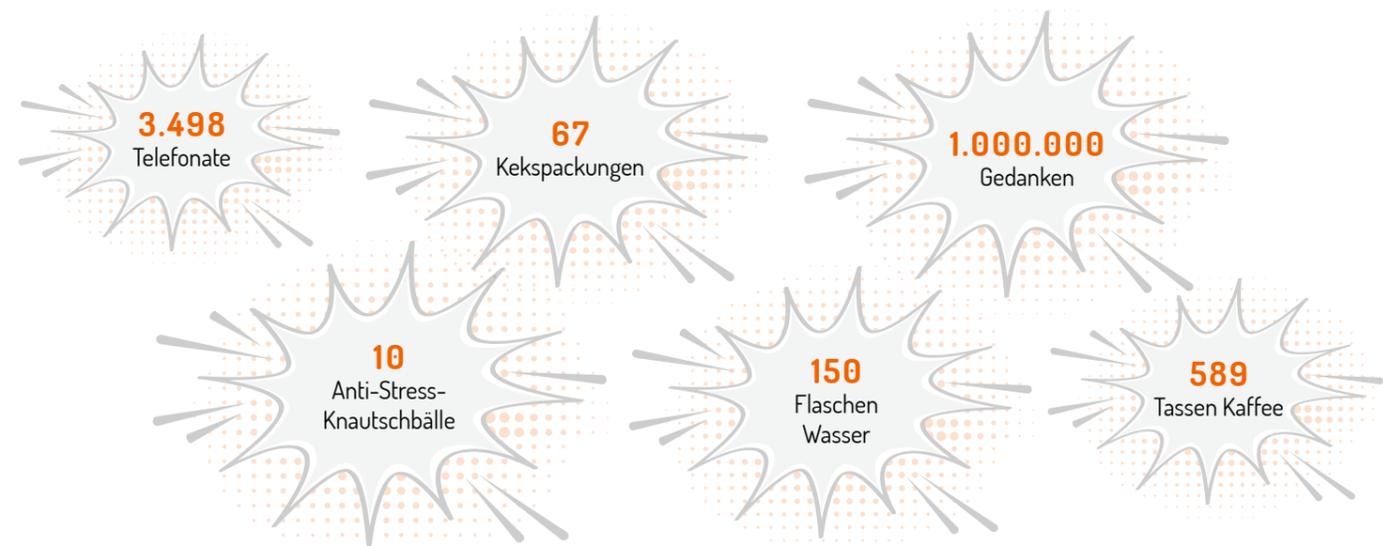
Hinter den Kulissen

Ein fantastischer Abend, der wie im Fluge verging – so haben es die Gäste erlebt. Den Organisatoren ist wahrscheinlich der eine oder andere Stein vom Herzen gefallen. Anderthalb Jahre haben Vertreterinnen und Vertreter von Selbsthilfeorganisationen und Krankenkassen mit professioneller Unterstützung der Werbeagentur „Die Werbtätigen“ den Abend bis ins kleinste Detail ausgearbeitet. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten!

Sie haben es geschafft, an alles zu denken: eine dem Anlass entsprechende Location zu finden, die groß genug für alle geladenen Gäste ist, genügend Parkplätze bietet, aber auch mit ÖPNV gut erreichbar ist, die Barrierefreiheit garantiert und – bei den anwesenden Politikern wie z. B. Minister Lauterbach – der Sicherheitseinstufung gerecht wird. Bestuhlungspläne wurden erarbeitet und wieder verworfen, das alkoholfreie Menü zusammengestellt, vegetarische und vegane Speisen integriert, Allergene ausgewiesen. Bühnentechnik? Abendprogramm? Anmeldeprocedere und Prüfprozess der Bewerbungen? Inhalte des vorliegenden Berichtsbandes? Es gab nichts, was dem Zufall überlassen wurde.

Und doch kommt es manchmal anders, als man denkt: Eigentlich sollte Kölns Oberbürgermeisterin Henriette Reker an diesem Abend zu Gast sein. Sie musste allerdings zusammen mit Bundespräsident Steinmeier den italienischen Staatspräsidenten Sergio Mattarella im Rathaus begrüßen. Mit Bürgermeister Dr. Ralf Heinen hatten wir zwar einen würdigen Vertreter vor Ort, aber dies hatte keinen Einfluss auf

die Sicherheitsvorkehrungen, die im Zuge des Staatsbesuchs getroffen wurden und zu einer kompletten Sperrung des Bahnhofsvorplatzes führten – an dem ja bekanntlich der ALTE WARTESAAL liegt. Zum Glück hat der FC an diesem Tag nicht auch noch gespielt, und so konnten alle Gäste pünktlich begrüßt werden.





Der PopChor Lebenshunger: Melodien, die das Leben schreibt

Die festliche Abendveranstaltung wurde von einem anspruchsvollen Unterhaltungsprogramm umrahmt. Besonders der PopChor Lebenshunger & Friends begeisterte die Anwesenden.

Das Chorprojekt der Werkstatt Lebenshunger e.V. beeindruckte durch Lebensfreude und die Begeisterung für das musikalische Miteinander. Entstanden ist der Chor aus einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen und erhielt 2020 selbst eine Auszeichnung beim Selbsthilfepreis NRW. Gemeinsam setzen die Sängerinnen und Sänger mit Workshops und Auftritten bzw. Mitsingkonzerten ein hörbares Zeichen für ein stilles Thema, geben dem Leben eine Stimme und helfen so, Essstörungen kreativ vorzubeugen und zu überwinden. Mit einer lautstark geforderten Zugabe beendete der Chor Lebenshunger & Friends diesen unvergesslichen Abend zusammen mit den Gästen und dem Song „Auf uns“.



Große Momente – die Bekanntgabe der ausgezeichneten Gruppen





Ausgezeichnete Gruppe in der Kategorie Kreativität

ALS Selbsthilfegruppe Mettmann/Düsseldorf

Weil ALS eine schwere und leider tödlich verlaufende Erkrankung ist, ist es umso wichtiger, in einer Selbsthilfegruppe einen Austausch für Erkrankte, Angehörige und Hinterbliebene zu bieten.

Die Erkrankung „Amyotrophe Lateralsklerose“ braucht im Allgemeinen mehr Aufmerksamkeit – die „Ice-Bucket-Challenge“ war ein Anfang, sollte aber nicht das Ende sein. Es gibt bisher keine Medikamente, keine Heilung und zu wenig Unterstützung durch die Forschung

Die ALS Selbsthilfegruppe Mettmann/Düsseldorf trifft sich einmal im Monat in Präsenz. Darüber hinaus besucht sie Erkrankte zu Hause, in Einrichtungen und Hospizen und begleitet sie so auf dem letzten Weg. Abschiede sind definitiv eine Herausforderung in einer Gruppe wie dieser, schon viele Mitglieder wurden an die ALS verloren. Der Austausch bei den regelmäßigen Gruppentreffen ist jedes Mal eine Bereicherung, denn dort werden nicht nur wichtige Themen wie Hilfsmittel, Versorgung, neue Studienergebnisse und Tipps zur medizinischen Versorgung ausgetauscht, sondern es wird auch gelacht und miteinander geweint.

Jedes Jahr organisiert die Gruppe einen Ausflug, an dem auch Rollstuhlfahrer, die intensiv medizinisch versorgt werden müssen, teilnehmen können. So werden Erkrankten und Betroffenen ein paar unbeschwerte Stunden ermöglicht. Es gab beispielsweise schon Zoobesuche, eine Schifffahrt auf dem Rhein und Grillfeste.

Es hat sich herauskristallisiert, dass Präsenztreffen für die Teilnehmenden am wertvollsten sind. Selbstverständlich gibt es auch die Möglichkeit, über Zoom oder Telefon am Austausch teilzunehmen. Die Treffen müssen jedes Mal gut vorbereitet sein, um auf die Bedürfnisse so vieler Menschen mit Rollstuhl und teilweise intensivmedizinischer Betreuung angepasst zu sein. Vor diesem Hintergrund sind die Organisation und Durchführung eines überregionalen Treffens, zu dem circa 45 Personen gekommen sind, eine besondere Herausforderung.

Die Jury zeigte sich beeindruckt von den zahlreichen Aktionen und dass die Gruppe es schafft, der negativen Diagnose positive Erlebnisse gegenüberzustellen. Des Weiteren würdigte die Jury die besondere Herausforderung bei Sterbefällen und dass die Mitglieder trotz schlechter Gegebenheiten und begrenzter persönlicher Ressourcen immer wieder ein Präsenztreffen für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer und deren Bedürfnisse umsetzen.





Ausgezeichnete Gruppe in der Kategorie Engagement

Eltern suchtkranker Kinder / Elternkreis Mettmann

Die Selbsthilfegruppe entstand aus dem dringenden Bedürfnis, eine vielseitige und leicht zugängliche Unterstützung für Eltern suchtkrankter Kinder zu schaffen – Eltern, die mit einer tiefen emotionalen Belastung und großer Hilfslosigkeit kämpfen.

Sie bietet einen Raum für Verständnis, Austausch, gegenseitige Unterstützung und die Besinnung auf die eigenen Bedürfnisse – denn Eltern dürfen diese nicht vernachlässigen, um selbst gesund zu bleiben.

Darüber hinaus wird am Aufbau eines Netzwerks gearbeitet, das weit über die Gruppe hinausgeht. Gefördert wird auch der Dialog zwischen Eltern und ehemals Abhängigen, um Perspektiven, Ursachen der Sucht und mögliche Wege aus dem Teufelskreis zu verstehen. Das Projekt „WALK & TALK“ bietet einen Rahmen für ungezwungenen Austausch bei gemeinsamen Wanderungen in der Natur.

Regelmäßige Weiterbildungen, etwa zur „motivierenden Gesprächsführung“, geben Eltern Werkzeuge an die Hand, um die Kommunikation in der Familie zu verbessern. Durch ihre Social-Media-Kanäle erreicht die Gruppe viele hilfesuchende Eltern und andere Menschen, die auf persönlicher oder beruflicher Ebene einen Bezug zum Thema Sucht haben und den Austausch bereichern.

Die Website elternsuchtkrankerkinder.de ist eine zentrale Anlaufstelle, die durch viele persönliche Erfahrungsberichte, Inspirationen und Sachinformationen direkt berührt und weiterhilft.

Seit drei Jahren wird in Kooperation mit dem Landesverband ARWED e.V. zudem ein überregionaler monatlicher Online-Austausch zu speziellen Fachthemen angeboten – mit spannenden Referenten, die wertvolle Einblicke und neue Impulse geben. Einige der Mitglieder sind als Ersthelfer für seelische Krisen ausgebildet, um in schwierigen Momenten innerhalb der Gruppe kompetent zu helfen.

Durch die Gruppenarbeit werden Eltern ermutigt, sich ihrer Situation zu stellen, ihre Isolation zu überwinden und neue Wege zu gehen. Dadurch sollen gleichzeitig die eigenen Kinder sowie das ganze Familiensystem und letztlich auch die Gesellschaft gestärkt werden.

Sehr engagiert, gute Ideen, um ein schwieriges Thema voranzubringen, und mutig, sich hiermit in die Öffentlichkeit zu stellen und niedrigschwellig Menschen dazu zu bringen, sich zu öffnen und zu engagieren – so sieht es die Jury. Hervorgehoben wurden zudem die Projekte „Ausbildung als Ersthelfer“ für seelische Krisen, die Netzwerkwanderungen „WALK & TALK“ und die Website.





Highlight mit Tiefgang: das Showprogramm mit Martin Zingsheim

Der Comedian begeisterte mit unhinterfragtem Irrsinn und den für sicher geglaubten Scheinwahrheiten. Witzig, relevant und im positiven Sinne verrückt, verzauberte er mit seinem neuen Programm die Gäste. Der Kabarettist und promovierte Musikwissenschaftler Martin Zingsheim hat Musik-, Theater-, Film- und Fernsehwissenschaften sowie Philosophie studiert. Von 2006 bis 2010 arbeitete er als Pianist, Darsteller und Sänger sowie Komponist. Seit 2011 tritt er mit diversen Soloprogrammen auf und ist als Kabarettist auf Deutschlands Bühnen unterwegs. Die Liste seiner Preise und Auszeichnungen kann sich sehen lassen – dazu gehören: „Salzburger Stier“, „Publikumspreis sPEZIALiST“, Hannover, Förderpreis der Stadt Mainz zum „Deutschen Kleinkunstpreis“, „Jugend kulturell“, 1. Platz Jurypreis (Finale im Schmidts Tivoli Hamburg), „Förderpreis für junge Liedermacher“ der Hanns-Seidel-Stiftung und viele, viele mehr.



Ausgezeichnete Gruppe in der Kategorie Innovation

JUNGER KREUZBUND DÜSSELDORF

Die Suchtselbsthilfegruppe in Düsseldorf für junge Erwachsene zwischen 18 und 35 Jahren trifft sich einmal pro Woche, um sich über Suchterkrankungen und Doppeldiagnosen auszutauschen.

Zusätzlich gestalten die Mitglieder Freizeitabende zusammen und begleiten sich während und nach der Therapie bzw. Entgiftung. Die Mitglieder sind stark, sie geben nicht auf, sie kämpfen sich zurück und unterstützen sich dabei gegenseitig. Die Gruppe ist mittlerweile so gewachsen, dass demnächst eine zweite junge Gruppe ins Leben gerufen wird.

Als Informationskanäle nutzen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Instagram und Facebook und sprechen darüber auch neue Teilnehmer an. Zusätzlich gibt es eine WhatsApp-Gruppe, die für Notfälle, den Austausch und zur Freizeitgestaltung genutzt wird. Zusätzlich findet freitags eine Onlinegruppe via Zoom statt. Regelmäßig sind die Mitglieder auch bei den Gesprächswanderungen „WALK & TALK“ des Elternkreises „Eltern suchtkranker Kinder“ dabei.

Bei allem Engagement denkt die Gruppe auch an andere und hat beispielsweise eine Altkleidersammlung für die Düsseldorfer Obdachlosenhilfe „DÜSSELDORFER STRASSE“ veranstaltet.

Die Jury hob hervor, dass die Gruppe bemerkenswert erfolgreich sei auf dem problematischen Gebiet, Angebote für junge Menschen zu machen und diese längerfristig für die Suchtselbsthilfe zu gewinnen. Dazu trägt die starke Social-Media-Präsenz mit Sicherheit bei. Aktionen wie die Altkleidersammlung und die Gesprächswanderungen zeigen, dass sie über den Tellerrand schauen und es schaffen, von der Sucht zur Lebenswirklichkeit abzulenken.

Gemeinsam Sucht überwinden

**Sucht-Selbsthilfe
Junger Kreuzbund**

Junge Erwachsene reden gemeinsam über Sucht, Psychische Erkrankungen und die Herausforderungen in unserem Alltag.

Willkommen sind alle jungen Erwachsenen zwischen 18 & 35 Betroffene, Angehörig und Interessierte

Gemeinsam Sucht überwinden

PROJEKT "DÜSSELDORFER-STRASSE"

WIR SAMMELN SACHSPENDEN FÜR DIE ANLAUFSTELLEN DER DÜSSELDORFER STRASSE.

KLEIDUNG | HYGIENEARTIKEL | DECKEN | SCHLAFSÄCKE

KONTAKT: SÖREN MINDHOFF || 0173/7475635

Gemeinsam Sucht überwinden Eltern suchtkranker Kinder

WALK & TALK

Herzliche Einladung zu unseren Wanderungen rund um den Kreis Mettmann und Düsseldorf.

Auf unseren Wanderungen tauschen sich Eltern suchtkranker Kinder, suchtkranke Menschen, Konsumenten und Angehörige über alltägliche Herausforderungen mit der Sucht und einer langfristige Abstinenz aus.

ALLE 2 MONATE - SONNTAGS

INFOS UND ANMELDUNG BITTE AN SÖREN MINDHOFF: JUNGER KREUZBUND DÜSSELDORF - 0173/7475635 soeren.mindhoff@kreuzbund-duesseldorf.de

Sucht-Selbsthilfe
Junger Kreuzbund

dienstags
18:00 Uhr

Melde dich bei uns:
Sören 01737475635
soeren.mindhoff@kreuzbund-duesseldorf.de

Geschäftsstelle & Café
Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.
Hubertastr.3, 40219 Düsseldorf

Büro 0211 17939481
buero@kreuzbund-duesseldorf.de
www.kreuzbund-duesseldorf.de



Ausgezeichnete Gruppe in der Kategorie Vernetzung

mamma CAMPY Brustkrebs-Selbsthilfegruppe Nümbrecht

Jede Frau, die an Brustkrebs erkrankt ist, gerade in einer Therapie steckt oder die Krankheit bereits durchlebt hat, ist hier willkommen, um ihre Erfahrungen zu teilen und anderen Mut zu machen.

Angehörige oder auch Betroffene, bei denen eine andere Art von Krebs diagnostiziert wurde, und alle, die sich angesprochen fühlen, sind ebenfalls herzlich bei der mamma CAMPY Brustkrebs-Selbsthilfegruppe eingeladen. Der Gruppenabend besteht aus zwei Teilen, die auch unabhängig voneinander besucht werden können. Der erste Teil dient als Kraftquelle, in der sich die Teilnehmerinnen gegenseitig durch positive und schöne Aktivitäten aufbauen. Hierzu gehören Tanzabende, Entspannungsübungen, Bastelworkshops, Schminkkurse, Fachvorträge und vieles mehr. Bei der Gesprächsrunde im zweiten Abschnitt kann jede über Krankheit, Probleme und Nöte, die damit einhergehen, berichten.

Neben den Gruppenabenden gibt es zusätzliche Hilfen wie das Gruppenhandy. Hier kann man anrufen, wenn es mal „brennt“ oder wenn man einfach „nur“ reden möchte. Ein sehr wichtiges Kommunikationsmittel ist WhatsApp – mittlerweile gibt es sogar zwei WhatsApp-Gruppen. Auf Wunsch statten die Mitglieder Besuche im Krankenhaus ab oder unterstützen bei sozialen Angelegenheiten wie zum Beispiel bei der Begleitung zu Ämtern, Ärztinnen und Ärzten oder Beratungsstellen.

Die Gruppe kümmert sich auch um die Vernetzung mit anderen Selbsthilfegruppen, Brustzentren, Arztpraxen sowie Psychologen und Psychologinnen. Seit Kurzem gibt es übrigens eine zusätzliche Gesprächsrunde für Angehörige von Krebserkrankten und eine für Männer mit einer Krebserkrankung.

Die Jury lobte die innovative und Mut machende Selbsthilfegruppe und deren gute und durchdachte Vernetzung mit anderen Gruppen. Besonders sei nicht nur die Erreichbarkeit auf dem Gruppenhandy für Betroffene, die sich in einer Krise befinden, sondern auch das Offensein für Männer mit Brustkrebs. Selbst ohne Bundes- oder Landesverband bietet die Selbsthilfegruppe große Unterstützung über die eigentlichen Treffen hinaus.



A man with glasses, wearing a dark blue suit jacket over a blue sweater and a light blue shirt, is smiling and holding a large, white, jagged-edged sign. The sign features the word 'WOW!' in bold, yellow, outlined letters, followed by a yellow trophy icon. The background is a light blue wall with large, stylized white shapes containing orange polka dots.

Herausragend – die nominierten Gruppen



Nominierte Gruppe

BKE Stadtverband Bergkamen

Das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE) ist eine Gruppe, die sich der Hilfe zur Selbsthilfe von Suchtkranken und deren Angehörigen verschrieben hat. Neben der eigentlichen Suchtkrankenhilfe wird auch Prävention zum Beispiel an Schulen durchgeführt. Die wöchentlichen Treffen in Präsenz werden gerade erweitert, und zwar durch den Aufbau einer hybriden Gruppe. Zusätzlich gibt es eine Onlinegruppe für junge Angehörige (füreinander da) und eine für junge Ex-Konsumierende (young support). Die Mitglieder sind sehr an Vernetzung interessiert und schauen gern über den Tellerrand hinaus.

Der Landesverband NRW des BKE hat das Onlineprojekt „mog“ (meine online gruppe) ins Leben gerufen, an dem sich die Gruppe beteiligt. Durch die Onlinegruppen haben sich Teilnehmende aus ganz Deutschland miteinander verbinden können, die sich sonst nicht kennengelernt hätten und die sich jetzt gut unterstützen. Es nehmen mittlerweile sogar drei Teilnehmerinnen aus Kroatien, Österreich und Tansania teil. In den Präsenzgruppen gibt es neben den wöchentlich stattfindenden Gruppentreffen auch zahlreiche Freizeitaktivitäten und Angebote, die besonders für jüngere Mitglieder attraktiv sind. So hat sich die Gruppe „füreinander da“ auf einem Schrottplatz in Bergkamen getroffen und – ausgestattet mit Sicherheitsschuhen, Schutzbrillen und Vorschlagshämmern – ihre aufgestaute Wut an zwei Autos ausgelassen.

Eine weitere Aktion: Der BKE Stadtverband Bergkamen e.V. organisierte eine Tätowierungsaktion, um die Bereitschaft zur Organspende zu signalisieren und um auf das wichtige Thema aufmerksam zu machen. 15 Mitglieder ließen sich das Tattoo stechen.

Nominierte Gruppe

Huntington Selbsthilfegruppe Aachen

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Erkrankte, Angehörige und Merkmalsträger, also Menschen, bei denen die Krankheit noch nicht ausgebrochen ist, jedoch genetisch erkannt wurde.

Huntington ist eine neurodegenerative, zu den seltenen Krankheiten zählende, dominant vererbare Erkrankung des Nervensystems, für die es aktuell keine Heilungschance gibt. Betroffene müssen mit Wesensveränderungen, sich verschlimmernden kognitiven Einschränkungen sowie starken motorischen Störungen rechnen.

Seit knapp 35 Jahren treffen sich die Mitglieder der Huntington Selbsthilfegruppe Aachen alle zwei Monate in den Räumen eines Gemeindezentrums. Die Gruppe wird von vier Personen geleitet, die so viele Betroffenenrollen abdecken wie möglich, also Ehepartner, Kinder, Erkrankte/Merkmalsträger, Witwe/Mutter. Im Fokus der Arbeit steht die Unterstützung von Erkrankten und Angehörigen sowie die Aufklärung. Deshalb werden auch zu besonderen krankheitsbezogenen Themen Referentinnen und Referenten eingeladen.

Ebenfalls zur Aufklärung trägt der internationale Aktionstag „Beleuchtung für Huntington“ bei, an dem die Gruppe regelmäßig mit einem Infostand teilnimmt. Dabei werden Gebäude und Sehenswürdigkeiten in den Farben Blau und Lila angestrahlt. Lila steht dabei für die juvenile Form von Huntington, bei der es bei jungen Menschen und Kindern bereits zum Ausbruch kommt, Blau für die Form bei Erwachsenen. In diesem Jahr wurde der Indemann beleuchtet, eine 36 Meter hohe Aussichtsplattform in Form eines Spielzeugmännchens.



Nominierte Gruppe

Interessenvereinigung für Anfalls Kranke in Köln e.V.

Bereits seit 1981 organisieren sich in dem Verein Menschen mit Epilepsie und ihre Angehörigen – damit ist er einer der ältesten Selbsthilfverbände in Deutschland. Ziel der Interessenvereinigung ist es, möglichst viele Menschen über das Krankheitsbild zu informieren und Tabus abzubauen. Dabei sehen sich die Mitglieder als eine freiwillige, unentgeltliche und auf Solidarität Gleichbetroffener beruhende „Dienstleistung“ am Nächsten. Sie möchten die oft falschen Vorstellungen von Epilepsie richtigstellen und aktiv einen Beitrag dazu leisten, Vorurteile abzubauen. Diskriminierung und Etikettierung Anfallskranker und deren Angehörigen soll entgegengewirkt werden.

Zweimal im Monat finden offene Gruppentreffen statt, zusätzlich werden regelmäßig Ausflüge unternommen. Ein Highlight sind die Kletterevents der Young Spike Waves Köln. Bereits beim ersten Kletterevent am 15. Juni sind Menschen auch aus Karlsruhe und Bonn angereist; für das zweite Event hat sich zum Beispiel bereits ein junger Mensch mit Epilepsie aus Berlin angekündigt.

Ein weiteres Highlight: das Coaching-Programm der „Stuhlkreisvisionär:innen“, mit dem die Vernetzung von Menschen mit Epilepsie unterstützt wird. Damit bietet der Verein seit Februar 2024 eine neue Form der jungen Selbsthilfe an. Mit einem Projekt zur Umsetzung einer barrierefreien Website wurden auf mehreren Ebenen die Formen und Wege der Kommunikation verändert. So findet Vernetzung in der jungen Selbsthilfe vor allem über Instagram statt. Die Website ist als Info- und Dienstleistungsportal rund um die Epilepsie konzipiert und wird durch passende Inhalte ausgebaut. Klassische Medienarbeit findet begleitend statt.

Nominierte Gruppe

Junge Retina: Regionale Meetups NRW

Die Junge Retina ist ein Arbeitskreis der PRO RETINA, der sich an Betroffene zwischen 18 und 35 Jahren richtet. Alle Betroffenen haben eine Sehbehinderung oder sind blind, viele Mitglieder der Gruppe haben zusätzlich auch eine Hörbehinderung oder andere Einschränkungen.

Für jedes junge Mitglied werden gemeinsame Freizeit- und Vernetzungsaktivitäten geplant. Die Gruppe ist immer auf der Suche nach einer Aktivität, die in Verbindung mit der Behinderung steht. So gab es bereits eine Blindenführung durch das Haus der Geschichte in Bonn, einen Ausflug zur Erlebniswelt „Stockfinster“ in Essen sowie eine taktile Führung durch den Dortmunder Zoo.

Im März fand ein Erste-Hilfe-Kurs vom Arbeiter-Samariter-Bund extra für Menschen mit Sehbehinderung und Blindheit statt. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe wurden einen Tag lang gecoacht und sind nun alle Ersthelferinnen und Ersthelfer.

2022 und 2023 hat der Verein beim Beethovenfest in Bonn mitgewirkt und ein Dunkelkonzert mit dem Vision String Quartett durchgeführt.



Nominierte Gruppe

Lilygruppe Paderborn

Die Gruppe kämpft seit mehr als zwei Jahren gemeinsam mit ca. 30 Frauen für eine bedarfsgerechte Versorgung, gegen Vorurteile und für Unterstützung in ihrem Einsatz gegen die Krankheit Lip- und Lymphödem.

„Wir sind mehr als dicke Beine und Arme“ – regelmäßig trifft man die Mitglieder mit einem Stand zur Aufklärung auf Stadtfesten oder Gesundheitstagen. Sie informieren sich auf Lipödem-Veranstaltungen in ganz Deutschland und bleiben im Gespräch mit Politik, Ärzten, Sanitätshäusern, Kompressionsherstellern und Angehörigen. In vielen Paderborner Praxen liegen Flyer der Lilygruppe. Die Mitglieder bemühen sich, alle auf dem Laufenden zu halten, und verschicken auch Einladungen an den Abgeordneten in Berlin.

Mittlerweile findet dank der Zusammenarbeit mit Vereinen in Paderborn Rehasport und Wassergymnastik für betroffene Frauen statt. Auch das Sommerfest der Lilygruppe Paderborn wurde von ortsansässigen Unternehmen unterstützt. Gespendet wurden Kosmetiktäschchen, Gemüse und Obst kamen von einem Supermarkt, ein Getränkehändler lieferte kostenfrei Wasser und Apfelschorle.

Es gibt einen Instagram-Account und eine Homepage, über die vor allem junge Frauen auf die Gruppe aufmerksam werden. An den Gruppenabenden werden Expertinnen und Experten digital hinzugeschaltet. Vernetzung ist der Gruppe ein wichtiges Anliegen – nicht nur online. So waren die Mitglieder in diesem Jahr in Oldenburg und haben die dortige Selbsthilfegruppe besucht.

Nominierte Gruppe

Phoenix Burnout Selbsthilfegruppe Oberhausen

2012 hat sich die Selbsthilfegruppe für Burnout-Betroffene gegründet, die sich regelmäßig alle zwei Wochen in Oberhausen trifft. Sie richtet sich an Menschen, die bereits an einem Burnout erkrankt sind, und an diejenigen, die sich auf dem Weg in einen Burnout befinden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer tauschen sich aus und zeigen sich gegenseitig verschiedene Wege auf, um dieser Depression entgegenzuwirken.

Die Mitglieder arbeiten mit verschiedenen Aktionen intensiv daran, den verloren gegangenen Selbstwert wieder zurückzugewinnen und auf die Gruppe aufmerksam zu machen. Sie wollen die Erkrankung aus ihrer Sicht beschreiben – denn gerade zum Thema Burnout gibt es viele Vorurteile und Stigmata. Phoenix Burnout hilft den Menschen beim Kampf zurück in die Arbeitswelt, stellt aber auch klar, dass sie keinen Arzt ersetzt. Sie versteht sich als eine unterstützende Milieu-Therapie. Onlinetreffen wurden angeboten, haben aber nicht den gleichen Effekt wie Präsenztreffen. Die Betroffenen sind der Meinung, dass man sich gerade bei psychischen Erkrankungen physisch treffen, sich in die Augen schauen und wechselnde Stimmungen miterleben sollte.

In diesem Jahr hat die Selbsthilfegruppe ein Puppentheater zum Thema „Die 12 Stufen des Burnouts“ nach Herbert Freudberger entwickelt und vor ca. 100 Personen aufgeführt. Die Aktion wurde im Rahmen der dreiteiligen Veranstaltungsreihe „Ich fühl mich, aber wie?“ erarbeitet und organisiert. Unterstützt wurde die Aktion von der Selbsthilfekontaktstelle Oberhausen, dem Verein „VorOrt“, Prof. Dr. Dr. Machtemes von der Gezeitenklinik, der AOK Rheinland und der VHS.



Nominierte Gruppe

Skin Picking und Trichotillomanie e.V. (vormals Selbsthilfegruppe Skin Picking Köln)

2010 ist die Gruppe als „Selbsthilfe Skin Picking Köln“ gestartet, und zwar als erste Selbsthilfegruppe in Deutschland zu diesem Thema. Skin Picking ist eine Verhaltensstörung, bei der Betroffene an der eigenen Haut knibbeln und drücken, bis Wunden und Narben entstehen. Das Problem ist, dass die Betroffenen das Verhalten nicht kontrollieren können. Die Krankheit ist sehr schambehaftet und führt oft zu starker sozialer Isolation. Erst 2013 wurde Skin Picking als psychische Erkrankung in das Diagnosemanual DSM-5 eingetragen.

Einmal im Monat treffen sich die Mitglieder real im „Gesundheitsladen Köln“. Wegen Corona wurden damals zusätzlich digitale Treffen angeboten. Diese wurden allerdings so nachgefragt, dass die Frequenz der Treffen von monatlich auf wöchentlich erhöht wurde – und dies ist auch nach der Pandemie so beibehalten worden. Um dieses zeitintensive Angebot aufrechterhalten zu können, bildet der Verein immer wieder neue Moderatorinnen und Moderatoren aus. Die Gruppe initiierte ein Buch, in dem Betroffene erstmals beschreiben, wie sie ihr Skin Picking überwunden haben: „Frieden mit meiner Haut“ (erschienen 2022). Mittlerweile ist eine zweite Auflage erschienen. Im Jahr 2023 organisierten die Verantwortlichen ehrenamtlich einen Kongress zum Thema BFRBs („Body-Focused Repetitive Behaviors“, zu Deutsch „körperbezogene repetitive Verhaltensweisen“). An drei Tagen gab es ca. 25 Vorträge und Workshops, bei denen sich Betroffene, Forschende und Behandelnde gemeinsam fortbilden konnten.

Nominierte Gruppe

Yoko Selbsthilfe Hautkrebs Sauerland

Im Februar 2022 wurde die Gruppe unter Coronabedingungen gegründet, das heißt, die ersten Treffen fanden nur online statt. Heute gibt es zwar immer noch virtuelle Treffen, dazu kommen aber Präsenztreffen und Teilnahmen am „WALK & TALK“, einem Konzept, bei dem Gruppenmitglieder in der Natur spazieren gehen und sich ungezwungen austauschen können.

Eine große Herausforderung ist die Konfrontation mit dem Tod. Die Melanom-Therapie ist leider nur bei etwa 40 % der Metastasierten erfolgreich, und so musste die Gruppe schon zwei der Gründungsmitglieder in die Ewigkeit verabschieden. Das gemeinsame Trauern macht das Gruppenleben sehr persönlich. Im Rahmen der Selbsthilfeförderung hat die Yoko Selbsthilfe Hautkrebs einen Trauerworkshop abgehalten und sehr gute und vor allem hilfreiche Bausteine an die Hand bekommen.

Als Patientenvertreterinnen und -vertreter werden die Mitglieder durch die Patienten-Experten-Akademie (PEAK) darauf vorbereitet, gelebte Erfahrungen und die eigene Expertise in das deutsche Gesundheitssystem einzubringen. Bei den jeweiligen Gruppentreffen werden die Mitglieder über die Aktivitäten informiert und auf den aktuellen Stand gebracht. Mit der Dermatologie der Dortmunder Kliniken hat die Yoko Selbsthilfe Hautkrebs Sauerland einen Kooperationsvertrag geschlossen. Die dortigen Ärzte stehen der Gruppe für Vorträge regelmäßig zur Verfügung. Auch die Märkischen Kliniken in Lüdenscheid kooperieren mit der Selbsthilfegruppe, ebenso das HTZ des Christlichen Klinikums Unna sowie die Selbsthilfekontaktstelle des Märkischen Kreises. Die Gruppe engagiert sich für „Melanom Info Deutschland“ und entwickelt Aufklärungskampagnen.

Die Einreichungen im Überblick – jede Gruppe ist ein Gewinn!

Auch wenn nicht alle an diesem Abend ausgezeichnet wurden, sind doch alle Gewinner. Das „Wir“ hat gewonnen, jede Selbsthilfegruppe, die sich beworben hat. Es gab so viele großartige Einreichungen, dass es den Verantwortlichen unendlich schwergefallen ist, Entscheidungen zu treffen. Alle Bewerbungen haben in ihrer Fülle gezeigt, wie lebendig, bunt und außergewöhnlich die Selbsthilfe in NRW ist (und bestimmt auch in ganz Deutschland). Nur zur Erinnerung: In NRW gibt es Tausende örtliche Selbsthilfegruppen, rund 100 Landesorganisationen und über 50 Selbsthilfe-Kontaktstellen sowie Selbsthilfe-Büros für die professionelle Unterstützung der ehrenamtlich Tätigen.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen alle Gruppen vor, die sich für den Selbsthilfepreis NRW 2024 beworben haben. Wir möchten Sie, liebe Leserinnen und Leser, einladen, die Gruppen näher kennenzulernen und sich selbst ein Bild von der Vielfalt der Selbsthilfe zu machen. Entdecken Sie die zahlreichen Angebote für Betroffene und deren Angehörige. Erkennen Sie die Stärke der Selbsthilfe. Und trauen Sie sich ruhig, bei Bedarf Kontakt aufzunehmen!

ADHS-Selbsthilfegruppe

In dieser Austauschgruppe können sich Eltern und Angehörige von AD(H)S-Kindern in regelmäßigen Abständen offen über die Schwierigkeiten im Alltag austauschen, auf Verständnis von anderen Eltern treffen, Tipps zum Umgang mit ihrem Kind bekommen und von interessanten Therapie- und Unterstützungsmöglichkeiten erfahren – mit dem gemeinsamen Ziel, das Leben der Kinder und Familien positiv zu gestalten. Veränderungen wie neue Diagnosemethoden, Therapieansätze oder schulische Anforderungen können für Familien mit ADHS-Kindern besonders schwierig sein. Die Gruppe tauscht sich über solche Veränderungen aus, unterstützt sich gegenseitig bei der Anpassung an neue Situationen und bietet einen sicheren Raum für emotionalen Rückhalt. Mitglieder haben die Möglichkeit, offen über ihre Sorgen und Belastungen zu sprechen und Unterstützung zu finden. Es werden außerdem nützliche Ressourcen wie Literatur, Webseiten und lokale Dienste geteilt. Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage und ist auch telefonisch erreichbar, zudem ist sie auf Instagram und Facebook vertreten. Neue Mitglieder werden herzlich aufgenommen und in die Gruppe integriert.

Adipositas SHG Uni Essen



Die Adipositas SHG Uni Essen gibt es seit 2008. Sie unterstützt Menschen mit Adipositas bei der Gewichtsreduktion, wobei die Gruppe auch bariatrisch operierten Menschen und Menschen, die ohne OP abnehmen wollen, beisteht. Die Gruppe gestaltet viele Aktivitäten gemeinsam. Besonders beliebt ist seit Jahren das Aktivwochenende. Hier wird gemeinsam gesund gekocht und viel Sport gemacht, es werden aber auch Entspannungstechniken gelernt. Zurzeit gibt es außerdem eine Walking-Gruppe, eine Kochgruppe, und demnächst wird wieder Fahrrad gefahren. Gemeinsame Städtereisen nach München und Hamburg wurden auch schon durchgeführt. Als Nächstes soll Dresden unsicher gemacht werden. Die Gruppe ist nicht riesig groß, aber sie hält zusammen. Gemeinsam etwas gegen das Übergewicht zu tun, stärkt auch das Selbstbewusstsein. Man ist per Messenger in engem Kontakt, auch außerhalb der Gruppe. Zusätzliche Aktivitäten stärken das Ganze. Neue Mitglieder kommen immer wieder dazu und werden herzlich integriert.

AmpuMobil



Eine Amputation trifft einen meist unvorbereitet und stellt Betroffene vor scheinbar unlösbare Probleme. Ein wichtiger Punkt ist für viele die zunächst eingeschränkte Mobilität. Werde ich wieder mit meinem Auto oder Motorrad fahren können und dürfen? Was ist mit meinem Beruf als Fahrer? Die Selbsthilfegruppe unterstützt und hilft in allen Fragen rund um die Mobilität nach einer Amputation. Sie hat ein Konzept und starke Kooperationspartner, die nach einer Amputation Wege und Möglichkeiten aufzeigen, um wieder mit dem eigenen Fahrzeug ohne zusätzliche Umbauten mobil zu werden. Neben Betroffenen unterstützen auch entsprechende Fachärzte, Orthopädietechniker, Kfz-Techniker, Physiotherapeuten, Fahrtrainer und Fahrlehrer das Projekt aktiv. In Zusammenarbeit mit Fahrtrainern, Physiotherapeuten und einem Hersteller für Prothetik wurde bereits ein Pilotprojekt in Thüringen auf einer Trainingsanlage des BBZ Nordhausen durchgeführt. Ein Mitarbeiter der DEKRA war auch vor Ort. Die Gruppe möchte zudem eine einheitliche Regelung bundesweit verankern. Jeder Kreis bzw. Landkreis entscheidet offensichtlich nach seinem „Gusto“ darüber, welche Auflagen der Betroffene zu erfüllen hat. Es gibt jedoch eine StVO und ein STVG, und diese gelten bundesweit. Mindestens einmal im Monat trifft sich die Gruppe in Siegen. Auch die Möglichkeiten von Zoom oder Skype werden genutzt, um sich online zu treffen.

Andere Burnout Cafés (ABC)



Die ABC-Gruppen sind lösungsorientierte Selbsthilfegruppen des Bundesverbands Burnout und Depression e.V. Diese wurden 2013 von Betroffenen für Betroffene ins Leben gerufen und sind Anlaufstellen insbesondere für Menschen, die von Burnout und Depression betroffen sind. Das ABC verfolgt das Ziel, Menschen in einer unterstützenden Gemeinschaft zusammenzubringen, damit diese in einem geschützten Raum, in dem sie sich authentisch und verletzlich zeigen können, mit Gleichgesinnten neue oder alternative Handlungsoptionen erkunden können, um gemeinsam Lösungsansätze zu entwickeln, konstruktive Perspektiven zu schaffen und neue Wege der Bewältigung zu finden. Während traditionelle Selbsthilfegruppen den Fokus oft auf das Teilen von Problemen legen, fördert das ABC den Austausch von Lösungsansätzen und die Erprobung neuer Verhaltensweisen. Ziel ist es, die persönliche Verantwortung zu stärken und langfristig Symptomen wie Antriebslosigkeit und Minderwertigkeitsgefühlen entgegenzuwirken. Das Konzept wird immer wieder von den Teilnehmenden als positiv hervorgehoben, da es bereits viele Menschen bei der Genesung oder während der Wartezeit auf einen Therapieplatz unterstützen konnte. Seit Corona finden die Treffen in Präsenz und online statt. Neue Teilnehmende können jederzeit zu den Gruppen dazustoßen, es bedarf auch keiner Anmeldung, jeder ist zu jedem Zeitpunkt herzlich willkommen! Nicht nur Betroffene, sondern auch alle, die sich für das Thema interessieren.

Aphasie- & Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Wesel



Die Aphasie- & Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Wesel hält zusammen. Die Mitglieder unterstützen und beraten sich gegenseitig. Jeden ersten Donnerstag trifft sich die Gruppe im KKH. Damit sich die Gruppe treffen kann, braucht es Räumlichkeiten, ein Jahresprogramm, Ansprechpartner sowie den Umgang mit Aphasie und Schlaganfall, durch Gespräche in der Gruppe. Face to Face ist ganz wichtig, es gibt aber auch eine WhatsApp-Gruppe, in der sich ausgetauscht wird.

2022 feierte die Aphasie- & Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Wesel ihr 25-jähriges Bestehen. In dieser Zeit hat sie schon an vielen Aktionen teilgenommen: Unter anderem war sie 2020 bis 2023 beim Neurolauf sowie beim 15-jährigen Bestehen des Neurolaufs dabei und 2024 mit dem Schlaganfallbus unterwegs. Zum Tag des Schlaganfalls am 10. Mai gab es Informationen, Gespräche und Spiele, und es wurde gemeinsam viel gelacht. Auch wurde z. B. mal ein Kaffeetrinken in Lülleheim oder ein Frühstück in Hamminkeln organisiert. Darüber hinaus ist der Gruppenleiter seit mehr als 15 Jahren Aphasie- und Schlaganfall-Lotse im KKH.

Arbeitsgemeinschaft Schwelm der Rheuma-Liga NRW

Die Arbeitsgemeinschaft Schwelm der Rheuma-Liga NRW organisiert das Funktionstraining und Gesprächskreise für ihre Mitglieder sowie das Rheuma-Café. Die Gruppe ist zudem auf Senioren- und Gesundheitstagen in der Region vertreten. Das Team besteht zurzeit aus sieben ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen. Die Aufgaben werden in Teamsitzungen verteilt. Jeder bringt sich nach ihren Stärken, Vorlieben und körperlichen Möglichkeiten ein. Eine große Herausforderung sind die rheumatischen Erkrankungen der Teammitglieder, Ausfälle müssen aufgefangen werden. Aber die Kommunikation untereinander klappt gut. Die Gruppe ist glücklich über jedes neue Mitglied. Die Menschen freuen sich, wenn sie in der Sprechstunde oder bei den Treffen „Gleichgesinnte“ finden. Sie sind erleichtert, auf Menschen mit den gleichen Erfahrungen zu treffen. Zum monatlich stattfindenden Rheuma-Café werden, so oft es geht, Fachleute zu bestimmten Themen eingeladen, zum Beispiel „Wie kann Ergotherapie bei einer rheumatischen Erkrankung helfen?“. Dabei wurde auch schon Therapieknete ausgepackt und fröhlich drauflosgeknetet. Andere Themen waren „Sicherheit zu Hause“ oder „das Erstellen der Versorgungsvollmacht“. In den Gesprächskreisen wird außerdem darauf eingegangen, was für die Teilnehmenden tagesaktuell wichtig ist.

Arbeitskreis Junge Selbsthilfe Aachen



Der Arbeitskreis Junge Selbsthilfe Aachen (JSH AC) ist ein Aachener Selbsthilfeprojekt, das in Zusammenarbeit mit der Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (akis) 2015 aufgebaut wurde. Das Konzept besteht darin, Selbsthilfegruppen für junge Menschen von 18 bis 35 Jahren zu begleiten und den Zugang zur Selbsthilfe über Öffentlichkeitsarbeit zu erleichtern. Im Moment treffen sich vor Ort in der akis oder online Gruppen von acht bis elf Mitgliedern zu den Themen Depressionen, Angststörungen, ADHS, PTBS/Trauma und Borderline. Es werden gemeinsame Freizeitaktivitäten geplant, und alle können sich aktiv in das Projekt einbringen.

Um sich innerhalb des Aachener Stadtlebens zu verankern, vernetzt sich der Arbeitskreis auch mit anderen gemeinnützigen Einrichtungen wie ali e.V., Helene-Weber-Haus, Queerreferat etc., was allen Gruppen zugutekommt.

Im März 2024 war Julia als Gruppenleitung der ADHS-Gruppe mit einem weiteren Gruppenmitglied bei der Veranstaltung „ADHS im Erwachsenenalter“, und sie konnten bei der Podiumsdiskussion zusammen mit Autorin Angelina Boerger („Kirmes im Kopf“) über ihre Erfahrungen sprechen.

Gruppenleiterin Sabine hat für die Angst-Gruppen die „Escape-Room-Challenge“ organisiert, über die auch auf der Webseite der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein berichtet wurde. Zum fünfjährigen Jubiläum hatte sie außerdem einen mehrtägigen Ausflug zum Sportresort Worriken organisiert, wo der Gruppenzusammenhalt noch mal gestärkt wurde.

Assistenzhunde NRW e.V.



Der Verein Assistenzhunde NRW e.V. setzt sich für die Interessen von Menschen mit Behinderung ein. Das gelingt durch Beratung von Institutionen, Geschäften, Gruppen, dem Einzelhandel, der Beratung von Politiker*innen und anderen Vereinen und Verbänden. So erreichte der Verein z. B. dass Köln die erste assistenzhundefreundliche Stadt Deutschlands wurde. Assistenzhunde und Inklusion können nicht separiert behandelt werden. Denn letztlich ist Inklusion wie eine Art Puzzle, und Assistenzhunde sind eines dieser Puzzleteile.

Der Verein wirkte unter anderem an der Assistenzhundeverordnung des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) mit und ist jedes Jahr auf den Inklusionstagen in Berlin präsent, um sich zu vernetzen und neue Inspirationen auszutauschen. Eine weitere Aktion, die besonders in Erinnerung blieb, war der Guide Dog 4.0 der technischen Hochschule Hamburg, der zu handhaben ist wie ein Rollator, aber Hindernisse zeigt und quasi den Blindenführhund nachahmen soll. Die Gruppe schaut aber auch über den Tellerrand: Zu Beginn des Angriffskriegs Russlands auf die Ukraine beschloss der Verein sofort, durch eine Spendenaktion zu helfen. Außerdem unterstützte er z. B. das Projekt der Pfotenpiloten mit eigenen Ideen, aus denen eine Kampagne entstand, die bundesweite Erfolge verzeichnete.

Der Verein trifft sich per Zoom und tauscht sich in WhatsApp-Gruppenchats aus. Sämtliche Informationen werden möglichst immer barrierefrei zur Verfügung gestellt. Neue Mitglieder bekommen einen Paten oder eine Patin zur Seite gestellt, der oder die für Fragen bereitsteht und Hilfestellung dabei gibt, mit anderen in Kontakt zu kommen.

Aut-Walk

Aut-Walk–Entspannte Wege mit autistischer Begleitung. Diese Selbsthilfegruppe bringt Autisten zusammen und geht gemeinsam in die Natur. Spaziergänge und Wanderungen stehen auf dem Programm. Der Austausch über alltägliche Probleme und Erlebnisse funktioniert einfacher beim Gehen und in natürlicher Umgebung. Dazu kommen dann hin und wieder Achtsamkeitsübungen. Die Natur ist quasi vor der Tür. Auch im Regen ist ein Spaziergang möglich. Die Gruppenleiterin ist spät diagnostizierte Asperger-Autistin und zertifizierte Wanderführerin. Wichtig ist ein Austausch unter Gleichgesinnten. Als Autist fühlt man sich oft verloren in der Gesellschaft.

autismus – einfach anders e.V.



Der gemeinnützige Verein besteht seit 2016 und insgesamt zwischenzeitlich aus 13 Selbsthilfegruppen. Es gibt wenige kostenlose (!) Anlaufstellen für Autist:innen und Angehörige, sodass der Verein mittlerweile bundesweit agiert und Selbsthilfegruppen anbietet, zwei davon auch online. Der größte Teil der Selbsthilfegruppen wird von Autist:innen geleitet, um das Motto „nicht ohne uns – über uns“ auch zu leben. Es gibt regelmäßige Treffen vor Ort in Oberhausen, Gelsenkirchen und Gera. Der Verein möchte Kontaktmöglichkeiten schaffen und eine Plattform bieten, damit sich Gleichgesinnte kennenlernen und treffen können. Es werden jährliche Grillfeste und andere gemeinsame Aktivitäten wie ein Besuch des Gasometers mit Führung sowie gemeinsame Restaurant- und Kinobesuche angeboten.

Aber auch die Aufklärung ist eine wichtige Aufgabe. Für Autist:innen ist es in der Gesellschaft oft immer noch sehr schwierig. Es fehlt an Wissen oder Akzeptanz und manchmal auch an beidem. Der Verein konnte aber schon viele Menschen erreichen und vertraut darauf, dass es eines Tages für alle neurodiversen Menschen besser wird. Besondere Aktionen waren bisher zum Beispiel der Autismus-Fachtag in Oberhausen im Jahr 2022 mit ca. 200 Teilnehmenden sowie der zweitägige Autismus-Kongress in Gera, der in diesem Jahr Anfang Juni in Gera stattfand und an dem Menschen aus ganz Deutschland teilnahmen. Aber auch all die kleineren Aktionen sind wichtig, wie zum Beispiel die Teilnahmen am Protesttag zur Gleichstellung behinderter Menschen.

Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna, eingetragen im BSVW e.V.



Blinden- und
Sehbehindertenverein
Kreis Unna
im BSV Westfalen e.V.

Seit 100 Jahren gibt es den Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna, eingetragen im BSVW e.V. Die Selbsthilfegruppe setzt sich für die Belange blinder und sehbehinderter Menschen ein, arbeitet generationsübergreifend und ist die älteste Selbsthilfegruppe im ganzen Kreis Unna. Es sind sehr viele Sehende ehrenamtlich tätig. Das Motto: „Hier hilft jeder jedem.“ Damit sich die Gruppe treffen kann, braucht sie kostenlose barrierefreie Räumlichkeiten und natürlich sehende Helfer/innen.

Der Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna schaut positiv in die Zukunft. Er wird künftig auch digitale Infos zur Verfügung stellen und plant ein Facebook-Profil sowie einen Instagram-Account. Aber da unter den Teilnehmenden viele ältere Menschen sind, wird es weiterhin auch Printmedien geben.

Die Gruppe hat bereits ihre Hundertjahrfeier gefeiert, war am Projekt „JederBus“ beteiligt und bietet seit 2010 ehrenamtlich eine zertifizierte Beratung für Menschen mit einem Sehverlust und Angehörige bzw. Interessierte an.

BRCA-Netzwerk e.V. – Gesprächskreis in Bonn



Als Vertretung selbst Betroffener wurde 2010 der Verein BRCA-Netzwerk – Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs e.V. gegründet. Ziel ist es, leicht zugänglich Austausch- und Informationsmöglichkeiten aufzubauen – für Betroffene, Ratsuchende und Angehörige. Dazu trifft sich der Gesprächskreis einmal im Monat in Bonn und überregional online. Besprochen werden unterschiedlichste Themen wie prophylaktische Operationen, Patientenbeteiligung, Hormonersatztherapie, Umgang mit der Mutation, Angehörigentreffen, Männer und Mutation, Kommunikation etc. Die Bonner Gruppe informiert außerdem regelmäßig in sozialen Medien. Das Angebot richtet sich auch an gesunde Menschen, die durch eine Genveränderung ein deutlich erhöhtes Krebsrisiko tragen.

Aus der eigenen Erfahrung heraus wissen die Initiatorinnen, welche Belastungen entstehen können und welche schwerwiegenden Entscheidungen getroffen werden müssen. Soll ich einen Gentest machen? Wie soll ich mit dem Ergebnis des Tests leben? Welche Krebsfrüherkennungsuntersuchungen sind sinnvoll? Soll ich mir vorsorglich die Brüste oder die Eierstöcke entfernen lassen? Was sage ich meinen Angehörigen? BRCA steht auch synonym für: „Betroffenen reden – Chancen aktiv nutzen“.

Leiterin Dafinka engagiert sich über das normale Maß hinaus. Sie gestaltet Themenabende wie zum Beispiel „Talk & Summer“ zusammen mit einem kleinen Sommerfest oder bietet Yoga-Seminare an. Junge Frauen werden motiviert, sich zu „trauen“, auch in der Gremienarbeit und politischen Vertretung „Gesicht zu zeigen“.

Cap4Free Das inklusive Netzwerk



Cap4Free ist ein Netzwerk von vielen Menschen, die genau das gleiche Bedürfnis haben: über verschiedene Themen, die sie im Alltag begleiten, zu plaudern, sich einander zu unterstützen und Gemeinschaft zu erleben. Das Netzwerk möchte mit seinen Angeboten einen Beitrag zu gelingender Inklusion leisten und hat dank sehr engagierter blinder und sehbehinderter Mitglieder ein großes Selbsthilfeangebot speziell für diese Zielgruppe. Jeder Mensch soll sich bei Cap4Free wohlfühlen und Freude daran haben, mitzumachen – sei es durch die Teilnahme an

einer WhatsApp-Gruppe oder das Schreiben eines Blogs. Das Blog des Netzwerks bietet allen, unabhängig von Alter, Stärken, Schwächen oder Handicap, die Gelegenheit, sich und die eigenen Beiträge sichtbar zu machen.

In Kooperation mit dem Sportverein Lügde möchte die Gruppe künftig die Sportart Showdown, eine inklusive Form des Tischtennis, in der Stadt etablieren. Zusammen mit der Stadt Lügde sollen zudem Besuche in Museen oder Erlebnisangebote gestaltet werden, bei denen beispielsweise durch taktile Modelle und Camp-Sets Menschen mit Sehbehinderungen eine anschauliche Vorstellung von Alltagsgegenständen und Fahrzeugen erhalten. Die Gruppe trifft sich online, tauscht sich über WhatsApp oder Facebook aus, und Treffen im realen Leben werden rechtzeitig auf der Webseite angekündigt.

CRPS Ahaus / Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe



CRPS Ahaus ist eine Gruppe des „CRPS Netzwerk gemeinsam stark e.V.“ Die Selbsthilfegruppe bietet Informationen zur Erkrankung CRPS (komplexes regionales Schmerzsyndrom), auch bekannt unter der Bezeichnung Morbus Sudeck. CRPS ist eine seltene neurologisch-orthopädisch-traumatologische Erkrankung, die nach einer Weichteil- oder Nervenverletzung häufig in Zusammenhang mit einer Fraktur oder Verletzung einer Extremität auftritt.

Viele Erkrankte sind lange ohne Diagnose, sehr verzweifelt und fühlen sich allein gelassen. Die Gruppe bietet Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Erkrankten, aber auch Hilfe bei der Krankheitsbewältigung, der Arzt- und Klinikwahl, der Hilfsmittelversorgung, bei einer Schwerbehinderung, beim Pflegegrad und bei vielem mehr. Das Ziel ist es, eine Chronifizierung zu vermeiden, dies ist bei einer frühzeitigen Diagnose und Therapie durchaus möglich! Sechsmal jährlich findet ein Gruppentreffen in Präsenz anstatt.

Die Gruppe besucht Selbsthilfetage, ist aber auch mit dem Bundesverband CRPS Netzwerk gemeinsam stark e.V. mit eigenen Messeständen auf der REHAB in Karlsruhe oder der REHACARE in Düsseldorf vertreten.

CRPS darf eine seltene Erkrankung bleiben, aber nicht länger eine unbekanntere Erkrankung!

Deutsche ILCO (Region Rhein-Erft-Sieg)



Die Deutsche ILCO ist die Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörige. In Deutschland leben über 170.000 Stomaträger:innen (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung). Seit 1972 unterstützt die Selbsthilfevereinigung Deutsche ILCO e.V. Betroffene, damit sie mit ihrer Krankheit oder einem Stoma selbstbestimmt leben können. Rund 650 selbst betroffene Ehrenamtliche stehen im Jahr ca. 20.000 Betroffenen bei Besuchen im Krankenhaus, in Rehakliniken, auf Informationsveranstaltungen und bei Gruppentreffen mit Rat und Tat zur Seite.

Die „ILCO-Region Rhein-Erft-Sieg“ trifft sich monatlich in Gruppen in unterschiedlichen Städten, aber auch außer der Reihe zur Freizeitgestaltung. Während der Gruppenstunden werden hin und wieder auch Fachvorträge von Ärzten oder Produktpräsentationen von Herstellern veranstaltet. Darüber hinaus haben sich verschiedene Zoom-Veranstaltungen etabliert.

Das Motto zum Weltstomatag 2024 lautete „Jeder Meter zählt“. Im Mittelpunkt standen Sport und Bewegung, die auch mit einem Stoma möglich sind und die Gesundheit sowie das Wohlbefinden fördern. Die „ILCO-Region Rhein-Erft-Sieg“ fand Spender, die erwanderte, erlaufene oder mit dem Fahrrad gefahrene Kilometer in bare Münze umtauschten. Die Gruppen organisierten zudem „Wandertage“, an denen alle großen Spaß hatten und viele neue Freundschaften geschlossen wurden. Der gesammelte Betrag wurde schließlich an die Selbsthilfegruppe SoMA gespendet.

Diagnose ALS was nun e.V.



Der Verein berät und unterstützt ALS-Erkrankte und ihre Angehörigen. Er klärt unter anderem in Infomappen, Büchern und Gesprächskreisen über die Krankheit ALS auf und hilft bei der Organisation von medizinischen, therapeutischen und sozialen Maßnahmen.

Viele Vereinsmitglieder können aus eigenen Erfahrungen berichten. Sie sind Betroffene bzw. Hinterbliebene der an ALS Erkrankten bzw. Verstorbenen. Die Kommunikation ist so viel einfacher. Betroffene und Angehörige erhalten Hilfe zur Selbsthilfe. Wie sage ich meiner Familie, meinen Freunden, Arbeitskollegen und Bekannten, dass ich die Krankheit ALS habe? Dazu hat der Verein einfache Bücher vorbereitet – an einem Onlineshop, der diese präserter machen soll, wird gearbeitet.

Die Vereinsmitglieder blicken immer positiv in die Zukunft. Hoffnung ist für die ALS-Patienten das Wichtigste. Hoffnung, dass es bald ein Medikament gibt, das die Krankheit aufhalten kann oder noch besser für immer stoppen kann.

Im Jahr 2020 feierte der Verein sein zehnjähriges Bestehen. Das Motto: „Alles hat seine Zeit und alles Vorhaben hat seine Zeit.“ Dazu wurden ein Jubiläumsbuch, Vorträge und Feiern vorbereitet. Alle haben Tränen gelacht. Martin Fromme war mit seinem Programm „Glückliches Händchen“ da. Im selben Jahr gewann der Verein den Selbsthilfepreis mit seinem Mitmachbuch „Ansonsten alles Super“. 2021 war der Vereinsvorsitzende zudem bei der Selbsthilfe-Tour in Dülmen zum Thema „Nimm Dein Leben in die Hand – Selbsthilfegruppen machen stark“ dabei.

ELITE – Ein Licht In Trockenen Epochen



ELITE ist eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Alkohol für Abhängige. Gefunden hat sich die Gruppe in der Tagesklinik Iserlohn, in der einige der Mitglieder waren, um ihre Abstinenz zu festigen. Dort haben die Mitglieder dann durch die lange gemeinsame Zeit entschieden, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Trotz einiger Hürden gerade am Anfang bei der Raumsuche und der Teilnehmerfindung haben sie es nun geschafft, eine vollwertige Selbsthilfegruppe zu gründen, die sich jeden Montag trifft. Die aktuell

zwölf Teilnehmenden sind sehr stolz auf ihr selbst entworfenes Logo. Die Gruppe ist noch neu, aber hat viel vor.

Über Selbsthilfenetz.de und über eine Empfehlung der Drogen- und Suchtberatungsstelle Iserlohn haben bereits Menschen den Weg zur Gruppe gefunden. Durch die engen Kontakte zu den Sozialarbeitern in der LWL-Tagesklinik in Iserlohn wird auch dort auf den Arbeitskreis Sucht-MK aufmerksam gemacht, zu dem die ELITE seit Neuestem gehört.

Die Mitglieder schauen positiv in die Zukunft, weil sie als Gruppe zusammenstehen und so die vor sich liegenden Aufgaben gemeinsam lösen. Gerade ist die Gruppe dabei, über die Paritätische ein Roll-up erstellen zu lassen, damit sie in der „Wanderausstellung Sucht“ noch mehr Leute für das Thema Alkohol sensibilisieren kann und so noch mehr Menschen den Weg zur Selbsthilfe finden – und vielleicht auch zur ELITE.

Elternkontaktkreis Sternenkinder



Als Sternenkinder bezeichnet man Kinder, die in der Schwangerschaft, während der Geburt oder kurz danach versterben. Die Selbsthilfegruppe begleitet Familien bei pränatalen Diagnosen und in Zeiten der Trauer. Sie bietet einen geschützten Rahmen, um über das Erlebte und vor allem über das eigene Kind zu sprechen – sich Halt zu geben. Gemeinsam werden die Mitglieder kreativ, gestalten Grabkerzen, basteln Perlenarmbänder mit dem Namen des Kindes. Es wird nach Möglichkeiten gesucht, dem Kind einen Platz in der Familie zu geben.

Das Thema STERNENKINDER ist immer noch nicht in der Gesellschaft angekommen, und Familien wissen oft nicht, was ihnen zusteht und wo sie Hilfe finden. Mittlerweile bietet der Elternkontaktkreis mehrmals im Monat an verschiedenen Orten Gruppenabende an und engagiert sich auf Messen, in Ausstellungen und am Tag der Selbsthilfe. Er kooperiert mit Hebammenpraxen und Krankenhäusern und hat sich ein Netzwerk aufgebaut. Gemeinsam trägt die Gruppe fünf Kinder im Herzen und elf an der Hand, darunter fünf Regenbogenkinder – also solche, die nach einem Sternenkind geboren werden. Sie sind ein Zeichen für das Schöne nach einem Sturm. Auch in der Zeit der Folgeschwangerschaft ist man füreinander da. Der Elternkontaktkreis ist angegliedert an die KISS Soest und das EVK Lippstadt, und er war Teil der Kampagne „Wir leben Selbsthilfe im Kreis Soest“. Besondere Aktionen waren bisher zum Beispiel die Errichtung und Einweihung des Sternenkindergrabfelds und die Ausstellung „Für immer mein Kind“.

Entfalte Dein Selbst – Angst Depression Panik



Im Mai 2024 fand die Auftaktveranstaltung der Selbsthilfegruppe „Entfalte Dein Selbst“ – Angst Depression Panik statt. Seitdem finden wöchentliche Treffen in Würselen statt. Der gemeinsame Austausch und die Gespräche bereichern nicht nur die Gruppengründerin selbst, die sehr froh ist, diese Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen zu haben. Das sah Ende letzten Jahres noch nicht so aus. Da hatte sie die Psychosomatische Rehabilitationsnachsorge beendet, und der

Therapeut schlug ihr nicht nur einmal vor, dort eine Selbsthilfegruppe

zu gründen. „Weiß nicht, kann ich nicht“, dachte sie damals. Aber siehe da: Tata! Sie konnte es sehr wohl! Im Januar schrieb sie den Leiter der psychosomatischen Abteilung an, nahm Kontakt zum Selbsthilfebüro der Städteregion Aachen auf, und mit dieser Unterstützung fiel der Startschuss dann am 8. Mai 2024.

Psychische Erkrankungen wurden und werden noch viel zu oft als Makel oder Schwäche angesehen, und der Umgang damit ist ein Tabu. Dabei kann es jeden treffen. Es fiel auch ihr anfangs sehr schwer, das zu glauben, geschweige denn zu akzeptieren. Doch man lernt nie aus. Es ist ihr eine Herzensangelegenheit geworden, einen Beitrag zu den Chancen und Möglichkeiten der Selbsthilfe zu leisten.

Gegenseitiger Austausch, Verständnis, respektvolles Miteinander – das alles zeichnet die Gruppe aus. Langfristig besteht das Ziel darin, dass sich jeder – natürlich im Rahmen seiner Möglichkeiten – einbringen kann und soll.

FÄHRHAUS



Die Selbsthilfegruppe FÄHRHAUS trifft sich wöchentlich in Bottrop, um durch Gespräche und Erfahrungsaustausch über Alkohol und Rückfälle, aber auch über Themen des alltäglichen Lebens gemeinsam Probleme zu lösen. Zusätzlich werden gemeinsamen Freizeitaktivitäten geplant. Seit über 35 Jahren setzt sich die Gruppe erfolgreich mit dem „Problem Alkohol“ auseinander.

Das Sinnbild: Zwei Menschen gehen allein auf der anderen Seite des Flusses. Die Gruppe holt sie mit der Fähre über den Fluss in ihr

„Fährhaus“. Hier treffen sie Menschen, die sie verstehen. Denn Alkoholiker und Angehörige können Alkoholiker und Angehörige am besten verstehen. Nur Du allein kannst es schaffen (vom Alkohol loszukommen), aber Du schaffst es nicht alleine (sondern nur mithilfe anderer).

Neue Mitglieder erreicht das FÄHRHAUS unter anderem durch die Vorstellung ihrer Gruppe im Krankenhaus (bei der Entgiftung) oder das Verteilen von Flyern bei verschiedenen Ärzten, beim Gesundheitsamt und im Krankenhaus.

Die Jubiläumsfeiern in den vergangenen Jahren, zuletzt zum 35-jährigen Jubiläum, wurden immer großzügig durch Spenden verschiedener Firmen in Bottrop, durch die Krankenkassen, Banken und die evangelische Kirchengemeinde unterstützt.

familien selbsthilfe psychiatrie Düsseldorf, SHG für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Die Selbsthilfegruppe wurde 1981 gegründet und trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat in Düsseldorf. Die Gruppenmoderatorin und -organisatorin ist selbst seit 1998 Mitglied und hat die Gruppe im Laufe des Jahres 2004 schrittweise übernommen.

Die „Kern“-Selbsthilfegruppe war bis vor zwei Jahren das einzige Angebot in Düsseldorf für Angehörige psychisch erkrankter Menschen. Die Arbeit entspricht einer klassischen Selbsthilfegruppe. Die Gespräche mit Menschen in vergleichbarer Situation bringen Entlastung. Viele entwickeln Mut und Perspektiven.

Aus zunächst knapp 30 Mitgliedern wurden mittlerweile ca. 230 Interessierte, die regelmäßig Einladungen zu den Treffen erhalten und sich dann anmelden können. Ziel ist, die Treffen so zu gestalten, dass allen Teilnehmenden ausreichend Zeit für ihr Anliegen bleibt. Zusätzlich werden auch Informationen zu neuen Beratungsangeboten, Seminaren, Entwicklungen, Veranstaltungen etc. versendet.

Als sich die Gruppe in der Coronazeit wieder treffen durfte, wurden zeitweise zwei Treffen organisiert. Damit allein konnte der Bedarf aber nicht gedeckt werden. Also wurden Eltern erkrankter Personen (vorrangig im Kindes- und Jugend-, aber auch im Erwachsenenalter) zu separaten Gesprächskreisen eingeladen. Die Moderation konnte nach einigen Monaten abgegeben werden, woraus sich die beiden Elterngruppen „Kraftort“ und „SchiBo-Eltern“ etabliert haben. Die Gruppenleiterin war außerdem 2024 beim ersten Informationstag für Angehörige in Düsseldorf aktiv mit dabei.

Das Projekt „Aufklärung, Beratung und Gesprächskreise für Angehörige pK“, gestartet während der Coronazeit, soll mit einer Webseite abgeschlossen werden, die über Links zu den Angeboten führt.

for.addicts



for.addicts ist ein Suchtselbsthilfeverein der Menschen (Betroffene und Angehörige) aber auch Kinder aus suchtbelastenden Familien ansprechen soll. Der Verein bietet Videochats, Textchats und ein Forum zum Austausch an. Er möchte gerade jungen Menschen die Chance geben, dem langen Weg der Sucht zu entkommen. for.addicts sieht sich nicht als Konkurrenz zur Präsenzgruppe, sondern als Zwischenschritt, der Menschen bis zur Präsenzgruppe begleitet (und darüber hinaus). Der Verein stellt sich regelmäßig per Video an der Uniklinik Würzburg

und der Klinik in Weibersbrunn vor, um neue Mitglieder anzusprechen. Er ist für alle Süchte offen und motiviert Menschen, den ersten Schritt aus der Sucht und hin zum Arzt zu gehen. Er begleitet vom Arzt über die Entgiftung bis zur Therapie, um dann als Freunde den Weg in ein zufriedenes Leben zu gehen. Sucht ist immer eine Veränderung – neue Erfahrungen machen und reflektieren, hier und da eigene Strukturen ändern. Es muss das A und O sein, die verschiedenen Verbände an einen Tisch zu bekommen. In der Suchtselbsthilfe darf es kein Konkurrenzdenken geben. Zu den Aktionswochen Alkohol ist der Suchtselbsthilfeverein immer in Schulen in NRW präsent.

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Gütersloh e.V.



Der Verein ist seit über 50 Jahren in der Region Gütersloh im Rahmen von Selbsthilfegruppen in Sachen Sucht tätig. Die Gruppen treffen sich regelmäßig im Begegnungszentrum in Gütersloh bzw. in den Orten Harsewinkel, Rietberg, Langenberg, Rheda und Wiedenbrück.

Dabei ist der gemeinsame Austausch und die gegenseitige Hilfe das Wesentliche, um beim Weg aus der Sucht unterstützend helfen zu können. Es geht vorwiegend um die Themen Alkohol, Angst und Depressionen, Drogen und Spielsucht. Zusammen haben alle

insgesamt 15 Gruppen im Kreis einen guten Zulauf, sind aktiv und erfahren einen guten Zuspruch aus dem Kreis der Betroffenen. Aber auch deren Angehörige sind aktiv und treffen sich regelmäßig in den Gruppen in Rheda und Gütersloh.

Der Gesprächsaustausch in den regelmäßig stattfindenden Gruppenstunden hilft den Betroffenen in der Regel, zu verstehen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein auf der Welt sind. Mann bzw. Frau hilft sich miteinander durch Gespräche und Erfahrungsaustausch.

Seit Corona tauschen sich viele Gruppen auch via WhatsApp oder Zoom aus, dies funktioniert prächtig. Darüber hinaus werden interne Aktivitäten innerhalb der Gruppen, wie Sommerfeste oder gemeinsame Frühstücke, gut angenommen.

Der Bürgertag im Herbst 2023 mit Pavillon in Gütersloh war eine gute Gelegenheit, den Verein vor Ort zu präsentieren.

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Marsberg



Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Marsberg trifft sich jede Woche zum Gruppenabend. Auch Co-Abhängige sind mit dabei. Die Selbsthilfegruppe stellt sich zudem in verschiedenen Suchtkliniken vor und rief in Coronazeiten einen Videochat ins Leben. Für Veränderungen in der Suchthilfe werden außerdem Wochenendseminare angeboten. Das Motto der Gruppe lautet: „Hilfe zur Selbsthilfe.“ Sie informiert sucht Betroffene Menschen und vermittelt sie zu geeigneten Stellen in der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe.

Die Selbsthilfegruppe möchte in Zukunft ihre Erfahrungen gemeinsam neuen Gruppenbesuchern vermitteln. Es wird immer schwieriger, neue Menschen zu erreichen. Sie sollen sich erst mal alles in Ruhe anhören. Der Weg ist das Ziel.

Anfang Juni 2024 feierte der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Marsberg 40-jähriges Bestehen. Dies wurde mit einem Tag der offenen Tür gewürdigt. Besonders in Erinnerung geblieben ist auch der Westfalen Tag 1997. Der Freundeskreis Marsberg hat die Veranstaltung, zu der über 800 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus ganz NRW kamen, damals ausgerichtet.

GBSG Herford – Freizeit inklusiv



Die GBSG Herford ist ein Sportverein für Menschen mit und ohne Handicap, der sich in den letzten Jahren ganz besonders für Teilhabe und Inklusion von Menschen mit geistiger Behinderung einsetzt. Der Verein unternimmt regelmäßig gemeinsame Aktivitäten zu diesem Thema. Aufklärungsprojekte und aktive Begegnungen sollen den Umgang miteinander schulen.

Über das Thema „Geistige Behinderung“ wird zum Beispiel in Regelschulen, Vereinen, Jugendzentren und Konfirmandengruppen

aufgeklärt. Sportler mit Handicap sind hier mit eingebunden und spielen eine wichtige aktive Rolle beim Barriereabbau. Der Kontakt findet begleitet durch Fachkräfte statt.

In den Projekten „Freizeit inklusiv“ entstehen neue, gemeinsame Angebote für Menschen mit und ohne Handicap, und eine gemeinsame Freizeitgestaltung soll zur Normalität werden. Das Projekt „Disco-Bowling“ in Kooperation mit einer Jugendfußball-Mannschaft hat gezeigt, wie Teilhabe und Inklusion auf ganz einfachem Weg funktionieren und begeistern kann. Über den Sport haben sich alle ohne Vorurteile auf Antrieb gut verstanden und hatten als Gemeinschaft viel Spaß.

Dachverbände, Stadt und Kreis Herford sind auf den Verein als wichtigen Anbieter für die Umsetzung von Inklusion und Teilhabe aufmerksam geworden und unterstützen die Projekte aktiv. Gerade junge Menschen haben durch die Vielfalt an Projekten großes Interesse, sich ehrenamtlich zu engagieren. Sie übernehmen im Verein unter anderem bereits die Umsetzung eigener Projektideen.

Grenzgänger



In den Selbsthilfegruppen tauschen sich Betroffene und Angehörige untereinander aus und lernen voneinander. Die Gruppe trifft sich immer mittwochs in Duisburg.

Eine besondere Aktion war „In your face“ – eine interaktive Diskussionsrunde mit den Schwerpunkten „Stigmatisierung sichtbar gemacht“, „Wie fühlt es sich an, seine dunkle Seite preiszugeben?“ und „Diagnose oder nicht, wir sind doch alle Menschen!“.

Auf der Veranstaltung „Crazy Days“ wurden die Besucher:innen gebeten, Wissen, Mythen und Vorurteile über Borderline-Betroffene zu teilen. Dies sollten sie tun, indem sie Zettel beschrifteten und diese auf Porträtposter klebten, daher auch der Titel „In your face“. Die sechs Poster waren jeweils mit „Ich bin Borderliner(in)“ und einer Frage wie „Was habe ich dir getan?“ beschriftet.

Bei der Besprechung der Ergebnisse hatten alle sich die Antwortzettel an den Körper geheftet: Dies sollte visualisieren, wie es sich anfühlen mag, mit negativen Labels abgestempelt zu werden. („Stigmatisierung sichtbar gemacht.“) Die meisten empfanden „Scham“ und „Angst davor, als schlechter Mensch gesehen zu werden“. Dann wurde verglichen, wie sich Patienten in Therapie dabei fühlen, Teile von sich – „die eigene dunkle Seite“ – zu offenbaren. Das Fazit: Die behandelten Themen sind einfach menschlich, unabhängig von einer Borderline-Diagnose. („Diagnose oder nicht, wir sind doch alle Menschen!“)

Günter May Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Bocholt Rhede



Komm zu uns – Du bist nicht allein. Die Selbsthilfegruppe ist Mitglied im Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V. Ihr Angebot richtet sich an Betroffene und Angehörige/Partner sowie Interessierte (Vorsorge). Die Gruppe trifft sich sechs- bis achtmal im Jahr mit Referenten zum Thema Prostatakrebs-Therapie. Einmal pro Jahr gibt es eine Fahrt zum Radioprotonenzentrum Essen und zum Prostatakrebszentrum Gronau. Darüber hinaus wird regelmäßig ein Beckenbodentraining mit Therapeuten und alle acht Wochen „Männergesundheit“ in einer kleinen Gruppe mit einer Psychoonkologin im St. Agnes-Hospital Bocholt angeboten.

Günter May versucht auch immer selbst, Betroffene auf verschiedenen Veranstaltungen wie der Seniorenmesse, bei onkologischen Vorträgen in der Fachhochschule Bocholt etc. anzusprechen und für die Gruppe zu begeistern. Das hat bisher gut geklappt.

Hast Du Töne? – Leben mit Tinnitus!



Die Selbsthilfegruppe „Hast Du Töne? – Leben mit Tinnitus!“ wurde vor sieben Jahren gegründet. Sie trifft sich seither monatlich zum Austausch und zu Vorträgen von Experten. Ziele sind vor allem, den Wissensstand der Teilnehmer:innen rund um das Phänomen Tinnitus auszubauen, sowie die gegenseitige Unterstützung und die Steigerung der Akzeptanz. Da Tinnitus ein Phänomen ist, das verschiedene ärztliche Disziplinen berührt, will die Gruppe – ausgehend von den individuellen Ursachen – die Teilnehmer:innen zudem dazu anleiten, ihren individuellen Weg im Umgang mit der Belastung zu finden.

Das Motto lautet: „Keiner weiß so viel wie alle.“ Die Treffen stehen immer unter einem Leitthema, das den Gesprächsabend strukturiert. Die Ergebnisse werden als anonymes Protokoll versandt, und gleichzeitig wird eine Art Wissensdatenbank aufgebaut.

Die Gruppe kooperiert darüber hinaus mit der europäischen Tinnitusforschung, testet Anwendungen und steht als Patientenbeirat für Fragen bei Forschungsprojekten zur Verfügung (u. a. UNITI, ESIT). So profitiert die Forschung von (anonymisierten) Erfahrungen mit den Anwendungen (Datenspende), und Betroffene erfahren unter anderem mehr über mögliche neue Therapieansätze.

Weitere Gruppenangebote: Vorträge von Tinnitusforschern (Prof. Dr. Sven Tönnies) und E-Health-Entwicklern (Dr. Uso Walter), Workshops mit auf Tinnitus spezialisierten Musiktherapeutinnen.

Herzpfaster



Herzpfaster ist eine Elternselbsthilfegruppe herzkranker Kinder, die betroffenen Familien beim Ausfüllen von Formularen zum Beispiel für Schwerbehindertenausweise oder von Anträgen für die familienorientierte Reha hilft. Die Gruppe ist da, hört zu oder tröstet, wenn die Angst bezüglich einer lebensnotwendigen Herz-OP für das eigene Kind die Eltern verzweifeln lässt.

Sie organisiert gemeinsame Treffen – gerne auch gemeinsam mit dem Schirmherrn Simon Terodde – und Sommerfeste, aber auch

Elternabende, um sich mal ungestört austauschen zu können.

Die Arbeit in der Gruppe gibt allen sehr viel, etwa das Gefühl, mit den Ängsten und Sorgen um das eigene Kind nicht alleine zu sein. Aber auch die Kinder profitieren voneinander, wenn sie sehen, dass sie kein „Sonderfall“ sind, dass sie dazugehören, auch mit der Behinderung, die viele der Kinder haben.

Die Zusammengehörigkeit wird hier wirklich gelebt. Die Gruppe trifft sich oft recht spontan. Wenn jemand Hilfe braucht, steht sofort einer vor der Tür. Neue Familien werden meistens durch Flyer, den bunten Kreis oder einen Kinderkardiologen auf die Gruppe aufmerksam.

Ein totales Highlight war, dass die Kinder in 2023 auf Initiative von Simon Terodde auf Schalke Einlaufkinder sein durften. Und auch die Sommerfeste sind immer wieder besonders.

Horizont – gemeinsam gegen Depression

Die Gruppe Horizont trifft sich jeden Mittwoch im Haus der Begegnung in Bochum. Gegründet wurde sie vor ca. zwölf Jahren und hat seitdem rund 20 Mitglieder gewonnen. WhatsApp wird als Bindeglied für Erinnerungen, Treffen etc. genutzt.

Die Gruppe zeichnet sich durch großen Zusammenhalt, Ehrlichkeit, Offenheit und Vertrauen aus, ergänzt durch gutes Fachwissen und gemeinsame Zeiten. Unterschiedliche Unternehmungen stärken den Gruppenzusammenhalt: Fahrt mit dem Deutschland-Ticket zum Haus der Geschichte Bonn oder zur DASA in Dortmund, Picknick im Stadtpark, Besuche von Vorträgen etc.

In Vorbereitung sind eine Homepage und die Verbreitung der eigenen Kunst. Es werden Gespräche mit Künstlerinnen und Künstlern geführt, da die Gruppenmitglieder kreativ im Umgang mit Farben, Design und Fotografie sind. Durch diese Prozesse werden Ängste, Panikattacken etc. bewältigt und führen z. B. zu der Anerkennung, die in der Kindheit versagt wurde. Aktives Miteinander und Gestalten ist das Zauberwort.

Die Gruppe besitzt eine gute Dynamik und trifft sich gelegentlich auch in privaten Räumlichkeiten oder weicht auf Veranstaltungen etc. aus.

I.G. Niere NRW e.V. / Regionalgruppe Neuss



Die Interessengemeinschaft Künstliche Niere in NRW – seit 2007 kurz: I.G. Niere NRW – wurde 1975 gegründet. In diesem Jahr besteht die Gruppe also seit 50 Jahren. Ein halbes Jahrhundert im Dienste von Nierenerkrankten. Das ist schon eine besondere Sache!

Neben Ernährungsberatung werden vermehrt ärztliche Sprechstunden sowie Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen angeboten. Heute kümmert sich die I.G. Niere NRW sowohl um Patienten als auch um Angehörige, unter anderem auch im Rahmen von Lebendspenden.

Seit der Gründung des Landesverbands wird die Zeitschrift „aktuell“ herausgegeben. Auf dieses Printmedium legen unsere Mitglieder großen Wert. Für die schnellen, kurzen Informationen soll nun ein Newsletter eingeführt werden. Für Vorstandssitzungen und Sprechstunden werden verstärkt Videokonferenzen genutzt. Persönliche Treffen werden aber immer noch nachgefragt.

Die Gruppe gehört zu den Gründungsmitgliedern des Netzwerks Organspende NRW e.V. Gemeinsam setzen sich die beiden Vereine zum Beispiel mit einer landesweiten Großveranstaltung am Tag der Organspende für das Thema Organspende und die Einführung der Widerspruchslösung ein. Durch die gemeinsame Ansprache von Politik und Playern des Gesundheitswesens werden sie besser gehört.

ISTM (Interessengemeinschaft, Selbstständigkeit, Teilhabe und Mobilität)



Die ISTM ist als Selbsthilfe für Menschen mit Behinderung aus den Reihen der AG Selbsthilfe Kreis Olpe entstanden. Sie besteht aus Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen, die sich vor allem im politischen Bereich für die Belange von Menschen mit Behinderung einsetzen. Ob blind, hörgeschädigt, mit geistigem oder körperlichem Handicap, die Mitglieder stehen (mit Unterstützung) als Ansprechpartner zur Verfügung. Sie können ihre Anliegen gezielt im eigens gegründeten Beirat, dem unter anderem etliche Organisationen

sowie die Behindertenbeauftragte des Kreises angehören, (als einzige mit Stimmrecht!!) vertreten. Die ISTM hat einen Sprecher zur Kommunikation, ehrenamtliche IT-Fachleute und ein Mitglied, das der Lebenshilfe angeschlossen ist. Regelmäßige Treffen und Besichtigungen sogenannter Schwerpunkte sind nur einige der Aktivitäten.

Mit einer Behinderung durchs Leben zu gehen, ist jeden Tag eine neue Herausforderung. Selbstbestimmt und erfolgsorientiert versucht die Interessengemeinschaft, den Weg für behinderte Menschen etwas zu erleichtern und auf Missstände aufmerksam zu machen.

Immer wieder wurden zum Beispiel Plakate bei Wahlveranstaltungen oder Aktionen etc. so niedrig gehängt, dass blinde Menschen dagegenliefen. Nach dem Antrag der ISTM wird jetzt darauf geachtet. Und auch beim Aufstellen oder bei Änderungen von Ampeln werden Behinderungsmerkmale beachtet.

Kreuzbund Mülheim



Der Kreuzbund Mülheim ist eine Suchtselbsthilfegruppe. Die Mitglieder sind sowohl Betroffene einer „Substanzkonsumstörung“ als auch deren Angehörige. Sie treffen sich einmal pro Woche und helfen sich gegenseitig dabei, abstinent zu werden, zu sein oder zu bleiben. Sie machen sich in Bezug auf die Suchtproblematik sowie auf emotionale und mentale Fähigkeiten (z. B. Entspannungstechniken, Resilienz) sachkundig und bilden sich weiter. Darüber hinaus versuchen sie, auf sozial- und gesundheitspolitische Themen in der Stadt Einfluss zu nehmen, indem sie sich sichtbar machen und ihre Anliegen vortragen.

Die Gruppe trifft sich, angeleitet von einer Gruppenleiterin bzw. einem Gruppenleiter, im klassischen Stuhlkreis und redet über Alltagsorgen, Umgang mit Suchtdruck, Ärger in der Familie, Probleme mit Schulden und vieles mehr.

Um den Zugang zu erleichtern, gibt es lockere Kennenlernangebote wie ein offenes Frühstück. Der Kreuzbund informiert auch im Krankenhaus und in der Suchtklinik über die Gruppe und kooperiert mit anderen Kreuzbundgruppen und Suchtberatungsstellen.

In der Vergangenheit gab es viele Aktionen, z. B. einen gemeinsamen Kinoabend mit dem Film „Der globale Rausch“ und einer lebhaften Diskussion im Anschluss. Seit 2018 nimmt die Kreuzbundgruppe Mülheim an den Drachenbootrennen teil. Außerdem ist sie beteiligt an der Wanderausstellung der Caritas zum Thema „Frieden stiften“ und hat 2019 mit dem Selbsthilfebüro gemeinsam die Aktion „Wir hilft“ durchgeführt.

Kreuzbund Velbert e.V.



Nach über 25 Jahren hat Hans Jürgen Pauly, der für seine Arbeit 2019 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet wurde, die Leitung des Kreuzbund Velbert e.V. zum 1. Januar 2024 an Richard Metzke übergeben. Hans Jürgen Pauly ist heute noch Vorbild und ein wichtiger Mentor in der Suchthilfe.

Der neue Gruppenleiter hat sich zur Aufgabe gemacht, die Digitalisierung voranzubringen, um über die sozialen Medien die jüngere Generation zu erreichen. Die Gruppe ist bezüglich Alter und

Geschlecht sehr gemischt. Betroffene und Angehörige tauschen sich hier in einer wertschätzenden und vertrauensvollen Atmosphäre aus.

Gemeinsame Freizeitgestaltungen werden in der Gruppe besprochen und entschieden.

Jeder, der neu in die Gruppe kommt, entscheidet selber, wie viel er über sich erzählen möchte. Es gibt immer eine Vorstellungsrunde, in der sich die Teilnehmenden vorstellen und etwas über sich und ihre Erkrankungen oder Erfahrungen erzählen. Das schafft einen vertrauten Rahmen.

Die Kreuzbundgruppe nimmt regelmäßig mit einem Stand an Seniorenmessen oder Aktionswochen teil. Die Suchtprävention steht dabei immer im Vordergrund.

Leben ohne Dich – Geschwistergruppe



Schon immer sind Hilfeangebote für Geschwister, die eine Schwester oder einen Bruder verloren haben, kaum verfügbar (im Gegensatz zu verwaisten Eltern). Um dieses Defizit zu schließen, wurde Mitte 2020 in Mülheim/Ruhr ein Online-Gruppentreffen gegründet unter dem Dach von Leben ohne Dich e.V. (www.leben-ohne-dich.de). Diese Online-Gruppenstunden via Zoom sind offen für Teilnehmer aus ganz Deutschland und auch aus dem Ausland und werden regelmäßig von Betroffenen angenommen (ca. 10 bis 15 Teilnehmende).

Über die Homepage können immer wieder neue Menschen gewonnen werden, viele nehmen aber auch schon seit Jahren regelmäßig an den Online-Treffen teil. Die Treffen finden einmal im Monat statt, und die Teilnehmenden sind in der Regel zwischen 20 und 45 Jahre alt. Darüber hinaus werden auch Selbsthilfegruppen in Präsenz angeboten.

Die Gruppe unterstützt sich gegenseitig bei der Trauerarbeit zur Bewältigung des Verlusts einer Schwester oder eines Bruders und wird derzeit von selbst Betroffenen geleitet, zum Teil mit der Ausbildung zur Trauerbegleitung.

Leben ... ohne Angst und Panik

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen, die unter Angst und Panikattacken leiden. Sie bietet einen sicheren und unterstützenden Raum, in dem Betroffene ihre Erfahrungen teilen, über Ängste und Herausforderungen sprechen, Verständnis finden und gemeinsam Bewältigungsstrategien entwickeln können. Durch regelmäßige Treffen wird der Austausch gefördert, das Gemeinschaftsgefühl gestärkt und zu neuen Wegen im Umgang mit Angst und Panik ermutigt.

Daneben gibt es virtuelle Treffen und Online-Yoga, es werden Online-Foren und Chat-Gruppen genutzt sowie Online-Workshops und Webinare angeboten. Gelegentlich lädt die Gruppe Experten zu speziellen Themen wie Achtsamkeit, Stressbewältigung und Entspannungstechniken ein und organisiert Workshops zur Förderung der Selbsthilfe. In der Vergangenheit wurden schon mal virtuelle Kaffeeklatsch-Treffen und Spieleabende organisiert, und ein Projekt ist besonders in Erinnerung geblieben: ein gemeinsames digitales Tagebuch, in dem Mitglieder ihre Gedanken, Zeichnungen und inspirierende Zitate teilen konnten. Dies hat nicht nur kreativen Ausdruck gefördert, sondern auch ein Gefühl der Zusammengehörigkeit gestärkt.

Das Ziel ist es, ein Netzwerk der Unterstützung und Ermutigung zu schaffen, das jedem Mitglied hilft, seine Lebensqualität zu verbessern und neue Perspektiven zu gewinnen.

Jede*r ist herzlich willkommen, unabhängig vom Schweregrad der Symptome oder bisherigen Erfahrungen.

LiebevöllICH



Es gibt zwei Selbsthilfegruppen, eine für soziale Probleme und eine mit gesundheitlichen Einschränkungen. Die Gruppen treffen sich zweimal im Monat. Ziel der Selbsthilfe bei LiebevöllICH ist es, Raum für persönliche Probleme zu geben und mit erarbeiteten Lösungsmöglichkeiten eine Stärkung der Persönlichkeit zu erzielen. Jeder darf sein, wie er ist – mit der Bereitschaft zur Weiterentwicklung. Eine Kultur der gegenseitigen Wertschätzung mit Respekt und Achtsamkeit macht die Gruppe aus. Streit darf sein, aber eine Lösungsfindung ist Pflicht.

Immer mehr Menschen finden in die Gruppe, zum Beispiel über das „World Café“ – eine Veranstaltung, bei der unterschiedliche Fragen in unterschiedlichen Gruppen die Menschen in die Auseinandersetzung mit der eigenen Würde führen.

Aber auch zum Tag der Würde sollte ein Stand in der Fußgängerzone den Menschen bewusst machen, wie wichtig das Leben der eigenen Würde ist.

Long Covid Gruppe Gemeinsam Stark



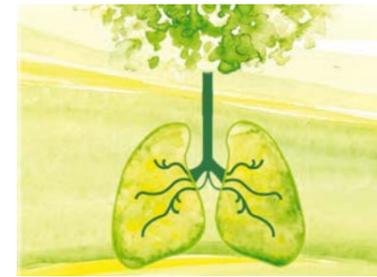
Die Long Covid Gruppe Gemeinsam Stark ist eine engagierte Gemeinschaft von Betroffenen und Angehörigen, die sich gegenseitig bei der Bewältigung von Long Covid und ME/CFS unterstützt. Sie möchte umfassende Hilfe und fachkundige Unterstützung für Menschen bieten, die von den langfristigen Folgen einer Coronainfektion betroffen sind. Die Gruppe setzt auf Zusammenhalt, Austausch und ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Mitglieder. Betroffenen wird eine Plattform geboten, auf der sie sich verstanden und nicht allein gelassen fühlen.

Dazu organisiert die Gruppe regelmäßige Treffen für vier Selbsthilfegruppen an verschiedenen Orten in der Region, und es gibt eine deutschlandweite Community. Zusätzlich werden (Online-)Workshops angeboten, zum Beispiel zum Thema Selbstfürsorge, sowie Gastvorträge von Experten und Ärzten zu neuen Forschungsergebnissen und Behandlungsmöglichkeiten. Daneben stehen Mirko Niederprüm als ausgebildeter Gesundheitscoach und sein Team den Mitgliedern mit einer individuellen Beratung zur Seite.

Die Gruppe arbeitet außerdem daran, durch Öffentlichkeitsarbeit und Aufklärungskampagnen mehr Aufmerksamkeit für die Anliegen der Betroffenen zu schaffen. Das Ziel ist die Gründung eines Selbsthilfezentrums für chronisch erkrankte Menschen, speziell für Long-Covid- und ME/CFS-Betroffene.

In den Selbsthilfegruppen sind etwa 400 und in der Community über 200 weitere Menschen vernetzt.

Lungenselbsthilfe-Krefeld



Die Lungenselbsthilfe-Krefeld ist eine Gruppe von Lungenerkrankten, die sich regelmäßig trifft. Für eine Selbsthilfegruppe hat sie außergewöhnlich viel Unterschiedliches im Programm, sodass wirklich jede/r etwas für sich finden kann: Sportgruppen, Atmungsgruppen oder Freizeitgestaltung wie zum Beispiel gemeinsame Zoobesuche. Aber auch persönliche Beratungen werden angeboten. Dazu hat die Gruppe einen eigenen Raum geschaffen, in dem Fragende und Angehörige jederzeit nach Termin Gehör finden. Die Gruppenmitglieder füllen dort gemeinsam Anträge aus und sind auch für die Seele da. „Selbsthilfe verhilft zur Selbsthilfe“ ist unser Motto. Das Angebot gibt es in dieser Form für Lungenerkrankte nicht.

Da einige Mitglieder nicht mehr aus dem Haus können, wurde eine digitale Gruppe eingerichtet, in der täglich kommuniziert wird.

Mensch & Myotonie gem. e.V.



„MENSCH & MYOTONIE“ ist eine Patientenorganisation für Menschen mit seltenen Erkrankungen, die ein Gefühl der Verbundenheit brauchen. Seit 2014 bietet der Verein Menschen mit eingeschränkten Muskelfunktionen der seltenen Erkrankungsformen „nicht-dystrophe Myotonien“, „periodische Paralysen“ und „Neuromyotonien“ wichtige Informationen und Ansprechpartner sowie Kontakte mit gleichartig Betroffenen. Der Vorstand engagiert sich zu 100 % ehrenamtlich nach dem Prinzip „Betroffene helfen Betroffenen“. Die Vereinsmitgliedschaft ist also

komplett kostenlos. Auf der eigenständig programmierten Homepage sind zahlreiche Themen und aktuelle Informationen zu finden, ein gegliedertes Vereinsforum mit Erfahrungsberichten, Kontaktmöglichkeiten wie auch Tipps und Informationen der Mitglieder sowie thematisch ausgewählte Videokonferenzen für Vereinsmitglieder. Es gibt eine jährliche Mitgliederversammlung in Dortmund und bei Bedarf auch regionale Treffen. Der ehrenamtlich tätige Neurologe Dr. med. Frank Weber beantwortet seit zehn Jahren medizinische Fragen und berät die Mitglieder.

Der Verein, der inzwischen auf 200 Mitglieder aus sechs Nationen angewachsen ist, hat zum Beispiel beim Aufbau des ersten nationalen Patientenregisters für „NDM“-Betroffene am Friedrich-Baur-Institut in München mitgewirkt, die Bedarfsumfrage der Hormosan Pharma GmbH zur Einführung des Medikaments „Namuscla“ in Deutschland unterstützt und schon an mehreren Studien teilgenommen. Darüber hinaus gab es unter anderem Interviews mit ausgewählten Vereinsmitgliedern im WDR.

Pflege- und Adoptivelterngruppe

Die Selbsthilfegruppe ist ein Zusammenschluss von Pflege- und Adoptiveltern oder auch Interessierten, die sich jeden dritten Donnerstag im Monat an einem festen Ort zum Austausch trifft. Alle sind in ähnlichen Situationen oder lernen voneinander. Die Mitglieder hören einander zu, stärken sich gegenseitig und vertrauen einander. Sie veranstalten verschiedene Themenabende und erweitern ihren Horizont für ihre Kinder und sich, sie organisieren Sommerfeste und kleine Freizeitaktivitäten gemeinsam als Familien. Um sich fortzubilden, werden zu den Gruppentreffen auch Referenten eingeladen.

Durch Mund-zu-Mund-Propaganda gewinnt die Gruppe immer wieder neue Mitglieder, die sich super einbringen und auch Aufgaben übernehmen. Mithilfe der Förderung konnten Flyer gedruckt und es konnte an einer Homepage gearbeitet werden.

Die Pflege- und Adoptivelterngruppe ist zudem in den Vorbereitungsseminaren des Jugendamts vertreten, gibt Erfahrungen weiter und ist Ansprechpartner.

Post-Vac-Wachtendok



Die Selbsthilfegruppe Post-Vac-Wachtendok wurde im Mai 2022 von Menschen gegründet, die unter lang anhaltenden Nebenwirkungen der Covid-19-Impfung leiden. Sie treffen sich einmal im Monat, um sich in einem geschützten Raum auszutauschen. Post Vac ist leider bis heute unerforscht. Eine große Hürde ist die medizinische Versorgung – es gibt so gut wie keine Anlaufstellen für Menschen mit Impfnebenwirkungen. Deswegen sind Erfahrungen mit Ärzten und Behandlungsversuche immer ein großes Thema.

Da es vielen Betroffenen nicht möglich ist, an Präsenztreffen teilzunehmen, gibt es das Post Vac Netzwerk-Cafe. Hier können sich die Mitglieder zweimal im Monat bundesweit virtuell austauschen. Auch wird hier eine „Aktive Auszeit“ angeboten, eine Physiotherapeutin macht online leichte Bewegungsübungen. Und es gibt verschiedenste Fachvorträge und Austauschgruppen. All das wirkt der sozialen Isolation und der Vereinsamung entgegen.

Die Gruppe setzt sich gemeinsam für Aufklärung, Forschung und Anerkennung des Krankheitsbilds ein. Sie führte schon Gespräche mit Patientenbeauftragten, war auf dem ersten deutschlandweiten Post Vac Awareness Day und auf der Gesundheitsmesse in Duisburg präsent, engagiert sich z. B. in der Initiative NichtGenesen NRW und nahm an politisch wichtigen Sitzungen teil – zuletzt im April 2024 beim Runden Tisch zu Long Covid, MECFS und Post Vac im Bundesgesundheitsministerium bei Gesundheitsminister Karl Lauterbach oder im August 2023 beim Werkstattgespräch bei Minister Laumann im Landtag NRW.

Potenzial Mensch e.V. – Boden unter den Füßen



Der Verein schafft Hilfsangebote für ausgewanderte Personen aus Ländern, die in eine Notsituation geraten sind, zum Beispiel Menschen, die vor einer Überflutung, einem Kriegsgeschehen oder vor Arbeitsmangel flüchten mussten, aber auch solche, die wegen rassistischer, religiöser, ideologischer oder zwangskultureller Sitten wie Zwangsverheiratung, Geschlechtsverstümmelung o. Ä. verfolgt werden. Potenzial Mensch organisiert darüber hinaus teilweise den Transport aus Kriegsgebieten nach Deutschland.

Der Verein bringt Menschen in Sicherheit und unterstützt sie bei der weiteren Lebensorientierung. Wenn Frauen in ihren Familien Gewalt widerfährt oder Männer in einem Scheidungsprozess traumatische Erfahrungen machen müssen, benötigen oft nicht nur sie selbst Hilfe, sondern auch ihre Kinder. Sie werden während der Unterbringung in einer Aufnahmefamilie vom Verein begleitet. Eine gute Integration in das neue Familiensystem ist wichtig – sowohl in der Erprobungszeit als auch danach und insbesondere bei Geschwisterkindern, die eine Trennung voneinander erleben müssen. Systemische Familienberaterinnen helfen dabei, diesen Integrations- und posttraumatischen Prozess zu bewältigen. Der Verein hat schon einige Projekte ins Leben gerufen, zum Beispiel das Integrationsprojekt „MAMA“ mit den Zielen Motivation, Aktion, Mobilisation und Arbeit oder Aktionen wie Nothilfe „to go“ im Rahmen von Flutkatastrophen.

Powerkids Münsterland



Die Powerkids Münsterland sind eine inklusive Gruppe, die generationsübergreifend ist und verschiedene Aktivitäten unternimmt. Die Powerkids leben Inklusion. Ihr Motto lautet: „Wir gehen unseren Weg im Sitzen!“ Die Gruppe geht in Schulen und Kindergärten oder bietet in der Sporthalle der Josefschule immer donnerstags inklusives Rollstuhltraining an. Hierdurch erfahren nicht Behinderte, wie es ist, wenn jemand auf den Rollstuhl angewiesen ist. Gleichzeitig motivieren die nicht Beeinträchtigten die Betroffenen und unterstützen sie beim Rollstuhltraining. Die Betroffenen erlernen auf spielerische Art das richtige Rollstuhlhandling.

Die Powerkids blicken sehr positiv in die Zukunft, da dieses Projekt im Münsterland einzigartig und die Nachfrage somit sehr hoch ist. Zu finden ist die Gruppe auch auf Facebook und Instagram, und die Mitglieder sind über WhatsApp vernetzt. Darüber hinaus planen die Powerkids einen digitalen Rollifahrer-Stammtisch via Zoom.

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Gladbeck

Hans-Peter Kock leitet seit fünf Jahren die Prostatakrebs Selbsthilfegruppe in Gladbeck, die zurzeit 52 Mitglieder stark ist. Die Gruppe trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat. Zu den Treffen ist immer ein Referent eingeladen, der über ein bestimmtes Behandlungs- bzw. Therapiethema rund um die Prostata referiert und anschließend Fragen beantwortet. Es werden Getränke gereicht und alle zwei Monate auch Kuchen.

Die Mitglieder haben sich auch schon einmal auf der Gladbecker Feuerwache getroffen. Das Thema an diesem Tag: Sprühstrahl/Vollstrahl nicht nur Thema bei der Feuerwehr!

Die Gruppe zeichnet sich vor allem durch ein vertrauensvolles Miteinander aus – es handelt sich schließlich um ein sensibles Themenfeld.

Jedes Jahr werden über die Gruppentreffen hinaus eine Weihnachtsfeier sowie ein Ausflug organisiert.

refugio Selbsthilfe häusliche Gewalt e.V.



Der gemeinnützige Verein ist eine Selbsthilfe gegen häusliche Gewalt und wurde 2016 von zwei Frauen aus Kolumbien und Griechenland gegründet. Er berät, begleitet, stärkt und empowert Betroffene – unabhängig von ihrer Geschlechtsidentität oder sexuellen Orientierung. Die ehrenamtlichen Mitglieder versuchen zudem, betroffene Kinder durch Projekte zu stärken und zu unterstützen. Bei den regelmäßigen Treffen werden Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge im Umgang mit dem Thema Gewalt geteilt. Die Gruppenmitglieder ermutigen sich gegenseitig, Verantwortung für ihren Heilungsprozess zu übernehmen und sich aktiv um Lösungen zu bemühen. Dabei erhalten sie emotionalen Rückhalt und Verständnis. Die Treffen werden zum Schutz der Betroffenen nicht öffentlich gemacht.

Gemeinsame Unternehmungen stärken den Zusammenhalt und bieten Ablenkung. In der Vergangenheit wurden bereits Selbstbehauptungstrainings für Mädchen und No-Gewalt-Projekte in Schulen organisiert, aber auch Schwimmunterricht für Kinder, Frauen-Yoga, gemeinsames Kochen und ein Ausflug zum Ketteler Hof. Die Mütter mit ihren Kindern so unbeschwert und glücklich zu erleben, bestärkt die Vereinsmitglieder in ihrer Arbeit. Seit sechs Jahren gibt es zudem ein niederschwelliges Projekt zur politischen Bildung an der Akademie Biggensee. Der Verein plant künftig unter anderem Infokampagnen, Gastvorträge von Ärzten, Psychologen und Therapeuten sowie Workshops zum Beispiel zur Stressbewältigung oder zu Kommunikationstechniken.

Sarkoidose Selbsthilfe OWL



Die Sarkoidose Selbsthilfe gibt es in OWL seit 2017. Die kleine vereinsunabhängige Gruppe ist bundesweit bestens mit anderen Sarkoidose Selbsthilfe Gruppen vernetzt und damit immer auf dem neuesten Stand.

Die Gruppe trifft sich sechsmal im Jahr. Es wird über das Krankheitsbild Sarkoidose und ihre Therapiemöglichkeiten informiert oder sich zu nationalen und internationalen Forschungsergebnissen ausgetauscht.

Jeder bringt eigene Erfahrungen ein und macht damit anderen Mut, teilt aber auch Probleme und Wissen über die Krankheit. Denn nur Betroffene können nachvollziehen, wie es sich anfühlt, wenn einem nicht geglaubt wird, weil man „doch gut aussieht“, also gar nicht krank. Dabei leiden Menschen mit Sarkoidose unter schlimmen Schmerzen. Oder wenn die Fatigue einfach nicht weichen will und man absolut keine Energie hat. Das sind nur zwei Beispiele. Den Mitgliedern ist aber wichtig, nicht ausschließlich die Erkrankung in den Blick zu nehmen, sondern auch eine schöne Zeit miteinander zu haben. Deshalb wird jedes Jahr ein Sommerausflug gemacht.

Über ihren Instagram-Account gewinnt die Gruppe neue Mitglieder, aber auch Ärztinnen, Ärzte und Kliniken folgen dem Account. Die glitzernde Instagram-Welt soll nicht nur den Influencern überlassen werden, sondern auch Aufmerksamkeit für eine seltene Erkrankung schaffen. Zudem informiert die Gruppe auf Selbsthilfetagen und Messen über das Krankheitsbild Sarkoidose.

Schwerhörigenselbsthilfegruppe (im HGZ Aachen)



Die Schwerhörigenselbsthilfegruppe im Hörgeschädigtenzentrum in Aachen ist eine tolle Gruppe mit ca. acht aktiven Mitgliedern und weiteren, die unregelmäßig an den monatlichen Treffen teilnehmen. Alle sind herzlich willkommen, egal ob mit Hörgerät oder CI (Cochlea-Implantat) versorgt.

Bei den Treffen geht es vor allem um den persönlichen Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten, die hörstressfreie Kommunikation und um das Miteinander. Ebenso gibt es gelegentlich gemeinsame Aktivitäten wie einen Ausflug nach Brüssel oder zu interessanten Vorträgen nach Köln. Bei der Weihnachtsfeier im Dezember bringen sich alle ein, zum Beispiel mit leckeren Waffeln nach Brüsseler und nach Lütticher Art. Außerdem freuen sich schon jetzt alle auf das gemeinsame Essen im Sommer.

Die Schwerhörigenselbsthilfegruppe zeichnet sich besonders durch das herzliche und offene Miteinander aus. Bei den Treffen herrscht eine familiäre Atmosphäre. Falsche Fragen gibt es nicht – manchmal wird leidenschaftlich diskutiert, vor allem aber viel und gerne miteinander gelacht. Das HGZ Aachen stellt für die Treffen immer einen Raum zur Verfügung, und im Sommer sitzt die Gruppe gerne draußen am HGZ. Manchmal bringt jemand Muffins, Kuchen oder Haribo mit, da doch fast alle Schleckermäulchen sind.

Die Gruppe war sehr intensiv mit den unterstützenden Vorbereitungen der Fachtagung 2024 „Gelingende Kommunikation“ in Aachen beschäftigt, insbesondere mit der Themensuche und der Suche nach einem Veranstaltungsort.

Selbsthilfe Post-Vac im Kreis Gütersloh



Die Selbsthilfegruppe Post-Vac kümmert sich um Menschen, die nach einer Coronaimpfung unter lang anhaltenden gesundheitlichen Schäden leiden. Die Selbsthilfegruppe leistet hier besondere Hilfe. Zum einen erfahren die Betroffenen, dass es auch anderen Menschen so geht, und die Gruppenmitglieder sprechen sich gegenseitig Mut zu. Zum anderen besteht die Möglichkeit, Anamnesetermine bei Ärzten zu organisieren, damit die Meldung auf Verdacht einschließlich Blutanalyse an das Paul-Ehrlich-Institut erfolgt.

Ein weiterer Teil der Arbeit ist die Aufklärung der Bevölkerung. Dazu hat die Gruppe bereits zwei große Veranstaltungen mit Hunderten Teilnehmerinnen und Teilnehmern organisiert. Sie kämpft weiter für Anerkennung, Diagnostik und Therapien, um nicht alles selber finanzieren zu müssen.

Neben dem persönlichen Austausch bei den monatlichen Treffen erhalten Betroffene auch zwischendurch bei Problemen mit Anträgen Unterstützung.

„Leider“ kommen immer wieder neue Betroffene auf die Gruppe zu, die sich erst nach über drei Jahren trauen, mit ihren Beschwerden an die Öffentlichkeit zu gehen. Auch treffen sie auf wenig Verständnis für ihre vielseitigen Beschwerden im Freundeskreis oder in der Familie.

Selbsthilfe Sucht Höxter



Die Selbsthilfe Sucht Höxter ist eine kleine Truppe suchtkranker Menschen, die zufrieden „Abstinenz leben“ praktiziert und andere motiviert, dies auch zu tun. Sie ist öffentlich aktiv präsent, macht gern Werbung für Selbsthilfe und möchte aufzeigen, dass Zusammenarbeit und Vernetzung wichtig sind.

Die Gruppe ist locker und lustig, kann aber auch ernsthafte Gespräche führen und sich gegenseitig stützen, auch über den Gruppenabend hinaus. Die Herausforderung ist das Leben, und Veränderungen sind

das A und O – sonst wären die Gruppenmitglieder nicht da, wo sie sind.

Kommunikativ ist die Selbsthilfe Sucht Höxter klassisch aufgestellt. Der Gruppenabend steht im Vordergrund. Dennoch werden auch digitale Medien genutzt, um sich auszutauschen.

Alle Anliegen werden in der Gruppe miteinander besprochen, und jeder darf sich einbringen. Neue Mitglieder werden mit offenen Armen empfangen und sollen sich wiederfinden.

Selbsthilfegruppe „Das Herz“



Herzkrankheiten sind einschneidende Ereignisse im Leben betroffener Menschen. Bluthochdruck, Diabetes, erhöhte Blutfette, Übergewicht, Dauerstress, Rauchen und Bewegungsmangel sind die wesentlichen Risikofaktoren. Es kommt zu Durchblutungsstörungen mit den bekannten Folgen. Sorgen um die eigene Gesundheit, Veränderungen im Alltag, Zukunftsängste und belastete Beziehungen verändern das Leben. Neben einer guten medizinischen Versorgung und einem angepassten Lebensstil müssen die psychosozialen Folgen aufgefangen werden. Hier stoßen professionelle Hilfen an ihre Grenzen.

Diese Situation war 2005 Anlass für die Gründung der Selbsthilfegruppe, in der Betroffene Gedanken und Erfahrungen austauschen. Wie hat die Krankheit das Leben verändert? Wie reagiert der Partner? Gibt es Unterstützung bei Freunden? Lässt sich der Beruf weiterhin ausüben? Mit welchen Ärzten haben andere gute Erfahrungen gemacht?

Seit Anfang 2023 gibt es eine WhatsApp-Gruppe, über die Protokolle, Gruppeninformationen und auch Grüße oder Urlaubsinfos ausgetauscht werden. Im Herbst 2023 hat die Gruppe das Hagener Herzseminar organisiert, bei dem Hagener Experten zu bedrohlichen Herzrhythmusstörungen informierten.

Die Gruppe wird von einem Team mit festgelegten Aufgaben geleitet, wichtige Entscheidungen treffen die Mitglieder aber alle gemeinsam. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden über Flyer und Werbeaktionen gewonnen. Alle Menschen in der Region mit koronaren Gefäßerkrankungen bzw. anderen Herzkrankheiten sind herzlich eingeladen.

Selbsthilfegruppe „Rosa Schleif“



Diese engagierte Gruppe von Frauen widmet sich der gegenseitigen Unterstützung und Begleitung von Brustkrebspatientinnen in ihrer schwierigen Lebensphase. Das Motto lautet: „Mut zum Leben.“ Es symbolisiert den Willen, das Leben trotz aller Herausforderungen mutig und positiv zu gestalten. Die Gruppenmitglieder glauben daran, dass Mut und Gemeinschaft sie durch die schweren Zeiten tragen und ihnen die Kraft geben, nach vorne zu schauen. Offenheit, Austausch und Unterstützung prägen die Treffen. Geleitet wird die Gruppe von

Elke Arndt und Sabine Wilhelm. Beide kümmern sich um das jeweilige Programm, laden unter anderem Referenten ein, organisieren Workshops und Ausflüge, beantragen Fördermittel und besuchen regelmäßige Fortbildungen.

Neue Betroffene konnten früher über das wöchentliche Gesprächsangebot auf der Station erreicht werden. Leider kann die Gruppe das Angebot unter anderem aus Datenschutzgründen nicht mehr aufrechterhalten. Auch werden die Patientinnen mittlerweile früh entlassen. Nun machen Flyer in Arztpraxen und im Krankenhaus auf die Gruppe aufmerksam.

Nachdem es in vergangener Zeit bereits ein Laufprojekt gab, wurde im Jahr 2022 eine Nordic-Walking-Gruppe gegründet. Die Bedeutung von Sport für die Genesung und das Wohlbefinden von Brustkrebspatientinnen ist wissenschaftlich belegt. Studien zeigen, dass regelmäßige körperliche Aktivität so wichtig ist wie ein Medikament. So erhalten Betroffene hier eine wertvolle Möglichkeit, den Körper zu stärken und die Lebensqualität zu verbessern.

Selbsthilfegruppe Demenz



Unsere Selbsthilfegruppe besteht aus ca. zehn Teilnehmenden, die sich jeden ersten Dienstag im Monat zum Austausch und für gemeinsame Aktivitäten treffen. Aktuell haben sie den Grundkurs Kinästhetik/ Bewegungsführerschein, erfolgreich absolviert. Der Kurs ging über mehrere Wochen, was die pflegenden Angehörigen gut organisieren mussten. In die Gruppe wird jeder herzlich aufgenommen. Da ein zu pflegender Angehöriger auch mal ins Heim geht oder verstirbt, ist immer eine gewisse Dynamik in der Gruppe.

Die Gruppentreffen finden in einem geschützten Raum statt, wo alle offen über die aktuelle Situation zu Hause und ihre Gefühle sprechen können. Indem jeder seinen Raum zu Reden bekommt und in seinem Sein akzeptiert wird, sind die Mitglieder als Gruppe gut zusammengewachsen.

Die Gruppe möchte künftig präsenter werden, damit mehr Menschen von bestehenden Selbsthilfegruppen erfahren.

Selbsthilfegruppe für Bein- und Armamputierte

Die Selbsthilfegruppe wendet sich an Menschen, deren Arm(e) und/oder Bein(e) amputiert sind. Die Gruppentreffen finden am ersten Montag eines Monats in Essen statt. Es gibt einen festen Raum, wobei die Treffen nach vorheriger Absprache auch draußen im Freien stattfinden, zum Beispiel am Baldeneysee oder der Zeche Zollverein, wo dann gelaufen und trainiert wird. Drinnen finden regelmäßig Gehschulen mit Hinleg- und Aufstehübungen statt. Unterstützt werden die therapeutischen Übungen von Therapeuten der Fachklinik Rhein-Ruhr in Essen-Kettwig auf deren freiwilliger Basis.

Die Gruppe ist „gut drauf“, und die Mitglieder unterstützen und motivieren sich gegenseitig. Sie fangen auch den einen oder anderen Betroffenen auf, der ein temporäres Tief aufgrund der Amputation durchlebt. Einzelne Mitglieder der Gruppe haben inzwischen aufgrund der gegenseitigen Dynamik innerhalb „des Haufens“ auch schon wieder den Weg auf das Fahrrad gefunden und geschafft.

Die Gruppe nimmt an Fortbildungen, Übungen und Trainings teil. Die Mitglieder tauschen sich aus, unterstützen sich gegenseitig und fangen sich auf. Alle Herausforderungen werden gemeinsam gemeistert. Die Gruppe wächst stetig. Ihr Ruf ist gut, und Mitglieder kommen inzwischen aus dem gesamten Ruhrgebiet.

In der Vergangenheit gab es viele tolle Aktionen, darunter ein Gehtraining am Baldeneysee und auf der Zeche Zollverein, eine Schifffahrt auf dem Baldeneysee, gemeinsames Grillen etc.

Selbsthilfegruppe für Menschen im Autismus-Spektrum

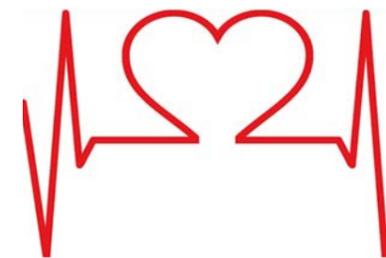


Die Selbsthilfegruppe ermöglicht Menschen mit der Diagnose „Autismus-Spektrum-Störung“ den Austausch über autismus-spezifische Besonderheiten und die Herausforderungen, die eine neurotypisch geprägte Welt für sie mitbringt. Oft hilft es auch schon, einfach mal eine gewisse Zeit mit Menschen zu verbringen, die ein wenig so „ticken“ wie man selbst. Zeit, in der man sich nicht maskieren oder verbiegen muss, um den (vermeintlichen) Erwartungen von Allist:innen zu entsprechen.

Es handelt sich um eine Gruppe von Autist:innen für Autist:innen. Wichtig ist, dass die Mitglieder „unter sich“ sein können. Auch der gruppeneigene Psychologe, der Autismus-Therapeut und die beiden Ärztinnen sind Autist:innen. Dies ist Voraussetzung dafür, dass alle sie selbst sein können – für viele eine befreiende Erfahrung. In der Gruppe haben die Betroffenen so die Möglichkeit, die in der neurotypisch geprägten Gesellschaft geltenden Regeln durch ihre eigenen zu ersetzen. So ist zum Beispiel Stimming ausdrücklich zugelassen, sofern es andere nicht zu sehr einschränkt.

In der Vergangenheit gab es bereits eine Reihe von Aktionen wie ein Kennenlernen des reittherapeutischen Angebots von Reitspaß Erdmann in Neukirchen-Vluyn, Lesungen von autistischen Autor:innen wie Stephanie Meer-Walter und Lars Schmitz oder einen Spaziergang mit Lamas. Daneben organisierte die Gruppe Spiele (Boule, Kubk etc.) und Ausflüge in die Gruga Essen oder den Duisburger Stadtwald.

Selbsthilfegruppe für Mentale Gesundheit



Nach Corona ist der Bedarf an Gesprächsmöglichkeiten in geschütztem Raum stark gestiegen. Die Selbsthilfegruppe für Mentale Gesundheit ist keine Therapiegruppe, sondern eine Gesprächsgruppe, in der gilt: Alles kann, nichts muss. Teilnehmende haben die Möglichkeit, über ihre Erfahrungen zu berichten und das Erlebte noch mal zu reflektieren. Sie erhalten von anderen ein Feedback, um einordnen zu können, ob sie gegebenenfalls überreagieren. Sie bekommen Hilfestellen genannt, an die sie sich noch mal wenden können.

„Wir sind alle Menschen und stellen die Menschlichkeit in den Mittelpunkt.“ Die Ehrlichkeit in der Gruppe ist den Mitgliedern sehr wichtig und auch die Möglichkeit, sich zu öffnen und von allen ein Feedback zu bekommen. So können sie die Eigen- und Fremdwahrnehmung in Einklang bringen bzw. einen neuen Ausweg finden.

Neben den monatlichen Terminen trifft sich die Gruppe auch noch zum gemeinsamen Essen, zu Spieleabenden oder zu Spaziergängen im Wald, wenn die Gespräche tiefsinniger sein sollen. Im letzten Jahr hat die Gruppe gemeinsam das Sommerfest der Selbsthilfegruppen im Kreis Mettmann besucht und konnte sich so noch weiter vernetzen.

Interessierte können sich die Gruppe drei- bis viermal mal anschauen und dann für sich entscheiden, ob sie sich wohlfühlen und einen persönlichen Mehrwert haben, wenn sie an den Gruppenaktionen teilnehmen.

Selbsthilfegruppe Long Covid

Es gibt insgesamt zwei Selbsthilfegruppen für Long-Covid-Betroffene, eine in Olpe und eine in Attendorn. Der Gruppenleiter ist selbst betroffen, weshalb ihm die Arbeit sehr wichtig ist. Er liebt seine Gruppen, ist 24/7 für sie da und hilft den Betroffenen im Kampf mit Behörden, Ärzten etc. Unterstützt wird er vom Helios-Klinikum in Attendorn, zum Beispiel durch einen kostenfreien Raum inklusive Getränken. Auch die Arbeit mit den Ärzten ist hervorragend. Wenn Fragen bestehen, gibt es immer einen Ansprechpartner.

Jeder ist von Corona anders betroffen. Aus der Vielfältigkeit der Symptome kann jeder von jedem lernen. Jeder, der neu hinzukommt, wird mit offenen Armen empfangen. Jeder ist für jeden da!

Es findet ein reger Austausch statt, begleitet von diversen Veranstaltungen. Aktuell wird in der Helios-Klinik ein Long-Covid-Infotag geplant. Hier werden Ärzte verschiedener Bereiche einen Vortrag halten, und es wird ein Vertreter der Krankenkasse anwesend sein.

Die größte Herausforderung für jeden Betroffenen ist die körperliche Verfassung. Es ist nie klar, wie die nächsten Treffen aussehen bzw. wer kommt. Hat derjenige einen guten Tag? Wie ist es mit der Erschöpfung?

Bei Interesse wird auch eine telefonische Beratung angeboten, oder es werden Infos online bzw. per Post an Betroffene versendet. Über Flyer auf den Stationen im Klinikum erreicht die Gruppe viele Personen, aber auch über den Veranstaltungskalender von Olpe und Attendorn und die Selbsthilfe-Kontaktstelle vom DRK.

Selbsthilfegruppe Schlaganfall Hagen und Umgebung



Die Gruppe trifft sich regelmäßig jeden ersten Donnerstag im Monat und hat einen festen Kern. Neue Menschen und auch deren Angehörige, die von einem Schlaganfall betroffen sind und ebenfalls darunter leiden, sind herzlich willkommen. Die Gruppenmitglieder beraten durch eigene Erfahrungen und indem sie auf Hilfe in anderen Bereichen verweisen.

Die Gruppe macht ständig Werbung für sich – in der Zeitung, in der sie auf die für sie gehaltenen Vorträge aufmerksam macht, durch

allgemeine Veranstaltungen durch den paritätischen Dienst und z. B. bei Ärzten.

Neben ihren Sitzungen organisiert die Selbsthilfegruppe Schlaganfall Hagen und Umgebung immer wieder Aktionen wie ein Eis- und Kuchenessen oder Restaurantbesuche, die natürlich auch für Rollstuhlfahrer geeignet sind. Es werden Busfahrten in die nähere Umgebung unternommen, und einmal im Jahr lädt ein Ehepaar aus der Selbsthilfegruppe alle anderen ein – das sind total nette Events bei gutem und schlechtem Wetter.

Selbsthilfegruppe Sputnik-Dortmund / Sputnik-NRW



Die Selbsthilfegruppe ist seit 2018 aktiv und Teil der bundesweiten Vereinigung „Die Sputniks e.V.“, die russischsprachige Familien mit Kindern mit einer Beeinträchtigung verbindet. Engagierte Eltern helfen sich hier gegenseitig. Ein Drittel der Mitglieder hat Wurzeln in der Ukraine. Nach den Ereignissen in der Ukraine im Jahr 2022 haben mehrere Tausend Familien bei „Die Sputniks e.V.“ ein neues Zuhause gefunden. Bei den monatlichen Treffen werden Erfahrungen geteilt und gemeinsam Lösungen gefunden. Eltern erhalten Informationen über Rechte und Pflichten im Gesundheitsbereich, im Sozial- und Aufenthaltsrecht und über das Bildungs- und Beschäftigungssystem.

Außerdem werden zahlreiche Unternehmungen organisiert, die die Integration in die Gesellschaft fördern und das wichtige Gefühl vermitteln: DU BIST NICHT ALLEIN. Inklusionsangebote wie Sport, Kultur, Theater und Führungen sind ebenfalls wichtig, damit die Kinder aktiv teilnehmen können. Die Gruppe bietet Präsenztreffen, Online-Seminare, Diskussions- und Fragerunden an und bezieht Referenten und Experten aus aller Welt ein. Sie kooperiert zudem unter anderem erfolgreich mit Institutionen, Ärzten und Therapeuten und möchte künftig in der politischen Diskussion sichtbar werden.

Jedes Jahr findet das „Sommertreffen NRW, Camping – Reisen trotz Behinderung“ statt, bei dem Familien gemeinsam Zeit verbringen können. Und es gab zum Beispiel schon ein „You are so nice – Fotoshooting“, das Müttern gezeigt hat, wie schön sie sind.

Selbsthilfegruppe Zwang Krefeld



Die Selbsthilfegruppe Zwang Krefeld ist eine Gruppe von mittlerweile 86 Menschen. 2012 haben sich die Mitglieder zusammengetan, um ihre Zwänge zu bewältigen und trotz Zwangsstörung ein lebens- und lebenswertes Leben führen zu können. Ihre positiven und negativen Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit der Zwangsstörung haben sie dazu veranlasst, andere Betroffene zu unterstützen und ihnen eine positive Perspektive aufzuzeigen.

Neben der Basisgruppe, dem Patenprojekt, der Exposition-Begleitung, dem Selbsthilfe-Telefon und den „Fun statt Zwang“-Events wurde zuletzt kollektiv ein Flyer gestaltet, und 1.000 Exemplare wurden mithilfe der Fördergelder der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen gedruckt. Diese werden in psychologischen, neurologischen und psychiatrischen Praxen in Krefeld und Umgebung sowie in auf Zwang spezialisierten Kliniken verteilt. Denn vielen Menschen mit einer Zwangsstörung ist kaum bewusst, an welcher psychischen Störung sie erkrankt sind – und wenn doch, wissen sie kaum etwas über die Existenz von Selbsthilfegruppen und ihrer gesundheitsbezogenen Unterstützung. Die Gruppe kooperiert mit anderen Selbsthilfegruppen, Psychologen etc.

In der Gruppe zählt das „WIR“. Mitglieder sollen wissen: Du bist nicht allein, hier kannst du dich öffnen, wir hören dir zu, alles bleibt in diesem Raum, lass uns gemeinsam nach Lösungen suchen.

SHG „Frohe Insel“ - Angehörige

Die SHG „Frohe Insel“-Angehörige ist ausschließlich für Angehörige von suchtkranken Partner*innen und Eltern mit suchtkranken (auch erwachsenen) Kindern. Sie trifft sich jeden Dienstag in Krefeld.

Durch intensive Netzwerkarbeit mit der Caritas und anderen Institutionen meldeten sich sowohl Angehörige von Partnern als auch Eltern von Kindern mit Erkrankungen aus dem Bereich der stofflichen Drogen. Hier folgte nun der Versuch, festzustellen, inwieweit beiden doch recht unterschiedlich interessierten Teilnehmergruppen gemeinsam mit unserem Selbsthilfeangebot geholfen werden kann.

Beide Gruppierungen arrangierten sich bestens, förderten einander und ergänzten sich im Austausch mit ihren speziellen Kompetenzen – großartig! Die kleine Gruppe wurde zu Coronabeginn mit fünf Angehörigen übernommen und ist durch die Beibehaltung der verbundenen Gruppen zu einer vielköpfigen Angehörigengemeinschaft (von derzeit bis zu 22 Interessierten) gewachsen, die gemeinschaftlich und ohne interne Barrieren Suchtselbsthilfe lebt.

Zwischenzeitlich finden die Treffen mit 15 Personen und mehr statt. Aus diesem Grund wurde zur Moderationsunterstützung eine Angehörige bei der Caritas ausgebildet und integriert. Das erzeugt ein gutes Handling mit den Teilnehmenden.

Sowohl die Zeit der Pandemie, die damit zwangsweise verbundenen Umstände, aber auch die Kompromissbereitschaft in der Gruppe haben zu dem positiven Verlauf geführt.

SHG für polytoxikomane Abhängigkeitserkrankte

Gruppengründer Artur hat die Gruppe aus eigenem Antrieb mithilfe der Selbsthilfekontaktstelle in Hamm ins Leben gerufen. Die Gruppe hat sich erst im März 2024 zusammengefunden, und es gab in Hamm (obwohl die Szene groß ist) bis dahin kein vergleichbares Angebot.

Die Gruppe läuft prima, alle fühlen sich gemeinsam wohl, haben einen gemeinsamen Gruppenchat und verbringen auch ihre Freizeit gemeinsam. Die Gruppenmitglieder sind empathisch, verständnisvoll, kreativ, offen und humorvoll, gehen aber natürlich im Großen und Ganzen ernsthaft mit ihrer chronischen Erkrankung und diversen Themen um. Da die Gruppe noch nicht so lange existiert, ist sie teilweise noch in einem gewissen Entwicklungsprozess, eventuell soll der Gruppenname noch geändert werden.

Die Gruppe bespricht immer alles und entscheidet gemeinsam bzw. stimmt ab. Sie wird sehr von der Selbsthilfekontaktstelle Hamm (besonders von Monika Dirks) unterstützt.

Zum Gedenktag für verstorbene Drogengebrauchende wurde die erste Aktion geplant: Es wurden Schmetterlingsschablonen gebastelt, und anschließend wurde das Schmetterlingssymbol mit wasserlöslicher Sprühkreide im Zentrum der Stadt Hamm „verbreitet“. Außerdem gab es bereits gemeinsame Besuche bei Kulturveranstaltungen, Konzerten oder der Fachtagung „digitale Selbstverteidigung“. Auch haben sich die Gruppenmitglieder gegenseitig besucht und im Krankheitsfall unterstützt.

Späte Elternschaft

Im Jahr 2023 entstand die Idee, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, die den Namen „Späte Elternschaft“ tragen sollte. Über die SHG-Zentrale Düsseldorf wurden dem Gruppengründer die Kontaktdaten zur efa Düsseldorf vermittelt. Dank dieser Zusammenarbeit dürfen sich insgesamt sechs Familien monatlich im Caféquatsch treffen, um sich auszutauschen.

Wie geht man mit dem eigenen Alter und dem Elternsein um? Wann wird das Kind das Alter der Eltern realisieren? Wie gehe ich damit um, dass meine Zeit als Eltern im Vergleich mit jungen Eltern sehr begrenzt ist? Die Gruppenmitglieder tauschen sich offen aus und stärken gegenseitig ihr Selbstbewusstsein. Sie haben ein offenes Ohr für jeden, und alles kann besprochen werden. Die Gruppe zeichnet sich durch gegenseitige Rücksichtnahme und Verständnis für die Lebenssituation aus.

In einer WhatsApp-Gruppe werden Treffen und andere Themen besprochen.

Die Gruppe kann noch interessierte Familien aufnehmen. Optional sind in Zukunft noch folgende Themen möglich: Homepage, Öffentlichkeitsarbeit sowie Beratung und Hilfe für späte Eltern.

Umgedacht-Autismus im Kreis Mettmann



„Umgedacht-Autismus“ ist eine Anlaufstelle rund um das Thema Autismus mit Selbsthilfegruppen für Eltern autistischer Kinder, einem Familiencafé sowie einer Onlinegruppe zum Austausch. Es werden Elternschulungen, Workshops, Vorträge, Entspannungsabende sowie viele Aktionen und Möglichkeiten für betroffene Kinder angeboten, um positive Sozialkontakte mit Gleichgesinnten zu finden. Über eine WhatsApp-Gruppe findet ein sehr enger Austausch und gegenseitige Unterstützung rund um die Uhr statt.

Die Kinder im Familiencafé zu begleiten und jedes Treffen für sie zu einer individuellen, positiven Erfahrung zu machen, ist herausfordernd. Dabei helfen alle Eltern wertschätzend und geduldig mit, sodass sich tolle Freundschaften entwickeln konnten. Die Gruppe erhält Anfragen aus ganz NRW und musste leider eine Warteliste einrichten. Aktuell besteht die Gruppe aus ca. 60 Familien. Eine Vereinsgründung und weitere Angebote sind in Arbeit. Es hat sich außerdem bereits eine Ablegergruppe in Monheim gebildet.

2023 wurden über den ADAC ein Fahrradtraining mit Picknick und ein Kinderschminken für autistische Kinder organisiert, und 2024 wurde ein großes Grillfest im Grugapark Essen gefeiert. Es gab einen barrierefreien und lautstärkereduzierten Kinobesuch „Wochenendrebellen“, und die Teens durften sich mit selbst belegten Burgern zum Filmernachmittag treffen. Die Gruppe hat außerdem mehrere Plotter-Treffs veranstaltet, an denen Kids sich Mut-mach-Shirts plotten konnten.

Verlassene Angehörige

Die Selbsthilfegruppe in Arnberg bietet einen Austausch für verlassene Angehörige. Wir lieben unsere Kinder. Sie sind ein Geschenk und bereichern unser Leben. Wir sehen sie aufwachsen und begleiten sie ins Erwachsenenleben. Sie nabeln sich ab und gründen eine eigene Familie. Wir freuen uns auf das Miteinander.

Doch leider geht diese Rechnung nicht immer auf. Was ist, wenn Sohn oder Tochter, Bruder oder Schwester – aus welchem Grund auch immer – den Kontakt zu den Angehörigen komplett kapt?

Das Kopfkino beginnt: Was habe ich falsch gemacht – was geschieht mir da? Ein großes Thema ist die eigene Schuldzuweisung. Vieles ist für die Betroffenen nicht mehr so, wie es mal war. Verlassene stehen am Pranger.

Das haben Bettina und Birgit selbst am eigenen Leib erfahren. Eine große Krise hat sie an den Rand ihres Lebens gebracht. Heute geht es allen besser. Sie können mit dem Geschehenen umgehen – haben ihren eigenen Weg gefunden.

Wie sind sie dorthin gekommen? Diese Erfahrungen möchte die Gruppe weitergeben. Mut machen. Kraft und Hoffnung miteinander teilen. Helfen kann hier der Austausch mit Gleichbetroffenen. Dazu trifft sich die Gruppe jeden zweiten Donnerstag im Monat. Es reicht schon die Bereitschaft, neue Wege im Leben zu gehen.

Geplant sind für die Zukunft auch gemeinsame Veranstaltungen in der Freizeit, wie Konzert-, Kino-, Theaterbesuche o. Ä. sowie private Treffen zum Klönen und sich Wohlfühlen. Das Leben kann trotz des Verlassenseins schön sein.

Wuppertaler CI Schneckchen



Die Wuppertaler CI Schneckchen sind offen für alle Hörgeschädigten (Cochlea-Implantierte und Hörgeräteträger) und ihre Angehörigen. Die Gruppe will Hörgeschädigten Mut machen und zeigen, dass es einen Weg aus der Isolation gibt, um wieder aktiv an der Welt der Hörenden teilzunehmen. Die Gemeinsamkeit als Gruppe steht dabei im Vordergrund. Egal, ob sie sich hören oder nicht, sie sind eine Gemeinschaft, die zusammenhält – und das ist lauter als jeder Schall! Willkommen bei den CI Schneckchen – der einzigen Selbsthilfegruppe,

in der man sich gegenseitig sagt, dass man sich nicht gehört hat!

Die Mitglieder sind Meister im Lippenlesen und haben den lautesten Klatsch der Stadt – zumindest, wenn sie ihn hören können. Zurzeit treffen sich 21 Mitglieder alle 14 Tage. In der Gruppe können Betroffene Erfahrungen austauschen, Tipps zur Bewältigung des Alltags teilen und sich gegenseitig unterstützen.

Es werden auch Informationen zu technischen Hörhilfen, sozialrechtlichen Fragen und Rehabilitationseinrichtungen angeboten sowie Vorträge für Betroffene organisiert, und mindestens einmal im Monat wird ein öffentlicher Informationsstand in der Innenstadt ausgerichtet. Es gab unter anderem schon einen Infostand mit Hörtest, zusammen mit den Akustikern S. Kelz und Petrus KH, sowie einen Infostand mit dem CIV-NRW im Landtag. Bei einem Treffen der Selbsthilfegruppen aus Wuppertal lernte die Gründerin Mampferando kennen und kocht seitdem auch für Obdachlose.

Zukunftsgruppe



Die Zukunftsgruppe wendet sich an Menschen mit psychischer Erkrankung oder Menschen, denen es momentan im Leben seelisch nicht gut geht. Der 62-jährige Clemens Sprey ist aufgrund verschiedener Diagnosen psychisch krank, und zwar chronisch. Eine Fortbildung zum Genesungsbegleiter in den Jahren 2015/2016 hat ihm geholfen, und heute arbeitet er als Teilhabeberater in der EUTB Kreis Borken. Er hat sehr viel Unterstützung auf seinem Genesungsweg erhalten und sich damals das Ziel gesetzt, etwas zurückzugeben. Also gründete er die Zukunftsgruppen in Borken und Ahaus, die sich wöchentlich treffen.

Die Mitglieder unterhalten sich nicht über die einzelnen Diagnosen, sondern beschäftigen sich mit der Zukunft. Dass sie krank sind, wissen sie. Ziel ist es, etwas für sich zu tun und zu verändern. Es wird unter anderem daran gearbeitet, vom negativen zum positiven Denken zu kommen, sich zu reflektieren, sich den eigenen Problemen zu stellen und den Selbstwert wiederzuentdecken. Clemens Sprey sorgt dafür, dass wenigstens einmal am Abend gelacht wird und dass alle zu Wort kommen können.

Es geht darum, der Zukunftsgruppe für eine bestimmte Zeit anzugehören. Jeder und jede hat ein eigenes Tempo und erreicht dementsprechend seine/ihre gesetzten Ziele. In der Zukunftsgruppe sind keine Profis aktiv, und das ist auch so gewollt. Es handelt sich nicht um eine Therapie, jedoch ist die Zukunftsgruppe therapeutisch wirksam. Die Zukunftsgruppe hat an der NRW Selbsthilfe-Tour in Dülmen und Bocholt teilgenommen und ihre Gruppe vorgestellt.



Ein Abend, an den wir uns noch lange erinnern werden!







Impressum

Der Selbsthilfepreis NRW 2024 ist ein Projekt der gesetzlichen Krankenkassen/-Verbände in NRW
c/o Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) - Landesvertretung Nordrhein-Westfalen
Ludwig-Erhard-Allee 9, 40227 Düsseldorf, www.vdek.com/LVen/NRW

Projektbüro für Konzept, Wettbewerbsdurchführung, grafische Gestaltung und Fotografie:
DIE WERBTÄTIGEN GmbH, Klosterstraße 18, 40211 Düsseldorf, www.diewerbtaetigen.de

Erschienen im Mai 2025



www.selbsthilfe.nrw/selbsthilfepreis