

Selbsthilfe-Magazin
Nummer 52 – Ausgabe 2025

Selbsthilfe: Gruppen und Vereine

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

**Das Selbsthilfe-
Service-Büro informiert**

- Einander zuhören
- Miteinander sprechen
- Voneinander lernen

Inhalt

Grußwort	3
Übersicht – Themen	4
Das Selbsthilfe-Service-Büro	7
Rund um Selbsthilfe	8
In eigener Sache	8
Newsletter	8
Leitbild	8
Erklärfilm	10
Selbsthilfetag 2024 in Düsseldorf	11
Veranstaltungsrückblick	12
Stadt, Land, Selbsthilfe	15
Beiträge aus der Selbsthilfe-Community	15
Angebote für psychisch erkrankte Menschen	19
Düsseldorfer Selbsthilfegruppen und -vereine	23
Neugründungen	24
Krankheit und Behinderung	29
Sucht	43
Seelische Gesundheit	47
Familie und Angehörige	52
Andere Lebenslagen	54

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



© privat

herzlich willkommen zur neuen Ausgabe unseres Selbsthilfe-Magazins 2025!

Seit 1989 setzt sich das Selbsthilfe-Service-Büro des Gesundheitsamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf dafür ein, den Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten zu fördern. Dieses Netzwerk stärkt Vertrauen, Verständnis und gegenseitige Unterstützung – Grundpfeiler jeder erfolgreichen Selbsthilfe.

Heute verbinden rund 400 Selbsthilfegruppen in Düsseldorf Menschen mit unterschiedlichsten Erfahrungen: von A wie Achromatopsie bis Z wie Zwangserkrankungen und darüber hinaus. Die Vielfalt spiegelt das wider, was Gemeinschaft tragen kann: Wissen teilen, voneinander lernen und gemeinsam Wege finden, Herausforderungen zu meistern.

In dieser Ausgabe finden Sie persönliche Geschichten, fachliche Hinweise und praktische Tipps, die Mut machen, Orientierung bieten und neue Perspektiven eröffnen. Unser Ziel ist es, Sicherheit im Austausch zu geben und zu zeigen: Gemeinsam geht mehr.

Ich lade Sie ein, sich inspirieren zu lassen, Kontakte zu knüpfen und aktiv Teil dieser lebendigen Gemeinschaft zu sein. Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Bereitschaft, miteinander zu wachsen.

Herzliche Grüße

Andrea Melville-Drewes

Stellvertretene Amtsleitung des Gesundheitsamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf

Übersicht

Themen der Selbsthilfegruppen/-vereine von A bis Z

- A**
- Abstinenz S. 43, 45
 - Achromatopsie S. 29
 - Alzheimer
 - AIHA (Autoimmun-hämolytische Anämie) S. 28
 - Abnehmen
 - Alkoholismus S. 44
 - ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung)
 - ADHS, Erwachsene S. 42
 - Adipositas
 - Adoption
 - Aids
 - Ängste (siehe Anonymous-Gruppen: EA)
 - Alkohol
 - Allergien
 - Alleinerziehend
 - Arbeitslosigkeit
 - Armut
 - Angehörige:
 - von Abhängigen S. 43, 45
 - von Abhängigen, russischsprachig
 - von Bulimiekranken/Magersüchtigen
 - von demenziell Erkrankten
 - von Eltern in Alten- und Pflegeheimen
 - von Parkinsonbetroffenen
 - von psychisch erkrankten Menschen S. 50, 51
 - die eine*n Angehörige*n durch Suizid verloren haben S. 47
 - von Loverboy-Opfern
 - von Krebspatienten
 - von HIV-Betroffenen
 - von Sexsüchtigen
 - von Menschen mit Essstörungen
 - von drogenabhängigen/drogengefährdeten Menschen S. 43
- B**
- Anonymous-Gruppen:
 - Al-Anon S. 44
 - Anonyme Alkoholiker (AA) S. 17
 - Anonyme Insolvenzler (AI)
 - Anonyme Sexaholiker (AS)
 - Co-Dependants (CoDA)
 - Emotions Anonymous (EA) S. 49
 - Narcotics Anonymous (NA)
 - Overeaters Anonymous (OA)
 - Anorexie
 - Aphasie
 - Apoplexie
 - Armut
 - Asperger-Syndrom S. 41
 - Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom
 - Bei Erwachsenen S. 42
 - Bei Kindern
 - Aufschiebesyndrom
 - Autismus-Spektrum S. 41
 - Autoimmunerkrankungen S. 24, 28, 33
 - Autoinflammatorische Erkrankungen
- C**
- CFS (Chronisches Fatigue Syndrom) S. 26, 33
 - Chochlea-Implantat
 - Chorea Huntington
 - Chronisch Erkrankte mit Kind
 - Chronisches Müdigkeitssyndrom S. 26, 33
 - Chronische Schmerzen S. 33
 - CIDP (Chronisch Inflammatorische Demyelinisierende Polyneuropathie)
 - Co-Abhängigkeit (CoDA)
 - Colitis Ulcerosa
 - Contergangeschädigte
 - Computer-/Onlinespielsucht
 - CRPS (Komplexes Regionales Schmerzsyndrom)
- D**
- Darmkrebs S. 36
 - Depression S. 25
 - Depression, junge Erwachsene S. 25
 - Depression, russisch sprachig
 - Demenz
 - Diabetes S. 24, 30
 - Dialyse
 - Down-Syndrom
 - Dystonie
- E**
- Einsamkeit
 - Eltern:
 - Behinderter/chronisch kranker Kinder
 - Drogensuchtgefährdeter/drogenkranker Kinder
 - Krebskranker Kinder
 - Herzkranker Kinder
 - Hörbehinderter Kinder
 - Kleinwüchsiger Kinder

- Zu den Stichworten/Begrifflichkeiten, die mit einem roten Punkt versehen sind, finden Sie unter der angegebenen Seitenzahl **Darstellungen von Gruppen und Vereinen mit Kontaktinformationen.**

- Zu den Stichworten/Begrifflichkeiten existieren Selbsthilfegruppen/-vereine, deren **Kontaktaufnahme ausschließlich über das Selbsthilfe-Service-Büro** erfolgt. Angaben dazu auf der Rückseite dieser Broschüre.

- Von Kindern mit Trisomie
- Von Kindern mit Autismus
- Von Töchtern mit Ullrich-Turner-Syndrom
- Von Kindern mit seltenen Erkrankungen
- Emotionale Gesundheit
- Empathie
- Endometriose
- **Esstörungen** **S. 24**
- Esssucht

- F**
- **Familienselbsthilfe** **S. 44, 51**
- Farbenblindheit
- **Fatigue** **S. 33**
- Fibromyalgie
- **Flucht** **S. 12, 19, 24, 27, 49**

- G**
- Gastrektomie
- Gehörlosigkeit
- Gebärdensprache
- **Geflüchtete** **S. 27, 49**
- **Geschlechtsidentität** **S. 54**
- Gewichtsreduzierende Operation
- Gewalt, psychisch
- Gewalt in der Familie
- **Gewalterfahrung in der Geburtshilfe** **S. 41**
- Geistige Behinderung
- **Genitalkrebs bei Frauen** **S. 37**
- Gewichtsverlust, langfristig
- Guillain-Barré-Syndrom
- Guttempler

- H**
- Hepatitis C
- Heredo-Ataxie
- **Herzinfarkt/Herzoperation/Herzerkrankungen** **S. 30**
- Hirnschädigungen/-verletzungen
- **HIT (Histaminintoleranz)** **S. 39, 40**
- HIV-positiv
- Hörbehinderung
- Homosexualität
- Hernien
- Hypochondrie

- I**
- **Inklusion** **S. 11, 12, 19, 27**
- **Integration** **S. 27, 49**
- Isolation, soziale
- Insolvenz

- J**
- Junkies/Ehemalige/Substituierte

- K**
- Kehlkopf
- Kindstod
- Kinderlähmung
- KiSS-Syndrom
- Kinderwunsch, unerfüllter
- Kindesentfremdung
- Kindesentzug
- Körperbehinderungen
- **Kontaktabbruch (Familie)** **S. 52**
- Kopfschmerz:
 - Clusterkopfschmerz
 - Migräne
- **Krebs/Krebsgefährdete** **S. 36-39**
- **Kreuzbund** **S. 16, 45, 46**

- L**
- Langzeitarbeitslose
- Lebensbegrenzend Erkrankte
- Lebererkrankung/-transplantation
- Legasthenie/LRS (Leserechtschreibschwäche)
- Lernbelastung
- Leukämie
- Lip-/Lymphödem
- **LGBTQIA+** **S. 16, 54**
- **Long Covid** **S. 24, 26**
- Loverboy-Opfer
- **Lungenkrebs** **S. 38**
- Lymphom

- M**
- Männer krebskranker Frauen
- **Magenkrebs** **S. 36**
- Magersucht
- **Mastzellaktivierungssyndrom** **S. 39**
- Medikamentenabhängigkeit
- Mehrfacherkrankung
- Messie-Syndrom
- **Metastasen** **S. 39**
- **Migration** **S. 27, 49**
- Morbus Bechterew
- Morbus Boeck
- Morbus Crohn
- Morbus Meniere
- Morbus Recklinghausen
- Morbus Sudeck
- Mütter, berufstätige
- **Multiple Sklerose** **S. 33**
- Mundkrebs
- Muskelschwäche

● Zu den Stichworten/Begrifflichkeiten, die mit einem roten Punkt versehen sind, finden Sie unter der angegebenen Seitenzahl **Darstellungen von Gruppen und Vereinen mit Kontaktinformationen.**

● Zu den Stichworten/Begrifflichkeiten existieren Selbsthilfegruppen/-vereine, deren **Kontaktaufnahme ausschließlich über das Selbsthilfe-Service-Büro** erfolgt. Angaben dazu auf der Rückseite dieser Broschüre.

N

- Narzissmus
- **Netzhauterkrankungen S. 30**
- Neurofibromatose
- Neurologie
- Nierenkrebs
- Nikotinsucht

O

- Osteoporose
- Organspende

P

- Pankreatektomie
- **Parkinson S. 34, 35**
- Peritoneal-Dialyse
- Pflegende Angehörige
- Phenylketonurie
- **Poliomyelitis S. 32**
- Polyneuropathie
- **Post-Covid S. 24, 26**
- **Post-Polio-Syndrom S. 32**
- **Pro Retina S. 30**
- Prokrastination
- **Prostatakrebs S. 37**
- Prostitution
- Psoriasis
- **Psychische Erkrankungen S. 48**
- **Psychose S. 48**
- Psychosomatik
- Psychische Gewalt

Q

- Queer

R

- **Restless-Legs-Syndrom S. 32**
- **Rheuma S. 35**

S

- **Späte Elternschaft ohne familiäre Anbindung S. 52**
- **Seltene Erkrankungen S. 11, 28-30, 33**
- Sarkoidose
- Scheidung/Trennung
- **Schilddrüsenkrebs S. 31**
- Schmerzen
- Schlaganfall
- Schulden
- Schuppenflechte
- Schwangerschaftsabbruch
- Schwerhörigkeit
- Sehbehinderung
- Sexsucht
- Sexueller Missbrauch
- Sexueller Missbrauch, Frauen
- Spielsucht
- Schizophrenie
- **Stalking S. 49**
- **Sternenkinder S. 52**
- Sterbende
- **Stoma S. 36**
- Stottern
- Sprachverlust
- Sorgerecht
- **Suizid-Hinterbliebene S. 47**
- **Sucht S. 25-27**
- Sucht, Frauen

T

- Taubheit
- **Transgender S. 54**
- **Transidentität S. 54**
- **Trauerbewältigung S. 47**
- Transplantation
- Trennungs- und Scheidungsproblematik
- **Trisomie 21 S. 40**
- Toxische Beziehungen
- **Trauernde Eltern S. 53**

U

- Ullrich-Turner-Syndrom
- **Unruhige Beine S. 32**
- Unterleibskrebs
- Unordnungssyndrom
- Uveitis

V

- **Verlassene Mütter und Väter S. 52**
- Vulvodynie
- Vitiligo

W

- Weißfleckenkrankheit
- Wachstumsstörung

Z

- Zwangsprostitution
- **Zwangserkrankung S. 48**

Das Selbsthilfe-Service-Büro

des Gesundheitsamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf

Das Selbsthilfe-Service-Büro Düsseldorf ist die Informations-, Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfe in der Stadt Düsseldorf.

Es unterstützt:

- Selbsthilfegruppen (SHG)
- Bürger*innen, die eine Gruppe suchen
- professionelle Helfer*innen und Fachkräfte.

Das Team des Selbsthilfe-Service-Büros berät in vielfacher Hinsicht bei Gruppengründungen und bei der Arbeit in den Gruppen.

- Sie suchen beispielsweise nach Personen, die von gleicher Krankheit wie Sie betroffen sind?
- Sie wollen Kontakt aufnehmen zu regionalen und überregionalen Selbsthilfegruppen, Verbänden und Vereinen?

Das Selbsthilfe-Service-Büro koordiniert die Arbeit der einzelnen Gruppen und Vereine und fördert die Zusammenarbeit mit dem professionellen Versorgungssystem. Es organisiert Selbsthilfetreffen, Fortbildungen und Tagungen.

Persönliche Beratungsgespräche sind nach vorheriger Terminvereinbarung möglich.

FÜR NEULESER*INNEN

Was ist eine Selbsthilfegruppe (SHG)?

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist, wenn sich Menschen zusammenschließen und gegenseitig helfen, die vom gleichen Problem betroffen sind. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe kann in verschiedenen Formen geschehen: in der Gesprächsgruppe vor Ort, in einer bundesweit tätigen Vereinigung, in einem Freizeittreff, einer Initiative auf Zeit oder einem Internetforum.

Der Fachverband *Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.* (DAG SHG) charakterisiert Selbsthilfegruppen als lose Zusammenschlüsse von Menschen mit gleicher Problemstellung.

„Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie – entweder selber oder als Angehörige – betroffen sind.“ (Quelle: DAG SHG e. V.)

Selbsthilfegruppen sind eine wertvolle Ergänzung zu ärztlicher Behandlung, medizinischer Rehabilitation und zur Bewältigung von Lebenskrisen. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen aus eigener Initiative zusammen, um sich als *Expert*innen in eigener Sache* selbst zu helfen. SHGs stärken das Selbstbewusstsein, fördern soziale Kontakte und geben Orientierung und neuen Halt.

Selbsthilfe Newsletter

2020 war es soweit – der SelbsthilfeNewsletter für Düsseldorf ging an den Start. Seitdem dürfen wir uns über eine stetig wachsende Leserschaft freuen.

Aus der Region für die Region, informiert der Newsletter regelmäßig alle zwei Monate über Neuigkeiten und aktuelle Entwicklungen aus der Selbsthilfe in Düsseldorf. Hier finden Selbsthilfegruppen wichtige Informationen. Betroffene, Angehörige und Interessierte bekommen einen Überblick über Möglichkeiten und Themen, die in Düsseldorf von der Selbsthilfe besetzt sind.

Wir freuen uns auf interessante Begegnungen, informativen Austausch und gemeinsame (virtuelle) Veranstaltungen.

Die Selbsthilfe-News sind interaktiv! Das bedeutet, dass wir auch auf Ihre Unterstützung angewiesen sind. Diejenigen, die gerne einen Beitrag leisten und zum Beispiel ihre Selbsthilfegruppe vorstellen möchten, sind herzlich eingeladen, auf uns zuzukommen.

Nutzen Sie die SelbsthilfeNews als Plattform, um andere über ihre Selbsthilfearbeit zu informieren.

Wir freuen uns über interessante Einblicke, Geschichten und Themen aus Ihren Selbsthilfegruppen. Schreiben Sie uns!

Hier geht es zur Anmeldung zum Newsletter der Selbsthilfe-Kontaktstelle Düsseldorf:
www.selbsthilfe-news.de

Leitbild des Selbsthilfe-Service-Büros des Gesundheitsamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf

Gesellschaft braucht Vielfalt.

Das Selbsthilfe-Service-Büro ist die kommunale Kontakt-, Informations-, Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfe in der Trägerschaft des Gesundheitsamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf. Finanziert wird die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle aus Mitteln der Kommune, des Landes NRW und der gesetzlichen Krankenkassen. Die Selbsthilfeförderung auf kommunaler Ebene ist in §6 und 22 ÖGDG, Gesetz über den öffentlichen Gesundheitsdienst des Landes Nordrhein-Westfalen, festgelegt und geregelt. Das Selbsthilfe-Service-Büro des Gesundheitsamtes nimmt die Aufgaben der gesamtstädtischen, verbands- und institutionsübergreifenden Selbsthilfeförderung und Selbsthilfekoordination für Düsseldorf wahr.

Selbsthilfekontaktstellen wie wir sind professionelle Beratungseinrichtungen zur Aktivierung, Unterstützung und Stabilisierung von Selbsthilfeaktivitäten. Grundlegend für die Tätigkeit der Selbsthilfekontaktstellen sind das Konzept des Empowerments und der Respekt vor der Autonomie der in Selbsthilfegruppen aktiven Menschen. Unser Verständnis von Selbsthilfe ist das Prinzip der Betroffenheit und der Freiwilligkeit. Wir unterstützen und beraten Menschen in dem Wunsch, Selbsthilfegruppen zu gesundheitlichen und sozialen Themen zu gründen. Dabei begegnen wir unserem Gegenüber mit Respekt und arbeiten auf Augenhöhe mit den ehrenamtlich Engagierten zusammen. Wir erkennen die Betroffenenkompetenz als gleichwertiges Wissen zu professionellem Fachwissen an.

Selbsthilfegruppen kennzeichnen sich dadurch, dass sich Menschen mit dem gleichen Anliegen ohne professionelle Leitung selbstorganisiert treffen – das kann in Gesprächsgruppen oder im Rahmen von gemeinsamen Unternehmungen sein. Nach gemeinsam beschlossenen Regeln bearbeiten sie soziale oder gesundheitsbezogene Themen und unterstützen sich dabei gegenseitig. Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist in der Regel kostenfrei. Kommerziell ausgerichtete Gruppen und Angebote werden von uns nicht unterstützt.

Die ehrenamtliche Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich ist ein unverzichtbarer Bestandteil einer aktiven und lebendigen Stadtgesellschaft. Sie ist eine wesentliche Säule des bürgerschaftlichen Engagements, die wir mit unserer Arbeit unterstützen. Durch ihre basisdemokratische Arbeitsweise leisten Selbsthilfegruppen einen Beitrag zu den demokratischen Strukturen unserer Gesellschaft.

Bereits im Jahr 2008 hat die Landeshauptstadt Düsseldorf die *Charta der Vielfalt* unterzeichnet und auf diese Weise deutlich gemacht, dass sie Vielfalt im Sinne diverser Lebensweisen als gesellschaftliche Ressource wertschätzt. Das Selbsthilfe-Service-Büro des Gesundheitsamtes der Landeshauptstadt fühlt sich diesen Zielen verpflichtet und bezieht sein Handeln auf die Charta der Vielfalt sowie auf das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) § 1. Das heißt, dass im Rahmen der Arbeit der Selbsthilfegruppen niemand aufgrund seines Geschlechts, seiner Nationalität, ethischen Herkunft, Religion und Weltanschauung, Behinderung, Alter, sexueller Orientierung/ sexueller Identität ausgeschlossen oder diskriminiert werden darf.

Wir unterstützen Anliegen von Menschen, die sich der demokratischen Kultur, der Wertschätzung gegenüber anderen und der Vielfalt verpflichtet fühlen. Wir tragen Sorge dafür, dass unsere Mitarbeitenden fachlich weitergebildet werden und sich dem von uns verfassten Leitbild verpflichtet fühlen.

Auch die NAKOS und die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) beobachten die Stimmen, die sich aktuell immer offener für Diskriminierung und Ausgrenzung aussprechen.

In einem Positionspapier stellen sie daher deutlich klar: „Gesellschaft braucht Vielfalt. Dafür stehen wir ein.“

Selbsthilfe ist Vielfalt

Positionspapier der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. zu demokratiefeindlichen Strömungen

Selbsthilfegruppen sind ein Ort für Achtung und Respekt voreinander, ein Ort für Offenheit, Zugewandtheit und gegenseitige Unterstützung. In Selbsthilfegruppen erfahren Menschen, wie gut Gemeinschaft tut. Sie erleben, wie entscheidend es sein kann, bisher fremden Einstellungen, Herangehensweisen und Menschen Raum im eigenen Leben und Denken zu geben.

Selbsthilfegruppen repräsentieren einen Querschnitt unserer Gesellschaft. Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. spricht als bundesweiter Fachverband für die vielen Selbsthilfegruppen, in denen Menschen mit verschiedenen Erkrankungen und Problemen, Menschen mit oder ohne Migrationshintergrund, mit unterschiedlichen sexuellen Orientierungen, Geschlechtern und unterschiedlichsten Lebenshaltungen und Lebenserfahrungen miteinander aktiv sind und voneinander lernen. Das Engagement in der Selbsthilfe richtet sich sowohl auf die Mitwirkenden in den Gruppen und Organisationen als auch auf Menschen außerhalb und auf die Gesellschaft. Kurz: Selbsthilfegruppen sind Orte der Demokratie. Hier kann selbstverantwortliches Handeln für die eigene Person und die Gesellschaft erfahren, geübt und in weitere Situationen getragen werden.

Selbsthilfe lebt von der Unterschiedlichkeit der Menschen. Dazu passt es nicht, fremde oder *nicht-passende* Menschen zu diskriminieren, auszuschließen oder ihnen sogar feindlich zu begegnen. Menschenfeindliche Gedanken und Gesinnungen oder gar Pläne und Aktionen haben hier keinen Platz und dürfen auch in der Gesellschaft keinen Platz haben.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. steht für das Miteinander auf der Basis der grundlegenden Gleichwertigkeit von Menschen – in Selbsthilfegruppen und darüber hinaus. Auseinandersetzung und ehrlicher Austausch sind essenziell für die Gesellschaft, Menschenfeindlichkeit und Ausgrenzung zerstören sie.

Dass sich aktuell wieder Menschen offen für Diskriminierung und Ausgrenzung aussprechen, ist unerträglich. Gleichzeitig machen uns aber die vielen Menschen, die sich derzeit offen für Demokratie und ein gutes Miteinander in unserer Gesellschaft engagieren, Hoffnung, dass sich menschenfeindliche Gesinnung nicht durchsetzen wird.

Gesellschaft braucht Vielfalt. Dafür stehen wir ein.

Das Positionspapier wurde erarbeitet in einer Arbeitsgruppe der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

André Beermann

Sabine Bütow

Klaus Grothe-Bortlik

Vorstand der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Berlin, 9. April 2024

Ansprechperson: Peggy Heinz

peggy.heinz@nakos.de

verwaltung@dag-shg.de

Selbsthilfegruppen sind ein Ort für Achtung und Respekt voreinander, ein Ort für Offenheit, Zugewandtheit und gegenseitige Unterstützung. Wir stehen für das Miteinander auf der Basis der grundlegenden Gleichwertigkeit von Menschen – in Selbsthilfegruppen und darüber hinaus.

Selbsthilfe NRW – Immer ein Volltreffer

Ein Erklärfilm zur Struktur der Selbsthilfe in NRW!

Fußball ist immer aktuell, Selbsthilfe auch.

Als Selbsthilfekontaktstelle von Düsseldorf ist es uns ein großes Anliegen, Ihnen einmal ausführlich unsere Arbeit vorzustellen. Passend zur Fußball-EM hatte sich der Landesarbeitskreis der Selbsthilfeunterstützung NRW zusammengetan, um Ihnen auf unterhaltsame Art und Weise zu erklären, was unsere Aufgaben sind und wie wir Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit unterstützen.

Was aber hat Selbsthilfe mit Fußball zu tun? Sehr viel. Denn in diesem Film erklärt der Sportmoderator Peter Großmann vor überwältigender BVB-Kulisse die übertragende Aufstellung der Selbsthilfe in NRW. Als Inspirationsprofis mit dabei sind Alex Popp, İlkay Gündoğan und Mats Hummels sowie drei Sturmspitzen der Selbsthilfekontaktstellen aus Duisburg, Essen und Köln. Erklärt wird in unterhaltsamer Weise das Spitzensystem, auf das wir uns hundertprozentig verlassen können: unser Selbsthilfe-System. Viel Spaß!

Hier geht's zum Film; einfach ganz nach unten scrollen:

www.duesseldorf.de/gesundheitsamt/hilfen-und-beratung/selbsthilfe/was-ist-selbsthilfe



SELBSTHILFETAG 2024 IN DÜSSELDORF

Selbsthilfe zum Anfassen

35 Jahre Vernetzung und Austausch auf dem Schadowplatz



Am 21. September 2024 verwandelte sich der Schadowplatz in Düsseldorf in eine lebendige Zeltstadt: Rund 40 Selbsthilfegruppen und -vereine präsentierten sich unter dem Motto „Miteinander reden – voneinander lernen“ und feierten gleichzeitig das 35-jährige Jubiläum des Selbsthilfe-Service-Büros des Düsseldorfer Gesundheitsamts. Auf der Bühne sorgten Zirkusdarbietungen, Live-Musik und Gesprächsrunden – moderiert von Sabine Wagner – für ein abwechslungsreiches Programm.

Mitmachen und Informieren: Am Aktionstag konnten Besucher*innen an zahlreichen Ständen ins Gespräch kommen,

Reanimationstechniken üben oder Rollstuhlbasketball ausprobieren. Im Haus der Universität fand parallel ein Informationstag zum Thema Krebs statt – inklusive Live-Vorführung des DaVinci-Operationsroboters. Ein lebensgroßes Zebra, Symbol für seltene Erkrankungen, lenkte die Aufmerksamkeit auf das Netzwerk ACHSE, das sich für mehr Sensibilität für seltene Diagnosen einsetzt.

Kulinarisches und Musikalisches: Für das leibliche Wohl sorgte Fernsehkoch Dirk Hoffmann mit Live-Kochshows. Musikalisch unterhielten der Chor der Selbsthilfegruppen, Sängerin Sonja und Musiker Philla die Gäste.

Große Resonanz: Über 3.200 interessierte Bürger*innen nutzten die Gelegenheit, um sich über die vielfältigen Selbsthilfeangebote in Düsseldorf zu informieren – ein klares Zeichen für die Bedeutung von Austausch und Solidarität.



Veranstaltungen 2024

Auch im vergangenen Jahr gab es zahlreiche Veranstaltungen, an denen das Selbsthilfe-Service-Büro beteiligt war:

21. Februar

Fachtag Bündnis gegen Depression/Psychische Gewalt im Kontext verschiedener Lebenswelten

Im Haus der Universität wurde über wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Erfahrungen sowie über Präventionsmöglichkeiten aus verschiedenen Lebenswelten gesprochen. Dies geschah unter den Blickwinkeln von Fachkräften, Eltern, Kindern und Jugendlichen sowie von Vortragenden aus den Bereichen Betrieb und Spitzensport.

5. Mai

Fackellauf der Special Olympics NRW

An diesem Tag startete der inklusive Fackellauf in der Stadt. Dieser Fackellauf hat die Besonderheit, dass alle Teilnehmenden ihr eigenes Tempo gehen können. Diese Veranstaltung sollte die Vorfreude auf die Special Olympics NRW wecken, welche vom 22. bis 25. Mai in Münster mit Rund 1.500 Athletinnen und Athleten mit geistiger Behinderung ausgetragen wurde.

23. Mai

Dialogkonferenz NDMO e.V. – GLEICH teilhaben

Im Rahmen der Dialogkonferenz, die sich in diesem Jahr dem Thema *Flucht, Migration und Behinderung. Die Rolle des Ehrenamts.* widmete, hatte auch das Selbsthilfe-Service-Büro die Gelegenheit, die Selbsthilfeunterstützung in Düsseldorf vorzustellen. Der Austausch mit den Teilnehmenden war sehr bereichernd und es war schön zu sehen, wie groß das Interesse an den vielfältigen Angeboten der Selbsthilfe ist.

Solche Veranstaltungen bieten eine wertvolle Plattform, um gemeinsam über Herausforderungen, Perspektiven und neue Wege der Zusammenarbeit zu sprechen. Wir freuen uns, auch künftig zum Dialog beizutragen und die Selbsthilfe in Düsseldorf weiter zu stärken.

10. April

Vernetzungstreffen Einsamkeit – Verbindungen schaffen, Einsamkeit überwinden

Im Rahmen der Ehrenamtsmesse wird Düsseldorfer Vereinen, Organisationen und Institutionen die Möglichkeit geboten, das Spektrum ihrer ehrenamtlichen Tätigkeitsfelder vorzustellen. Darüber hinaus soll dieses Forum helfen, Interessierte zu gewinnen und sich mit anderen Gruppen und Vereinen zu vernetzen. Dabei durfte die Selbsthilfe in Düsseldorf nicht fehlen.

11. Mai

Fortbildung für die Düsseldorfer Selbsthilfegruppen zum Thema Resilienz



Die systemische Coachin und Therapeutin Beatrix Rey gab an diesem Tag den Teilnehmenden einen Input zum Thema Resilienz in Krisenzeiten. So wurden die Themenfelder innere und äußere Stressfaktoren, Krisen, Auslöser und die Bedeutung von Resilienz bearbeitet. Zum Ende, gab es wertvolle Tipps und Tricks, wie die eigene Widerstandsfähigkeit gestärkt kann.



25. Mai

Aktionstag Herz und Hirn

Das Düsseldorfer Kompetenznetz Herz e.V. und die Düsseldorfer Initiative gegen Schlaganfall veranstalteten zusammen mit der Stadt Düsseldorf einen gemeinsamen Aktionstag zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall.

Denn Erkrankungen des Herzens, der Gefäße und des Gehirns bewirken weiterhin mehr als ein Drittel der Todesfälle in Europa. Dazu fanden im Haus der Universität von 11 bis 14 Uhr verschiedene Vorträge statt; zeitgleich konnten sich Bürger*innen an den Bilker Arkaden, der Mittelstraße, sowie an der Shadowstraße über Risikofaktoren für Herzinfarkte und Schlaganfälle informieren. Das Selbsthilfe-Service-Büro war an diesem Tag mit einem Informationsstand vor Ort, um Interessierte über die Selbsthilfegruppen in Düsseldorf zu informieren.

Als Ehrengast hielt Prof. Dr. Rita Süßmuth (ehemalige Bundestagspräsidentin und Bundesministerin) eine bewegende Rede auch zum Thema Selbsthilfe (siehe Bild links unten, in der Mitte).



19. September

Regionales Patientenforum

Das Regionale Patientenforum in Düsseldorf ist eine Plattform, die sich mit den Anliegen von Patienten im Gesundheitswesen beschäftigt und den Austausch zwischen verschiedenen Akteuren fördert.

Ziel ist es, die verschiedenen Perspektiven und Anliegen der Beteiligten im kommunalen Gesundheitswesen zu beleuchten.

Das Regionale Patientenforum ist ein wichtiger Bestandteil der Patientenbeteiligung NRW, die sich für die Beteiligung von Patienten im Gesundheitswesen einsetzt.

28. Juni

Jubiläum – Sechs Jahre Atrium

Die Kontakt- und Beratungsstelle „Atrium“ für psychisch belastete Menschen mit Einwanderungsbiographie und deren Umfeld feierte ihren sechsten Jahrestag. Mit stetig wachsenden Angeboten richtet Sie sich an Migrant*innen, Fachleute und Interessierte Bürgerinnen und Bürger.

8. September

Suizidprävention im höheren Lebensalter

Anlässlich des Welttages der Suizidprävention luden die Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft (PASG) und das Bündnis gegen Depression zur dieser Veranstaltung ein. Im Rahmen der Infoveranstaltung zum Thema *Suizidprävention im höheren Lebensalter*, konnten sich Teilnehmerinnen und Teilnehmer umfassend über Depressionen im Alter informieren, Kontakte knüpfen und aktiv zur Suizidprävention beitragen.

Im Rahmen der Veranstaltung sprachen Expertinnen und Experten aus den Bereichen psychische Gesundheit und Suizidprävention in Vorträgen über die besonderen Herausforderungen und Therapiemöglichkeiten bei älteren Menschen. Darüber hinaus gab es Gelegenheiten zum Austausch und zur Vernetzung, um gemeinsam Lösungsansätze zu diskutieren und das Stigma psychischer Erkrankungen zu bekämpfen.

15. September

Tag der nachhaltigen Mobilität

Wieder eine Prämie für Düsseldorf! An diesem Tag verwandelte sich ein Teil der Innenstadt in eine interaktive Bühne für nachhaltige Fortbewegung. Ziel war es, für nachhaltige Mobilität zu werben und darüber zu informieren. Er sollte dazu anregen, über sein eigenes Mobilitätsverhalten nachzudenken.

21. September

Selbsthilfetag

Beitrag zum Selbsthilfetag siehe Seite 11.

Informationstag ApK

Am 12. Oktober lud die Selbsthilfegruppe Angehörige psychisch erkrankter Menschen in Kooperation mit dem Selbsthilfe-Service-Büro des Gesundheitsamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf unter dem Motto *Angehörige zwischen Verantwortungsbewusstsein und Selbstfürsorge* zu einem Informationstag ein. Dieser fand in der VHS Düsseldorf statt. Diplom-Psychologe Robert Kekez, Psychiatriekoordinator des Gesundheitsamtes Düsseldorf, eröffnete den Tag, danach gab es am Vormittag Vorträge zu den Themen *CARE – Früherkennung psychotischer Erkrankungen* und *KSV Psych – Ambulante Komplexversorgung* nach einer musikalisch begleiteten Mittagspause gab es außerdem Informationen zu den Themen *StäB – Stationsäquivalente Behandlung und Betreuungsverfahren*. Abgeschlossen wurde die Veranstaltung mit einem Interview in der zwei Ex-In Fachkräfte aus ihrem Begleitungsalltag berichteten und einer anschließenden Podiumsdiskussion.

Die interessierten Teilnehmenden konnten den ganzen Tag über wertvolle Informationen über Beratungsangebot und über die aktuelle Entwicklung in der Psychiatrie sammeln. Denn: „Niemand ist alleine krank.“

**Jahrestagung Patientenbeteiligung NRW**

Die diesjährige Jahrestagung stand unter dem Motto *Weichen stellen für ein patientenorientiertes Gesundheitswesen von morgen*.

In der hybriden Tagung fanden am Vormittag vier Workshops statt – zwei in Präsenz, eine hybride Veranstaltung und eine digital. Hier wurden verschiedene Themen unter dem Gesichtspunkt der Patient*innen ausgearbeitet. Nachmittags wurden dann in einer Fish Bowl die Ergebnisse des Vormittags diskutiert. An dieser Diskussion beteiligt waren Ansgar von der Osten (Leiter der Sicherstellungspolitik und -beratung der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe), Babara Steffens (Leiterin der Landesvertretung der Techniker Krankenkasse NRW) und Gerhard Herrmann (Leiter Abteilung *Gesundheitsversorgung, Krankenversicherung* im Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW).

Zum Abschluss zog Gregor Bornes (Patientenbeteiligung NRW) gemeinsam mit Moderatorin Cornelia Benninghoven ein Fazit. Laut Gregor Bornes würden noch viel mehr Themen sichtbar, wenn man allen Patient*innen zuhören würden. „Wenn Patientenbeteiligung das Ding Nummer 1 für alle wäre, dann wären wir ganz woanders.“ Institutionen müssten aktiv die Bedarfe der Patient*innen erfragen. Insgesamt muss die Beteiligung der Patientinnen und Patienten verbessert und verbreitert werden.

20. November

Fachtag Endometriose

An diesem Tag trafen sich Interessierte zu Gesprächsrunden, Kurzvorträgen und Fragerunden in Bilk.

Die Buchautorin und Influencerin Anna Adamyan, die selbst an dieser Erkrankung leidet, führte ein Podiumsgespräch mit Dr. med. Anna Kathrin Volkmer und dem ehemaligen Gesundheitsamtsleiter PD Dr. med. Max Skorning. Neben Impulsvorträgen und einer von PD Dr. med. Andrea Schanz moderierten Frageunde wurde die Erkrankung erläutert und bestehende Mythen entkräftet. Trotz der hohen Verbreitung wird diese Erkrankung gesellschaftlich nur wenig wahrgenommen. Der Fachtag diente dazu, über diese Erkrankung zu informieren, Menschen zu sensibilisieren und Endometriose mehr ins öffentliche Bewusstsein zu rücken.



30. November

Trauernde Eltern – Weihnachtsmarkt

Auf dem Düsseldorfer Weihnachtsmarkt direkt vor dem Rathaus gab es im Jahr 2024 eine Weihnachtshütte, die täglich wechselnde Angebote hatte. Auf Initiative von Herrn Oberbürgermeister Stephan Keller wurde die *Weihnachtshütte für das Düsseldorfer Ehrenamt* errichtet.

Die Selbsthilfegruppe der Trauernden Eltern Düsseldorf konnte den Auftakt gestalten. Väter und Mütter, die ein Kind verloren haben, erinnern an die Verstorbenen und zeigen auf, wie es möglich ist, mit dieser lebenslangen Lücke in der Familie umzugehen. So konnten die Trauernden Eltern mit einer kleinen Tüte, deren Inhalt eine Kerze und zwei Postkarten waren, auf den in den nächsten Tagen stattfindenden *Worldwide Candle Lighting Day* aufmerksam machen.

Denn immer am zweiten Sonntag im Dezember stellen Familien, die ein Kind verloren haben, eine brennende Kerze ins Fenster, um an die verstorbenen Kinder zu erinnern.

Beiträge der Selbsthilfegruppen



Jubiläum Gendertreff e.V.

Die Selbsthilfegruppe Gendertreff konnte schon viele tolle Jubiläen feiern. Durch die kontinuierliche Arbeit und die regelmäßigen Treffen dieser Gruppe wurde nicht nur eine wertvolle Anlaufstelle für Trans*Menschen geschaffen, sondern auch eine tolle Gemeinschaft zwischen den Teilnehmenden.

Im Jahr 2024 konnte die Selbsthilfegruppe Gendertreff nun auf 20 Jahre ehrenamtliche Selbsthilfearbeit für Trans*Menschen, Angehörige und Interessierte zurückblicken. Um dies gebührend zu feiern, lud sie am 5. Oktober zum Jubiläum ein. Auch das Selbsthilfe-Service-Büro Düsseldorf möchte an dieser Stelle dem Gendertreff herzlichst gratulieren.



Junger Kreuzbund Düsseldorf erhält Selbsthilfepreis NRW 2024

Selbsthilfepreis NRW 2024 feierte das vielfältige Engagement Betroffener



Mit dem Selbsthilfepreis NRW 2024 zeichnete die Fördergemeinschaft der Krankenkassen und -verbände am 28. September im festlichen Ambiente des Kölner Wartesaals am Dom die freudig überraschten und teils sichtlich gerührten Preisträger-Gruppen aus. Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach würdigte in seinem Grußwort die Arbeit der Selbsthilfe und übergab den Preis in der ersten Kategorie.

Mit seinem Besuch würdigte Bundesgesundheitsminister Prof. Karl Lauterbach die Bedeutung, die Selbsthilfe im Land innehat. In seinem Grußwort betonte der Minister, dass die Selbsthilfe ein wichtiger Teil der Therapie ist. Daher bedankte er sich auch ausdrücklich bei den Aktiven: „Ohne Sie wäre die Medizin ärmer und schlechter. Sie sind alle Gewinner!“



Zum Schluss wurde in der Kategorie *Innovation* die Gruppe *Junger Kreuzbund Düsseldorf* für ihre Hilfe zur Selbsthilfe von Suchtkranken zwischen 18 und 35 Jahren aus dem goldenen Umschlag gezogen. Sichtlich bewegt sprach Sören Mindhoff darüber, dass die eigene Suchtgeschichte immer wieder Ansporn ist, anderen zu helfen. Die innovativen Ideen und die erfolgreiche Social-Media-Arbeit der Gruppe wurden nun durch diesen Preis ausgezeichnet. Inzwischen sind sogar schon weitere Gruppen im Aufbau.



Musikalisch begleitet wurde die Preisverleihung durch unseren Düsseldorfer Selbsthilfe-Chor! Fernsehmoderator Peter Großmann führte durch den Abend.

Das Selbsthilfe-Service-Büro freut sich riesig mit dem Düsseldorfer Kreuzbund und sagt „Herzlichen Glückwunsch“.



Trauernde Eltern Düsseldorf

Das Angebot der Trauernden Eltern in Düsseldorf wird sich im Laufe des Jahres 2025 ändern. Nach nunmehr 20 Jahren wird Sylvia Schleuter sich aus der aktiven Trauerbegleitung zurückziehen. Diesen Rückzug plante Frau Schleuter allerdings gut und so wird die Gruppe um die Trauernden

Eltern weiter bestehen bleiben. Menschen, die über Jahre in der Einzel- und Gruppenbegleitung waren, übernehmen nun das Ruder der Selbsthilfegruppe. Frau Hauschild besuchte einen Grundlagenkurs bei der BVT Bundesverband Trauerbegleitung), um ergänzende persönliche Erfahrungen zu sammeln. Frau

Hauschild wird mit der Unterstützung anderer Teilnehmenden aus der Gruppe neue Ansprechpartnerin sein.

Alle sich veränderten Angebote finden sie auch auf der Homepage:
www.trauernde-eltern-duesseldorf.de

SHG AA Düsseldorf

Alles neu macht der Mai

Die Kontaktstelle der Anonymen Alkoholiker Düsseldorf in der Borsigstraße 29 zeigt sich in neuem Gewand. Wir freuen uns über mehr Sichtbarkeit.

Außerdem gibt es ein neues Erste-Hilfe- und Infotelefon, welches täglich von 9 bis 21 Uhr unter der Rufnummer 0151 58798934 erreichbar ist.



Damit einher geht die Gründung eines Meetings am Mittwochabend jeweils von 18.15 bis 19.15 Uhr. Das Meeting heißt *Ein Meeting für Neue* und richtet sich insbesondere an Menschen, die ihr Trinken als problematisch einschätzen und gerne eine Rückmeldung von Betroffenen hätten. Der Ablauf des Meetings orientiert sich situativ an den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Die strukturierte 12-Schritte-Arbeit steht in diesem Format im Mittelpunkt. Die Betroffenen werden bei Bedarf unterstützt, eine*n Mentor*in zu finden und die 12 Schritte mit dieser Person zu bearbeiten.

Außerdem sind Menschen, die sich grundlegend für die Arbeit der AA interessieren, herzlich willkommen, um unsere Perspektiven und Inhalte besser kennenzulernen.

Kontakt *direkt zum Meeting über folgende Telefonnummer möglich: 0176 23265560*

Selbsthilfe-Chor Düsseldorf – Singen macht glücklich

Im Sommer 2024 lud das Selbsthilfe-Service-Büro des Gesundheitsamtes die Düsseldorfer Selbsthilfegruppen zum Workshop *Singen macht glücklich* ein.

Wir wussten, dass Singen Körper und Psyche gesund hält, gesund für das Herz-Kreislauf-System ist und das Immunsystem stärkt. Im Rahmen unserer jährlichen Fortbildungen konnten wir den Teilnehmenden aus der Selbsthilfe das tolle Angebot machen, an einem Gesangsworkshop teilzunehmen.

Izolda Barudzija-Manojlovic, Sängerin, Chorleiterin und Gesangsdozentin, leitete den Workshop. Das Interesse war so groß, dass daraus der Düsseldorfer Selbsthilfe-Chor entstanden ist. Es waren und sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich! Voraussetzung zur Teilnahme ist es, sich ehrenamtlich in einer Selbsthilfegruppe zu engagieren.

Treffen *Die Chorproben finden alle zwei Wochen samstags statt.*



20 Jahre Stammtisch für psychisch kranke Menschen in Düsseldorf

Seit Herbst 2004 treffen sich im Düsseldorfer Psychatriegespräch Angehörige, Psychiatrie-Erfarene, sowie Profis monatlich zum wertschätzenden Austausch (pg-dus.de).

Daraus entwickelte sich die Idee eines Treffs für psychisch kranke Menschen. Der Stammtisch findet jeden Freitag im Café Drrüsch, einem Sozial-Café eines nahegelegenen diakonischen Trägers, statt. Bis zu 30 Personen nehmen teil, um miteinander ins Gespräch zu kommen – zu den unterschiedlichsten Themen. Gastgeber des Stammtischs ist Arno Dornkamp (0171 4825961).

„Der Stammtisch für psychisch kranke Menschen ist wirklich sehr zur Nachahmung empfohlen. Denn miteinander reden, das hat noch niemanden geschadet.“ (Andreas Kernchen, www.mutmacher-kernchen.de)

Das Team des Selbsthilfe-Service-Büros Düsseldorf gratuliert herzlichst zum Jubiläum.



Neue Online-Selbsthilfegruppen und Webinare für Eltern von Kindern mit Angsterkrankung

Neu bieten wir auch Online-Selbsthilfegruppen sowie Webinare speziell für Eltern von Kindern mit Angststörungen an.

Hier schaffen wir Raum für Austausch, Information und gegenseitige Unterstützung – ergänzt durch fachlichen Input und Impulse von Expert*innen. Gleichzeitig möchten wir mit diesem Angebot auch ermöglichen, dass Eltern auf Wunsch Kontakte für ihre Kinder knüpfen können, damit auch betroffene Kinder Austausch mit Gleichaltrigen erleben können. Auch hierzu finden Sie weitere Informationen auf unserer Internetseite unter:

www.angstselbsthilfe.de/eltern-vernetzen-peers-fuer-kinder

Kontakt Irene Bruns (Geschäftsführung)
Deutsche Angst-Hilfe e. V.
Bayerstraße 77b Rgb., 80335 München
www.angstselbsthilfe.de

SHG Walk & Talk – Selbsthilfe in Bewegung



Unser neues Walk & Talk-Angebot richtet sich an Menschen mit Angsterkrankung, die sich in geschütztem Rahmen beim gemeinsamen Spazierengehen austauschen möchten. Teilnehmende können sich unkompliziert anmelden und sind herzlich willkommen. Mehr Informationen unter: www.angstselbsthilfe.de/walk-and-talk

Die Treffen werden von geschulten Ehrenamtlichen begleitet, finden aktuell bereits in Bayern und NRW statt und sollen nun auch in weiteren Bundesländern angeboten werden. Hierfür suchen wir aktuell engagierte Ehrenamtliche, die Walk & Talks in ihrer Region begleiten möchten. Mehr Informationen dazu unter: www.angstselbsthilfe.de/dash/ehrenamtliche/begleiter-walk-and-talks

Lokale Dialogkonferenz 2024 in Düsseldorf: *Flucht, Migration und Behinderung – Die Rolle des Ehrenamts*

Am 23. Mai 2024 fand im Stadtmuseum Düsseldorf die Lokale Dialogkonferenz zum Thema *Flucht, Migration und Behinderung – Die Rolle des Ehrenamts* statt. Die Veranstaltung wurde im Rahmen des Projekts GLEICH teilhaben organisiert und knüpfte inhaltlich an die Dialogkonferenz 2023 an, die die Unverzichtbarkeit ehrenamtlicher Arbeit im sozialen Bereich thematisierte.

Mehr als 100 Teilnehmende kamen zusammen – darunter viele Migrant*innen und Geflüchtete, die sich selbst ehrenamtlich engagieren. Für viele von ihnen war es die erste Gelegenheit, ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge öffentlich zu teilen und im Stadtraum sichtbar zu werden.

Elina Chernova (NDMO e.V./NEMO) eröffnete die Konferenz mit einem Grußwort und betonte die Bedeutung der Teilhabe von Menschen mit Migrationsgeschichte am gesellschaftlichen Leben.

Einen wichtigen inhaltlichen Beitrag leistete Carmen Steigler vom Selbsthilfe-Service-Büro Düsseldorf. In ihrem Vortrag hob sie die Rolle des Ehrenamts in der Selbsthilfe hervor und beantwortete zahlreiche Fragen der Teilnehmenden. Ihre Offenheit und Dialogbereitschaft motivierten viele, eigene Selbsthilfegruppen zu gründen oder weiterzuentwickeln.

Auch eine Vertreterin des Paritätischen NRW, Lioba Heuel, stellte kurz das Projekt Sensible Selbsthilfe vor, das kultursensible und vielfältige Selbsthilfeansätze stärken soll.

Die Konferenz machte deutlich: Unter Migrant*innen und Geflüchteten gibt es viele Menschen mit wertvoller beruflicher und ehrenamtlicher Erfahrung, die bereit sind, sich aktiv in das gesellschaftliche Leben Düsseldorfs einzubringen. Ihre Stimmen wurden gehört – ein wichtiger Schritt in Richtung Anerkennung und Teilhabe. Gleichzeitig wurde sichtbar, dass Sprachbarrieren weiterhin die Teilhabe an kommunalen, landes- und bundesweiten Strukturen erschweren und viele Engagierte in der Öffentlichkeit unsichtbar bleiben.

Das Projekt GLEICH teilhaben, vorgestellt von Alexandra Dillmann, zeigte, wie inklusive Räume geschaffen werden können, in denen jede Stimme zählt und gehört wird.

Die Konferenz hat eindrucksvoll bewiesen: Ehrenamtliches Engagement von Migrant*innen und Geflüchteten ist ein unverzichtbarer Bestandteil des gesellschaftlichen Zusammenhalts – und braucht mehr Sichtbarkeit, strukturelle Unterstützung und Anerkennung.

SHG erLeben e.V.



SeeleFon

Information und Hilfe
durch Telefon- und
E-Mail-Beratung

Sind Sie Angehörige*r eines psychisch erkrankten Menschen und wissen im Moment nicht, was Sie noch für ihn tun können? Dann kann das SeeleFon der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie Ihnen eine Hilfe sein. Denn Frauen und Männer aus der psychiatrischen Selbsthilfe, die selbst Angehörige sind, können aus eigener Erfahrung nicht nur viele nützliche Hilfestellungen geben – sie wissen auch, wie wichtig Mitgefühl und Menschen, die verständnisvoll zuhören, sind.

Das Angebot kann anonym in Anspruch genommen werden und die Berater*innen behandeln alle Informationen selbstverständlich absolut vertraulich.

Sie erreichen das SeeleFon unter der Rufnummer 0228 71002424 in der Zeit von: Montag bis Donnerstag, 10 bis 12 Uhr und 14 bis 20 Uhr, Freitag, 10 bis 12 Uhr und 14 bis 18 Uhr



ANGEBOTE FÜR SEELISCH ERKRANKTE

Düsseldorfer PsychiatrieGespräche

Die *Düsseldorfer PsychiatrieGespräche* richten sich an Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, Profis aus psychosozialen Arbeitsfeldern und interessierte Bürger*innen. Im Mittelpunkt steht der gleichberechtigte Erfahrungsaustausch über das Erleben psychischer Erkrankungen.

In diesem Trialog gehen die beteiligten Personen als Fachleute in eigener Sache aufeinander zu. In einem offenen Diskurs besteht die Möglichkeit, die Perspektive zu wechseln und voneinander zu lernen. Dabei lebt der Trialog von den individuellen Erfahrungen und dem Austausch auf Augenhöhe. So kann sich ein gemeinsames Verständnis von psychischen Erkrankungen und Krisen entwickeln und Vorurteile und Berührungspunkte können abgebaut werden.

Der Trialog beginnt dabei schon bei den offenen Vorbereitungstreffen. Alle sind willkommen und können ihre Ideen einbringen und bei der Programmplanung mitmachen. Es werden gemeinsam die Themen für die Veranstaltungstage und mögliche Gäste besprochen. Dies sorgt für Transparenz und viele gute Ideen.

Der Austausch in den PsychiatrieGesprächen dient keinem therapeutischen Zweck, sondern einem offenen und verständnisvolleren Umgang miteinander. Teilnehmen kann jede*r, natürlich kostenfrei und auf Wunsch anonym. Alle Gesprächsbeiträge werden vertraulich behandelt.

Treffen mittwochs, 18 bis 20 Uhr, Gemeindezentrum Versöhnungskirche
Gerresheimer Straße 177, 40233 Düsseldorf

Kontakt info@pg-dus.de
www.pg-dus.de

ANGEBOTE FÜR SEELISCH ERKRANKTE

Stammtisch für psychisch kranke Menschen

Manchmal staunen die Initiatoren selbst, wenn sie an die ersten Treffen des Stammtisches für psychisch kranke Menschen im Herbst 2004 denken. Die Idee ist aus der Notwendigkeit entstanden, dass auch Menschen mit psychischen Erkrankungen eine Möglichkeit brauchen, sich ungezwungen auszutauschen. Vor allem über die mit der Krankheit verbundenen Befindlichkeiten, welche Medikamente man nehmen muss und wie es einem damit geht. Themen, die an einem *gewöhnlichen* Stammtisch nicht zur Sprache kommen.

Darum ist es nicht verwunderlich, dass sich jeden Freitagabend zahlreiche Gäste zum Stammtisch für psychisch kranke Menschen im Düsseldorfer Café Drrüsch einfinden. Im Winter drinnen, in der warmen Jahreszeit bei schönem Wetter drau-

ßen auf der Terrasse. Manche kommen nur auf ein Glas vorbei, andere verbringen den ganzen Abend dort. Es findet sich immer ein*e aufgeschlossene*r *Krankheitskolleg*in* zum Gespräch. Selbstverständlich treffen auch triviale Themen – wie der letzte Kinofilm, Fußball oder Mode – auf offene Ohren. Dabei sitzt *Borderline* neben *Psychose* und tauscht sich mit *Depression* aus, *Angst* hört zu. *Alkohol* wird übrigens nicht ausgeschenkt. (vgl. Andreas Kernchen, KOSA aktuell, 3/2008)

Treffen freitags nachmittags bis abends
Café Drrüsch, Langerstraße 2, 40233 Düsseldorf

Kontakt Arno Dornkamp, Mobil 0171 4825961
Bitte wegen genauer Zeitabsprache zuvor anrufen.

Information, Austausch, Gespräch zu
Sucht- und psychischen Erkrankungen

Forum Seelische Gesundheit

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

Das aktuelle Programm und weitere
Informationen finden Sie unter:
[vhs.duesseldorf.de/ueber-uns/
forum-seelische-gesundheit](https://vhs.duesseldorf.de/ueber-uns/forum-seelische-gesundheit)



ANGEBOTE FÜR SEELISCH ERKRANKTE

Das Forum Seelische Gesundheit

Eine Veranstaltungsreihe der Sucht- und
Psychiatriekoordination in Kooperation
mit der Volkshochschule Düsseldorf

Vor dem Hintergrund der Zunahme psychischer Erkrankungen veranstaltet die Sucht- und Psychiatriekoordination des Gesundheitsamtes mit der Volkshochschule das Forum Seelische Gesundheit. Es soll interessierte Bürgerinnen und Bürger in regelmäßigen Abständen rund um die Themenfelder psychische Erkrankungen und Suchterkrankungen informieren und Raum für Austausch und Gespräche bieten. Die Veranstaltungen sind kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Verantwortlich für die inhaltliche Gestaltung der Abende sind die Mitglieder des Düsseldorfer Versorgungsnetzwerks. Koordiniert wird die Veranstaltungsreihe von Sucht- und Psychiatriekoordination des Gesundheitsamtes.

suchtpsychiatriekoordination@duesseldorf.de

ANGEBOTE FÜR SEELISCH ERKRANKTE

PEER 4U – Angebot für junge Angehörige von psychisch belasteten Menschen

Wenn in der Familie, im Freundeskreis oder in der Partnerschaft ein Mensch psychische Probleme hat, kann das schnell auch selbst belasten. Du weißt nicht mehr, was du machen sollst und brauchst jemanden zum Reden. Im Live-Chat von PEER4U geht's um dich! Das Besondere: Diejenigen, mit denen man chattet, waren selbst mal in einer ähnlichen Situation und können durch ihre eigenen Erfahrungen weiterhelfen. Außerdem sind sie geschult und werden bei ihrer Tätigkeit von einer Supervisorin begleitet.

www.peer-for-you.de

Chat-Zeiten:

Montag, 18 bis 21 Uhr, Dienstag, 18 bis 22 Uhr,
Mittwoch, 18 bis 22 Uhr, Donnerstag, 19 bis 23 Uhr,
Freitag, 21.30 bis 23.30 Uhr, Sonntag, 18 bis 22 Uhr



HILFETELEFON

Telefonseelsorge Düsseldorf

Wenn Sie selbst oder jemand in ihrem Umfeld von Suizidgedanken betroffen ist, scheuen sie sich nicht davor, Hilfe zu suchen.

Kontakt 0800 111011
0800 111022

www.telefonseelsorge-duesseldorf.de/cms

Sorgen kann man teilen.

TelefonSeelsorge
Düsseldorf

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

ANGEBOTE FÜR SEELISCH ERKRANKTE

Sozialpsychiatrisches Zentrum

Das Sozialpsychiatrische Zentrum (SPZ) richtet sein Angebot an psychisch erkrankte Menschen, deren Angehörige und Freunde. Zum SPZ gehören folgende Einrichtungen:

- Kontakt- und Beratungsstelle als zentrale Anlaufstelle
- Tagesstätte, Talstraße 64
- Ambulant Betreutes Wohnen.

Durch unser ambulantes Angebot sind wir bestrebt, psychisch erkrankten Menschen in schwierigen Lebenssituationen konkrete Hilfen und Beratung anzubieten.

Neben unseren Fachkräften arbeiten bei uns auch Personen, die selbst psychiatrieerfahren sind und ihre Genesungserfahrung in ihre Arbeit mit einbringen.

Wir...

- hören Ihnen zu
- beraten Sie
- planen mit Ihnen weiterführende rehabilitative Hilfen
- bieten praktische Unterstützung zur Alltagsbewältigung an
- erledigen mit Ihnen notwendige Behördenangelegenheiten.

Kontakt 0211 89-92952
spz-gesundheitsamt@duesseldorf.de



Düsseldorfer Selbsthilfegruppen und -vereine



Neue Gruppen und Themen

Das Selbsthilfe-Service-Büro bot auch in diesem Jahr Unterstützung und Hilfe für Menschen an, die eine neue Selbsthilfegruppe gründen wollten. Im Jahr 2024 begleiteten wir zahlreiche Selbsthilfegruppen zu den untenstehenden Themen.

Die Themen sind nur einmal aufgeführt, auch wenn sich beispielsweise mehrere Gruppen gegründet haben.

- ADHS, Erwachsene
- AIHA (Autoimmunhämolytische Anämie)
- Alkoholabhängigkeit
- Apoplex (Schlaganfall)
- CFS (Chronisches Fatigue Syndrom)
- Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn
- Depression
- Endometriose
- Erwachsene Geschwister von behinderten, chronisch, psychisch oder lebensverkürzend erkrankten Menschen
- Essstörung
- Diabetiker Typ 1, griechisch-sprachig
- Diabetiker Typ 2, griechisch-sprachig
- Fibromyalgie
- Flucht
- Herzerkrankungen
- Hochbegabung, Erwachsene
- Hörbehinderung
- Integration
- Kontaktabbruch (Familie)
- Long Covid
- Lungenerkrankungen
- Lupus erythematoses
- Migration
- Post Covid
- Suchterkrankungen
- Vulvodynie

Sie wollen eine Selbsthilfegruppe gründen?

Auskunft und Hilfe erhalten Sie beim Selbsthilfe-Service-Büro Düsseldorf. Kontakte finden Sie auf der Rückseite dieses Magazins.

Neugründungen

SHG Benrath (sexueller Missbrauch)

Zweimal im Monat kommen in Düsseldorf-Benrath Frauen zusammen, die sexuellen Missbrauch erfahren haben. In einem geschützten Raum gibt es die Möglichkeit, sich über das Erlebte auszutauschen und Gefühlen und Gedanken Raum zu geben.

Wir möchten uns gegenseitig Kraft schenken und uns unterstützen, damit das Erlebte nicht mehr unser Leben beeinflusst. Jede Teilnehmerin entscheidet selbst, ob und wenn ja worüber sie sprechen möchte.

Alle Teilnehmerinnen sind Betroffene.

Frauen helfen Frauen.

Kontakt shg-benrath@web.de

SHG Chaos mit Konzept



Das Leben ist manchmal chaotisch – und Depressionen machen es nicht gerade einfacher. Genau deshalb gibt es Chaos mit Konzept: eine Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene von 18 bis 30 Jahren, die mit Depressionen oder depressiven Phasen zu kämpfen haben.

Bei uns findest du einen geschützten Raum, um dich mit Menschen auszutauschen, die wirklich verstehen, was du durchmachst. Ohne Druck, ohne Bewertung – dafür mit Verständnis und Humor auf der gemeinsamen Suche nach Wegen, das Chaos ein bisschen besser zu sortieren.

Egal, ob du gerade mittendrin steckst, oder einfach mal hören willst, wie andere mit ähnlichen Herausforderungen umgehen – du bist willkommen.

Interessiert? Schreib uns einfach an!

Kontakt hey@chaosmitkonzept.de

SHG Ein Licht im Dunkeln

Online-Selbsthilfegruppe für an Depression erkrankten Menschen

Wer sind wir?

Unsere Selbsthilfegruppe vereint Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Geschlechter, die alle an Depressionen erkrankt sind. Gemeinsam suchen wir nach einem guten Umgang mit der Erkrankung, um ein erfülltes Leben zu führen. In einer vertraulichen und geschützten Atmosphäre tauschen wir uns aus, stärken einander und geben uns Mut, Kraft und Hoffnung.

Voraussetzung zur Teilnahme:

- Alle Teilnehmenden sind Personen, welche an Depressionen erkrankt sind, diagnostiziert wurden und sich in einer Therapie/Rehabilitation befinden oder befanden. Die Selbsthilfe ersetzt keine Therapie. Sie kann sie begleiten und fortsetzen.
- Es gilt eine regionale Eingrenzung in Abhängigkeit vom Wohnort im Raum Düsseldorf und Rhein-Kreis-Neuss.

Treffen *online, montags alle 14 Tage, 19.30 bis 21 Uhr*

Kontakt *Susanne und Lena
0152 38053932
ein_licht_im_dunkeln@web.de*

SHG Kaffee-Talk

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen mit Suchtproblemen, Alkoholabhängigkeit und Depressionen. In einem sicheren Raum bieten wir Unterstützung für alle, unabhängig von Herkunft oder Lebensweise. Wir setzen auf Akzeptanz, Toleranz und die Freiheit, eigene Überzeugungen zu leben. Hier können sich alle öffnen und gemeinsam an der Überwindung ihrer Herausforderungen arbeiten. Gemeinsamkeit ist Hilfe – durch den Austausch und die Unterstützung in der Gruppe finden wir Kraft, um den Weg aus den dunklen Zeiten zu gehen.

Kontakt *Eric
allesfertig@aol.com*

Neugründungen

SHG Melody Addicts Düsseldorf



Liebe Freunde,
wir freuen uns, euch einzuladen: zum Chor
für Süchtige und **alle Menschen die Freude
am gemeinsamen Singen haben**. Wir
treffen uns regelmäßig, um gemeinsam zu
singen, Kraft zu schöpfen und uns gegensei-
tig zu unterstützen.

Warum Singen?

Singen hat eine erstaunliche Wirkung auf Körper und Geist.
Es kann Stress abbauen, das Selbstbewusstsein stärken und
hilft, Emotionen auszudrücken, die manchmal schwer in Worte
zu fassen sind. Vor allem aber bringt es Menschen zusammen,
schafft Gemeinschaft und Freude – Dinge, die auf dem Weg
der Genesung eine große Rolle spielen.

Wer kann mitmachen?

Jeder ist willkommen, egal ob du bereits Erfahrung im Singen
hast oder nicht. Unser Chor ist ein sicherer Raum, in dem du
einfach so sein kannst, wie du bist. Gemeinsam wollen wir
Spaß haben, uns durch die Musik verbinden und einen Weg
finden, der uns Kraft und Zuversicht gibt. Wir sind alle keine
Profis und wollen es auch nicht werden.

Treffen *Unsere Proben finden jeden Montag ab 20 Uhr im
Haus der AWO, Siegestraße 2, Düsseldorf statt*

Kontakt *Monika
0152 52887230*

Komm vorbei und erlebe, wie gut es tut, in einer Gemein-
schaft zu singen und dabei Unterstützung und Freundschaft
zu finden.

Wir freuen uns darauf, dich im Chor willkommen zu heißen und
gemeinsam mit dir den Klang unserer Stimmen zu entdecken.

SHG Regeneration.düs ME/CFS Post Covid online Selbsthilfegruppe Düsseldorf

Hat schon jemand versucht, ein altes Smartphone wiederzu-
beleben? Der Akku wird die ganze Nacht geladen, kriegt aber
trotzdem nicht über 20 Prozent. Dadurch kriegt man einige
Anwendungen gar nicht zum Laufen, andere zwingen den
Akku in die Knie. Auch Systemprogramme und Hintergrund-
dienste, wie Antivirus funktionieren nicht richtig. Es kommt
immer mehr zu Abstürzen und Datenverlust. Bei 5 Prozent
schaltet das Handy in den Supersparmodus und ist bis zur
nächsten Aufladung kaum ansprechbar.
So geht es vielen Betroffenen von ME/CFS. Es kann eine
Folge von Covid-19 oder anderen Viren sein. Doch wie geht
man damit um? Welche Hilfemöglichkeiten findet man in
Düsseldorf?

Treffen *Wir treffen uns alle 2 Wochen online,
immer montags 18.15 bis 19.45*

Kontakt *Alexander Powolozki
PostCovid@die-optimisten.net
0157 54218064
Telegramm @Schurik2002*

SHG Long Covid

Ziel unserer Selbsthilfegruppe ist es, sich dabei zu unterstützen,
wieder am Leben teilzunehmen und uns aus der Isolation zu
befreien.

Über dieses Gruppentreffen hinaus können Interessierte an
leichten sportlichen Aktivitäten teilnehmen, kleine Wande-
rungen unternehmen und gemeinsam das Angebot der Stadt
Düsseldorf *Sport im Park* von Mai bis Oktober nutzen.

Kontakt *long.covid.selbsthilfe.d.dorf@gmail.com*

Neugründungen

SHG Erwachsene Geschwister in Düsseldorf

Wir sind eine Gruppe für erwachsene Geschwister von behinderten, chronisch, psychisch oder lebensverkürzend erkrankten Menschen, die sich zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung zusammenfindet.

Unser Aufwachsen war anders als das von vielen anderen Kindern. Wir haben Themen wie häusliche Pflege, den Kampf ums Überleben unserer Geschwister, die bürokratischen Hürden, die schiefen Blicke und ableistische Diskriminierung, Diagnoseprozesse und vieles mehr hautnah miterlebt.

Das prägte uns damals und darf uns auch bis ins Erwachsenen sein begleiten. Oft ergeben sich mit dem fortschreitenden Alter unserer Geschwister, unserer Eltern und auch von uns selbst ganz neue Fragen. Wie werden unsere Geschwister wohnen und wer übernimmt, wenn nötig, die rechtliche Betreuung? Wie steht es um das Thema Inklusion, gerade im gesellschaftlichen Diskurs, und was bedeutet das für unsere Geschwister und uns? Welche ausgesprochenen oder unausgesprochenen Erwartungen haben unsere Eltern an uns? Welchen Einfluss hat die Geschwistersituation auf unsere Lebensplanung? All diesen und weiteren Fragen möchten wir mit euch gemeinsam auf den Grund gehen.

Auch wenn eure Geschwister bereits verstorben sind, seid ihr richtig bei uns. Denn wir möchten mit euch über alles reden, was euch (immer noch) beschäftigt. Über Liebe und Lachen, über Probleme und Belastungen, über Absurdes und Peinliches. Über schwierige Gefühle, wie Schuld und Eifersucht, aber auch über Verantwortungsgefühl und den Wunsch, eure Geschwister zu beschützen. Darüber, wie ihr den Alltag in euren Familien erlebt habt, wie ihr heute euer Leben meistert und wie es euch geprägt hat, was für so viele von uns selbstverständlich war, während Außenstehenden oftmals das Verständnis dafür fehlt.

Ihr seid mindestens achtzehn Jahre alt, findet euch in diesem Text wieder und möchtet in den Austausch treten?

Treffen *Wir treffen uns immer am zweiten Montag im Monat von 19 bis 21 Uhr. Unser Raum ist mit der U-Bahn circa fünf Minuten vom Hauptbahnhof Düsseldorf entfernt, die genaue Adresse gibt es bei der Anmeldung*

Kontakt *duesseldorf@erwachsene-geschwister.de
Instagram per DM @erwachsenegeschwister.ddorf*

SHG Wir Agnostiker

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen, die mit Suchtproblemen und Alkoholabhängigkeit kämpfen und besonderen Wert auf Akzeptanz und Respekt für alle Formen der Identität legen.

In einer offenen und sicheren Umgebung bieten wir Unterstützung für Menschen unterschiedlichster Herkunft und Lebensrealitäten. Wir fördern ein Miteinander, das auf Toleranz, Gleichberechtigung und der Freiheit beruht, eigene Überzeugungen zu leben. Unsere Gruppe versteht sich als ein Ort der Ermutigung, an dem jede*r die Möglichkeit hat, sich zu öffnen und gemeinsam an der Überwindung ihrer*seiner Sucht zu arbeiten. Hier zählt der Mensch in seiner ganzen Vielfalt – unabhängig von Herkunft, Lebensweg oder individuellen Herausforderungen.

Kontakt *Uli
01525 6543501*

SHG Du bist nicht allein!



Vom Überleben zur Integration

Für viele ukrainische Geflüchtete, die in Deutschland angekommen sind, ist der Weg in ein neues Leben voller Herausforderungen. Losgelöst von Zuhause, Familie und dem gewohnten Alltag, sehen sie sich mit Sprachbarrieren, kulturellen Unterschieden und vor

allem mit der emotionalen Last des Erlebten konfrontiert. Auf dieser schwierigen Suche nach Halt wird die Selbsthilfegruppe *Du bist nicht allein!* zu einem wahren Hoffnungsschimmer. Sie bietet nicht nur Unterstützung, sondern schafft eine starke, lebendige Gemeinschaft.

Diese Gruppe ist weit mehr als nur ein Ort, an dem Menschen ihre Geschichten teilen. Es sind dynamische Treffen, bei denen tiefe Bindungen entstehen und die Teilnehmer*innen nicht nur mitfühlende Zuhörer, sondern auch echte Freunde finden. Hier findet jeder eine Stimme und Selbstvertrauen, indem er oder sie Erfahrungen und Gefühle in einem sicheren Raum teilen. Die Teilnehmer*innen helfen sich gegenseitig, sich schneller in das Leben in Deutschland zu integrieren.

Fortsetzung: nächste Seite

Neugründungen

Die Treffen fördern die Integration, bieten emotionale Heilung und öffnen Türen zu einem Neuanfang. In diesen Gruppen finden Ukrainer*innen nicht nur Zuflucht, sondern auch die Möglichkeit, ihr Leben neu aufzubauen, gestützt aus der Kraft der Gemeinschaft und der gegenseitigen Hilfe.

Kontakt *Olena Yurchenko*
olena.yurchenko@web.de
ksyana@ukr.net

SHG Autoimmune hämolytische Anämie ((w)AIHA)/autoimmun Hämolyse



Willkommen bei unserer Selbsthilfegruppe für autoimmune hämolytische Anämie ((w)AIHA)/autoimmun Hämolyse.

AIHA steht für Autoimmunhämolytische Anämie. Es handelt sich um eine Erkrankung, bei der das körpereigene Immunsystem fälschlicherweise rote Blutkörperchen (Erythrozyten) angreift und zerstört, was zu einer Blutarmut (Anämie) führt.

Wir sind eine Gemeinschaft von Betroffenen, Angehörigen und Interessierten, die sich mit der seltenen Erkrankung (w)AIHA auseinandersetzen. Unser Ziel ist es, gegenseitige Unterstützung zu bieten, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Wege zu finden, mit der Krankheit umzugehen.

Ob frisch diagnostiziert oder schon länger betroffen – bei uns findest du ein offenes Ohr, verständnisvolle Gespräche und hilfreiche Informationen rund um den Alltag mit (w)AIHA, Therapieoptionen und den Umgang mit Nebenwirkungen.

Gemeinsam sind wir stärker – wir freuen uns auf dich!

Treffen *Wir treffen uns aktuell auf der Plattform Facebook. Du findest uns unter dem folgenden Link: www.facebook.com/groups/1815819069202009/?ref=share Falls kein Facebook Zugang möglich ist, kontaktiere uns gerne.*

Kontakt *selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de*
noko.aiha@web.de
0211 89-92244

Krankheit und Behinderung

SHG Achromatopsie



Achromatopsie ist angeborene, völlige Farbenblindheit.

Sie gilt als sehr seltene Sehstörung, von der 1 von 30.000

Menschen betroffen sind. In Düsseldorf sind das vermutlich nur 20 bis 25 Personen. Die Symptome der Achromatopsie sind:

- völlige Farbenblindheit
- starke Blendungsempfindlichkeit
- geringe Sehstärke (nur 5 bis 10 Prozent)
- Augenzittern (Nystagmus).

Der Achromatopsie Selbsthilfegruppe e.V. unterstützt die von dieser genetisch bedingten Erkrankung Betroffenen und deren Angehörige. Er macht auf die Probleme aufmerksam, die durch die Symptome hervorgerufen werden.

In einer Düsseldorfer Selbsthilfegruppe soll

- das Wissen über geeignete Hilfsmittel vermittelt,
- Tipps zur Alltagsbewältigung gegeben,
- über ideelle und finanzielle Förderung informiert,
- Entwicklung der Medizin weitergegeben,
- Forschung zu Gentherapie beobachtet,
- und persönlicher Erfahrungsaustausch gefördert werden.

Treffen *Bislang haben sich noch zu wenige von Achromatopsie Betroffene in Düsseldorf und Umgebung gefunden, um regelmäßige Treffen durchzuführen.*

Kontakt *Hans-Werner Merkelbach
0211 26177295
kontakt@achromatopsie.de
www.achromatopsie.de
Youtube: https://youtu.be/_GFcbwMk9FI*

Wer mit Sehbehinderung oder Blindheit konfrontiert wird oder wer einen Angehörigen hat, der davon betroffen ist, benötigt umfassende Beratung und Hilfestellung. Denn es ist nicht immer leicht, mit einer Sehbehinderung oder gar Erblindung zu leben. Aber Sie können vieles tun, um Ihren Alltag auch weiterhin lebenswert zu gestalten.

Wir begleiten Sie gerne ein Stück auf Ihrem Weg und überlegen gemeinsam mit Ihnen, was zu tun ist. Damit wir Sie kompetent beraten können, haben einige Mitglieder des Blinden- und Sehbehindertenvereins Düsseldorf e.V. sich zu qualifizierten Blickpunkt-Auge-Berater*innen weitergebildet.

In unserer Blickpunkt-Auge-Beratungsstelle

- haben Sie Zeit, in Ruhe zu erzählen, was Sie bewegt
- können Sie alles fragen, was für Sie wichtig ist
- dürfen Sie Verständnis und Kompetenz erwarten, denn Ihre Berater*innen sind selbst blind oder sehbehindert
- überlegen wir gemeinsam mit Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt weiterkommen.

Wir informieren Sie darüber, wann, wie und wo Sie den Schwerbehindertenausweis, das Blindengeld oder Hilfe für hochgradig Sehbehinderte beantragen können und sind, wenn erforderlich, auch bei der Beantragung behilflich.

Wir vermitteln Kontakt zu Orientierungs- und Mobilitätstrainer*innen, die Sie im Umgang mit dem Langstock schulen, damit Sie wieder in die Lage versetzt werden, sich in Ihrem Umfeld alleine zurecht zu finden oder Wege, die Sie regelmäßig gehen, wieder alleine zu bewältigen. Wir beraten Sie über Hilfsmittel für den Alltag, Haushalt und Beruf und zeigen Ihnen den Umgang mit diesen.

Die Beratung erfolgt durch ehrenamtlich tätige Mitglieder und ist kostenlos. Eine vorherige Terminvereinbarung ist erforderlich.

Kontakt *Blinden- und Sehbehindertenverein Düsseldorf e.V.
Beratungstelefon: 0211 36777693 oder
0203 7384898, Info-Telefon: 0211 7606662
(Ansage mit aktuellen Informationen)
info@bsvduesseldorf.de
www.bsvduesseldorf.de*

Blinden- und Sehbehindertenverein Düsseldorf e.V.



Sehen zu können ist für die meisten von uns ebenso wichtig wie selbstverständlich, da wir uns ein Leben lang daran gewöhnt haben, die Welt mit den Augen wahrzunehmen. Wenn sich daran plötzlich oder allmählich etwas

ändert, das Sehen also nachlässt, gibt es vieles zu bedenken und zu tun.

Krankheit und Behinderung

PRO RETINA Deutschland e.V. Regionalgruppe Düsseldorf



**PRO RETINA
Deutschland e.V.**
Selbsthilfevereinigung von Menschen
mit Netzhautdegenerationen

Retina ist Latein und bedeutet Netzhaut. Welche gravierenden Auswirkungen es haben kann, wenn dieser kleine Bereich des Auges beeinträchtigt ist, davon können die Mitglieder der Regionalgruppe Düsseldorf der PRO RETINA erzählen. Die PRO RETINA Deutschland e.V. ist

eine bundesweit tätige Vereinigung von und für Menschen mit Netzhauterkrankungen.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Retinitis Pigmentosa (RP)
- Makuladegenerationen (unter anderem altersabhängige Makuladegeneration, AMD)
- Usher-Syndrom
- Diabetische Retinopathie
- seltene Formen der Netzhautdegeneration.

Betroffene sowie deren Angehörige und Freunde finden in der PRO RETINA Rat und Hilfe. Die wichtigsten Aufgaben der Vereinigung sind die Förderung der Forschung, Beratung, Selbsthilfe und Öffentlichkeitsarbeit. Bundesweit kümmern sich rund 60 Regionalgruppen um die Belange der Mitglieder ihrer Region. In Düsseldorf leiten vier Betroffene die Gruppe, die rund 180 Mitglieder zählt. Für sie gibt es alle zwei Monate ein Treffen, bei dem Referenten über Themen sprechen wie:

- soziale Fragen und Leistungen für Menschen mit Sehbeeinträchtigung
- Aktuelles aus der Forschung
- Leistungen der Krankenkassen
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Einsatz und Beschaffung von Hilfsmitteln und deren Finanzierung.

Bei den Treffen tauschen die Mitglieder auch zwanglos Erfahrungen aus. Wer Mitglied der PRO RETINA werden möchte, kann zunächst unverbindlich an mehreren Treffen teilnehmen. Außer den regelmäßigen Treffen bietet die Regionalgruppe Hilfsmittel-, Sozial-, AMD- und RP-Beratung sowie Seminare und Ausflüge an, besucht Museen und hat bereits mehrere Kurzreisen unternommen.

In einer PRO RETINA-Sprechstunde an der Augenklinik des Universitätsklinikums Düsseldorf beraten Ehrenamtliche vor allem Neubetroffene. Alle zwei Monate ist beim Stammtisch in einer Gaststätte Gelegenheit, die in der Gruppe geknüpften Kontakte zu vertiefen. Außerdem treffen sich jüngere Betroffene in unregelmäßigen Abständen.

Eine weitere Aufgabe der Gruppe ist die Beteiligung an öffentlichen Gremien der Stadt. Ziel ist es, Barrierefreiheit im Straßenverkehr, in Bussen und Bahnen sowie in öffentlichen Gebäuden und Einrichtungen zu erreichen.

Treffen Gruppentreffen: jeden letzten Samstag in den ungeraden Monaten, 14 bis circa 17 Uhr

Stammtisch: jeden letzten Mittwoch in den geraden Monaten (außer Dezember), Beginn 18 Uhr

*PRO RETINA-Sprechstunde: jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat, 12 bis 15 Uhr
zusätzlich Video-Sprechstunde nach individueller Vereinbarung*

*Termin-Vereinbarungen via Maria Knoke,
0211 2202009 oder sprechstunde-duesseldorf@pro-retina.de*

*Augenklinik des Universitätsklinikums Düsseldorf
Moorenstraße 5, 40225 Düsseldorf
Gebäude 18.11, Raum 10
0211 8104483 (zu den Sprechzeiten)*

Kontakt Rüdiger Sabel
02151 474974
ruediger.sabel@pro-retina.de
Claudia Rendenbach
0211 460097
claudia.rendenbach@pro-retina.de
Ulrich Kanders
01577 4273871
ulrich.kanders@pro-retina.de
Britta van Hall
0211 73190620
britta.van-hall@pro-retina.de
www.pro-retina.de/regionalgruppen/nordrhein-westfalen/duesseldorf

Herzgesprächsgruppe

Selbsthilfegruppe Düsseldorf nach Herzoperationen und Herzinfarkt



Die Erfahrung nach einer Herzoperation oder einem Herzinfarkt und der jeweiligen Reha-Maßnahme zeigt, dass das Leben danach nicht mehr dasselbe ist. Geändert hat sich der Berufsalltag, das tägliche Leben und auch die sozialen Kontakte zu Freund*innen, Kolleg*innen und Familie.

Patient*innen möchten gut informiert sein, um selbstbewusst auf Augenhöhe mit ihren Ärzt*innen kommunizieren zu können.

Krankheit und Behinderung

In unserer Gruppe können wir Erfahrungen austauschen und andere Betroffene treffen. Hier können wir unsere Krankheitsgeschichte und unseren Umgang damit reflektieren und treffen auf Geduld und Verständnis von anderen Patient*innen. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt grundsätzlich in der Gruppe. Wir treffen uns jeden Monat und reden über die vergangenen Wochen. Ein Abend kann jedoch auch unter einer bestimmten Thematik stehen. Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt, deshalb nehmen Sie bitte unbedingt vorher Kontakt auf.

Treffen *jeden 3. Donnerstag im Monat 18 bis 20 Uhr
St. Vinzenz-Krankenhaus
Schloßstraße 85, 40477 Düsseldorf*

Kontakt *Anja Neuhaus
01573 8137500
herzgruppe.duesseldorf@gmx.de*

SHG Migräne Düsseldorf

Die Selbsthilfegruppe Migräne ist ein unterstützendes Netzwerk für Menschen, die unter Migräne leiden. Ziel der Gruppe ist es, Betroffenen einen Raum zu bieten, in dem sie ihre Erfahrungen teilen, Informationen austauschen und sich gegenseitig unterstützen können. Die Gruppe fördert das Verständnis für die Erkrankung und hilft den Mitgliedern, besser mit den Herausforderungen umzugehen, die Migräne mit sich bringt.

Fakten zur Migräne:

- Migräne ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen, die durch wiederkehrende, oft sehr starke Kopfschmerzen gekennzeichnet ist.
- Die Schmerzen sind meist einseitig und können von Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit begleitet werden.
- Migräne kann in verschiedenen Formen auftreten, darunter die klassische Migräne mit Aura und die gewöhnliche Migräne ohne Aura.
- Auslöser sind individuell unterschiedlich und können Stress, bestimmte Nahrungsmittel, hormonelle Veränderungen oder Schlafmangel umfassen.

Krankheitsbild:

- Migräneattacken können von Stunden bis zu mehreren Tagen dauern und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.
- Die Behandlung umfasst sowohl akute Maßnahmen zur Schmerzlinderung als auch präventive Strategien zur Reduzierung der Häufigkeit der Attacken.
- Ein besseres Verständnis der eigenen Auslöser und Symptome kann helfen, die Migräne besser zu managen.

Persönlicher Austausch:

- Der persönliche Austausch in der Gruppe ist ein zentraler Bestandteil. Hier können Betroffene, aber auch Angehörige, ihre Erfahrungen teilen, Verständnis finden und sich gegenseitig ermutigen.
- Der Kontakt zu anderen Betroffenen ist oft sehr entlastend und kann das Gefühl von Isolation verringern.

Treffen *Die Selbsthilfegruppe trifft sich alle 4 Wochen jeden 2. Donnerstag im Monat. Hier bietet sich die Möglichkeit, aktuelle Themen zu besprechen, neue Informationen zu erhalten und den Austausch mit anderen Betroffenen zu suchen. Die Treffen finden in einem freundlichen und respektvollen Rahmen statt, in dem jeder seine Gedanken und Gefühle teilen kann.*

Kontakt *0178 9146008, auch WhatsApp oder Signal
ulrikealles1@web.de
Wenn Sie Interesse haben, der SHG beizutreten oder mehr Informationen benötigen, können Sie uns gerne kontaktieren. Wir freuen uns auf neue Mitglieder und den Austausch von Erfahrungen!*

Schilddrüsen-Liga Deutschland e.V.



SchilddrüsenLiga
Deutschland e.V.

Jede*r zweite Deutsche leidet an einer Schilddrüsenerkrankung. Damit gehören Störungen der Schilddrüsenfunktion zu den häufigsten Krankheiten in Deutschland. Insbesondere chronische Schilddrüsenkrankheiten sind für die Betroffenen sehr belastend.

Viele der Betroffenen erfahren durch ihre chronische Erkrankung tiefgreifende Veränderungen. Geringere Belastbarkeit und fehlendes Verständnis am Arbeitsplatz und in der Familie können zu Problemen im gewohnten Umfeld führen.

Fortsetzung: nächste Seite

Krankheit und Behinderung

Kontakt und Gespräche mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe sind dann besonders wichtig und helfen Schwierigkeiten und Ängste zu überwinden. Das Verständnis und die Unterstützung in der Gruppe erleichtern den Umgang mit der Krankheit und das Leben mit ihr.

Treffen *alle zwei Monate (ungerade Monate), dienstags um 18 Uhr
Eingangshalle MNR-Klinik,
Heinrich-Heine-Universität
Moorenstraße 5, 40629 Düsseldorf
Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich!
Bitte beachten Sie, dass die Treffen nur stattfinden können, wenn sich mindestens vier Betroffene anmelden.*

Kontakt *Barbara Schulte
0228 3779287
info@schilddruesenliga.de
www.schilddruesenliga.de*

SHG Polio Düsseldorf



**Sie hatten Polio? Wir auch.
Und was ist daraus geworden?**

„Wenn ich morgens aufstehe, fühle ich mich, als hätte mich eine Walze überrollt. Jeder Schritt kostet Kraft – wie

wird es weitergehen?“ Das ist eine typische Aussage von Menschen mit Post-Polio-Syndrom (PPS). Was aber ist PPS? Noch Jahrzehnte nach einem aktiv geführten Leben ohne schwerwiegende Einschränkungen kann das PPS als Spätfolge der Kinderlähmung auftreten. Es wird heute als neurologische Störung mit folgenden Symptomen definiert:

- extreme Ermüdbarkeit und rasche Erschöpfung
- Schmerzen in Muskeln und Gelenken
- fortschreitende Muskelschwäche mit Funktionseinbußen und Muskelatrophien
- Schlafstörungen, Atem- und Schluckbeschwerden, Kälteempfindlichkeit.

Charakteristisch ist jedoch die fortschreitende Schwäche. Die Beschwerden können sich einzeln oder auch in unterschiedlicher Kombination bemerkbar machen. Eine Heilungsmöglichkeit gibt es derzeit nicht. Das bedeutet, die oftmals beunruhigenden Veränderungen in der gesamten Lebensgestaltung zu berücksichtigen.

Dazu gehört:

- auf den eigenen Körper hören, Schmerzen, Überlastung und Anstrengungen vermeiden
- Übergewicht reduzieren, Rauchen aufgeben, wenig Alkohol trinken
- Antidepressiva und Narkotika möglichst meiden
- Hilfsmittel, beispielsweise einen Rollstuhl, im Haus benutzen
- Erfahrungen mit anderen Poliobetroffenen austauschen
- Ärzte und Therapeuten über das PPS informieren
- trotz allem Lebensfreude, Mut und Humor nicht verlieren.

Die Selbsthilfegruppe Düsseldorf ist eine Regionalgruppe des Bundesverbandes Poliomyelitis e.V. Ihre Zielgruppe sind Personen mit Kinderlähmungsfolgen und deren Angehörige.

Wir über uns

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit ähnlichen körperlichen, seelischen und sozialen Problemen, um:

- sich über den neuesten Stand der Medizin, Kuren, Therapien, Hilfsmittel, Medikamente et cetera zu informieren
- sich gegenseitig zu unterstützen
- Erfahrungen auszutauschen und für Rat und Hilfe zu sorgen
- mit der Erkrankung und ihren Folgen nicht allein zu bleiben.

Sind Sie interessiert? Dann sind Sie herzlich willkommen.

Kontakt *Polio-Selbsthilfe-Düsseldorf
Ruth Jockisch-Stupperich (Sprecherin)
0211 97533080
ruth.jockisch@posteo.de*

SHG Restless Legs Düsseldorf

Sie verspüren unnatürlichen Bewegungsdrang, Kribbeln in den Beinen, quälenden Schmerz, verbunden mit Schlaflosigkeit? Dann könnten sie vom Restless Legs Syndrom betroffen sein. Das Restless Legs Syndrom ist eine Erkrankung des Nervensystems, bei der es zu Bewegungsunruhe und Missempfindungen in den Beinen kommt. In der Gruppe können wir unsere Erfahrungen austauschen, um mit der Krankheit besser umzugehen.

Kontakt *Maria Altena
0211 311097722*

Krankheit und Behinderung

DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V.



Die DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V. bietet seit 1984 als gemeinnütziger Verein ein umfangreiches Beratungs-, Seminar- und Selbsthilfeangebot für MS-Er-

krankte und ihre Angehörigen.

Wir sind Ihr lokaler Ansprechpartner, wenn Sie aus der Stadt Düsseldorf oder aus dem Kreis Mettmann kommen.

Mehr als 400 Mitglieder nutzen bereits unser breitgefächertes Informations- und Hilfsnetzwerk, das Wege und Möglichkeiten aufzeigen möchte, wie MS-Betroffene ein unabhängiges, eigenständiges Leben führen und gemeinsam mit ihren Angehörigen der Diagnose begegnen können.

Eingebunden sind ehrenamtlich geleitete Selbsthilfegruppen und MS-Betroffene, die aktiv zu dem vielfältigen Angebot beitragen.

Treffen dienstags von 11 bis 14.30 Uhr und donnerstags von 14.30 bis 18 Uhr

Kontakt DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V.
0211 343475
info@dmsg-duesseldorf.de
www.dmsg-duesseldorf.de

DMSG-NRW



Die Multiple Sklerose (MS, Enzephalomyelitis disseminata) ist eine schubförmig oder chronisch verlaufende entzünd-

liche Erkrankung des Gehirns und des Rückenmarks. Häufig treten Seh-/Gehstörungen, Kraftverlust und Erschöpfung auf. Allgemeingültige Aussagen zur Erkrankung lassen sich nur bedingt machen, da Verlauf und Beschwerdebild von Patient*in zu Patient*in unterschiedlich sind. Daher wird MS auch *die Erkrankung der tausend Gesichter* genannt.

Seit 1980 ist der Landesverband NRW e.V. der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft als Betreuungs-, Beratungs- und Selbsthilfeorganisation für Menschen tätig, die direkt oder indirekt von Multipler Sklerose betroffen sind. 91 Selbsthilfe-Gliederungen bieten MS-Erkrankten in NRW ein flächendeckendes Selbsthilfenetz. Auch in Düsseldorf finden sich entsprechende Angebote.

Kontakt www.dmsg-nrw.de

Fatigue – Eine SHG der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG)

Alle 14 Tage treffen wir uns zum Erfahrungsaustausch. Beliebt sind die speziellen Angebote wie Osterkaffee, Ausflug, Weihnachtessen, Filmabend und Seminarveranstaltungen. Schwere erkrankte Gruppenmitglieder, die nicht mehr zu unseren Treffen kommen können, werden von uns zu Hause besucht, sodass auch diese unterstützt und eingebunden bleiben.

Treffen 1. und 3. Dienstag im Monat persönlich und/oder online

Kontakt Jutta Brozies
02131 167375
shgf-d@t-online.de
Petra Rodewald
0162 5616699

Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V. Regionalgruppe Düsseldorf



Myasthenia Gravis ist eine chronische, neurologische und muskuläre Autoimmunerkrankung. Diese schwere belastungsabhängige Muskelschwäche ist eine seltene neurologische Muskelerkrankung, die nicht nur die Übertragung des Nervenimpulses auf den Muskel, sondern auch durch die fehlende Reizübertragung Muskelbestandteile zerstört. Unterschiedliche Schwächen unter anderem der Kau-, Schluck-, Sprech-, Arm-, Kopfhaltemusculatur, Doppelbilder und schnelle Ermüdbarkeit sind charakteristisch. Steht die Diagnose Myasthenia Gravis fest, kann es für Betroffene und Angehörige zu einem Trauma führen. Eine Beeinträchtigung der körperlichen, sozialen und psychischen Alltagsbewältigung ist unausweichlich. Deshalb möchten wir als Selbstbetroffene der Deutschen Myasthenie Gesellschaft e.V. der Regionalgruppe Düsseldorf Ansprechpartner sein und einen Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Ärzt*innen anregen. Wir möchten gemeinsam in der Schwäche Stärke zeigen.

Kontakt Heidi Grove-Darius
02131 668803
heidi.grove-darius@dmg.online.de
www.dmg.online.de

Krankheit und Behinderung

SHG PingPongParkinson – Spielen statt Leiden



Tischtennis als Selbsthilfe für Personen mit Parkinson? Das klingt ungewöhnlich, doch die Resonanz ist groß!

Viele der Symptome von Parkinson, wie Apathie, Ermüdung, Depression, Angst, Inkontinenz, Tremor und Gangprobleme führen oft zum sozialen Rückzug der Betroffenen. Hinter PingPongParkinson steckt die Idee, sich mit Tischtennis bei der chronischen, bisher unheilbaren Krankheit zu unterstützen und ihr aktiv entgegenzutreten. Tischtennis spricht in besonderem Maße die Symptomatik von Parkinson an, das beschreiben auch wissenschaftliche Studien.

Mit Borussia Düsseldorf hat PingPongParkinson einen Partner gefunden, der in großer Selbstverständlichkeit die Integration mit sozial oder gesundheitlich benachteiligten Menschen lebt. Die Teilnehmenden profitieren von einer großartigen Infrastruktur, vereinsweiter Unterstützung und einer deutlich verbesserten Beweglichkeit.

Durch die mindestens wöchentlichen Treffen entsteht ein stützender Zusammenhalt, der Verständnis und Trost gibt. Jüngere Erkrankte erhalten so eine gute Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Das Altersspektrum reicht von unter 40 bis hin zu über 80 Jahren. Anfänger sind genauso willkommen wie Begleitpersonen von Erkrankten.

Treffen *montags, 13 bis 15 Uhr
dienstags, 12.30 bis 14.30 Uhr
mittwochs, 13 bis 15 Uhr
freitags, 10 bis 12 Uhr
sonntags, 11 bis 13 Uhr*

Kontakt *Andreas Skoruppa
0173 2542398
andreas.skoruppa@PingPongParkinson.de*

Move-on – trotz Parkinson



Die Selbsthilfegruppe *Move-on trotz Parkinson* wurde 2012 gegründet und zwar als Anlaufstelle für in jungen Jahren an Parkinson erkrankte Menschen. Sie finden in der Gruppe einen geschützten Raum, wo sie sich mit der Diagnose und relevanten Themen wie Berufstätigkeit, Familie/Kinder, Gesellschaft et cetera auseinandersetzen können.

Wichtig für die Krankheitsbewältigung ist vor allem körperliche Aktivität, aber auch kognitives Arbeiten und die Auseinandersetzung mit psychischen und sozialen Veränderungen. Das Ziel von Move-on ist es, mit unterschiedlichen Angeboten und Methoden möglichst vieles davon abzudecken.

Die Gruppentreffen finden einmal im Monat statt. Schwerpunkt ist der persönliche Erfahrungsaustausch untereinander. Zu den Treffen werden darüber hinaus regelmäßig Spezialisten wie Neurologen, Therapeuten etc. eingeladen, um zu relevanten Themen fachspezifische Vorträge zu halten.

Move-on organisiert außerdem regelmäßig Workshops, Seminare, Ausflüge und andere Aktivitäten und ist vielfältig vernetzt. Es bestehen Kooperationen und Kontakte zu unterschiedlichsten regionalen Vereinen und Institutionen, die Parkinson zum Thema haben.

Seit 2025 gibt es eine eigenständige Move-on-Angehörigen-Gruppe, entwickelt aus der ursprünglichen Untergruppe von Move-on.

Move-on ist eine unabhängige Selbsthilfegruppe. Die Mitgliedschaft ist kostenlos. Spenden sind willkommen.

Treffen *an jedem 2. Donnerstag im Monat um 18.30 Uhr
Diakonie Zentrum Plus,
Am Wallgraben 34, 40625 Düsseldorf-Gerresheim*

Kontakt *www.shg-move-on.de*

move on trotz Parkinson für Angehörige



Im Jahr 2019 entstand in der SHG *move on trotz Parkinson* eine Untergruppe für Angehörige. Seit 2025 ist diese nun eine eigenständige Selbsthilfegruppe, die aber weiterhin eng mit der Gruppe für die

Betroffenen zusammenarbeitet.

Wir sind eine Anlaufstelle für Angehörige und Partner*innen jeden Alters, egal ob der/die Betroffene an den Treffen der Gruppe für die Erkrankten teilnimmt oder nicht. Die Teilnahme ist unverbindlich. Eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht. Erstbesucher werden gebeten, vorher Kontakt aufzunehmen.

In der Gruppe setzen wir uns mit den Herausforderungen der Angehörigen in einem vertraulichen Umfeld auseinander. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe! Manche Abende sind dem Austausch unter den Gruppenmitgliedern vorbehalten. Das heißt, jeder kann Themen ansprechen und wir geben uns gegenseitig Tipps und Hilfestellungen zum Umgang mit bestimmten Situationen beziehungsweise Verhaltensweisen der Betroffenen. Oftmals hilft schon das Erkennen, dass es anderen Angehörigen ähnlich geht, um mit einer Herausforderung besser umzugehen.

Krankheit und Behinderung

An anderen Abenden sprechen wir über parkinsonspezifische Themen. Die Gruppenmitglieder entscheiden über die Themenauswahl. Im Rahmen unserer Möglichkeiten organisieren wir auch Vorträge von Fachleuten oder Workshops mit professionellen Coaches.

Kontakt Ute Rößler
0173 4940039
ute.roessler40699@web.de

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Regionalgruppe Düsseldorf



Die Deutsche Parkinson Vereinigung wurde im Oktober 1981 als Selbsthilfe-Organisation von Patient*innen für Patient*innen gegründet. Heute gehören ihr mehr als 23.000 Mitglieder an. Die Regionalgruppe gibt es seit Dezember 1981 und sie hat rund 130 Mitglieder.

„Ich habe Parkinson“ aber ich bin nicht alleine

Die Diagnose *Parkinson* bedeutet nicht zwangsläufig, dass sich das Leben von Betroffenen und Angehörigen über Nacht von Grund auf ändert, aber sie macht soziale Kontakte nicht unbedingt einfacher. Man kann selbst viel tun, indem man aktiv und offen mit der Erkrankung umgeht. Eine wichtige Stütze ist ein intaktes Sozialleben. Soziale Kontakte sollten weiter gepflegt und sogar ausgebaut werden, um das seelische Wohlbefinden zu stärken. Der Austausch mit Menschen, denen es ähnlich geht, kann dabei sehr wichtig und hilfreich sein. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen wird von den meisten als sehr positiv empfunden.

Sie sind nicht allein, teilen sie Ihre Sorgen mit uns.

Unsere regelmäßigen Treffen ermöglichen Betroffenen und Angehörigen, sich über ihre Erlebnisse, Erfahrungen und Gefühle auszutauschen, Probleme zu bewältigen und die praktischen Erfahrungen gleichfalls Betroffener (für sich) zu nutzen.

Es werden Fachvorträge mit Ärzt*innen und Therapeut*innen organisiert. Auch alltägliche Fragen, wie zum Beispiel wo es in Düsseldorf mobilitätsgerechte Bahnsteige gibt, werden in der Gruppe thematisiert. Und natürlich soll die Geselligkeit nicht zu kurz kommen. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt und dabei kann man auch einmal nur klönen. Wichtig ist uns, dass alle mit dem Gefühl, einen schönen Nachmittag gehabt zu haben, nach Hause fahren.

Also, einfach völlig zwanglos kommen, das Team freut sich auf rege Teilnahme.

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat, 15 bis 17 Uhr
AWO Zentrum Plus,
Ronsdorfer Straße 126, 40233 Düsseldorf

Unter dem Motto Gemeinsam aktiv bieten wir Reha-Sport und Tanzen in der Gruppe an.

Wir haben bewusst unser Angebot um die Hockergymnastik-Gruppe (auch Stuhlgymnastik genannt) erweitert. Dies ist die ideale Möglichkeit, bei fortgeschrittenem Parkinson seine Mobilität und Kraft für den Alltag zu erhalten.

Für beide Gruppen sind die Parameter gleich: Stärkung der Muskeln und des Gleichgewichts, Koordinations- und Konzentrationsübungen. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu erhalten. Angehörige können in beiden Gruppen gerne mitmachen.

Treffen jeden Donnerstag, 11.30 bis 12.30 Uhr
Tanzsportverein Boston-Club,
Vennhauser Allee 135, 40625 Düsseldorf

Tanzen trotz Handicap?

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Lust haben, mal wieder das Tanzbein zu schwingen. Ziel ist es, neben der Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens, durch Musik und Tanz gemeinsam in der Gruppe Berührungsängste abzubauen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Neugierig geworden?

Treffen jeden Freitag, 18 bis 19 Uhr
Tanzsportverein Boston-Club,
Vennhauser Allee 135, 40625 Düsseldorf

Kontakt Regine Thum
0211 94211296
Helga Rauber
0211 155368
thum@dpv-bundesverband.de
www.parkinson-duesseldorf.de

Rheuma-Stammtisch-Düsseldorf



Der Rheuma-Stammtisch-Düsseldorf ist eine kleine Selbsthilfegruppe von Betroffenen für Betroffene und damit von Experten in eigener Sache. Durch ein gemeinsames Mit- und Füreinander stärken wir unsere Selbsthilfefähigkeit, damit wir besser mit der Erkrankung umgehen können (Peer-Effekt).

Fortsetzung: nächste Seite

Krankheit und Behinderung

Im Vordergrund steht dabei das Treffen zum gemeinsamen Austausch (Klönschnack).

Sie haben eine rheumatische Erkrankung? Sind frisch diagnostiziert oder schon alter Hase? Dann sind Sie bei uns richtig, egal ob jung oder alt.

Kontakt *Viola Steinbeck und Bodo Erpenbach*
0176 53402642
rheumaddorf@gmail.com

SHG Magenkrebs

Die Selbsthilfegruppe Magenkrebs wurde 2011 gegründet. Wir sind für Betroffene da, die sich vor, in oder nach der Behandlung befinden, sowie deren Partner*innen. Es geht um den Austausch von Erfahrungen in allen Krankheitsphasen. Wir helfen mit der veränderten Lebenssituation umzugehen. Unser Schwerpunkt liegt auf der Ernährung, da erfahrungsgemäß die meisten Betroffenen nach der Entfernung des Magens mit großen Problemen konfrontiert werden.

Wichtig ist uns auch, diejenigen zu erreichen, die mit den veränderten physischen und psychischen Anforderungen nicht zurechtkommen. Wir besuchen ärztliche Vorträge und Veranstaltungen, die uns helfen, zur früheren Lebensfreude zurückzufinden.

Treffen *jeden 1. Donnerstag im Monat, 17.15 bis 19.15 Uhr*
„zentrum plus“/Caritas,
Suibertusplatz 1a, 40223 Düsseldorf

Kontakt *Klaus Cassel*
0211 9345417
klaus.cassel@gmx.de
Ursula Kempf
02131 272565
kempfursula@gmail.com

SHG Darmkrebs und Stoma – Deutsche ILCO e.V.



Leben mit einer künstlichen Harnableitung oder einem künstlichen Darmausgang (Stoma), aber auch mit Darmkrebs, unabhängig von einer Stomaaanlage, kann eine große Herausforderung sein. Oft tauchen selbst nach einer Stomarückverlagerung neue Fragen auf, die bewältigt werden

müssen. Die vielen Fragen und Unsicherheiten, die sich im Alltag ergeben, belasten schwer. Wir verstehen die Unsicherheiten und Ängste, die damit einhergehen, denn wir sind alle selbst betroffen.

Bei unseren regelmäßigen Gruppentreffen bieten wir Ihnen im gegenseitigen Austausch Unterstützung und Lösungsansätze:

- Was kommt auf mich im Alltag zu?
- Wer unterstützt mich, wenn ich Fragen zum Leben mit Stoma oder Darmkrebs habe?
- Was kann ich tun, wenn ich nach einer Stomarückverlagerung Probleme habe?
- Was muss ich bei meiner Ernährung beachten?
- Wie kann ich weiterhin meinen Hobbys nachgehen oder verreisen?
- Wie kann ich meinen Beruf weiter ausüben?
- Welche Hilfsmittel benötige ich zur Versorgung des Stomas?
- Wer leitet mich an, damit ich mich bald selbstständig versorgen kann?
- Was bedeutet diese Situation für unsere Partnerschaft?
- Wie kann ich als Angehöriger oder Freund unterstützen?

Unsere Treffen bieten die Möglichkeit, von Menschen zu lernen, die bereits seit vielen Jahren erfolgreich mit diesen Herausforderungen umgehen und ihre Einschränkungen erfolgreich in ihren Lebensalltag integriert haben.

Wir laden alle Betroffenen, ihre Partner sowie Interessierte zu unseren Gruppentreffen ein. Zusammen sind wir eine unterstützende Gemeinschaft, in der Erfahrungen geteilt und Lösungen gefunden werden. Sie sind nicht allein und wir sind hier, um Ihnen zu helfen. Kommen Sie zu unseren Gruppentreffen, um Unterstützung, Verständnis und Hoffnung zu finden.

Wir freuen uns darauf, Sie in unserer Gemeinschaft willkommen zu heißen.

Treffen *jeden 3. Mittwoch im Monat um 17 Uhr*
Gaststätte Küppers Bierstuben,
Nikolaus-Knopp-Platz 29, 40549 Düsseldorf

Kontakt *Bernd Krämer*
02159 4718
kraemer.b@t-online.de
www.ilco.de
nrw.ilco.de
nrw.ilco.de/regionen/duesseldorf-neuss
www.mutige-maenner.de

Krankheit und Behinderung

SHG Prostatakrebs Düsseldorf



Am 30. Mai 2001 wurde die Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Düsseldorf unter Beteiligung des Gesundheitsamtes gegründet.

Zweck der Selbsthilfegruppe ist, die Betroffenen bei der Bewältigung ihrer Krankheit zu unterstützen und gemeinsam die bestmögliche Therapie zu suchen.

Der Austausch von Erfahrungen kommt dabei allen zugute.

Die Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Düsseldorf möchte durch Gespräche, Vortragsangebote und Aktionen zur Auseinandersetzung mit dem Thema Prostatakrebs, zur Früherkennungsuntersuchung und zum offenen Umgang mit der Erkrankung ermutigen.

Zu den Vortragsveranstaltungen werden Fachärzte eingeladen, die spezielle Themen behandeln und sich den Fragen der Betroffenen stellen.

Treffen *jeden 1. Dienstag im Monat um 17 Uhr*
Die Treffen finden abwechselnd statt.
– Januar, April, Juli und Oktober:
Uniklinik Düsseldorf, Moorenstraße
– Februar, Mai, August und November:
Marien Hospital Düsseldorf, Rochusstraße 2
– März, Juni, September und Dezember
Paracelsus Klinik Düsseldorf, Friedrich-Lau-Straße 11

Kontakt *Dieter Claas*
0211 486953
dclaas@web.de
Jülicher Straße 72, 40477 Düsseldorf
www.prostata-selbsthilfe-duesseldorf.de

SHG Blasenkrebs Düsseldorf

Zu den schwersten Erschütterungen im Leben gehört die Diagnose einer ernsten Krankheit, insbesondere Krebs. Wie Betroffene und ihre Angehörigen damit umgehen, ist sehr unterschiedlich. In jedem Falle beginnt für sie eine neue Lebensphase mit vielen Umstellungen. Auf den Patienten strömt vieles ein, gänzlich neue Erfahrungen werden gemacht. All das muss erst einmal gedanklich verarbeitet werden.

Harnblasenkrebs ist die vierthäufigste Krebserkrankung bei Männern und die siebthäufigste bei Frauen. Jedes Jahr wird in Deutschland bei fast 30.000 Menschen Blasenkrebs diagnostiziert.

Bereits vom Moment der Erkennung der Krankheit an ist es wichtig, sich allseitig über Behandlungsmethoden, Therapieverlauf und Leistungen der Krankenkassen/Versorgungsämter und Rentenversicherungsträger zu informieren. Mit fortschreitender Behandlung stellen sich immer neue Fragen. Ärzte und medizinisches Personal haben oft nicht genügend Zeit dafür.

Wer möchte, findet Information, Aufklärung, Hilfe und Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen. In Düsseldorf gibt es seit 2016 nun auch eine Selbsthilfegruppe zum Thema Basenkrebs. Wir treffen uns alle zwei Monate und wechseln dazu zwischen den Unikliniken, dem Marien Hospital und der Paracelsus-Klinik Golzheim. Die genauen Termine werden bei den Gruppentreffen abgestimmt.

Treffen *Aktuelle Termine und Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer 0211 59825282.*

Kontakt *Carlo Coosmann*
0176 43211771
carlo@coosmann.name

FfG – Selbsthilfegruppe für Frauen mit Genitalkrebs

Liebe Mitbetroffene,

egal, ob Sie akut an einem Genitalkrebs erkrankt sind oder ob bei Ihnen die Erkrankung bereits einige Zeit zurückliegt – wir möchten Ihnen die Gelegenheit geben, sich mit ebenfalls betroffenen Frauen auszutauschen. Wir möchten Ihnen Wege zeigen, Ängste zu überwinden und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Ziel sollte es sein, die Lebensqualität zu steigern.

Wir richten uns an:

Frauen mit Gebärmutter- oder Gebärmutterhalskrebs, mit Vulvakrebs, mit Eierstockkrebs, mit Bauchfellkrebs, mit Scheidenkrebs.

Fortsetzung: nächste Seite

Krankheit und Behinderung

Wir bieten:

- Austausch mit Frauen, die Ihre Sorgen und Ängste nachempfinden können
- Unterstützung und Hilfe in einer für Sie neuen Situation
- regelmäßige Treffen mit Vorträgen von Betroffenen, Ärzten, Psychologen und Sozialarbeitern
- gemeinsame Aktivitäten
- nach Absprache sind auch Einzeltermine möglich.

Treffen *jeden 1. Mittwoch im Monat um 18 Uhr
Uniklinik Düsseldorf (Gebäude 14.24, Klinik für
Frauenheilkunde und Geburtshilfe) EG, Raum 00.44
jeden 2. Donnerstag im Monat um 14 Uhr
Caritas Zentrum Plus
Suitbertusplatz 1a, 40223 Düsseldorf*

Kontakt 0176 82080531
FfG@med.uni-duesseldorf.de

Internationale Senologie Initiative e.V. – ISI Die Selbsthilfegruppe am Luisenkrankenhaus



INTERNATIONALE
SENOLOGIE
INITIATIVE E.V.

Die Internationale Senologie Initiative e.V. – kurz ISI – wurde vor mehr als 25 Jahren ins Leben gerufen.

Das Motto von ISI lautet *Betroffene helfen Betroffenen*, denn fast alle Frauen, die sich ehrenamtlich engagieren, wurden selbst mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert. Sie sprechen die Sprache der Betroffenen und besuchen jede Woche die stationären Patientinnen im Luisenkrankenhaus.

Zum ISI-Programm gehören unter anderem ein Stammtisch für Betroffene, Entspannungs-Kurse, Gedächtnistraining, Nordic-Walking, Functional Strong und Therapeutisches Boxen sowie verschiedene Workshops (*Umarme das Leben*), Kunsttherapie und unter dem Motto *Selbst ist die Frau* Tastseminare zur Untersuchung der Brust. Darüber hinaus bietet ISI allen Patientinnen in der Chemotherapie in der GynOnco Düsseldorf die Möglichkeit, die kontrollierte Kopfhautkühlung zu nutzen, um den gefürchteten Haarverlust zu reduzieren. Ebenfalls im ISI-Programm ist der Einsatz der kontrollierten Hand-Fuß-Kühlung (Hilotherapy®) zur Vermeidung der gefürchteten Polyneuropathie (Nervenschädigung an Händen und Füßen), die häufig dazu führt, dass Patientinnen die lebensnotwendige Therapie vorzeitig beenden müssen.

Einmal jährlich organisiert ISI zudem im Maxhaus/Klosterhof in der Düsseldorfer Altstadt einen Informationstag, zu dem Betroffene, Angehörige und Interessierte eingeladen sind.

Kontakt ISI – Internationale Senologie Initiative e.V.
Luise-Rainer-Straße 6–10, 40235 Düsseldorf
0171 5420108
isi@senology.de
www.senology.de
Instagram: isi_selbsthilfeinitiative

Lungenkrebs-Netzwerk Düsseldorf



Einmal im Monat findet unser offenes Frühstück statt, bei dem an Lungenkrebs erkrankte Menschen miteinander ins Gespräch kommen können.

Bei uns finden ältere und jüngere Patient*innen, mit Mutation und ohne, Menschen, die kurativ oder palliativ behandelt werden, Gesprächspartner*innen in einer gemütlichen Atmosphäre.

Patient*innen, die in früheren Stadien behandelt werden, müssen mit dem Schock und der Rezidivangst umgehen. Patient*innen, die in späteren Stadien diagnostiziert werden, wie circa 80 Prozent aller Erkrankten, haben dank der guten Therapiemöglichkeiten inzwischen oft noch viele Jahre vor sich. Zu dieser neuen Lebenssituation ergeben sich aber auch viele Fragen.

Einige von uns leben schon viele Jahre mit dieser Krankheit, können Orientierung und Austausch bieten und freuen sich darauf, miteinander im Kontakt zu sein.

Das Frühstück findet wechselnd in schönen Cafés rund um die Stadtmitte Düsseldorfs statt und wird nach Anmeldung über E-Mail mitgeteilt. Ein kurzes „Ich bin dabei“ genügt. Gerne kann man sich auf der Webseite auch in den Newsletter eintragen und wird dann über aktuelle Veranstaltungen und Treffen rund um Lungenkrebs informiert.

Treffen *jeden ersten Montag im Monat, 10 Uhr
in wechselnden Cafés*

Kontakt Julia Hoefer
hello@lungenkrebs-duesseldorf.de
www.lungenkrebs-duesseldorf.de

Krankheit und Behinderung

Gratwanderer – SHG Leben mit Krebs

Für Menschen mit einer metastasierten Krebserkrankung



Dank der vielen neuen Therapieansätze verlängert sich die Überlebenszeit auch bei metastasiertem Krebs heute so sehr, dass man manchmal schon von einer chronischen Krankheit spricht. Es

bleibt eine harte Diagnose, mit der man umgehen lernen muss. Die Zeit, die mir bleibt, ist nun begrenzt. Wir sind Mutmacher*innen, Unterstützer*innen und Zuhörer*innen!

Wir sprechen offen über Hoffnung, Ängste und Trauer, über Galgenhumor und die positiven Seiten. Wir sind ehrlich und direkt, rücksichtsvoll und feinfühlig und helfen einander mit Tipps im Umgang mit Fatigue, Reha, Rente, Arbeit, Familie, Freund*innen und Partner*innen. Wir kooperieren mit dem Hospizverein Nord, der sich liebevoll um einen gemütlichen Rahmen kümmert.

Treffen *jeden 2. und 4. Dienstag, 15 bis 17 Uhr
Hospizverein Nord, Grafenberg Allee 249*

Kontakt *Julia Hoefer
0176 56912890, gerne auch per WhatsApp
hallo@dentagenmehrleben.de
www.dentagenmehrleben.de
Instagram: @lebenmitkrebsduesseldorf*

SHG Mastzellaktivierungssyndrom und Histaminintoleranz

Wenn der Körper Alarm schlägt, aber niemand zuhört

Tausende leben mit massiven Symptomen, doch ohne offizielle Anerkennung. Es gibt keinen ICD-Code, keine Leitlinie – und kein Gehör in der Gesundheitsbürokratie. Eine Selbsthilfegruppe in Düsseldorf kämpft für Sichtbarkeit, Aufklärung und Menschlichkeit.

Chronische Erschöpfung, Kreislaufprobleme, Atemnot, Hautreaktionen, plötzliche Unverträglichkeiten gegen Nahrungsmittel oder Medikamente: Für Außenstehende oft nicht greifbar. Für Betroffene des Mastzellaktivierungssyndroms (MCAS) und der Histaminintoleranz jedoch Alltag, geprägt von Unsicherheit, Rückzug und unzähligen Arztbesuchen ohne Ergebnis.

„Das Mastzellaktivierungssyndrom ist eine immunologische Systemerkrankung, die fast alle Organe betreffen kann – aber im deutschen Gesundheitssystem de facto nicht existiert“, sagt Yvonne K., Gründerin der Selbsthilfegruppe MCAS-HIT-Balance.de. Gemeinsam mit ihrer Mitstreiterin Michaela O. begleitet sie dutzende Betroffene, die durch die Raster von Medizin, Bürokratie und Kostenträgern gefallen sind.

Die Realität: Kein Code, keine Leitlinie, kein Gehör

„MCAS hat keinen ICD-Code, keine ärztliche Leitlinie, kein Budget“, erklärt Yvonne. „Es gilt als Off-Label-Use-Erkrankung – und auch die Medikamente, die helfen, gelten als Off-Label, werden also von der GKV nicht übernommen.“

Die Folge: Betroffene zahlen alles selbst – von retardiertem Vitamin C über Cromoglicinsäure bis zu verträglichen Antihistaminika, Nahrungsergänzungsmitteln, naturheilkundlicher Beratung, Spezialkost und Laboranalysen. Viele vertragen gängige Medikamente wegen Zusatzstoffen nicht, doch die Pharmaindustrie interessiert sich kaum für die Bedürfnisse dieser Randgruppe.

Zwei Leben zwischen Wissenschaft und Selbsthilfe

Yvonne K. kennt diesen Weg aus eigener Erfahrung. „2023 begann mein größter gesundheitlicher Kampf. Nach einer Infektion und Antibiotikaeinnahme geriet mein Körper aus dem Gleichgewicht: Herzrasen, Brainfog, Schweißausbrüche – ich fühlte mich hilflos.“ Die Diagnose Mastzellaktivierungssyndrom kam erst nach langer Recherche und Eigeninitiative.

Auch Michaela O. lebt seit 2005 mit Histamin- und Fructoseintoleranz. „Ein Bissen zur falschen Zeit – und der Körper dreht durch. Gereizte Augen, brennende Gelenke, Schwindel, Schlaflosigkeit – mein Alltag ist ein Drahtseilakt.“

Beide Frauen wollten nicht mehr alleine kämpfen und gründeten 2024 gemeinsam die Selbsthilfegruppe MCAS-HIT-Balance Düsseldorf. Was als Austausch begann, wurde zu einer wachsenden Community.

Was die Wissenschaft längst weiß und das System ignoriert

Eine Doktorarbeit der Universität Bonn (2023) zeigt: Die gesundheitsbezogene Lebensqualität von MCAS-Betroffenen ist vergleichbar mit Tumorpatient*innen. Trotzdem fehlt die Anerkennung durch das Bundesgesundheitsministerium bis heute.

Fortsetzung: nächste Seite

Krankheit und Behinderung

„Wir müssen täglich prüfen: Was kann ich heute leisten? Wie schlimm wird der Schub? Wie bringe ich mich durch den Tag?“, erzählt eine Betroffene. Und trotz aller Einschränkungen versuchen viele, berufstätig zu bleiben – oft unter hohen persönlichen und finanziellen Belastungen.

Die Antwort: Selbsthilfe statt Systemhilfe

Die Gruppe MCAS-HIT-Balance bietet mehr als Austausch:

- Sie ist Auffangnetz, Wissensplattform, Netzwerk und emotionale Stütze.
- Sie bietet regelmäßige Online-Sprechzeiten, WhatsApp- und Telegramgruppen, bald auch mit Live-Treffen vor Ort.
- Ziel: Aufklären, vernetzen – und Druck machen auf ein System, das wegschaut

Kontakt *Yvonne Koch und Michaela Oelbracht*
Gründerinnen von MCAS-HIT-Balance Selbsthilfe
Düsseldorf und Umgebung
01556 3412706, Sprechzeiten: Montag, Donnerstag, Freitag: 17 bis 20 Uhr, Samstag: 14 bis 16 Uhr
mcashitbalance@gmail.com
mcas-hit-balance.de
WhatsApp-Gruppe: chat.whatsapp.com/B76T2bVZuNZAmDtsI2gNqB
Facebook-Gruppe: www.facebook.com/groups/24295771053448756/?ref=share

austauschen. Wir bieten zudem hilfreiche Informationen zu den ersten spannenden Jahren, geben praktische Tipps und teilen unsere eigenen Erfahrungen. Der Fokus liegt dabei auf der Vernetzung und der gegenseitigen Unterstützung. Aber auch der Spaß darf bei unseren Stammtischen nicht zu kurz kommen.

Besonders stolz sind wir auf die zahlreichen Ausflüge, die wir als Gruppe gemeinsam unternehmen. Diese stärken nicht nur das Gemeinschaftsgefühl, sondern bieten den Familien auch die Gelegenheit, miteinander unvergessliche Erlebnisse zu teilen. Neben den regelmäßigen Treffen und Aktionen bieten wir auch spezielle Programme an. So organisieren wir zum Beispiel Mami-Auszeit-Aktionen, bei denen Mütter die Möglichkeit haben, ihre Batterien wieder aufzuladen. Der Begriff *Mami-Auszeit* ist mehr als nur eine Pause. Es ist eine bewusste Entscheidung, sich selbst zu stärken, um als Elternteil mehr Kraft und Klarheit für das Kind zu haben und um für die Familie da zu sein. Der regelmäßige Austausch von Müttern ist von entscheidender Bedeutung, nicht nur für die körperliche und seelische Gesundheit, sondern auch für die Fähigkeit, den Anforderungen des Familienlebens mit Resilienz und positiver Energie zu begegnen.

Weitere Highlights sind unsere Posteraktionen sowie Fotoausstellungen zum Welt-Down-Syndrom-Tag. Jedes Jahr kommen wir zusammen, um durch beeindruckende Fotos und Geschichten das Bewusstsein für das Down-Syndrom zu schärfen und gleichzeitig die Vielfalt und die Einzigartigkeit der betroffenen Kinder und ihrer Familien zu feiern.

SHG Kleeblatt Düsseldorf – Trisomie 21



Im Jahr 2026 feiert unsere Selbsthilfegruppe Kleeblatt Düsseldorf – Trisomie 21 für Familien mit Kindern mit Down-Syndrom ihr zehnjähriges Bestehen. Was vor einem Jahrzehnt als kleine Initiative begann, hat sich zu einer festen

Institution für viele Eltern und Familien entwickelt, die Unterstützung, Austausch und Gemeinschaft suchen.

Unsere Gruppe trifft sich regelmäßig einmal im Monat, wobei wir zwischen zwei Formaten wechseln: dem Familiennachmittag und dem Elternstammtisch. Während der Familiennachmittage steht das gemeinsame Erleben und Wohlfühlen im Vordergrund. Hier haben Eltern die Gelegenheit, sich in entspannter Atmosphäre mit anderen Familien auszutauschen.

Der Elternstammtisch bietet Raum für tiefere Gespräche und den Austausch von Erfahrungen. In einem gemütlichen Restaurant können sich Eltern über die Herausforderungen und Freuden des Alltags mit einem Kind mit Down-Syndrom

Über die Jahre haben sich in unserer Gruppe nicht nur wertvolle Unterstützungen und Hilfestellungen entwickelt, sondern auch echte Freundschaften zwischen Eltern. Viele Familien sind durch die Treffen enger zusammengewachsen und haben Freundschaften geschlossen, die weit über die Selbsthilfegruppe hinausgehen. Es ist ein wunderbares Gefühl zu sehen, wie die Eltern sich gegenseitig stützen, auch außerhalb der monatlichen Treffen, und dabei echte Verbindungen und Netzwerke aufbauen. Erfreulicherweise hat sich unsere Gruppe auch zu einem wichtigen Anlaufpunkt für werdende Eltern entwickelt. Es melden sich schwangere Eltern, die sich vor der Geburt ihres Kindes informieren möchten oder Unterstützung suchen. Dies zeigt, wie wichtig es ist, frühzeitig in Kontakt zu kommen und eine unterstützende Gemeinschaft zu finden, die einem von Anfang an zur Seite steht. In den letzten zehn Jahren haben wir viel voneinander gelernt, uns gegenseitig unterstützt und eine wertvolle Gemeinschaft aufgebaut. Die Selbsthilfegruppe bietet Eltern und Familien ein Netzwerk, das hilft, die Herausforderungen des Lebens mit einem Kind mit Down-Syndrom vor allem mit Freude, Hoffnung und Zuversicht anzunehmen.

Krankheit und Behinderung

Wir blicken auf eine erfolgreiche Dekade zurück und freuen uns auf viele weitere Jahre des Austauschs, der Unterstützung und des gemeinsamen Wachstums.
Für weitere Informationen und zur Teilnahme an unseren Treffen oder Aktionen können Sie uns gerne kontaktieren.

Kontakt Kleeblatt Düsseldorf – Trisomie 21
Simone Eßer und Eva Schwientek
01590 6020257
info@kleeblatt-duesseldorf.de

SHG Sonderbar-Wunderbar

Sonderbar-Wunderbar Jugend
Selbsthilfegruppe für Eltern mit Jugendlichen
mit Asperger-Syndrom

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Eltern mit Kindern und Jugendlichen mit Asperger-Syndrom.

Wir bieten den Eltern die Möglichkeit, mit den anderen betroffenen in Kontakt zu treten, sich auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und aufzubauen, neue Ideen zu sammeln und vieles mehr.

Aus Erfahrung können Menschen, die sich in ähnlicher Situation befinden, viel besser Probleme nachempfinden, nehmen einen ernst und sind bereit, nach Lösungen zu suchen.

Bei Treffen gibt es die Möglichkeit, über tägliche Herausforderungen zu reden, ohne Angst zu haben, verurteilt zu werden.

Unsere Kinder sind großartig und benötigen unsere Unterstützung. Je mehr das Verständnis und Wissen über Besonderheiten aufgebaut wird, desto eher kann auf besondere Bedürfnisse eingegangen werden.

Des Weiteren helfen eine angenehme Atmosphäre und vertraute Gesichter dabei, Kraft zu tanken und Mut zu fassen, um weiter zu machen.

Gemeinsame Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen begünstigen das Schließen neuer Freundschaften, die Weiterentwicklung von Sozialkompetenzen und den Aufbau von Selbstvertrauen.

Falls Sie sich für unsere Gruppe interessieren, sind Sie herzlich eingeladen (leider begrenzte Teilnehmerzahl).

Treffen Die Treffen für Eltern von Kindern finden jeden zweiten Donnerstag im Monat morgens statt (nicht während den Schulferien oder bei einem Ausflug).

Kontakt Wir bitten um vorherige Anmeldung unter der E-Mail: sonderbar-wunderbar@gmx.de

SHG Nachsorge(n) – Mütter mit Gewalterfahrung in der Geburtshilfe (Triggerwarnung)



Die Geburt eines Kindes gilt als schönster Moment einer Frau. Doch viele Frauen erleben Gewalt im Kreißaal. Die Liste der physischen und psychischen Gewalterfahrungen während der Geburt ist lang.

Nicht nur unter der Geburt machen Frauen Gewalterfahrung. Auch in der Schwangerschaft und Nachsorge berichten Frauen von Bevormundung, schmerzvollen Untersuchungen oder davon, alleingelassen zu werden.

Es herrscht eine Hebammenunterversorgung, was bedeutet, dass viele Frauen vor, während oder nach der Geburt nicht ausreichend betreut werden können. In Krankenhäusern fehlen Kreißsäle und Personal, ganze Geburtsstationen müssen schließen.

Viele Mütter geraten nach solchen Erlebnissen in eine Krise und fühlen sich mit der Situation überfordert und allein. „Hauptsache dem Kind geht es gut“ kann eben nicht alles sein.

Weitere Infos zum Thema Gewalt in der Geburtshilfe sind unter folgendem Link zu finden: www.gerechte-geburt.de/wissen/gewalt-in-der-geburtshilfe

Wir sind eine Gruppe, die sich 2019 gegründet hat. Unser Ziel ist es, einen geschützten Raum für betroffene Mütter zu schaffen, die eine schwere oder traumatisierende Geburt erfahren haben. Hier ist Platz für Austausch und gegenseitige Unterstützung. Ein weiteres Anliegen der Gruppe ist, das Thema *Gewalt in der Geburtshilfe* in die Öffentlichkeit zu tragen, um ein Tabuthema aufzubrechen.

Auch wenn du dir nicht sicher bist, ob du Gewalt unter der Geburt erlebt hast, auch wenn du *nur* das Gefühl hast: „Bei mir lief etwas nicht richtig“, du bist herzlich bei uns willkommen, wir freuen uns auf dich!

Treffen Es finden regelmäßige Treffen in den Räumlichkeiten des DRK Düsseldorf auf der Sternstraße statt.

Kontakt nachsorge.duesseldorf@gmail.com

Krankheit und Behinderung

ADHS SHG für Erwachsene Düsseldorf



Im Alltag stehen Menschen mit ADHS in dieser Welt vor vielen Herausforderungen und Hürden. Oftmals sind diese für andere unsichtbar. Aus diesem Grund liegt der Schwerpunkt unserer Gruppe im Austausch miteinander – egal ob mit Diagnose oder Verdacht.

Was bieten wir an:

- Selbsthilfegruppe, monatlich
- Online ADHS Selbsthilfe Chat, über Signal
- Stammtisch, monatlich.

Selbsthilfegruppe

In unserer Selbsthilfegruppe möchten wir einen Raum schaffen, indem sich Betroffene gesehen und gehört fühlen. Wo sie über ihre Herausforderungen und Hürden im Alltag mit anderen Betroffenen sprechen können.

Voraussetzungen für die Gruppenteilnahme:

- ab 18 Jahre
- Betroffen von ADHS
- angemeldet für das SHG-Treffen.

Online Selbsthilfe Chat

Wir haben auch seit längerem einen Online ADHS Selbsthilfe Chat, dieser läuft über den Messenger Signal. In dem Chat geht es rund um das Thema ADHS und er bietet Raum zum Austausch und zum Vernetzen mit anderen.

Stammtisch

Der Stammtisch ist ein offenes Angebot, welches einmal im Monat unabhängig von der Selbsthilfegruppe stattfindet und durch die Eigeninitiative von Teilnehmenden der Selbsthilfegruppe entstand. Die Termine findet man auf Instagram oder man schreibt uns eine E-Mail.

Treffen *jeden ersten Dienstag im Monat um 19 Uhr*

Kontakt adhsselbsthilfeduesseldorf@outlook.de
Instagram: [adhs.selbsthilfe.duesseldorf](https://www.instagram.com/adhs.selbsthilfe.duesseldorf)

Sucht und Abhängigkeit

SHG Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Es ist keine Schande suchtkrank zu werden. Aber es ist eine Schande, nichts dagegen zu tun.



Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe

Das Gebot der Nächstenliebe lässt uns den anderen Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildung oder Religion so annehmen, wie er ist.

Wir bekennen uns zu unserer Abstinenz und wollen Vorbilder für eine suchtmittelfreie Lebensweise sein.

Persönliche Beziehungen und Freundschaften helfen uns, uns zu stabilisieren und eine dauerhafte Abstinenz zu erreichen. Selbstannahme und ein gestärktes Selbstwertgefühl machen uns stark, wenn wir uns in unserem sozialen Umfeld mit unserer veränderten Lebenseinstellung orientieren. Denn Abstinenz heißt, neue Wege zu gehen und wieder zu sehen, zu erleben und zu genießen.

Nicht das Mittel (Alkohol, Medikamente, Drogen, Automaten, Internet) ist unser Problem (gewesen), sondern unsere Suchterkrankung. Den Austausch zwischen den auf unterschiedliche Weise Betroffenen empfinden wir als Bereicherung und Chance. Jedes Gruppenmitglied engagiert sich verantwortlich und nach seinen Möglichkeiten. Die Dauer der Trockenheit spielt dabei keine Rolle. Wir betrachten Sucht nicht als Problem des Einzelnen, sondern als eine Erkrankung auch der Partnerschaft, der Familie und des engeren persönlichen Umfeldes.

Wir heißen gerade Menschen willkommen, die unsicher sind, ob sie suchtkrank sind oder ihr Trinkverhalten noch *normal* ist. Rückfälle können zur Krankengeschichte gehören und vermitteln uns wichtige Lernerfahrungen, die wir im Gruppengespräch aufarbeiten. **Ein Rückfall ist kein Zeichen von Charakterschwäche.**

Neben den Gruppenabenden besteht die Möglichkeit, die Freizeit mit Freunden zu gestalten und an überregionalen Seminaren teilzunehmen.

Nur du allein kannst es schaffen, aber du schaffst es nicht allein.

Treffen *Freitags ab 18 Uhr, Wiesdorfer Straße 13 (linker Eingang, Souterrain), 40591 Düsseldorf*

Kontakt *Axel 0211 789856 oder 0173 3612308
Michael 0211 576942 oder 0152 24899590
freundeskreise.wersten@gmx.de*

SHG Guttempler Düsseldorf



Im Mittelpunkt unserer Aktivitäten steht die Hilfe für suchtkranke Menschen und Angehörige suchtkranker Menschen. Abhängigkeit ist kein Ausdruck persönlicher Schwäche, sondern eine

erfolgreich behandelbare Erkrankung. Eine Abhängigkeit betrifft jedoch nicht allein den suchtkranken Menschen, sondern beeinträchtigt immer auch die Entwicklung und den Zusammenhalt seiner sozialen Beziehungen, besonders der Familie. Wir richten unsere Hilfe darum nicht nur an die Abhängigen, sondern an die ganze Familie. Diese Hilfe geschieht vor allem in Selbsthilfegruppen, die je nach Ansatz der Arbeit auch *Gesprächsgruppen* oder *Vorgruppen* genannt werden.

Aus allen gesellschaftlichen Schichten werden Menschen suchtkrank. Die Abhängigkeit äußert sich dabei in unterschiedlichen Ausprägungen, unterschiedlicher Dauer und unterschiedlicher Intensität. Das Erkennen der eigenen problematischen Situation ist oft ein Anlass, um einen ersten Schritt in Richtung Krankheitsbewältigung gehen zu können. Dies kann ein Anruf sein für einen Kontakt mit dem gut ausgebauten, professionellen Hilfesystem, oder ein Besuch in einer Selbsthilfegruppe. Wir heißen jeden Menschen herzlich willkommen und bieten unsere Möglichkeiten der Hilfe an.

Wir Guttemplerinnen und Guttempler in Deutschland sind eingebunden in das weltweite Netz von IOGT International. Wir sind Mitglied in Eurocare, der europäischen Organisation, die sich für die Reduzierung der alkoholbedingten Probleme und Schäden in Europa einsetzt, sowie von EMNA, dem Zusammenschluss der Suchtselbsthilfe-Verbände in Europa. In Deutschland sind wir Mitglied in der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) und in dem Paritätischen Wohlfahrtsverband, unser Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege. Wir arbeiten in kollegialer Weise mit den anderen Suchtselbsthilfeverbänden auf Orts-, Landes- und Bundesebene zusammen.

Kontakt *Alle Gruppen finden Sie unter der Webseite:
guttempler-duesseldorf.de
Ehrenamtliche Suchtbegleiter Sorber Guides:
www.soberguides.de
Bundesweites Nottelefon Sucht der Guttempler:
0180 3652407*

Sucht und Abhängigkeit

Guttempler-Gemeinschaft Rheinfels

Sucht sucht Hilfe?

Egal, woher du kommst, wer du bist oder woran du glaubst. Egal, ob du selbst süchtig bist, oder Umgang mit Süchtigen hast. Wir Guttempler sind Menschen, die einander stützen und helfen. Wir sprechen über Sucht und ihre Folgen. Wir schaffen gemeinsam, was alleine nicht zu schaffen ist. Wir stützen auch dich.

Gesprächsgruppe für Frauen (nach telefonischer Rücksprache, Gruppenangebot mit Kinderbetreuung)

Treffen dienstags, 19.30 Uhr, Gemeinschaft Rheinfels, Eisenstraße 49, 40227 Düsseldorf

Kontakt Erika Hilbert
0211 50 723 56
rheinfels@guttempler-nrw.de

Guttempler Doppeldiagnose, Sucht und Psyche

Treffen freitags, 17.30 Uhr
Eisenstraße 49, 40227 Düsseldorf

Kontakt Klaus-Peter Fischer
0162 5264270
Harald Hilbert
0211 5072356

Guttempler-Gemeinschaft Radschläger

Unsere Thematik ist die Sucht-Selbsthilfe und das Ziel unserer Gruppentreffen ist es, Menschen mit einer Suchtproblematik und ihren Angehörigen bei dem Weg aus der Abhängigkeit zu unterstützen. Das Erkennen der eigenen problematischen Situation ist oft der Anlass, sich professionelle Hilfe zu suchen. Aber ganz besonders der Besuch einer Selbsthilfegruppe bietet vielen Betroffenen die Möglichkeit, sich mit Menschen auszutauschen, die aus eigener Erfahrung die Probleme einer Abhängigkeitserkrankung kennen.

Treffen Gruppenangebot (mit Kinderbetreuung)
Montag, 18.30 Uhr, Gemeinschaft Radschläger, Himmelgeister Straße 107h, Raum 117, 40225 Düsseldorf

Kontakt Heidrun Kösterke
0211 276 141oder 0157 55861754
Ulrike Hahne
0211 41660075
radschlaeger@guttempler-nrw.de

Treffen Donnerstag, 10.30 Uhr, Gemeinschaft Radschläger
Mittwoch, 19.30 Uhr, Gemeinschaft Düsseldorf,
Eisenstraße 49, 40227 Düsseldorf

Kontakt Hubert Schäfer
0211 612256
duesseltal@guttempler-nrw.de

Treffen Back me up, Angehörigengruppe
jeden 3. Montag im Monat, 18.30 Uhr
Himmelgeisterstrasse 107h, Raum 117,
40225 Düsseldorf

Kontakt Ulrike Hahne
0211 41660075
radschlaeger@guttempler-nrw.de

SHG Al-Anon

Für Angehörige und Freund*innen von Alkoholiker*innen



Al-Anon and Alateen

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholiker*innen, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann. (...) Es gibt keine Mitgliedsbeiträge, Al-Anon erhält sich selbst durch die eigenen freiwilligen Zuwendungen.

Al-Anon hat nur ein Anliegen: den Familien von Alkoholiker*innen zu helfen.

Das geschieht dadurch, dass wir selbst die 12-Schritte praktizieren, dadurch, dass uns Angehörige von Alkoholiker*innen willkommen sind und wir sie trösten und dadurch, dass wir den Alkoholiker*innen Verständnis entgegenbringen und sie ermutigen.

(Aus Präambel der Al-Anon Gruppen)

Sucht und Abhängigkeit

Einige Charakteristika:

- Fühlst du dich auch für andere verantwortlich, nicht nur für den*die Alkoholiker*in?
- Hast du einen Hang zu Kontrolle und Perfektion?
- Fällt es dir schwer, deine Fähigkeiten anzuerkennen?
- Hast du Mühe, dich zu spüren und gut mit dir selber zu sein?
- Ziehst du Menschen mit Problemen an?

Wenn du dich wiedererkennst, hier findest du uns:

Treffen *Dienstag, 20 bis 21.30 Uhr*
Pestalozzihaus, Grafenberger Allee 186,
40237 Düsseldorf

Kontakt *Doro 0177 8887073*

Treffen *Donnerstag 20 bis 21.30 Uhr*
Matthäikirche (Untergeschoss), Schumannstraße 89,
40237 Düsseldorf

Kontakt *Ingo 0177 4354845*

WendePunkt: SHG für Alkohol- und Medikamentenabhängige – sowie deren Angehörige

Wir zeigen Wege aus der Alkohol- und Medikamentensucht



Elisabeth K. (69) ist völlig verzweifelt. Ihr Mann sei am Vorabend mit drei Promille Alkohol im Blut in die Klinik gebracht worden. Seit 30 Jahren trinke

er in immer größeren Mengen Bier und Schnaps, zeige schwerste Ausfallerscheinungen und nehme keinerlei Hilfe an. „Ich kann nicht mehr“, sagt sie, „mein Leben ist die Hölle“. Jetzt sucht sie Hilfe bei WendePunkt.

„Oft sind es nicht die Betroffenen selbst, sondern die Lebenspartner, die verzweifelt nach Wegen aus der Sucht suchen“, weiß der Gruppenleiter von einer offenen Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie deren Angehörige. Der Name ist Programm. Hier treffen sich Menschen, die durch den Erfahrungsaustausch mit Anderen von der Sucht wegkommen und wieder Lebensfreude erfahren wollen. Die Selbsthilfegruppe verfolgt nur ein Ziel: gegenseitige Hilfe.

Die meisten Gruppenmitglieder waren selbst einmal von der Flasche oder von Tabletten abhängig. Heute setzen sie alles daran, ihre eigene Abstinenz im Griff zu halten und anderen zu helfen, wieder ein zufriedenes, trockenes Leben zu führen. „Die Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit ist eine oft tödlich verlaufende Sucht mit hohen Einbußen an Lebensqualität, weiß ein Gruppenmitglied: „Wir haben damit bittere Erfahrungen gemacht. Darum wird dieses Thema bei uns auch mit dem notwendigen Ernst behandelt“. WendePunkt bietet Hilfestellung an und versucht, Wege aus der Abhängigkeit aufzuzeigen. Weil die Sucht auch das Leben von Ehepartner*innen und Angehörigen stark beeinträchtigt, sind auch sie zu den Gruppenabenden eingeladen. Für alle Teilnehmer*innen gilt: Was dort gesagt wird, unterliegt der Schweigepflicht.

An den Treffen nehmen inzwischen nicht nur Betroffene aus Derendorf, sondern auch aus anderen Stadtteilen und Nachbarorten teil. Der Gruppenleiter: „Sie tun sich abseits ihres unmittelbaren Wohn- oder Arbeitsumfeldes leichter damit, ihre Probleme offen zu diskutieren“. Die Selbsthilfegruppe WendePunkt ist „unabhängig von Programmen anderer Selbsthilfeorganisationen und unabhängig von konfessionellen oder anderen ideologischen Anschauungen“.

Treffen *jeden Dienstag um 18.30 Uhr*
Pfarrhaus Heilig Geist,
Ludwig-Wolker-Straße 10, 40477 Düsseldorf

Kontakt *Ulli Lütkemeyer*
0176 23158437
ulli8585meyer@gmail.com
Meinhard Jansen
0151 11034462
meinhardjansen@outlook.de

KREUzbUND Kreisverband Düsseldorf e. V.



KREUzbUND
Gemeinsam Sucht überwinden

In den 16 Sucht-Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes Düsseldorf finden abhängigkeitskranke

Frauen, Männer und Angehörige Rat und Hilfe. Wir möchten neue Perspektiven und Wege ohne Suchtmittel aufzeigen. Wir begleiten und unterstützen uns gegenseitig. Unsere Gemeinschaft hilft dir, einer zufriedenen Abstinenz, einer selbstbestimmten und glücklichen Lebensführung immer näher zu kommen. Wir wollen einander ein suchtfreies Leben

Fortsetzung: nächste Seite

Sucht und Abhängigkeit

ermöglichen, ein gesundes Leben mit Zuversicht, Zufriedenheit und Freude. Durch individuelle Hilfe sollen suchtbetroffene Menschen und Angehörige gesunden und wieder eingegliedert werden in Familie, Beruf und Gesellschaft. Unsere Gruppen sind so individuell wie du. Thematisch lebendig, wertschätzend und flexibel gestalten wir unsere gemeinsame Zeit.

Die Gemeinschaft im Kreuzbund ist für dich da, egal, ob du allein lebst oder eine Familie hast. Komm zu uns – egal, ob es der erste Schritt aus der Sucht ist oder ob schon viele vergebliche Versuche vorausgegangen sind – wir helfen weiter! Darüber hinaus erlebst du Spaß und Freude in der Gemeinschaft. Gruppenfahrten, Freizeitaktivitäten oder Grillnachmittage und vieles mehr, bieten eine willkommene Wohlfühlatmosphäre.

Treffen *täglich montags bis freitags
Die genauen Uhrzeiten entnimmst du bitte unserer
Homepage oder rufst uns an.*

Kontakt *KREUzbUND Kreisverband Düsseldorf e. V.
Hubertusstraße 3, 40219 Düsseldorf
0211 17939481
0211 16978553
buero@kreuzbund-duesseldorf.de
www.kreuzbund-duesseldorf.de*

Seelische Gesundheit

SHG AGUS – Suizidtrauer: (k)eine Trauer wie jede andere



Durch Suizid sterben etwa dreimal so viele Menschen als durch Verkehrsunfälle. Für die Hinterbliebenen folgen bei einer Selbsttötung quälende

Phasen von tiefer Trauer, depressiven Stimmungen, Schuldgefühlen, Wut, Hilflosigkeit und eine tiefe Erschütterung der eigenen Lebenseinstellung. Nichts ist mehr so wie es war. Freunde und Bekannte stehen dieser Trauer oft hilflos oder unsicher gegenüber. Es ist keine Trauer wie nach einer anderen Todesart, das eigene Leben scheint zerstört.

Solche schweren Zeiten sollte niemand alleine bewältigen müssen. Es gibt inzwischen empfehlenswerte Bücher zur Trauer sowie Internetseiten und Forenangebote. Dies alles ersetzt jedoch nicht ein persönliches Gespräch. Wenn man im Umfeld auf Unverständnis oder Schweigen trifft, tut es unendlich gut, mit Menschen zu sprechen, die Ähnliches erlebt haben. Sie verstehen, ohne dass Vieles erklärt werden muss.

Für Gespräche mit anderen Suizidtrauernden bieten wir die AGUS-Gruppe in Düsseldorf an. Wir, die Initiatoren, haben selbst erlebt, wie entlastend es sein kann, über die vielen widersprüchlichen Gefühle zu sprechen. In unserer AGUS-Gruppe steht die Kompetenz von Betroffenen im Mittelpunkt. Einen echten Schatz an lebenspraktischer Unterstützung können andere Betroffene geben, die schon eine längere Wegstrecke nach dem Suizid gemeistert haben.

In der AGUS-Selbsthilfegruppe für Suizidtrauernde Düsseldorf treffen sich Hinterbliebene, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Gemeinsam versuchen wir, mit diesem schweren Schicksalsschlag weiterzuleben. Es kann nichts mehr ungeschehen gemacht werden, aber Möglichkeiten, damit weiterzuleben, finden sich leichter zusammen mit anderen. Das Wort, das einem hilft, kann man sich selbst oft nicht sagen.

Die Gruppe wird von geschulten Betroffenen geleitet und trifft sich einmal monatlich. Teilnehmen können alle, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, unabhängig davon, wie lange es her ist. Alles, was in der Gruppe geäußert wird, wird vertraulich behandelt. Die Gruppe ist kostenlos und kann solange besucht werden, wie Sie es für sich passend finden.

Die Gruppe besteht seit 4 Jahren. Die Selbsthilfegruppe ist der bundesweiten Organisation AGUS – Angehörige um Suizid e. V. angeschlossen. AGUS wurde bereits 1989 von einer Betroffenen gegründet und ist in Europa der größte und älteste Verein, der sich für die Belange Suizidhinterbliebener einsetzt. Nehmen Sie vor dem ersten Besuch der Gruppe bitte Kontakt mit der Ansprechpartnerin auf.

Treffen 1. Mittwoch des Monats 19 bis 21 Uhr
DRK, Jahnstraße 47, 40215 Düsseldorf

Kontakt Ursula Großkreutz
02131 7384051

Initiative Tabu Suizid e. V. SHG für Hinterbliebene von Suizid



Einen Menschen durch Suizid zu verlieren ist eine außerordentlich schmerzhaft Erfahrung, die das Leben der Betroffenen tiefgreifend verändern kann. Kaum jemand, der nicht davon betroffen ist, kann

dies nachvollziehen. Nach einem Suizid kämpfen Hinterbliebene mit vielen Fragen. Die meisten beginnen mit dem Wort WARUM? Eine Vielzahl von unterschiedlichen Gefühlen wie Schuldgefühle, Scham, Wut, Hilflosigkeit, Angst und andere Empfindungen stürzen auf sie ein.

Damit Sie mit Ihren Gedanken, Fragen und Gefühlen nicht alleine sind, haben wir eine offene Selbsthilfegruppe von Hinterbliebenen für Angehörige und Bezugspersonen ins Leben gerufen, die einen Menschen verloren haben, der sich das Leben genommen hat.

Das Angebot der Gruppe:

- Gefühle zulassen und sich gegenseitig unterstützen
- miteinander vertrauensvoll sprechen
- Einander zuhören und Erfahrungen austauschen
- Kontaktaufbau zu Gleichbetroffenen
- Informationen und Hilfestellung bei der Suche nach Hilfsmöglichkeiten.

Dabei ist die Selbsthilfegruppe natürlich **kein Ersatz für eine Therapie**, aber das gemeinsame Nachdenken, Erzählen und Zuhören kann entlasten. So können wir uns gegenseitig helfen, das Erlebte besser zu verarbeiten. Die Selbsthilfegruppe wendet sich an diejenigen, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben; egal wie lange das Ereignis schon her ist.

Seelische Gesundheit

Die zweimal monatlichen Treffen finden seit 2006 in einem geschützten Rahmen statt. Dort finden Sie Verständnis in einer Gruppe Gleichbetroffener.

Die Teilnahme an den Treffen der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und unverbindlich, sie setzt keine Mitgliedschaft voraus! Es ist eine offene Gruppe; wir bitten jedoch vorher um eine Kontaktaufnahme.

Informationen zur Initiative Tabu Suizid e.V. und zu unseren Veranstaltungen, Aktionen, Seminaren, Projekten und Workshops finden Sie immer aktuell auf unserer Internetseite.

Treffen *jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 19 bis 21 Uhr
Begegnungsstätte des DRK
Jahnstraße 47, 40215 Düsseldorf, Gruppenraum I*

Kontakt *0211 5837372, 0173 5378967
tabusuizid@arcor.de
www.tabusuizid.de*

SHG Gut weiterleben – trotzdem

Selbsthilfegruppe für psychisch Erkrankte bei der AWO VITA gGmbH Düsseldorf

**„Gut
weiterleben
- trotzdem“**

Selbsthilfegruppe bei der
AWO für psychisch
erkrankte Menschen

Ein psychisches Handicap zu haben ist keine Schande.

Aufgrund der Beschleunigung der Arbeitswelt, der Unruhe in der Gesellschaft und eines stetigen Optimierungsbedarfs kann ein Mensch schnell aus dem Gleichgewicht geraten.

Dazu kommen Stressbelastungen durch eine veränderte Lebenswirklichkeit wie Trennung von (Ehe-)Partner*innen, Scheidung, Tod eines/r Partner*in und vieles mehr. Auch der Beginn eines neuen Lebensabschnitts wie zum Beispiel der Eintritt ins Rentenalter kann purer Stress sein.

Vieles, was sich im familiären Rahmen ereignet, kann zudem besser in einer Gruppe besprochen werden. So können gemeinsam Lösungsansätze gefunden werden.

Dabei arbeitet der Gruppenleiter mit den momentanen, also aktuellen, Befindlichkeiten, jedoch nicht speziell zu Diagnosen.

Der Moderator der Gruppe weiß um diese Dinge aus eigener Erfahrung, aber auch aufgrund von vielen Weiterbildungen zum Thema.

Er freut sich, auch Ihnen Raum und ein offenes Ohr für Ihre Themen zu geben. Dies ist ebenfalls möglich bei manifesten psychischen Erkrankungen.

Die Selbsthilfegruppe ist fachlich an das Sozialpsychiatrische Zentrum der AWO VITA GmbH angebunden und wird bei Bedarf von Fachkräften unterstützt.

Kontakt *selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de*

Hinweis: Beachten Sie auch den *Stammtisch für psychisch kranke Menschen* auf Seite 20.

SHG Zwangserkrankungen Düsseldorf

Zwangserkrankungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Betroffene leiden unter wiederkehrenden und unsinnigen Zwangsgedanken, die zu Angst, Ekel oder Unbehagen führen, und gegebenenfalls immer gleich ablaufenden Zwangshandlungen, durch die versucht wird, diese Gefühle zu verringern. Beispiele sind Waschwänge, Kontrollzwänge, Zählzwänge, Ordnungszwänge und Sammelzwänge.

Durch diese Selbsthilfegruppe wird ein Raum geschaffen, in dem Betroffene mit einer Zwangserkrankung in einer empathischen und vorurteilsfreien Umgebung von ihren Erfahrungen berichten können. Zudem können sie sich gegenseitig motivieren und unterstützen, die in einer Psychotherapie gelernten Methoden anzuwenden, sowie voneinander lernen. Ebenso kann die Gruppe vor sozialer Isolation schützen, die häufig mit einer Zwangserkrankung einhergeht.

Treffen *jeden zweiten Donnerstag von 19 bis 21 Uhr
Evangelisches Familienbildungswerk
Hohenzollernstraße 24, 40211 Düsseldorf*

Kontakt *Naweed Osman
0176 57708403
shg.zwang@gmx.de*

SHG POLARIS für Menschen mit bipolarer Disposition oder Depressionen

Selbsthilfegruppe POLARIS
für Menschen mit bipolarer Disposition oder Depressionen
(ab 18 Jahre)



Suchst du Menschen mit ähnlichen Erfahrungen?

Wir tauschen uns in respekt- und verständnisvoller Atmosphäre aus und unterstützen uns gegenseitig.

Seelische Gesundheit

Wer sich angesprochen fühlt, möge bitte zunächst per E-Mail Kontakt aufnehmen.

Treffen *Wir treffen uns alle zwei Wochen in Gerresheim.*

Kontakt *polaris-duesseldorf@gmx.de*

SHG Rheinturm

für Menschen mit bipolarer Störung (ab 14 Jahren)

In der Selbsthilfegruppe Rheinturm treffen wir uns wöchentlich in zwanglosem Rahmen, um uns über unsere Erfahrungen auszutauschen und Tipps und Hilfestellung zu geben für den alltäglichen Umgang mit der bipolaren Störung. Wir haben uns Anfang 2019 gegründet, um auch in Düsseldorf eine Gemeinschaft zu schaffen, an die man sich als betroffene Person neben den offiziellen Stellen wenden kann. Wenn du betroffen bist oder dir nicht sicher bist, komm gern zu einem unserer wöchentlichen Meetings. Wir freuen uns.

Treffen *mittwochs, 19.30 Uhr
Evangelisches Familienbildungszentrum
Hohenzollernstraße 24, 40211 Düsseldorf*

Kontakt *Für ein kurzes Vorgespräch melde dich bitte bei:
Britt
0170 6493129
selbsthilfe.rheinturm@gmail.com*

SHG Emotions Anonymous (EA) – SHG für emotionale Gesundheit



Was ist EA?

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Menschen aus allen Berufen und Gesellschaftsschichten, die sich regelmäßig treffen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen. Die einzige Voraussetzung ist der Wunsch, gesund zu werden.

Die meisten von uns sind in Lebenskrisen wie Trennung, Verlust eines Menschen, schweren Konflikten am Arbeitsplatz oder Schwierigkeiten in Beziehungen oder Familie zu EA gekommen. Mit der Zeit stellte sich heraus, dass die Ursachen nicht nur in den Umständen lagen, die zu diesen Krisen führten, sondern auch bei den Betroffenen selbst zu finden waren. Diese Ursachen können zu Ängsten, Depressionen, Neurosen, Süchten oder zwanghaftem Verhalten führen, oft begleitet von medizinisch nicht erklärbaren Körpersymptomen.

In dieser Not haben sich Menschen zusammengefunden, um mit Hilfe des abgewandelten Zwölf-Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker ihre Probleme anzugehen.

Emotions-Anonymous (EA) – Montagsgruppe

Treffen *montags, 18 bis 19.30 Uhr
Initiativenhaus, Martinstraße 58, 40223 Düsseldorf
(linker Eingang, innen linke Tür)*

Kontakt *Ingrid 0211-39 64 37*

Emotions-Anonymous (EA) – Donnerstagsgruppe

Treffen *samstags, 18 Uhr
„zentrum plus“ im Gebäude des DRK
Jahnstraße 47, 40215 Düsseldorf*

Kontakt *EA_Duesseldorf_Donnerstag@gmx.de*

SHG Konsequent gegen Stalking

Erste Selbsthilfe gegen Stalking



Stalking ist so weit verbreitet und beeinträchtigt die Betroffenen so gravierend, dass es durch den speziellen Tatbestand der Nachstellung (§ 238 Strafgesetzbuch) strafbar ist und Betroffene Schutz und Unterstützung erhalten können.

Die Erste Selbsthilfe gegen Stalking bietet Betroffenen Unterstützung und informiert auf ihrer neuen Homepage www.konsequent-gegen-stalking.de.

Kontakt *konsequent-gegen-stalking@t-online.de*

SHGs Spil.No.Ta und Spil.NoTa.Ua Integration



Спільнота (Spil.No.Ta) ist ein ukrainisches Wort und bedeutet Gemeinschaft.

Wer sind wir?

Unsere Gruppen richten sich an ukrainische Frauen, die erzwungene Emigration erlebt haben.

Fortsetzung: nächste Seite

Seelische Gesundheit

Migration ist ein komplexer Prozess für alle Menschen, unabhängig von der Entfernung und ob es sich um Migration innerhalb eines Landes oder um Migration zwischen Ländern handelt. Migration bringt viele Verluste mit sich. Verlust der Identität, Zugehörigkeit, Selbstidentifikation. Migration ist mit großer Erschöpfung verbunden, sowohl emotional als auch körperlich.

Eine weitere Bedingung, die den Migrationsprozess erschweren kann, ist die erzwungene Auswanderung aufgrund verschiedener Umstände. Für viele Ukrainer*innen war es der Krieg, der im Jahr 2022 begann.

Sich einer neuen Kultur, Sprache, Gesellschaft zu stellen, mit neuen Aufgaben: Anpassung, Integration, Organisation der Arbeitssuche, Organisation des eigenen Lebens und des Lebens der Kinder. Ohne emotionale Unterstützung werden Frauen schnell erschöpft, verlieren Kraft und Glauben. Viele emigrierte Frauen sind allein mit Kindern unterschiedlichen Alters. Oft ohne Unterstützung und Hilfe, weil sie alleine mit ihren Kindern ausgewandert sind.

Ein Mensch braucht einen Menschen ist ein Gesetz.
Außerdem braucht eine Person Vertrauen und Unterstützung.

*Gib, wo du empfängst, ist ein weiteres wichtiges Gesetz.
Interaktion und gegenseitige Hilfe sind von großer Bedeutung
sowie Dankbarkeit gegenüber dem Land, in dem wir uns
heute befinden.*

In diesen Gruppen können Sie sowohl emotionale Unterstützung als auch wertvolle Erfahrungen, neue Bekanntschaften und ein unterstützendes Umfeld sammeln.

In unseren Gruppen gewinnen wir Zugehörigkeit und Identität zurück, helfen und unterstützen uns gegenseitig, tauschen Erfahrungen aus, planen, definieren Ziele und Schritte zu deren Erreichung, suchen nach Ressourcen, erlernen Selbstregulation und Interaktionstechniken. Wir suchen nach Möglichkeiten, schnell in den Arbeitsmarkt einzusteigen und uns effektiv in die neue Umgebung zu integrieren.

Ich sehe einen enormen Wert darin, ein Umfeld zu schaffen, in dem Menschen wachsen, unterstützt, erfüllt und erfolgreich sein können.

Solche Gruppen fördern die geistige, emotionale und damit körperliche Gesundheit. Wer emotionale Unterstützung erhält, kümmert sich um die eigene Gesundheit.

Unsere Gruppe blickt mit klaren Zielen ins neue Jahr. Drei Hauptbereiche stehen im Fokus:

1. Emotionale Unterstützung für Frauen

- Fortsetzung bestehender Gruppen – offline und online
- Thematische Treffen, YouTube-Kanal, Coaching-Angebote

2. Hilfe für Mütter mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen

- Trainings (organisiert durch Erasmus+ und PARECO)
- Elternseminare mit Fachpädagog*innen
- Offene Selbsthilfegruppe für Eltern

3. Integration und Bildung

- Regelmäßiger Sprachclub mit deutschen Muttersprachler*innen
- Berufsorientierung mit Unterstützung der IBB AG
- Eintrittskarten für kulturelle Veranstaltungen in Düsseldorf

Ein starkes Team und offene Arme.

Sieben engagierte Personen arbeiten an der Umsetzung dieser vielfältigen Angebote. Hinter jedem Projekt steht der Wunsch, nicht nur Hilfe zu leisten, sondern echte Gemeinschaft zu schaffen.

Treffen offline und online, jeweils am ersten und zweiten Samstag des Monats

Kontakt Oksana Honcharova
0176 76500926
spilnotauaint@gmail.com
Instagram und Telegram: @spilnotauad

SHG Unsichere Bindungserfahrungen – Töchter von psychisch erkrankten Müttern

Die Eltern-Kind-Bindung gilt als Grundstein für eine gesunde Entwicklung. Doch was passiert, wenn diese Beziehung von Unsicherheiten, Anspannungen und Streitigkeiten geprägt war und ist? Wenn wir, als Töchter, in dysfunktionalen Familiensystemen aufgewachsen sind? Die Folgen sind oft tiefgreifend und bedürfen psychotherapeutischer Hilfe. Hierzu zählen unter anderem:

- Bindungs- und Beziehungsstörungen, sei es in Partnerschaften oder Freundschaften
- Soziale Unsicherheiten und Ängste
- Suchtmittelkonsum
- Selbstwertprobleme.

Seelische Gesundheit

In dieser Gruppe soll es um den Austausch von ähnlichen Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen gehen. Mögliche Fragestellungen wären beispielsweise: Was ist, wenn die eigene Mutter keine Krankheitseinsicht hat? Wie können wir als erwachsene Töchter einen guten Umgang mit dieser Thematik finden? Welche Rolle spielen weitere Familienmitglieder? Wie schaffe ich es, mich gut abzugrenzen? Bleibt am Ende nur der Kontaktabbruch, wenn die Mutter keine Hilfe in Anspruch nehmen möchte?

Da die Gruppe unterstützend und nicht therapeutisch ausgerichtet sein soll, ist es wichtig, dass bei allen Beteiligten eine gewisse psychische Stabilität vorhanden ist. Gedacht ist die Gruppe für Frauen im Alter von 25-40 Jahren.

Treffen *einmal im Monat montags von 18.30 bis 20 Uhr
Frauenberatungsstelle Düsseldorf,
Talstraße 22 – 24*

Kontakt *wirtoechtervon@gmx.de*

Treffen *jeden 1. Mittwoch im Monat
Tersteegen-Kirchengemeinde,
Tersteegenplatz 1, 40474 Düsseldorf*

Kontakt *Gabriele Heidkamp
0151 4633 9020
www.apk-dus.de
SeeleFon 0228 71002424 (Beratung)
www.bapk.de/angebote/seelefon*

SHG familien.selbsthilfe.psychiatrie Düsseldorf – Angehörige psychisch Kranker



Angehörige von psychisch Kranken sind mit ihren Problemen und Belastungen oft allein und überfordert. Die Familie wird gerne als Versorgungsinstitution in Anspruch genommen

und doch gleichzeitig häufig mit der Verantwortung allein gelassen. Viele kämpfen mit Schuldgefühlen und Scham.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet ein Forum, in dem wir uns durch Erfahrungsaustausch gegenseitig stärken und Mut entwickeln. Wir lernen an uns selbst zu denken und erfahren, wie wir bei Bedarf für unsere Angehörigen eintreten können. Mit unserem Engagement können wir dazu beitragen, Vorurteile in der Öffentlichkeit abzubauen und Verständnis für psychische Krankheiten zu wecken.

Wir sind dem Landesverband NRW e.V. und dem Bundesverband Angehöriger psychisch Kranker e.V. angeschlossen. Die Verbände nehmen Interessen der Familien wahr, leisten Aufklärungsarbeit, organisieren Veranstaltungen und sind politisch aktiv.

Familie und Angehörige

SHG für verlassene Mütter und Väter

Diese Gruppe versteht sich als Gesprächsangebot für Mütter und Väter, die unter dem Kontaktabbruch ihrer erwachsenen Kinder leiden.

In unserer Gruppe können Sie:

- Ihre Gefühle und Erfahrungen in einem verständnisvollen Umfeld teilen
- von den anderen lernen, die ähnliche Herausforderungen erleben
- gemeinsam nach Lösungen und Wegen im Umgang mit der Situation suchen – lassen wir los oder suchen wir erneut Kontakt
- Unterstützung, Mut und Kraft aus dem Austausch mit Gleichgesinnten schöpfen.

Treffen *Wir bieten die Gelegenheit zum persönlichen Austausch an jedem 1. Mittwoch im Monat von 16 bis 17.30 Uhr
Caritas „zentrum plus“,
Kölner Straße 265, 40227 Düsseldorf*

Kontakt *Wir freuen uns über eine Kontaktaufnahme unter
V.M.V.2024@hotmail.com
Annette Winter
0162 4904991*

SHG Späte Elternschaft

In einem Alter von über 40 Jahren noch einmal Eltern zu werden, stellt eine besondere Herausforderung dar. Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „Um ein Kind zu erziehen braucht es ein ganzes Dorf“. Da es in unserer Gesellschaft immer mehr *alte Eltern* gibt, die auf sich gestellt und ohne familiäre Einbindung leben, möchten wir unser eigenes kleines Dorf gründen und uns gegenseitig unterstützen.

Gesellschaftliche Umbrüche, häufige Wohnortwechsel, Verknappung von Zeit und Geld, Homeschooling und Flexibilität der Arbeitswelt fordern uns Ü40 Eltern ohne Unterstützung von Familie und eigenen Eltern in besonderem Maße heraus. Selbst schuld, mag sich da ein mancher denken, denn späte Elternschaft wird nicht selten mit Häme und Unverständnis bedacht. Wir wollen uns finden und den Aufbau eines Familien-Netzwerkes wagen.

Hier findet Austausch über den herausfordernden familiären Alltag mit kleinen Kindern im *best-ager Eltern-Alter* statt, aber auch gemeinsame Unternehmungen, die zur Stärkung der familiären Resilienz und Aktivierung gemeinsamer Ressourcen beitragen. Es werden Fragen thematisiert wie „Was wird aus unserem Kind, wenn wir aufgrund von Alter und Siechtum nicht mehr für sie sorgen können?“ Gemeinsam ist man stark, man teilt Sorgen und Ängste, Freud und Leid. Gemeinsame Aktionen, Feste und Projekte sollen uns helfen, in dieser Gesellschaft einen besseren Stand zu bekommen und unseren Alltag zu erleichtern.

Macht einfach mit, wir brauchen euch und uns: Aus einsamen Familien sollen keine einsamen Kinder wachsen, sondern solche, die gestärkt sind, sich ihrem zukünftigen Leben gestärkt entgegensustellen!

Treffen *am letzten Samstag des Monats von 15 bis 17 Uhr, bitte anmelden!
Cafequatsch
Hohenzollernstraße 24, 40211 Düsseldorf*

Kontakt *Christoph Dietz
spaeteelternschaft@gmx.net*

SHG Sternenkinder



Als selbst betroffene Mama eines Sternenkinds, musste ich erleben, wie einsam man sich unter Umständen in dieser plötzlichen, unerwarteten Situation fühlt.

Man sucht nach Antworten auf Fragen...

Gerade noch voller Vorfreude und im nächsten Moment herrscht nur noch Leere.

Man fühlt unsagbar großen Schmerz und Trauer. Der Verlust ist nicht zu begreifen.

Vieles erscheint plötzlich sinnlos. Man hat keine Idee, wie es weitergehen soll. Die Zeit scheint still zu stehen. Aus Hilflosigkeit ziehen sich Freunde, Bekannte und oft sogar die eigene Familie zurück. Man sehnt sich nach Menschen, die einen verstehen, weil sie vielleicht Ähnliches erlebt haben.

Sehr gerne biete ich meine Hilfe an.

Treffen *Die Treffen finden immer am letzten Freitag im Monat statt.*

Kontakt *Sternenkind.immerimherzen@gmail.com
0163 0801867*

Familie und Angehörige

SHG Trauernde Eltern Düsseldorf

Unterstützung für Eltern nach dem Tod ihres Kindes



Ihr Baby, ihr Kind, ihr Sohn, ihre Tochter ist verstorben. Sie fragen sich, wie das Weiterleben nach dem Tod ihres Kindes gelingen kann und wünschen sich, einen Weg durch ihre Trauer zu finden.

Trauernde Eltern Düsseldorf ist ein Angebot der Trauerbegleitung im Rahmen einer qualifizierten Selbsthilfe, das von betroffenen Eltern geleitet wird. Wir wissen, wie es sich anfühlt, unser verstorbenes Kind zu vermissen und durch die schlimmste Zeit unseres Lebens zu gehen. Unsere monatlichen Selbsthilfegruppen bieten einen geschützten Raum, um sich kennenzulernen, sich einander anzuvertrauen und im gemeinsamen Austausch Möglichkeiten zu finden, den Blick wieder nach vorn zu richten und die eigene Zukunft wieder lebenswert zu gestalten. Hier haben alle Gefühle, alle Gedanken, alle Erinnerungen und Verbindungen zum verstorbenen Kind ihren Platz. Hier darf alles sein, wie es gerade ist.

Wir sind eine Mitgliedsgruppe des Bundesverbandes Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. (VEID). Alle Angebote werden über Spenden finanziert und sind für Sie kostenfrei.

Wir sind da. Wir lassen niemanden allein. Nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

Treffen *Gruppengespräche, monatlich*

Kontakt *Marion Hauschild*
 0151 29645804
kontakt@trauernde-eltern-duesseldorf.de
www.trauernde-eltern-duesseldorf.de

In unserer offenen Telefonsprechstunde, jeden Mittwoch von 16 bis 19 Uhr, sind wir unter 0211 5860817 bundesweit ansprechbar für alle Themen der Trauer – ein Angebot für Betroffene und für alle, die sich allgemein oder ganz konkret informieren möchten.



**Ihre
Mitarbeit ist wichtig!**

Dieses Magazin wird jährlich in aktualisierter Fassung herausgegeben. Senden Sie uns bitte **bis zum 30. November** des laufenden Jahres zu aktualisierende Texte zu. Eine redaktionelle Bearbeitung behalten wir uns vor.

Andere Lebenslagen

Gendertreff e. V. – Selbsthilfeorganisation für Trans*-Menschen, Angehörige und Interessierte



Jeden dritten Sonntag im Monat lädt der Gendertreff e. V. zu einem gemütlichen Erfahrungsaustausch für Trans*-Menschen, Angehörige und Interessierte ein. In zwangloser

Atmosphäre bietet sich die Möglichkeit des Kennenlernens und des Erfahrungs- und Meinungsaustauschs. Nicht zu vergessen und gerade für Einsteiger wichtig: Hier können auch die ersten Schritte gemacht werden. Ein Erscheinen im Geburts- oder Identitätsgeschlecht ist möglich.

Neben einer umfangreichen Öffentlichkeitsarbeit bietet der Gendertreff e. V., als ehrenamtlich geführte Selbsthilfeorganisation für Trans*-Menschen, deren Familien, Freunde und Interessierte, unter www.gendertreff.de eine Internetplattform mit einem Magazin, einer Link- und Adresssammlung und vielen weiteren Informationen. Ferner werden regelmäßig Events und Aktionen organisiert. Ein wesentlicher Bestandteil hierbei ist die Gendertreff Messe und Fachtagung Trans*.

Die Idee der Messe und Fachtagung ist es, Trans*-Menschen, Angehörige und Interessierte mit Experten und Anbietern zu Fragen der Transidentität zum gemeinsamen Austausch zusammenzubringen. Fachpersonal hat an diesem Tag die Möglichkeit, den Menschen einmal außerhalb des medizinisch-fachlichen Kontexts zu erleben und allgemeingültige Informationen zu geben. Anbieter können ihre Produkte und Dienstleistungen vorstellen und auf sich aufmerksam machen. Abgerundet wird die eintägige Veranstaltung mit einem informativen Rahmenprogramm und zahlreichen Fachvorträgen.

In der überregionalen virtuellen Selbsthilfegruppe, dem Gendertreff Forum, kann nicht nur diskutiert oder informiert werden, sondern es beinhaltet auch einen Terminkalender mit allen Veranstaltungen, die im Laufe eines Jahres stattfinden. Zusätzlich bietet der Gendertreff e. V. regelmäßige digitale Selbsthilfetreffen an, die über das Forum erreichbar sind. Digitale Selbsthilfetreffen unterstützen das Angebot nicht nur in Pandemiezeiten, sondern sind auch für Menschen außerhalb des Einzugsgebiets eine hilfreiche Anlaufstelle. Das Informationsangebot wird durch das Gendertreff Magazin ergänzt, das das Thema Trans* aus der Sicht von Trans*-Menschen oder Angehörigen aufgreift. Von Events und Veranstaltungen über Erfahrungen und Erlebnisse bis hin zu medizinischen und juristischen Aspekten werden viele Themen durch Berichte aus erster Hand beleuchtet, sodass ein möglichst vollständiges Bild aus der Sicht von Trans*-Menschen und deren Familien entsteht. Dabei erheben wir keinen Anspruch auf Richtigkeit oder Vollständigkeit, da jeder Mensch das Thema individuell lebt, erlebt und erfährt.

Neben der Blog-typischen zeitlichen Gliederung sind die einzelnen Rubriken und Artikel zusätzlich in einer Inhaltsübersicht zu finden.

Im Gendertreff können Trans*-Menschen ihr inneres Ich ausleben, erste Schritte tun, genießen, teilen und feststellen, wie selbstverständlich und problemlos alles sein kann. Seit nunmehr über 20 Jahren, in denen wir ehrenamtliche Hilfe zur Selbsthilfe angeboten, die Gesellschaft über Trans* informiert, Vorurteile abgebaut, Trans*-Menschen geholfen und mögliche Wege aufgezeigt haben, stellen wir fest, dass sich der Gendertreff nicht abschaffen kann. Denn so lange wie es Diskriminierung und Unverständnis im Alltag gibt, ist unsere Arbeit, in Kooperation mit anderen Vereinen und Gruppierungen, wichtig und unerlässlich.

Treffen *Gendertreff Düsseldorf*
jeden 3. Sonntag im Monat, 15 bis 18 Uhr

Kontakt kontakt@gendertreff.de
www.gendertreff.de
www.gendertreff.de/treffen-shg
www.gendertreff-messe.de
www.gruene-karte-fuer-diversity.de

Da wir nicht alle Identitäten innerhalb des Geschlechterspektrums sprachlich abbilden können und damit der Text und die Webseite lesbar bleiben, gelten sämtliche verwendeten Personenbezeichnungen/Pronomen selbstverständlich für alle Identitätsformen, auch wenn diese nicht explizit erwähnt beziehungsweise verwendet werden.

Wir sind bemüht, keine Geschlechtszuschreibungen zu machen, weil die Geschlechtsidentität von Menschen weder aus dem Aussehen noch aus dem Namen verlässlich abzuleiten ist. Selbstauskunft und Mithilfe bringt Klarheit über die gewünschte Anrede für eine respektvolle Kommunikation.

Notizen

[illegible]

Kontakt

Telefonische Sprechzeiten des Selbsthilfe-Service-Büros

Montag, Dienstag und Freitag von 9 bis 12 Uhr
Mittwoch von 14 bis 18 Uhr

Telefon

0211 89-92244

E-Mail

selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de

Internet

www.duesseldorf.de/selbsthilfe

Postanschrift

Selbsthilfe-Service-Büro
Wacker Hof Gebäude E
Erkrather Straße 385
40231 Düsseldorf

Selbsthilfe-Netz



www.selbsthilfenetz.de

Übersicht von Kontaktstellen in
Ihrer Nähe sowie von Selbsthilfe-
Organisationen in NRW.



Landeshauptstadt Düsseldorf
Gesundheitsamt

Herausgegeben von der
Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Oberbürgermeister
Gesundheitsamt
Selbsthilfe-Service-Büro

Erkrather Straße 385, 40231 Düsseldorf

Verantwortlich Andrea Melville-Drewes

www.duesseldorf.de
X/25-13.

