

SELBSTHILFE-TAG 2019

Münsterplatz in Bonn

Samstag, den 22. Juni 2019

11.00 Uhr 16.00 Uhr

Bonner Selbsthilfe-Initiativen stellen sich vor

Selbsthilfe ist vielfältig, bunt und für viele Menschen zur Bewältigung ihres Alltags unverzichtbar. Selbsthilfe ist auch und gerade in Zeiten des Internets und sozialer Netzwerke bei gesundheitlichen Problemen und in anderen schwierigen Lebenssituationen eine attraktive, aktuelle Unterstützungsform.

Ausführliche Informationen zu den Treffen von rund 180 Selbsthilfegruppen in Bonn erhalten Sie bei uns!

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

Lotharstraße 95, 53115 Bonn

Tel.: 0228 94 93 33 17

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

Internet: www.selbsthilfe-bonn.de

Sprechzeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag

10.00 - 13.00 Uhr

Donnerstag 14.00 - 18.00 Uhr

Freitag 9.00 - 12.00 Uhr

Hier stellen sich einige der teilnehmenden Gruppe vor:

Psychische Erkrankungen

„Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg e.V.“ (HfPK) ist eine gemeinnützige Interessenvertretung für Angehörige und deren psychisch erkrankte oder behinderte Familienmitglieder. Unser Verein hat es sich seit fast vierzig Jahren zur Aufgabe gemacht, Angehörige zu beraten und zu unterstützen. Den betroffenen Familienmitgliedern bieten wir Hilfestellung bei der Bewältigung der Krankheit. Durch unser „Externes Arbeitstraining“ ebnen wir Wege zur Reintegration in das berufliche Leben. Mit der Maßnahme „Seele trifft auf Schule“ leisten wir Information, Prävention und Antistigmatisierungsarbeit im Hinblick auf psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Seit 1980 sind wir ehrenamtlich im Bereich der Gemeindepsychiatrie tätig. Neben der Einzelberatung finden regelmäßig Gesprächskreise und Angehörigen-Treffen statt.

Internet: www.hfpk.de

Sehbehinderung oder Blindheit

Ihr Sehvermögen lässt nach und Ihr Leben verändert sich? Sie möchten weiterhin aktiv und selbstbestimmt leben, wissen welches die nächsten Schritte sind und welche Möglichkeiten es gibt? Angehörige, Kollegen oder Klienten sind betroffen und Sie möchten diese bestmöglich unterstützen?

Der BSV Bonn/Rhein-Sieg e.V. ist eine Selbsthilfeorganisation der Blinden und Sehbehinderten. Die Verantwortlichen und Berater des Vereins sind selber blind oder sehbehindert. Sie wissen, worauf es ankommt, wie man einen Großteil seiner Sorgen bewältigen kann und wie man sein Alltags- und Berufsleben neu organisiert. Wir beraten, unterstützen, bieten Möglichkeit zum Austausch, organisieren gemeinsame Aktivitäten u.v.m. Wir sind in Bonn, im Rhein-Sieg-Kreis und in Euskirchen aktiv. Die Angebote des BSV Bonn/Rhein-Sieg e.V. sind vielfältig. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite oder rufen Sie uns gerne an.

Internet: www.bsv-bonn.de

Aphasie

Aphasie ist eine erworbene Sprachstörung. Häufigste Ursache ist der Schlaganfall. Das Wort "Aphasie" bedeutet "Verlust der Sprache". Dieser Verlust kann total sein oder nur einzelne Bereiche der Sprache (Sprechen, Verstehen, Lesen oder Schreiben) betreffen. Die Denkfähigkeit ist dabei nicht beeinträchtigt. Die Aphasie-Selbsthilfegruppe Bonn besteht seit 2003 und trifft sich regelmäßig im Bonner Norden. Zusätzlich zu dieser Gesprächsrunde werden Workshops (z.B. Singen, Malen, Speckstein) und Seminare (z.B. Erste Hilfe, Bewegungsmeditation) angeboten. Seit Juli 2018 trifft sich auch wieder die Jungaphasiker-Gruppe regelmäßig zu einer Gesprächsrunde. Dabei werden Erfahrungen ausgetauscht und gemeinsame Freizeitaktivitäten geplant. Beide Gruppen werden vom Aphasie-Regionalzentrum Köln-Bonn e.V. (ARZ) unterstützt. Das ARZ informiert und berät Aphasiker*innen und betroffene Angehörige; Begegnungsmöglichkeiten bieten der Aphasiker-Chor sowie die Malkurse.

Internet: www.arz-bonn.de und www.aphasie-shg-bonn.de

Sucht

In unseren Selbsthilfegruppen für direkt von Sucht Betroffene treffen sich Menschen mit einem gemeinsamen Ziel: Ein zufriedenes, glückliches Leben ohne Drogen- und/oder Alkoholabhängigkeit zu führen. Auf dem Weg dorthin helfen das Wissen, die Erfahrung und die Unterstützung der Teilnehmer*innen dem Einzelnen, das Leben neu zu gestalten bzw. die Abstinenz zu stabilisieren. Verantwortung übernehmen, sich mit Konflikten und Problemen auseinandersetzen, sich selbst und seine Mitmenschen ernst nehmen. Diese Fähigkeiten werden durch den vertrauensvollen Rahmen und gemeinsame Freizeitaktivitäten gefestigt.

Süchtiges Verhalten verändert die ganze Familie. In der Angehörigengruppe fühlen sich die Teilnehmer*innen verstanden, angenommen. Es gibt keine schnellen Ratschläge, keine Schuldzuweisungen; manchmal werden zu speziellen Themen professionelle Experten eingeladen. Die Stärke der Gruppe bleibt jedoch v.a. der Austausch und das Verständnis füreinander.

Internet: www.pauke-bonn.de

Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen

Die Patientenorganisation Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen e.V. befasst sich mit Störungen der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und der Nebennieren, häufig verursacht durch meist gutartige Tumore oder einen Autoimmuneffekt. Überschuss oder Mangel der betreffenden Hormone führen zu mehr als zehn verschiedenen seltenen Krankheitsbildern. Bis zur Diagnose durch einen Spezialisten (Endokrinologen) dauert es oft bis zu zehn Jahre. Bis dahin leiden die Betroffenen an unspezifischen Beschwerden wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Zyklus- oder Potenzstörungen.

Die Selbsthilfegruppe Köln/Bonn bietet den Betroffenen und deren Angehörigen die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Meist ist bei den Gruppentreffen zeitweise ein Endokrinologe zur Klärung medizinischer Fragen anwesend. Darüber hinaus stehen ausführliche Informationen zu den einzelnen Krankheitsbildern bereit.

Internet: www.glandula-online.de

Darmkrebs / Stoma

In der Gruppe der ILCO, einer Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs, treffen sich Betroffene und deren Angehörige. Es sind Frauen und Männer, die an Darmkrebs erkrankt sind, aber auch Menschen mit anderen schweren Darmerkrankungen und Personen mit einem künstlichen Darmausgang oder einer künstlichen Harnableitung. Ebenso Menschen, die einen künstlichen Ausgang hatten, der zurückverlagert werden konnte und Betroffene mit einem Pouch gehören zu unserer Gruppe. Das monatliche Beisammensein in der Gruppe bietet allen einen intensiven Gesprächsaustausch zu den Fragen und Problemen der Lebensqualität in einem Alltag, der geprägt ist von erheblichen gesundheitlichen Einschränkungen.

ILCO Mitglieder besuchen auch betroffene Patienten in den Darmkrebszentren und Akutkliniken und sogar in Rehakliniken, um im persönlichen Gespräch Ängste abzubauen, Sorgen zu lindern und manchen Rat für das Leben später zuhause zu geben.

Internet: www.ilco.de

Erblicher Brust- und Eierstockkrebs

Als Vertretung selbst Betroffener und aufgrund der besonderen Situation junger Frauen aus Risikofamilien für familiären Brust- und Eierstockkrebs wurde 2010 der Verein BRCA-Netzwerk - Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs e.V. gegründet. Ziel ist es, leicht zugänglich Austausch- und Informationsmöglichkeiten aufzubauen. Aus der eigenen Erfahrung heraus wissen wir, 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? Dieses sind nur einige Fragen, die in Form eines Austausches unter Ratsuchenden und Betroffenen besprochen werden können. In Absprache mit den TeilnehmerInnen finden Themenabende statt, zu denen erfahrene Referenten eingeladen werden.

Internet: www.brca-netzwerk.de

Sucht

Die ALOS Freundeskreise sind Gemeinschaften von Suchtbetroffenen und Angehörigen sowie Interessierten, die das Ziel einer freiwilligen, dauerhaften und zufriedenen Abstinenz für alle Abhängigen verbindet. Dazu treffen sich die Teilnehmenden in Gesprächskreisen, die in Eigenverantwortung moderiert werden.

Die ALOS Freundeskreise sind offen für alle Menschen die nicht mit Suchtmitteln wie Alkohol, Nikotin oder Medikamenten umgehen können. Auch Frauen und Männer, die z. B. keine Grenzen beim Spielen, Essen, Arbeiten oder in ihrer Beziehung kennen, sind herzlich willkommen.

Weil süchtiges Verhalten eine Familienkrankheit ist, sind Betroffene, Partner, Kinder und Freunde willkommen und finden in den Gruppen Hilfe.

Ziele sind u.a. Konfliktbewältigung, Stärkung des Selbstwertgefühls, Kommunikationsförderung, Förderung des sozialen Verhaltens, Selbstfindung, Persönlichkeitsentfaltung und dauerhaft zufriedene Abstinenz.

Internet: www.alos-freundeskreise.de

Sucht

Der Kreuzbund bietet Suchtkranken und Angehörigen Hilfe, um aus der Sucht auszusteigen. In Selbsthilfegruppen erfahren sie durch Gespräche Hilfe zur Selbsthilfe. Die Gruppenarbeit ermöglicht es den Teilnehmern/-innen, ihre Probleme zu lösen, sich im Alltag zurecht zu finden und eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen. Der Kreuzbund fördert und praktiziert eine sinnvolle suchtmittelfreie Freizeitgestaltung. Gruppenarbeit, Gespräche und suchtmittelfreie Geselligkeit helfen den Gruppenteilnehmern/-innen, eine zufriedene Abstinenz zu erreichen. Selbsthilfe basiert auf dem offenen Gespräch und der Begegnung. Die Gruppe bildet den Kern der Sucht-Selbsthilfe des Kreuzbundes und arbeitet eigenverantwortlich. Alle Gruppenmitglieder sind gleichgestellt. In der Gruppe erfahren Suchtkranke und Angehörige, dass sie mit ihren Erfahrungen, Gefühlen und Hoffnungen nicht allein sind. Die Mitglieder unterstützen sich gegenseitig auf dem Weg zur zufriedenen Abstinenz.

Internet: www.kreuzbund.de

Trans*parents

DEIN KIND wurde im falschen Körper geboren.

DU bist Mutter, Vater oder Angehöriger eines transidenten (transsexuellen, transgender) Kindes.

DU fühlst dich verloren und bist nicht sicher, wie du damit umgehen sollst.

DU kannst mit dem medizinischen Fachjargon nicht viel anfangen.

WIR, die Trans*Parents, sind alle selbst Eltern transidenter Kinder.

WIR waren oder sind alle in der gleichen Situation.

WIR waren sehr froh, einfach mal mit Gleichgesinnten sprechen zu können. Über Hormonbehandlungen, Operationen und Namensänderungen, aber auch über die eigenen Gefühle und den Alltag.

Komm einfach vorbei.

Du bist nicht allein!

Internet: www.gap-in-bonn.de

Herzschrittmacher / Defibrillator

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen, die Erfahrungen austauschen und gezielte Informationen erhalten möchten. Für Informationen und kompetente Beratung steht uns ein Facharzt oder Fachreferent zur Verfügung. Ziel unserer Defibrillator-Selbsthilfegruppe ist die Reduzierung krankheitsbedingter Belastungen. In unserer Betroffenenkompetenz kennen wir uns oft mit den Schwierigkeiten und Problemen unserer Krankheit gut aus, geraten aus mangelndem Wissen jedoch allzu häufig in eine Sackgasse. Kontakte zu Fachleuten der gesundheitlichen Versorgung sind daher dringend notwendig. Der Austausch hilft uns, unsere Krankheit besser zu verstehen und umsichtiger mit ihr umzugehen. Damit wird ein gravierender Beitrag zum Abbau von Unsicherheit und Ängsten geleistet. Unsere Defibrillator-Selbsthilfegruppe wird außer von der Deutschen Herzstiftung auch vom Herzzentrum der Universität Bonn unterstützt und fachlich begleitet.

Internet: www.defibrillatorshgbonn.de

Epilepsie

Epilepsie gehört zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen, die bei jedem Betroffenen anders ausfällt.

In unserer Gruppe tauschen wir unsere Erfahrungen und Informationen aus und haben festgestellt: Hier bekommen wir Antworten, die uns kein Arzt geben kann.

Bei uns wird jeder ernst genommen, wir können offen reden, zuhören und auch miteinander lachen. Wir sind immer offen für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Internet: www.epilepsie-shg-bonn.de

COPD

Die Selbsthilfegruppe für COPD-/Lungenemphysem-Patienten und deren Angehörige besteht seit Februar 2018.

Was bedeutet diese Krankheit für mich und meine Angehörigen? Was kommt da alles auf mich zu? Wie kann ich mit COPD ein positives Leben führen? Wie gehen andere damit um?

Diese und andere Fragen werden in unserer Selbsthilfegruppe im persönlichen Austausch besprochen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können von den unterschiedlichen Erfahrungen der Gruppenmitglieder profitieren, Mut schöpfen und lernen, mit der Krankheit besser umzugehen. Zu bestimmten Themen werden auch Fachreferenten eingeladen.

Es finden jeden Monat Treffen für Betroffene statt. Darüber hinaus haben Angehörige von COPD-Betroffenen die Möglichkeit, sich einmal im Quartal zu treffen und auszutauschen. Wer nicht nur über die Krankheit sprechen möchte, kann auch einmal im Quartal zum KlönTreff kommen.

Internet: www.copd-bonn.de

Beeinträchtigungen /Gesundheitseinschränkungen

Die Selbsthilfegruppe älterer Geflüchteter / Zugewanderter mit Beeinträchtigungen / Gesundheitseinschränkungen und deren Angehörige besteht seit November 2017.

Gemeinsam bespricht die Gruppe Fragen, wie zum Beispiel: An wen wende ich mich, wenn ich oder mein Angehöriger Hilfe bei einer Behinderung oder Krankheit benötigt? Wer kann mich unterstützen, wenn ich älter werde? Welche Angebote und Hilfen kann man in Anspruch nehmen?

Hierzu werden kompetente Gäste aus dem Gesundheits- und Sozialbereich eingeladen, die uns Informationen rund um das Thema Behinderung geben können. Die Gruppe ist offen und inklusiv eingestellt und hat auch deutsche Menschen in ihren Reihen. Wir sprechen aber nicht nur über Krankheit. Wichtig für die Gruppe sind auch kulturelle und freizeitorientierte Aktivitäten, wie zum Beispiel Kochen, Besuche im Park, Museen oder Fahrten. Die Gruppe trifft sich regelmäßig einmal im Monat.

Internet: www.fbk-bonn.de

Prostatakrebs

Der Prostatakrebs ist als Männerkrankheit eine Erkrankung des Drüsengewebes der Prostata. Sie tritt häufiger bei älteren Männern auf, jedoch besteht auch in jüngeren Jahren eine Gefährdung. Wird die Erkrankung in einem frühen Zustand erkannt, ist sie noch heilbar, in späteren Stadien jedoch auch gut zu behandeln.

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich betroffene und behandelte Personen mit den verschiedenen Krankheitsstadien. Wir sprechen über unsere Erfahrungen mit der Erkrankung und der unterschiedlichen Behandlung und diskutieren über das weitere Leben mit der Erkrankung und ihren Folgen. Dabei können die meisten Betroffenen wieder gut am normalen Leben teilnehmen. Die örtliche Selbsthilfegruppe Bonn-Rhein-Sieg ist Mitglied im Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe. Auch zu anderen Krebsarten, wie z.B. Harnblasenkrebs, gibt es in Bonn Selbsthilfegruppen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berät Sie gerne.

Internet: www.prostatakrebs-bps.de

Weitere Themen und Gruppen, die sich beim Selbsthilfetag präsentieren:

Psychiatrieerfahrene, Alzheimer-Gesellschaft, Tauschring, Russisch-sprachige Selbsthilfegruppen DORKAS, Behinderten-Gemeinschaft, Rheumaliga, Kopf-/Hals-/Mundkrebs, Pro Retina.

Detaillierte Informationen zu Selbsthilfegruppen in der Region bietet die Internetseite

www.selbsthilfenetz.de

