



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

im März erschien die erste Ausgabe der SelbsthilfeNews Rhein-Erft-Kreis und mit der November-Ausgabe schließen wir das Jahr 2020 ab. Und was für ein Jahr das war, dieses 2020. Kaum hatte es begonnen, kündigte sich die Corona-Pandemie schon an und stellte in rasantem Tempo unser aller Leben auf den Kopf. Es hat uns so einiges abverlangt dieses Jahr – Flexibilität, Geduld, Einsamkeit, die „schöne neue Onlinewelt“.... Aber es hat auch schöne Entwicklungen hervorgebracht – Selbsthilfegruppen war sehr kreativ in ihren Lösungen und haben großen Zusammenhalt bewiesen, – neue Gruppengründer haben sich nicht abschrecken lassen, – wir haben neue Online-Videolösungen ausprobiert und damit auch manche erreicht, die anders eher nicht teilnehmen konnten und einiges mehr. Uns interessiert, wie Sie durch dieses Jahr gekommen sind und wie Ihre Strategien für die nächsten Monate aussehen? Schreiben Sie uns!

Nun hat uns der Herbst mit seinen bunten Farben erreicht. Die Tage werden kürzer und Treffen an der frischen Luft werden schwieriger. Aber wir sind zuversichtlich, dass auch diese Phase gut gemeistert wird und die Selbsthilfe für viele einen wichtigen Beitrag dazu leisten wird. Näheres zur neuen Corona-Schutzverordnung finden Sie unter „Kurz und Knackig“.
Bald ist auch der bekannte Satz „Ja ist denn schon wieder Weihnachten?“ wieder aktuell. Es gilt, der dunklen Jahreszeit mit Licht, Gemütlichkeit und Begegnung wo immer es geht, Positives abzugewinnen.

Der thematische Schwerpunkt in dieser Ausgabe der SelbsthilfeNews liegt auf dem Thema Selbsthilfe und Unterstützung bei Krebserkrankungen. Es stellen sich mehrere Selbsthilfegruppen zum Thema vor und ebenso die Krebsberatungsstelle des ASB, sowie der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und im Voraus schon mal schöne Feiertage und einen guten Start in ein hoffentlich besseres Jahr 2021!

Ihr Team des Selbsthilfe-Büros Rhein-Erft-Kreis

FSH

Bundesverband e.V.



Frauenselbsthilfe Krebs

mutig bunt aktiv

Frauenselbsthilfe Krebs Landesverband NRW e. V.

Gruppe Kerpen

Das Leitmotiv der Frauenselbsthilfe ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Betroffene unterstützen andere Betroffene dabei, die vorhandenen eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen. „Auffangen – Informieren – Begleiten“ lautet das Motto.

Sie haben die Diagnose Krebs erhalten und Ihr Leben scheint aus den Fugen zu geraten? Angst und Mut, Befürchtungen und Hoffnungen, Verzagtheit und Vertrauen wechseln sich schwindelerregend ab?

Wir von der Frauenselbsthilfe (FSH) wissen aus eigenem Erleben, wie es sich anfühlt.

Unser Ziel ist es, Ihnen in dieser schwierigen Zeit zu vermitteln, dass Hoffnung und Zuversicht erlaubt sind und Sie Ihren Weg nicht allein gehen müssen. Wir begleiten Sie dabei.

Seit nunmehr 18 Jahren trifft sich die Gruppe Kerpen der Frauenselbsthilfe Krebs **jeden ersten Dienstag im Monat** im evangelischen Gemeindehaus, Am Filzengraben 19, in Kerpen.

Wir laden Sie herzlich ein, zu unseren Gruppentreffen zu kommen.

Wir bieten Ihnen Gespräche und Austausch in der Gruppe, als auch einzeln an. Darüber hinaus haben wir ein buntes Programm mit Arztvorträgen, Referenten zu verschiedensten Themen, Gehirnjogging, Thai Chi, Basteln und vieles mehr.

Die Treffen selbst sind uns momentan leider nicht möglich.
Wir hoffen inständig, dass sich die Situation bald wieder ändert!

Gerne können Sie jederzeit Kontakt zu uns aufnehmen:

Angela Schnatz
Tel: 02274 – 8298136
angelaschnatz@gmx

Marianne Rzadki
Tel: 02271 - 97793
mary.anne.2@web.de

Für weitere Informationen gelangen Sie hier zur [Homepage des Verbandes](#) und hier zum [Kontakt der Gruppe Kerpen](#).

Drei Fragen an – Anna Fritsch von der CML Gruppe Hürth

Chronische myeloische Leukämie

Frau Fritsch, wie war Ihr Weg in die Selbsthilfe?

2013 bin ich an CML (Chronisch Myeloische Leukämie) erkrankt. Die Diagnose erhielt ich eines Abends telefonisch.

Von Leukämie und deren Formen hatte ich zu dem Zeitpunkt noch keine Ahnung, kannte auch keinen, der an dieser seltenen Leukämieart erkrankt war.

Natürlich schossen mit etliche Fragen nach dem Telefonat durch den Kopf.

Was macht man dann an einem langen Herbstabend? Richtig, man befragt Dr. Google.

Hierbei bin ich ganz schnell auf „Leukämie online“ gestoßen. Auf der Seite fand ich sehr viele Antworten auf die ersten Fragen, so dass ich in der Nacht auch relativ gut geschlafen habe.

Wie sind Sie dazu gekommen, diese Gruppe zu gründen?

Auf dem CML-Welttag vor 7 Jahren hatte eine Gruppe Rheinländer beschlossen, dass man sich auch außerhalb dieses großen Treffens treffen könnte.

So kam es, dass das Erste Treffen vor ca. 6 ½ Jahren stattgefunden hat.

Der Gründer ist aus dem Rheinland weggezogen und so habe ich die Koordination und Organisation übernommen.

In der Regel treffen wir uns 3 – 4 Mal jährlich, dazu haben wir noch eine WhatsApp-Gruppe, wo jeder seine Fragen, Anregungen oder auch Informationen reinschreiben kann. Oft hat man Fragen, die nicht bis zum nächsten Arztbesuch warten können, wie zum Beispiel Nebenwirkungen, oder ähnliches.

Gibt es ein besonderes Erlebnis, aus der Selbsthilfearbeit, das Ihnen in Erinnerung geblieben ist?

Ja, das gibt es. Wie erwähnt, vor ca. 6 ½ Jahren haben sich die „Rheinländer“ zum ersten Mal in einer Kölner Gaststätte getroffen. Das Treffen war auf Leukämie online angekündigt, so dass ich mich angemeldet habe und teilnehmen durfte. Für mich war das wie Weihnachten und Ostern zusammen. Ich konnte mich mit anderen Betroffenen, auch Langzeiterkrankten, austauschen und von deren Erfahrungen profitieren. Das Treffen werde ich nie vergessen.

Das wurde mir so richtig bewusst an dem Abend, ein persönlicher Austausch mit anderen Betroffenen ist für mich genauso wichtig, wie die regelmäßigen Arztbesuche. Die Ärzte haben leider nicht viel Zeit, um alle Fragen zu beantworten, daher übernehmen die Selbsthilfegruppen einen wichtigen Teil auf dem langen Weg mit einer unheilbaren Krebserkrankung.

Dieses Gefühl, aufgefangen und verstanden zu werden, möchte ich gerne weitergeben.

[Hier geht's zur Homepage von Leukämie Online.](#)
[Die ungekürzte Fassung des Interviews lesen Sie hier.](#)

**Wir helfen
hier und jetzt.**



Arbeiter Samariter Bund Regionalverband Rhein-Erft/Düren e.V. Krebsberatungsstelle

Das Angebot der ASB-Krebsberatungsstelle für Krebskranke und deren Angehörige im Rhein-Erft Kreis

Die Krebsberatungsstelle des ASB Regionalverband Rhein-Erft/Düren e.V. existiert seit 1981, der Hauptsitz ist in Erftstadt-Liblar, Ansprechpartnerin ist Diplom Pädagogin Astrid Multhaupt. Die Nebenstelle der ASB-Krebsberatungsstelle befindet sich im Zanderhof in Pulheim. **Sie erreichen uns in Erftstadt, Am Hahnacker 1, Telefon 02235-460 21 20.**

Die ASB Krebsberatungsstelle bietet Krebskranken, deren Angehörigen, Freunden und allen Interessierten psychosoziale Beratung und Begleitung durch persönliche Beratungsgespräche, Haus- und Klinikbesuche an. Die Beratung ist kostenfrei und vertraulich.

Aufgrund der aktuellen Coronaschutzmaßnahmen werden persönliche Beratungsgespräche derzeit ausschließlich telefonisch angeboten.

Beratungsthemen sind Fragen der psychosozialen, psychoonkologischen Bewältigung der Krebserkrankung, von Behandlungsfolgen wie auch zur Rückkehr in ein Leben mit der Krankheit.

Wir bieten Hilfen an bei:

- der Antragstellung für den Härtefonds der Deutschen Krebshilfe,
- dem Schwerbehindertenausweis u.a.,
- Informationen zu Angeboten der Rehabilitation,
- zu Hilfsangeboten im Falle einer fortgeschrittenen Krebserkrankung,
- zu ambulanten Hospiz- und Palliativdiensten,
- zu Fachinformationsdiensten, wie zum Beispiel dem Krebsinformationsdienst in Heidelberg,
- zu Selbsthilfegruppen und
- hilfreichen Informationsangeboten im Internet.

Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt der ASB-Krebsberatungsstelle ist das Angebot von Gesprächsgruppen für Krebskranke und deren Angehörige. Diese finden in Erftstadt-Liblar und in der Nebenstelle Pulheim regelmäßig einmal monatlich statt. Im Monat November sind die Treffen aufgrund der Corona-Maßnahmen ausgesetzt.

Die Gesprächsgruppen sind offene Gruppen zu denen jederzeit, nach vorheriger Anmeldung, neue Mitglieder hinzukommen können. Die Leitung der Gruppen hat Frau Astrid Multhaupt. Die Themen der jeweiligen Treffen werden gemeinsam festgelegt. Wichtig ist den Teilnehmenden vor allem der persönliche Erfahrungsaustausch miteinander.



*Stomaträger sind Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung

ILCO

Selbsthilfe für Stomaträger und Darmkrebsbetroffene

Mit Darmkrebs oder mit einem Stoma (einem künstlichen Darmausgang oder einer künstlichen Harnableitung) leben zu müssen, bringt für besonders viele Neubetroffene Bedrängnisse mit sich und wirft Fragen auf, wie:

- Wo finde ich Fachleute, die sich mit dem Darmkrebs und dem Stoma auskennen, wo finde ich Gleichbetroffene wie mich?
- Welche Mittel benötige ich für die Versorgung des Stomas? Wer leitet mich an, damit ich mich so schnell wie möglich selbstständig versorgen kann?
- Muss ich bei meiner Ernährung etwas beachten? Was ändert sich für mich?
- Kann ich meinen Beruf weiter ausüben? Kann ich meinen Hobbies weiter nachgehen?
- Was muss ich tun, um mich auf die bevorstehende Behandlung vorzubereiten und was ist nach dieser notwendig?
- Wer unterstützt mich bei der Findung meiner Rechte?

Auf all diese und viele andere Fragen kann Ihnen die Selbsthilfevereinigung Deutsche ILCO e.V. eine Antwort geben. Die Deutsche ILCO e.V. ist die Solidargemeinschaft von Stomaträgern und von Menschen mit Darmkrebs (auch ohne Stoma), sowie deren Angehörigen. Sie will Ihnen beistehen und neuen Mut geben, um das Leben mit einem Stoma und/oder mit Darmkrebs anzunehmen.

Wir bieten Ihnen unter anderem

- Einzelgespräche mit Gleichbetroffenen
- Mündliche und schriftliche Informationen
- Erfahrungsaustausch und Beratung zu Fragen des täglichen Lebens mit Darmkrebs und/oder einem Stoma

Weitere Informationen zur ILCO und den Ansprechpartnern für den Rhein-Erft-Kreis finden Sie [hier](#).

Informationen zum nächsten Online-Treffen unter diesem [Link](#).

Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

Fragen zu Krebs? Wir sind für Sie da

Beim **Krebsinformationsdienst** des Deutschen Krebsforschungszentrums beantwortet seit über 30 Jahren ein hochqualifiziertes Team vielfältige Fragen zum Thema Krebs. Dabei wird das evidenzbasierte Wissen, das Grundlage der Beratung ist, täglich hoch professionell aktualisiert.

Im Mittelpunkt der Beratungen stehen die Menschen, die sich zuverlässige Antworten zum Thema Krebs wünschen – per Telefon, E-Mail oder Brief. Beispielweise bei Fragen zu **Arztbriefen** oder **Behandlungsschemata**, **psychosozialen** und **sozialrechtlichen** Aspekten, **Corona und Krebs** oder dem Umgang mit **belastenden Symptomen**. Auch **Krebsvorbeugung** und **Krebsfrüherkennung** können Beratungsthemen sein. Dabei unterstützt der Kontakt mit dem Krebsinformationsdienst auf vielfältige Weise, ersetzt aber nicht das Gespräch mit den Ärzten und Fachleuten. Ein umfangreiches Webangebot **auf dieser Website** ermöglicht außerdem, sich selbst aktiv zum Thema Krebs zu informieren.

Der **krebsinformationsdienst.med** ist ein besonderes Angebot für Fachkreise, die an der Versorgung von Krebspatienten beteiligt sind, wie Ärzte, Pflegefachleute, Psychologen, Sozialpädagogen und weitere Berufsgruppen. Hier stehen Hintergrundwissen, individuell zusammengestellte Fachinformationen und qualitätsgeprüfte Infomaterialien für die Weitergabe an Patienten zur Verfügung.

krebsinformationsdienst.med ist unter der kostenlosen Telefonnummer 0800 – 430 40 50 (Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr) erreichbar, oder per E-Mail unter kid.med@dkfz.de.

Der Krebsinformationsdienst ist zusätzlich auf **Facebook**, **YouTube** und **Instagram** aktiv.

PAUL & PAULA

von andré sedlaczek



SelbsthilfeNews kurz & knackig

Das könnte Sie auch interessieren!



Offen für neue Teilnehmer*innen

Selbsthilfegruppen suchen Verstärkung

Gruppengründungen:

- Psychische Erkrankungen (Schwerpunkt Depressionen und Ängste), altersunabhängig
- Endometriose-Betroffene
- Trauma durch sexuelle Gewalt

Weiterhin nach Teilnehmern suchen:

- Depressionen und Ängste für junge Menschen von 18 – 35, Erftstadt-Liblar
- SHG Psychose und Schizophrenie
- Erwachsene Kinder von narzisstischen Eltern

Auch andere Gruppen sind weiterhin offen für neue Teilnehmer*innen. Fragen Sie beim Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis nach. Kontaktdaten finden Sie unten in diesem Newsletter.



Lockdown-Light?

Was bedeutet das für die Selbsthilfe-Gruppen und das Selbsthilfe-Büro

Wir sind weiter für Sie da!

Das Selbsthilfe-Büro ist telefonisch zu den üblichen Zeiten und per E-Mail weiter erreichbar und unterstützt Sie gerne bei Ihren Anliegen. Rufen Sie gerne an!

Entsprechend der Corona-Schutzverordnung in der Gültigkeit ab 02. Nov. 2020 (§ 7 Weitere außerschulische Bildungsangebote) hat sich für die Treffen von Selbsthilfegruppen wenig geändert. Treffen sind nach wie vor unter Einhaltung der in der Schutzverordnung genannten Hygiene- und Abstandsregeln (1,5 m) erlaubt. Ob eine Maskenpflicht für Selbsthilfegruppen während der Treffen besteht, ist für uns aktuell noch nicht eindeutig. Wir empfehlen daher grundsätzlich auch während der Treffen Maske zu tragen und alle Vorsichtsmaßnahmen die möglich sind, auch zu ergreifen. Entscheidend ist immer das Hygienekonzept des Raumanbieters. Daher sollten sich Selbsthilfegruppen immer mit dem Raumanbieter absprechen, ob es Änderungen gibt.

Die aktuellen Informationen rund um die Corona-Schutzmaßnahmen des Landes NRW finden Sie hier.

Selbsthilfegruppen, deren Räume zurzeit zu klein oder geschlossen sind, können sich beim Selbsthilfe-Büro melden. Wir unterstützen gerne bei der Lösungssuche.

Beitragsbild von AnnaliseArt auf Pixabay



Die elektronische Patientenakte kommt

Der Bundesrat hat Mitte September auch den Weg für die freiwillige Nutzung der elektronischen Patientenakte (e-PA) freigegeben. Das Patientendatenschutzgesetz soll zum 1.1.2021 in Kraft treten. Bereits nach geltendem Recht müssen die Krankenkassen den Versicherten ab 2021 eine e-PA anbieten.

Durch das neue Gesetz haben die Versicherten ab 2022 einen Anspruch darauf, dass Ärzte die Patientendaten – etwa Befunde, Arztberichte, Röntgenbilder, Angaben aus dem Impfausweis, Mutterpass und aus Kinder-Vorsorgeuntersuchungen – darin eintragen.

Bei einem Wechsel der Krankenkasse können Versicherte ihre Daten übertragen lassen. Außerdem können sie künftig elektronische Rezepte auf ihr Smartphone laden und in einer Apotheke einlösen. Auch Überweisungen zu einem Facharzt lassen sich elektronisch übermitteln.

Quelle: MDK-forum 3/2020



Literaturtipp

„Hart an der Grenze – Herausforderung und Überforderung in der Selbsthilfe“

Was tun, wenn das Selbsthilfe-Engagement durch zahlreiche Aufgaben und hohes Arbeitspensum zur Belastung wird?

Die Neuauflage des Handbuchs „Hart an der Grenze – Herausforderung und Überforderung in der Selbsthilfe“ dient der Auseinandersetzung mit dem Thema Überforderung in Selbsthilfeorganisationen und führt Möglichkeiten und Strategien auf, sich der eigenen Grenzen bewusst zu werden und sie zu achten.

Anhand von zahlreichen, praxisnahen Beispielen und konkreten Handlungshilfen zeigt die Lektüre Wege auf, wie Engagierte in der Selbsthilfe ‘gesund’ und motiviert bleiben können.

Mehr Informationen zum Buch und den Download der digitalen Version finden Sie auf der Internetseite der B•A•G SELBSTHILFE.



Ein neues Angebot der Telefonseelsorge

Digitaler Notfallkoffer für Krisen

Seit vielen Jahrzehnten ist diese Einrichtung der telefonischen Beratung aus der Hilfelandschaft nicht mehr wegzudenken. Rund um die Uhr können die Mitarbeitenden zum Beispiel im seelischen Krisenfall kontaktiert werden.

**Die Rufnummern der Telefonseelsorge lauten:
0800 - 111 0 111 sowie 0800 - 111 0 222.**

Seit dem Frühjahr dieses Jahres gibt es zudem das neue Medium „KrisenKompass“. Mit Hilfe dieser App sollen Menschen zum Beispiel in seelischen Krisen bis hin zur akuten Selbstgefährdung unterstützt werden.

Durch eine einfache Handhabung sollen Betroffene, aber auch Angehörige und Freunde in schwierigen Situationen schnell auf Rüstzeug in Form von Notfallnummern oder auf die Suche nach passenden Beratungsstellen zurückgreifen können.

[Nähere Informationen zu diesem Angebot finden Sie hier.](#)



Selbsthilfenetz NRW im neuen „Outfit“

Hier finden Sie Aktuelles und Selbsthilfegruppen in ganz NRW

Das Selbsthilfenetz NRW informiert im Internet über die rund 9.000 Selbsthilfegruppen in NRW. Knapp 700 Stichworte zu verschiedenen Erkrankungen und/oder Themen sind im Selbsthilfenetz aufgeführt. Wer in NRW eine Selbsthilfegruppe sucht, um Unterstützung von gleichermaßen Betroffenen bei einer Erkrankung oder in einer sozialen Notlage zu erfahren, kann diese über das Selbsthilfenetz finden – ebenso wie die Kontaktdaten von Selbsthilfe-Kontaktstellen und Büros, die bei allen Fragen zur Selbsthilfe weiterhelfen. Im Zuge des Neustarts im neuen Design wurde auch die Suchfunktion optimiert. Zusätzlich gibt es aktuelle Neuigkeiten aus der Selbsthilfe, die redaktionell aufbereitet werden. Träger des Selbsthilfenetzes ist der Paritätische NRW.

[Mehr Informationen finden Sie hier.](#)



Bedeutung und Vielfalt der Selbsthilfe

DVSG-Web-Seminar für Profis aus dem Sozial- und Gesundheitswesen

Datum und Uhrzeit: 24.11.2020, 15:30 - 17:00 Uhr

Thema: Bedeutung und Vielfalt der Selbsthilfe – Ein Überblick von und mit Antje Liesener

Referentin: Antje Liesener, Bundeskoordinatorin des Netzwerks Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

Worum geht's?

Selbsthilfe als bedeutsame Ausprägung des bürgerschaftlichen Engagements ist in Deutschland mittlerweile auch ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsversorgung. Welche Formen und Strukturen der Selbsthilfe gibt es in Deutschland auf regionaler, landes- und bundesweiter Ebene? Welche Bedeutung hat die Selbsthilfe aus unterschiedlicher Perspektive? Und wie können die Potentiale der Selbsthilfe für die Arbeit mit Klient*innen zugänglich gemacht werden? Antworten werden mit einem Input und im Dialog mit Antje Liesener erarbeitet. Ziel des Web-Seminars ist es, einen Überblick über die Vielfalt der Selbsthilfe und konkrete Ansatzpunkte für die eigene Arbeit zu geben.

Teilnahmegebühr: 19 € für DVSG-Mitglieder (29 € für Nicht-Mitglieder)

[Eine Anmeldung ist hier möglich.](#)

Weitere Informationen finden Sie hier.

Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie uns unter fortbildung@dvsg.org oder 030 394064540.

Beitragsbild von Alexandra Koch auf Pixybay

Links & Downloads

auf einen Klick



Themenliste
der Selbsthilfegruppen

[Themenliste \(PDF\)](#)



SelbsthilfeNews
als PDF-Datei

[Download](#)



Newsletter-Archiv
der SelbsthilfeNews

[Hier geht's zum Archiv](#)

Kontakt

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!



Selbsthilfe-Büro Rhein-Erft-Kreis
Luxemburger Str. 305
50354 Hürth

Tel.: 0 22 33 | 97 99 541
Fax: 0 22 33 | 97 99 566

selbsthilfe-rhein-erft@paritaet-nrw.org
[Hier geht's zur Website.](#)

Sprechzeiten:

Montag: 13:30 - 16:30 Uhr
Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr
... und nach Vereinbarung!



Ihre Ansprechpartnerin:
Gabriele Miller-Staudt.

