



**Zusammen  
sind wir stark!**

## Aktuelle Themen

Ahlen zeigt Flagge – und die Kontaktstelle war dabei!

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe startet

Selbsthelferinnen und Selbsthelfer qualifizieren sich für den Bürgerfunk

Neue Selbsthilfegruppe CRPS NRW Ennigerloh

Drei Fragen an... Emma, Ansprechpartnerin der AI-Anon Selbsthilfegruppe in Warendorf

Hinweis auf kommende Veranstaltungen

Familienratgeber der Aktion Mensch

Vielfalt ohne Alternative

## Selbsthilfe Warendorf



**Ihre Ansprechpartnerinnen**  
(v. l. n. r.): Sabine Tenambergen, Daniela Rehnen und Christiane Vollmer

**Hallo,**

der Sommer strebt seinem Höhepunkt entgegen und die Sommerferien gehen langsam zu Ende.

Zeit für neue Projekte,- und so lesen Sie auch in dieser Ausgabe wieder über aktuelle Gruppengründungen, über Mut und Engagement, über gegenseitige Stärkung und Unterstützung und nicht zuletzt über die bunte Vielfalt der Selbsthilfe.

In der Hoffnung, dass auf den verregneten Juli ein schöner Spätsommer folgt, wünschen wir Ihnen noch viele sonnige Sommertage und eine kurzweilige, informative Lektüre des Newsletters.

**Ihr Selbsthilfe-Kontaktstellenteam Kreis Warendorf**

## Ahlen zeigt Flagge – und die Kontaktstelle war dabei!



Bis auf das Wetter, war alles gut! So kann man die Aktion „Ahlen zeigt Flagge“ am Sonntag, 4. Juli 2017 zusammenfassen.

## Selbsthilfe-Kontaktstelle

### Kreis Warendorf

Waterstroate 6  
48231 Warendorf

Tel.: 0 25 81 | 4 67 99 88

Fax: 0 25 81 | 4 67 99 87

[selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org)

### Sprechzeiten:

Montag 09:00 - 12:00 Uhr

Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr  
14:00 - 15:30 Uhr

Mittwoch 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr  
15:00 - 17:00 Uhr

und nach Vereinbarung.

[www.selbsthilfe-warendorf.de](http://www.selbsthilfe-warendorf.de)

## Hinweis auf kommende Veranstaltungen



**10. September 2017**  
**Tag der offenen Tür im Josephs-Hospital in Warendorf**  
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle und Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Warendorf stellen die Selbsthilfe und die Arbeit in der Kontaktstelle und in den Gruppen vor.

**15. September 2017**  
**Fortbildung zum Thema Arzt-Selbsthilfe Kommunikation**  
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet die Fortbildung in Kooperation mit der Kooperationsberatung für Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychotherapeuten, kurz KOSA, an. Ziel ist es, mit Ärzten leichter ins Gespräch zu kommen und zielorientiert Gespräche vorzubereiten.

Bei Fragen und/oder Interesse wenden Sie sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle unter 02581 46 799 88

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf war mit einem Stand auf dem interkulturellen Fest im Ahlener Stadtpark vertreten.

Veranstalter war die Innosozial, die den Kontaktstellen-Mitarbeiterinnen Sabine Tenambergen und Daniela Rehnen freundlicherweise, in einem ihrer Zelte, buchstäblich ein Dach über dem Kopf bot. Angesichts einiger Regenschauer war das ein Glücksfall!

Das Motto des Tages lautete: „Ahlen ist dein Zuhause – egal woher du kommst“. Ein vielfältiges und buntes Bühnenprogramm erwartete die Besucherinnen und Besucher. Und ebenso vielfältig waren die Gruppen und Vereine, die die Gelegenheit nutzten, mit einem Stand ihr Anliegen zu präsentieren.

Trotz wetterbedingt geringerer Besucherzahlen als erhofft, gab es interessante Begegnungen und gute Gespräche. Die Kontaktstelle wird sich sicher im kommenden Jahr wieder daran beteiligen.

## Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe startet

Am 15. Juni 2017 ist das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe im Kreis Warendorf, kurz KOPS, an den Start gegangen. Mit der Projekt-Mitarbeiterin Sabine Tenambergen erweitert das KOPS die Angebotspalette der Selbsthilfe-Kontaktstelle, an die es angedockt wird. Finanziert wird das auf zunächst drei Jahre befristete KOPS vom Ministerium für Gesundheit und den Pflegekassen NRW

### Ziel: Entlastung von Pflegebedürftigen und pflegenden Angehörigen

In Nordrhein-Westfalen leben mehr als 640.000 Pflegebedürftige und geschätzt eine Millionen pflegende Angehörige.

Während Selbsthilfeorganisationen im Gesundheitsbereich seit langem etabliert sind, fehlt es an vergleichbaren Strukturen in der Pflege. Durch das neue Angebot soll Angehörigen der Zugang zu bestehenden Selbsthilfegruppen erleichtert sowie die Gründung neuer lokaler Gruppen in vielfältiger Trägerschaft ermöglicht werden.

Bei Fragen steht das KOPS zur Verfügung unter 02581 46 799 88 oder per E-Mail: [selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org).

Lesen Sie auch die Pressemeldungen in den [Westfälischen Nachrichten vom 21.06.2017](#) und der Zeitung [Die Glocke vom 22.06.2017](#).



Die KOPS-Mitarbeiterinnen Sabine Tenambergen und Daniela Rehnen

## Selbsthelferinnen und Selbsthelfer qualifizieren sich für den Bürgerfunk

oder per E-Mail.

## Familienratgeber der Aktion Mensch

 Familienratgeber.de  
Der Wegweiser für Menschen mit Behinderung

# AKTION MENSCH

Der Familienratgeber der Aktion Mensch ist ein Online-Wegweiser für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen sowie für sie betreuende und beratende Stellen. Ratsuchende finden hier Informationen rund um das Thema Behinderung sowie zahlreiche nützliche Adressen.

[Rat & Hilfe im Familienratgeber](#)

## Vielfalt ohne Alternative

# VIELFALT OHNE ALTERNATIVE

### Fakten gegen Vorurteile!

Vorurteile sind vorgefasste Meinungen, die vor dem Prozess einer eigenen Urteilsbildung stehen und nicht selten ganze Gruppen ungerecht beurteilen und bewerten. Um mit Fakten gegen Vorurteile vorzugehen, hat der Paritätische Gesamtverband eine Internetseite ins Leben gerufen. Auf der Homepage werden Vorurteilen Fakten gegenüber gestellt, um für Diskussionen das nötige Rüstzeug zu haben.

**Schon mal vormerken:**



Bereits im März hatte Manfred Nöger, Medientrainer der Landesanstalt für Medien NRW und Leiter der Radiowerkstatt der Volkshochschule Warendorf, interessierte Selbsthelferinnen und Selbsthelfer über den Bürgerfunk im Kreis Warendorf informiert. Daraufhin bildete sich eine Gruppe von sechs Teilnehmenden, um sich in einem 36-stündigen Kurs für das Produzieren von Beiträgen für den Bürgerfunk zu qualifizieren.

[Mehr über die spannenden und bewegenden Erfahrungen der „Bürgerfunkler“ lesen Sie hier.](#)

## Neue Selbsthilfegruppe CRPS NRW Ennigerloh

Normaler Alltag? Fehlanzeige. Wer an Morbus Sudeck erkrankt ist, spürt im täglichen Leben massive Konsequenzen.

Die chronische Krankheit, korrekt mit CRPS bezeichnet (Complex Regional Pain Syndrome), entsteht meist als Folge einer Verletzung, auch von sehr geringem Ausmaß. Es folgen starke brennende Schmerzen, die an Händen und Füßen auftreten können. Im späteren Verlauf tritt manchmal, verbunden mit schwersten Schmerzen, ein Schwund der Haut, der Extremitäten, des Bindegewebes und der Knochen auf. Oft stehen diese Schmerzen in keinerlei Verhältnis zum Ausmaß der auslösenden Verletzung.

Rund 10.000 Menschen erkranken jedes Jahr in Deutschland. Dabei betrifft es deutlich mehr Frauen als Männer – meist im vierten und fünften Lebensjahrzehnt.

### VORSICHT! Schmerzen beim Handgeben!

Conny Barciaga, selbst seit 2 ½ Jahren an Hand und Unterarm von Morbus Sudeck betroffen, kann ein Lied davon singen. Hände schütteln – eine alltägliche Situation – wird zur Qual. Die Schmerzempfindlichkeit ist bei CRPS erheblich. Sogar geringste Berührungen oder das Gewicht der Bettdecke können schwere Schmerzen hervorrufen. Die kleinste Tätigkeit wird zur Last. Plötzlich ist der Alltag massiv beeinträchtigt. Nur erfahrene Ärzte, die sich mit CRPS auskennen, können wirksam das Leid mildern. Erschwerend kommt hinzu, dass Ärzte lange annahmen, eine labile Persönlichkeitsstruktur begünstige die Erkrankung. Obwohl diese Auffassung auch bei Ärzten inzwischen als überholt gilt, haben Erkrankte oft noch mit entsprechenden Vorurteilen zu kämpfen.

### Gründung der Selbsthilfegruppe

Mit ihrer Selbsthilfegruppe möchte Frau Barciaga anderen Betroffenen helfen, besser mit der Erkrankung umzugehen. Durch



Zu dem Thema wird im November eine münsterlandweite Kooperationsveranstaltung mit der Selbsthilfeakademie angeboten. Das Argumentationstraining zum Umgang mit Diskriminierung und Ausgrenzung soll Teilnehmenden aus Selbsthilfegruppen beim Umgang mit sogenannten „Stammtischparolen“ helfen.  
**Mehr dazu im nächsten Newsletter!**

[www.vielfalt-ohne-alternative.de](http://www.vielfalt-ohne-alternative.de)

## Download des Newsletters



Hier können Sie sich den Newsletter als PDF herunterladen.

[Download des Newsletter](#)

## Newsletter-Archiv



Hier können Sie sich alle Newsletter nochmal anschauen oder im Rahmen einer Volltextsuche, einzelne Themen, Gruppen, Neugründungen oder Veranstaltungen recherchieren.

[Zum Newsletter-Archiv](#)

den Austausch untereinander können offene Fragen geklärt und neuer Lebensmut geweckt werden. Sie möchte in Gesprächsrunden viele offene Fragen klären, aber auch ganz viel Positives vermitteln. Wege aus der Krise finden, Aufklärung, Abbau von Vorurteilen – darum geht es in der Gruppe. Dabei soll die Gemeinsamkeit im Vordergrund stehen. „Gemeinsamkeiten“, sagt Conny Barciaga, „haben wir ja schon leider durch unsere Krankheit!“ Ihr Motto lautet: Nur gemeinsam sind wir in dieser Krankheit stark! Auch Angehörige von Erkrankten sind willkommen.

Die Gruppe trifft sich an jedem letzten Dienstag im Monat. Nach der Sommerpause ist das **nächste Treffen am 29.08.2017 ab 18.00 Uhr** in der Ergotherapiepraxis Uwe Steinkamp, Bahnhofstr.3, 59320 Ennigerloh.

Weitere Interessierte erreichen Frau Barciaga unter:  
CRPS Ennigerloh, Tel. 02524 93 997 76 oder unter E-Mail:  
[Ennigerloh@crps-netzwerk.org](mailto:Ennigerloh@crps-netzwerk.org).

## Drei Fragen an... Emma, Ansprechpartnerin der AI-Anon Selbsthilfegruppe in Warendorf



Die AI-Anon-Familiengruppen sind Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern. Betroffene erfahren dort Trost und Hilfe. Durch den regelmäßigen Besuch der Gruppe lernen sie Verantwortungen zu übernehmen, gesunde Grenzen zu ziehen und das eigene Leben wieder selber

in die Hand zu nehmen. In Warendorf trifft sich die AI-Anon Gruppe schon seit 30 Jahren. Die Meetings finden jeden ersten und dritten Dienstag ab 19:30 Uhr, Marienkirchplatz 6 in Warendorf statt. Interessierte sind herzlich willkommen!

### **Emma, wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen und seit wann?**

*Ich kam vor ca. 30 Jahren zur AI-Anon-Familiengruppe - das sind die alcoholics anonymous family groups im amerikanischen Sprachraum - wo die Gruppen vor ca. 80 Jahren gegründet wurden. Ich ging hin als ich merkte, dass all meine Bemühungen, meine Angehörige trocken zu bekommen, indem ich kontrollierte und Flaschen zählte, nichts halfen. Ich hörte von einem Freund von der Gruppe.*

### **Welche Rolle spielt die Selbsthilfe für Sie?**

*Obwohl meine Angehörige nun seit vielen Jahren trocken ist, spielt die Gruppe immer noch eine große Rolle für mich, da ich dort echte Freunde gefunden habe. Wichtig ist, dass in der Selbsthilfegruppe die Anonymität eine große Rolle spielt. Ich kann dort von meinen Problemen berichten und brauche keine Angst zu haben, dass es jemand weitererzählt. Das Vertrauen der Selbsthilfegruppenmitglieder untereinander ist sehr groß. Ich habe mich von Schuldgefühlen befreit und dadurch wieder zu geistiger Klarheit gefunden. Ich tue viel für mich und sage eher mal „Nein“ zu Dingen, die ich nicht tun möchte.*

### **Was passiert in Ihrer Gruppe, und welches Ereignis ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?**

*In der Gruppe ist jede/r willkommen, der ein Problem mit einem Angehörigen hat, der oder die trinkt. Ein Meeting läuft nach folgendem Schema ab. Nach einer Begrüßung wird die AI-Anon Präambel gelesen. Gelesen werden danach reihum die 12 Schritte der Anonymen Alkoholiker, die für die Angehörigen textlich leicht*

abgewandelt wurden.

*Im anschließenden Rundgespräch berichtet jede/r von den Ereignissen der letzten Woche. Jede Woche wird ein neues Thema behandelt. z.B. Themen wie Einsamkeit oder Verantwortung. Dazu wird dann aus der Literatur gelesen und geteilt. Jede/r kann ausreden, man wird nicht unterbrochen, und wenn man fertig ist, sagt man „Danke“. Dann kommt der/die nächste dran. Die wichtigste Sache für mich ist, dass keine Ratschläge erteilt werden. Berufe spielen keine Rolle. Alle sprechen sich mit Vornamen an und begegnen sich auf Augenhöhe. Zum Schluss eines Meetings, welches ca. 1 ½ Std. dauert, wird der Gelassenheitsspruch gesprochen.*

*In besonderer Erinnerung habe ich überregionale Treffen, wo ich spüre, wie groß die Gemeinschaft ist und wie sie in allen Schichten vertreten ist. Gerne erinnere ich mich an Jubiläen oder Sommerfeste und besonders gerne an alte Gründungsmitglieder, die über neunzigjährig noch voll wachem Geist sind und von den ersten Gründungstagen erzählen. In diesem Jahr feiern die Al-Anon Familiengruppen in Deutschland ihr 50 jähriges Bestehen.*

**Vielen Dank Emma!**

[Weitere Infos über die Al-Anon Familiengruppen](#)

Dieser Newsletter ist eine exklusive Leistung im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V und wird gefördert von: BARMER, TK, DAK-Gesundheit, KKH und HEK - Koordination: vdek NRW.



**Selbsthilfe-Kontaktstelle Warendorf**

Waterstroate 6 | 48231 Warendorf

Tel.: 0 25 81 / 46 79 984

Fax: 0 25 81 / 46 79 987

[warendorf@paritaet-nrw.org](mailto:warendorf@paritaet-nrw.org)

[www.warendorf.paritaet-nrw.org](http://www.warendorf.paritaet-nrw.org)