



Gesundheitsamt
Landeshauptstadt Düsseldorf

shgg 31

Zeitung von und für
Selbsthilfegruppen
Ausgabe 31

Ihr Selbsthilfe-Service-Büro

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

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

Die Selbsthilfe-Koordinatorin und ihre KollegInnen beraten in vielfacher Hinsicht bei Gruppengründungen und unterstützen die Arbeit in den Gruppen:

- Wir suchen mit Ihnen nach Menschen, die beispielsweise von Krankheit betroffen sind,
- helfen Kontakt aufzunehmen zu regionalen und überregionalen Selbsthilfegruppen, Verbänden und Vereinen,
- veröffentlichen Suchanzeigen in dieser Zeitung
- organisieren Selbsthilfetreffen, Fortbildungen und Tagungen,
- koordinieren die Arbeit der einzelnen Gruppen und Vereine und fördern die Zusammenarbeit mit dem professionellen Versorgungssystem.

Persönliche Beratungsgespräche sind nach vorheriger Terminvereinbarung möglich.

Telefonische Sprechzeiten des Selbsthilfe-Service-Büros

Montag bis Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr

Mittwoch 14.00 bis 18.00 Uhr

Kontakt

Selbsthilfe-Service-Büro

Telefon

02 11.89-9 22 44

Fax

02 11.89-2 93 84

E-Mail

selbsthilfeservicebuero@stadt.duesseldorf.de

www.duesseldorf.de/gesundheit/selbsthilfe

Postanschrift

Selbsthilfe-Service-Büro

im Gesundheitsamt

Kölner Straße 180

40227 Düsseldorf

Aus der Redaktion	4	Sucht	
		AAS – Anonyme Arbeitssüchtige	17
Bekanntmachungen		Al-Anon Familiengruppen	18
Erfahrenenhilfe zum Thema		Anonyme Alkoholiker	18
Burn-Out-Syndrom	5	Anonyme Esssüchtige	19
Psychose-Forum Düsseldorf	5	Anonyme Sexholiker	20
Stammtisch für psychisch kranke Menschen	6	Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe	22
		Guttempler in Düsseldorf	23
Neugründung Selbsthilfegruppen		Juvente	23
KISS-Kinder	7	Kleptomanie	24
Pulmonale Hypertonie – Lungenhochdruck	8	S.L.A.A. – Shg für Sex- und Liebessüchtige	25
Shg AD(H)S bei Erwachsenen	8		
Shg Angehörige Magersucht/Bulimie	9	Sexualität	
Shg für Eltern mit erziehungsproblematischen Kindern	9	SaM – Düsseldorfer Gesprächskreis für S/m Interessierte	26
Shg Unordnungssyndrom	10		
Selbsthilfe-Kontaktgruppe für Menschen über 50	11	Krankheit/Behinderung	
Weitere Gruppen in Gründung	12	Allergie- und umweltkrankes Kind e.V.	27
Ein Wort an die Neuen in einer Selbsthilfegruppe	13	Club 68 – Verein für Behinderte und Nichtbehinderte	28
		Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.	28
Einige Düsseldorfer Selbsthilfegruppen		Deutsche ILCO e.V.	30
Familie/Angehörige		Deutsche Morbus Perthes Initiative DMPI	30
„Düssel Mums and Dads“ – Shg der Scheidungseltern und -großeltern	14	Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft	31
Familienselbsthilfe Psychiatrie Düsseldorf	15	Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.	32
Shg Angehörige von Krebspatienten	15	Deutsche Rheuma Liga NRW e.V.	33
„Tabu Suizid“ Shg von Zurückgelassenen	16	„Die Perspektive“ – Shg für Menschen, die an Hirntumoren erkrankt sind	34
		FfF – Shg für Frauen mit Brustkrebs	34
		Leben mit Peritonealdialyse e.V.	36

Polio-Shg Düsseldorf	37
Pro Retina Deutschland e.V.	38
Prostatakrebs Shg Düsseldorf	39
Shg an der Deutschen Diabetesklinik des DDZ	39
Shg Fibromyalgie	40
Shg für Hypophysen- und Nebennieren- erkrankungen	41
Shg für Sehbehinderte Düsseldorf 1991 e.V.	41
Shg „Kopf hoch“ für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen	43
Shg Lungenemphysem/COPD	43
Shg Torticollis spasmodicus	45
Stotterer-Selbsthilfe Düsseldorf	45
triplet e.V. Shg Down-Syndrom	46
Psychische Belastung und Erkrankung	
Antistigma Düsseldorf	47
Emotions Anonymous	47
Messie-Selbsthilfegruppe Düsseldorf-Benrath	48
„Normalos“ Shg für Psychose	49

Düsseldorfer Selbsthilfegruppen und -vereine von A-Z

Für den Inhalt der Artikel sind die jeweiligen
Selbsthilfegruppen verantwortlich. Das Selbsthilfe-
Service-Büro behält sich vor, die Artikel formal zu
bearbeiten.



Liebe Leserin,
lieber Leser,

Sie halten die 31. Ausgabe der „shg-Zeitung von und für Selbsthilfegruppen“ in Ihren Händen, die inzwischen in einer Auflage von 15 000 Stück erscheint. Auch in dieser Ausgabe haben wieder zahlreiche Selbsthilfegruppen die Gelegenheit genutzt, sich und ihre Arbeit der Öffentlichkeit vorzustellen.

Ein ereignisreiches Jahr 2007 liegt hinter uns und auch das Jahr 2008 bringt für uns alle viele Veränderungen mit sich. Veränderungen gehören zum Leben – und auch wenn sie uns manchmal Angst machen oder unbequem erscheinen, so lohnt es sich doch, sie als Herausforderungen zu betrachten, die es anzunehmen und zu meistern gilt. Neben den Änderungen im Gesundheitswesen und den Auswirkungen der Gesundheitsreform hat sich auch im Selbsthilfe-Service-Büro etwas bewegt. Im Dezember 2007 habe ich die Elternzeitvertretung für Marita Schormann übernommen, die inzwischen ein gesundes Mädchen zur Welt gebracht hat. Viele Selbsthilfe-VertreterInnen habe ich in der kurzen Zeit bereits kennen gelernt und freue mich sehr auf eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit.

Für das Jahr 2008 hat das Team des Selbsthilfe-Service-Büros – neben den gewohnten Aktivitäten – wieder eine Reihe von Veranstaltungen geplant.

Den Auftakt der Veranstaltungsreihe machte zu Beginn des Jahres ein Vortrag über die „individuellen Gesundheitsleistungen“ (so genannte iGeL-Leistungen). Weitere Angebote zu unterschiedlichen selbsthilfebezogenen Themen bereiten wir derzeit vor und werden Sie darüber selbstverständlich rechtzeitig genauer informieren.

Wenn Sie Ihre Selbsthilfegruppe in dieser Zeitung vorstellen möchten, freut sich das Team des Selbsthilfe-Service-Büros über Ihren Artikel. Gerne sind wir Ihnen auch bei der Erstellung eines entsprechenden Textes behilflich. Damit Ihr Artikel in die nächste Ausgabe aufgenommen werden kann, bitten wir um Einsendung bis zum 31. Juli 2008 (Redaktionsschluss). Die nächste „shg-Zeitung“ wird voraussichtlich im Oktober 2008 erscheinen.

Hinweis: Auch wenn Sie Ihren bereits veröffentlichten Artikel erneut in der „shg-Zeitung“ publizieren wollen, benötigen wir von Ihnen darüber eine kurze schriftliche Mitteilung.

Im Namen der Redaktion

Hilma Hartmann

Erfahrenenhilfe zum Thema Burn-Out-Syndrom

Was manche heutzutage in der „Rush Hour“ des Lebens erfahren müssen, erfuhr auch ich. Ich möchte anderen Betroffenen Hilfestellung leisten, ihnen aus meiner eigenen persönlichen Erfahrung berichten und Tipps geben. Ich habe einen Weg aus der Krise gefunden, vielleicht kann Ihnen ein persönliches Gespräch mit mir bei Ihren ersten Schrit-

ten helfen. Es handelt sich nicht um ein professionelles Beratungsangebot, sondern um ein Angebot aus eigener Betroffenheit heraus.

Kontakt Telefon

Selbsthilfe-Service-Büro
02 11.89-9 22 44

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 („Dialog“) 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 und außerdem bietet sich das Forum zur Öffentlichkeitsarbeit, Laien betreffend, an.

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

Treffen

mittwochs 19 bis 21 Uhr,
10 bis 12 Mal pro Jahr (Terminbe-
kanntgabe nach Rücksprache)
Langerstraße 20a (bitte Beschilderung folgen)
40233 Düsseldorf

Kontakt

Telefon E-Mail Internet

Andreas Kernchen (Psychose- und
Psychiatrieerfahrener)
02 11.7 18 37 27 (AB)
A_Kernchen@gmx.de
www.ekir.de/ckg
www.ekir.de/duesseldorf/

Stammtisch für psychisch kranke Menschen

Unser Stammtisch für Menschen mit psychischen Handicaps ist weiter angesagt. Hier besprechen wir nicht „nur“ unsere Sorgen und Nöte, sondern auch die vielen anderen Dinge, die das Leben schön und interessant machen.
Es wird kein Alkohol ausgeschenkt.

Treffen freitags 18 bis 20.30 Uhr
Café Drrüsch
Langerstraße 2
40233 Düsseldorf

Kontakt Andreas Kernchen (Psychose- und
Psychiatrieerfahrener)
Telefon 02 11.7 18 37 27 (AB)
E-Mail A_Kernchen@gmx.de
Kontakt Thomas Schönwasser
Telefon 02 11.35 64 00
Kontakt Arno Dornkamp
Mobil 01 71.4 82 59 61



KISS-Kinder



Was ist KISS?

KISS steht für Kopfgelenk-Induzierte Symmetrie-Störung. Der Begriff weist auf den Zusammenhang hin zwischen dem Auftreten von Fehlfunktionen im Bewegungsapparat (insbesondere am oberen Wirbelsäulenpol, den so genannten Kopfgelenken) und der Entstehung

von Entwicklungsstörungen im Säuglings- und Kleinkindalter. Solche Fehlfunktionen werden Kopfgelenksblockierungen genannt.

Im Volksmund wird KISS oft als Schiefhals oder auch muskulärer Schiefhals bezeichnet, da die Betroffenen aufgrund von Blockaden in der Halswirbelsäule oft den Kopf schief halten. Die Folgen sind vielfältig und können Einschränkungen sowohl in der Motorik als auch zum Beispiel in der sprachlichen Entwicklung eines Kindes auslösen.

Wer sind wir?

Wir sind eine bunt zusammengewürfelte Gruppe von Eltern, deren Kinder von KISS betroffen sind. Wir haben Kinder vom Säugling bis zum Schulkind, die in den unterschiedlichen Altersstufen erfolgreich behandelt wurden. Somit sind wir in der Lage, ein großes Spektrum an Erfahrungen weiterzugeben.

Was wollen wir?

Folgende Ziele haben wir uns unter anderem gesetzt:

- Aufklärung der Öffentlichkeit, insbesondere im Bereich von Berufsgruppen, die mit Kindern arbeiten (Kinderärzte, Hebammen, Lehrer, Schulpsychologen, Erzieher, Physiotherapeuten etc.),
- Anerkennung von KISS als Krankheit und somit Übernahme der Behandlungskosten durch die Krankenkassen,
- Weitergabe von persönlichen Erfahrungen an Eltern, die sich allein gelassen und hilflos fühlen.

Zu wissen, dass mit unserer Arbeit auch nur einem einzigen Kind geholfen werden kann, gibt uns Kraft und Mut für unser Tun.

Treffen

mittwochs (Termine nach Vereinbarung)
KED Elternschule
Humboldtstraße 60
40237 Düsseldorf

Kontakt

Martina Berger und Stephanie Meller

Telefon

02 11.63 86 27

E-Mail

kiss-kinder@web.de

Internet

www.kiss-kidd.de

www.manmed.info

Pulmonale Hypertonie – Lungenhochdruck

Bei der pulmonalen Hypertonie handelt es sich um eine noch weit gehend unbekannt und unerforschte Krankheit. Häufig leiden Betroffene an Symptomen wie Atemnot, Brustenge, geringer Belastbarkeit etc.

Ich bin selbst an pulmonaler Hypertonie erkrankt und suche auf diesem Weg Gleichbetroffene, die Interesse daran haben, sich mit mir regelmäßig in einer Selbsthilfegruppe zu treffen. Wir können uns zum Beispiel über neue Behandlungsmöglichkeiten,

Erfahrungen mit Medikamenten oder Krankenhausaufenthalte austauschen. Ziel der Selbsthilfegruppe soll es sein, einen Weg zu finden, wie wir unser Leben insgesamt besser meistern können. Ich würde mich über Kontakte in und um Düsseldorf sehr freuen.

**Kontakt
Telefon**

Selbsthilfe-Service-Büro
02 11.89-9 22 44

Selbsthilfegruppe AD(H)S bei Erwachsenen

Kennst Du das Gefühl von nervöser Unentschlossenheit? Fällt es Dir schwer, Dich festzulegen? Kriegst Du Deine Gedanken nicht sortiert? Verausgabst Du Dich, ohne darauf zu achten, was Dir gut täte? Bist Du impulsiv, leidest an spontanen Wutausbrüchen, ohne zu wissen, warum? Wirst Du von Deinem Gewissen geplagt, möchtest Du für andere alles tun?

Dann könnte es auch sein, dass Du unter AD(H)S, dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit oder ohne Hyperaktivität, leidest.

Vielen ist AD(H)S ein Begriff, wenn es um die Beschreibung von Hyperaktivität bei Kindern geht (Zappelphilipp). Weniger bekannt ist, dass es auch Formen dieser Störung gibt, bei der Hyperaktivität nicht, beziehungsweise kaum auftritt. Neue Schätzungen gehen davon aus, dass rund ein Drittel der im Kindesalter von AD(H)S Betroffenen auch im Erwachsenenalter noch typische Eigenschaften eines Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms aufweisen. Kennzeichen dieser psychomotorischen Störung sind Unaufmerksamkeit sich selbst und anderen

gegenüber, Vergesslichkeit, geistige Abwesenheit beziehungsweise mangelnde Konzentrationsfähigkeit. So fällt es den Betroffenen schwer, anfallende Arbeiten überhaupt zu beginnen oder alltägliche Aufgaben strukturiert zu organisieren. Reizoffenheit und Überforderung führen schnell zu Gereiztheit und Rückzug. Diese Defizite stehen im großen Gegensatz zu geistiger Kreativität, Offenheit und ständiger Bereitschaft für Neues. In Deutschland wird bei Erwachsenen die Diagnose AD(H)S selten gestellt und ist in diesem Zusammenhang einer breiten Öffentlichkeit noch wenig bekannt. Medikamente, zu denen Betroffene in den USA und Großbritannien Zugang haben, sind in Deutschland verboten, weshalb oft alternative Diagnosen gestellt werden, um zumindest einige der Symptome behandeln zu können.

Oft hilft schon das Verständnis des Krankheitsbildes, um sich neu zu orientieren. In vielen Lebensbereichen unserer modernen Welt bieten sich für Betroffene große Chancen, ihre spezifischen Eigenarten, die aus der Störung erwachsen (wie zum Bei-

spiel schnell und vernetzend zu denken) mit viel Engagement einzubringen. Wir sind Betroffene, die an sich selbst typische Symptome einer AD(H)S wahrnehmen. Wir suchen Menschen, die vergleichbare Erfahrungen gemacht haben, sich darüber austauschen wollen und gegenseitige Unterstützung suchen.

Treffen

jeden 2. Dienstag im Monat
19.30 Uhr
Café Drrüsch
Langerstraße 2a
Düsseldorf-Flingern

Kontakt Kontakt

02 11.4 08 27 55 (Stephan)
01 76.52 02 16 59 (Frank)

Selbsthilfegruppe für Angehörige Magersucht/Bulimie

Magersucht/Bulimie hat verschiedene Gründe und Ursachen. Ziele der Selbsthilfegruppe sind:

- Rat und Hilfe durch Austausch erfahren,
- Kraft für das eigene Leben finden,
- eigene Schuldgefühle und Ohnmacht überwinden,
- die eigenen Gefühle akzeptieren,
- Verständnis finden,
- alte Verhaltensmuster überprüfen,
- neue Sichtweisen lernen.

Es ist wichtig, die Eigenverantwortung für sich selbst zu übernehmen und der Tochter/dem Sohn

oder der Partnerin/dem Partner ihre/seine Verantwortung zu lassen. Als Mutter einer Bulimieerkrankten möchte ich Mütter/Väter und Partner kennen lernen, die Interesse haben sich auszutauschen, neue Ansichten zu hören, Rat und Hilfe zu geben und anzunehmen. Dabei kommt es mir auch darauf an, neue und unbekannte, teils unbequeme Sichtweisen kennen zu lernen. Weitere Informationen erhalten Sie im Selbsthilfe-Service-Büro.

Kontakt Telefon

Selbsthilfe-Service-Büro
02 11.89-9 22 44

Selbsthilfegruppe für Eltern mit erziehungsproblematischen Kindern

Ich habe ein Kind, von dem andere nur in der Zeitung lesen. Mein Sohn verweigert alles, schwänzt die Schule, respektiert Autoritäten nicht. Für die meisten ist alles klar: Da ist alles Mögliche schief gelaufen und mit einer Mutter, die die Hilfe des Jugendamtes benötigt, kann etwas nicht stimmen. Sozialkontakte zerbrechen, weil ich zu erschöpft bin, um sie noch zu pflegen und wenig Verständnis für

meine Situation besteht. Angehörige wenden sich enttäuscht ab, weil ihre wohlgemeinten Ratschläge nicht befolgt werden. Ein Ende ist nicht abzusehen. Das kostet viel Kraft, ich weiß manchmal nicht, wie lange ich noch kämpfen und durchhalten kann. Kaum jemand kann sich die Hilflosigkeit vorstellen, wenn man alles versucht und an der Verweigerung des Kindes/Jugendlichen scheitert. Bei aktuellen Er-

ziehungsfragen entsteht dann auch eine große Unsicherheit: Bin ich jetzt zu streng oder müsste ich viel strenger und konsequenter sein? Die Selbstverständlichkeit des Erziehens ist verloren gegangen. Hier wünsche ich mir den Austausch mit anderen Betroffenen, die einfach wissen, dass wir alle Eltern sind, die das Beste für ihre Kinder wollen, aber an der Verweigerungshaltung unserer Kinder scheitern. Ich möchte in einem vorurteilsfreien Raum

erzählen, mich beraten und diskutieren können, weil ich denke, dass zwar die Hilfe von Professionellen auch wichtig ist, aber der Austausch mit anderen betroffenen Eltern noch einmal eine neue Qualität hat.

Kontakt
Telefon

Selbsthilfe-Service-Büro
02 11.89-9 22 44

Selbsthilfegruppe Unordnungssyndrom

Es wird im Titel bewusst Abstand genommen vom gängigen „Messie“-Begriff, welcher Chaos, Unordnung bedeutet, da sich in den Medien und der Öffentlichkeit eine Bedeutungsverschiebung vollzogen hat, hin zum Vermüllungs- oder Diogenessyndrom. Es soll außerdem bewusst gemacht werden, dass ein hoher Anteil der in Messie-Selbsthilfegruppen Gehenden nicht zum Sammeln neigt, sondern eben an Unordnung und Desorganisation leidet („Das Messie-Phänomen“, Gisela Steins, Seite 53).

Auf den ersten Blick ist beim „Desorganisierten“ kein Unterschied zum „normalen“ Menschen zu sehen. Unordnung, Stress und das Aufschieben von Angelegenheiten kennt jeder Mensch. Auch dass man sich ungern von einmal Angeschafftem trennt oder nach verlegten Gegenständen sucht, dürfte jedem von uns bekannt sein. So ist es schon merkwürdig, dass diese Normalität sich zu einem immensen Problem entwickeln kann.

Das äußere Problem (Oberflächenproblem), was allen Betroffenen gemeinsam ist, ist die Wohnung, das Leiden an der Wohnung – mit allerdings sehr unterschiedlicher Ausprägung. Wohnung heißt nicht mehr Gemütlichkeit, sondern Scham; sie ist unangenehm und wird versteckt. Für viele gilt: Nur mit allergrößter Anstrengung ist Ordnung zu hal-

ten. Kündigt sich Besuch an, muss erst Mal aufgeräumt werden (wenn überhaupt möglich). Spontaner Besuch wird nicht zugelassen. Dies kann soweit gehen, dass niemand oder kaum noch jemand in die Wohnung gelassen wird. Damit ist der Weg in Richtung soziale Isolation angebahnt. Das Ganze kann man auch als einen sich selbst verstärkenden Kreislauf sehen: Neigung zu Unordnung, weniger Besucher, energieraubende Wohnung, Aufschieben von Tätigkeiten, äußere Stresssituationen, mehr Unordnung nach Suchaktionen, Aufräumaktionen bei Besuch, die aber eher Wegräumaktionen sind und neue Unordnung schaffen, leichte Depressionen, weniger Kraft zum Aufräumen, Belastungen – bis zur völligen inneren Blockade. Der Mensch richtet sich ein in seiner Situation. Die soziale Isolation wird gelebt. Eine allmähliche Persönlichkeitsveränderung tritt ein. Meist braucht es einen heftigen existentiellen Anstoß, um sich Hilfe zu suchen (Therapie, Selbsthilfegruppe).

Das Unordnungssyndrom ist nur das äußere, sichtbare Problem. Ungelöste (und ungesehene) innere Konflikte, unverarbeitete Belastungen oder andere Geschehnisse bilden den Hintergrund, auch Folgen wie Depressionen oder Essstörungen etc. sind nicht selten. Dies muss erkannt werden, sonst bleibt Hilfe an der Oberfläche. Daher wird in unserer Gruppe

auf unsere Kommunikation besonderen Wert gelegt. Unsere – durch den oft schon langen Rückzugsprozess reduzierte – Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit soll wieder aufleben können, Konflikte nicht mehr als bedrohlich erlebt werden. Dies ist Teil unseres Veränderungsprozesses – neben den Fortschritten im Wohnungsbereich.

Kontakt
Telefon

Selbsthilfe-Service-Büro
02 11.89-9 22 44

Selbsthilfe-Kontaktgruppe für Menschen über 50



Neue Kontakte aufzubauen ist für ältere Menschen nicht immer leicht. Ich möchte deshalb eine Selbsthilfe-Kontaktgruppe für Menschen über 50 ins Leben rufen.

Wie können wir unser Leben auch im Alter konstruktiv und hoffnungsvoll gestalten? Ich möchte mit der Gruppe nach positiven Lösungsmöglichkeiten suchen, auch zu den häufig entstehenden Problemen wie Einsamkeit, gesundheitliche und finanzielle Schwierigkeiten. In der Gruppe haben wir die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unter-

stützung und Ermutigung in schwierigen Situationen. Zusammen können wir von unseren wertvollen Lebenserfahrungen profitieren und uns dabei helfen, den Bodenkontakt nicht zu verlieren. Gemeinsame Unternehmungen, Spaß und gute Laune sollen jedoch auch nicht zu kurz kommen. Wenn Sie also Lust haben, gemeinsam mit anderen Menschen nach neuen Wegen zu suchen, würde ich mich freuen, Sie kennen zu lernen.

Kontakt
Telefon

Selbsthilfe-Service-Büro
02 11.89-9 22 44

Weitere Gruppen in Gründung

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

- Depressionen
- Elterngruppe autistisches Kind
- Facialisparesse/Gesichtslähmung
- HIV-positive Heterosexuelle
- Kaufsucht
- „Kleiner Engel“ – Shg Fehlgeburt/Totgeburt
- Koma-Patienten
- Männergruppe Trennung/Scheidung
- Medikamenten- und Lebensmittelallergie
- Mütter mit Behinderungen
- Stimmen hören
- „Zentrum für selbstbestimmtes Leben“ – Shg für Menschen mit Behinderungen

Wenn Sie eine eigene Selbsthilfegruppe gründen wollen, begleiten wir ihre neue Gruppe in der Anfangsphase. Wir geben Anleitung und Hilfe in der Anfangszeit und beraten Sie bei der Gruppenarbeit. Wir unterstützen Sie bei der Suche nach einem geeigneten Gruppenraum und vermitteln Ihnen Kontakt zu anderen Betroffenen. Sie haben die Möglichkeit, in dieser Zeitung einen Artikel zu veröffentlichen.

Kontakt
Telefon

Selbsthilfe-Service-Büro
02 11.89-9 22 44



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 hier abgelaufen ist. Darum mache Dir deine Vorstellungen bewusst und teile sie der Gruppe mit, denn keiner von uns hier 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 Anonymus-Gruppen. Autor: Andreas Greiwe, 02.Juni 2003)



Einige Düsseldorfer Selbsthilfegruppen

Düssel Mums and Dads (DüsselMaDs) Initiative/Selbsthilfegruppe der Scheidungseltern und -großeltern in Düsseldorf



Die Zahl der durch Trennung/Scheidung betroffenen Kinder und Erwachsenen steigt steil und angeblich unaufhaltsam: Mittlerweile wird jede dritte (in den Großstädten sogar jede zweite) Ehe geschieden. Nur wenige Paare trennen sich friedlich und finden eine einvernehmliche Lösung für Sorge-, Umgangs- und Finanzfragen. In vielen

Fällen passiert es, dass ein Ehegatte ahnungslos ins leere Haus kommt und nur ein Stück Papier auf dem Küchentisch verrät, dass es aus und vorbei ist, dass die Kinder und auch das finanziell gesicherte Leben verloren sind. Die traumatischen Folgen einer solchen Situation sind bei Erwachsenen kaum heilbar. Für unsere Mitmenschen in einer solchen Situation möchten wir eine moralische Unterstützung sein, weil wir genau das selbst erlebt haben. Die traumatischen Folgen für die betroffenen Kinder sind noch gravierender. Durch Trennung/Scheidung sind in Deutschland circa 300.000 Kinder jährlich betroffen. Die Mehrzahl der Scheidungskinder verliert dann den Kontakt zu dem Elternteil, mit dem sie nicht mehr zusammenleben. Kinderpsychologische Studien beweisen: Der Verlust eines Elternteils und dessen Familie ist für das Kind sehr tragisch und kann unbewältigte Folgen für das ganze Leben haben. Durch eine aktive Öffentlichkeitsarbeit soll in enger Zusammenarbeit mit ähnlichen Gruppen bundes- und sogar weltweit auf die Belange der Kinder aufmerksam gemacht werden,

welche in vielen Fällen nach Trennung und Scheidung nur als Druckmittel oder sogar als Versorger benutzt werden. Erbitterte Rosenkriege, welche durch geldgierige Anwälte – und viele sichern noch bis heute so ihre Gewinne – geschürt werden, machen Kinder und auch die Erwachsenen seelisch und körperlich krank. Deswegen setzt sich unsere Initiative/Selbsthilfegruppe für die Einführung der so genannten Cochemer Praxis im Familienrecht ein. In Cochem an der Mosel haben Familiengericht, Anwälte, Jugendamt und die Beratungsstellen einen Weg gefunden, wie schnell eine einvernehmliche Lösung/Regelung zum Wohl des Kindes – und nicht zum Wohl eines Elternteils! – gefunden werden kann. Weil dort keine schmutzige Wäsche in den Anwaltsschreiben gewaschen werden darf, werden auch die Erwachsenen geschont. Wir kämpfen auch für die Änderung der Rechtspraxis in unserem Land: Einseitige Kindesmitnahme, Kindesentführung und Umgangsverweigerung sollen, wie in anderen Ländern, konsequent als Straftat verfolgt und bestraft werden. Wir bieten Unterstützung und den Informationsaustausch zwischen den betroffenen Scheidungseltern und -großeltern.

Kontakt
Telefon
E-Mail
Kontakt
E-Mail

Grigori Gurewitsch
02 11.7 00 63 97
gr.gurewitsch@duesselmads.de
Stefan Born
s.born@duesselmads.de

Familienselbsthilfe Psychiatrie Düsseldorf Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker



Mein Angehöriger ist psychisch krank. Diese Diagnose verändert unser Leben. Nicht selten sind Überforderung, Angst, Not, Isolation, Schuld und Schamgefühl die Folge. Unsere Selbsthilfegruppe bietet ein Forum, in dem

wir uns durch Erfahrungsaustausch gegenseitig stärken und Mut entwickeln. Wir lernen und erinnern uns daran, auch an uns selbst zu denken. Wir erfahren, wie wir für unsere Angehörigen eintreten können, wenn sie sich wegen 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 Familienselbsthilfe Psychiatrie e.V. angeschlossen. Der Landesver-

band 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
Tersteegenkirchengemeinde
1. Etage
Tersteegenstraße 84
40474 Düsseldorf

Kontakt Telefon Fax

Maria Anna Schulze
0 21 31.51 85 93
0 21 31.7 18 18 38

Selbsthilfegruppe „Angehörige von Krebspatienten“

Im Oktober 2005 wurde ich damit konfrontiert, dass meine Mutter an einem unheilbaren Bronchialkarzinom erkrankt war. Ich fühlte mich damals hilflos und einsam, am liebsten hätte ich mich zu Hause in meinem Bett verkrochen und nur geheult, auf der anderen Seite wollte ich aber so stark sein, wie meine Mutter es früher immer für mich war, wenn ich als Kind krank war.

Ein Kollege gab mir damals den Tipp, mich an eine

Selbsthilfegruppe zu wenden. Das wollte ich auch, fühlte mich allerdings überfordert damit, mich einer Selbsthilfegruppe für Krebspatienten anzuschließen. Daraus entstand dann die Überlegung, eine Selbsthilfegruppe nur für Angehörige zu gründen. Ich möchte mit dieser Selbsthilfegruppe anderen Betroffenen eine Insel bieten, auf der sie ihren Gefühlen mal freien Lauf lassen, sich untereinander austauschen können oder man trifft sich einfach

mal nur so zum Reden und kann die Seele baumeln lassen. Über die Gestaltung unserer Abende sollten wir aber gemeinsam entscheiden.

Also nur Mut, einfach melden; es hilft, wenn man sich mit anderen Betroffenen austauschen kann, es gibt Kraft und Mut.

Auf diesem Weg möchte ich auch einen Dank an den Kollegen und die Krebspatienten schicken, die

die Idee für diese Selbsthilfegruppe klasse finden und befürworten. Ohne diesen tollen Zuspruch hätte mich eventuell der Mut verlassen.

**Kontakt
Telefon**

Selbsthilfe-Service-Büro
02 11.89-9 22 44

Tabu Suizid – AGUS Düsseldorf Selbsthilfegruppe von Zurückgelassenen



„Tabu heißt: über etwas wird nicht gesprochen. Und so gewinnt das Unausgesprochene Macht über uns. Wenn wir es zur Sprache bringen, geschieht das Gegenteil, es verliert an seiner lebensbedrohlichen Gewalt.“
(unbekannt)

Kaum jemand, der nicht selbst betroffen ist, kann verstehen, was wir durchleben. Immer wieder stellen wir uns die gleichen Fragen, zerbrechen fast an unseren Selbstvorwürfen, schweigen vor lauter Unsicherheit, bleiben mit Ängsten und Depressionen zurück. Wir wollen Verständnis erleben; wir wollen es aussprechen dürfen; wir wollen lernen, zu akzeptieren; wir wollen das Tabu brechen. Leider sind unsere Mitmenschen manchmal durch unsere immer wiederkehrenden Fragen und Selbstvorwürfe überfordert, wissen nicht, wie sie mit uns umgehen sollen. Die Selbsthilfegruppe soll und kann eine Therapie nicht ersetzen. Es kann aber sehr ent-

lastend sein, in einem geschützten Rahmen zu reden und sich gegenseitig zu helfen, das Erlebte besser zu verarbeiten. Wir wollen uns den Raum und die Zeit zum Verarbeiten geben. Die Selbsthilfegruppe wendet sich an diejenigen, die einen geliebten Menschen durch Suizid verloren haben. Egal, wie lange dieses Ereignis schon her ist. Wir sind eine offene Gruppe, bitten jedoch vorab um Kontaktaufnahme.

Treffen

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
19 bis 21 Uhr
Begegnungsstätte des DRK
EG, Gruppenraum 1
Jahnstraße 47
40215 Düsseldorf

**Kontakt
Telefon
E-Mail
Internet**

Renate Reichmann-Schmidt
01 73.5 37 89 67
mauer-des-schweigens@arcor.de
www.tabusuizid.dreipage.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 – mehr 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, un-

seren 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 bzw. nicht mehr süchtig „Arbeit zu vermeiden“ und diese Fähigkeit an andere Betroffene weiterzugeben.

Treffen

dienstags 19 bis 20.30 Uhr
Gebäude des DRK
Jahnstrasse 47
40215 Düsseldorf

Telefon Internet

0 20 56.37 53
www.arbeitssucht.de

Al-Anon Familiengruppen

Al-Anon
Familien-
gruppen
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 Uhr (jeden 1. Dienstag im Monat Offenes Treffen)
Pestalozzi Haus
Grafenberger Allee 186
40237 Düsseldorf
Dieses Meeting ist rauchfrei.

Treffen

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

Treffen

Dieses Meeting ist rauchfrei.
samstags 15 bis 16.30 Uhr
Schrittemeeting der erwachsenen Kinder von Alkoholikern
Initiativenhaus
Martinstraße 58
40223 Düsseldorf
Dieses Meeting ist rauchfrei.

Telefon

02 11.22 35 85 (Monika)

Telefon

02 01.77 30 07 (Essen)

Fax

02 01.77 30 08 (Essen)

E-Mail

zdb@al-anon.de

Internet

www.al-anon.de

www.alateen.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 auszutau-

schen. Durch den ständigen Kontakt mit den gesunden 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.

Kontakt

Kontaktstelle Anonyme Alkoholiker

Borsigstraße 29

40227 Düsseldorf

02 11.1 92 95

www.anonyme-alkoholiker.de

Telefon

Internet

Anonyme Esssüchtige Overeaters Anonymous



OVEREATERS ANONYMOUS Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer, die unter der Krankheit Esssücht leiden. Wir von den Anonymen Esssüchtigen haben in dieser Gemeinschaft einen Weg gefunden von der Krankheit des zwanghaften Überessens zu genesen. Nach Jahren der Schuldgefühle wegen unseres wiederholten Versagens, unser Essen und unser Gewicht in den Griff zu kriegen oder/und zu kontrollieren, haben wir jetzt eine Lösung, die funktioniert. Unsere Lösung ist ein Genesungsprogramm – ein Programm aus zwölf einfachen Schritten. Durch das Befolgen dieser Schritte haben Tausende von Esssüchtigen mit dem zwanghaften Essen aufgehört.

Wir haben in OA kein Diät- oder Trainingsprogramm, keine Waagen, keine magischen Pillen. Was wir anzubieten haben, ist weit großartiger als so et-

was – eine Gemeinschaft, in der wir die heilende Kraft der Liebe finden und miteinander teilen. Uns verbindet zweierlei: die Krankheit des zwanghaften Essens, an der wir alle gelitten haben und die Lösung, die wir alle finden, indem wir nach den Prinzipien leben, die in diesen Schritten verkörpert sind.

Overeaters Anonymous ist eine Gemeinschaft von Menschen, die vom zwanghaften Überessen genesen, indem sie ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen und sich gegenseitig unterstützen. Wir heißen jeden willkommen, der mit dem zwanghaften Essen aufhören will. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. Wir erhalten uns ausschließlich durch eigene freiwillige Beiträge, von außen kommende Spenden nehmen wir nicht an und bitten auch nicht darum. OA ist mit keiner

öffentlichen oder privaten Organisation, politischen Bewegung, Ideologie oder Religion verbunden; wir nehmen keine Stellung zu Fragen außerhalb unserer Gemeinschaft. Unser Hauptziel und -zweck ist die Abstinenz vom zwanghaften Überessen und die Botschaft der Genesung zu denjenigen zu bringen, die noch leiden.

Treffen

dienstags 20 bis 21.30 Uhr
für Neulinge: jeden 1. Dienstag im
Monat Offenes Meeting
Kreuzkirche/Altenpavillon
Klevertstraße 75
40477 Düsseldorf

Kontakt

02 11.4 93 16 54 (Barbara)

Kontakt

02 11.1 71 79 12 (Jutta)

Anonyme Sexaholiker – Selbsthilfegruppe zur Genesung von Sexsucht



Ein Genesungsprogramm für diejenigen, die mit ihrem sexuell selbstzerstörerischen Denken und Verhalten aufhören wollen. Das Programm der Anonymen Sexaholiker ist ein Genesungsprogramm, das auf den Prinzipien der Anonymen Alkoholiker beruht. AS hat die 12 Schritte und 12 Traditionen der AA 1979 übernommen.

Sex als Droge

Obwohl die Idee der Sexsucht neu ist, wird Sex mehr und mehr als ein weiteres Suchtmittel verstanden – ein zusätzliches auf der wachsenden Liste der Suchtmittel, die dazu benutzt werden, um Einsamkeit, Mangel an Gefühlen und Anspannung zu vermindern, um Konflikte zu lösen, Macht zu gewinnen und Fluchtmöglichkeiten zu stellen oder um eine falsche gefühlsmäßige und geistige Sicherheit zu verleihen.

Wer braucht AS?

Menschen, die wissen, dass sie keine andere Wahl

haben, weil sie unter einem selbstzerstörerischen Zwang leiden.

Was ist typisch für die Sexsucht?

Das Typische an dieser Sucht ist die Lüsterheit – die maßlose sexuelle Begierde. Das gilt für Männer und Frauen in gleicher Weise. In der Lüsterheit verlieren die Süchtigen jede Kontrolle über ihre Sexualität.

Was bedeutet Genesung von der Sexsucht?

Frei werden von Lüsterheit, aufatmen und eine neue Lebensqualität gewinnen.

Warum Anonymität?

Die Anonymität dient zum Schutz der Einzelnen – die Mitgliedschaft wird nicht nach außen bekannt. Die Anonymität bewirkt ein vertrauensvolles Klima in der Gruppe und dient der Genesung.

Was ist AS nicht?

AS ist kein Ort, wo man Sexualpartner sucht oder

wo man lernt, die Lüsterheit zu kontrollieren und auszuleben.

Wer sind wir?

Die Anonymen Sexholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, die Lüsterheit aufzugeben und sexuell nüchtern zu werden. Die Gemeinschaft der AS kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spen-

den. AS ist mit keiner Sekte, Konfession, politischer Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, sexuell nüchtern zu bleiben und anderen Sexsüchtigen zur Nüchternheit zu verhelfen.

Treffen
Kontakt
Telefon
E-Mail
Internet

in Derendorf
Selbsthilfe-Service-Büro
02 11.89-9 22 44
asduesseldorf@gmx.net
www.sa.org



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe – Betroffene und Angehörige



„Hier hilft nicht einer dem anderen und der wieder ihm, vielmehr hilft jeder sich selbst und hilft dadurch dem anderen, sich selbst zu helfen.“ (M.L. Moeller)

Das Gebot der Nächstenliebe lässt uns den anderen Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildung oder Religionszugehörigkeit so annehmen, wie er ist. Persönliche Beziehungen und Freundschaften helfen uns, uns zu stabilisieren und eine dauerhafte Abstinenz zu erreichen. Wir bekennen uns persönlich zu unserer Abstinenz – auch in unserer Öffentlichkeitsarbeit – und wollen Vorbilder für eine suchtmittelfreie Lebensweise werden und bleiben. Selbstannahme und ein gestärktes Selbstwertgefühl machen uns stark, wenn wir uns in unserem sozialen Umfeld mit unserer veränderten Lebenseinstellung neu orientieren. Abstinenz heißt, neue Wege gehen. Abstinenz heißt, wieder sehen, erleben und genießen.

Nicht das Mittel (Alkohol, Medikamente, Drogen, Automaten, Internet) ist unser Problem (gewesen), sondern unsere Suchterkrankung. Den Austausch zwischen den auf unterschiedliche Weise Betroffenen empfinden wir als Bereicherung und Chance. Jedes Gruppenmitglied engagiert sich eigenverantwortlich in der Gruppe nach Maßgabe seiner Möglichkeiten. Die Dauer der „Trockenheit“ spielt dabei keine Rolle.

Wir betrachten Sucht nicht als das Problem des Einzelnen, sondern als eine Erkrankung auch der

Partnerschaft, der Familie, des engeren persönlichen Umfeldes. Wir heißen gerade auch Menschen willkommen, die unsicher sind, ob sie denn nun suchtkrank sind oder ob beispielsweise ihr Trinkverhalten noch „normal“ ist. Rückfälle können zur Krankengeschichte gehören und vermitteln uns wichtige Lernerfahrungen, die wir im Gruppengespräch aufarbeiten. Ein Rückfall ist kein Zeichen von Charakterschwäche. Neben den Gruppenabenden besteht die Möglichkeit, die Freizeit mit Freunden zu gestalten und an überregionalen Seminaren teilzunehmen. Wir sind Mitglied im Bundes- und Landesverband der Freundeskreise und werden vom Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche unterstützt.

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

Treffen	donnerstags 18.30 bis 20.30 Uhr D. Lichtenbroich
Kontakt	Johann Born
Telefon	02 11.42 79 94
Mobil	01 62.4 81 31 97
Treffen	dienstags 18 bis 19.30 Uhr D. Unterrath
Kontakt	Heike Sander
Telefon	02 11.4 79 21 17
Treffen	montags 18.30 bis 20.30 Uhr D. Düsseldorf
Kontakt	Reinhard Spieß
Telefon	02 11.6 10 87 94
Mobil	01 78.2 87 47 73

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 Suchtgefährdetenhilfe ist ein wichtiger Teil der Guttemplerarbeit. Daher

bieten sie wöchentliche Gesprächsgruppen an, in denen 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 bis 20 Uhr
(mit Kinderbetreuung)

Treffen

montags 20.15 bis 22 Uhr

Kontakt
Mobil
Treffen

Bürgerhaus Bilk, Raum 117
Himmelgeister Straße 107h
40221 Düsseldorf
Jan-Paul Albrecht
01 71.9 20 66 22
dienstags 20 bis 21 Uhr
(Kinderbetreuung auf Anfrage)
Eisenstraße 49 (Hofgebäude)
40227 Düsseldorf

Kontakt
Telefon
Treffen
Treffen

Martina Meincke
02 11.7 88 84 45
mittwochs 19.30 bis 21.15 Uhr
donnerstags 10.30 bis 12.30 Uhr
Eisenstraße 49 (Hofgebäude)
40227 Düsseldorf

Kontakt
Mobil

Tomas Rose
07 00.84 66 76 73

Juvente



Eure Freunde gehen jedes Wochenende aus? Können nur locker sein und feiern, wenn sie genug gesoffen haben? Können sich am nächsten Morgen an nichts mehr erinnern? Euch reicht's!?

Dann seid Ihr bei uns genau richtig!

Wir sind eine deutschlandweite Jugendorganisation mit den Zielen Frieden, Freundschaft und Unabhängigkeit. Das bedeutet für uns, dass wir unabhängig sind von Alkohol und anderen Drogen, dass wir uns nicht von Mehrheitsmeinungen beeinflussen lassen, dass Freundschaft noch wertgeschätzt wird, dass wir tolerant sind und dass

jeder bei uns so sein kann, wie er wirklich ist – ohne sich verstellen zu müssen.

Neben vielen bundesweiten und internationalen Veranstaltungen haben wir in einigen deutschen Städten auch Jugendgruppen. Auch in Nordrhein-Westfalen.

Wir haben Spaß ohne Alkohol, gehen schwimmen, Eis laufen, klettern, Billard spielen oder kochen gemeinsam. Und wir können auch über Probleme sprechen – egal, ob wir Schwierigkeiten haben, „nein“ zu sagen, ob wir Menschen in unserem Umfeld haben, die abhängig sind oder ob wir einfach mal jemanden zum Zuhören brauchen. Für weitere

Wünsche und Anregungen ist aber auch immer Platz! Die Gruppe ist offen für Menschen von 13 bis 27 Jahren.

Treffen

jeden 2. Samstag im Monat oder nach Vereinbarung
Steinbrinkstraße 194
46145 Oberhausen-Sterkrade

Kontakt

Telefon

E-Mail

E-Mail

Internet

Charlotte

02 11.4 16 39 64

charlotte.von-spee@gmx.de

katharina@juvente.de

www.juvente.de

Kleptomanie

Wir sind eine kleine Gruppe von Menschen, die den inneren Zwang haben, in Geschäften etwas unbezahlt mitzunehmen. Wir wollen uns jedoch dadurch nicht bereichern, in der Regel handelt es sich dabei um ziemlich sinnlose oder wertlose Gegenstände. Wir treffen uns alle 14 Tage und wollen neue Wege finden, um mit dieser belastenden Sucht aufzuhören.

Wenn Sie auch gegen diese Zwangshandlungen etwas unternehmen wollen, sind Sie herzlich eingeladen.

Treffen

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
15 Uhr

Kontakt

Telefon

Selbsthilfe-Service-Büro

02 11.89-9 22 44

S.L.A.A. – Selbsthilfegruppe für Sex- und Liebessüchtige



S.L.A.A. (Sex and love addicts anonymous) ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die sich zum Ziel gesetzt haben, mit ihrem süchtigen Verhalten in Bezug auf Beziehungen und Sexualität aufzuhören. Wir arbeiten auf der Grundlage des für uns abgeänderten 12-Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker, mit dessen Hilfe

wir jeden Tag ein Stück genesen – an Körper, Geist und Seele – um emotional gesunde Beziehungen in unserem Leben aufzubauen. Auch diejenigen Menschen, die sich unfähig fühlen, Beziehung und Sexualität zu leben, heißen wir in unserer Gruppe willkommen. Unter Wahrung der Anonymität und unabhängig von Alter, Glaube und Geschlecht hat jede/r Betroffene die Möglichkeit, sich in den wöchentlichen Meetings mitzuteilen und sich somit dem Heilungsprozess zu öffnen.

Die einzige Voraussetzung für die Aufnahme in die

Gruppe ist der Wille, mit dem Ausleben der Sex- und Liebessucht aufzuhören. Wenn Du Dich angesprochen fühlst, kannst Du unter den nachstehenden Telefonnummern Kontakt zu unserer Gruppe aufnehmen und an den wöchentlich stattfindenden Meetings teilnehmen. Es gibt sowohl ein Meeting für Männer und Frauen als auch ein reines Frauenmeeting.

Kontakt

Telefon

Kontakt

Telefon

Selbsthilfe-Service-Büro

02 11.89-9 22 44

S.L.A.A. Dienstbüro (dienstags und donnerstags 15 bis 18 Uhr)

07 00.75 22 75 22

SaM – Düsseldorfer Gesprächskreis für S/m Interessierte

Wir treffen uns seit Januar 1993 regelmäßig alle 14 Tage montags in den Räumen der AIDS-Hilfe Düsseldorf, Oberbilker Allee 310. SaM ist eine Gesprächsgruppe von und für Menschen, deren Sexualität den Bereich Sadomasochismus einschließt. Sadomasochismus ist für uns eine Spielart der Sexualität, die erwachsene Menschen freiwillig und einvernehmlich ausleben wollen. Jeder ist willkommen und herzlich eingeladen, sich mit uns zu unterhalten, sich mit einem Problem an uns zu wenden oder einfach nur mit ehrlicher Neugierde zu kommen.

Über die Gesprächsgruppen hinaus präsentieren wir uns der Öffentlichkeit, beispielsweise bei Großveranstaltungen wie dem regelmäßig in Düsseldorf stattfindenden „Festival of Friendship“. Wir bieten Seminare und Workshops an und halten Kontakt zu anderen S/m Selbsthilfegruppen in NRW. Damit bieten wir Besuchern vielfältige Möglichkeiten, Gleichgesinnte real und nicht nur virtuell – wie zum Beispiel im Internet – kennen zu lernen.

Treffen	montags 20 Uhr (alle 14 Tage) AIDS-Hilfe Düsseldorf Oberbilker Allee 310 (Hinterhaus 2. Etage) 40227 Düsseldorf
Kontakt	0 21 61.46 02 19 (Michael)
E-Mail	HorstPlum@gmx.de



**Allergie- und umweltkrankes Kind e.V.
Ortsverband Düsseldorf**



Ihr Kind, Sie selbst oder Ihr Partner sind an Neurodermitis oder Asthma erkrankt. Gemeinsam erlebt die Familie die Qualen dieser Erkrankung.

Nichts ist mehr so wie es war. 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 (spontan von lateinisch spontaneus = selbst, aus eigenem Antrieb, von innen heraus). 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 tele-

fonisch 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 zum „Gelsenkirchener Behandlungsverfahren“ und zu uns, dem Verein AuK finden Sie auf unserem Flyer und im Internet unter der Adresse www.auk-duesseldorf.de.

Treffen

jeden zweiten Montag im Monat
20.15 Uhr
Kasernenstraße 67
40239 Düsseldorf-Altstadt

Kontakt

Telefon

Ulla Frens

02 11.34 28 23

Mobil

01 63.6 78 16 11

E-Mail

ufrens@auk-duesseldorf.de

Internet

www.auk-duesseldorf.de

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

Der Zweck des Vereins ist es, durch gezielte Aktivitäten im Freizeitbereich behinderte Menschen aus ihrer gesellschaftlichen Isolation zu befreien. Als Beispiele seien erwähnt: Kegeln, Spieleabende, Schwimmen im Düsselstrand, gemütliches Beisammensein sowie gemeinsame Ausflüge. Außerdem wird auch eine Ferienfreizeit und „Club on Tour“ durchgeführt. Für Leute, die nicht selbständig zu den Veranstaltungen kommen können, gibt es einen clubeigenen Fahrdienst. Die Organisation der Veranstaltungen erfolgt durch die Mitglieder

auf ehrenamtlicher Basis. Wenn Sie sich für den Club interessieren, wenden Sie sich bitte an nachstehende Adresse.

Kontakt	Club 68 Düsseldorf e.V. Ehrenstraße 12 40479 Düsseldorf
Telefon	02 11.44 22 22 (Bürozeit mittwochs und freitags 15 bis 18 Uhr)
Mobil	01 75.5 56 93 63
Fax	02 11.44 22 22

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. Ortsverband Düsseldorf



Wer ist der DAAB?

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB) besteht seit 1897 als Patientenorganisation. Die Krankheitsbilder Allergien, Asthma, Neurodermitis und Chronische Bronchitis (COPD) werden hier betreut. Gegenwärtig engagieren sich rund 18 000 Mitglieder im DAAB. In der Bundesgeschäftsstelle des DAAB in Mönchengladbach gehen jährlich rund 50 000 Beratungsfragen ein. Die Tätigkeit des DAAB wird durch 20 hauptamtliche Mitarbeiter – überwiegend Wissenschaftler aus den Bereichen Biologie, Chemie, Oecotrophologie und Pädagogik – realisiert. Der DAAB arbeitet in und mit Netzwerken, um Anliegen über Multiplikatoren weiter zu verbreiten. So beispielsweise durch ein vom DAAB aufgebautes Netzwerk für qualifizierte Oecotrophologen. Unter Nutzung solcher Kontakte hat der DAAB in jüngster Zeit gemeinsam mit weiteren Verbänden die Erhebung der pneumologischen Versorgungsstruktur in Nord-

rhein-Westfalen im Zusammenhang mit der Erstellung des Wegweisers „Aufatmen in Nordrhein-Westfalen“ abgeschlossen.

Der seit Jahrzehnten bestehende Austausch mit tausenden Ratsuchenden ermöglicht ein unschätzbare Erfahrungswissen – auch zu den Lebensumständen der jeweiligen Betroffenen. Hierzu zählen betroffene Einzelpersonen und Familien, berufsbedingt Interessierte – wie zum Beispiel über 1 500 Ärzte, Apotheker, Oecotrophologen – aber auch Kliniken, Kurorte und Institutionen sowie Selbsthilfegruppen, für die der DAAB als Dachverband fungiert.

Düsseldorf gehört zu den 120 ehrenamtlichen Gruppen des DAAB, die vor Ort aktiv sind. In Düsseldorf gibt es seit circa 16 Jahren eine Selbsthilfegruppe. Ralf Kernebeck steht den Betroffenen und deren Angehörigen (selbstverständlich auch Interessenten) rund um das Thema Asthma und COPD gerne zur Verfügung. Es finden mindestens ein Mal im Monat Veranstaltungen zu diesen Themen statt. Für die fachspezifischen Themen stehen für diese



Veranstaltungen unter anderem Fachärzte, Rechtsanwälte etc. zur Verfügung. Circa zwei Mal im Quartal findet außerdem ein Asthma/COPD Gesprächskreis in Düsseldorf statt, wo Sie sich unter anderem mit anderen Betroffenen austauschen können und ge-

gebenenfalls Neuigkeiten (Therapiemöglichkeiten etc.) durch Ralf Kernebeck erfahren können. Zur weiteren Unterstützung stellen wir Ihnen auch gerne Informationsbroschüren zur Verfügung. Wir

freuen uns, Sie persönlich kennen zu lernen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Treffen

mindestens monatlich 17.30 Uhr
AHG Gesundheitszentrum
Helmholtzstraße 17
Düsseldorf

Kontakt

Ralf Kernebeck

Telefon

02 11.6 68 86 86

Telefon

02 11.6 68 86 87 (Termin-Infoline)

Telefax

02 11.6 68 86 85

E-Mail

ralf.kernebeck@daabduesseldorf.de

Internet

www.daabduesseldorf.de



Deutsche ILCO e.V.



Als Solidargemeinschaft für Menschen mit Darmkrebs oder einem künstlichen Darm- oder Blasenausgang treffen wir uns in regelmäßigen Abständen zum gegenseitigen Informationsaustausch und zum geselligen Beisammensein. Unsere Arbeit ist bestimmt von den Prinzipien der Selbsthilfe, des Ehrenamtes sowie der inhaltlichen und finanziellen Unabhängigkeit. Wir orientieren uns allein an den Interessen der Stomaträger und der Menschen mit Darmkrebs.

Die Deutsche ILCO hat sich selbst verpflichtet, allen Betroffenen in Deutschland beizustehen, dass sie auch mit dem Stoma und mit einer Darmkrebs-erkrankung selbstbestimmt und selbständig handeln können. Wir bieten dazu individuelle Unterstützung an durch

- regelmäßige Gruppentreffen,
- Information in Wort und Schrift,
- Erfahrungsaustausch und Beratung zu Fragen des täglichen Lebens mit einem Stoma sowie mit der Darmkrebserkrankung,
- unabhängige Interessenvertretung bei stoma- und bei darmkrebsbezogenen Anliegen.

Die Deutsche ILCO bemüht sich um den Abbau der Tabuisierung des Stoma und des Darmkrebses. Sie setzt sich für eine hochwertige qualitätsgesicherte professionelle Versorgung ein und dafür, dass die benötigten Stomaartikel und Arzneimittel ohne unzumutbare finanzielle Belastung zur Verfügung stehen. Die Deutsche ILCO unterstützt Initiativen zur Förderung der Ursachenforschung und der Prävention.

Treffen

jeden 3. Mittwoch in den ungeraden Monaten 17 Uhr
Gaststätte „Heerdter Schlüssel“
Nikolaus-Knopp-Platz 28
40549 Düsseldorf-Heerdt

Kontakt

Frau G. von der Weiden

Telefon

0 21 59.29 18

Kontakt

Herr B. Krämer

Telefon

0 21 59.47 18

Deutsche Morbus Perthes Initiative DMPI

Die Deutsche Morbus Perthes Initiative ist eine Selbsthilfegruppe für betroffene Eltern von an Morbus Perthes erkrankten Kindern und ehemals selbst Betroffenen.

Was ist der Morbus Perthes?

Bei der Perthes-Erkrankung handelt es sich um eine meist gutartig verlaufende Wachstumsstörung des Hüftkopfes auf einer oder beiden Seiten als Folge einer auftretenden Durchblutungsstörung des

Hüftkopfes. Aufgrund der gestörten Durchblutung kann es schließlich zu einem teilweisen Absterben des Knochens (Hüftkopfnekrose) kommen.

Die Krankheit tritt im Schnitt bei 1 von 1.200 Kindern zwischen dem 2. und 10. Lebensjahr auf. Die meisten Fälle zeigen sich im 5. bis 7. Lebensjahr. Das Geschlechterverhältnis Jungen zu Mädchen beträgt 4:1. Bei 15 Prozent der Kinder sind beide Hüftgelenke befallen. Zur Entstehung des Morbus Perthes gibt es viele Theorien, insgesamt ist die Ur-

sache jedoch unbekannt. Diese seltene Krankheit wird häufig anders diagnostiziert. Wir wollen durch Aufklärungsarbeit erreichen, dass nicht unbedingt notwendige Operationen an Kindern vermieden werden und eine gute Lebensqualität der Kinder erhalten bleibt. Wir wollen Betroffenen helfen und Perspektiven geben durch:

- Bereitstellung von Informationsmaterial,
- Förderung der Erforschung der Krankheit,
- Klärung der besten Behandlungsmöglichkeiten,
- Sammeln von Daten zur Statistikerstellung,
- Vermittlung von Kontakten,
- Öffentlichkeitsarbeit.

Jährlich veranstalten wir den Deutschen Morbus Perthes Tag, eine Veranstaltung mit Fachmedizinern und Betroffenen.

Treffen

nach Abstimmung mit der Gruppe Deutsche Morbus Perthes Initiative
W. Strömich
Postfach 190111
402111 Düsseldorf

Telefon

02 11.9 30 45 71

Fax

02 11.9 30 45 74

E-Mail

info@morbus-perthes.de

Internet

www.morbus-perthes.de

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V.

DMSG

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, bei der die nerven umhüllende Isolierschicht (Myelinschicht) beschädigt wird. Dadurch wird die Weiterleitung von Nervenimpulsen der verschiedenen Zentren in Gehirn und Rückenmark gestört. Entsprechend unterschiedlich und individuell verschieden sind die Symptome: Unsicherheit beim Gehen, Seh- und Sprachstörungen. Bei fortschreitendem Verlauf kann MS zu einer schweren Behinderung führen. Die Ursache der Krankheit ist nicht geklärt, sie ist – noch – unheilbar und es gibt nach wie vor keine verlässliche Therapie.

Wir wollen den Betroffenen Mittel und Wege aufzeigen, wie man mit und trotz MS ein eigenständiges Leben führen kann. Wir bieten Beratungsge-

sprache mit Fachkräften, MS-spezifische Seminare, leisten Hilfestellung für Neu-Erkrankte und ihre Angehörigen, informieren über Therapien, Hilfsmittel, Kliniken, Pflegeheime und helfen bei sozialen und psychosozialen Fragen. Wir haben Kontaktkreise und Selbsthilfegruppen eingerichtet, es gibt Treffpunkte für Sport, Spiel und kulturelle Veranstaltungen.

Kontakt

DMSG-OV Düsseldorf u.U. e.V.
Schützenstraße 56
40211 Düsseldorf

Telefon

02 11.34 34 75

Fax

02 11.3 17 95 67

E-Mail

info@dmsg-duesseldorf.de

Internet

www.dmsg-duesseldorf.de

**Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.
Regionalgruppe Düsseldorf**



Die Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. wurde im Oktober 1981 als Selbsthilfeorganisation von Patienten für Patienten gegründet. Heute gehören der dPV mehr als 23 000 Mitglieder an. Die Basisarbeit wird dabei in den circa 450 Regionalgruppen und Kontaktstellen geleistet. Auch in Düsseldorf gibt es seit dem 17. Dezember 1981 eine Regionalgruppe. Hier finden Patienten und Angehörige, aber insbesondere Alleinstehende eine neue soziale Heimat. Man kennt die Symptome und Auswirkungen der Erkrankung und jeder weiß, dass der Mitmensch die gleichen Probleme hat oder sie zumindest kennt. Es werden gemeinsame Gymnastik, Ausflüge und Vorträge zu medizinischen und sozialen Themen angeboten. Individuelle Erfahrungen mit Medikamenten, insbesondere bei Präparaten, die noch in der klinischen Prüfung sind oder neu auf den Markt kommen, können ausgetauscht werden. Aber auch Spaß und Spiel kommen nicht zu kurz. Darüber hinaus werden auf überregionaler Ebene

Seminare und Fortbildungsmöglichkeiten angeboten. Aber im Mittelpunkt aller unserer Aktivitäten steht immer der Betroffene, der Parkinson-Patient mit seiner Umwelt. Die Solidarität der einzelnen Patienten, von denen jeder „seine“ Form und Ausprägung der Krankheit zu bewältigen hat, formt eine starke Gemeinschaft, die das Prinzip Hoffnung lebt.

Als Patient wie auch als Angehöriger sind Sie bei uns stets willkommen und wir freuen uns, Sie in unserem Kreise begrüßen zu dürfen.

Treffen

dienstags 15.30 bis 17 Uhr
AHG-Gesundheitszentrum
Helmholtzstraße 17
40215 Düsseldorf

Kontakt

Edith Blaauw

Telefon

02 11.1 79 63 33

E-Mail

edith.blaauw@arcor.de

Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. Arbeitsgemeinschaft Düsseldorf



Wir sind die örtliche Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Rheuma-Liga NRW e.V., die zur größten Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft des Landes geworden ist – getragen vom Engagement der Mitglieder und dem Gedanken der aktiven Hilfe zur Selbsthilfe. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Arbeitsgemeinschaften sind selbst rheu-

makrank und arbeiten ehrenamtlich.

Die Krankheitsbilder werden drei großen Formkreisen zugeordnet: entzündlich-rheumatische, degenerativ-rheumatische und weichteil-rheumatische Erkrankungen.

Zu unseren Angeboten zählen:

- krankengymnastische Übungen in Gruppen,
- Warmwasser- und Trockengymnastik,
- soziale und sozialpädagogische Hilfen,
- ausführliche Information der Patienten zum Beispiel über Gelenkschutz und Funktionshilfen,
- Beratungsgespräche, Besuchsdienst,



- Funktionstrainingsgruppe,
- Nordic-Walking-Kurse.

Treffen

Krankenhaus Martinus
Martinstraße 7
40223 Düsseldorf

Telefon

02 11.37 98 01 (Sprechzeiten:
donnerstags 15 bis 17 Uhr)

Fax

02 11.37 98 01

„Die Perspektive“ – Selbsthilfegruppe für Menschen, die an Hirntumoren erkrankt sind

Wie es weiter geht, wenn nichts mehr geht! In Düsseldorf gibt es eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die durch Hirntumore betroffen sind.

Diese Erkrankungen und Einschränkungen sind nicht immer auf Anhieb erkennbar. Schließlich sehen wir nicht unbedingt krank aus. Das Leben hat sich mit einem Schlag verändert. Menschen mit Hirntumor gründeten diese Selbsthilfegruppe, denn gemeinsam gehen wir es an, weil uns gegenseitige Unterstützung wichtig ist.

Themen unserer Selbsthilfegruppe sind Fragen wie:

- Wie gehe ich mit der Ignoranz meiner Mitmenschen um?
- Wie kann ich meine Krankheit akzeptieren?
- Wo erfahre ich von Behandlungsmöglichkeiten und behördlichen Hilfen?

Aber auch soziale Kontakte gehören dazu. Wir freuen uns auf Euer Kommen. Angehörige sind in der Gruppe ebenfalls herzlich willkommen. Zu erreichen sind unsere Treffen mit der U-Bahn-Linie U75, der Straßenbahn 706 und der Buslinie 725, Haltestelle Kettwiger Straße.

Treffen

Beratungs- und Servicebüro

„In der Gemeinde leben“

Erkrather Straße 107

40233 Düsseldorf

Kontakt

Selbsthilfe-Service-Büro

Telefon

02 11.89-9 22 44

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“, der bei immer mehr Frauen unabhängig vom Alter auftritt, 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 uneingeschränkter Vertrauens kann über persönliche Sorgen und Probleme ge-

sprochen werden. Wir können die Ängste nachempfinden, da wir betroffene Frauen sind. Bei krankheitsbezogenen Fragen berichten wir von unseren Erfahrungen, die sehr vielfältig sind. Wir respektieren die Privatsphäre der Frauen und drängen uns nicht auf. In unserer Gruppe reden wir nicht nur über die Erkrankung, sondern unterhalten uns zum Beispiel auch über Urlaub, Freizeitaktivitäten, die Arbeit und lachen viel miteinander. Wir treffen uns jeden 3. Dienstag im Monat zu einer Informationsveranstaltung mit unterschiedlicher Thematik. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns über Ihren Besuch.

Treffen

mittwochs 16 bis 17.30 Uhr
Ambulanz der Universitäts-
frauenklinik
Raum 00.59 EG
Moorenstraße 5
40225 Düsseldorf

Treffen

jeden 3. Dienstag im Monat 18.30
bis 20.30 Uhr Infoveranstaltung
Brustzentrum der Universitäts-
frauenklinik
Raum 00.44 (Patientinnenschule)

Kontakt

Telefon
Kontakt
Telefon
Kontakt
Telefon
E-Mail

Helga Galler
02 11.29 64 17
Rosemarie Wiedbrauk
02 11.71 22 00
Uniklinik
02 11.8 11 98 11
FfF@med.uni-duesseldorf.de



Leben mit Peritonealdialyse e.V.



Wir sind ein Selbsthilfeverein für Patienten mit Peritonealdialyse (Bauchfelldialyse) und ihre Angehörigen sowie für Hämodialyse-Patienten und Transplantierte – also für alle Patienten mit einem „Nierenersatzverfahren“ und ihre Angehörigen. Wir möchten Sie beraten, betreuen und informieren. Die Peritonealdialyse ist neben der bekannteren Hämodialyse ein weiteres Dialyse-

verfahren im Rahmen der Nierenersatztherapie, das in Deutschland bisher leider noch ein Schattendasein führt. Bei dieser Art der Heimdialyse dient das Bauchfell als semipermeable Membran, über das ein Schadstoffaustausch mittels einer Zucker-Salz-Lösung stattfindet. Um diese Dialyseart durchführen zu können, bekommt der Patient einen Katheter in den Bauch eingesetzt. Die Dialyse kann dann tagsüber durch mehrere Beutelwechsel mittels Schwerkraft durchgeführt werden oder nachts automatisch über circa acht Stunden mit Hilfe eines „Cyclers“. Dieses Verfahren ist für fast alle Dialysepatienten geeignet. Deshalb stehen wir auch besonders vor der Dialyse zur Information von Patient zu Patient bereit.

Als Betroffene wissen wir, wie wichtig es manchmal ist, Erfahrungen auszutauschen mit Menschen, die das gleiche Schicksal haben. Dabei geht es aber nicht immer nur um die Krankheit, sondern auch um ein gemütliches Beisammensein mit Gleichgesinnten. Und dass man am Stammtisch noch nebenbei so manche Tipps und Tricks für ein Le-

ben mit Dialyse und Transplantation erfährt, ist nur ein angenehmer Nebeneffekt.

Für den Mitgliedsbeitrag erhalten Sie:

- acht Hefte „Der Dialysepatient“ mit vielen Fachartikeln zu den oben genannten Themen,
- Vergünstigung bei der Mitgliedschaft bei der Deutschen Flugrettungswacht – eines der wenigen Unternehmen, das jeden Nierenkranken bei bekannter Vorerkrankung im Notfall mit dem Flugzeug nach Hause holt – auch im Fall einer Transplantation,
- viele Tipps zum Thema Reisen mit Dialyse und Reiserücktrittsversicherung,
- neue und nette Bekanntschaften,
- gemeinsame Unternehmungen oder Schulungen,
- Informationsmaterial.

Den Mitgliedsbeitrag können Sie steuerlich absetzen, eine Kündigung der Mitgliedschaft ist drei Monate vor Jahresende möglich.

Treffen

jeden 1. Donnerstag im Monat um 19 Uhr

Gaststätte Unikom (wegen Bauarbeiten ab Sommer eventuell in anderen Räumlichkeiten, bitte rufen Sie vorher an)

Universitätsstraße
Düsseldorf

Kontakt

Telefon

Claudia Neumann

E-Mail

0 21 73.97 78 97

leben-mit-pd@gmx.de

Polio-Selbsthilfegruppe 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 Funktionseinbußen und Muskelatrophien,
- Schlafstörungen, Atem- und Schluckbeschwerden, Kälteempfindlichkeit.

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

- auf den eigenen Körper hören, Schmerzen, Überlastung und Anstrengungen vermeiden,
- Übergewicht reduzieren, Rauchen aufgeben, wenig Alkohol trinken,
- Antidepressiva und Narkotika möglichst meiden,
- Hilfsmittel, beispielsweise einen Rollstuhl, im Haus benutzen,

- Erfahrungen mit anderen Poliobetroffenen austauschen,
- Ärzte und Therapeuten über das PPS informieren,
- trotz allem Lebensfreude, Mut und Humor nicht verlieren.

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

Wir über uns

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

- sich über den neuesten Stand der Medizin, Kuren, Therapien, 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
Telefon
Fax

R. Jockisch-Stupperich
02 11.5 04 82 46
02 11.5 04 82 46

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 an den letzten Samstagen der ungeraden Monate 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 Teilnahme in öffentlichen Gremien der Stadt. Das Ziel hier ist möglichst weit reichende Barrierefreiheit im Straßenverkehr, in öffentlichen Gebäuden und Einrichtungen sowie in Bussen und Bahnen.

Kontakt
Telefon

Edeltraud Pohlmann
02 11.20 18 19

Prostatakrebs – Selbsthilfegruppe Düsseldorf



Die Prostata Selbsthilfegruppe trifft sich zu monatlichen Gruppengesprächen an jedem 1. Dienstag im Monat. Neben dem Erfahrungsaustausch von Betroffenen werden Fragen von Fachärzten beantwortet. Darüber hinaus werden regelmäßig Vorträge von Fachreferenten zum Thema Prostatakrebs veranstaltet. Die jeweiligen Termine und Veranstaltungsorte werden rechtzeitig von der Gruppe bekannt gegeben.

Treffen

jeden 1. Dienstag in geraden
Monaten 17 Uhr
Marien Hospital
Besprechungsraum 3. OG
Rochusstraße
Düsseldorf Derendorf

Treffen

jeden 1. Dienstag in ungeraden
Monaten 17 Uhr
Paracelcus Klinik
Nebengebäude
Düsseldorf Golzheim

Kontakt

D. Claas
Jülicher Straße 72
40477 Düsseldorf

Telefon

02 11.48 69 53

Selbsthilfegruppe Diabetes am Universitätsklinikum Düsseldorf

Der Diabetes mellitus (so genannte Zuckerkrankheit) hat sich weltweit zu einer Volkskrankheit entwickelt. In Deutschland sind etwa fünf Prozent der Bevölkerung betroffen, das heißt, alleine in Düsseldorf gibt es etwa 30 000 Menschen mit Diabetes. Mehr als bei allen anderen Erkrankungen ist beim Diabetes die Hilfe zur Selbsthilfe ein therapeutisches Prinzip. Je mehr ein Betroffener über den Diabetes weiß, desto mehr ist er auch in der Lage, sein eigenes Leben trotz dieser lästigen Krankheit selbst und frei zu gestalten. Da die Selbsthilfegruppe durch Prof. Dr. Scherbaum und seine Mitarbeiter an der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Rheumatologie am Universitätsklinikum Düsseldorf unterstützt wird, kann sie der wichtigen

Aufgabe zu informieren besonders gut und aktuell nachkommen und den freien Austausch unter Betroffenen fördern. Wir freuen uns, wenn auch Angehörige von Diabetikern zu uns kommen, um sich zu informieren.

Wo und wann finden unsere Treffen statt?

Die Treffen finden in der Regel am 3. Mittwoch eines Monats in der Zeit von 18 bis circa 20 Uhr im Universitätsklinikum Düsseldorf in der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Rheumatologie, Moorenstraße 5, 40225 Düsseldorf, statt. Wir treffen uns in der 1. Etage der Klinik für Endokrinologie, Diabetologie und Rheumatologie im Konferenzraum 17. Die Klinik befindet sich auf dem

Gelände der Universitätsklinik im Gebäude 13.51
MNR-Klinik (Medizin, Neurologie, Radiologie).

Wie Sie uns erreichen

Sie erreichen uns entweder über die Moorenstrasse mit den Straßenbahnen 701 und 707, Haltestelle Uni-Klinik oder über die Universitätsstraße mit den Bussen 735 und 827, Haltestelle Universität, Mensa. Den aktuellen Veranstaltungskalender finden Sie neben vielen anderen interessanten Infor-

mationen auf den Internetseiten www.diabetes-deutschland.de unter Diabetes Kalender und unter www.diabetesgate.de.

Kontakt	Friedhelm Herkenrath
Telefon	0 21 31.46 11 65
Fax	0 21 31.46 11 65
Mobil	01 62.6 05 96 07
Kontakt	E. Bruns
E-Mail	SHG-Diabetes-Duesseldorf@web.de

Selbsthilfegruppe Düsseldorf für Betroffene mit der Diagnose Fibromyalgie



Fibromyalgie – endlich haben meine Beschwerden einen Namen. Dies ist für viele der erste Gedanke nach einem langen Leidensweg. Doch was jetzt? Wer hilft? Was kann ich tun?

Häufig finden Betroffene in der Gruppe auf ähnlich gestellte Fragen eine Antwort. Wir geben gemachte Erfahrungen mit Ärzten, Gutachtern und Behörden weiter.



Treffen	jeden 3. Dienstag im Monat 17.30 Uhr (Januar bis Juni) Haus der IKK, 5. Etage Ludwig-Erhard-Allee 7 40227 Düsseldorf
Treffen	November 2008: 2. Dienstag 17.30 Uhr
Treffen	Dezember 2008: 2. Dienstag 16 Uhr Trägerverein ambulanter Hilfsdienste e.V. Cafeteria Ludwig-Erhard-Allee 18 40227 Düsseldorf

Kontakt	Ilona Ihme (montags bis freitags bis 18 Uhr)
Telefon	02 11.66 07 99
Fax	02 11.68 97 27
E-Mail	shg-fibro-ddorf@t-online.de
Kontakt	Anneliese Beyer (montags bis freitags bis 18 Uhr)
Telefon	02 11.37 75 57
E-Mail	ABeyerdus@aol.com

Selbsthilfegruppe für Hypophysen- und Nebennierenerkrankungen

NETZWERK



Hier treffen sich Patienten, die an Hormonstörungen und Stoffwechselerkrankungen leiden. Dazu zählen:

- Akromelagie
 - Diabetes insipidus
 - Hormoninaktives Hypophysenadenom
 - Hypophyseninsuffizienz
 - Morbus Addison
 - Cushing Syndrom
 - Wachstumshormonmangel
- Prolaktinome
 - Störungen der Geschlechtsentwicklung (Pubertät)

In Düsseldorf wurde erstmals 1999 von Privatdozent Dr. med. J. Feldkamp, damaliger Oberarzt an der Uniklinik Düsseldorf, eine Patienteninformationsveranstaltung durchgeführt. Sie wurde von circa 150 Patienten besucht. Auf vielfachen Wunsch wurde eine Fortsetzungsveranstaltung durchgeführt. Daraus entstand eine Patientenselbsthilfe-

gruppe mit E. Bischoff als Ansprechpartnerin. Nach einigen Treffen im kleinen Kreis hat Helga Kroppen 2001 das Amt als Vorsitzende der Regionalgruppe Düsseldorf übernommen. Wir treffen uns zum Erfahrungsaustausch alle drei Monate in der MNR-Klinik des Universitätsklinikums Düsseldorf. Wir sind bemüht, zu jedem Termin einen kompetenten Referenten zum Gespräch einzuladen. Er wird über bestimmte Themen sprechen und anschließend spezielle Fragen beantworten. So möchten wir den Austausch zwischen Patienten, Angehörigen und Interessierten fördern und weitere Betroffene ermutigen, sich mit uns über die Krankheit auszutauschen. Wir freuen uns über jeden, der sich für die Selbsthilfegruppe interessiert und heißen alle in dem Kreis herzlich willkommen. Termine können bei uns abgefragt werden, rufen Sie uns doch einfach an.

Kontakt
Telefon

Selbsthilfe-Service-Büro
02 11.89-9 22 44

Selbsthilfegruppe für Sehbehinderte Düsseldorf 1991 e.V.

shg

Wir sind eine feste Anlaufstelle, vor allem für von Sehbehinderung – gleich welcher Art – betroffene Frauen und Männer, für Angehörige ebenso wie für alle, die sich mit dieser Problematik befassen müssen beziehungsweise sollten! Sehbehindert ist nicht jeder, der eine Brille trägt. Als sehbehindert gilt derjenige, der trotz Korrektur durch optische Hilfen (Brille, Kontaktlinsen) auf dem besseren Auge nur 1/3 bis 1/20 der normalen Sehfunktionswerte erreicht, hochgradig Sehbehinderte erreichen 1/20 bis 1/50,

bei noch geringeren Werten wird man als blind eingestuft. Jeder Betroffene wird aber seine Probleme und die Beeinträchtigung seiner Lebensqualität ganz individuell einschätzen.

Es gibt uns seit 1991 als eingetragenen Verein und wir haben inzwischen über 100 Mitglieder! Seit Juni 1999 haben wir unsere Beratungsstelle im Bürgerhaus Benrath, 2. Etage, Tellerlingstraße 56, 40597 Düsseldorf. Wir arbeiten zusammen mit: Herstellern von elektronischen Hilfsmitteln, Optikern, Au-

genärzten, Kliniken und Verbänden. Die Mitglieder erhalten von uns Angebote der Hörbüchereien in Deutschland, ferner informieren wir über Neuigkeiten auf dem Gebiet der optischen und elektronischen Hilfsmittel, über Förderungs- und Unterstützungsmöglichkeiten im privaten und beruflichen Bereich sowie über aktuelle Rechtsprechung unsere Belange betreffend. Da wir von der Beeinträchtigung Sehbehinderter bei der täglichen Lebensbewältigung und dem damit verbundenen Mobilitätsverlust wissen und der oft damit verbundenen Einschränkung im gesellschaftlichen Leben, versuchen wir beratend zu helfen beziehungsweise Ihnen zur Seite zu stehen.

Wir treffen uns zurzeit an jedem 3. Mittwoch und für noch Berufstätige an jedem 4. Dienstag im Monat. Bei diesen Treffen haben Sie Gelegenheit, sich mit Betroffenen auszutauschen, Fachvorträge anzuhören und bekommen Informationen von Wichtigkeit. Sie erhalten von uns Anregungen zur Freizeitgestaltung zum Beispiel Kegeln, Wandern, Besichtigungen, Gedächtnistraining und vieles mehr, die wir mit Ihnen bei Interesse durchführen. Auch geben wir Ihnen die Möglichkeit, an kulturellen Veranstaltungen, Kursen und Seminaren teilzunehmen. Bisher haben wir jedes Jahr ein schönes Sommer- und Weihnachtsfest gefeiert, das jeweils großen Anklang fand. Der jährliche „Betriebsausflug“ hat schon Tradition und ist bei den Mitgliedern und deren Angehörigen sehr beliebt!

Unsere Beratungsstelle mit Beraterteam bietet Einzelgespräche für Betroffene und/oder deren Angehörige nach vorheriger Terminvereinbarung. Themen sind zum Beispiel Umgang mit Behörden, Sozialleistungsstellen und öffentlichen Stellen. Auch können Sie bei uns Hilfsmittel für den Alltag und elektronische Lesegeräte in Ruhe auswählen und ausprobieren. Auf kommunaler Ebene vertreten wir die Interessen unserer Mitglieder durch die Mitwirkung in der „Arbeitsgemeinschaft der Vereine behinderter und chronisch kranker Menschen“ in Düsseldorf. Durch unsere Mitgliedschaft im Landesverband „Bund zur Förderung Sehbehinderter e.V. – BFS-NRW“ haben wir Zugang zu den BFS-Seminaren, zu den Angeboten der Landesarbeitsgemeinschaft „Hilfe für Behinderte (LAG SB)“. Unsere Mitglieder erhalten kostenlos vier Mal jährlich die BFS-Vereinszeitschrift VISUS. Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit und Kontaktpflege möchten wir soziale und berufliche Chancengleichheit erreichen. Es bedarf der Sensibilisierung der Gesellschaft für die Probleme ihrer sehbehinderten Mitmenschen.

Kontakt	A. Werth
Telefon	02 11.71 89 06
Kontakt	W. Schnepershoff
Telefon	02 11.6 79 93 25
Kontakt	Beratungsstelle
Telefon	02 11.7 18 27 57

Selbsthilfegruppe „Kopf hoch“ für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen



KOPF HOCH

Wir sind wer!

Unfälle, Herzstillstände, Schlaganfälle oder Hirnblutungen haben zu Beeinträchtigungen geführt. Das verbindet uns. In unserer geselligen Runde besprechen wir Themen wie:

- Akzeptanz meiner Krankheit
 - Auswirkungen für uns und andere
 - Wie gehe ich mit meinen Mitmenschen um?
 - Austausch von Erfahrungen mit Behörden, Ärzten, Behandlungsmethoden etc.
- Gemeinsame Unternehmungen

Wir genießen unsere Gruppe, weil wir uns ohne viele Erklärungen verstehen und oft Situationen

recht ähnlich erleben. Uns hat nicht alle das Gleiche dahin geführt, dass wir jetzt so sind, wie wir sind. Aber bei uns allen ist das gleiche lebenswichtige Organ betroffen, das Hirn. Wir freuen uns über jeden, der zu uns kommt, weil er Ähnliches erlebt hat.

Treffen

dienstags 17 Uhr
Behindertenhilfe der Diakonie
Erkrather Straße 107
40233 Düsseldorf

Selbsthilfegruppe Lungenemphysem und COPD



Die chronisch obstruktive Bronchitis (COPD) und das Lungenemphysem – im Volksmund oft auch als Bläh- oder Raucherlunge bezeichnet – sind nur zwei von vielen möglichen Folgen des Rauchens, leider auch die häufigsten. Allein in Deutschland sind derzeit rund fünf Millionen Menschen an COPD erkrankt. Und die Zahl der Erkrankten

steigt weiter beängstigend schnell. Man spricht bereits von einer der am meisten unterschätzten Volkskrankheiten. Laut WHO ist die COPD derzeit die vierthäufigste Todesursache weltweit. Für das Jahr 2020 wird erwartet, dass die Erkrankung die dritthäufigste medizinische Todesursache sein wird, gleich hinter Schlaganfall und Herzerkrankungen. Ursache hierfür ist unter anderem das immer geringere Einstiegsalter beim Nikotinmissbrauch.

COPD ist eine Krankheit, die nicht zu heilen ist. Durch geeignete Therapiemaßnahmen kann der Fortschritt einer COPD lediglich aufgehalten oder verlangsamt werden. Zu den wichtigsten Therapiensäulen einer Erfolg versprechenden Behandlung gehören:

- die engmaschige und regelmäßige Behandlung durch den Lungenfacharzt,
- eine konsequente Einnahme der verordneten Medikamente (Compliance),
- ein auf den Patienten bezogenes Trainingsprogramm,
- die konsequente Umsetzung und Einhaltung der Sauerstoff-Langzeit-Therapie, wenn diese indiziert und vom Facharzt verordnet wurde,
- 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. Diese Möglichkeiten bieten die existierenden Selbsthilfegruppen und der Kontakt mit Gleichbetroffenen über das Internet.

Die Selbsthilfegruppe Lungenemphysem/COPD will Betroffenen, 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. Die Selbsthilfegruppe Lungenemphysem/COPD Düsseldorf ist eine der 36 aktiven Selbsthilfegruppen, die deutschlandweit unter dem Dach der gemeinsamen Selbsthilfegruppe und Mailingliste „Lungenemphysem/COPD“ arbeiten.

Natürlich weiß Robert von Norman, Ansprechpartner der Düsseldorfer Selbsthilfegruppe, 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 lindern. Dies führt zu einer Verbesserung der Lebensqualität“, so von Norman. Viele Erkrankte finden nicht den Mut, ihrem Arzt gezielte Fragen zu ihrer Erkrankung zu stellen, so dass auf Dauer Informationsdefizite bestehen bleiben, die eigentlich ausgeräumt werden sollten. „Durch unsere Gespräche mit den Betroffenen ist uns bekannt, dass es immer noch viele gibt, deren Kenntnisse über ihre schwere Erkrankung nur sehr gering oder teilweise überhaupt nicht vorhanden sind“, so

der Leiter der regionalen Düsseldorfer Gruppe. „Grund genug, zu versuchen, etwas zur Aufklärung beizutragen und denen zu helfen, die bereits mit einem dieser Krankheitsbilder leben. Hierzu bieten wir unsere Selbsthilfegruppe aber auch unsere Internetseite, Mailingliste und unseren Newsletter an.“ Von monatlich stattfindenden Gruppentreffen und Gesprächsrunden profitieren alle, nicht nur wegen der Informationen, sondern auch wegen des Austauschs der Erkenntnisse und Erfahrungen des Einzelnen.

Robert von Norman hat 2007 die regionale Selbsthilfegruppe Lungenemphysem/COPD in Düsseldorf mitgegründet. Eine Lungensportgruppe konnte mittlerweile auch realisiert werden. Die Übungsstunden finden jede Woche mittwochs und freitags von 11.30 bis 12.30 Uhr im Reha-Düsseldorf-Service-Center, Hildebrandtstraße 4f statt. Weitere Informationen können Interessierte bei den Ansprechpartnern der Gruppe erfahren oder auf der Homepage der Selbsthilfegruppe Lungenemphysem/COPD Deutschland nachlesen.

Treffen

jeden 1. Mittwoch im Monat 18 Uhr
Reha im AHG-Gesundheitszentrum
4. Etage, großer Saal
Helmholtzstraße 17
40215 Düsseldorf

Kontakt

Telefon

Robert von Norman
02 11.74 44 16

E-Mail

von.norman@t-online.de

Kontakt

Werner Remers

Telefon

0 21 04.2 78 01

E-Mail

ingwerremers@aol.com

Internet

www.lungenemphysem-copd.com

Selbsthilfegruppe Torticollis spasmodicus (Schiefhals) Düsseldorf

Einander Stütze sein, gemeinsam geht es besser – das ist der Leitsatz unseres Bundesverbandes Torticollis e.V. in Hamm. Der Torticollis ist eine Erkrankung des Erwachsenenalters und darf nicht mit dem muskulären Schiefhals des Kindes verwechselt werden. Durch die Fehlsteuerung des Nervenzentralsystems verkrampfen sich die Muskeln im Nacken-Schulter-Bereich, ziehen uns schief und verdrehen den Kopf unter starken Schmerzen. Es gibt auch Patienten mit Lidkrampf, Schreibkrampf, Verkrampfungen im Mund- und Kieferbereich, Wackeltremor und noch vielen anderen Symptomen. Alle diese unkontrollierbaren und unbeeinflussbaren Muskelverkrampfungen bezeichnet man zusammenfassend als Dystonie.

Eine Dystonieselbsthilfegruppe gibt es in Erkrath, mit der wir in Verbindung stehen. Da die Ursache dieser Erkrankungen trotz weltweiter Forschungen noch nicht bekannt ist, gibt es leider auch keine

Heilung. Aber es gibt verschiedene Therapien zur Linderung. Kapseln Sie sich wegen dieser Behinderung bitte nicht ab, sondern lassen Sie sich von uns informieren und aufmuntern. Es sind uns aber auch andere Dystonie-Patienten willkommen. Wir freuen uns auf Sie.

Treffen

jeden 3. Mittwoch in den Monaten
Februar, Mai, August und November
Selbsthilfe-Service-Büro
02 11.89-9 22 44

Kontakt Telefon

Stotterer-Selbsthilfe Düsseldorf

„Schweigst Du noch oder sprichst Du schon?“

Die Stotterer-Selbsthilfegruppe Düsseldorf gibt es bereits seit 1979. Wir sind eine Art „Freundeskreis stotternder Menschen“. Es gibt viele Stotternde, die häufig alleine sind, sich minderwertig fühlen, mit niemandem ernsthaft über ihre Probleme reden können oder gerne Sprechsituationen aus dem Wege gehen, nach dem Motto: „Lieber Schweigen statt Stottern.“

In der Stotterer-Selbsthilfegruppe können Sie:

- Hilfe und Verständnis von Menschen bekommen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie Sie,

- in Ruhe ausreden, egal, wie lange Sie brauchen,
- in vertrauter Atmosphäre offen über das Thema Stottern sprechen,
- Adressen von TherapeutInnen bekommen, die wirklich hilfreich sind,
- sich von einem „Experten-Team“ beraten lassen, natürlich kostenlos,
- Sprechtechniken erlernen, die es Ihnen – immer öfter – ermöglichen, völlig fließend zu sprechen,
- üben, schwierige Alltagssituationen erfolgreich zu bewältigen,
- erfahren, was Ihnen das Telefonieren leichter macht,
- Dinge ausprobieren, die Ihnen Ihre Logopäden

vorgeschlagen haben,

- Erfolgserlebnisse sammeln, wodurch Sie immer selbstbewusster werden,
- sich zum Experten in eigener Sache machen,
- einen Therapie-Erfolg stabilisieren,
- eine Menge Spaß haben und Freunde finden für gemeinsame Unternehmungen,
- immer wieder mitmachen, ohne auch nur einen Cent dafür zu bezahlen.

Treffen

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
19.30 Uhr
Bürgerhaus Bilk
Raum 106, 1. Etage
Himmelgeister Straße 107h

Kontakt

Telefon

E-Mail

Kontakt

Telefon

E-Mail

Sopia Reynolds

02 11.67 39 52

sophreyn@arcor.de

Horst Brennenstuhl

0 21 37.6 04 97

hbrennenstuhl@t-online.de

triplet e.V.

triplet e.V. ist eine im Februar 2002 gegründete Selbsthilfegruppe von und für Eltern, Angehörige und Freunde von Personen mit Down-Syndrom, die mittlerweile auch als Verein eingetragen wurde. Selbstverständlich können auch Eltern, Angehörige, Freunde mit anderen oder ohne sonstige Handicaps zu uns stoßen. Voraussetzung ist lediglich, dass sie dem Gedanken der Integration beziehungsweise Inklusion von „behinderten“ Menschen offen gegenüberstehen.

Wir tauschen uns über unsere „besonderen“ Erfahrungen – sei es im Hinblick auf die Suche nach Ärzten, Therapeuten, Kindergärten, Schulen, Freizeitmöglichkeiten – aus, organisieren Freizeitaktivitäten, Workshops und gemeinsame Wochenenden. Wir stehen werdenden Eltern für informative und hoffentlich drängende Fragen und klärende

Gespräche zur Verfügung. Wir haben das Ziel, dass (nicht nur) in unserer Region Menschen mit Down-Syndrom (oder anderen Besonderheiten) als Mitmenschen in alle Aspekte des gesellschaftlichen Lebens und menschlichen Miteinanders eingebunden werden.

Treffen

jeden 1. Sonntag in den Monaten
Dezember, Februar, April, Juni,
August und Oktober 11.15 Uhr
Gaststätte „Meyer-Freemann“
Düsseldorf Kalkum

Kontakt

Telefon

Kontakt

Telefon

Frau Deutzmann

02 11.4 54 42 10

Herr Jaspert

02 11.35 61 18

Antistigma Düsseldorf



Vielleicht suchen wir dich für unser Team – Outing macht Schule! Ver-rückt? Na und! – Du bist psychose- und psychiatrieerfahren und hast kein Problem damit, das in der Öffentlichkeit zu erzählen? Dann komm zu unserer Selbsthilfegruppe „Antistigma Düsseldorf“. Unser Gruppenmotto ist: „Ver-rückt? Na und!“.

In der Vergangenheit wurde über psychisch kranke Menschen in der Öffentlichkeit oft falsch berichtet. Vieles stimmt so nicht und ist ein Vorurteil. Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, das Bild psychisch kranker Menschen in unserer Umgebung durch unser Wirken zu verändern.

Wir – eine Gruppe von Psychose- und Psychiatrieerfahrenen – brauchen Verstärkung. Wir haben

alle die Erfahrung gemacht, dass es nicht schlimm ist, sich als psychisch kranker Mensch in der Öffentlichkeit zu „outen“. Und tun dies mit unserer Selbsthilfegruppe vor allem in allgemeinbildenden Schulen. Dieses wiederum bestärkt unsere Persönlichkeit im Sinne von „Empowerment“. Das bedeutet, es geht uns – vor allem gesundheitlich – dadurch sehr viel besser. Wir stoßen nämlich auf großes Interesse, Verständnis und sehr viel Wohlwollen bei den Schülern. Dadurch wissen wir, wir müssen uns nicht verstecken und tun dies auch ansonsten nicht!

Kontakt
Telefon
Internet

Andreas Kernchen
02 11.7 18 37 27
www.antistigma-duesseldorf.de

Emotions Anonymous (EA) Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit

Was ist EA?

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Menschen aus allen Berufen und Gesellschaftsschichten, die sich regelmäßig treffen, um ihre seelischen 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 Lebenskrisen 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 zusammen gefunden, um mit Hilfe des abgewandelten 12-Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker ihre Probleme anzugehen.

Treffen

donnerstags 18.30 Uhr
Wilhelm-Schreiner-Haus
Schützenstraße 56
40211 Düsseldorf

Kontakt
Telefon

Selbsthilfe-Service-Büro
02 11.89-9 22 44

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. Hier haben sie keinerlei Probleme mit der Ordnung, ja, sie sind hier 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 hier 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, weil es Messies sind. 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 Erfolgsszenen geben zu wollen.

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

Treffen

montags 19.30 bis 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)

Normalos – Selbsthilfegruppe für Psychose

Hier besprechen wir in vertraulicher Atmosphäre unsere Sorgen und Nöte. Selbsthilfegruppe „Normalos“ (Psychose-Gruppe), unser Motto: „Step by Step“. Deshalb treffen wir uns ab sofort jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat ab 18.00 Uhr im Gemeindezentrum Versöhnungskirche in Flingern, An der Icklack 3-5, Ecke Gerresheimer Straße. Bei Nachfragen können Sie mich telefonisch erreichen.

Kontakt

Andreas Kernchen (Psychose- und
Psychiatrieerfahrener)

Telefon

02 11.7 18 37 27 (AB)

E-Mail

A_Kernchen@gmx.de

Internet

www.psych-handicap.de

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*
Aids
Ängste*
Alkohol*
Allein Erziehend
Allergien*
Alzheimer Krankheit
Amputierte Gliedmaßen
Anfallskrankheit
Angehörige:
• Alkoholsüchtige*
• Bulimie/Magersucht*
• Drogenabhängige
• Freitod/Suizid*
• psychisch Kranke*
• von Krebspatienten*
Anonymous-Gruppen:
• Anonyme Alkoholiker*
• Anonyme Arbeitssüchtige*
• Anonyme Co-Abhängige
• Anonyme Esssüchtige*
• Kaufsüchtige/Schuldenmacher
• Anonyme Sexaholiker*
• Al-Anon*
• Emotions Anonymous*
• Narcotics Anonymous
• Sex- und Liebessucht*

B

Aphasie
Arbeitslosigkeit
Arbeitssucht*
Asthma*
Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom:
• Kinder
• Erwachsene*
Autismus
Bauchspeicheldrüsenoperierte
Bauchfelldialyse*
Behinderungen*
• für Migranten
Beziehungssucht
Bipolare Störung
Bisexualität
Blindheit*
Brustkrebs*
Borderline
Bulimie*

C

Chemische Sensibilität
Clusterkopfschmerz
Colitis ulcerosa
Contergangeschädigte
Co-Abhängigkeit
COPD*

D

Darmkrebs*
Depression
Diabetes*
Dialyse, Bauchfell*
Down-Syndrom*
Drogen*

E

Eltern:

- allergiekranker Kinder*
- Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom bei Kindern mit/ohne Hyperaktivität
- autistischer Kinder
- behinderter Kinder*
- Elterninitiative Kinderkrebsklinik
- erziehungproblematischer Kinder*
- herzkranker Kinder
- hörbehinderter Kinder
- homosexuell liebender Kinder
- KISS-Syndrom*
- kleinwüchsiger Kinder
- legasthenischer Kinder
- von Kindern mit Down-Syndrom*
- von Töchtern mit Ullrich-Turner-Syndrom

Endometriose
Essstörungen*
Epilepsie

F

Facialisparese
Familienselbsthilfe*
Fehlgeburt
Fettsucht*
Fibromyalgie*
Freitod*

G

Gastrektomie
Gebärmutterkrebs
Gehörlosigkeit
Geistige Behinderung*
Gesichtslähmung

H

Hepatitis
Heredoataxie
Herz
Hirnschädigungen/ -verletzungen*
Hirntumore*
HIV-positiv
Hörbehinderung
Homosexualität
Huntington
Hypophysenerkrankung*

I

Ilco*

K

Kaufsucht
Kehlkopflose
Kinderlähmung*
Kindstod
Kindesentfremdung*
Kindesentzug*
KISS-Syndrom*
Kleinwüchsige
Kleptomanie*
Koma
Körperbehinderungen*
Kopfschmerz:

- Clusterkopfschmerz
- Migräne

Krebs*

L

Leukämie
Legasthenie
Lungenemphysem*
Lupus Erythematodes
Lymphom

M

Magersucht*
Medikamentenabhängigkeit
Messie-Syndrom*
Migräne
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Morbus Perthes*
Mütter:

- berufstätige
- mit Behinderungen

Multiple Sklerose*
Myasthenie

N

Narkolepsie
Nebennierenerkrankung*

O

Osteoporose

P

Pankreatektomie
Parkinson*
Polyzystitisches Ovarialsyndrom (PCO-Syndrom)
Peritoneal-Dialyse*

R

Phenylketonurie
 Poliomyelitis*
 Pro Retina*
 Prostatakrebs*
 Psoriasis
 Psychische Erkrankungen*
 Psychose*

S

Rheuma*
 Restless-Legs
 Sado-Masochismus*
 Sarkoidose
 Scheidung
 Schiefhals*
 Schilddrüsenerkrankungen
 Schlafapnoe
 Schlaganfall
 Schuppenflechte
 Schwerhörigkeit
 Sehbehinderung*
 Sexualität*
 Sexueller Missbrauch:
 • bei Frauen
 Sklerodermie
 Skoliose
 Spielsucht
 Spina Bifida
 Sprachbehinderung
 Stimmen hören
 Stoma*
 Stottern*
 Sucht*
 Suizid*

T

Taubheit
 Torticollis*
 Trauer*
 Trennung

U

Ullrich-Turner-Syndrom
 Unruhige Beine
 Unordnungssyndrom*

W
Z

Wachstumsstörung
 Zöliakie (Sprue)
 Zwangserkrankungen

Herausgegeben von der
Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Oberbürgermeister
Gesundheitsamt
40200 Düsseldorf

Verantwortlich Renate Hoop

Redaktion Ilona Hartmann

IV/08-15.
www.duesseldorf.de