

Gemeinsam Lernen

Wer in der Selbsthilfe aktiv ist, findet bei der **Selbsthilfeakademie NRW** ein breit gefächertes Angebot an Fortbildungen – indikationsübergreifend und qualitätsgesichert.

Dazu zählen etwa der Umgang mit Konflikten in der Gruppe, Unterstützung, um das Gruppenleben attraktiver zu gestalten, organisatorische Hilfestellungen, familienorientierte Selbsthilfe und Angehörigenarbeit, Projekte planen und durchführen, Nachwuchs gewinnen, Aufgabenteilung in der Selbsthilfe, die Rollen der Gruppenleitung oder der sichere Umgang mit Profis und vermeintlichen Autoritäten im Gesundheitswesen. Dabei möchte die **Selbsthilfeakademie NRW** nicht mit den Angeboten aktiver

Selbsthilfegruppen konkurrieren, sondern bereits bestehende Angebote sinnvoll ergänzen. Darüber hinaus möchte sie denjenigen Gruppen Möglichkeiten zur Fortbildung bieten, die nicht auf die organisatorische Unterstützung eines starken Dachverbandes zurückgreifen können. So soll ein Forum entstehen, das es Akteuren und Interessierten in der Gesundheitsselfhilfe ermöglicht sich auszutauschen, gemeinsam zu lernen und sich zu vernetzen, und das den Anliegen der Selbsthilfe eine breitere

gesellschaftliche Akzeptanz verschafft. Die Selbsthilfeakademie NRW ist ein Kooperationsprojekt der **Gesundheits-selbsthilfe NRW**, der **AOK NORDWEST**, der **AOK Rheinland/Hamburg** und dem **Paritätischen NRW**. ●

Kontakt:

Kerstin Lohmann, Tel: 0202 2822-243



Mail: lohmann@paritaet-nrw.org

Web: www.selbsthilfeakademie-nrw.de

SELBSTHILFE VOR ORT

Feiern ohne Drogen

Die erste drogen- und alkoholfreie Party Norddeutschlands richtete der Suchtilfeverein **CliC (Clean ist cool) Lübeck e.V.** Anfang des Jahres aus. Dahinter steckt die Idee, vor allem jüngeren Menschen zu vermitteln, dass der Nichtkonsum von Suchtmitteln keinen Verzicht, sondern einen Gewinn bedeutet. Zur ersten CliC-Party waren neben den Selbsthilfegruppen der Region auch Ärzte, Therapeuten und Mitarbeiter umliegender Kliniken sowie Aktive aus der Suchthilfe eingeladen. Im Laufe des Abends zählten die Veranstalter 153 Gäste. Und was meinten die Besucher? Für viele war es ein überraschend tolles Gefühl, ohne Alkohol und andere Suchtmittel zu feiern – ein wichtiger Schritt in die gelebte Abstinenz. Um das zu erlernen und nicht ständig Triggerpunkten ausgesetzt zu sein („Willst Du auch ein Bier?“), war die Party für



Foto: CliC

viele ein erster Schritt, dem hoffentlich weitere folgen. Die nächste Party, eine **Strandparty**, findet am **6. August in Travemünde** statt. ●

Kontakt:

CliC Lübeck e.V., Uwe Krimpe
Moltkestr. 37, 23564 Lübeck
Tel: 0451 9695159



Mail: kontakt@cllc-luebeck.de
Web: www.clic-deutschland.de

TERMINE

Aktionstag Demenz

Samstag, 23. April, Kino Cineplex, Albersloher Weg 14, 48155 Münster. Gezeigt wird der Film „Honig im Kopf“, zu dem die **Stiftung Neuro-medizin** und AOK-Regionaldirektorin Anja Fischer einladen. Im Anschluss folgt eine Diskussion mit Experten, etwa von der Alzheimer Gesellschaft Münster. **Anmeldungen** bitte vom 7. bis 12. April, jeweils von 8:30–14:30 Uhr, **unter 0251 595-161**.

Nicht nur nett, sondern ehrlich!

Seminar der Selbsthilfeakademie NRW, Freitag, 8. April, 10–17 Uhr, Stiftung Westphalenhof, Giersstraße 1, 33098 Paderborn. Eine praktische Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Ziel ist es, einen einfühlsamen Kommunikationsstil zu erlernen. [Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Selbsthilfe 2.0

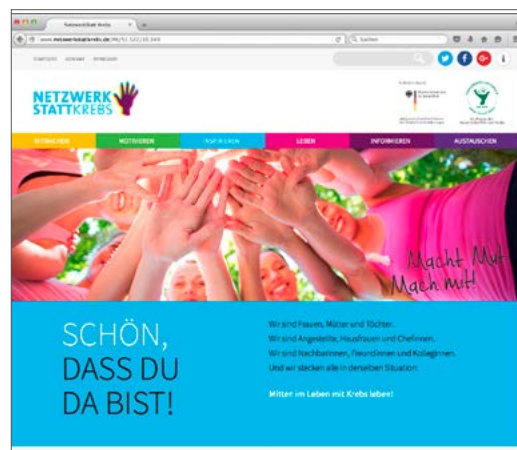
Welche Bedürfnisse haben junge, an Krebs erkrankte Frauen? Aus einer Online-Umfrage der [Frauenselbsthilfe nach Krebs](#) entstand ein innovatives und modernes Netzwerk.

Nach reger Beteiligung an der Umfrage folgte ein erstes Treffen, um einem Netzwerk für junge Frauen mit Krebs auf die Beine zu helfen. Doch wer ist eigentlich jung? Was sind junge Themen? Im Laufe der Diskussion nahmen die Ziele Gestalt an. Im April 2015 gründeten die engagierten Teilnehmerinnen schließlich die „NetzwerkStatt Krebs – Macht Mut. Mach mit!“ Auf gelungene und ergreifende Weise stellten sie sich im August 2015 in Magdeburg den Besuchern der [Bundestagung der Frauenselbsthilfe nach Krebs](#). Die NetzwerkStatt unterstützt Frauen, die früh an Krebs erkrankt sind, deren Familienplanung noch nicht abgeschlossen ist, die kleine Kinder haben oder mitten im Berufsleben stehen. Die Unterstützung umfasst eine breite Palette von Themen wie etwa sozialrechtliche Fragen, Kinderbetreuung und Haushalt, Kinderwunsch, beruflicher Wiedereinstieg, Spätfolgen, Sexualität und Partnerschaft, Genetik, Psychoonkologie, Brustaufbau, hormonelle Veränderungen und (sportliche) Aktivitäten.

Für die Zielgruppe spielen der Austausch und Kontakt über das Internet und soziale Netzwerke eine große Rolle. Damit will die NetzwerkStatt Krebs Frauen ansprechen, die bisher keine Be-

rührungspunkte zur Selbsthilfe hatten und die aus gesundheitlichen oder organisatorischen Gründen nicht zu Gruppentreffen in ihrer Nähe kommen können. Seit Dezember 2015 ist die ansprechende, klar gegliederte [Homepage der NetzwerkStatt Krebs](#) online. Rubriken wie Mitmachen, Motivieren, Inspirieren, Leben, Informieren und Austauschen bieten eine Fülle qualitätsgesicherter Informationen – etwa zu den Themen Krebs und Kinderwunsch, Auswirkungen auf das Berufsleben, Umgang mit Langzeitnebenwirkungen oder ganzheitliche Therapien. Aber auch der Humor kommt nicht zu kurz, etwa beim „Bullshit Bingo“ mit gut gemeinten Bemerkungen, die krebserkrankte Frauen einfach nicht mehr hören können.

Den Antrag auf finanzielle Unterstützung hat das [Bundesministerium für Gesundheit](#) sofort bewilligt. Damit kann der Aufbau des Netzwerks schnell vorangetrieben werden. „Den aktuellen Fortschritt unseres Projekts kann man über unsere Homepage verfolgen“, so Sandra Oser, eine der drei Sprecherinnen. Die Initiatorinnen freuen sich über Unterstützung, Öffentlichkeit, Erfah-



Eine einladende Ansprache, freundliche Farben:
Das Online-Portal der NetzwerkStatt Krebs

runge, Verständnis, positive Energie und viele Mitstreiterinnen. Herzlich willkommen sind alle Frauen, die Lust haben, sich aktiv an der Mitarbeit zu beteiligen. Die NetzwerkStatt Krebs ist [per Mail](#) für persönliche Fragen und Anliegen erreichbar. ●

Kontakt:
NetzwerkStatt Krebs
c/o Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn
Tel: 0228 33889400

 **Mail:**
mail@netzwerkstattkrebs.de
Web:
www.netzwerkstattkrebs.de

ZITAT

*„Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.“*

Aristoteles, griechischer Philosoph (384–322 v. Chr.)