

SELBSTHILFESPIEGEL

Selbsthilfezeitung der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe im Ennepe-Ruhr-Kreis

Ausgabe Nr. 39
2025

Aufbruch in die Selbsthilfe





Der Selbsthilfespiegel ist auch
als barrierefreie PDF-Datei erhältlich!
Wie? Einfach telefonisch oder per
Mail bei den Kontaktstellen anfragen
oder direkt über den QR-Code:



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

der rote Faden dieser Ausgabe ist schlicht und einfach: AUFBRUCH!

Wer schon einmal Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen gesammelt hat – mit der Kommunikation dort, mit den geäußerten Wünschen und Zielen – wird mit diesem Begriff sofort etwas anfangen können. Denn oft verbirgt sich hinter dem Entschluss, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen, ein zunächst vager Wunsch nach Veränderung.

Ein AUF und BRUCH – wie treffend ist diese Wortverbindung doch. Beide Worte implizieren Streben und Kraftaufwand, Durchsetzungsvermögen und vielleicht sogar Zerstörung.

Welches Bild könnte das besser symbolisieren als ein Löwenzahn, der sich seinen Weg durch Asphalt bahnt? Eine zarte Pflanze, die sich von unten durch harten Stein nach oben kämpft, um zu erblühen...

Die Analogie liegt auf der Hand: Auf der einen Seite steht eine belastende persönliche Situation, die bewältigt werden will, auf der anderen Seite stehen Widrigkeiten des Alltags und Gewohnheiten, die einen nicht zu unterschätzenden Bremsfaktor darstellen.

Wer einen ersten Schritt in seiner Problembewältigung macht – wer beginnt zu handeln, zu wachsen, sich zu öffnen – befindet sich unweigerlich im AUFBRUCH.

Das kostet Kraft, Ausdauer und oft auch Mut, erfordert Disziplin und den Willen zum Durchhalten. Aber es ist auch befreiend. Und manchmal sind es gleiche mehrere Pusteblumen im aufgebrochenen Asphalt – jede mit ihrer eigenen Geschichte, ihren Herausforderungen. Aber zusammen ergeben sie ein Bild der Hoffnung. Ein Zeichen für Neubeginn. Und für die Erkenntnis: Ich bin nicht allein.

Also: Auf zum Bruch!
Was soll schon passieren...

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstellen
im Ennepe-Ruhr-Kreis





**WENN DER WIND DER
VERÄNDERUNG WEHT,
BAUEN DIE EINEN MAUERN
UND DIE ANDEREN
WINDMÜHLEN.**

Chinesische Weisheit

INHALTSVERZEICHNIS

● Einblicke ○ Ausblicke ● Rückblicke ⓘ Information

●	Krebs	Gemeinsam durch den Wald	6-8
●	Gründung	Von Null auf Fünf in 20 Tagen	9-11
●	Die Stillen	Eine Hymne für die Stillen	12-13
ⓘ	Nico Werth	Mit Herz und Struktur	14
ⓘ	Sven Goldack	Neue Wege, neue Perspektiven	15
●	Alkohol	Team Trockendock	16-18
●	Sucht	Die jungen Wilden	19
●	Long Covid / Post Vac	Austausch, Unterstützung, Verständnis	20-21
●	Einsamkeit	gemEINSAM statt einsam	22-23
●	Handerkrankungen	Hand in Hand im Handumdrehen	24-26
●	Walk & Talk	Das Wohnzimmer Neurodivers	27
●	Tauschbörse	Tauschen macht Spaß	28
●	Trialog	Künstlerische Impulse im Zeichen des Aufbruchs	29
ⓘ	Angebote		30
ⓘ	Impressum / Kontakt		31

GEMEINSAM DURCH DEN WALD – UND DURCH DIE KRANKHEIT

Waldgruppe für Betroffene von Brustkrebs und anderen gynäkologischen Krebserkrankungen

Im Oktober 2023 erhielt ich die Diagnose Brustkrebs – ein Schock. Sofort setzte die medizinische Maschinerie ein: weitere Untersuchungen, Chemotherapie, später Operation und Strahlentherapie. Dabei hatte ich gerade andere Pläne geschmiedet. Die Erziehungszeit war vorbei, der Jüngste im Auslandsjahr – endlich Zeit für neue berufliche Wege, ein Neustart mit Mitte 50. Doch das Leben nahm eine abrupte Wendung. Alles lag plötzlich auf Eis.

Während der ambulanten Chemotherapie, die anfangs alle drei Wochen stattfand, merkte ich schnell, wie wohltuend der Austausch mit anderen Betroffenen war. Es tat gut, sich nicht erklären zu müssen, verstanden zu werden – von Frauen, die ähnliche Probleme und Nebenwirkungen hatten. Es gab mir das Gefühl von „Ich bin nicht allein“ mit dieser bedrohlich erscheinenden Erkrankung. Auch die monatlichen Gruppengespräche mit der Psychoonkologin gaben mir Halt. Ich lernte dort wunderbaren Frauen kennen, auf die ich mich jedes Mal freute.

Mein beruflicher Hintergrund als psychologische Beraterin in einer Beratungsstelle, die neben Einzelberatung auch Gruppenformate und Selbsthilfeangebote für junge Erwachsene anbietet, brachte mich schon früh auf die Idee, eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen – abseits vom Klinikalltag, der für viele während der Behandlung ohnehin zum zweiten Zuhause wird. Ich wollte einen Raum schaffen, der die Natur einbezieht – genauer gesagt den Wald.

Heilen in Bewegung – Natur, Austausch und Achtsamkeit

Drei Aspekte waren mir dabei wichtig:

Erstens, die Motivation zu stärken, sich regelmäßig zu bewegen – nicht allein, sondern gemeinsam. Bewegung an der frischen Waldluft kräftigt die Muskulatur und das Immunsystem, das nachweislich durch die Terpene bei einem mehrstündigen Aufenthalt im Wald gefördert wird. Studien zeigen, dass sich bei regelmäßigen Waldaufenthalten die Killerzellen vermehren, was einer Krebserkrankung vorbeugen bzw. den Heilungsprozess unterstützen und einer erneuten Erkrankung vorbeugen soll.

Zweitens, der Austausch beim Gehen – Walk & Talk. Beim Gehen fließen Gedanken und Gefühle leichter. Der Blick in die Natur hilft, Emotionen zu sortieren und gleichzeitig im Gespräch zu sein. So entsteht schnell Vertrauen und ein Gefühl von Solidarität.

Drittens, Phasen der Achtsamkeit – etwa im Schweigen, im Sitzen oder durch kurze Übungen – stärken die Verbindung zur eigenen inneren Natur. Auch sie spielt eine zentrale Rolle im Heilungsprozess.

Mit der Idee im Kopf, einem Entwurf für einen Aushang und Infos zum Nachlesen wandte ich mich an die Psychoonkologinnen des Brustzentrums, die mein Vorhaben dem Chefarzt vorstellten – mit positiver Resonanz. Danach suchte ich den Kontakt zur Selbsthilfekontaktstelle Witten und fand bei Frau Steuer offene Ohren und Türen. Seitdem begleitet und unterstützt sie mich mit großem Engagement.





Gemeinschaft, die Kraft gibt

Was bisher entstanden ist, bestätigt mich in meiner Idee. Die Resonanz wächst stetig: Unsere WhatsApp-Gruppe zählt inzwischen rund 16 Frauen, bei den monatlichen Treffen sind meist sechs bis acht Teilnehmerinnen dabei. Jedes Treffen erfüllt mich aufs Neue – von der vertraulichen Atmosphäre und der entstehenden Gemeinschaft. Miteinander planen wir zusätzliche Aktivitäten, die wir uns über das monatliche Treffen hinaus als Bereicherung für unseren Heilungsprozess wünschen: Ein Tanzworkshop und ein Outdoor-Bewegungstraining im Wald sind bereits in der Planung.

Unsere Waldgruppe trifft sich regelmäßig jeden dritten Donnerstag im Monat (in Zukunft eventuell freitags) von 10 bis 13 Uhr. Wir starten an verschiedenen Treffpunkten und erkunden Waldgebiete im Raum Witten/Wetter. Die Strecke beträgt etwa vier Kilometer, das Tempo ist gemächlich. Im Vordergrund steht nicht die sportliche Leistung, sondern der gemeinsame Austausch und das Erleben der Natur.

BEI INTERESSE ODER FRAGEN

Nehmen Sie Kontakt per E-Mail unter wald.gegen.krebs@gmail.com oder per WhatsApp unter 0172 9820144 mit uns auf.

Informationen gibt es auch bei der Selbsthilfekontaktstelle Witten/Wetter/Herdecke, Dortmund Str. 13, 58455 Witten
E-Mail: selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org
Tel: 02302 / 1559



Motivation



Achtsamkeit

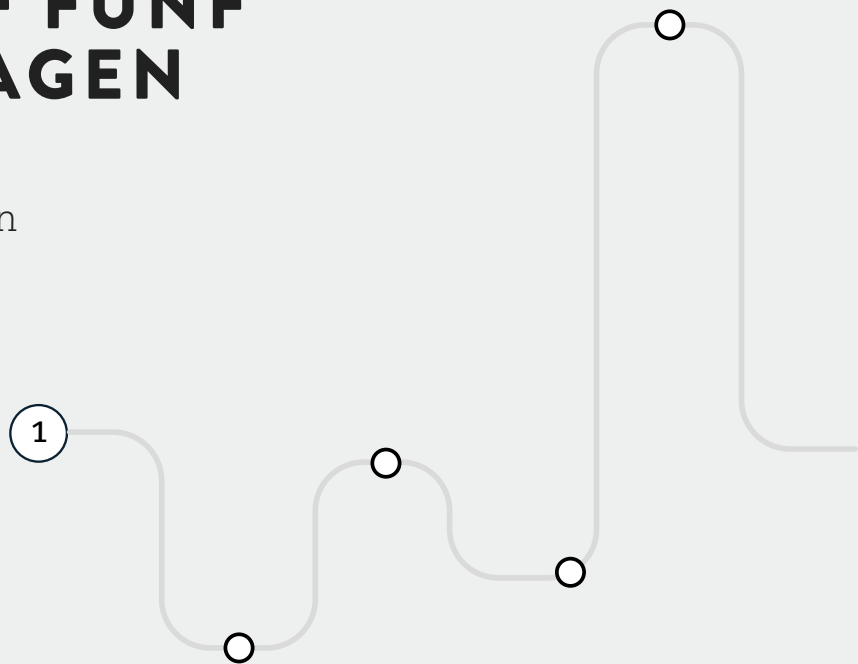
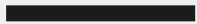


Austausch



VON NULL AUF FÜNF IN ZWANZIG TAGEN

So schnell kann eine neue
Selbsthilfegruppe entstehen



Ich habe ein (Lebens-)Problem, das mich schon lange begleitet. Eines, über das man nicht spricht – zumindest nicht mit Menschen, die man nicht gut kennt. Man schweigt, aus Angst vor Stigmatisierung, vor Nachteilen im beruflichen oder privaten Umfeld, vor Ausgrenzung. Ich bin in Therapie, nehme Medikamente. Die Gespräche mit Therapeuten und ärztlichem Fachpersonal tun mir gut – und doch frage ich mich immer wieder: Können sie wirklich nachvollziehen, wie es mir geht? Oder sprechen sie aus einer rein fachlichen Perspektive, basierend auf Erfahrung und Wissen, aber eben nicht aus dem Erleben heraus? Ich vermute: Die wenigsten von ihnen sind selbst betroffen. Und so bleibt dieser leise Zweifel: Verstehen sie mich wirklich?

Auf der Suche nach diesem Verstehen beginne ich zu lesen, schaue mir Dokumentationen und Reportagen an. Ich sehe und höre Menschen zu, deren Leben ganz anders verläuft als meines – und doch erkenne ich mich in ihren Geschichten wieder. Ihre Erfahrungen, Ängste, Sorgen – vieles kommt mir bekannt vor.

Sie erzählen Dinge, die mich erreichen. Sie erzählen sie auf eine Art und Weise, die bei mir ankommt. Aber es gibt einen Haken. Ich sehe, höre oder lese immer nur zehn, fünfzehn, zwanzig Minuten. Dann ist ein Beitrag zu Ende, meist ohne Fortsetzung. Und ich kann keine Fragen stellen.

DER WUNSCH NACH ECHTEM AUSTAUSCH

In mir wächst ein Wunsch, vielleicht sogar eine Sehnsucht: Ich möchte mich mit Menschen austauschen, die Ähnliches erleben wie ich. Ihre Geschichten hören, ihre Wege, ihr Scheitern, ihr Kämpfen, ihr Hoffen. Und ich möchte von mir selbst erzählen, gehört und verstanden werden. Denn Verstehen braucht Gemeinsamkeit und Austausch.

Dass es Selbsthilfegruppen gibt, weiß ich schon lange. Als Kind – das ist über dreißig Jahre her – erlebte ich, wie meine Eltern einen alkoholkranken Freund, ein Patenkind meines Vaters, bei seinem Entzug unterstützten. Sie stellten den Kontakt zu einem Mitglied der Anonymen Alkoholiker her. Damals verstand ich nicht viel, aber ich spürte: Organisierte Selbsthilfe kann eine wichtige Stütze für Menschen sein, die an etwas leiden, das nicht jeder Mitmensch versteht, das vielleicht sogar stigmatisiert wird.

Alkohol ist nicht mein Problem. Mein Problem hat erst in den letzten Jahren überhaupt einen Namen bekommen. Die Diagnose für mich kam spät – erst vor ein paar Monaten. Dass es für Menschen wie mich eine Selbsthilfegruppe geben könnte, erschien mir daher lange Zeit unwahrscheinlich. Und doch – durch einen Hinweis, den ich irgendwo aufgeschnappt hatte – begann ich zu suchen. Und wurde fündig. Sozusagen direkt vor meiner Haustür. Eine etablierte Gruppe, die funktioniert, in der man sich auf Anhieb wohl fühlt. Schon beim ersten Treffen wusste ich: Das tut mir gut. Das kann mich weiterbringen.

WENN GUTE LÖSUNGEN NICHT PASSEN

Doch die nächste große Herausforderung ließ nicht lange auf sich warten. Die Treffen fielen genau in die Zeit, in der mein Kind Sporttraining hat – ein fester Termin, nicht verschiebbar. Drei Monate lang suchte ich nach Lösungen. Keine davon war verlässlich. Die Frustration wuchs – bis hin zur Resignation. Vielleicht sollte es einfach nicht sein. Dann kam ich zufällig mit einer

Bekannten ins Gespräch – und stellte fest: Sie hat das gleiche „Lebens-Problem“. Ich erzählte ihr von der

Selbsthilfegruppe, die ich besucht hatte, empfahl ihr, es dort zu versuchen. Aber sie sagte: Genau an diesen Tagen hat sie nie Zeit. Zwei Menschen, ein Anliegen – aber kein passender Zeitpunkt. Ein paar Tage später kam mir die Idee: Wenn ich keine Selbsthilfegruppe finde, die zu meinem Leben passt, dann gründe ich eben eine.

Die nette Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle kannte ich schon vom Telefon. Ich rief sie spontan an und wir vereinbarten einen Gesprächstermin. Wenig später trafen wir uns persönlich, besprachen meine Vorstellungen.

Zwölf Tage blieben, um das erste Treffen zu organisieren. Ein Raum war schnell gefunden – Glück gehabt! Ich schrieb eine kurze Pressemitteilung. Zwei Tage später war sie überarbeitet und online. Die Zeitung nahm das Thema auf. Ein wenig Papierkram folgte, ein paar Formalitäten. Ich lud drei mir bekannte Betroffene persönlich ein – zwei sagten zu. Auch die bestehende Gruppe informierte ich über meinen Schritt – nicht alle reagierten verständnisvoll, aber das musste ich in Kauf nehmen. Weitere Interessierte meldeten sich über die Kontaktstelle, eine Person schrieb mir direkt.

Der Tag des ersten Treffens kam schneller als erwartet. Eine kurzfristige Absage, eine unsichere Zusage – am Ende kamen wir zu fünf zusammen. Die Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitete uns beim Start. Wir lernten uns kennen, kamen ins Gespräch. Die Chemie stimmte. Wir redeten, lachten, teilten – und vereinbarten gleich das nächste Treffen, verteilten sogar Aufgaben.

Zwischen der ersten Idee und diesem ersten Gruppentreffen lagen nur 20 Tage. An dem Tag, als mir die Idee kam, hatte ich niemanden, mit dem ich auf diese Weise hätte reden können. Heute sind wir fünf.

Von Null auf Fünf in 20 Tagen. Ziemlich schnell, finde ich. Und ziemlich schön.

AUTOR:

Winfried aus dem Ennepe-Ruhr-Kreis





Eine Hymne an die Stillen

Still, leise und doch voller Wirkung –
eine Hommage an die, die ohne Worte
Großes bewegen



In jeder Selbsthilfegruppe gibt es sie: die Stillen. Sie reden wenig, bevorzugen leise Töne und scheuen sich im Mittelpunkt zu stehen. Anerkennung und Lob nehmen sie – wenn überhaupt – nur zögerlich an.

Gerade für Gruppenleiter ist es eine besondere Aufgabe, auch diese stillen Persönlichkeiten im Blick zu behalten. Es braucht Einfühlungsvermögen und Fingerspitzengefühl, um ihnen Raum zu geben – Raum, in dem sie sich mitteilen können, ohne sich gedrängt zu fühlen. Hinter den leisen Tönen verbergen sich oft Menschen, auf die man sich hundertprozentig verlassen kann. Sie sind tragende Säulen des Gruppengefüges – auch wenn sie weniger auffallen als andere. Ihr Beitrag zum Gruppenleben ist genauso wertvoll, nur eben leiser.

Auch unter den Ansprechpersonen finden sich diese stillen, bescheidenen Charaktere. Sie möchten nicht hervorgehoben, nicht namentlich erwähnt werden. Manchmal bedauern wir in der Kontaktstelle, dass wir unsere Wertschätzung nicht öffentlich zeigen können.

Eine dieser Geschichten lässt sich nur anonym erzählen: Ein Teilnehmer der Selbsthilfe hat mit über 70 Jahren seinen liebsten Menschen verloren. Nach rund 50 gemeinsamen Jahren – ohne weitere Familienmitglieder – war dies eine besondere Herausforderung, die wohl jeder nachempfinden kann. Umso bemerkenswerter war sein Schritt: Er wandte sich an die Kontaktstelle und äußerte den Wunsch, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Eine Gruppe, die Menschen helfen sollte, ihrem Alleinsein zu entkommen. Die Initiative war erfolgreich. Es entstand eine Gruppe, die bald über 20 Teilnehmende zählte. Die Corona-Zeit hat die Zahl etwas reduziert – doch die Gruppe blieb bestehen.

Im ersten Halbjahr 2024 kam es während eines Gruppentreffens zu einem plötzlichen gesundheitlichen Notfall. Der Notarzt wurde gerufen, der bescheidene Selbsthilfe-Teilnehmer kam ins Krankenhaus, wo er am nächsten Tag verstarb.

Traurig und tröstlich zugleich: Er musste die letzten bewussten Stunden seines Lebens nicht allein verbringen, sondern war umgeben von Menschen, die er selbst zusammengeführt hatte. Die Selbsthilfegruppe war sich sicher: Einen Nachruf hätte er sich nicht gewollt. Und selbstverständlich respektieren wir solche Wünsche.

Aber wir finden: Diese Geschichte muss erzählt werden. Ein Mensch, der tiefstes Leid erfahren hat, macht sich auf den Weg, engagiert sich, setzt sich ein und hilft damit so vielen anderen Menschen. Das ist wahre Größe, vor der wir uns verneigen.

Das ist so wertvoll an der Selbsthilfe, dass sie uns ermutigt, unsere menschliche Größe zum Ausdruck zu bringen – ganz still und doch voller Kraft.



MIT HERZ UND STRUKTUR NICO WERTH STELLT SICH VOR



Mein ganz persönlicher Aufbruch

Hallo zusammen, ich möchte mich kurz im Namen der KISS Gevelsberg vorstellen. Mein Name ist Nico Werth, ich bin 25 Jahre alt und seit Mitte Mai in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Gevelsberg tätig. Dort vertrete ich Frau Heidenreich in der Verwaltung.

Meine berufliche Laufbahn begann mit einer Ausbildung zum Erzieher. In diesem Beruf habe ich von 2018 bis Anfang 2024 mit viel Freude gearbeitet habe. 2022 habe ich mich entschieden, noch eine weitere Ausbildung zum Verwaltungswirt bei der Kreisverwaltung zu beginnen, die ich Mitte 2024 erfolgreich abgeschlossen habe.

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in der Jugendhilfe hat mir viel Spaß bereitet – umso mehr freue ich mich, dass ich weiter im sozialen Bereich arbeiten kann und mein pädagogisches Know-how mit der Verwaltungsarbeit verbinden kann.

Gerne stehe ich bei Fragen rund um Selbsthilfeangebote und -Gruppen in der Kontakt- und Informationsstelle in Gevelsberg zur Verfügung. Ich freue mich jetzt auf den Austausch mit den Gruppen und ihren Mitgliedern, den anderen Selbsthilfestellen und den Kollegen vor Ort, aber auch darauf, meinen Teil zur Selbsthilfe beitragen zu können.

Beste Grüße

Nico Werth





NEUE WEGE, NEUE PERSPEKTIVEN **MIT SVEN GOLDACK**

Ein freundliches
Hallo aus der KISS
in Gevelsberg wünscht
der Neue!



Der Neue, das bin ich: Sven Goldack, 34 Jahre jung, verheiratet und Vater von zwei kleinen Rackern im Alter von fünf und sieben Jahren, die mir dabei helfen, ein wenig Unruhe in mein Leben zu bringen. Geboren wurde ich in Herne, zum Studium der Erziehungswissenschaft und Psychologie zog es mich nach Dortmund.

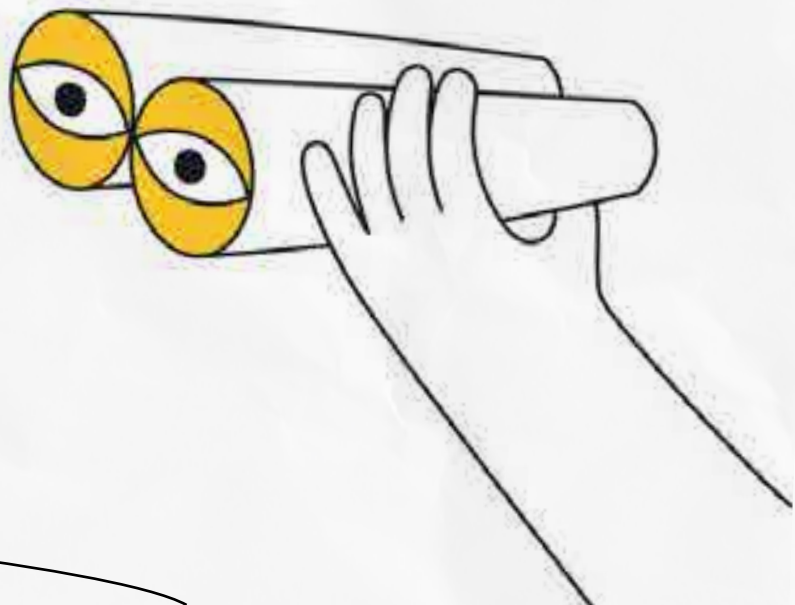
Bereits während des Studiums begann ich meine berufliche Laufbahn im familienunterstützenden Dienst der Lebenshilfe Dortmund. Nach dem Studium sammelte ich weitere Erfahrungen als Betrieblicher Sozialarbeiter – zunächst bei der RAG Aktiengesellschaft, später bei der Bundesagentur für Arbeit. In dieser Zeit durfte ich viele unterschiedliche Menschen dabei begleiten, ihren eigenen Umgang mit herausfordernden Lebenssituationen zu finden.

Begleitend absolvierte ich mehrere Fortbildungen, unter anderem die zum Systemischen Berater. Diese Weiterbildung hat meine Arbeitsweise und Gedankenwelt stark geprägt: Ich sehe den Menschen als Träger von Ressourcen und Stärken, die es zu adressieren gilt. Mein Ziel ist es, gemeinsam Wege zu finden – weg vom lähmenden Problemdruck, hin zu einer Welt der Möglichkeiten und der Initiative.

Ich freue mich auf die Welt der Selbsthilfe. Eine für mich neue Welt, die ich sicher mit meinen bisherigen Erfahrungen bereichern kann und die mich mit ihren Menschen und Geschichten wiederum Neues lehren wird.

Liebe Grüße

Sven Goldack



Wie ich dazu kam, eine Selbsthilfegruppe zu gründen

In den Jahren, in denen ich meinen Mann pflegte, schien mir die Idee einer Selbsthilfegruppe kaum umsetzbar. Die wenigen Stunden im Monat, in denen jemand anderes die Betreuung übernahm, wollte ich nicht damit verbringen, über Probleme zu sprechen – weder über meine eigenen noch über die der anderen.

Nach seinem Tod kam die Depression. Ich konnte und wollte mich niemandem öffnen. Warum nur habe ich damals die Hinweise, mich einer Gruppe anzuschließen, ignoriert? Warum war ich nicht in der Lage, mein Leben zu ändern? Stattdessen suchte ich Halt in dem, was ich kannte: im Alkohol. Schon früher hatte er mir vermeintlich Trost und Ablenkung geboten.

Ein Wendepunkt: Hilfe annehmen und neue Wege gehen

Doch irgendwann wurde mir klar: So kann und darf es nicht weitergehen. Nach Entzug und Reha besuchte ich eine Präventions- und Rückfallprophylaxegruppe der AWO in Wetter. Dort lernte ich Menschen kennen, die bereit waren, sich gegenseitig zu unterstützen. Ich merkte: Diese regelmäßigen Treffen tun mir gut – und ich brauche diesen Austausch auch über die Zeit der Reha hinaus.

In der Gruppe gab es mehrere Interessierte, die auch offen für eine neue, eigene Selbsthilfegruppe waren. Und ich fand sogar einen Mitstreiter, der bereit war, den Weg gemeinsam zu gehen. Gemeinsam stellten wir uns viele Fragen: Wo können wir uns treffen? Wie gewinnen wir weitere Mitglieder? Welche rechtlichen Aspekte müssen wir beachten? Wo bekommen wir Hilfe bei eventuellen Problemen? Und vor allem: Welche Aufgaben kommen auf uns als Gründer zu?

Die Mitarbeiter der AWO waren uns eine große Hilfe – sie stellten uns einen Raum zur Verfügung und vermittelten den Kontakt zur Selbsthilfekontaktstelle in Witten. Dort bekamen wir nicht nur Antworten auf unsere Fragen, sondern auch Unterstützung: bei der Gründung, bei organisatorischen Fragen, bei der Vernetzung mit anderen Gruppen – und durch Workshops, in denen wir mit alten und neuen Gruppen ins Gespräch kamen und wertvolle Erfahrungen austauschen konnten.

Vielfalt als Stärke der Gruppenarbeit

In diesen Workshops haben wir erfahren, wie Gruppentreffen gestaltet werden können, welche Kommunikationsstrategien hilfreich sind, wie sich Verantwortung und Aufgaben verteilen lassen und wie mit Veränderungen in der Gruppe umgegangen werden kann.

Dabei haben wir gelernt, dass jede Gruppe im Laufe der Zeit ihre eigene Kultur entwickelt – manche orientieren sich an festen Strukturen, andere bleiben flexibel und offen für Wandel. In jeder Gruppe übernehmen manche mehr, andere weniger Verantwortung. Es gibt Gruppen, in denen einzelne Personen Programme entwickeln und leiten, und andere, in denen die Aufgaben verteilt sind: Eine Person moderiert die Gespräche, eine andere organisiert Veranstaltungen. Alles ist erlaubt – solange es zur Gruppe passt. Diese Erkenntnis hat uns Mut gemacht, unseren eigenen Weg zu gehen.

Zusammenhalt, Verantwortung und Vertrauen

Inzwischen haben wir uns als Team Trockendock gegründet und erste gemeinsame Absprachen getroffen. Unter der Leitfrage „Was wünschen wir uns? Was darf auf keinen Fall passieren?“ entstand unser erstes Programm. Und unser Name ist unser Programm.



Wir sind ein Team, in dem alle gleichberechtigt und gleichverantwortlich sind. Jeder übernimmt Aufgaben, jeder teilt seine Erfahrungen. Wenn wir mal einen Experten brauchen, können wir uns an die Beratungsstelle wenden. Wichtig ist uns ein achtsamer und respektvoller Umgang – mit den eigenen Bedürfnissen und denen der anderen.

Trockendock steht für Abstinenz und Erfahrungsaustausch, für gegenseitige Unterstützung bei Problemen – vor allem, wenn die Gefahr eines Rückfalls besteht. Auch Familienangehörige sollen bei Bedarf einbezogen werden.

Unser Name ist unser Programm: **TEAM TROCKENDOCK**

Wir sind inzwischen zehn Mitglieder und als Gruppe zusammengewachsen. Auch zwischen den Treffen stehen wir in Kontakt. Ursprünglich wollten wir uns alle 14 Tage treffen – jetzt sehen wir uns wöchentlich. Es tut gut, Menschen an meiner Seite zu haben, mit denen ich Probleme besprechen und Sorgen teilen kann.

Warum nur habe ich die Möglichkeiten der Selbsthilfe nicht früher erkannt? Mir wäre vieles erspart geblieben. Danke an alle, die mir geholfen haben, diese Gruppe zu gründen.

TREFFEN

Wir treffen uns jeden Montag von
18.00 bis 19.30 Uhr im AWO VIA
Beratungszentrum / Bismarckstraße 32
in 58300 Wetter

Bei Fragen, gerne melden:
TeamTrockendock@gmail.com
Boris: 0160 / 7606651
Gabi: 0170 / 4748710



Die jungen Wilden

Porträt der Selbsthilfegruppe

Polytoxe Suchterkrankung ist eine weit verbreitete Problematik, die tiefgreifende Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen hat. Sie kann sowohl physische als auch psychische Aspekte umfassen und erfordert oft eine langjährige Auseinandersetzung mit der eigenen Sucht. Eine Langzeittherapie stellt dabei einen wichtigen Schritt in Richtung Heilung dar. Sie bietet den Betroffenen nicht nur die Möglichkeit, ihre Abhängigkeit zu überwinden, sondern auch tiefgehende persönliche Veränderungen vorzunehmen und sich neu zu orientieren.

Heilung durch Selbsthilfe ist ebenfalls ein zentrales Element im Heilungsprozess. Betroffene finden Unterstützung in Selbsthilfegruppen, in denen sie ihre Erfahrungen teilen, sich gegenseitig ermutigen und von den Geschichten anderer lernen können. Diese Form der Heilung geht über die reine Abstinenz hinaus und umfasst auch den Aufbau von Selbstvertrauen, das Erkennen von Mustern und das Entwickeln neuer Bewältigungsstrategien.

Ein wichtiger Aspekt, der sich oft aus der Teilnahme an Selbsthilfegruppen ergibt, ist die Weitergabe des gewonnenen Wissens. Wer einmal den schwierigen Weg der Sucht überwunden hat, fühlt sich oft dazu berufen, anderen zu helfen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Dies stärkt nicht nur das Gefühl der Solidarität, sondern fördert auch den Aufbau neuer Freundschaften. Diese Freundschaften sind von besonderer Bedeutung, da sie in einem Umfeld des gegenseitigen Verständnisses und der Unterstützung entstehen, das den Heilungsprozess weiter verstärkt. Die Entstehung dieser neuen Beziehungen ist ein weiterer Schritt in der persönlichen Entwicklung und bietet den Betroffenen ein soziales Netzwerk, das sie langfristig trägt. Gemeinsam können sie den Weg aus der Sucht gehen und als Gemeinschaft in Richtung Heilung schreiten.

In unserer Selbsthilfegruppe „Die jungen Wilden“ erleben wir jeden Mittwoch von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr genau dieses Miteinander – unter der Leitung von Rosario Martilotti, der mittlerweile von mir, Patricia Salzmann, unterstützt wird. Wir haben ähnliche Geschichten erlebt, sind mittlerweile gut befreundet, unterstützen uns auch auf privater Ebene und nutzen die Fortbildungsmöglichkeiten der KISS aktiv. Dafür möchten wir uns an dieser Stelle bei der KISS Ennepe-Ruhr recht herzlich bedanken.

Unser Elternhaus stellte sich seit unserer Kindheit problematisch dar, mittlerweile können wir aber gut damit umgehen. Wir sehen uns alle als gleichwertig an, denn wir wissen, dass der Griff zu abhängig machenden Substanzen ein Hilfeschrei ist, weil die Seele in der Vergangenheit zu oft verletzt worden ist.

Vor dem Heilungsprozess, den wir beide durchlebt haben, waren wir verschlossene Menschen, die nicht über ihre Probleme sprechen konnten, weil wir dachten, es würde uns sowieso niemand verstehen. Heute sprechen wir offen über unsere Probleme, diskutieren sie aus und sind somit auch zugänglich – sowohl für unsere bestehenden Mitglieder als auch für Neuankömmlinge. Wir wissen um die Manschetten, die man hat, wenn man das erste Mal zur Gruppe kommt und offen über seine Sucht sprechen soll. Aber die Empathie ist oftmals ein Türöffner, und die Mitglieder können offen und frei reden.

Es gibt zwei Gruppenregeln, die befolgt werden sollen. Erstens: Komm nüchtern. Zweitens: Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch dort. Damit wollen wir ein Vertrauensverhältnis schaffen, das auf Ehrlichkeit basiert.

Selbsthilfe bereichert unser Leben, und wir erhalten dort Feedbacks, die unser Selbstvertrauen stärken und uns motivieren, genauso weiterzumachen.

INFOS

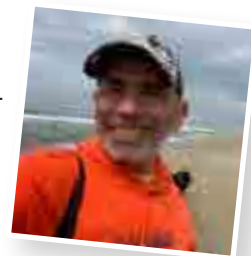
Treffen jeden Mittwoch von 18.00 bis 19.30 Uhr im Caritas-Suchthilfzentrum, Südstr. 20, Ennepetal

Kontaktdaten:

Rosario Martilotti: 0171 / 1208961
Patricia Salzmann: 0163 / 1645445

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe KISS
EN-Süd, Kölner Str. 25, 58285 Gevelsberg

E-Mail: kiss-ensued@en-kreis.de
Tel: 02332 / 664029



AUSTAUSCH, UNTERSTÜTZUNG, VERSTÄNDNIS

Hilfe für Betroffene von Long Covid und Post Vac



„Vielleicht bildest du dir das auch alles nur ein. Geh mal zum Psychiater!“

„Ich bin auch oft müde, stell' dich nicht so an. Du musst mal raus gehen.“

„Vor mir sitzt ein gesunder Mensch, ich wüsste nicht, was ich bei Ihnen behandeln soll.“

Diese und viele andere Sätze haben zahlreiche Betroffene von Long Covid oder Post Vac, die nahezu identische Symptome aufweisen, bereits gehört. Sie stehen exemplarisch für ein weit verbreitetes Unverständnis gegenüber diesen ernstzunehmenden Erkrankungen. Auch wenn in manchen Aussagen der Wunsch mitschwingt, Trost zu spenden oder Mut zu machen, überwiegt doch meist die Unkenntnis über die Schwere und Vielschichtigkeit der Symptome.

Für die Erkrankten ist die offizielle Anerkennung von Long Covid und Post Vac von enormer Wichtigkeit, um nicht als Hypochonder oder einfach als fauler Mensch angesehen zu werden. Inzwischen gibt es – zumindest in ersten Teilschritten – einen offiziellen medizinischen und wissenschaftlichen Konsens darüber, dass es sich bei beiden Krankheitsbildern um Erkrankungen mit schwerwiegenden Symptomen handelt, die ein bisher gewohntes Alltagsleben unmöglich machen.

Die angesprochenen Symptome sind vielfältig: Manche Betroffene kämpfen „nur“ mit Atemnot, andere sind schon nach der geringsten Anstrengung völlig erschöpft. Einige sind bettlägerig, andere können sich kaum noch etwas merken. Viele haben Schmerzen in den Gliedern, der Haut oder den Nerven – überall im Körper. Wieder andere können nicht mehr klar denken oder rechnen. Manche leiden an bis zu 20 Tagen im Monat unter migräneartigen Kopfschmerzen, andere erleben so heftige Schwindelanfälle, dass sie ihre Wohnung kaum noch verlassen können.

Die meisten von ihnen eint, dass sie plötzlich und unerwartet aus einem aktiven und gesunden Leben gerissen wurden – und sich nun mit den oft belastenden Beschwerden ihrer Erkrankung arrangieren müssen. Sport oder körperliche Anstrengung sind nicht mehr möglich, ebenso wenig längeres Lesen, konzentriertes Denken oder geistige Aufgaben. Menschenmengen, laute oder viele Geräusche – all das wird kaum noch ertragen. Einige Long-Covid-

Betroffene leiden zusätzlich unter dem seit langem bekannten Fatigue-Syndrom.

Gemeinsam ist vielen auch die bittere Erfahrung, bei Ärzten, Rehakliniken, Behörden, Ämtern sowie im privaten oder beruflichen Umfeld auf wenig Verständnis oder sogar Ablehnung zu stoßen.

Während die Politik betont, die Ernsthaftigkeit der Problematik erkannt zu haben, sieht die Praxis oft anders aus: Behörden, Ämter und Ärzte, aber auch private Berufsunfähigkeitsversicherungen lehnen Anträge auf Behinderung, Erwerbsminderungsrenten oder im Fall von Post Vac zusätzlich auf Impfschäden konsequent ab. Die wenigsten Rehakliniken in Deutschland wissen, wie sie diese Patienten behandeln sollen – obwohl Long Covid und Post Vac inzwischen in vielen Leistungskatalogen auftauchen. Doch statt individuell zu behandeln, werden die Erkrankte oft in standardisierte Programme aufgenommen, die eher schaden als helfen. Nicht selten kommt es dabei zu gesundheitlichen Zusammenbrüchen. Kein Wunder also, dass sich viele Betroffene zu Recht allein gelassen und hilflos fühlen.

Mit Unterstützung von KISS wurde deshalb eine Selbsthilfegruppe gegründet, in der sich Betroffene regelmäßig austauschen. Alle vier Wochen geht es um neue und bestehende Symptome, über individuelle Behandlungsmöglichkeiten, neue Therapieformen, Kliniken, Rehakliniken, Ärzte, weitere Anlaufstellen und vieles mehr.

Wer selbst an Long Covid oder Post Vac erkrankt ist, ist herzlich eingeladen, an unseren Gruppentreffen teilzunehmen.

Autoren:

Barbara Plathof und Thomas W. Geuting
(im Namen aller Mitglieder der Selbsthilfegruppe)

Treffen

an jedem dritten Freitag im Monat von 16.00 Uhr bis ca. 17.30 / 18.00 Uhr in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Ennepe-Süd, Kölner Straße 25, 58285 Gevelsberg

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe KISS
EN-Süd, Kölner Str. 25, 58285 Gevelsberg

E-Mail: kiss-ensued@en-kreis.de

Tel: 02332 / 664029

gemEINSAM statt einsam

Einsamkeit betrifft viele – die neue Selbsthilfegruppe „gemEINSAM“ bietet Raum für Austausch und Verständnis



»Einsamkeit hat viele Gesichter«

und mindestens ebenso viele Geschichten und Gründe. Sie ist ein Phänomen, das sich in unserer Gesellschaft immer deutlicher abzeichnet, auch wenn wir ihr im Alltag nur selten bewusst begegnen.

Gerade in der Selbsthilfe taucht Einsamkeit oft am Rande auf – als belastende Lebenssituation, als Stimmung oder als Begleiterscheinung anderer Herausforderungen. Doch als zentrales Thema stand sie bislang kaum im Fokus der hiesigen Selbsthilfearbeit. Genau das sollte sich in Hattingen und Sprockhövel ändern.

Seit Februar 2024 trifft sich eine neue Selbsthilfegruppe mit dem Namen „gemEINSAM“ regelmäßig einmal im Monat zum Austausch. Schon bei den ersten Treffen wurde offensichtlich: Zwischen „Alleinsein“ und „Einsamkeit“ liegen Welten.

Alleinsein kann als selbst gewählter, erfüllender Zustand erlebt werden – als Ausdruck eines individuellen Lebenskonzeptes. Einsamkeit hingegen beschreiben Betroffene als schicksalhafte und unfreiwillige Lebenssituation, die als langandauernd und äußerst belastend wahrgenommen wird.

**Und: Nicht jeder, der einsam ist,
ist tatsächlich allein!**

Treffen

An jedem zweiten Donnerstag im Monat um 17.00 Uhr
in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
KISS Hattingen / Sprockhövel, Kirchplatz 19,
45525 Hattingen

Informationen gibt die KISS Hattingen / Sprockhövel,
Kirchplatz 19, 45525 Hattingen telefonisch unter
02324 / 9025060 oder per E-Mail:
kiss.hattingen@diakonie-mark-ruhr.de

Da ist zum Beispiel Bernhard (Namen aus Datenschutzgründen geändert). Er ist erst seit wenigen Jahren verheiratet und ist seinem Hund näher als seiner Familie. Oder Christel, die im Rollstuhl sitzt und auf fremde Hilfe angewiesen ist. Die 85-jährige Frau Krüger, die nur selten Kontakt zu ihren weit entfernt lebenden Kindern und Enkeln hat. Und Beate, die sich unter vielen Menschen und Kollegen immer unwohl und abgelehnt gefühlt hat.

So unterschiedlich ihre Lebenswege auch sind – sie alle eint ein Gefühl, das sie in der Gruppe teilen können. Und genau darin liegt die Kraft der Selbsthilfe: Gemeinsam sichtbar werden, sich zeigen – verletzlich, aber nicht allein.

Die ersten Schritte sind getan, auch wenn sie nicht allen leicht gefallen sind. Und wer weiß – vielleicht wird aus dem Austausch bei „gemEINSAM“ ja irgendwann auch ein gemeinsamer Kinobesuch oder ein Kaffeetrinken außerhalb der Treffen.

Alles kann, nichts muss.

In diesem Sinne...

HAND IN HAND IM HANDUMDREHEN

Ein Vortrag über kulturelle und symbolische Perspektiven der Hand

So mancher Gruppensprecher hat es selbst in der Hand, die Treffen seiner Gruppe zu gestalten – sofern dies gemeinsam vereinbart wurde. Und doch wird wohl jeder Ansprechpartner dankbar sein, wenn er Unterstützung aus der Gruppe erfährt. Das erleichtert das Handling. Und manchmal ist es genau diese Hand die neue Wege aufzeigt, in eine andere Richtung weist...

So geschehen in der Gruppe „Hand-Erkrankungen“. Auf die Frage nach Vorschlägen hob eine Teilnehmerin ihre Hand. Mit ihrer Hand hat sie Bereitschaft signalisiert, mitzuwirken, Verantwortung zu übernehmen und das nächste Gruppentreffen mitzugestalten. Ihre erhobene Hand war ein Zeichen von Entschlossenheit – und von Mut.

Ingrid Steffens schlug vor, das Thema „Hand“, das alle in der Gruppe in unterschiedlicher Weise betrifft, einmal nicht aus medizinischer Sicht zu betrachten.

Die Hand gilt als das wichtigste Arbeits- und Greifinstrument des Menschen – als sein ursprünglichstes und umfassendstes Werkzeug. Mit ihr greifen, halten, geben, streicheln oder schlagen wir. Sie kann deuten, weisen, befehlen, berühren oder Gefühle ausdrücken.

Mit der Haltung der Hände im Alltag sind also viele unterschiedliche Bedeutungsebenen verknüpft. Vieles lässt sich aus der Haltung der Hände ablesen: Tun und Handeln, aber auch Absicht und Ausführung. Seit jeher gilt die Hand auch als Symbol für Gewalt (der Macht), Besitz und Schutz. Oft steht sie für den ganzen Menschen, ja für Gott selbst.

Wenn von „beiden Händen“ die Rede ist, handelt es sich zumeist um einen Ausdruck verstärkter Kraftanwendung oder um eine Betonung, sowohl in positiver als auch in negativer Hinsicht. Beispiele wie „mit beiden Händen fassen (halten)“, „mit beiden Händen zugreifen“, „sein Herz in beide Hände nehmen“, „das Schwert mit beiden Händen fassen“.

→



Genau mit diesen verschiedenen Bedeutungsebenen der Hände begann Ingrid Steffens ihren Vortrag – und fesselte damit die Aufmerksamkeit aller Anwesenden.

Früher kam eine Ehe nur zustande, wenn der Mann um die Hand der Tochter anhielt. Aber warum nur die Hand? Was war mit dem übrigen Körper der Frau? In der Redewendung „jemanden um die Hand seiner Tochter bitten“ steht die Hand stellvertretend – pars pro toto – für den ganzen Menschen. Unmündige sowie erwachsene Töchter waren „in der Hand des Vaters“. Der Mann musste also „sein Herz in beide Hände nehmen“ und zum Vater gehen. Beide Hände verstärkt noch die Geste, der Gang fällt also nicht leicht. Bei der Trauung nahm der Vater die Braut „an die Hand“ und führte sie zum Altar. Er nahm die Tochter an die Hand, „wie ein kleines Kind“. Nachdem der Vater dem Mann die Hand seiner Tochter bei der Trauung gegeben hatte, ging die sogenannte Muntgewalt (Schutzgewalt) an den Ehemann über. Sollte dieser sterben, übernahmen im Mittelalter der Vater oder Bruder oder andere männliche Verwandte die sogenannte Muntgewalt der Frau. Das Wort Munt finden wir noch in den Wörtern entmündigen, Mündel oder bevormunden. Gut, dass Frauen heute selbst entscheiden dürfen, ob und wen sie heiraten.

Während der Trauung „reichte die Braut dem Mann ihre Hand“. Der Priester nahm die Hände des Brautpaares und legte sie ineinander. „Der Mann nahm die Frau bei der Hand“ und sie gingen „Hand in Hand“ durchs Leben. Vielleicht hat der eine dem anderen „aus der Hand gefressen“. Das ist die Redewendung für „treu ergeben“.

Die Begeisterung nach dem Vortrag war groß. Ingrid Steffens hatte nicht die Hände in den Schoß gelegt. Der Vortrag war womöglich von langer Hand geplant – jedenfalls ging er ihr gut von der Hand und wurde mit Handkuss gehört.

SELBSTHILFEGRUPPE HAND

für Menschen mit Handerkrankungen
und -verletzungen, trifft sich alle zwei
Monate am letzten Donnerstag um
18.30 bis 20.00 Uhr.

Kontakt und weitere Informationen:
Wolfram Demmer, 02332 / 81198
oder shg-hand@gmx.de

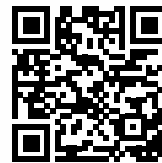


DAS WOHNZIMMER NEURODIVERS

Das Wohnzimmer Neurodivers wagt den Aufbruch vom klassischen Bild der Selbsthilfe und bietet innovative Formate für neurodivergente Menschen. Ein besonderes Highlight ist der „Spaziergang Neurodivers“ – ein Walk-and-Talk-Konzept, bei dem sich Betroffene zu regelmäßigen Treffen verabreden und dabei in einen ungezwungenen Austausch kommen können.

Diese moderne Form der Selbsthilfe ermöglicht es Teilnehmenden, in Bewegung zu bleiben und gleichzeitig Verbindungen zu knüpfen. Nach dem Vorbild ähnlicher Initiativen in anderen Städten soll nun auch im Ennepe-Ruhr-Kreis ein regelmäßiger „Spaziergang Neurodivers“ entstehen.

Interessierte finden unter <https://wohnzimmer-neurodivers.de/> weitere Informationen und können sich anmelden oder den folgenden QR-Code scannen:



Walk & Talk



TAUSCHEN MACHT SPASS

Die Tauschbörse Witten wurde ausgezeichnet und zeigt, wie das gemeinschaftliche Tauschen von Zeit, Fähigkeiten und Dingen ganz praktisch gelebte Nachhaltigkeit bedeutet

Wir haben gewonnen! Und zwar nicht nur an Erfahrung – das machen wir schließlich schon seit 28 Jahren –, sondern diesmal einen richtigen Preis! Die Stadtwerke Witten haben uns im Rahmen ihres Nachhaltigkeitswettbewerbs mit dem zweiten Platz ausgezeichnet – verbunden mit einem Preisgeld von 3.000 Euro. Darüber freuen wir uns sehr, denn es ist eine schöne Anerkennung für unser langjähriges Engagement. Die Preisverleihung fand bei herrlichem Sonnenschein auf der Schwalbe statt.

Wer uns noch nicht kennt: Wir sind die Tauschbörse für Witten und Umgebung. Bei uns tauschen Menschen ihre Fähigkeiten – ob Nähen, Backen, Kochen, Gartenarbeit oder vieles mehr. Jedes Mitglied hat ein Zeitkonto, auf dem Gutschriften (für geleistete Arbeit) oder Belastungen (für in Anspruch genommene Arbeit) in unserer Währung „Talente“ verbucht werden. Wer hilft, sammelt Talente. Damit kann man bei jedem anderen Tauschpartner eine Leistung für etwas in Anspruch nehmen, die man selbst nicht erbringen kann.

Ganz im Sinne der Nachhaltigkeit tauschen wir auch Dinge, die nicht mehr gebraucht werden: gut erhaltene Kleidung, Haushaltsgegenstände, Gartenzubehör oder auch Gemüse, Obst und Pflanzen. Was jemand nicht mehr braucht, findet oft schnell einen neuen Besitzer. Außerdem verleihen wir Dinge, die

nur selten gebraucht werden – zum Beispiel einen Vertikutierer, eine Spritzgebäck-Maschine oder auch ein übertragbares ÖPNV-Ticket. Das Ganze funktioniert bargeldlos, nur der Zeitaufwand wird in Talente umgerechnet. Eine Stunde sind 20 Talente. Auch der monatliche Vereinsbeitrag wird in Talenten bezahlt.

Neugierig geworden? Neue Mitglieder sind immer willkommen! Der ideale Einstieg ist unser monatlicher TauschRausch, der im Haus der Jugend, Nordstraße 15 in Witten stattfindet – in der Regel immer am letzten Sonntag im Monat von 10.30 bis ca. 13.00 Uhr. Los geht es mit einer Informationsstunde für neue Interessenten. Wer sich schon vorher informieren möchte, kann dies gerne auf unserer Website tun: www.tauschring.witten.de

Autorin:
Monika Ruthe



KÜNSTLERISCHE IMPULSE IM ZEICHEN DES AUFBRUCHS

Der Trialog 2024 zeigte: Kreatives Schaffen kann Weg und Stimme zugleich sein

Aufbruch – das ist der rote Faden, der sich durch dieses Heft zieht. Ein Begriff, der viele Facetten hat, unterschiedliche Geschichten erzählt und ganz vielfältig erlebt wird. Auch im Rahmen der Trialog-Veranstaltungen 2024 in Hattingen und Sprockhövel zeigte sich: Aufbruch kann viele Formen annehmen – vor allem dann, wenn Menschen mit psychischen Erkrankungen ihren oft langen und herausfordernden Lebensweg beschreiben. In diesem Jahr zeichnete sich bei den öffentlichen Begegnungen ein unerwartet künstlerischer Schwerpunkt ab. Einige Betroffene berichteten eindrucksvoll davon, wie sie in der aktiven, vor allem kreativen Auseinandersetzung mit sich selbst neue Wege aus der Krise gefunden haben.

Das künstlerische Schaffen – insbesondere die Malerei – wurde dabei zu einem Mittel, um Erlebtes zu verarbeiten, Emotionen auszudrücken und innere Kämpfe sichtbar zu machen. Mehrere Malerinnen beschrieben, wie sie sich ihre Erfahrungen, Ängste und Entwicklungen buchstäblich von der Seele gemalt haben. Ihre Werke stehen für einen ständigen Aufbruch – hinein in die aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich in der Kombination mit kreativem Tun.

„Bildgewaltig“ nannte es die WAZ in ihrer Berichterstattung und brachte damit auf den Punkt, dass diese Werke auch Menschen erreichen, die sich nicht in einem ständigen Prozess mit ihrer psychischen Verfassung befinden.

Regina Hölzgen vor dem
Café Sprungbrett in Hattingen am
Tage ihrer Ausstellungseröffnung
im Oktober 2024



- bestehende Gruppe
- Gruppe in Vorbereitung
- Ansprechpartner/in für Informationen, keine bestehende Gruppe

ANGEBOTE

	Witten, Wetter, Herdecke	Hattingen, Sprockhövel	EN-Süd
Adipositas	●	●	●
ADHS bei Erwachsenen	●		●
Ängste / Depressionen	●	●	●
Ängste / Panik		●	
AIDS	●	●	●
Alkoholabhängigkeit	●	●	●
Alkoholabhängigkeit (Angehörige)	●	●	●
Alleinerziehend		●	●
Alleinsein		●	●
Alzheimer (Angehörige)	●	●	
Alzheimer (Betroffene)		●	
Asthma (Eltern)	○	●	●
Autismus	●		●
Autismus (Angehörige)	●		●
Autismus – Eltern autistischer Kinder	●		●
Bechterew, Morbus	●		●
Behinderung		●	●
Behindertensport		●	
Beziehungssucht		●	
Bipolare Störungen			●
Blind / Sehbehinderung	●	●	●
Brust- und Unterleibskrebs	●		
Cannabis			●
Chronische Darmerkrankungen	●	●	
Chronische Lungenerkrankung COPD		●	●
Clusterkopfschmerz	●		
CoDA – Co-Abhängigkeit und Beziehungssucht		●	
Colitis Ulcerosa / Morbus Crohn	●	●	●
Covid-19 / Long Covid	●		●
Depressionen (Betroffene)	●	●	●
Demenz (Angehörige)	●	●	
Demenz (Betroffene)		●	
Diabetes mellitus			●
Essstörungen		●	
Fatigue			●
Fibromyalgie	●	●	●
Frauen	●	●	
Freizeit	●	●	
Gehörlos / Hörbehinderung	●	●	
Handerkrankungen und -verletzungen			●
Herzerkrankungen / Sportgruppen			●
Hochbegabung bei Kindern		●	●
Hochsensibilität		●	
Homosexualität			●

	Witten, Wetter, Herdecke	Hattingen, Sprockhövel	EN-Süd
Inkontinenz (Blasen- und Darmschwäche, Senkungsbeschwerden)			●
Kehlkopfoperierte			●
KISS / KIDD Syndrom			●
Kopf- und Halsoperierte			○
Krebserkrankungen	●		
Lebertransplantation			●
Lichen Sclerosus	●		●
Lipödem / Lymphödem		●	●
Lungenerkrankung		●	●
Medikamentenabhängigkeit	●	●	●
Mehrfachabhängigkeit		●	●
Messi-Syndrom	●		
Myeloproliferative Neoplasien (MPN)		●	
Migräne	●		
Mobbing		●	
Multiple Sklerose	●		●
Myasthenia gravis		●	
Osteoporose	●		●
Osteoporose (Betroffene)	●		
Osteoporose (betroffene Männer und Angehörige)	●		
Parkinson, Morbus	○		●
pAVK			●
Pflegende Angehörige	●	●	●
Polyneuropathie		●	
Prostatakrebs			●
Psychische Erkrankungen (Betroffene)	●	●	●
Psychische Erkrankungen (Angehörige)			●
Psychose – Schizophrenie	○		
Queerness (Eltern & Angehörige)	○		
Restless Legs Syndrom			●
Rheuma	●		●
Schlafapnoe	●		
Schlaganfall	●		
Schwerhörige	●	●	
Seltene Erkrankungen, unklare Diagnosen	●		
Singles 50+			●
Soziale Phobie	●		
Spielsucht		●	
Stoma			●
Suchterkrankungen	●	●	●
Tauschbörse	●		
Tinnitus	●		
Trauer / Sterben	●	●	●
Zöliakie (Sprue)	●	●	●

IMPRESSUM

Verleger	Trärgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen / KISS im Ennepe-Ruhr-Kreis		
	Ennepe-Ruhr-Kreis Hauptstraße 92 58332 Schwelm	Diakonie Mark-Ruhr gGmbH Martin-Luther-Straße 11 58095 Hagen	Der Paritätische NRW Kreisgruppe Ennepe-Ruhr-Kreis Annenstraße 137 58453 Witten
Auflage	5.000 Exemplare		
Gestaltung, Fotografie & Druck	tsew. Tiefschwarz und Edelweiß (Köhler Nitsche Döbler GbR) Frankfurter Straße 65, 58095 Hagen Tel: 02331 / 6957378, E-Mail: info@tsew.de www.tiefschwarzundedelweiss.de		Fotonachweise: S.28: Privat, Monika Ruthe S.29: Privat, Regina Hölzgen

Namentlich gekennzeichnete Artikel sowie die Selbstdarstellung der Gruppen müssen nicht unbedingt mit der Meinung des Verlegers übereinstimmen. Wir bedanken uns bei allen Krankenkassen- /verbänden sowie bei dem Möbelhaus Ostermann für die finanzielle Unterstützung.

KONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE KISS EN-SÜD

Ennepe-Ruhr-Kreis

Kölner Str. 25
58285 Gevelsberg

Tel: 0 23 32 / 66 40 29

E-Mail: kiss-ensued@en-kreis.de

www.enkreis.de

Stichwortsuche: KISS

Öffnungszeiten:

Montag: 9.00 - 12.00 Uhr

Dienstag: 14.00 - 17.00 Uhr

Mittwoch: 9.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag: 9.00 - 12.00 Uhr



KONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE KISS HATTINGEN / SPROCKHÖVEL

Diakonie Mark-Ruhr

Kirchplatz 19, 45525 Hattingen

Tel: 0 23 24 / 90 25 06 0

E-Mail: kiss.hattingen@

diakonie-mark-ruhr.de

www.diakonie-mark-ruhr.de

Öffnungszeiten:

Dienstag: 9.00 - 13.00 Uhr

Donnerstag: 14.00 - 18.00 Uhr

Außensprechstunde:

jeweils am 1. Dienstag im Monat

14.00 - 16.00 Uhr

Diakoniestation

Hattingen / Sprockhövel

Hauptstr. 8a, 45549 Sprockhövel



SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE WITTEN / WETTER / HERDECKE

Der Paritätische

Dortmunder Str. 13

58455 Witten

Tel: 0 23 02 / 15 59

E-Mail: selbsthilfe-witten@

paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-witten.de

Öffnungszeiten:

Montag: 10.00 - 12.00 Uhr

Dienstag: 10.00 - 14.00 Uhr

Mittwoch: 15.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag: 10.00 - 14.00 Uhr



Einrichten mit **Ooh**-Effekt...



Ihr **W****Oohn**-Spezialist bei
allen Einrichtungsfragen!

Über
120.000
Artikel
auf ostermann.de
im Online-Shop

OSTERMANN.de

WITTEN

A44, Abf. Witten-Annen (45) Gewerbegebiet Annen
Fredi-Ostermann-Straße 1 · 58454 Witten · Telefon 02302.9850

Das Zuhause des Wohnens

Einrichtungshaus Ostermann GmbH & Co. KG • Firmensitz: Fredi-Ostermann-Str. 1-3, D-58454 Witten

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 19.00 Uhr