



Zusammen
sind wir **stark!**

Aktuelle Themen

Themenliste der Selbsthilfegruppen im Kreis Coesfeld

Gruppengründung Alleinstehende ohne Kinder um die 50

Sprechen wir nur über- oder auch miteinander? - Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Adipositas-Selbsthilfegruppe Dülmen

Tage der seelischen Gesundheit

Das Selbsthilfe-Büro Kreis Coesfeld

Themenliste der Selbsthilfegruppen im Kreis Coesfeld



Das Selbsthilfe-Büro im Kreis Coesfeld führt rund 110 Selbsthilfegruppen in der Kartei. Damit Sie immer auf dem neuesten Stand sind, wird

Hallo ,

wir freuen uns Ihnen heute die 2. Ausgabe der SelbsthilfeNews vorstellen zu dürfen. Über die Vielzahl an Anmeldungen nach der ersten Ausgabe haben wir uns sehr gefreut und es zeigt das große Interesse an diesem neuen Angebot.

Empfehlen Sie uns gerne weiter.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihr Team des Selbsthilfe-Büros Kreis Coesfeld/Kreis Borken.

Gruppengründung Alleinstehende ohne Kinder um die 50

Aktuell unterstützt das Selbsthilfe-Büro die Gründung einer Gruppe für alleinstehende Männer und Frauen ohne Kinder um die 50. Schwerpunktthema soll die Neuorientierung in der zweiten Lebenshälfte sein z.B. nach der Pflege der eigenen Eltern. Neben regelmäßigen Gesprächen sollen auch gemeinsame Aktivitäten gestartet werden - gerade auch am Wochenende, um der Einsamkeit entgegen zu wirken. Die Gruppentreffen werden in Coesfeld stattfinden. Interessenten melden sich bitte beim Selbsthilfe-Büro.



Eine 2. Gruppe für Alleinlebende um die 50 mit (erwachsenen) Kindern ist in Planung, da auch hier großes Interesse besteht.

Sprechen wir nur über- oder auch miteinander? Fortbildung für Selbsthilfegruppen

diesem Newsletter künftig immer die aktuelle Themenliste als pdf-Datei angehängt.

Hier finden Sie die Themenliste für den August 2013!

[Download PDF](#)

Das Selbsthilfe-Büro Kreis Coesfeld



Das Selbsthilfe-Büro ist eine Beratungseinrichtung rund um das Thema Selbsthilfe. Wir informieren und beraten interessierte Bürger über bestehende Selbsthilfegruppen vor Ort und leisten Starthilfe bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen. Wir informieren die Öffentlichkeit über das Selbsthilfeengagement im Kreis Coesfeld und unterstützen bestehende Gruppen. Darüber hinaus kooperieren wir mit Fachkräften aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich sowie mit Vertretern aus Verwaltung und Politik.

**Sie haben weitere Fragen?
Sprechen sie uns gerne an.**

Ihr Ansprechpartner:
Marco Tammen

Selbsthilfe-Büro Kreis Coesfeld
Wiesenstr. 14
48653 Coesfeld

Tel. 0 25 41 / 92 60 222
Fax: 0 25 41 / 22 06
selbsthilfe-coesfeld-
borken@paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:
Dienstag 10-13 Uhr und 14-17
Uhr

[Zur Website](#)

[Download des](#)



Wie bereits im letzten Newsletter angekündigt, findet am 27.09. eine vom Selbsthilfe-Büro organisierte Fortbildung für Selbsthilfegruppen statt. Das Seminar unter dem Thema „Sprechen wir nur über- oder auch miteinander?“ soll Anregungen geben, die Kommunikation in der Gruppe zu reflektieren. Im

Mittelpunkt stehen die Teilnehmer/-innen mit ihren persönlichen Erfahrungen, Fragen und Konflikten.

Kurzentschlossene haben noch bis Mitte September die Möglichkeit sich anzumelden!

Adipositas-Selbsthilfegruppe Dülmen

Das Krankheitsbild Adipositas trifft in der Gesellschaft häufig auf wenig Verständnis und Akzeptanz. Betroffene fühlen sich oftmals mit ihren Problemen allein gelassen und ziehen sich nicht selten aus dem gesellschaftlichen Leben zurück.



Diese Erfahrungen haben die beiden Dülmener Sibylle Härtel und ihr Mann Robert Woschée gemacht und deswegen 2009 eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen. Ziel ist es, einen angstfreien und geschützten Raum zu schaffen, in dem sich stark übergewichtige Menschen mit Gleichgesinnten austauschen können. „Wir unterstützen uns gegenseitig, geben untereinander Tricks und Tipps weiter und freuen uns über die Erfolge anderer. Die Gruppe bietet emotionalen Rückhalt und Kontakte, die hier geknüpft werden, sind für manche ein erster Schritt heraus aus der Isolation“, erklärt Sibylle Härtel.

Robert Woschée konkretisiert die Gruppenaktivitäten: „Neben den 14-täglichen Treffen unserer Selbsthilfegruppe gehen einige von uns mehrmals in der Woche zum Walken in den Dülmener Wildpark, mal organisieren wir einen kleinen XXL-Kleiderbasar, gehen gemeinsam zum Bowling oder treffen uns sonntags zum Frühstück. Sehr beliebt sind unsere Fahrten zum 'pfundigen Tanzvergnügen', einer Tanzveranstaltung, bei der niemand abschätzig auf unser Gewicht schaut.“

Die Themen bei den Gruppentreffen werden von den Teilnehmern selbst bestimmt. Oft geht es um die Adipositas-Chirurgie und bereits Operierte berichten von ihren Erfahrungen mit Magenverkleinerung oder Magenbypass.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden Mittwoch in den geraden Kalenderwochen um 19.30 Uhr im Kontakt- und Beratungszentrum der Caritas (Ostdamm 133) in Dülmen.

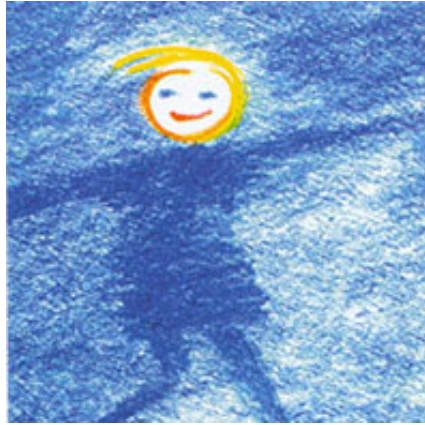
[Mehr Informationen](#)

[Tage der seelischen Gesundheit](#)

Newsletters

Hier können Sie sich den Newsletter als PDF runter laden.

[Download PDF](#)



Die vom Verein zur Förderung der psychosozialen Dienste im Kreis Coesfeld e.V. organisierten Tage der seelische Gesundheit finden in diesem Jahr unter einem bewusst provokativ gewähltem Motto statt: „Beichte oder Therapie – Seelenheil im Wandel der Zeiten“.

Auch die Selbsthilfe ist in diesem Jahr vertreten: „Hilf

dir selbst, dann hilft dir Gott“.- lautet das Thema eines moderierten Austausches am 26. September um 20 Uhr, Blauer Saal der Kreishandwerkerschaft, Ostdamm 133 in Dülmen. Anika Sievers (Borderline Selbsthilfegruppe) und Marco Tammen (Selbsthilfe-Büro Kreis Coesfeld/ Kreis Borken) werden unter der Moderation von Valentin Merschhemke (Vorsitzender des Vereins zur Förderung der psychosozialen Dienste im Kreis Coesfeld e.V.) die Wirkungsweise von Selbsthilfe diskutieren.

Alle Vortragsveranstaltungen sind für Besucher kostenfrei. Voranmeldungen sind nicht erforderlich. Eine Auflistung aller Veranstaltungen finden Sie hier auf dem Flyer

[Download PDF](#)

Dieser Newsletter wurde an unknown@noemail.com gesendet. Dieser Newsletter ist eine exklusive Leistung im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20c SGB V und wird gefördert von: TK, DAK-Gesundheit, KKH und HEK - Koordination: vdek NRW. Diese E-Mail wird Ihnen ausschließlich mit Ihrem Einverständnis zugesandt. Wollen Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten, klicken Sie bitte [hier](#).



Der Paritätische Selbsthilfe-Kontaktstelle
Selbsthilfe-Büro Kreis Coesfeld

Wiesenstr. 14
48653 Coesfeld

Tel.: 0 25 41 / 92 60 222
Fax: 0 25 41 / 22 06

selbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-coesfeld-borken.de