



Landeshauptstadt
Düsseldorf

shg

39

Zeitung von und für
Selbsthilfegruppen
Ausgabe 39

Ihr Selbsthilfe-Service-Büro der Landeshauptstadt

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

- Selbsthilfegruppen (Shg),
- Bürgerinnen und Bürger, die nach einer passenden Gruppe suchen,
- professionelle Helferinnen und Helfer und andere Fachkräfte unterstützt.

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

- Sie suchen nach Menschen, die beispielsweise von Krankheit betroffen sind?
- Sie wollen Kontakt aufnehmen zu regionalen und überregionalen Selbsthilfegruppen, Verbänden und Vereinen?
- Sie möchten eine Suchanzeige in dieser Zeitung veröffentlichen?

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.

**Telefonische Sprechzeiten des
Selbsthilfe-Service-Büros**
Montag, Dienstag und Freitag von 9 bis 12 Uhr
Mittwoch von 14-18 Uhr

Kontakt
Selbsthilfe-Service-Büro

Telefon
0211.89-92244

E-Mail
selbsthilfeservicebuero@duesseldorf.de

Internet
www.duesseldorf.de/gesundheitsamt

Postanschrift
Selbsthilfe-Service-Büro
im Gesundheitsamt
Nebengebäude Erdgeschoss
Kölner Straße 180
40227 Düsseldorf

<p>Ihr Selbsthilfe-Service-Büro der Landeshauptstadt 3</p> <p>Aus der Redaktion 6</p> <p>Neuigkeiten 7</p> <ul style="list-style-type: none"> • www.selbsthilfe-interaktiv.de – eine neue Onlineplattform für gezielte Selbsthilfeangebote im Netz 7 • Literaturtipp 8 • Psychose-Forum Düsseldorf 9 • Stammtisch für psychisch kranke Menschen . . . 9 <p>Neugründungen 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adipositas Selbsthilfegruppe Düsseldorf am St. Martinus Krankenhaus 10 • Selbsthilfegruppe Ameisenbau 11 • Selbsthilfegruppe für bisexuelle Menschen . . . 12 • Borderline Selbsthilfegruppe Düsseldorf – Gemeinsam auf dem Weg 12 • Schlaganfallselbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige 13 • Selbsthilfegruppe für Frauen mit Genitalkrebs 14 • „Smile“ – Selbsthilfegruppe für Angehörige von Borderlinern 14 • Weitere Gruppen in Gründung 15 <p>Ein Wort an die Neuen in einer Selbsthilfegruppe. 16</p>	<p>Einige Düsseldorfer Selbsthilfegruppen 17</p> <p>Krankheit/Behinderung. 17</p> <ul style="list-style-type: none"> • Über 40 Jahre Club 68 Düsseldorf e.V. – Verein für Behinderte und Nichtbehinderte seit 1970. 17 • Allgemeiner Blindenverein Düsseldorf e.V. . . . 17 • AuK – Allergie- und umweltkrankes Kind e.V. . 19 • COPD Selbsthilfe Düsseldorf 19 • Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. 21 • FfF – Selbsthilfegruppe für Frauen mit Brustkrebs. 22 • Frauen mit Brustkrebs – Selbsthilfegruppe Gerresheim 22 • Herzgesprächsgruppe – Selbsthilfegruppe Düsseldorf nach Herzoperationen und Herzinfarkt 23 • Pro Retina e.V. – Regionalgruppe Düsseldorf . . 23 • Polio-Selbsthilfe Düsseldorf 24 • Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Düsseldorf. . . 25 • Selbsthilfegruppe Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa (CED) 26 • Selbsthilfegruppe Restless Legs Syndrom. . . . 26 <p>Sucht 28</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al-Anon Familiengruppen 28 • Anonyme Alkoholiker Selbsthilfegruppe 28 • AAS – Anonyme Arbeitssüchtige – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Arbeitsproblemen. 29 • Anonyme Esssüchtige – Overeaters Anonymous 30 • Blaues Kreuz in Deutschland (BKD) – Ortsverein Düsseldorf 31 • Guttempler in Düsseldorf 32 • Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf 32 • Wendepunkt – Offene Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie deren Angehörige. 34
--	--

Psychische Belastung und Erkrankung .. 35

- Emotions Anonymous (EA) –
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit .. 35
- „Lichtblick“ – Selbsthilfegruppe für
Depressionen, Burnout und Psychosomatik ... 35
- Messie-Selbsthilfegruppe
Düsseldorf Benrath 36

Familie/Angehörige 38

- Eilod – Elterninitiative Loverboy-Opfer
Deutschland 38
- familien selbsthilfe psychiatrie Düsseldorf –
Selbsthilfegruppe Angehöriger psychisch
Kranker 39
- Initiative Tabu Suizid e.V. –
Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene von
Suizid in Zusammenarbeit mit AGUS e.V. 40
- PAS – Eltern-Kind-Entfremdung
(Umgangsverweigerung) 41

Andere Lebenslagen 42

- Gendertreff – Die Plattform für Transgender,
Angehörige und Interessierte 42

Düsseldorfer Selbsthilfegruppen und -vereine von A-Z 43

Meine Notizen 46



© Walter Reich / pixelio.de

**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

in zahlreichen Arztpraxen, Apotheken und Beratungsstellen im Düsseldorfer Stadtgebiet liegt unsere Zeitung aus und stellt für viele Bürgerinnen und Bürger den ersten Berührungspunkt mit dem Thema Selbsthilfe dar. Häufig sind diese Menschen überrascht wie viele Gruppen es zu den unterschiedlichsten Themen gibt. Immer wieder beziehen sich telefonische und persönliche Anfragen auf diese Publikation. Das freut uns und macht die Bedeutung der Zeitung als Brücke zwischen den Selbsthilfegruppen, dem Selbsthilfe-Service-Büro und den Bürgerinnen und Bürgern deutlich. In dieser 39. Ausgabe gibt es wieder zahlreiche Neuigkeiten und Informationen aus den Düsseldorfer Selbsthilfegruppen und aus dem Selbsthilfe-Service-Büro zu berichten.

So begrüßen wir sie in Zukunft von dieser Stelle zu zweit. Marita Schormann und Dirk Stegemann teilen sich seit Anfang April diesen Jahres die Fachkraftstelle im Selbsthilfe-Service-Büro zu gleichen Teilen. Dirk Stegemann dürfte einigen bereits bekannt sein, da er seit September 2011 im Selbsthilfe-Service-Büro als Honorarkraft tätig war. Schwerpunkte seiner Arbeit werden neben der Beratung von Menschen, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, die redaktionelle Arbeit dieser Zeitung sein.

Die virtuelle Selbsthilfe im Internet gewinnt immer mehr an Bedeutung. Nahezu wöchentlich werden neue Internetforen eröffnet und deren Bedeutung für die Selbsthilfegruppen betont. Aber worauf muss eine Gruppe achten, wenn sie selber eine eigene Homepage oder ein Internetforum eröffnen möchte? Welche Möglichkeiten bietet das sogenannte Web 2.0 und was heißt das überhaupt? Zum Thema „Neue Medien in der Selbsthilfe“ veranstaltet das Selbsthilfe-Service-

Büro am 27. Oktober 2012 einen Fachtag für Selbsthilfegruppen. Lesen Sie auch hierzu den Artikel auf Seite 7 über die Kommunikationsplattform www.selbsthilfe-interaktiv.de.

Außerdem möchten wir Sie noch auf unseren Literaturtipp aufmerksam machen. Die Broschüre „Transparenz und Unabhängigkeit der Selbsthilfe“ soll eine Hilfestellung im Umgang mit Spenden, Sponsoring und bei Kooperationen mit Wirtschaftsunternehmen sein.

Wenn Sie eine Düsseldorfer Selbsthilfegruppe sind dann reichen Sie bitte ihren Artikel für die Ausgabe 40 bis zum nächsten Redaktionsschluss am 31. Oktober 2012 im Selbsthilfe-Service-Büro ein.

Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.



www.selbsthilfe-interaktiv.de – eine neue Onlineplattform für gezielte Selbsthilfeangebote im Netz



Seit November 2011 bietet die Plattform www.selbsthilfe-interaktiv.de Informationen aus Betroffenenperspektive und einen geschützten Erfahrungsaustausch im Web 2.0. Sie hat den Anspruch seriös und nicht kommerziell zu sein. Besucher finden hier Orientierung im „Dickicht“ der Möglichkeiten für virtuelle Selbsthilfe.

Erklärtes Ziel der Betreiber ist es, eine unabhängige, geschützte Plattform für den Selbsthilfeaustausch von Betroffenen im Internet zu schaffen.

Ein wesentliches Merkmal der neuen Plattform ist, dass die meisten Beiträge auch ohne Anmeldung gelesen werden können. Aktive Nutzerinnen und Nutzer der Plattform können sich anonymisiert mit einem sogenannten Nicknamen (beispielsweise Vorname oder Phantasiename) registrieren. Weiterhin nötig ist dazu nur noch eine funktionierende E-Mailadresse. Bei dieser Art der Anmeldung in einfacher Form sind persönliche Daten maximal geschützt. Weitere Daten werden nicht erhoben.

So können sich auch Menschen, die mit der Nutzung von Foren noch unerfahren sind, sicher und ohne Angst vor Datenmissbrauch informieren und einbringen.

Die Internetplattform www.selbsthilfe-interaktiv.de startet mit drei Säulen

Säule 1: Im Netz orientieren

Im Internet gibt es eine Fülle an Möglichkeiten für den Erfahrungsaustausch mit anderen. Es ist jedoch nicht immer einfach, seriöse Selbsthilfeforen zu finden. In der ersten Rubrik von selbsthilfe-interaktiv.de werden Hinweise auf Selbsthilfeforen gegeben, die vorab geprüft und als Foren mit eindeutigem Selbsthilfebezug identifiziert wurden. Sie schaffen Transparenz zu Anbietern, Zielen und Finanzierung, gewährleisten den Schutz persönlicher Daten und sind unabhängig und nutzerfreundlich.

Säule 2: Hier mitdiskutieren

Auf diese Säule konzentrierte sich die Aufmerksamkeit zum Start der Webseite, denn hier entsteht ein Austauschportal zu Fragestellungen rund um die Selbsthilfearbeit in Gruppen. Beispiele: „Gruppengründung, aber wie?“, „Auf Augenhöhe“. Moderatoren sorgen in diesen Foren für einen reibungslosen und verlässlichen Erfahrungsaustausch im Internet. Forenbeiträge mit fragwürdigem Inhalt können über einen gut sichtbaren Button sofort an die Betreiber gemeldet werden. Schon in der Testphase im Oktober wurde in elf Foren zu verschiedensten Themen sehr engagiert diskutiert.

Säule 3: Vor Ort andere finden

In dieser Rubrik können interessierte Personen direkt Kontakte zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe vor Ort knüpfen: über die bewährten Datenbanken der bundesweiten NAKOS und der landesweiten Netzwerkstelle SeKo Bayern finden Menschen den Zugang zur nächsten Selbsthilfekontaktstelle, zu einer

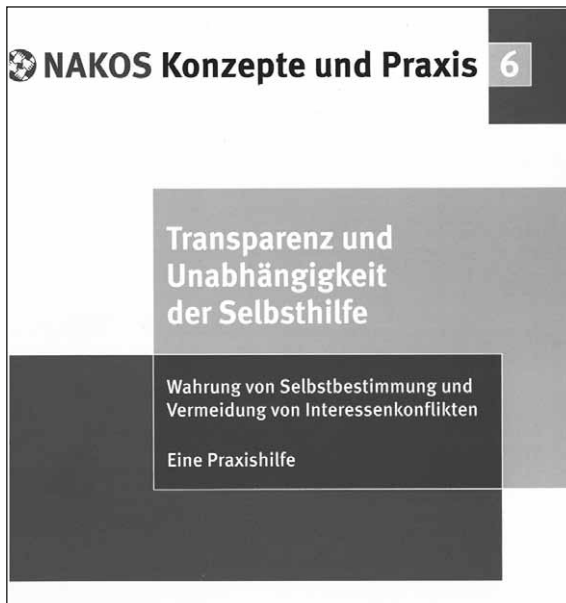
bundes- oder landesweiten Selbsthilfeorganisation oder zu Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen.

Das Internetangebot selbsthilfe-interaktiv.de ist ein gemeinsames Angebot der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) und des Vereins

Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. mit seiner Geschäftsstelle SeKo.

Schauen Sie doch mal rein und informieren Sie sich über Selbsthilfeforen im Internet. Selbsthilfegruppen die ihr Forum anmelden möchten, gehen bitte direkt über die Internetseite.

Literaturtipp



NAKOS Konzepte und Praxis 6. Berlin 2012, ISSN 1863-0154, ISBN 978-3-9813512-6-2

Ziel dieser Praxishilfe ist, Selbsthilfeunterstützerinnen und Selbsthilfeunterstützern eine Informations- und Beratungshilfe an die Hand zu geben, um Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinitiativen zu den Themenfeldern Spenden, Sponsoring, Kooperationen mit Wirtschaftsunternehmen, Vermeidung von Interessenkonflikten, Transparenz und Unabhängigkeit informieren, aufklären und unterstützen zu können.

Aus dem Inhalt:

- Interessenkonflikte und Beeinflussung der Selbsthilfe
- Leitlinien der Selbsthilfe und Offenlegung von Interessenkonflikten
- Regelungen zur Arzneimittelwerbung und Gebot der unabhängigen Patienten- oder Gesundheitsinformation
- Rechtsformen und steuerrechtlich relevante Aspekte, eine kaufmännische Orientierung

Die Praxishilfe wurde in dem vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten NAKOS-Projekt „Neutralität und Unabhängigkeit – Praxishilfen für die Selbsthilfeunterstützung“ im Jahr 2011 erarbeitet.

Die Broschüre kann über die Internetseite www.nakos.de bezogen werden.

Psychose-Forum Düsseldorf



In einem Psychose-Forum treffen sich Psychoseerfahrene, Angehörige von psychisch kranken Menschen, im psychiatrischen Bereich Tätige sowie interessierte Mitbürgerinnen und Mitbürger.

In einem gleichberechtigten Erfahrungsaustausch („Trialog“) reden sie über persönliches Erleben, vervollständigen ihr Bild von Psychosen und entwickeln dadurch ein größeres Verständnis füreinander. Darüber hinaus werden Vorträge zu unterschiedlichen Sachthemen organisiert. Das Forum bietet zudem die Gelegenheit, Laien mit der Erkrankung „Psychose“ vertraut zu machen.

Ein Psychose-Forum ist keine Therapie. Die Teilnahme ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Sämtliche Beiträge werden vertraulich behandelt.

Treffen mittwochs 18-20 Uhr,
10-12 Mal pro Jahr (Terminbekanntgabe nach Rücksprache)
Gerresheimer Straße 177
40233 Düsseldorf

Kontakt Thomas Schönwasser
Mobil 0173.9996407
E-Mail schoenwasser@yahoo.de
Internet www.psychose-forum-duesseldorf.de

Stammtisch für psychisch kranke Menschen

Unser Stammtisch für Menschen mit psychischen Handicaps findet weiterhin statt. Beim Stammtisch werden nicht „nur“ unsere Sorgen und Nöte besprochen, sondern auch die vielen anderen Dinge, die das Leben schön und interessant machen.

Es wird kein Alkohol ausgeschenkt.

Treffen freitags 18-20.30 Uhr
Café Drrüsch
Langerstraße 2, 40233 Düsseldorf

Kontakt Inge Prömm
Telefon 0211.9221177
E-Mail proemm@web.de
Kontakt Arno Dornkamp
Mobil 0171.4825961

© sigrid rossmann / pixello.de



Adipositas Selbsthilfegruppe Düsseldorf am St. Martinus Krankenhaus

Es ist Donnerstagabend, kurz vor 19 Uhr und ich gehe zur Pforte. Dort steht im Verborgenen eine junge Frau, Mitte 20, und sie schaut ganz scheu um sich. Ich spreche sie an „Bist du Katie? – Hallo, ich bin Olly“ – sie nickt einfach. Ein paar Worte wechseln wir und gemeinsam gehen wir zum Raum St. Ursula.

Dort treffen wir in einem kleinen Raum weitere ebenfalls übergewichtige Menschen, manche davon extrem dick. Wir kommen gleich ins Gespräch und auch für Katie ist der Bann gebrochen. Sie ist unter Gleichgesinnten, wird nicht angeglotzt und merkt, dass ihr Aussehen nebensächlich ist.

An diesem Abend findet eine lockere Gesprächsrunde statt, wo jeder mal über sich selbst erzählen kann, was ihn bedrückt oder auch warum heute alles gut ist. Es wird verstanden, warum eine Einladung zum Ausflug abgesagt wurde. Warum Steffi nicht in die Eisdiele will, wo immer wieder die Stühle zusammensacken. Warum Susi nicht beim Nordic Walking oder Schwimmen im Verein mitmacht, weil ihr dazu die Luft nicht reicht und dort immer alle so schnell sind.

Claudia freut sich sehr darüber, dass sich gerade die „neue“ Katie mit ihr zum Spazierengehen und Kaffeetrinken verabredet. Einige berichten von ihren Erlebnissen bei Ernährungsberatungen, tauschen Adressen von Ärzten aus, die Verständnis haben und nicht nur sagen „essen sie einfach weniger“.

Thomas (BMI 70) erzählt, dass er sich im Kreis der Gruppe sogar zum Aquakurs traut, es ihm seit langer Zeit wieder Spaß macht sich zu bewegen. Am Sonntagmorgen verabreden sich dann einige, um gemeinsam schwimmen zu gehen und sogar Katie ist dabei. Im Schutz der Gruppe traut sie sich, sie wird „mitge-

nommen“. Das hätte sie selbst nicht gedacht, dass sich alles so schnell in ihrem Leben verändern kann.

Claudia, die schon länger in der Gruppe ist und inzwischen einen Schlauchmagen hat, wird Patin für Katie. Sie können telefonieren, sie werden füreinander da sein, wenn es schwierig ist und helfen sich gegenseitig zu motivieren und stark zu sein. Patenschaften haben sich seit Jahren bewährt, sie geben zusätzlichen Halt und Hilfe an diejenigen, die das möchten.

Es wird viel über die Adipositasoperationen gesprochen, wer was vor hat und wie es den Menschen damit jetzt geht. Nein, soweit ist Katie aber noch nicht. Sie will erst mal den konventionellen Weg für sich gehen, bringt darüber viel in Erfahrung und möchte mit Unterstützung der Gruppe durchhalten. Sabine macht ihr Mut, sie hat es durch Ernährungsumstellung und Sport geschafft.

Daniel erzählt, wie die Operation für ihn war und wie es ihm jetzt geht. Das er große Angst vor der Operation hatte, und viel mit seinem Selbsthilfegruppen-Paten darüber gesprochen hat. Auch seine Familie war froh, die Menschen aus der Gruppe zu kennen und über ihre Ängste dort reden zu können. Jetzt ist das überstanden, und die erste Hose ist schon zu groß geworden. Mit dem Trinken klappt es noch nicht ganz optimal, aber er bekommt viele Tipps, die er für sich ausprobieren kann.

Diese zwei Stunden, in denen Katie ganz gespannt und auch erstaunt den Erfahrungen lauschte, vergingen wie im Flug. Sie fühlte sich wohl und aufgehoben. Katie ist angekommen in der Selbsthilfegruppe Düsseldorf „Martinus“.

Diese Selbsthilfegruppe startete im Mai 2011 unter der Leitung von Christel Moll und Oliver Sponholz. Mittlerweile gibt es zu dem 2. Donnerstag im Monat auch noch das „Adi-Cafe“ an jedem 4. Mittwoch im Monat um 19 Uhr, welches von allen Teilnehmern immer wieder gerne besucht wird.

Bei den Treffen gibt es viel Raum für Gespräche und gegenseitige Hilfestellungen, aber auch Aufklärung über die unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten. Es werden Verabredungen zu Aquakursen getroffen, aber auch zum gemeinsamen Spaziergehen und Bewegung im Rahmen der gesundheitlichen Möglichkeiten.

Die Selbsthilfegruppe Düsseldorf „Martinus“ trifft sich immer am 2. Donnerstag im Monat und am 4. Mittwoch im Monat um 19 Uhr auf der Gladbacher Straße 26, 40219 Düsseldorf, direkt am Martinus Krankenhaus (Parkplatz Augenklinik, Zufahrt über Völklingerstraße) im Raum St. Ursula.

Kontakt Christel Moll
E-Mail moll@adipositasverband.de
Kontakt Oliver Sponholz
E-Mail OliverTin82@gmx.de
Kontakt Patrick Gijbels
Telefon 0211.9171218
E-Mail p.gijbels@martinus-duesseldorf.de

Selbsthilfegruppe Ameisenbau

Die Selbsthilfegruppe Ameisenbau ist eine offene Kontakt- und Gesprächsgruppe für Menschen mit psychischem Handicap, Interessierten, Angehörigen und professionellen Helfern. Durch Austausch und Information untereinander wollen wir präventiv gegen Rückfälle und Krankheit vorgehen und voneinander lernen. Dabei begegnen sich alle Teilnehmenden auf Augehöhe.

In der Gruppe werden verschiedene Themen aus allen Lebensbereichen besprochen. Zum Beispiel: Partnerschaft, Arbeit, Freizeit, Familie, Angehörige, Ernährung, Übergewicht, Medikamente und Tagesstruktur.

Zu speziellen Fragestellungen können auf Wunsch Themennachmittage gestaltet und Referenten eingeladen werden.

Alle Teilnehmenden verpflichten sich der Verschwiegenheit, können anonym bleiben und geben nur soviel von sich preis wie sie möchten.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
Wir freuen uns auf Dein Kommen.

Treffen dienstags 14.15-15.45 Uhr
Sozialpsychiatrisches Zentrum
Talstraße 74, 40239 Düsseldorf
Kontakt Um Voranmeldung wird gebeten.
Thomas Schönwasser
(Psychose- und Psychiatrieerfahrener)
Mobil 0173.9996407
E-Mail schoenwasser@yahoo.de
Internet www.xn--schnwaer-vya0u.de/
(persönliche Homepage)
www.ameisen-bau.de/

Selbsthilfegruppe für bisexuelle Menschen

Bisexuell? Schon wieder eine Schublade? Oder einfach nur ein Wort für eine andere Möglichkeit, die eigene Wahrheit zu leben?

Wir sind Menschen mit der Fähigkeit, dem Gefühl und der Sehnsucht, andere Menschen unabhängig vom Geschlecht zu mögen, attraktiv zu finden, zu lieben und zu begehren. Kennst Du diese Gefühle auch? Suchst du Gleichgesinnte? Wünschst Du Dir einen Raum, in dem Du Dich nicht mehr erklären musst?

Seit Mai 2011 finden sich wieder Menschen zusammen, um:

- sich einfach nur zu treffen
- neue Leute kennen zu lernen
- Informationen auszutauschen
- Spaß zu haben
- gemeinsame Aktivitäten zu planen
- über Lust und Frust zu quatschen
- einen Anlaufpunkt zu bieten

- unser Bi-Bewusstsein zu stärken
- uns gegenseitig zu unterstützen: all Genders welcome

Wir arbeiten zusammen mit BiNe – Bisexuelles Netzwerk e.V. Hin und wieder fahren wir gemeinsam zu den großen bundesweiten Bi-Treffen des Vereins. Es gibt offene Bi-Treffen in Nordrhein-Westfalen, Hessen und Berlin sowie Bi-Frauentreffen bei Bremen und Bi-Männertreffen bei Göttingen.

Weitere Aktivitäten sind möglich. Wir freuen uns auch auf Deine Ideen.

Treffen jeden 1. Freitag im Monat 19-20.30 Uhr
Café Drrüsch
Langerstraße 2, 40233 Düsseldorf

Kontakt Selbsthilfe-Service-Büro

Telefon 0211.89-92244

E-Mail bi-duesseldorf@web.de

Internet duesseldorf.bine.net

Borderline Selbsthilfegruppe Düsseldorf – Gemeinsam auf dem Weg

„Wenn Du einem Menschen wirklich helfen willst, dann lerne ihn zu respektieren.“

Eine Wanderung auf schmalen Grad, eine Grenze zwischen Normalität und Wahnsinn. Ein stetiger Kampf mit dem Ich, suizidalen Phasen und der chronischen inneren Leere.

Borderline ist eine psychische Krankheit mit facettenreichen Begleiterkrankungen (Komorbiditäten). Das permanente instabile Selbstbild sowie Impulsivität in zwischenmenschlichen Beziehungen als auch sehr häufig und schnell wechselnde Stimmungen zeigt nur einen kleinen Ausschnitt aus dem Leben eines Betroffenen.

Wir sind eine (junge) gemischte Gruppe, die sehr viel Wert auf eine vertrauensvolle Basis legt – das bedeutet, dass all die Dinge, die Du ansprechen möchtest, auch unter uns bleiben!

An Gruppenabenden sprechen wir über alltägliches wie Job, zwischenmenschliche Beziehungen, Medikationen, tauschen uns über Skills und deren Anwendungen aus und planen gemeinsame Unternehmungen, wie zum Beispiel therapeutisches Klettern, Bowlen, Kreativitätsabende ... Zudem sind wir auf externen Veranstaltungen vertreten und pflegen Kontakte zu mehreren sozialpsychiatrischen Zentren.



Wir treffen uns alle zwei Wochen in Düsseldorf. Wenn Du bei uns vorbeischaun möchtest, dann ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich! Die Teilnahme

an der Gruppe ist natürlich kostenlos. Wir freuen uns auf Dich!

Kontakt borderline_shg-duesseldorf@live.de

Schlaganfallselbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

Ein Schlaganfall bedeutet eine gravierende „schlagartige“ Veränderung des ganzen Lebens für Betroffene und dessen Angehörige.

Eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, heißt sich mit Menschen auszutauschen, die Ähnliches erlebt haben. Jeder hat seinen Schlaganfall unterschiedlich erlebt und andere Ausprägungen der Erkrankung, doch die neue Lebenssituation zu meistern muss, jeder neu lernen.

Nach freundschaftlichen Gesprächen lesen wir gemeinsam Texte zum Thema. Wir laden Fachreferenten ein und machen konzentrationsfördernde Übungen und Spiele.

Wir sind eine kleine Selbsthilfegruppe, die noch im Aufbau ist und hoffen, dass wir Sie mit dieser Gruppe ansprechen. Ob Angehöriger, Betroffener oder Interessierter, wir heißen Sie herzlich willkommen.

Treffen jeden 1. Dienstag im Monat
Gruppenraum des Wohnpark Flehe der Diakonie
Ernst-Derra-Straße 69
40225 Düsseldorf-Bilk, Nähe
Universitätsklinik Düsseldorf

Kontakt Renate Walker,
Telefon 0211.24792152
E-Mail re-walker@t-online.de

Selbsthilfegruppe für Frauen mit Genitalkrebs

Mit Unterstützung der Selbsthilfegruppe Frauen für Frauen der Universitätsklinik Düsseldorf wird derzeit eine Selbsthilfegruppe für Frauen mit Unterleibskrebs gegründet. Wir richten uns an Frauen mit Gebärmutter-, Eierstock-, Bauchfell-, Vulva- oder Vaginalkrebs. Wir bieten Ihnen den Austausch mit betroffenen Frauen, die Ihre Sorgen und Ängste nachempfinden können und Unterstützung und Hilfe in einer für Sie neuen Situation.

Kontakt Helga Galler (Selbsthilfegruppe Brustkrebs „Frauen für Frauen“)
Sprechstunde: mittwochs 16-17.30 Uhr
Moorenstraße 5, 40225 Düsseldorf

Telefon 0211.8119811

E-Mail FfF@med.uni-duesseldorf.de

„Smile“ – Selbsthilfegruppe für Angehörige von Borderlinern



Das Verhalten von Borderlinern ist nicht nur für den Betroffenen selbst schwer zu verstehen, sondern auch für Angehörige. Zurück bleibt oft die eine Frage, wie wir mit unseren Lieben umgehen sollen, wenn sie selbst nicht einmal wissen wie. Liebe, Verpflichtung, Angst und Schuldgefühl sind nicht selten die Folge von der

Überforderung im täglichen Umgang mit den liebsten Menschen. In der Selbsthilfegruppe wollen wir uns einen Ort schaffen, in dem wir uns austauschen und Mut machen können. Wir wollen lernen, auch an uns selbst zu denken und uns Hilfestellung geben im Umgang mit unseren Angehörigen.

Kontakt umgang_mit_bordis@hotmail.de

Weitere Gruppen in Gründung

Zu den folgenden Themen befinden sich aktuell in Düsseldorf weitere Selbsthilfegruppen in Gründung:

- Adipositas, Operierte Magenband
- Adoption/Erwachsene
- Anonyme Insolvenzler
- Anorexie, Magersucht, Bulimie
- Burnout und Depression
- Elterngruppe von Kindern mit Asperger-Syndrom
- Magenkrebs
- Mütter mit Behinderungen
- Nierenkrebs
- Russisch sprechende Eltern von Kindern mit Behinderung
- Selbsthilfegruppe für psychisch Erkrankte im betreuten Wohnen

- SIA Gruppe Düsseldorf – Survivors of incest anonymous für Frauen

Wenn Sie eine eigene Selbsthilfegruppe gründen wollen, begleitet das Selbsthilfe-Service-Büro Ihre neue Gruppe. Das Team gibt Anleitung und Hilfe in der Anfangszeit und berät Sie bei der Gruppenarbeit. Es unterstützt Sie bei der Suche nach einem geeigneten Gruppenraum und vermittelt Ihnen Kontakt zu anderen Betroffenen. Sie haben die Möglichkeit in dieser Zeitung einen Artikel zu veröffentlichen.

Kontakt Selbsthilfe-Service-Büro
Telefon 0211.89-92244



Ein Wort an die Neuen in einer Selbsthilfegruppe

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, also eine Gruppe von Menschen, die in ähnlichen Lebenssituationen stehen oder von vergleichbaren Schwierigkeiten betroffen sind. Wir sind alle gleichwertig und für uns selbst verantwortlich. Die Gruppe wird von keinem professionellen Experten oder Therapeuten geleitet. Jeder ist nur Experte für sich selbst und spricht von seinen eigenen Erfahrungen. Wir können also – wenn wir von diesem Abend enttäuscht sind – dies keinem anderen anlasten als uns selbst.

Wenn du nach diesem Treffen enttäuscht sein solltest, dann hast du wahrscheinlich etwas anderes erwartet, als das, was dort abgelaufen ist. Darum mache dir deine Vorstellungen bewusst und teile sie der Gruppe mit, denn keiner von uns kann erraten, was du dir erhofft hast. Falls du deine Erwartungen vor der Gruppe nicht aussprechen magst oder kannst, dann sprich mit jemandem aus der Gruppe, der dir sympathisch erscheint. Jedes Treffen verläuft anders, je nach der Zusammensetzung und der jeweiligen Stimmung der Einzelnen. Selbsthilfegruppe heißt: Wir helfen uns selbst. Wir können auch deine Mithilfe gebrauchen.

(Der Text ist weitgehend identisch mit einem Beitrag aus den Anonymous-Gruppen. Autor: Andreas Greiwe, 2. Juni 2003)



© Rainer Sturm / pixello.de

Krankheit/Behinderung

Über 40 Jahre Club 68 Düsseldorf e.V. – Verein für Behinderte und Nichtbehinderte seit 1970

Wir sind ein Verein für gemeinsame Freizeitgestaltung. Wir treffen uns zum gemeinsamen Kaffeeklatsch, Frühstück, Spieleabenden, Schwimmen und vielem mehr. Zwei Mal im Jahr veranstalten wir eine Ferienfreizeit. Jeder ist willkommen, egal ob alt oder jung, behindert oder nichtbehindert – unser Verein steht jedem offen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Kontakt	Club 68 Ehrenstraße 12, 40479 Düsseldorf
Telefon	0211.442222
Fax	032223787217
E-Mail	club68evduesseldorf@t-online.de
Internet	www.club68evduesseldorf.de

Allgemeiner Blindenverein Düsseldorf e.V.



Unsere Welt ist eine Welt der Sehenden. 80 Prozent der Wahrnehmungen werden mit den Augen aufgenommen. Entsprechend einschneidend sind die Konsequenzen für Menschen, die nicht oder nur sehr wenig sehen können. Sehen zu können, ist für die meisten von

uns ebenso wichtig wie selbstverständlich. Wir haben uns ein Leben lang daran gewöhnt, den Dingen ins Auge zu sehen und sie von allen Seiten zu betrachten. Wenn sich daran plötzlich oder allmählich etwas ändert, gibt es vieles zu bedenken und zu tun. Wer mit Sehbehinderung oder Blindheit konfrontiert wird – oder wer einen Angehörigen hat, der davon betroffen ist – benötigt umfassende Beratung und Hilfestellung.

Wir helfen weiter

Wir unterstützen Betroffene und deren Angehörige bei der Bewältigung der durch die Sehbehinderung bedingter Probleme, der Entwicklung neuer Perspektiven und bei der Wiedererlangung verloren geglaubter Selbstständigkeit. Hierzu hält der Verein folgende Angebote bereit:

- Informationen über den Einsatz und Gebrauch von Hilfsmitteln für den Alltag, Haushalt und Beruf
- Beratung der Betroffenen und der ihnen nahestehenden Menschen zum Beispiel über Rechtsansprüche, gesetzliche Regelungen und Bestimmungen zum Ausgleich der behinderungsbedingten Nachteile, über die Möglichkeit des Erlernens und Wiedererlernens lebenspraktischer Fähigkeiten

und Fertigkeiten sowie über die Möglichkeit von Training von Orientierung und Mobilität

- Informationen über Bildungs- und Ausbildungsmöglichkeiten, Rehabilitationsmaßnahmen etc.
- Angebote zur gemeinsamen Freizeitgestaltung wie zum Beispiel Ausflüge, Veranstaltungen, kulturelle Angebote, Sport- und Hobbygruppen etc.
- Stammtische und Vereinstreffen zum Kennenlernen, Erfahrungsaustausch und Kontaktpflege

Die Vereinsarbeit ist ehrenamtlich und wird von Mitgliedern geleistet, die selbst betroffen (also blind oder sehbehindert) sind.

Gemeinsam geht es einfach besser

Der Allgemeine Blindenverein Düsseldorf e.V. ist seit 1908 Selbsthilfeverein für blinde und hochgradig sehbehinderte Menschen. Die ungehinderte Teilhabe dieser Menschen am Leben in unserer Stadt durch die Schaffung gleichwertiger Lebensbedingungen und den Abbau von Barrieren zu verwirklichen, die gesellschaftliche Integration blinder und hochgradig sehbe-

hinderter Personen zu fördern und insbesondere die individuelle Hilfestellung sind die Aufgaben und Ziele unseres Blindenvereins. Dies beinhaltet die Interessensvertretung im öffentlichen und gesellschaftlichen Bereich, aber auch die gegenseitige Unterstützung der Mitglieder im Umgang mit ihrer Behinderung, die Vermittlung von Hilfen für den Alltag sowie Angebote zur gemeinsamen Freizeitgestaltung. Mitglied im Allgemeinen Blindenverein Düsseldorf e.V. können Blinde und hochgradig Sehbehinderte werden, die in Düsseldorf leben.

Mit einer Sehbehinderung zu leben ist nicht immer leicht – aber Sie können vieles tun, um Ihren Alltag auch weiterhin lebenswert und sinnvoll zu gestalten. Wir begleiten Sie gern ein Stück auf Ihrem Weg.

Kontakt Allgemeiner Blindenverein Düsseldorf e.V.
Telefon 0211.36777693
(Persönliche Beratungsgespräche sind nur nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung möglich)
E-Mail blindenverein-duesseldorf@gmx.de



AuK – Allergie- und umweltkrankes Kind e.V.



Ihr Kind, Sie selbst oder Ihr Partner sind an Neurodermitis oder Asthma erkrankt. Die Krankheit hat das (Familien-) Leben fest im Griff. Das „Gelsenkirchener Behandlungsverfahren“ zeigt Ihnen einen Weg aus dem Kreislauf. Es wird Ihrem erkrankten Kind oder Ihnen selbst, Ihnen als Eltern und Ihrer Familie helfen. Der Weg aus der Krankheit wird nicht immer leicht sein und er wird viel Kraft kosten, aber Sie bekommen durch uns Hilfe und Unterstützung. Sie werden lernen, die Mechanismen der Erkrankung zu verstehen und sich ihnen zu entziehen. Der Kranke kann aus sich selbst heraus gesunden. Das Ziel ist die Spontanheilung. Die Umsetzung des Erlernten im Alltag wird unterstützt durch den Austausch mit Betroffenen, die das „Gelsenkirchener Behandlungsverfahren“ durchlaufen haben.

Wir, der Verband „Allergie- und umweltkrankes Kind e.V.“ (AuK), sind ein Netzwerk von Erkrankten beziehungsweise deren Eltern. Wir stehen telefonisch

zur Verfügung, wenn jemand aus der Region Düsseldorf und Umgebung Fragen zum „Gelsenkirchener Behandlungsverfahren“ oder dessen Umsetzung hat. Und natürlich bei akuten Problemen und Fragen zu Neurodermitis, Asthma und Heuschnupfen. Unsere monatlichen Treffen sind für alle offen. Jeder kann kommen, ob er einfach nur mehr über das „Gelsenkirchener Behandlungsverfahren“ erfahren möchte oder Unterstützung (bei der Umsetzung) braucht. Nähere Informationen finden Sie auf unserem Flyer und im Internet.

Treffen jeden 2. Montag im Monat 20.15 Uhr
Kasernenstraße 67
40239 Düsseldorf-Altstadt

Kontakt Ulla Frens

Telefon 0211.342823

Mobil 0163.6781611

E-Mail ufrens@auk-duesseldorf.de

Internet www.auk-duesseldorf.de

COPD Selbsthilfe Düsseldorf



Atemlos muss nicht hilflos bedeuten, auch wenn COPD und Lungenemphysem nicht rückführbare Erkrankungen sind. Allein in Deutschland sind derzeit rund fünf Millionen Menschen an COPD erkrankt. Und die Zahl der Erkrankten steigt weiter an. Man spricht bereits heute von einer der am meisten unterschätzten Volkskrankheiten. Durch geeignete Therapie-Maßnahmen kann der Fortschritt einer COPD lediglich aufgehalten oder verlangsamt werden.

Die Selbsthilfegruppe „COPD Selbsthilfe Düsseldorf“ will Betroffene, die an COPD, Lungenemphysem, Alpha-1-Antitrypsinmangel, Fibrose, Bronchiektasen oder Asthma erkrankt sind, informieren. Sie bietet

ihnen und ihren Angehörigen eine Plattform zur Information und zum Erfahrungsaustausch an. Denn frei durchatmen ist für viele nur noch ein Traum.

Natürlich weiß Robert von Norman, Ansprechpartner der Düsseldorfer COPD-Selbsthilfegruppe und selbst Betroffener, dass eine chronische Erkrankung oder Behinderung durch eine Selbsthilfegruppe nicht geheilt werden kann. „Aber Zuspruch, Austausch und das Verständnis anderer Betroffener tragen viel dazu bei, die mit einer chronischen Erkrankung einhergehenden psychischen Probleme und sozialen Einschränkungen maßgeblich zu mildern. Dies führt zu einer Verbesserung der Lebensqualität. Wir erleben es im Rahmen unserer Tätigkeit jeden Tag.“

Durch Gespräche mit Betroffenen ist uns bekannt, dass es immer noch viele Betroffene gibt, deren Kenntnisse über ihre eigene schwere Erkrankung nur sehr gering, teilweise überhaupt nicht vorhanden sind“, so der Sprecher der COPD-Selbsthilfegruppe Düsseldorf. „Grund genug zu versuchen, etwas zur Aufklärung beizutragen und denen zu helfen, die bereits mit einem dieser Krankheitsbilder leben. Hierzu bieten wir unsere Selbsthilfegruppe, den monatlichen Newsletter und unsere Internetseite www.copdselbsthilfe.de an.“

Viele Erkrankte finden nicht den Mut, ihrem Arzt gezielte Fragen zu ihrer Erkrankung zu stellen – wenn sie die Diagnose bekommen. Aber auch dem Arzt bleibt oft nicht genügend Zeit, umfassend über die lebenslange Krankheit aufzuklären. So gibt es Informationsdefizite, die auf Dauer bestehen bleiben, die eigentlich ausgeräumt werden sollten. Daher profitieren alle von unseren monatlich stattfindenden Gruppentreffen und Gesprächsrunden, nicht nur wegen der Informationen, sondern auch wegen des Austausches der Erkenntnisse und Erfahrungen.

Robert von Norman und Werner Remers wirken seit 2007 aktiv an der Spitze. Weit über 250 Interessierte, Betroffene und Angehörige besuchten die monatlichen Vorträge, Gespräche, Diskussionen und Gruppentreffen der Selbsthilfegruppe. Dazu kommen gut besuchte Veranstaltungen wie zum Beispiel die vier Aktionstage zum Deutschen Lungentag im St. Josef-Krankenhaus in Haan.

Erstmalig wurde im September 2011 von unserer Selbsthilfegruppe im Bürgerhaus Bilk unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dirk Elbers eine Veranstaltung zum bundesweiten 15. Deutschen Lungentag organisiert und durchgeführt. Weit über 100 mal hörte man das „Aus, aus, aus“ aus der Lungentestkabine im Allergiemobil, so stark war der Andrang auf die mobile Messstation. Vielbeachtet waren ebenso die Vorträge und Referate von namhaften Fachärzten und Wissenschaftlern. So beispielsweise bei „COPD und die Psyche“. Dr. Nikola Stenzel von

der Philipps-Universität Marburg sprach über Angst und Panik bei den Atemwegserkrankungen.

Zu den wichtigsten Therapiesäulen einer Erfolg versprechenden Behandlung bei COPD, die den Krankheitsverlauf aufhalten oder vermindern, gehören:

- die engmaschige und regelmäßige Behandlung durch den Lungenfacharzt
- eine konsequente Einnahme der verordneten Medikamente (Compliance)
- ein auf den Patienten bezogenes Trainingsprogramm (Lungensport)
- die konsequente Umsetzung und Einhaltung der Sauerstoff-Langzeit-Therapie, wenn diese indiziert und vom Facharzt verordnet wurde
- entsprechende prophylaktische Maßnahmen, wie Gripeschutz- und Pneumokokkenimpfung,
- regelmäßige medizinische Rehabilitation
- die Krankheit als Betroffener anzunehmen und zu akzeptieren und sich im Rahmen seiner Möglichkeiten umfassend zu informieren

Zur besseren Alltagsbewältigung ist die Bewegungstherapie ein wichtiger Punkt. Aktive Lungensportgruppen helfen dabei. Wir haben bisher elf aktive Gruppen in Düsseldorf, Haan und Mettmann aufgebaut. Lungensport ist kein Leistungssport. Er soll helfen, die körperliche Belastbarkeit zu verbessern, die krankheitsbedingten Symptome zu mindern, die Alltagsbelastungen besser zu bewältigen und neue Lebensqualität zu gewinnen. Beim Lungensport können alle mitmachen, egal ob sie COPD, Asthma bronchiale, Lungenemphyse oder andere Atemwegserkrankungen haben, denn Luftnot ist eine beängstigende Erfahrung.

Die Anstrengung, die diese Luftnot bei körperlicher Belastung hervorruft, versucht jeder zu vermeiden. Doch dadurch wird man immer weniger belastbar. Tun Sie etwas dagegen. Sie müssen aber selbst aktiv werden: beim Lungensport. Die Gruppen werden von Physiotherapeuten und Diplom-Sportlehrern beziehungsweise -wissenschaftlern betreut. Die genauen Treffzeiten und -orte erfragen Sie bitte bei

den Ansprechpartnern der COPD Selbsthilfegruppe Düsseldorf oder im Selbsthilfe-Service-Büro. Weitere Informationen können Interessierte auch auf der Homepage der COPD Selbsthilfe nachlesen.

Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat 17.30 Uhr
Bürgerhaus Bilk (Saal)

Himmelgeister Straße 107h
40225 Düsseldorf
Kontakt Ingrid und Robert von Norman
Telefon 0211.744416
E-Mail von.norman@copd-selbsthilfe.de
Kontakt Werner Remers
Telefon 02104.27801
E-Mail ingwerremers@aol.com
Internet www.copd-selbsthilfe.de

Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.



Die Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. mit Sitz in Essen ist eine Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft mit 98 Arbeitsgemeinschaften vor Ort. Unter dem Leitgedanken „Beratung, Betreuung, Begegnung, Bewegung“ arbeitet sie eng zusammen mit Rheuma-Betroffenen, Ärzten und Sozialleistungsträgern. Ziele sind satzungsgemäß unter anderem die Förderung der Rheuma-Bekämpfung sowie Sicherung und Verbesserung der Versorgung Rheumakranker. Landesweit werden Patientenseminare angeboten sowie in Essen eine spezielle Beratung für Eltern und deren rheumakranke Kinder und Jugendliche. Die Mitglieder erhalten alle zwei Monate das Magazin „Mobil“ mit aktuellen Beiträgen zu Forschungsergebnissen,

Medikation, Therapie-Methoden und Ratschlägen für den Alltag.

In der Arbeitsgemeinschaft Düsseldorf wird Funktionstraining in Gruppen als Trocken- oder Warmwassergymnastik angeboten, außerdem trifft sich ein Mal im Monat ein Gesprächskreis zum Austausch.

Kontakt Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.
Arbeitsgemeinschaft Düsseldorf
Martinus-Krankenhaus
Martinstraße 7, 40223 Düsseldorf
Telefon 0211.379801 (Sprechzeiten: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 16-18 Uhr und jeden 3. Montag im Monat 10-12 Uhr)

© bewis / pixelio.de



FfF – Selbsthilfegruppe für Frauen mit Brustkrebs

Das Motto der Selbsthilfegruppe „FfF – Frauen für Frauen“ lautet: „Selbst ein Weg von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt.“ (japanisches Sprichwort)

Zur Bewältigung der Erkrankung Brustkrebs sind viele Schritte notwendig. Bei einem davon möchten wir Ihnen helfen. Wir sind eine Gruppe betroffener Frauen, die sich regelmäßig zu gemeinsamen Gesprächen und Aktivitäten trifft. In einer Atmosphäre uneingeschränkten Vertrauens können Sie über persönliche Sorgen und Probleme sprechen. Bei krankheitsbezogenen Fragen berichten wir von unseren vielfältigen Erfahrungen.

Wir respektieren die Privatsphäre jeder Frau. In unserer Gruppe sprechen wir aber nicht nur über Erkrankungen, sondern planen gemeinsame Aktivitäten, lachen viel miteinander und Sie können erfahren, dass trotz der Erkrankung Lebensfreude und Zufriedenheit möglich sind. Wir treffen uns jeden 3. Dienstag im Monat zu einer Informationsveranstaltung, zum Teil auch mit Referentinnen und Referen-

ten zu unterschiedlichen Themen. Unser Ziel ist es, Sie in der Bewältigung der Krankheit zu unterstützen – wagen Sie den ersten Schritt und kommen Sie zu uns. Wir freuen uns über Ihren Besuch. Auf Wunsch bieten wir gern Einzeltermine an, auch Angehörige sind uns willkommen.

Treffen mittwochs 16-17.30 Uhr
Ambulanz der Universitätsfrauenklinik
Raum 00.59 EG
Moorenstraße 5, 40225 Düsseldorf

Treffen jeden 3. Dienstag im Monat 18.30-20.30 Uhr
Infoveranstaltung und Gesprächskreis
Brustzentrum der Universitätsfrauenklinik
Raum 00.44 (Patientinnenschule)

Kontakt Helga Galler
Telefon 0211.36181010
Kontakt Rosemarie Wiedbrauk
Telefon 0211.712200
Kontakt Uniklinik
Telefon 0211.8119811
E-Mail FfF@med.uni-duesseldorf.de

Frauen mit Brustkrebs – Selbsthilfegruppe Gerresheim

Die im April 2008 gegründete Selbsthilfegruppe „Frauen mit Brustkrebs“ trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat um 19 Uhr im „zentrum plus“ der Diakonie, Am Wallgraben 34, in Düsseldorf-Gerresheim. Die Gruppe richtet sich an betroffene und interessierte Frauen und bietet einen geschützten Rahmen für ausführliche Gespräche. Informationsaustausch rund um den Brustkrebs, Behandlungsmethoden

und ihre Folgen sowie Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung sind die Schwerpunkte der Gruppe. Auch junge und berufstätige Frauen sind herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos, bitte melden Sie sich vor Ihrem Besuch unter der angegebenen Telefonnummer an.

Kontakt 0211.287638

Herzgesprächsgruppe – Selbsthilfegruppe Düsseldorf nach Herzoperationen und Herzinfarkt

Herzgesprächsgruppe



Die Erfahrung nach einer Herzoperation oder einem Herzinfarkt und der jeweiligen Reha-Maßnahme zeigt, dass das Leben danach nicht mehr dasselbe ist wie vorher. Geändert haben sich einige Anforderungen im täglichen Ablauf. Bei diesen Problemen helfen natürlich Ärzte und jede Patientin/jeder Patient ist hofentlich in Behandlung. Dabei kommt man aber bald zu der Erkenntnis, dass man sich auch selbst informieren muss, um dann selbstbewusster – auf gleicher Augenhöhe – mit dem Arzt kommunizieren zu können.

Der Austausch mit Betroffenen zeigt immer wieder, dass sich auch Betroffene untereinander gut helfen können. Jeder hat seine eigene Krankheitsgeschichte und seinen Lebensweg und Schlüsse daraus gezogen, die sie/er mit anderen Betroffenen austauschen kann. Auf sehr viel größere Geduld und größeres Verständnis kann man bei anderen Betroffenen jedenfalls sicher zählen. Unsere Selbsthilfegruppe hilft uns dabei, den Erfahrungsaustausch zu steuern, andere Patien-

ten zu treffen. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt selbstverständlich innerhalb der Gruppe.

Wir treffen uns jeden Monat und berichten über das, was sich in den vergangenen Wochen ereignet hat. Ein Abend kann aber auch unter einer bestimmten Thematik stehen. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe haben auch die Möglichkeit, Ärztevorträge im Ambulanten Rehabilitationszentrum an der Berliner Allee dienstags und donnerstags ab 13 Uhr zu besuchen. Näheres dazu erfahren Sie bei den monatlichen Treffen der Selbsthilfegruppe.

Treffen jeden 3. Donnerstag im Monat 18 Uhr
St. Vinzenz-Krankenhaus
im Erdgeschoss des Gebäudes links
vom Haupteingang
Schloßstraße 85, Düsseldorf-Derendorf

Kontakt Wolf-Dieter Gleiser
Telefon 0211.9304415
Mobil 0172.2049201
E-Mail HerzDuesseldorf@aol.com

Pro Retina e.V. – Regionalgruppe Düsseldorf



Pro Retina e.V. ist eine bundesweite Vereinigung für Menschen mit Netzhauterkrankungen. Betroffene mit Retinitis Pigmentosa, Makuladegeneration, Usher-Syndrom, seltenen Formen der Netzhautdegeneration sowie deren Angehörige, Freunde und Förderer können dem Verein als Mitglieder beitreten. Mehr als 6 400 Mitglieder haben sich dem Verein bereits angeschlossen. Jedes Mitglied kann einer der über 60 regionalen Selbsthilfegruppen beitreten, die über das gesamte Bundesgebiet verteilt sind. Die vorrangigen Aufgaben von Pro

Retina e.V. finden sich in der Forschung, der Beratung, der Selbsthilfe und der Öffentlichkeitsarbeit.

Die Selbsthilfegruppe Düsseldorf zählt inzwischen über 110 Mitglieder. Ein fünfköpfiges Team mit unterschiedlichen Aufgabenbereichen steht dieser Gruppe vor. Die Leiterin der Gruppe ist Edeltraud Pohlmann. Die Gruppe trifft sich regelmäßig alle zwei Monate auf Nachfrage zu Veranstaltungen aller Art. Externe oder vereinsinterne Referenten behandeln und erörtern interessante und wichtige Themen wie zum Beispiel:

- soziale Fragen und Leistungen für Blinde und hochgradig Sehbehinderte
- Leistungen der Krankenkassen
- Notwendigkeit des Mobilitätstrainings
- Blindenführhunde
- Hilfe zur Selbsthilfe durch Kommunikation Betroffener untereinander über private und berufliche Probleme
- Einsatz und Beschaffung von Hilfsmitteln und deren Finanzierung etc.

Neben den fachbezogenen Veranstaltungen pflegt die Gruppe auch Kontakte zu benachbarten Selbsthilfegruppen der Pro Retina, besucht Museen, organisiert Stadtbesichtigungen in Düsseldorf etc. Als weitere Aufgabe sieht die Gruppe die Beteiligung an öffentlichen Gremien der Stadt. Das Ziel hier ist, eine möglichst weitreichende Barrierefreiheit im Straßenverkehr, in öffentlichen Gebäuden und Einrichtungen sowie in Bussen und Bahnen zu erreichen.

Kontakt Edeltraud Pohlmann
Telefon 0211.201819

Polio-Selbsthilfe 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 weiter gehen?“ Das ist eine typische Aussage von Menschen mit Post-Polio-Syndrom (PPS). Was aber

ist PPS? Noch Jahrzehnte nach einem aktiv geführten Leben ohne schwer wiegende 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 Funktions- einbußen 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 Verände-

rungen 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, Medikamente etc. zu informieren
- sich gegenseitig zu unterstützen und zu entlasten
- 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 R. Jockisch-Stupperich
Telefon 0211.5048246

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Düsseldorf



Mit den Treffen wollen wir den von Prostatakrebs Betroffenen die Möglichkeit bieten, in der Gruppe mit ebenfalls Betroffenen über Befürchtungen, Probleme und Konflikte zu sprechen. Dabei können die Betrof-

fenen eigene Gefühle äußern, um sich wechselseitig über Verständnis und Lernen helfen zu können. Außerdem werden zusätzlich Referentenabende durchgeführt. Sie bieten die Gelegenheit, Experten zu hören und anschließend über das Thema zu diskutieren. Betroffene und Angehörige sind zu den Veranstaltungen herzlich eingeladen.

Treffen jeden 1. Dienstag in den Monaten April, Juli und Oktober 17 Uhr
 Universitätsklinik Düsseldorf

Treffen Gebäude 13.72 (Keller)
 Hörsaal Urologie
 Moorenstraße 5, 40225 Düsseldorf
 jeden 1. Dienstag in den Monaten Mai, August und November 17 Uhr
 Marienhospital Düsseldorf
 Raum 3, 3. Obergeschoss

Treffen Rochusstraße 2, 40479 Düsseldorf
 jeden 1. Dienstag in den Monaten März, Juni, September und Dezember 17 Uhr
 Paracelsus-Klinik Düsseldorf
 Alte Cafeteria, Verwaltungsgebäude
 Friedrich-Lau-Straße 29, 40474 Düsseldorf

Kontakt Dieter Claas
Telefon 0211.486953
E-Mail d.claas@web.de

Selbsthilfegruppe Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa (CED)



Morbus Crohn/colitis ulcerosa – was ist das?

Bei Morbus Crohn handelt es sich um eine geschwürige chronische Entzündung, die den gesamten Verdauungstrakt betreffen kann. Die Erkrankung kann mehrere, nicht zusammenhängende Stellen befallen. Sie kann alle Schichten der Darmwand betreffen. Am häufigsten tritt der Morbus Crohn im Bereich des Übergangs Dünndarm/Dickdarm (Ileum) auf. Die Erkrankung ähnelt der Colitis ulcerosa. Auch die Colitis ulcerosa ist eine geschwürige chronische Entzündung, die sich allerdings auf den Dickdarm beschränkt. Dabei ist immer nur die oberste Schleimhautschicht betroffen.

Über 320 000 Menschen in Deutschland haben chronische Entzündungen des Darms (CED), europaweit sind es 1,5 Millionen. Die Erkrankungen können in jedem Alter auftreten, meistens beginnen sie aber zwischen 20 und 40 und treten in Schüben auf. Jeder Betroffene hat seine eigene Version der CED und bei der Therapie muss individuell auf diese Situation eingegangen werden, weil die Erkrankung bis heute nicht heilbar ist und die Betroffenen ein Leben lang begleitet.

Wer sind wir?

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen, die sich auf dieser kostenlosen Plattform trifft, um sich von Mensch zu Mensch über seine Erkrankung auszutauschen. Wir sprechen offen über unsere Probleme und unterstützen uns so gegenseitig, es gibt in unserem Alltag so manche Klippe zu umschiffen. Die Selbsthilfe kann ein Weg sein, die CED zu verstehen, um besser damit zuleben. Das Netz bietet viele wichtige Informationen, neue Erkenntnisse, neue Therapien der CED. Es ist Fluch und Segen zugleich, oft werden in den Foren nur die Extremverläufe sichtbar, die mildereren Formen kommen zu kurz oder werden gar nicht besprochen. Uns gibt es natürlich auch im Netz und in kommunalen Selbsthilfenetzen.

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat 18-21 Uhr
Cafeteria
Ludwig-Erhard-Allee 18
40227 Düsseldorf

Kontakt Ingrid Adams
Telefon 0211.6001162
Mobil 0152.28562509
E-Mail info@crohn-colitis-duesseldorf.de
Internet www.crohn-colitis-duesseldorf.de

Selbsthilfegruppe Restless Legs Syndrom

Das Restless Legs Syndrom (RLS) wird im deutschen Sprachraum als Syndrom der unruhigen Beine bezeichnet und gehört zu den häufigsten neurologischen Krankheitsbildern.

Die Symptome dieser Erkrankung können von Betroffenen oft nur unzureichend beschrieben werden. Am häufigsten werden sie als Missempfindungen in den Beinen, seltener auch in den Armen, charakteri-

siert. Die Beschreibungen reichen von unerträglichem Kribbeln im Inneren der Waden über Ziehen, Reißen, Stechen bis hin zu quälenden Schmerzen.

Diese Beschwerden treten fast ausschließlich in Ruhesituationen und ganz besonders heftig abends beim Einschlafen auf. Nicht selten führen erst die hartnäckigen Schlafstörungen, in deren Folge Tagesmüdigkeit, Gereiztheit, Leistungsabfall oder gar

ein Einschlafen am Steuer auftreten, die inzwischen verzweifelten Patienten zum Arzt.

Die Selbsthilfegruppe Restless Legs Syndrom ist eine Gesprächsgruppe für Betroffene. Wir treffen uns regelmäßig, um uns auszutauschen und uns über Neues rund um unsere Krankheit zu informieren. Hierzu laden wir ein Mal im Jahr einen Arzt ein. Dann ist Zeit für die Fragen, die wir immer schon einmal stellen wollten. Es tut einfach gut, sich mit Betroffenen auszutauschen. Auch Partner können gerne mit zu

den Treffen kommen. Wir sind eine offene Gruppe, es wäre jedoch schön, wenn Sie vor Ihrem ersten Besuch Kontakt zu uns aufnehmen würden.

Treffen Gesundheitsamt Düsseldorf
Raum 510
Kölner Straße 180, 40227 Düsseldorf
Termine viermal jährlich
mittwochs 16-18 Uhr

Kontakt Maria Altena
Telefon 02137.1097722



© Julien Christ / pixelio.de

Al-Anon Familiengruppen

Al-Anon
Familiengruppen
Alateen



Für Angehörige und Freunde von Alkoholabhängigen sowie für Kinder aus alkoholkranken Familien gibt es Selbsthilfegruppen, die denen der Anonymen Alkoholiker entsprechen. Die Gruppe zeigt für jeden, der durch das Trinken eines ihm nahe stehenden Menschen stark belastet wird – mit dem 12-Schritte-Programm, das wir von den Anonymen Alkoholikern übernommen haben – Genesungsmöglichkeiten auf. In unseren Meetings wollen wir Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, damit wir mit der Familienkrankheit Alkoholismus besser umgehen können.

Treffen dienstags 20-21.30 Uhr (jeden 1. Dienstag im Monat Offenes Treffen)
Pestalozzi Haus
Grafenberger Allee 186, 40237 Düsseldorf
Dieses Meeting ist rauchfrei.

Treffen donnerstags 20-21.30 Uhr (jeden 1. Donnerstag im Monat Offenes Treffen)
Matthäi-Kirche, Kapelle
Schumannstraße 89, 40237 Düsseldorf
Dieses Meeting ist rauchfrei.

Treffen Samstags 15-16.30 Uhr
Schrittemeeting der erwachsenen Kinder von Alkoholikern
Initiativenhaus
Martinstraße 58, 40223 Düsseldorf
Dieses Meeting ist rauchfrei.

Kontakt Monika
Telefon 0211.223585
Kontakt Zentrale Essen
Telefon 0201.773007
Fax 0201.773008
E-Mail zdb@al-anon.de
Internet www.al-anon.de

Anonyme Alkoholiker Selbsthilfegruppe



Was ist AA?

Die Anonymen Alkoholiker sind Männer und Frauen, die entdeckt und eingestanden haben, dass der Alkohol ein Problem für sie geworden ist. Sie bilden eine weltweite Gemeinschaft, in der sie einander helfen, nüchtern zu bleiben: Jeder, der den ehrlichen Wunsch hat, mit dem Trinken aufzuhören, ist den AA willkommen.

Wie helfen die AA?

Die Anonymen Alkoholiker treffen sich regelmäßig, um ihre Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen. Durch den ständigen Kontakt mit den genesenden AA-Freunden, dem Gefühl der Gemeinschaft und der Freundschaft kann der Zwang zum Trinken durchbrochen werden.

Der „Neuling“ lernt, den Alkohol nur für den heutigen Tag stehen zu lassen. Anstatt dem Alkohol für alle Zeiten abzuschwören oder sich darüber Sorgen zu machen, ob er morgen trocken bleiben kann, konzentriert sich der Alkoholiker darauf, jetzt und heute

nicht mehr zu trinken. Dem „Neuling“ wird auch empfohlen, regelmäßig in AA-Meetings zu gehen, um mit anderen Alkoholikern in Verbindung zu bleiben und aus dem Genesungsprogramm zu lernen.

Was sind AA-Meetings?

Meetings heißen die regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen der Anonymen Alkoholiker. Im Allgemeinen werden sie an jeweils gleicher Stelle ein- oder mehrmals wöchentlich zu festgelegten Zeiten abgehalten. Die AA unterscheiden drei Meetingformen:

- Geschlossenes Meeting
Hier treffen sich nur Alkoholiker und alle, die den ehrlichen Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören. Jeder, der etwas zu sagen oder zu fragen hat oder sich der Gruppe mitteilen will, kann dies tun.

- Offenes Meeting
Hier nehmen außer Alkoholikern auch Familienangehörige, Freunde, Verwandte oder sonst Interessierte teil.
- Öffentliches Informations-Meeting
Es ist dann angebracht, wenn der Interessentenkreis im Offenen Meeting zu groß wird oder eine größere Personenzahl erreicht werden soll. Diese Meetingform erlaubt es auch, Fachreferenten zum Thema Alkoholismus sprechen zu lassen.

Treffen	Kontaktstelle Anonyme Alkoholiker Borsigstraße 29, 40227 Düsseldorf
Telefon	0211.19295
Internet	www.anonyme-alkoholiker.de

AAS – Anonyme Arbeitssüchtige – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Arbeitsproblemen

Sind Dir einige der folgenden Symptome vertraut?

- Du hast Angst vor der Arbeit und brauchst lange, um endlich anzufangen?
- Du kannst Dich nicht auf die Arbeit konzentrieren und verzettelst Dich oft?
- Du nimmst Dir viel zu viel vor und arbeitest bis zur völligen Erschöpfung?
- Du beurteilst Dich und Deinen Tag fast ausschließlich nach der Menge der geleisteten – oder mehr noch nach der nicht geleisteten – Arbeit?
- Dein Perfektionsanspruch lähmt Dich oft völlig bei der Arbeit?
- Du weist Kontakte, Einladungen und Unternehmungen mit dem Hinweis auf „zu viel Arbeit“ zurück?
- Du kannst zwischen Freizeit und Arbeitszeit nicht trennen und denkst auch in der Freizeit an die Arbeit (und umgekehrt)?
- Du stehst häufig unter Zeitdruck?
- Du möchtest möglichst viel in kurzer Zeit und mit geringem Aufwand erreichen?
- Du glaubst, „erst etwas leisten“ zu müssen und Dir Dein Lebensrecht durch Arbeit beweisen zu müssen?
- Du schämst Dich Deiner Arbeitsschwierigkeiten oder Arbeitssucht und magst mit niemandem darüber sprechen?

Jeder von uns kennt eines oder mehrere dieser Symptome. In der Gemeinschaft der Anonymen Arbeitssüchtigen (AAS) versuchen wir deshalb, unseren Schwierigkeiten gemeinsam zu begegnen. Wir wollen miteinander unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen und durch gegenseitige Unterstützung von unseren Arbeitsstörungen genesen und anderen zur Genesung verhelfen.

Wir stützen uns dabei auf das 12-Schritte-Programm der AA, der Anonymen Alkoholiker, welches wir

entsprechend abgewandelt haben. Schon viele haben erfahren, dass das Programm der AAS eine Antwort für sie hat und sie dadurch von ihren Arbeitsproblemen befreit wurden. Jeder, der sein süchtiges Arbeiten oder Nichtarbeiten aufgeben möchte, ist willkommen.

Die Gemeinschaft kennt keine Verpflichtungen oder Mitgliedsbeiträge. Wir erhalten uns selbst durch freiwillige Spenden und lehnen Unterstützung von außen ab. Wir stehen in keiner Beziehung zu irgendeiner Bewegung, Sekte, Ideologie, Partei, Institution oder Konfession. Wir nehmen auch nicht Stellung zu Vorgängen außerhalb unserer Gemeinschaft. Unser Ziel

ist es, nicht mehr süchtig zu arbeiten beziehungsweise nicht mehr süchtig „Arbeit zu vermeiden“ und diese Fähigkeit an andere Betroffene weiterzugeben.

Treffen dienstags 19-20.30 Uhr
Gebäude des DRK
Jahnstraße 47, 40215 Düsseldorf

Kontakt Rainer (oder Vertretung)

Mobil 0176.78223973
Sprechzeiten 18.30-20 Uhr

E-Mail duesseldorf@arbeitssucht.de

Internet www.arbeitssucht.de

Anonyme Esssüchtige – Overeaters Anonymous



Overeaters Anonymous (OA) ist eine Selbsthilfegruppe zur Unterstützung essgestörter Menschen und richtet sich an Überesserinnen

und Überesser, Ess-Brech-Süchtige (Bulimikerinnen und Bulimiker) und Magersüchtige (Anorektikerinnen und Anorektiker). Die Gruppe arbeitet nach dem in den USA entwickelten Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker – entsprechend umgewandelt für die Belange von Essgestörten.

Das Prinzip des Programms beruht auf der Annahme, dass die Sucht auf drei Ebenen behandelt werden muss: körperlich, emotional und spirituell. Dabei stehen keine Diäten im Vordergrund, sondern Eigenannahme, Förderung des eigenen Selbstwertgefühls

und das (Wieder) Gewinnen von Vertrauen im Kontakt mit einer höheren Macht. Ziel von Overeaters Anonymous ist die Genesung von süchtigem Essverhalten durch gegenseitige, liebevolle Unterstützung und Halt. Willkommen sind Frauen und Männer jeglichen Alters, die Hilfe für ihre Probleme mit dem Essen suchen.

Treffen dienstags 20-21.30 Uhr
Kreuzkirche, Zentrum Plus
Klever Straße 75, 40477 Düsseldorf

Kontakt Barbara

Telefon 0211.4931654

Kontakt Jutta

Telefon 0211.1717912

Blaues Kreuz in Deutschland (BKD) – Ortsverein Düsseldorf

„Der Besuch von Gruppen ist nur eine Krücke auf dem Weg in die Trockenheit, aber eine verdammt gute.“ (Teilnehmer)



Blaues Kreuz
Suchtkrankenhilfe

Wenn nach dem Entschluss, wieder ein selbstbestimmtes Leben ohne Suchtmittel wie Alkohol, Drogen oder Medikamente führen zu wol-

len, eine oft nur einwöchige Entziehungstherapie in einer Fachklinik erfolgt ist, ist die Rückkehr in ein sogenanntes „normales“ und „trockenes“ Leben in der Regel nicht so einfach, wie sie in der Hochstimmung nach der ersten Trockenphase erscheint.

Da die Gesellschaft, in die der Abhängige zurückkehrt, nun einmal davon ausgeht, dass ein Leben ohne Suchtmittel das normale Leben ist, kann er hier nur in wenigen Fällen damit rechnen, dass sein für ihn wichtiger und lebensrettender Schritt die Anerkennung findet, die zum dauerhaften Bestand seiner Trockenheit gehören sollte. Die von ihm geäußerten Darlegungen seiner Befindlichkeiten stoßen meist auf Unverständnis. Dies geschieht nicht böswillig, sondern begründet sich darin, dass der Abhängige besondere Problembereiche hat, die nicht abhängigen Mitmenschen kaum zugänglich sind.

Was kann das Blaue Kreuz als Hilfe anbieten?

In den regelmäßigen Treffen wird die Sprache gesprochen, die der Abhängige kennt. Es bedarf keiner weitschweifigen Erklärung eines Problems. Hier

kommen Menschen zusammen, die ähnliche Situationen und Problemstellungen selbst erlebt und auf ihre Weise gelöst haben. Von diesen Erfahrungen profitiert der Abhängige, da sie ihm helfen, seinen eigenen Weg in eine zufriedene Trockenheit zu finden. Die Beteiligung an der Gruppe holt den Menschen aus der häufig vorhandenen Einsamkeit heraus. In der Gruppe macht man neue Bekanntschaften, es können auch Freundschaften entstehen.

- | | |
|-----------------|--|
| Treffen | dienstags 19-21.15 Uhr
(jeden 1. Dienstag Frauengruppe)
Schloßallee 8, Düsseldorf Eller |
| Telefon | 0211.273277 |
| Treffen | dienstags 19-21.15 Uhr
(Gruppe für Mehrfachabhängige)
Schloßallee 8, 40229 Düsseldorf Eller |
| Telefon | 0211.97719924 |
| Treffen | mittwochs 19-21.15 Uhr
Am Schabernack 37a
40229 Düsseldorf-Eller |
| Telefon | 0211.225959 |
| Treffen | freitags 19-21.15 Uhr
Bürgerhaus Bilk, Raum 106 und 107
Himmelgeister Straße 107h
40225 Düsseldorf-Bilk |
| Telefon | 0211.4220297 |
| Kontakt | Rolf Alaze |
| Telefon | 0211.273277 |
| E-Mail | blaues-kreuz-duesseldorf@gmx.de |
| Internet | www.blaues-kreuz-duesseldorf.de/ |

Guttempler in Düsseldorf



Die „Guttempler in Deutschland“ sind eine Organisation, in der sich Menschen treffen, die sich für eine alkoholfreie Lebensweise entscheiden. Die Guttempler sind ehrenamtlich unter anderem in der Suchtprävention, Alkoholpolitik, Jugend- und Gruppenarbeit engagiert. Die Suchtgefährdendenhilfe ist ein wichtiger Teil der Guttemplerarbeit. Daher bieten

sie wöchentliche Gesprächsgruppen an, in denen jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer offen und vertraulich über persönliche Themen sprechen kann. Diese Gruppen sind offen für alle Menschen, die selber oder als Angehörige Probleme durch Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit haben.

Treffen montags 19-20 Uhr
(mit Kinderbetreuung)
montags 20.15-22 Uhr

Bürgerhaus Bilk, Raum 117
Himmelgeister Straße 107h
40221 Düsseldorf

Kontakt Reinhard Sender
Telefon 0211.9242011
Treffen dienstags 20-21 Uhr
(Kinderbetreuung auf Anfrage)
Eisenstraße 49 (Hofgebäude)
40227 Düsseldorf

Telefon 0211.726548
Kontakt Klaus-Peter Pfitzmann
Telefon 02103.48182
Treffen mittwochs 19.30-21.15 Uhr
donnerstags 10.30-12.30 Uhr
Eisenstraße 49 (Hofgebäude)
40227 Düsseldorf

Kontakt Dirk Trempelmann
Telefon 0176.20607698

Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf



Die Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes sind offen für Betroffene und Angehörige von Alkohol-, Medikamenten- und Drogensucht – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Religion. Im Begegnungszentrum in der Bendemannstraße 17 treffen sich montags bis freitags elf Selbsthilfegruppen. Weitere elf Gruppen treffen sich in verschiedenen Stadtbezirken in Düsseldorf. Die meisten Gruppen beginnen um 19.30 Uhr und enden um 21.30 Uhr, es gibt aber auch eine Vormittagsgruppe (mittwochs 11 bis 13 Uhr) und zwei Nachmittagsgruppen.

In den Gruppen sprechen die Teilnehmer über Gefühle, die sie früher mit Suchtmitteln manipuliert haben und mit denen sie jetzt anders umgehen wollen. Sie erhalten dazu Rückmeldungen und Anregungen

der Gemeinschaft. So sichern sie ihre Abstinenz gegen die Gefahr des Rückfalls. Wenn es dennoch dazu kommt, fängt die Gemeinschaft sie nach Möglichkeit wieder auf, so dass der Rückfall abgekürzt und die Abstinenz wiederhergestellt werden kann.

Einige neue Gruppen haben sich auf spezielle Probleme ausgerichtet. So wendet sich die Gruppe „Psyche und Sucht“ an Abhängige mit einer begleitenden psychischen Störung. Sie trägt damit der Tatsache Rechnung, dass zum Beispiel Sucht und Depressionen häufig in verhängnisvoller Kombination (Komorbidität) auftreten und in anderen Gruppen nicht befriedigend bearbeitet werden können.

Eine weitere Gruppe – in Kooperation mit der Drogenberatungsstelle „komm-pass“ – widmet sich neu-

en Konsummustern. Sie richtet sich an Mehrfachabhängige, die verschiedene Suchtmittel konsumieren.

Die Seniorengruppe trifft sich jeden zweiten Mittwoch im Monat, um sich gezielt mit den suchtfördernden Belastungen des Alters zu befassen.

Der Kreuzbund in Düsseldorf feierte in 2011 bereits sein 100jähriges Bestehen. Er veranstaltet auch Seminare unter therapeutischer Leitung und bietet mit Ausflügen und jahreszeitlichen Veranstaltungen

weitere Möglichkeiten, um nach Überwindung der Sucht ein neues Leben in der Gemeinschaft aufzubauen. Die Cafeteria des Begegnungszentrums ist täglich von 10 bis 22 Uhr (an den Wochenenden bis 18 Uhr) geöffnet.

Treffen Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.
Bendemannstraße 17, 40210 Düsseldorf
Telefon 0211.17939481
E-Mail buero@kreuzbund-duesseldorf.de
Internet www.kreuzbund-duesseldorf.de



WendePunkt – Offene Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie deren Angehörige



Punkt

Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich.

Die Selbsthilfegruppe WendePunkt im Stadtteil Derendorf richtet sich an Hilfesuchende, die ein Alkohol- und/oder Medikamentenproblem beziehungsweise einen abhängigen Angehörigen haben. Dort treffen sich Menschen, die durch den Erfahrungsaustausch mit anderen ein abstinentes Leben führen möchten. WendePunkt ist eine eigenständige Selbsthilfegruppe, in der man sich unabhängig von Programmen anderer Selbsthilfeorganisationen und von konfessionellen oder ideologischen Anschauungen gegenseitig hilft.

Die Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit ist eine tödlich verlaufende Sucht, daher wird dieses Thema in der Gruppe auch mit dem notwendigen Ernst behandelt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen sich aber auch wohl- und aufgehoben fühlen und wieder Lebensfreude erfahren. Ziel ist es, wieder ein zufriedenes, trockenes Leben zu führen. Auf diesem Weg will die Selbsthilfegruppe WendePunkt die Betroffenen mit Rat und Tat begleiten. Wer also sein

Trinkverhalten oder seinen Medikamentenkonsum ändern will, der muss das nicht allein schaffen. WendePunkt bietet Hilfestellung für Alkohol- und/oder Medikamentenabhängige sowie deren Angehörige und versucht, Wege aus der Abhängigkeit aufzuzeigen. Erfahrungen haben gezeigt, dass der gemeinsame Gruppenbesuch – also Abhängiger und Angehöriger – sehr hilfreich sein kann, deshalb ist der jeweilige Lebenspartner oder Angehörige selbstverständlich genauso willkommen.

Treffen dienstags 18.30-20.30 Uhr
Jugendraum Hl. Dreifaltigkeit
Becherstraße 25a
40476 Düsseldorf-Derendorf

Kontakt Meinhard Jansen
Mobil 0151.11034462
E-Mail meinhardjansen@arcor.de
Kontakt Norbert Müller
Mobil 0172.5923286
E-Mail n.mueller-d.dorf@arcor.de
Kontakt Ulli Lütkemeyer
Mobil 0151.28478184

Emotions Anonymous (EA) – Selbsthilfegruppe 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, 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.

Treffen	donnerstags 18.30-20.30 Uhr (in den Schulferien und an Feiertagen finden keine Treffen statt) jeden 4. Donnerstag im Monat Kennenlerntag für Neuankömmlinge Schützenstraße 56, 40211 Düsseldorf
Kontakt	Selbsthilfe-Service-Büro
Telefon	0211.89-92244
Internet	www.emotionsanonymous.de

„Lichtblick“ – Selbsthilfegruppe für Depressionen, Burnout und Psychosomatik

Gemeinsam statt einsam ist unser Motto. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann eine Linderung der Depression bewirken. Miteinander im heilsamen Austausch gewinnt man an Orientierung und Lebensmut, denn geteiltes Leid ist halbes Leid. Zusammen gelingt es uns auch oft, über unser Leid zu lachen und es gibt wirklich kaum eine heilsamere Medizin als Lachen.

Eine Gruppe besteht aus Teilnehmern, die sich gegenseitig unterstützen und deshalb ist eine gewisse Be-

reitschaft für Beständigkeit und Toleranz erwünscht. Gruppentherapieerfahrung kann auch sehr hilfreich sein. Allerdings: Was man nicht kennt, kann man erlernen, vorausgesetzt man bringt das Bedürfnis, sich mit anderen Menschen zu beschäftigen, mit. In diesem Sinne freuen wir uns auf neue Mitglieder. Besuchen Sie doch mal unsere Homepage, dort gibt es ein Filmprojekt unserer Gruppe zu sehen.

Mobil	0176.27122642
Internet	www.shg-lichtblick-duesseldorf.de

Messie-Selbsthilfegruppe Düsseldorf Benrath



Was ist ein Messie?

Unter dem Messie-Syndrom versteht man vor allem das Phänomen, dass Menschen ihre eigene Wohnung nicht in Ordnung halten können. Der Alltag eines Messies ist geprägt von Unordnung, Durcheinander und Desorganisation. Messies haben massive Probleme mit der Ordnung in ihrer Wohnung, sie genügt ihnen nicht. Das Wort „Messie“ kommt vom englischen Wort „mess“, das Chaos und Unordnung bedeutet. Messies versuchen jahrelang vergeblich, ihr Problem in den Griff zu bekommen. Das Problem scheint für sie ausweglos und hoffnungslos zu sein. Darunter leiden sie sehr. Sie machen sich selbst für ihr Versagen verantwortlich, obwohl sie in Wirklichkeit über ihr Ordnungsverhalten keine Kontrolle haben. Messies sind in Bezug auf das Ordnungsverhalten in ihrer Wohnung völlig überfordert. Das führt zu einer ständigen physischen und psychischen Erschöpfung. Dieses Unvermögen kann auch zu Ängsten und Depressionen führen.

Im großen Gegensatz zu ihrem häuslichen Bereich steht der berufliche Bereich der Messies. Dort haben sie keinerlei Probleme mit der Ordnung, ja, sie sind dort sogar besonders ordentlich. Ob als Lehrer, Erzieher, Apotheker, Ingenieur, Arzt, Psychologe, Manager oder Künstler – wie auch in jedem anderen Beruf – in der Regel sind sie dort perfekter und ordentlicher als ihre Berufskollegen. Entsprechend gut ist auch ihr Selbstwertgefühl, wenn es um ihren Beruf geht. Jedoch haben Messies ein schlechtes Selbstwertgefühl, wenn es um ihren privaten Bereich geht. Neben dem Wohnungsproblem sind für Messies auch massive Aufschiebe-Probleme typisch. Wichtige Angelegenheiten, für die kein fester Termin vorgegeben ist, werden immer wieder aufgeschoben. Das kann zu großen Problemen führen, die sich dann mit der Zeit immer weiter auftürmen. Das messietypische Aufschieben ist für den Durchschnittsmenschen – und auch für den Messie selber – völlig unerklärlich. Es ist ein Teil der Messiekrankheit. Messies suchen immer nach dem

perfekten System, finden es aber nicht. Wenn sie ihre Arbeit nicht so perfekt machen können, wie es ihrem Anspruch entspricht, lassen sie es lieber ganz. Zum Ordnungsproblem kommt bei vielen Messies noch das Nicht-wegwerfen-können. Sie können sich dann nur sehr schwer dazu entscheiden etwas wegzuworfen, nach dem Prinzip „Sicher ist sicher“. Mit Druck von außen kann man bei Messies in der Regel nichts erreichen. Wenn sie aufräumen könnten, hätten sie es ja schon längst getan.

Das Messie-Syndrom ist nach dem Internationalen Katalog der Krankheiten (ICD-10) noch nicht als Krankheit anerkannt. Dieser Katalog hinkt den offensichtlichen Tatsachen immer eine beträchtlich lange Zeit hinterher. Damit die Psychotherapeuten gegenüber den Krankenkassen die ihnen zustehende Bezahlung erhalten können, müssen sie die vom Messie-Syndrom betroffenen Patienten – wider besseren Wissens – unter andere Krankheitsnamen einordnen. Beliebt sind hierfür zum Beispiel Krankheiten wie Zwangserkrankung, Suchterkrankung, Depression etc. Es gibt für Messies noch keine wissenschaftlich fundierte Behandlungsmethode. Was bei den Messies zu ihrer Unfähigkeit führt, ist bisher weder wissenschaftlich ausreichend erforscht noch annähernd verstanden worden. Zugang zur Gedankenwelt der Messies finden offenbar nur Menschen, die dieses Phänomen an sich selber erlebt haben.

Sind Sie ein Messie?

- Wächst Ihnen das Chaos in Ihrer Wohnung über den Kopf?
- Lassen Sie niemanden in Ihre Wohnung?
- Horten Sie zum Beispiel Zeitungen und Zeitschriften?
- Können Sie sich von nichts trennen?
- Müssen Sie ständig nach verlegten Sachen suchen?
- Laufen Sie ständig Ihren Terminen hinterher?

Die Voraussetzungen für die Teilnahme an unserer Selbsthilfegruppe sind:

- sich selbst als Messie erkannt zu haben
- die Bereitschaft, das eingeschliffene bisherige Verhalten zu ändern
- Verständnis und Akzeptanz gegenüber anderen Menschen mit gleichen Problemen zu zeigen
- gut zuhören zu können und nicht zu bewerten, keine überhöhten Forderungen an andere zu stellen, nicht Lehrmeister zu spielen oder Erfolgszensuren geben zu wollen

Wenn Sie ein Messie sind, sind Sie in unserer Selbsthilfegruppe herzlich willkommen.

Treffen montags 19.30-21.30 Uhr (14-tägig)
Begegnungsstätte der AWO
Robert-Hansen-Straße 10
40593 Düsseldorf Benrath

Telefon 02103.335275 (vorherige Kontaktaufnahme unter dieser Rufnummer wird erbeten)



© twintiti / pixelio.de

Eilod – Elterninitiative Loverboy-Opfer Deutschland

Haben auch Sie schon den Ausdruck Loverboy gehört oder gelesen? Nein? Wir möchten Ihnen hier eine kurze Erklärung zu diesem Phänomen geben und Ihnen unsere Selbsthilfegruppe vorstellen.

Loverboys sind meist junge Zuhälter, die minderjährige Mädchen im Alter ab elf Jahren in die Prostitution zwingen. Loverboys sprechen von der großen Liebe, machen großzügige Geschenke, schleichen sich im Freundeskreis ein, suchen sich ihre Opfer vor Schulen, in der Nähe von Jugendtreffs oder im Web 2.0. Opfer sind Mädchen aus ganz normalen Familien. Wer einmal in ihre Fänge gerät, hat nur wenige Chancen wieder von ihnen los zu kommen. Sie werden von ihrer Familie entfremdet, von Freunden des Loverboys vergewaltigt, zur Prostitution gezwungen und verschwinden oft spurlos.

In Deutschland gab es bis zum jetzigen Zeitpunkt keine Möglichkeit für Eltern und Angehörige sich zu dem Thema auszutauschen. Viele Eltern sowie Angehörige denken, sie sind mit diesem Thema alleine, man findet keine Antworten und fühlt sich hilflos. Nun möchten wir Ihnen hier die Möglichkeit geben

miteinander zu kommunizieren. Wenn man in der Anfangsphase nach Hilfe und Antworten sucht, ist es sehr wichtig für die weitere Zukunft mit Gleichgesinnten zu sprechen. Wir wollen informieren, beraten, präventiv tätig werden und Kontakte zu anderen Betroffenen sowie Hilfsorganisationen vermitteln.

Falls Sie glauben, Ihr Kind sei Opfer eines Loverboys geworden, oder falls Sie nicht sicher sind, wie die Verhaltensauffälligkeiten Ihrer Tochter zu interpretieren sind und sich scheuen, einen ungerechtfertigten Verdacht zu äußern, so können Sie jederzeit anonym mit uns Kontakt aufnehmen, zum Beispiel per E-Mail oder über unser Forum. Des Weiteren treffen wir uns nun auch monatlich am letzten Mittwoch in Düsseldorf mit Betroffenen, Eltern und Angehörigen.

Weitere Informationen für Eltern, aber auch Hinweise für Jugendliche, ob Dein „Freund“ ein Loverboy sein könnte, finden Sie/Du unter:

Internet www.eilod.de
 www.eilod.de/forum

familien selbsthilfe psychiatrie Düsseldorf – Selbsthilfegruppe Angehöriger psychisch Kranker



**familien selbsthilfe
psychiatrie**

Mein Angehöriger ist psychisch krank. Diese Diagnose verändert unser Leben. Man bewegt sich im Zwiespalt der Gefühle: Liebe, Pflichtbewusstsein, dem Wunsch davonzulaufen. Nicht selten sind Überforderung, Angst, Schuld und Schamgefühl die Folge. Unsere Selbsthilfegruppe bietet ein Forum, in dem wir uns durch Erfahrungsaustausch gegenseitig stärken und Mut entwickeln. Wir lernen, auch an uns selbst zu denken.

Wir erfahren, wie wir für unsere Angehörigen eintreten können, wenn sie sich aufgrund ihrer Erkrankung nicht selbst vertreten können. Wir nehmen an Fortbildungen teil und laden Experten zu unserem Gesprächskreis ein. Durch unsere Mitarbeit in Ausschüssen und Arbeitskreisen können wir Einfluss im psychosozialen und politischen Bereich nehmen. Unsere Aufklärungsarbeit hat zum Ziel, Vorurteile in der Öffentlichkeit abzubauen und Verständnis zu wecken.

Unsere Selbsthilfegruppe ist dem Landesverband NRW e.V. und dem Bundesverband „familien selbsthilfe psychiatrie e.V.“ angeschlossen. Der Landesverband leistet Aufklärungsarbeit, organisiert Veranstaltungen und erfüllt wichtige Aufgaben auf

landespolitischer Ebene. Der Bundesverband nimmt die Interessen der Familien auf nationaler Ebene und Informationsaufgaben gegenüber den Landesverbänden wahr.

Darüber hinaus erhalten wir neue Ideen durch die Europäische Föderation von Organisationen der Familien mit psychisch Kranken (EUFAMI). Sie vertritt die Rechte der Familien in der Weltgesundheitsorganisation und anderen europäischen und internationalen Foren und Gremien.

Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat 19 Uhr
Evangelische Tersteegenkirchengemeinde
1. Etage
Tersteegenstraße 84, 40474 Düsseldorf
Wenn wegen Ferien am 1. August
geschlossen, alternativ:
Tersteegenhaus Golzheim
Café, Souterrain
Friedrich-Lau-Straße 27, 40474 Düsseldorf

Kontakt Maria Anna Schulze
Telefon 02131.7181838
Fax 02131.7181838
Internet www.fsh-psychiatrie-duesseldorf.de



© twinliti / pixelto.de

Initiative Tabu Suizid e.V. – Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene von Suizid in Zusammenarbeit mit AGUS e.V.



Ein Tabu ist etwas, das man verschweigt. Wenn jemand sich das Leben nimmt, gilt das nicht als Todesart wie jede andere. Gerade für die überlebenden Angehörigen und für die Freunde und Freundinnen bringt ein Suizid oft zermürbende Schuldgefühle, Fragen nach dem eigenen Wert und dem Sinn von Leben überhaupt. Und wenn irgend möglich, wird der Suizid verschwiegen. Er wird zum Tabu.

Aber das, was man verschweigt, kann Macht über uns gewinnen, hindert uns am Handeln, macht uns ohnmächtig. Wer einen Angehörigen oder einen Freund oder eine Freundin durch Suizid verloren hat, kann möglicherweise nicht um den geliebten Verstorbenen trauern, fühlt sich erdrückt von Schuld- und Ohnmachtsgefühlen.

Wenn wir aber das Tabu brechen und den Suizid zur Sprache bringen können, geschieht vielleicht das Gegenteil: Das Tabu verliert seine lebensbedrohende Gewalt. Denn dann kann man trauern, dann erfährt man Unterstützung und Verständnis, dann findet man einen Weg, den Verlust zu akzeptieren und mit der Selbsttötung des geliebten Verstorbenen zu leben. Das geht nur, wenn man das Tabu, das um den Suizid herrscht, bricht.

Durchbrechen wir das Tabu. Reden wir darüber. Deshalb haben wir eine Selbsthilfegruppe von Hinterbliebenen gebildet, die einen Menschen verloren haben, der sich das Leben genommen hat. Die zwei Mal monatlich stattfindenden Treffen finden in einem geschützten Rahmen statt. Dort finden Sie Verständnis in einer Gruppe Gleichbetroffener.

Unser Angebot:

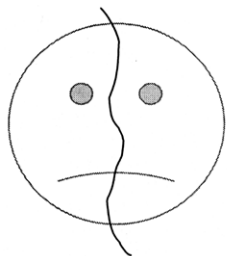
- Gefühle zulassen
- miteinander vertrauensvoll sprechen
- einander zuhören
- Erfahrungen austauschen
- gegenseitige Unterstützung
- Kontakt mit Gleichbetroffenen
- Information und Beratung bei der Suche nach professioneller Hilfe

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. Unsere Gruppe wendet sich an Betroffene, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, unabhängig davon, wie lange dies her ist. Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Internetseite. Dort informieren wir auch regelmäßig über unsere Veranstaltungen und weitere Aktionen zu den Themen Suizid, Trauer, Depression.

Wir sind Mitglied im Bundesverband AGUS e.V. und bei der DGS (Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention). 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.

Treffen	jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat 19-21 Uhr Begegnungsstätte des DRK Erdgeschoss Gruppenraum I Jahnstraße 47, 40215 Düsseldorf
Kontakt	Renate Reichmann-Schmidt
Telefon	0211.5837372
Mobil	0173.5378967
E-Mail	tabusuizid@arcor.de
Internet	www.tabusuizid.de

PAS – Eltern-Kind-Entfremdung (Umgangsverweigerung)



Sind Sie Eltern in schwierigen Trennungs- oder Scheidungssituationen und brauchen Rat und Hilfe? Sie sind in unserem Kreise herzlich willkommen.

Vielleicht können sie aus unseren Erfahrungen Informationen für den Umgang mit der schwierigen Familiensituation mitnehmen. Manchmal braucht es etwas Mut!

Wir gaben unserer Selbsthilfegruppe den Namen PAS, diese Abkürzung steht für Parental Alienation Syndrom und bedeutet Eltern-Kind-Entfremdung nach Trennung oder Scheidung. Das ist das Thema in unserer Gruppe: Oftmals vereinnahmt der betreuende Elternteil das Kind für sich, mit dem Ziel, die Liebe des Kindes zum anderen Elternteil zu zerstören. Mit der Folge, dass das Kind sich von dem Elternteil abwendet, den Kontakt auch gänzlich einstellt. Diese negative Einflussnahme wird oft auch auf andere Familienangehörige, beispielsweise Oma/Opa übertragen.

Wir sind betroffene Elternteile, Frauen wie Männer, Familienangehörige und Personen, die sich durch das Thema angesprochen fühlen. Referenten zu den unterschiedlichsten Themen bereicherten unsere Grup-

penabende, so dass wir auch künftig Therapeuten, Sozialarbeiter, Anwälte etc. zu Gast haben werden. Auch betroffene Angehörige sind herzlich willkommen. Ausführliche Informationen erhalten Sie auch durch unseren Flyer.

Eure Kinder sind nicht eure Kinder.
Es sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht
des Lebens nach sich selbst.
Sie kommen durch euch, aber nicht von euch,
und obwohl sie mit euch sind,
gehören sie euch doch nicht ...
Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein,
aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.
Denn das Leben läuft nicht rückwärts,
noch verweilt es beim Gestern.
Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder
als lebende Pfeile ausgeschickt werden.

Khalil Gibran

Treffen jeden 1. Dienstag im Monat
19.30-21 Uhr
Evgl. Kirchengemeinde, 2. Etage
Florastraße 55b, 40217 Düsseldorf-Bilk

Kontakt Brigitte und Angela

Mobil 0163.3416358

E-Mail info.pas.entfremdung@googlemail.com

Gendertreff – Die Plattform für Transgender, Angehörige und Interessierte



Jeden dritten Sonntag im Monat laden Xenia und das Team Gendertreff ab 14.30 Uhr zu einem gemütlichen Erfahrungsaustausch für Transgender, Angehörige und Interessierte ein. Willkommen sind Transsexuelle, Transidente, Transvestiten und deren Angehörige. In zwangloser Atmosphäre bietet sich die Möglichkeit des Kennenlernens und des Erfahrungs- und Meinungsaustausches. Nicht zu vergessen und gerade für Einsteiger wichtig: Hier können auch die ersten Schritte gemacht werden. Ein Erscheinen im Geburts- oder Wunschgeschlecht ist möglich.

Als ehrenamtlich geführte Plattform für Transgender, deren Familien, Freunde und Interessierte bietet der Gendertreff darüber hinaus unter www.Gendertreff.de eine Internetplattform mit einem Magazin, einem Forum, einer Link- und Adresssammlung und vielen weiteren Informationen. Ferner werden regelmäßig Events und Aktionen organisiert.

Im Gendertreff Forum für Transgender, Angehörige, Freunde und Interessierte kann nicht nur diskutiert oder informiert werden, sondern es beinhaltet auch einen Chat und einen Terminkalender mit allen Veranstaltungen, die im Laufe eines Jahres stattfinden.

Das Informationsangebot wird durch das Gendertreff Magazin ergänzt, das das Thema Transidentität aus der Sicht von Transgendern oder Angehörigen aufgreift. Von Events und Veranstaltungen über Erfahrungen und Erlebnisse bis hin zu medizinischen und juristischen Aspekten werden viele Aspekte durch Berichte aus erster Hand beleuchtet, so dass ein möglichst vollständiges Bild aus der Sicht transidenter Menschen und deren Familien entsteht. Dabei erheben wir keinen Anspruch auf Richtigkeit oder Vollständigkeit, da jede/r 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 Transgender ihr inneres Ich ausleben, es genießen, es mit anderen teilen und dabei feststellen, wie selbstverständlich und problemlos das sein kann.

Treffen jeden 3. Sonntag im Monat 14.30 Uhr
Café Süd
Am Südfriedhof 20, 40221 Düsseldorf

Internet www.Gendertreff.de



© Paul Marx / pixelio.de

Düsseldorfer Selbsthilfegruppen und -vereine von A-Z

Das Selbsthilfe-Service-Büro vermittelt Kontakte zu Düsseldorfer Selbsthilfegruppen und -vereinen zu den folgenden Stichworten (zu Stichworten, die mit einem * versehen sind, finden Sie Beiträge in diesem Heft):

A

Abhängigkeit*
Abstinenz*
Adipositas*
Adoption
Aids
Ängste*
Alkoholismus*
Allein Erziehend*
• mit psychisch krankem getrennt lebendem Elternteil
Allergien*
Alzheimer Krankheit
Ambulantes betreutes Wohnen
Anfallskrankheit
Angehörige:
• Alkoholsüchtige*
• Borderline*
• Bulimie/Magersucht
• Demenz
• psychisch Kranke*
• Suizid*
• von Loverboy-Opfern*
• von Krebspatienten
Anonymus-Gruppen:
• Anonyme Alkoholiker*
• Anonyme Arbeitssüchtige*
• Anonyme Esssüchtige*
• Anonyme Insolvenzler
• Anonyme Kaufsüchtige
• Anonyme Sexaholiker
• Al-Anon*
• Emotions Anonymous*
• Narcotics Anonymous
• Sex- und Liebessucht
• Survivors of incest anonymous

Anorexie*
Aphasie
Apoplexie*
Arbeitslosigkeit
Arbeitssucht
Asperger-Syndrom
Asthma*
Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom:
• Erwachsene
• Kinder
Autismus
Autoimmunerkrankung

B

Bauchfelldialyse
Bauchspeicheldrüsenkrebs
Behinderungen:
• für Migranten
• Mütter mit Behinderungen
• Integrative Schule
Beziehungssucht
Bisexualität*
Blindheit*
Borderline-Syndrom*
Brustkrebs*
Bulimie*
Burnout-Syndrom

C

Chemische Sensibilität (MCS)
Chorea Huntington
Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS)
Clusterkopfschmerz
Colitis ulcerosa*
Contergangeschädigte
Computer-/Onlinespielsucht
COPD*

D

Darmkrebs
Depression*
Demenz
Deptors Anonymus
Diabetes

Dialyse, Bauchfell
Down-Syndrom
Drogen
Dystonie

E

Eltern:

- allergiekranker Kinder*
- behinderter Kinder
- behinderter Kinder (russisch-sprachig)
- krebskranker Kinder
- herzkranker Kinder
- hörbehinderter Kinder
- homosexuell liebender Kinder
- kleinwüchsiger Kinder
- von Kindern mit Asperger-Syndrom
- von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit/ohne Hyperaktivität
- von Kindern mit Down-Syndrom
- von Kindern mit KISS-Syndrom
- von Refluxkindern
- von Töchtern mit Ullrich-Turner-Syndrom

Endometriose
Essstörungen*
Esssucht*
Epilepsie

F

Familienselbsthilfe*
Fehlgeburt
Fettsucht*

G

Gastrektomie
Gastroösophagealer Reflux
Gehörlosigkeit
Geistige Behinderung
Genitalkrebs*

H

Hepatitis C
Heredo-Ataxie
Herz*
Hirnschädigungen/-verletzungen
Hirntumore
HIV-positiv
Hörbehinderung

Homosexualität
Hypophysenerkrankung

I

Ilco
Insolvenz

K

Kaufsucht
Kehlkopfloose
Kinderlähmung
Kindstod
Kindesentfremdung*
Kindesentzug*
KISS-Syndrom
Kleinwüchsige
Körperbehinderungen
Kopfschmerz:

- Clusterkopfschmerz
- Migräne

Krebs*
Kriegsversehrte

L

Laktoseintoleranz
Lebensmittelunverträglichkeit
Leukämie
Lungenemphysem*
Lungenkrebs
Lupus Erythematodes
Lymphom

M

Magenkrebs
Magersucht*
Medikamentenabhängigkeit*
Mehrfacherkrankung*
Messie-Syndrom*
Migräne
Migration
Morbus Bechterew
Morbus Boeck
Morbus Crohn*
Morbus Perthes
Morbus Recklinghausen
Mütter:

- berufstätige
- mit Behinderungen

Multiple Sklerose

N

Nebennierenerkrankung
Neurofibromatose
Nierenkrebs

O

Obdachlosigkeit
Osteoporose

P

Panik*
Pankreatektomie
Parkinson
Peritoneal-Dialyse
Phenylketonurie
Poliomyelitis*
Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)
Pro Retina*
Prostatakrebs*
Prostitution*
Psoriasis
Psychische Erkrankungen*
Psychose*

R

Reflux
Restless-Legs-Syndrom*
Rheuma*
Rollstuhlfahrer

S

Sado-Masochismus
Sarkoidose
Schiefhals*
Schilddrüsenerkrankungen
Schilddrüsenkrebs
Schlafapnoe
Schlaganfall*
Schulden
Schuppenflechte
Schwerhörigkeit
Sehbehinderung*
Sexsucht
Sexualität
Sexueller Missbrauch:
• bei Frauen
Spielsucht
Sprachbehinderung
Stoma
Stottern

Sucht*
Suizid*

T

Taubheit
Torticollis
Transgender*
Trauer

U

Ullrich-Turner-Syndrom
Unruhige Beine*
Unordnungssyndrom*
Uveitis

V

Vitiligo

W

Wachstumsstörung
Weißfleckenkrankheit

Z

Zwangserkrankungen

© Christian Pohl / pixelio.de



Herausgegeben von der
Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Oberbürgermeister
Gesundheitsamt
40200 Düsseldorf

Verantwortlich
Renate Hoop

Redaktion
Marita Schormann
Dirk Stegemann

VIII/12-15.
www.duesseldorf.de