



Wegweiser Selbsthilfegruppen im Kreis Wesel



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	3
Vorwort.....	5
ADHS Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung.....	6
Adoption/Pflegefamilie.....	7
Aids.....	7
Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit, Drogen und Sucht....	8
Alzheimer.....	12
Angst und Panik.....	13
Aphasie.....	14
Atemwegserkrankungen.....	15
Bauchspeicheldrüsenerkrankung.....	16
Blindheit/ Sehbehinderung.....	17
Borderline.....	18
Darmkrebs, künstlicher Darmausgang.....	19
Depressionen und Ängste.....	20
Diabetes.....	21
Down-Syndrom.....	22
Drogenabhängigkeit.....	23
Essstörungen.....	24
Fibromyalgie.....	25
Herzkrankungen.....	26
Hörbehinderung.....	27
Inkontinenz.....	28
Kinderwunsch, unerfüllter.....	28
Kloakenekstrophie.....	29
Krebs.....	30
Medizingeschädigte.....	31
Messie-Syndrom.....	31
Mobbing.....	32
Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa.....	32
Morbus Bechterew.....	33
Multiple Sklerose.....	34
Muskelerkrankungen.....	35
Nierenerkrankungen.....	35
Osteoporose.....	36
Parkinson.....	36

Inhaltsverzeichnis

Pflegende Angehörige.....	38
Psychische Erkrankungen.....	39
Psychosomatische Erkrankungen	40
Rehabilitation	40
Restless Legs	41
Rheuma	42
Schlafapnoe / chronische Schlafstörungen.....	43
Schlafstörung / chronische Ein- und Durchschlafstörungen	43
Schlaganfall (Apoplex)	44
Schmerzen	45
Sklerodermie	46
Spielsucht.....	47
Tinnitus	48
Trennung/Scheidung	48
Trauer.....	49
Vaskulitis	50
Wachkoma	50
Zöliakie.....	51

Liebe Leserinnen und Leser,

in Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem leiden. Im Erfahrungsaustausch versuchen sie ohne professionelle Leitung etwas zu dessen Überwindung beizutragen. Viele Betroffene machen dort erst die Erfahrung mit ihrem Problem nicht allein zu sein. Sie können sich mitteilen und fühlen sich zugehörig und verstanden. In Selbsthilfegruppen können Menschen neue Informationen über ihr eigenes Thema erhalten und erlernen eventuell einen anderen Umgang mit ihrer Erkrankung. Dieses gemeinsame Erleben führt nicht nur zu einer Verbesserung der persönlichen Situation des Einzelnen, sondern stärkt auch das Bewusstsein für die Problematik in der Öffentlichkeit.

Wir möchten mit Hilfe dieses Wegweisers vielen Menschen den Weg in bereits aktive Gruppen weisen und auch Menschen ermutigen zu noch nicht vorhandenen Themen mit unserer Hilfe Selbsthilfegruppen zu gründen.

Gerne stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle für weitere Fragen und Unterstützung zur Verfügung.

Sie sind willkommen!

Hartmut Hohmann, im November 2011

Regionalgeschäftsführer

Der Paritätische Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen

Kreisgruppe Wesel

ADHS Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), die auch als Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom oder Hyperkinetische Störung (HKS) bezeichnet wird, ist eine bereits im Kindesalter beginnende psychische Störung, die durch Probleme mit der Aufmerksamkeit sowie Impulsivität und häufig auch Hyperaktivität gekennzeichnet ist. Etwa drei bis zehn Prozent aller Kinder zeigen Symptome im Sinne einer ADHS. Jungen sind deutlich häufiger betroffen als Mädchen. Die Symptome können mit unterschiedlicher Ausprägung bis in das Erwachsenenalter hinein fortbestehen.

Kamp-Lintfort

SHG für Eltern von ADHS betroffenen Kindern

jeden 3. Dienstag um 20.00 Uhr

Cafe „Schwarzer Diamant“,

Friedrich-Heine-Allee 14, 47475 Kamp-Lintfort

Ina van Buren, Tel.: 02842/9284212

i.vanburen@diakonie-kamp-lintfort.de

Adipositas

Adipositas ist eine chronische Erkrankung und wird häufig auch als Fettleibigkeit oder krankhaftes Übergewicht bezeichnet. Ab einem Body Mass Index (BMI) von 30 spricht man von Adipositas, die auch mit einer Vielzahl von Folgeerkrankungen, z. B. Diabetes verbunden sein kann.

Xanten

SHG XXL Power Adipositas

jeden 2. Dienstag im Monat

Spix e.V., Marsstr. 70, 46509 Xanten

Marita Hemmers, Tel.: 02837/663374

marita_hemmers29@yahoo.de

Petra Ritter, Tel:02802/9469719

Adoption/Pflegefamilie

Für Kinderlose stellt die Adoption eine Möglichkeit dar, den Wunsch nach einem Leben mit Kindern zu verwirklichen. Umgekehrt bedeutet die Adoption oder Unterbringung in einer Pflegefamilie eine Chance für Kinder, die nicht bei ihren leiblichen Eltern aufwachsen können.

Haminkeln

PAN Haminkeln e.V. (Pflege- und Adoptivfamilien)

jeden 3. Donnerstag im Monat um 20.00 Uhr

Kath. Pfarrheim, Hauptstr. 21, 46499 Haminkeln-Ringenberg

Monika Reeh, Tel.: 02852/4702

m_m.reeh@web.de

Annette Nawrocki, Tel: 02852/6596

www.pan-ev.de

Aids

Bei Aids handelt es sich um ein „erworbenes Immundefekt-Syndrom“, das zu einer Schwächung der körpereigenen Abwehrkräfte führt. Schließlich führen Krankheitskeime, die für das Immunsystem sonst kein Problem darstellen, zu schweren Erkrankungen und schließlich zum Tod des Betroffenen.

Aids wird durch die Infektion mit dem HIV-Virus hervorgerufen. Dieser Virus befindet sich hauptsächlich in Körperflüssigkeiten, wie Blut, Sperma und Muttermilch.

Eine Übertragung ist auch über Verletzungen möglich, doch übertragen wird das Virus vor allem beim Geschlechtsverkehr. Eine Ansteckung muss nicht zu einer Aids-Erkrankung führen. Nach einer Infektion kann zunächst eine Latenzphase von bis zu mehreren Jahren eintreten. Danach ist ein Stadium mit Lymphknotenschwellungen, Leistungsabfall, Fieber, Nachtschweiß und anderen Symptomen möglich.

Kreis Wesel

AIDS- Hilfe Duisburg/Kreis Wesel, Selbsthilfegruppe HIV-positiver Menschen

1. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr

Friedenstr. 100, 47053 Duisburg

Rainer Wille, Tel.: 0203/666633

info@aidshilfe-duisburg-wesel.de

www.aidshilfe-duisburg-kreis-wesel.de

Alkohol- und Medikamenten-abhängigkeit, Drogen und Sucht

„Es ist keine Schande, suchtkrank zu sein, aber eine Schande, nichts dagegen zu tun“. Dieses Leitmotiv der Anonymen Alkoholiker richtet sich nicht nur an die Suchtkranken selbst, sondern auch an alle, die im Umfeld der Betroffenen Verantwortung tragen.

In den Selbsthilfegruppen finden Abhängige, Angehörige oder am Rande Betroffene Hilfe zur Selbsthilfe in Begegnungen und Gesprächen.

Hinzu kommen Menschen, die von Medikamenten oder Drogen abhängig sind oder an einer Esssucht, Spielsucht oder Internet-sucht leiden. An die Selbsthilfegruppen kann sich jeder Betroffene mit seinem Suchtproblem wenden.

In der Arbeitsgemeinschaft gegen Suchtgefahren haben sich 21 Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Wesel zusammengeschlossen.

Dinslaken

SIG / Sucht im Griff

Dienstags von 19.00 - 21.00 Uhr

Altenpflegeheim St. Franziskus am Vinzenz Hospital,

In der Donk 1, 46535 Dinslaken

Helmut und Bärbel Appel,

Tel.: 02064/7759981 oder 0177/745420

h.appel54@web.de

Anonyme Alkoholiker

Mittwochs 20.00 Uhr

AWO-Seniorenzentrum (Meta-Dümmen-Haus),

Schloßstr. 5, 46535 Dinslaken

Günter, Tel.: 02064/55379

Donnerstags 19.00 Uhr

St. Vinzenz-Krankenhaus, Josefhaus Untergeschoss,

Schwester-Euthymia-Str., 46535 Dinslaken

Carmen, Tel.: 0177/8991480

Jeden 4. Freitag in ungeraden Monaten 20.00 Uhr

Zentrum Am Pfauenzehnt, Hünxer Str. 134, 46537 Dinslaken

Heinz, Tel.: 02858/7371

Kreuzbund Dinslaken Heilig-Geist

dienstags 19.30 Uhr - 21.30 Uhr

Pfarrheim Heilig-Geist (Hiesfeld),

Riemenschneiderstr. 7, 46539 Dinslaken

Brigitte Kapp, Tel.: 02064/97395

bri-kapp@t-online.de

Kreuzbund e.V. Dinslaken, Gruppe St. Vincentius

dienstags 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Johannahaus, Duisburger Str. 34, 46535 Dinslaken

Dieter Gensch, Tel.: 02064/94360

dietergensch@gmx.de

ALOS-Freundeskreise Din-Eppinghoven

Donnerstag 19.15 bis 21.30 Uhr

Kath. Gemeinde Heilig Blut,

Matthias-Claudiusstr. 10, 46535 Dinslaken

Hermann Borgmann, Tel.: 02064/72250

ALOS@Suchtselbsthilfeverband.de

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.

2. + 4. Mittwoch im Monat

Josef-Haus, St. Vinzenz-Hospital, 46535 Dinslaken

Monika Krein, Tel.: 02845/949662

monika.krein@gmx.de

Kamp-Lintfort

Kreuzbund Kamp-Lintfort

mittwochs 19.00-21.00 Uhr

ev. Gemeindehaus, Ebertstr. 57, 47475 Kamp-Lintfort

Reinhard Kleinelützum, Tel.: 02845/32047

reinhard-kleineluetzum@t-online.de

Kreis Wesel und Kreis Kleve

Anonyme Alkoholiker

Monika, Tel.: 02802/705705

Moers

Kreuzbund Moers Stadtverband

dienstags 19.00 - 21.00 Uhr

St. Marien 1, Pfarrzentrum, Kirschenallee 50, 47443 Moers

Ruth Reetz, Tel.: 02801/6221

donnerstags 19.00 - 21.00 Uhr

St. Marien 2, Pfarrzentrum, Kirschenallee 50, 47443 Moers

Werner Nagel, Tel.: 02841/33078

dienstags 19.00 - 21.00 Uhr, offenes Meeting

Clarenbachhaus, Lerschstr. 71, 47445 Moers-Repelen

Ewald Charwath, Tel.: 02845/3097734

ewald.charwath-kb@online.de

www.kreuzbund-moers.de

dienstags 19.00 - 21.00 Uhr

Ev. Gemeindehaus, Boberstr. 3, 47445 Moers (Eick-Ost)

Reinhard Dickmann, Tel.: 02841/6020771

Neukirchen-Vluyn

Guttempler-Gemeinschaft „Festland“

montags 19.30 Uhr, donnerstags 20.00 Uhr

Klingerhuf, Wilhelm-Reuter-Allee 1b, 47506 Neukirchen-Vluyn

Brigitte Cauli, Tel.: 02845/32429

fcauli@t-online.de

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.

1. Mittwoch ab 19.00 Uhr

DRK Haus der Familie,

Am Leineweberplatz, 47506 Neukirchen-Vluyn

Monika Krein, Tel.: 02845/949661

monika.krein@gmx.de

Rheinberg

Kreuzbund Stadtverband Rheinberg

Bitte die genauen Termine erfragen

Elisabeth Drescher, Tel.: 02843/50098

e.dre.kreuzbund@t-online.de

www.kreuzbund-rheinberg.de

Gruppe „Freiheit“ für junge abhängige Menschen

Elisabeth Drescher, Tel.: 02843/50099

Gruppe für Eltern von abhängigen jungen Menschen von legalen und illegalen Drogen

Elisabeth Drescher, Tel.: 02843/50100

Schermbeck

BKE-Schermbeck, unabhängige Selbsthilfegruppe für alle Süchte

Für Betroffene: Montags 19.30 Uhr,

für Angehörige: jeden 1. Donnerstag im Monat 19.00 Uhr

Kempkesstege 2, 46514 Schembeck

Klaus Serowy, Tel.: 0176/24653187

K.Serowy@web.de

Sonsbeck

Kreuzbund Hoffnung Sonsbeck

freitags 19.00 - 21.00 Uhr

Kath. Pfarrheim, Herrenstr. 39, 47665 Sonsbeck

Christa Kalisch, Tel.: 02801/70122

christakalisch@web.de

www.kreuzbund-hoffnung.de

Voerde

Kreuzbund e.V. Voerde

dienstags, mittwochs, freitags ab 19.00 Uhr

Alte Schule Mehrum, St. Elisabeth Friedrichsfeld,

Gemeindehaus Friedrichsfeld, St. Paulus Voerde

Jürgen Kempe, Tel.: 02855/8291234

juergenkempe@gmx.de

Wesel

OSS im Blauen Kreuz in der ev. Kirche

montags + dienstags 19.30 Uhr - 21.30 Uhr

Gemeindehaus St. Mariae Himmelfahrt, Brüderstr. 5, 46483 Wesel

H. und U. Funk, Tel.: 02064/58485

h-u.funk@blaues-kreuz-nrw.de

Freundeskreis e.V. Wesel

montags 20.00 Uhr - 22.00 Uhr

Kaiserring 4, 46483 Wesel

Klaus Jansen, Tel.: 02853/3366

Jansen.k@t-online.de

Al-Anon Familiengruppe

2. + 4. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr - 21.15 Uhr

Friedenskirche, Marktplatz 20, 46487 Wesel

Marianne und Magda, Tel.: 0281/460635 01578/4084776

www.al-anon.de

Anonyme Alkoholiker

Alfred, Tel.: 0281/26523

Hannelore, Tel.: 0281/25378

Marianne (für Angehörige), Tel.: 0281/460635

montags 19.30 Uhr

Gemeindehaus, Kirchstr. 12, Drevenack

dienstags 19.45 Uhr

weitere Angebote und Treffen für Angehörige bitte erfragen

Awo, Dorotheenweg 2, 46483 Wesel

mittwochs 10.00 Uhr

bitte einzelne Gruppen und Treffpunkte erfragen

Awo, Dorotheenweg 2, 46483 Wesel

donnerstags 20.00

Kirche, Wackenbrucherstr.80 in 46485 Wesel

freitags 19.30 Uhr

Familienforum, Martinistr.9, 46483 Wesel

Informationsveranstaltung jeden 1. Samstag im Monat um 15.00 Uhr

Marienhospital Haupteingang

Die Alzheimer Erkrankung ist die häufigste Form der Demenz und die vierthäufigste Todesursache bei älteren Menschen.

Demenz ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und Verknüpfen von Denkinhalten einhergehen und die dazu führen, dass alltägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können. Dazu zählen die Alzheimer-Demenz, die Vaskuläre Demenz, Morbus Pick, Frontotemporale Demenz und weitere Demenzformen.

Die häufigste Form der Demenzerkrankungen ist die Alzheimer-Demenz („der Alzheimer“). Rund 60 % aller Demenzen werden durch eine Alzheimer-Demenz hervorgerufen. Bei dieser Krankheit gehen in bestimmten Bereichen des Gehirns Nervenzellen durch Störungen des Gleichgewichts des Botenstoffs Glutamat zugrunde.

Kamp-Lintfort

Alzheimergesellschaft im Kirchenkreis Moers für den Niederrhein e.V., Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

jeden 1. Montag im Monat 17.00 bis 18.30 Uhr

Geisbruchstr. 19, 47475 Kamp-Lintfort

Albert Sturtz, Tel.: 02841/100153

a.sturtz@diakonie-moers.de

www.kirche-moers.de

Moers

Alzheimergesellschaft im Kirchenkreis Moers für den Niederrhein e.V., Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

jeden 1. Mittwoch im Monat 17.00 - 18.30 Uhr

Heinz-Kremers-Haus, Goebenstr. 10, 47441 Moers

Albert Sturtz, Tel.: 02841/100154

a.sturtz@diakonie-moers.de

www.kirche-moers.de

Angst und Panik

Panikattacken sind Ängste, die plötzlich, schnell und meist ohne erkennbaren Anlass auftreten. Typische körperliche Symptome während der Attacke sind z.B. Schwindel, Übelkeit, Zittern, Benommenheit, Herzrasen bzw. - stolpern, Atemnot, Druck auf der Brust, Schwitzen.

Kamp-Lintfort

Selbsthilfegruppe für von Angst und Panik Betroffene

Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel.: 02841/90000

selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Aphasie

Aphasie ist eine zentrale Sprachstörung und tritt bei den Betroffenen durch eine Schädigung des Sprachzentrums im Gehirn auf. Dies kann durch einen Unfall, einen Hirntumor oder durch einen Schlaganfall geschehen. Die Störung des Sprachsystems führt zu erheblichen Problemen beim Sprechen und Verstehen. Auch Schreib- und Lesefähigkeit sind teilweise gestört. Viele Aphasiker sind rechtsseitig gelähmt.

Aphasiker haben erhebliche Schwierigkeiten bei der Artikulation von eigenen Gedanken und Gefühlen, sie können ihr eigenes Sprechen oft selbst nicht kontrollieren. Sie sind zum Verständnis auf Gesten angewiesen.

Gerade bei Aphasikern besteht aufgrund der erheblichen Beeinträchtigungen in der Kommunikationsfähigkeit die Gefahr der gesellschaftlichen Isolation. Als medizinische Maßnahmen kommen vor allem eine gezielte Sprachtherapie und Krankengymnastik in Betracht.

Rheinberg

Aphasiker Selbsthilfegruppe Rheinberg

*jeden 1. Montag im Monat (Verschiebung bei Feiertagen)
von 16.00 bis 17.30 Uhr*

Cafe Wien im Pflegezentrum „Am Wiesenhof“, Rheinberg
Stefan Koch, Tel.: 02843/86464
info@logopaede-online.de
www.logopaede-online.de

Moers

Selbsthilfegruppe für Aphasiker und Angehörige Moers

jeden 1. Donnerstag im Monat, 16.00 bis 18.00 Uhr

AWO Begegnungsstätte, Waldenburgerstr. 7, Moers-Utfort
Wolfgang Ködding, Tel.: 02841/64625
wolfgang.koedding@web.de
www.aphasiker-nrw.de

Atemwegserkrankungen

Verschiedene Atemwegserkrankungen belasten den Alltag vieler Menschen. Durch die erschwerte Atmung, bedingt durch Infektionen, Entzündungen oder auch äußeren Einflüssen, wird die Leistungsfähigkeit des Patienten gemindert und die Gesundheit kontinuierlich verschlechtert. Die ständigen Reizungen der Atemwege führen auf die Dauer nicht nur zu körperlichen, sondern auch zu psycho-sozialen Konsequenzen. Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen fühlen sich oftmals von der Gesellschaft ausgegrenzt und leiden unter einer krankheitsbedingten Isolation. Öffentliche Aufenthalte im gesellschaftlichen Leben sind häufig nur unter starken Problemen oder auch gar nicht möglich, zu stark ist die Reizung der Atemwege durch beispielsweise Zigarettenrauch oder Feinstaub etc.. Durch diesen andauernden Stress entstehen häufig auch psychisch bedingte Folgeerkrankungen, die sich weiter negativ auf den gesamten Körper und seine Gesundheit auswirken.

Als Allergie wird die angeborene und erworbene Überempfindlichkeit gegen die unterschiedlichsten Substanzen, z.B. Blütenstaub, Medikamente, Schimmelpilze, Hausstaub, Lebensmittel usw. bezeichnet.

Moers

Asthma- und Allergiker SHG Moers

Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel.: 02841/90000

selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Bauchspeicheldrüsenerkrankung

Die Risikofaktoren der Pankreatitis sind Gallensteine und Alkoholkonsum. Insbesondere bei der chronischen Pankreatitis existieren zahlreiche genetische Faktoren. Beim Pankreaskarzinom werden als Risikofaktoren Rauchen, chronische Pankreatitis, erbliche und genetische Faktoren sowie Diabetes und Übergewicht genannt.

Unter Pankreatektomie versteht man die völlige oder teilweise Entfernung der Bauchspeicheldrüse. Notwendig ist ein solcher Eingriff in der Regel bei Entzündungen, Verletzungen oder Krebs.

PLZ 46 (Kreis Wesel rechtsrheinisch)

Arbeitskreis der Pankreatektomierten (AdP.) e.V.

Ev. Krankenhaus, Schermbecker Landstr., 46485Wesel

Rudi Scholz, Tel.: 0208/621012

info@ruscho.de

www.ruscho.de

Blindheit/ Sehbehinderung

Mediziner definieren den Begriff der Blindheit als Ausfall des Sehvermögens. Der Sozialgesetzgeber unterscheidet drei Formen der Blindheit: Sehbehinderung, hochgradige Sehbehinderung und Blindheit.

Sie kann angeboren oder erworben sein und ist in der Regel irreversibel.

Wesel

Blinden- und Sehbehindertenverein für den Kreis Wesel e.V.

1. Samstag im März, Juli, Oktober um 10.30 Uhr
Restaurant Galland, Reeser Landstr. , 46483 Wesel
Rolf Pfaue, Tel.: 02838/96199
rolf@pfaue.eu

Moers

Blinden- und Sehbehindertenverein für Moers und Umgebung e.V.

Heinz Peter Maas, Tel.: 02841/55370
heinzpeter.maas@googlemail.com
www.blindenverein-moers.de
Eric Klumb, Tel.: 02841/3683993
Eric.Klumb@gmx.de

Borderline-Persönlichkeitsstörung (abgekürzt BPS) ist die Bezeichnung für eine Persönlichkeitsstörung, die durch Impulsivität und Instabilität in zwischenmenschlichen Beziehungen, Stimmung und Selbstbild gekennzeichnet ist. Bei einer solchen Störung sind bestimmte Bereiche von Gefühlen, des Denkens und des Handelns beeinträchtigt, was sich durch negatives und teilweise paradox wirkendes Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen sowie in einem gestörten Verhältnis zu sich selbst äußert. Die BPS wird sehr häufig von weiteren Belastungen begleitet, darunter dissoziative Störungen, Depressionen sowie verschiedene Formen von selbstverletzendem Verhalten (SVV).

Moers

Grenzgänger e.V. - Borderline-Betroffene und Angehörigengruppe

vierzehntägig dienstags um 18.00 Uhr

Grafschafter Diakonie, Walpurgisstr. 22a, 47441 Moers

Michael Werner, Tel.: 0172/2817987

(Mo 18.00 - 19.00 Uhr und Di 16.00-17.00 Uhr)

michael.werner@grenzgaenger-duisburg.de

Darmkrebs, künstlicher Darmausgang

Unter der Ileostomie versteht man einen künstlich angelegten Dünndarm-Ausgang, die Colostomie bezeichnet einen künstlich angelegten Dickdarm-Ausgang und unter der Urostomie versteht man eine künstlich angelegte Harnableitung unter Umgehung der Harnblase.

Die Träger eines operativ angelegten, künstlichen Darmausgangs oder einer künstlichen Harnableitung bezeichnet man als Stoma-träger. Die häufigsten Ursachen für die Anlage des Stomas sind Krebserkrankungen an Blase oder Darm. Die Selbsthilfegruppen unter der Regie der Deutschen Ileostomie-Colostomie-Urostomie Vereinigung (Deutsche ILCO e.V.) bemühen sich vor allem um das Selbstwertgefühl der Stoma Träger.

Dinslaken

ILCO Gruppe Dinslaken

jeden 1. Mittwoch im Monat

Treffpunkt Am Pfauenzehnt,

Hünxer Str. 134/Ecke Am Pfauenzehnt, 46535 Dinslaken

Fritz Elmer, Tel.: 02856/98142

info@ilco-niederrhein.de

ILCO Gruppe Niederrhein-Mitte

jeden 1. Dienstag in ungeraden Monaten

Ort telefonisch erfragen

Fritz Elmer und Brigitte Geber-Elmer,

Tel.: 02856/98142 oder 0171/3817141

info@ilco-niederrhein.de

Depressionen und Ängste

Eine Depression ist eine behandlungsbedürftige psychiatrische Erkrankung, die mit vielen verschiedenen Symptomen einhergeht. Dazu zählen u.a. gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, als auch Ängste und diverse körperlichen Beschwerden. In der Bundesrepublik Deutschland erfüllen zurzeit ca. 5 % der Bevölkerung die Kriterien einer depressiven Störung.

Wesel

Das Ohr

jeden Donnerstag um 19.00 Uhr

in den Räumen der Spix e.V., Kaiserring 16, 46483 Wesel

Cortina Czarkowski, Tel.: 0281/2065833

cortina.czarkowski@freenet.de

Michael Burbach, 02802/5989457

Seelenanker

jeden Mittwoch um 19.30 Uhr

in den Räumen der Spix e.V., Kaiserring 16, 46483 Wesel

Andrea Brucks, Tel.: 0281/6841152 (Di + Do 19.00-20.00 Uhr)

Rheinberg

Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel.: 02841/90000

selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Moers

Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel.: 02841/90000

selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Diabetes

Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselkrankheit. Sie ist zurückzuführen auf einen relativen oder absoluten Mangel an dem in der Bauchspeicheldrüse hergestellten Hormon Insulin.

Kreis Wesel

Deutscher Diabetiker Bund Bezirksverband Niederrhein

Johanniter Str. 45, 47053 Duisburg
Tel.: 0203/2980157
ddbbvndrh@aol.com

Dinslaken

Deutscher Diabetiker Bund

dienstags 19.00 Uhr
Gastätte Holtbrügge, Duisburger Str. 32, 46535 Dinslaken
Manuela Ondra, Tel.: 0172/8951340

Hünxe

Deutscher Diabetiker Bund

jeden 4. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr
Restaurant Nuyken, Am Marktplatz 9, 46569 Hünxe
Andrea Wefelnberg, Tel.: 02858/6671

Kamp-Lintfort

Deutscher Diabetiker Bund

jeden 2. Montag im Monat um 19.00 Uhr
Cafeteria im St.-Bernhard-Hospital,
Bürgermeister-Schmelzing-Str. 90, 47475 Kamp-Lintfort
Elke Friske, Tel.: 02835/445475

Moers

Deutscher Diabetiker Bund

jeden letzten Dienstag im Monat um 19.00 Uhr
Malteser Hilfsdienst, Am Schürmannshütt 30w, 47441 Moers
Udo Staats, Tel.: 02841/46554

Moers-Schwafheim

Deutscher Diabetiker Bund

Termine bitte erfragen
Kath. Kirche St. Markus, Länglingsweg 66, 47447 Moers
Ulrike Schwalen, Elefantapotheke, Tel.: 02841/93270

Neukirchen-Vluyn

Deutscher Diabetiker Bund

jeden 2. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr

Vluyner Bahnhof, Vluyner Südring, 47506 Neukirchen-Vluyn

Andrea Gerbet, Tel.: 02841/43869

Wesel

Deutscher Diabetiker Bund

jeden 4. Mittwoch im Monat um 20.00 Uhr

Gaststätte des Weseler Kanu Clubs „Café am Hafen“,

Am Yachthafen 3 in 46483 Wesel

Claudia Jansen, Tel.: 0281/64706

Xanten

Deutscher Diabetiker Bund

jeden 3. Montag im Monat um 19.30 Uhr

Sparkasse Niederrhein Zweigstelle Xanten-Hochbruch,

Heinrich-Lensing-Str. 56-58, 46509 Xanten

Peter Schacky, Tel.: 0203/437049

Diabetiker-Selbsthilfegruppe II

1. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr

Evangelisches Altenzentrum - Haus am Stadtpark -,

Poststr. 11, 46509 Xanten

Hans-Gerd Eykman, Tel.: 02801/2744 oder 0151/23618956

DiabsgII@t-online.de

Down-Syndrom

Als Down-Syndrom bezeichnet man ein Syndrom, das durch eine spezielle Genommutation beim Menschen hervorgerufen wird, bei der das gesamte 21. Chromosom oder Teile davon dreifach vorliegen (Trisomie). Daher lautet eine weitere übliche Bezeichnung Trisomie 21. Menschen mit Down-Syndrom weisen in der Regel typische körperliche Merkmale auf und sind in ihren kognitiven Fähigkeiten meist so beeinträchtigt, dass sie geistig behindert sind.

Kreis Wesel

Arbeitskreis Down-Syndrom, Ortsgruppe Kreis Wesel, Bottrop

Termine und Ort telefonisch erfragen

Ulrike Klaus, Tel.: 0281/4608238

umklaus@gmx.de

Drogenabhängigkeit

Ob legale oder illegale Suchtmittel – eine Drogenabhängigkeit ist häufig das Ergebnis einer schleichenden Entwicklung. Die Ursachen sind vielfältiger Natur und lassen sich in der Regel nicht auf einen Aspekt reduzieren. Der Drogenkonsum eines Kindes ist ein Familienproblem. Nicht nur die betroffene Person benötigt Unterstützung, sondern auch die Angehörigen müssen lernen mit dieser Situation umzugehen.

Moers

Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher Moers e.V.

jeden Mittwoch um 19.30 Uhr

Gemeindehaus der Johannes-Kirche (1. Etage),

Bismarckstr. 35b, 47443 Moers

Magdalena Schmitt, Tel.: 02841/981585

elternkreis-moers@web.de

Rheinberg

Kreuzbund Stadtverband Rheinberg Gruppe für Eltern von abhängigen Menschen von legalen und illegalen Drogen

Elisabeth Drescher, Tel.: 02843/50100

Essstörungen

Die bekanntesten, häufigsten und anerkannten Essstörungen sind die unspezifische Ess-Sucht, die Magersucht (Anorexia Nervosa), die Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa) und die Fressattacken (englisch „Binge Eating“). Teilweise wechseln die Betroffenen von einer Form zur anderen und die Merkmale gehen ineinander über und vermischen sich. Zentral ist immer, dass die Betroffenen sich zwanghaft mit dem Thema Essen beschäftigen. Bei allen chronisch gewordenen Essstörungen sind lebensgefährliche körperliche Schäden möglich (Unterernährung, Mangelernährung, Fettleibigkeit). Frauen sind verstärkt betroffen.

Rheinberg

Dienstags 19.00 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel.: 02841/90000

selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Wesel

Gesprächskreis „zu dick-zu dünn“

Montags 18.30 Uhr

Frauenberatungsstelle, Sandstr. 36, 46483 Wesel

Frau Kromhout, Tel.: 0281/27990

frauengruppe.wesel@t-online.de

www.frauengruppe-wesel.de

Fibromyalgie

Die Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz) ist eine schwere chronische, nicht heilbare Erkrankung, die durch weit verbreitete Schmerzen mit wechselnder Lokalisation in der Muskulatur, rund um die Gelenke, Rückenschmerzen und auch Druckschmerzempfindlichkeit, sowie Begleitsymptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Morgensteifigkeit, Konzentrations- und Antriebschwäche, Wetterfühligkeit, Schwellungen von Händen, Füßen und Gesicht und vielen weiteren Beschwerden charakterisiert ist.

Wesel

Rheuma-Liga Fibro Gruppe

ca. alle 5-6 Wochen dienstags um 16.00 Uhr
Gesundheitszentrum Marienhospital Wesel
Roswitha Christians, Tel.: 02803/739
rofrachristians@gmx.de

Voerde-Friedrichsfeld

Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e.V. – Selbsthilfegruppe Voerde

jeden 2. Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr
Maximilian-Kolbe-Haus (neben der karh. Kirche Str. Elisabeth),
Spellener Str. 60, 46452 Voerde
Stefanie Laurenz-Fischer, Tel.: 0281/4058943
fibro-shg-voerde@web.de
www.fibromyalgie-fms.de

Herzerkrankungen

Herz- und Kreislauferkrankungen zählen mit zu den häufigsten Todesursachen in den Industrienationen. Wenn das Herz erkrankt, so drohen den Betroffenen Herzinfarkt und Herzschwäche. Ein gesunder Lebensstil kann präventiv wirken. Auch Herzpatienten sollen in Bewegung bleiben, möglich ist das u.a. in den sogenannten Herzsportgruppen.

Sonsbeck

Herzsportgruppe Sonsbeck e.V.

Dienstags 19.00 Uhr

Mehrzwecksporthalle, 47665 Sonsbeck

Fritz van de Loo, Tel.: 02838/1395

fritzvdL@t-online.de

Hörbehinderung

Gehörlosigkeit bedeutet, dass Geräusche und Töne aufgrund einer beidseitigen Taubheit nicht mehr wahrnehmbar sind. Die medizinische Definition von Gehörlosigkeit bezieht sich nur auf das Hörvermögen. Dabei erfolgt eine Unterscheidung zwischen absoluter und praktischer Taubheit: Diese sogenannte Resthörigkeit oder an Taubheit grenzende Schwerhörigkeit ermöglicht noch eine Wahrnehmung einzelner Töne oder Geräusche (sog. Hörreste).

Daneben definiert die Gemeinschaft der Gehörlosen die Gehörlosigkeit auch über sprachliche und kulturelle Identität: Demnach sind Gehörlose Hörbehinderte, die vorzugsweise in Gebärdensprache kommunizieren und sich als Teil dieser Sprachgemeinschaft und deren Kultur sehen. Eine Gehörlosigkeit kann schon seit der Geburt bestehen (angeborene Gehörlosigkeit) oder sich erst im Lauf des Lebens entwickeln (erworbene Gehörlosigkeit).

Duisburg, Moers

Hoer-Treff.de – Selbsthilfegruppe für Eltern von hörbehinderten und gehörlosen Kindern aus dem Raum Duisburg und Umgebung

6 - 8 Mal pro Jahr, telefonisch zu erfragen

Torsten Hatscher, Tel.: 02065/423591

mail@hoer-treff.de

www.hoer-treff.de

Kamp-Lintfort

Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Gehörlose Kamp-Lintfort

jeden 2. Sonntag im Monat 15.00 - 17.00 Uhr

St.-Bernhard-Hospital, Gesundheitszentrum,

Bürgermeister-Schmelzing-Str. 90, 47475 Kamp-Lintfort

Ingrid Hoffmann, Tel.: 02842/13489 und Fax: 02842/13489

Inkontinenz

Als Blasenschwäche oder Harninkontinenz wird das Unvermögen bezeichnet, die Blasenentleerung willentlich zu kontrollieren. Inkontinenz ist eine Krankheit, kein Fehlverhalten und kann in jedem Alter auftreten. Bei älteren Menschen kommt es meist zu einer Stressinkontinenz, d.h. bei bestimmten Anstrengungen kommt es zu ungewolltem Harnabgang. Auslösende Faktoren können Lachen, Bücken, Heben, Husten und Niesen sein. Frauen sind davon stärker betroffen als Männer.

Dinslaken

Beckenboden-SHG-Dinslaken e.V.

jeden 1. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr

St. Vinzenz-Hospital Dinslaken, Barbara Haus, Schulungsraum 2,
Dr.-Otto-Seidel-Str. 31-33, 46535 Dinslaken
Ilona Seidel, Tel.: 02064/441035

Kinderwunsch, unerfüllter

Selbsthilfegruppe für Menschen, die aus bekannten oder nicht bekannten Gründen ihren Wunsch nach dem Traumkind nicht erfüllen konnten.

Moers

Traumkind -

Selbsthilfegruppe für Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch

jeden 1. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr

ev. Gemeindehaus, Wienbergshof, 47445 Moers-Utfort
Kerstin Petri, Tel.: 02845/291313
traumkind-moers@arcor.de

Kloakenektrophie

Die Kloakenektrophie besteht immer aus der Kombination folgender Fehlbildungen: eine Blasenektrophie mit zweigeteilter Blase, eine Epispadie bei oftmals gespaltenem äußeren Genital, oder bei Mädchen eine gespaltene Klitoris, einem zu kurzen Dickdarm, wobei der Anfangsteil des Dickdarmes zwischen den Blasenhälften ebenfalls offen ist. Eine Analöffnung ist nicht vorhanden, d.h. es liegt eine Analtresie vor und ein gespaltenes Becken, die Schambeinäste sind nicht miteinander verbunden. Dazu kommen fast immer Begleitfehlbildungen anderer Organsysteme, z.B. Fehlbildung der Nieren und der Harnleiter, des inneren Genitales bei Mädchen, Fehlbildungen der Wirbelsäule, des unteren Rückenmarkes und der untersten Rückenmarksnerven, sowie Anomalien der Beine. Daraus ergeben sich eine Vielzahl schwerwiegender Probleme.

Kreis Wesel

Kloakenektrophie-Selbsthilfegruppe

Ort und Zeitpunkt bitte erfragen

Tanja Deckers, Tel.: 0281/1641904

iczhockey@hotmail.com

Krebs

Die häufigste Krebsart bei Frauen ist der Brustkrebs, bei den Männern der Prostatakrebs. Aber auch Darmkrebs-, Lungenkrebs-, Gebärmutterkrebs- und andere Krebserkrankungen nehmen durch die immer älter werdende Bevölkerung zu.

Neben der medizinischen Behandlung darf auch die emotionale und psychische Verarbeitung dieser Erkrankung nicht vergessen werden.

Moers

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. Gruppe Moers

jeden 1. Mittwoch von 16.00-18.00 Uhr

und jeden 3. Mittwoch von 17.00 - 19.00 Uhr

Pfarrzentrum St. Bonifatius, Bonifatiusstr. 104, 47441 Moers-Asberg
(außer in den Schulferien)

Elisabeth Fuders, Tel.: 02841/33460

elisabeth@fuders.de

Schermbbeck

Frauen nach Krebs

jeden 2. Donnerstag im Monat um 10.00 Uhr

Gaststätte Nappenfeld, An der Kirche 6, 46514 Schermbbeck

Wilma Heßling, Tel.: 02853/1650

Hildegard Steinkopf, Tel: 02853/3026

Rheinberg

Frauen nach Krebs

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel, Tel.: 02841/90000

selbsthilfe-kontaktstelle@paritaet-nrw.org

Kamp-Lintfort

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel, Tel.: 02841/90000

selbsthilfe-kontaktstelle@paritaet-nrw.org

Wesel

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel, Tel.: 02841/90000

selbsthilfe-kontaktstelle@paritaet-nrw.org

Moers

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs

jeden 1. Dienstag im Monat, welcher ein Arbeitstag ist, um 17.00 Uhr

St. Josef Krankenhaus, Asberger Str. 4, 47441 Moers

Werner Skiborowski, Tel.: 02841/505278

werner.skiborowski@freenet.de

www.selbsthilfegruppe-prostatakrebs-moers.de

Medizingeschädigte

Geschädigte bzw. Angehörige von Opfern haben sich zusammengeschlossen um Erfahrungen und Meinungen auszutauschen. Medizingeschädigte werden in der Regel überrascht von den Tatsachen und wissen sich oftmals nicht zu helfen. Ein Zusammenschluss oder Meinungsaustausch im Rahmen einer Selbsthilfegruppe ist durchaus sinnvoll. Im Rahmen der Netzwerke können Medizingeschädigte und deren Angehörige von Erfahrungen anderer Menschen profitieren, die diese es ohne ein kommerzielles Interesse weitergeben.

Kreis Wesel

Initiative Patientenschutz

Antje Köppern, Tel.: 02841/52339

Messie-Syndrom

Messie – ein Mensch, dessen Alltag von Unordnung, Durcheinander und Desorganisation bestimmt wird. Das Chaos ist das Prägnanteste. Das innere Chaos, das sich nach außen zeigt. Betroffene leiden darunter, dass ihre Gedanken immer wieder um die Bewältigung der einfachsten täglich anfallenden Aufgaben kreisen und sie erleben oft eine Hoffnungslosigkeit, dieses Problem jemals in den Griff zu bekommen.

Ein Messie empfindet sein Leben als zerrissen, chaotisch, widersprüchlich und in hohem Maße frustrierend. Große Scham verhindert notwendige soziale Kontakte und Messies leiden unter der damit verbundenen Ausweglosigkeit. Sie machen sich für etwas verantwortlich, worüber sie nur wenig Kontrolle haben.

Moers

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel, Tel.: 02841/90000
selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Mobbing

Mobbing ist ein neues Wort für ein altes Phänomen: Psychoterror am Arbeitsplatz.

Mobbing ist gegeben, wenn die betroffene Person von einem oder mehreren Menschen über einen längeren Zeitraum attackiert wird, bis hin zur schweren psychischen Erschöpfung und Selbstaufgabe.

Moers

jeden Donnerstag von 19.00 bis 20.30 Uhr (nicht an Feiertagen, Weihnachtsferien und Gründonnerstag)

MALZ, Donaustr. 1G, 47443 Moers

Claudia Birkendorf, Tel.: 02845/69720

mobbing-selbsthilfe-moers@web.de

Bitte vorher anmelden (AB besprechen)

Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind chronische Darmerkrankungen. Charakteristisch ist der schubartige Verlauf, d.h., nach einer aktiven Krankheitsphase kann es Monate oder Jahre dauern, in denen keine schweren Krankheitssymptome auftreten. Diese rückfallfreien Intervalle bedeuten aber nicht, dass die Krankheit geheilt ist.

Bei der Colitis ulcerosa ist vor allem die Schleimhaut des Dickdarms betroffen, bei Morbus Crohn können auch tiefere Schichten der Darmwand entzündet sein. Bei Morbus Crohn kommt es auch immer wieder zur Fistelbildung.

Häufige Krankheitszeichen sind Bauchschmerzen, starker Durchfall, Gewichtsverlust, Fieber. Es können auch Auswirkungen auf Haut, Augen, Nieren, Nervensystem oder Gelenke auftreten.

Kreis Wesel

Selbsthilfegruppe Morbus Crohn und Colitis ulcerosa für Betroffene und deren Angehörige

Jeden 4. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr

ev. Kirche, Feldweg 8 in 47906 Kempen-Tönisberg

Ingeborg Nagel, Tel.: 02833/601686

ingenagel@crohncolitis.de

www.crohncolitis.de

Morbus Bechterew

Morbus Bechterew ist eine schwere chronische rheumatische Systemerkrankung, die oft bereits in sehr früher Jugend beginnt. Die Krankheit verläuft in entzündlichen, schmerzhaften Schüben und ganz individuell. Eine partielle, sogar völlige Versteifung der Wirbelsäule ist ebenso möglich wie plötzlicher Krankheitsstillstand. Die Folge ist oft eine zunehmende Einschränkung der Beweglichkeit mit unerwünschter Veränderung der Körperhaltung.

Kamp-Lintfort

**Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew
Landesverband NRW e.V., Gruppe Kamp-Lintfort**

Peter Breunsbach, Tel.: 02841/8855382

breunsbach@aol.com

www.DVMB-NRW.de

Multiple Sklerose

Die „Multiple Sklerose (MS)“ ist eine Erkrankung des Zentralnervensystems. Sie ist gekennzeichnet durch verstreut auftretende Entzündungen, die eine Vernarbung des Nervengewebes und den Zerfall der Isolierschicht der Nervenfasern verursachen und damit zu Störungen im Reizleitungssystem führen. Die Krankheit kann jeden treffen. Sie tritt meist zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr erstmals in Erscheinung. Die Ursache der MS ist trotz intensiver Forschung heute immer noch unbekannt.

Neukirchen-Vluyn

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

Kontaktkreis Neukirchen-Vluyn

jeden 2. Montag im Monat von 15.30 bis 18.00 Uhr
Sportpark Klingerhuf,
Wilhelm-Reuter-Allee 1, 47506 Neukirchen-Vluyn
Wilhelm Kroppen, Tel.: 02842/9494520
WKROPPE@gmx.de

Wesel

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

Ortsgruppe Wesel-Hamminkeln-Schermbeck

jeden 3. Dienstag im Monat um 15.00 Uhr
und jeden 2. Donnerstag um 19.00 Uhr
Friedenskirche Feldmark, Hamminkelner Landstr. 20, 46487 Wesel
Heinz Bienen-Scholt, Tel.: 02859/316

Moers

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

Kontaktkreis Moers und Umgebung

alle 3 Wochen Mittwochs ab 17.00 Uhr
Restaurant Haus Niederrhein, Rheinberger Str. 480, 47445 Moers
Manfred Brücker, Tel.: 02802/6620
Manfred-Bruecker@t-online.de

Dinslaken

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

Ortsvereinigung Dinslaken/Voerde/Hünxe

jeden 2. Montag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr
ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 15, 46539 Dinslaken
Cornelia Reif, Tel.: 02064/4579643
ms-ortsgruppe-dinslaken@arcor.de

Multiple Sklerose - Angehörige

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel, Tel.: 02841/90000
selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Muskelerkrankungen

Muskelschwund sagt der Laie. Muskelatrophie nennt es der Mediziner und meint damit einen Sammelbegriff für eine Vielzahl von Ursachen, die zu einer teils lokalen, teils den ganzen Körper betreffenden Abnahme der Muskelmasse führen können.

Keineswegs jede Form von Muskelschwund führt schicksalhaft zur Notwendigkeit des Rollstuhls. ALS-Amyotrophe Lateralsklerose, Fibromyalgie, Myotone Dystrophie, Polyneuropathie, Guillain-Barre-Syndrom, entzündliche Muskelkrankheiten sind einige der 800 verschiedenen Formen zusammengefasst unter dem Begriff der „Neuromuskulären Erkrankungen“.

Hamminkeln

Selbsthilfegruppe Hamminkeln und Umgebung der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e.V.

Termine bitte telefonisch erfragen

Gebäude „Globe Europe“, Güterstr. 37, 46499 Hamminkeln

Willi Thörner, Tel.: 02871/182966

tcorni@t-online.de

Nierenerkrankungen

Nieren sind die Recyclingspezialisten unseres Körpers. Sie trennen wieder verwertbare Substanzen und zur Ausscheidung bestimmte Substanzen voneinander. Aber die Nieren können weit mehr. Sie greifen regulierend in unterschiedlichste Mechanismen des Körpers ein, damit der Organismus reibungslos funktioniert und sie selbst nicht überlastet werden. Neben ihrer Entgiftungsfunktion regulieren die Nieren den Blutdruck, den Säuren-Basen-Haushalt und den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt. Nieren regen den Körper zur Bildung roter Blutkörperchen an. Häufige Beschwerden bei Nierenerkrankungen sind verminderte Harnausscheidung, Wasseransammlungen im Körper, Blut im Urin, Schmerzen und Bluthochdruck.

Wesel

Connect Selbsthilfegruppe - Dialyse und Transplantation

jeden 1. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr

Ev. Gemeindezentrum,

Alexander-von-Humboldt-Str. 41, 46485 Wesel

Gerd Gerwers, Tel.: 02857/1544

gerd.gerwers@t-online.de

Osteoporose

Die Osteoporose ist eine häufige Alters-Erkrankung des Knochens, die ihn für Brüche (Frakturen) anfälliger macht. Die auch als Knochenschwund bezeichnete Krankheit ist gekennzeichnet durch eine Abnahme der Knochendichte durch den übermäßig raschen Abbau der Knochensubstanz und -struktur. Die erhöhte Frakturanfälligkeit kann das ganze Skelett betreffen.

Wesel

Osteoporose-Selbsthilfegruppe Wesel

jeden 1. Mittwoch im Monat

Seniorenzentrum „im Bogen“, Pastor-Janßen-Str. 7, 46483 Wesel

Ursula Biernaczyk, Tel.: 0281/22213

biernaczyk@t-online.de

Parkinson

Die Parkinsonsche Krankheit ist eine Stoffwechselstörung im Zentralen Nervensystem. Sie entsteht, weil die Überträgersubstanz Dopamin im Gehirn nicht mehr ausreichend vorhanden ist. Die Ursache der Krankheit ist nicht bekannt.

Häufig ist das erste Anzeichen der Parkinsonschen Krankheit das Zittern, auch Tremor genannt, das durch den Willen nicht beeinflusst werden kann. Es beginnt meist an einer Hand, einem Arm oder Bein.

Dinslaken

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Dinslaken-Voerde-Hünxe

jeden 1. Donnerstag im Monat um 15.00 Uhr

Gesundheitshaus Lohberg (Praxis Schroer),

Steigerstr. 13, 46537 Dinslaken

Willi Haas, Marianne Fischer, Günter Brautschek,

Tel.: 02064/92678

parkinson-dinslaken@gmx.de

www.parkinson-dinslaken.de

Moers

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Moers

jeden 4. Dienstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

AWO-Begegnungsstätte, „Fritz Büttner-Haus“, Bonifatiusstr.72,
47441 Moers

Tiedemann Heidrun, Tel.: 02841/655218

heidrun24@googlemail.com

www.moers-parkinson.de

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Moers, Club U 40 linker Niederrhein

Jeden 3. Samstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

AWO-Begegnungsstätte,
„Fritz Büttner-Haus“, Bonifatiusstr.72, 47441 Moers

Uwe Zerwinski, Tel.: 02841/21903

uwe.zerwinski@online.de

www.moers-parkinson.de

Parkinson - Angehörige

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

jeden 3. Dienstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

AWO - Begegnungsstätte,

„Fritz Büttner-Haus“, Bonifatiusstr.72, 47441 Moers

Ingrid Schabrich, Tel.: 02845/69362

www.moers-parkinson.de

Wesel

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Wesel

jeden Montag von 14.30 bis 16.00 Uhr

Turnhalle Buttendickschule,

Alexander von Humboldt-Straße 41, 46485 Wesel

Robert Hurtienne, Tel.: 0281/52119

robert-hurtienne@t-online.de

Pflegende Angehörige

Die allermeisten Pflegebedürftigen wollen nicht nur so lange wie möglich selbst bestimmt leben, sondern am liebsten auch in ihrer vertrauten Umgebung gepflegt und versorgt werden. Neben den professionellen Hilfen bei Fragen zu häuslicher Pflege steht jedem Betroffenen die Landesstelle Pflegende Angehörige NRW mit der kostenlosen Telefonnummer 0800-2204400 zur Verfügung. Weitere Unterstützung erhält man bei den Sozialdiensten der Wohlfahrtsverbände und den Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen für Pflegende Angehörige vor Ort.

Moers

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel, Tel.: 02841/90000
selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Psychische Erkrankungen

In DSM-IV (Diagnostisches und Statistisches Handbuch Psychischer Störungen) wird jede psychische Störung als ein klinisch bedeutsames Verhaltens- oder psychisches Syndrom oder Muster aufgefaßt, das bei einer Person auftritt und das mit momentanem Leiden (z.B. einem schmerzhaften Symptom) oder einer Beeinträchtigung (z.B. Einschränkung in einem oder in mehreren wichtigen Funktionsbereichen) oder mit einem stark erhöhten Risiko einhergeht, zu sterben, Schmerz, Beeinträchtigung oder einen tiefgreifenden Verlust an Freiheit zu erleiden. Zusätzlich darf dieses Syndrom oder Muster nicht nur eine verständliche und kulturell sanktionierte Reaktion auf ein bestimmtes Ereignis sein, wie z.B. den Tod eines geliebten Menschen. Unabhängig von dem ursprünglichen Auslöser muß gegenwärtig eine verhaltensmäßige, psychische oder biologische Funktionsstörung bei der Person zu beobachten sein. Weder normabweichendes Verhalten (z.B. politischer, religiöser oder sexueller Art) noch Konflikte des Einzelnen mit der Gesellschaft sind psychische Störungen, solange die Abweichung oder der Konflikt kein Symptom einer oben beschriebenen Funktionsstörung bei der betroffenen Person darstellt (DSM-IV-TR, deutsche Ausgabe S. 979).

Dinslaken

Jetzt

jeden Donnerstag von 19.00 bis 21.00 Uhr

Caritas, Edith-Stein-Haus, Duisburger Str. 98, 46535 Dinslaken
Michael Ape, Tel.: 0203/496560

Gesprächskreis für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel, Tel.: 02841/90001
selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Moers

Gesprächskreis für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel, Tel.: 02841/90000
selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Xanten/Wesel

Gesprächskreis für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel, Tel.: 02841/90000
selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Psychosomatische Erkrankungen

Es bricht mir das Herz. Da kommt mir die Galle hoch. Das liegt mir im Magen – jeder kennt diese Aussprüche, mit denen man Gefühle ausdrücken möchte wie Wut, Ärger, Trauer oder Verzweiflung. Oft wird es so dahin gesagt und niemand misst dem Bedeutung bei. Dennoch findet sich hier eine Wahrheit: Körper und Psyche kann man nicht trennen. Millionen Menschen werden von Schmerzen geplagt, deren Ursache kein Arzt finden kann. Sie irren oft jahrelang verzweifelt von Arzt zu Arzt, bis sie irgendwann jemand darauf hinweist, dass ihre Qualen psychische Ursachen haben könnten und Botschafter innerer Konflikte oder Defizite sind. Die Weltgesundheitsorganisation belegte in einer internationalen Studie, dass Hausärzte bei jedem vierten Patienten mindestens ein körperliches Symptom nicht erklären können.

Wesel

Hoffnungsschimmer

jeden Dienstag von 19.30 bis 21.30 Uhr
Spix e.V., Kaiserring 16, 46483 Wesel
Doris Conrad, Tel.: 0281/29397

Rehabilitation

Der BDH Bundesverband Rehabilitation vertritt seit fast 90 Jahren die Interessen von Menschen mit Behinderung und steht für neurologische Rehabilitation auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Er ist für Betroffene, Angehörige, Fachleute und Medien der kompetente Ansprechpartner in allen Fragen der neurologischen Rehabilitation.

Aber der BDH ist nicht nur ein Träger von Rehabilitationseinrichtungen, sondern auch eine unabhängige, gemeinnützige Selbsthilfeorganisation und Solidargemeinschaft. In einem bundesweiten Netz von Kreisverbänden finden Betroffene Aufklärung, Beratung und Hilfe.

Wesel

BDH Bundesverband Rehabilitation, Kreisverband Wesel

nach tel. Vereinbarung
Bernhard Lause, Tel.: 02857/3727
BDHKreisverbandwesel@gmx.de

Restless Legs

Das Restless-Legs-Syndrom (RLS, englisch für Syndrom der ruhelosen Beine, auch Wittmaack-Ekbom-Syndrom genannt) ist eine neurologische Erkrankung mit Gefühlsstörungen und Bewegungsdrang in den Beinen, Füßen und weniger häufig auch in den Armen, oftmals einhergehend mit unwillkürlichen Bewegungen. Im Deutschen spricht man von unruhigen Beinen, doch setzt sich auch umgangssprachlich zunehmend die Abkürzung RLS – manchmal aufgelöst zu „Rastloser Schlaf“ – als Krankheitsname durch.

Dinslaken

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel, Tel.: 02841/90000
selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Rheuma

Für die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Rheuma der Überbegriff für Erkrankungen, die an den Bewegungsorganen auftreten und fast immer mit Schmerz und häufig mit Bewegungseinschränkungen verbunden sind. Rheuma kann jeden treffen, nicht nur alte Menschen, sondern auch junge Leute und sogar Kinder. Vier große Hauptgruppen werden unterschieden:

- Entzündlich-rheumatische Erkrankungen (z.B. Rheumatoide Arthritis)
- Degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen (z.B. Arthrose)
- Weichteilrheumatismus (z.B. Fibromyalgie)
- Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden (z.B. Gicht)

Wesel

Deutsche Rheuma-Liga, Arbeitsgemeinschaft Wesel

Regine Hörter, Tel.: 0281/22287

regine-hoerter@t-online.de

www.rheuma-liga-nrw.de

Moers

Deutsche Rheuma-Liga, Arbeitsgemeinschaft Moers

bitte telefonisch erfragen

Herbert Hauck, Tel.: 02841/90000 (mittwochs 10-12 Uhr),

Tel.: 02841/9989340 (außerhalb der Beratungszeit -

Anrufbeantworter)

rheuma.liga.ag.moers@arcor.de

www.rheuma-liga-nrw.de

Schlafapnoe / chronische Schlafstörungen

Schlafapnoe bezeichnet man episodisch auftretende Phasen von Atemstillständen, die mehr als 10 sec dauern. Diese Apnoe-Phasen treten ausschließlich im Tiefschlaf auf und können zu einer gefährlichen Unterversorgung mit Sauerstoff führen. Ein Apnoiker muss mit einem Beatmungsgerät (CPAP) sein (Nacht-)Leben gestalten.

Moers

SHG Schlafapnoe

Mittwochs um 19.00 Uhr (Termine erfragen)

Krankenhaus Bethanien, Personalcafeteria, Bethanienstr. 21, Moers
Gabriele Kaenders, Tel.: 02841/505504
schlafapnoe-niederrhein@onlinehome.de

Schlafstörung / chronische Ein- und Durchschlafstörungen

Typisch für Schlafstörungen sind Klagen über Einschlafschwierigkeiten, häufiges Erwachen in der Nacht, Wiedereinschlafschwierigkeiten, zu frühes Erwachen am Morgen, das Gefühl „nicht richtig tief zu schlafen“ und Klagen über unerholsamen und zuwenig Schlaf.

Dinslaken

Weitere Informationen erhalten Sie in der
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel.: 02841/90000
selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Schlaganfall (Apoplex)

Der Schlaganfall ist die Folge einer plötzlichen Durchblutungsstörung von Teilen des Gehirns. Wenn es zu einer örtlichen Mangel durchblutung im Gehirn gekommen ist, spricht man von einem Hirninfarkt. Viele Symptome deuten auf einen Schlaganfall hin, z. B. ein herabhängender Mundwinkel, Sprach- und Sprechstörungen, halbseitige Lähmungserscheinungen, Taubheitsgefühl auf einer Körperseite, Sehstörungen mit plötzlicher Erblindung eines Auges oder Sehen von Doppelbildern.

Die medizinische Bezeichnung „Apoplex“ ist aus dem Griechischen abgeleitet und bedeutet dort: „getroffen, betäubt, schlaff, bestürzt, niedergeschlagen“.

Wesel

Selbsthilfegruppe Schlaganfall- Betroffene und Betreuer

1. *Donnerstag im Monat um 15.30 Uhr*
Ev. Krankenhaus (Personalkasino),
Schermebecker Landstr. 88, 46485 Wesel
Anneliese Larsen, Tel.: 0281/89765
erich.beyers@freenet.de

Moers

Selbsthilfegruppe für Schlaganfall-Betroffene und Betreuer

3. *Freitag im Monat von 15.00-17.00 Uhr*
(Terminänderungen vorbehalten)
St. Josef Krankenhaus, Asberger Str. 4, 47441 Moers
Horst am Weg, Tel.: 2841/8830130
shg.schlaganfall.moers@gmx.de

Schmerzen

Millionen Menschen leiden in Deutschland trotz wissenschaftlichen Fortschritts in der Medizin an qualvollen Schmerzen. Vielen von ihnen mit unnötigen, chronischen Schmerzen könnte geholfen werden. Für Patienten mit chronischen Schmerzen kann die Selbsthilfegruppe sehr wichtig sein, denn: „GETEILTES LEID IST HALBES LEID“: In der Gruppe ist der Kranke mit all seinen Problemen, mit denen er in seinem Umfeld (Familie, Freunde, Kollegen) oft auf Unverständnis stößt, nicht allein. Das Eintauchen in die Gruppe Gleichbetroffener löst die Isolation der Kranken auf und ist oft der richtige Weg aus dem einsamen Verlies der Schmerzgeplagten.

*Weitere Informationen erhalten Sie in der Selbsthilfe-Kontaktstelle,
Tel.: 02841/90000, selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org*

Sklerodermie

Die Sklerodermie (sklero = hart, dermie = Haut) ist eine seltene Erkrankung und zählt als „entzündliche rheumatische Erkrankung“ zur Gruppe der Kollagenosen. Kollagen ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes – es sklerosiert, wird hart und verliert seine Elastizität und somit seine Funktionsfähigkeit. Bindegewebe hat man aber nicht nur in der Haut. Die Blutgefäße, die inneren Organe – einfach alles Gewebe das durchblutet ist, besteht aus Bindegewebe.

Dinslaken

Sklerodermie SHG e.V. R.G. Dinslaken/Niederrhein

alle zwei Monate samstags um 15.00 Uhr

City-Hotel Dinslaken (direkt am Bahnhof),

Bahnstr. 33, 46535 Dinslaken

Helga Kandora, Tel.: 02064/30232

gkandora@t-online.de

Erika Burbach, Tel: 02841/62484

www.sklerodermie-sh.de

Spielsucht

„Das so genannte pathologische Spielen ist ein eigenständiges psychiatrisches Krankheitsbild, welches sich durch folgende Merkmale ausdrückt:

- starkes Eingenommensein vom Glücksspiel
- nur durch steigende Einsätze ist die gewünschte Erregung zu erreichen
- erfolglose Kontroll- oder Abstinenzversuche
- Nicht-spielen-können führt zu Unruhe und Gereiztheit
- Spielen, um Problemen oder negativer Stimmung zu entkommen
- Verluste wollen sofort wieder ausgeglichen werden (Chasing-Verhalten)
- Familienmitglieder und andere werden belogen, um das Ausmaß des Spielens zu vertuschen
- das Spielen wird durch illegale Handlungen finanziert
- Gefährdung oder Verlust von Beziehungen, Arbeitsplatz wegen des Spielens
- der Spieler verlässt sich auf andere als ‚Geldgeber‘

Bei Zutreffen von fünf Merkmalen wird von einer Spielsucht gesprochen.“ (Fachstelle Glücksspielsucht, Neuss)

Wesel

Selbsthilfegruppe für Spieler (Spielsucht) und deren Angehörige

jeden 2., 3. und 4. Montag im Monat um 19.00 bis 21.00 Uhr

Spix e.V., Kaiserring 16, 46483 Wesel

Andreas, Bodo, Tel.: 0160/93757418 und 0162/3497488

Tinnitus

Der Begriff Tinnitus aurium (lat. „das Klingeln der Ohren“) oder kurz Tinnitus bezeichnet ein Symptom (teilweise wird auch von einem Syndrom gesprochen), bei dem der Betroffene Geräusche wahrnimmt, die keine äußere, für andere Personen wahrnehmbare Quelle besitzen. Im Gegensatz dazu beruht der „objektive Tinnitus“ auf einer von außen wahrnehmbaren oder zumindest messbaren körpereigenen Schallquelle. Objektiver Tinnitus ist allerdings im Vergleich zum subjektiven Tinnitus sehr selten.

Wesel

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel, Tel.: 02841/90000
selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Trennung/Scheidung

Für viele Menschen bricht nach einer Trennungssituation zunächst einmal die Welt zusammen. Nichts ist mehr so wie es war. Neben der Klärung von rechtlichen Aspekten steht auch die emotionale Verarbeitung der Trennung im Vordergrund. Dieser schmerzhafteste Prozess lässt sich im Austausch mit anderen Betroffenen manchmal besser bewältigen.

Niederrhein

Eltern für Kinder im Revier (efkir) e.V.

2. Dienstag im Monat von 19.00 bis 22.00 Uhr
Katholischen Stadthaus Essen, Bernestr. 5, 45127 Essen
Volker Markus, Tel.: 02801/705283
volker.markus@efkir.de
www.efkir.de

Moers

Väter helfen Vätern e.V.

Augustastr. 6, 47441 Moers
Thomas Maas, Tel.: 02841/8855662
www.vaeter-helfen-vaetern.de

Trauer

Der Zustand der Trauer hat beim Menschen neben dem emotionalen Aspekt auch einen Verhaltensaspekt, bei dem es um die Bewältigung und Verarbeitung des seelischen Schmerzes geht; dieser wird durch den Verlust eines nahestehenden Menschen oder Tieres verursacht.

Es gibt im Kreis Wesel viele Angebote für Trauernde, die hier nicht alle genannt sind. In der Selbsthilfekontaktstelle können Sie alle Angebote zum Thema Trauer telefonisch erfragen, oder Sie gehen auf die Internetseite www.selbsthilfenetz.de.

Dinslaken

„Ich trage dich in meinem Herzen“ SHG für Mütter und Väter, die durch Fehl- oder Totgeburt ein Kind verloren haben“

jeden letzten Donnerstag im Monat von 19.30 bis 21.15 Uhr

St.-Vinzenz-Hospital,

3. Etage, Dr. Otto-Seidel-Str. 31-35, 46535 Dinslaken

Kirstin Germer, Tel.: 02064/441122

kirstin.germer@st-vinzenz-hospital.de

Carmen Benninghoff, Tel: 0208/3020884

Wesel

„Herzenskinder“ Verwaiste Eltern

jeden 2. Mittwoch im Monat um 20.00 Uhr

Gemeindezentrum Lauerhaas, Birkenstr. 14a, 46485 Wesel

Vera Lohbeck, Tel.: 0281/53315

SHG Verwaiste Eltern Wesel und Umgebung

jeden 1. Dienstag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr

Pfarrheim, St.-Antonius-Weg 13, 46485 Wesel

Claudia und Dieter Jantz, Tel.: 0281/56828

dieterjantz@web.de

Ökumenischer Trauerkreis

donnerstags in ungerade Wochen von 17.00 bis 19.00 Uhr

Friedenskirche, Marktplatz 1, 46483 Wesel

Marianne Ridder, Tel.: 0281/6849820

hmridderr@gmx.de

Kamp-Lintfort

AHA Ambulante Hospiz Arbeit

Beratung Mo u. Fr. 10-12 Uhr

Markgrafenstr.9, 47475 Kamp-Lintfort

Renate Hirt, Tel.: 02842/9755925

kontakt@aha-in-kamp-lintfort.de

www.aha-in-kamp-lintfort.de

Vaskulitis

Eine Vaskulitis ist eine Entzündung der Blutgefäße, die durch autoimmunologische Vorgänge entsteht. Die Vaskulitis ist eine seltene Erkrankung.

Dinslaken

Vaskulitis Selbsthilfegruppe Niederrhein

jeden 4. Donnerstag im Monat von 16.00 bis 18.15 Uhr

Am Pfauenzehnt, Hünxer Str. 134, 46535 Dinslaken

Astrid Gleußner, Tel.: 02064/4750900

vaskulitis-shg-niederrhein@web.de

Wachkoma

Jeder Mensch kann durch einen Unfall mit Gewalteinwirkung am Gehirn, durch Sauerstoffmangel im Gehirn, durch einen Tumor, durch eine Blutung oder Entzündung des Gehirns samt der umgebenden Hirnhäute ein solches „Apallisches Syndrom“ erleiden.

Auch Durchblutungsstörungen des Gehirns, z.B. beim Schlaganfall oder nach Wiederbelebung, können dieses schwere Krankheitsbild auslösen.

Wesel und Dinslaken

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel, Tel.: 02841/90000

selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

Zöliakie

Die Zöliakie, auch einheimische Sprue genannt, ist eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber Gluten, einem Getreideeiweiß aus Roggen, Weizen, Gerste, Hafer und Dinkel.

Bei den Betroffenen ruft diese Erkrankung Symptome wie Durchfall, Völlegefühl, Übelkeit, Blutarmut, Vitamin- und Eiweißmangel hervor. Vor allem im Kindesalter kann es durch die Zöliakie, die eine gestörte Dünndarmfunktion verursacht, zu Mangelernährung und damit Wachstums- und Entwicklungsstörungen kommen.

Voerde

DZG Deutsche Zöliakie Gesellschaft

Termine bitte telefonisch erfragen

Susanne Panz, Tel.: 02855/169311

susanne.panz@t-online.de

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Kreis Wesel

Homberger Str. 75
47441 Moers

Telefon: (0 28 41) 9 00 00

Telefax: (0 28 41) 2 21 50

selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-wesel.de