



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

der Frühling hält langsam Einzug. Zaghafte beginnt es zu blühen und die ersten dicken Knospen zeigen sich. Wir sind bereit für Neues und wieder motiviert, Dinge zu versuchen, die wir vor uns her geschoben hatten oder zu denen uns ganz einfach der Mut oder die Zeit fehlte. Mit Schwung und Aktivität starten wir in diese wunderbare Jahreszeit, – die Vielfalt der Beiträge im aktuellen Selbsthilfe-Newsletter macht es deutlich. Wir möchten den Newsletter so lebendig wie möglich gestalten und laden Sie herzlich ein, sich mit Ihren Themen, wie z. B. Aktuellem aus den Selbsthilfegruppen, Terminen, Veranstaltungen etc. im Rahmen des Selbsthilfe-Newsletters zu präsentieren.

Lassen Sie es sich gut gehen und genießen Sie den Frühling!

Viel Spaß beim Lesen wünscht
Ihr Team der KISS

♥👍 Wenn Ihnen unser Newsletter gefällt, freuen wir uns, wenn Sie uns an Freunde, Bekannte und Kollegen weiterempfehlen!



© FaSeG, Kreis Soest

Positive Impulse für den Alltag

Regelmäßige Post als neues Angebot der FaSeG (Fachstelle für Seelische Gesundheit)

Astrid Schlüter von der Fachstelle für Seelische Gesundheit (FaSeG) des Kreis Soest bietet ab sofort regelmäßig elektronische Post an, um Menschen in Zeiten der Verunsicherung regelmäßig mit hilfreichen und positiven Informationen zu inspirieren. Wer Interesse hat, kann sich mit einer kurzen E-Mail an faseg@kreis-soest.de für den Verteiler anmelden. Die Adresse wird nicht anderweitig genutzt oder weitergegeben und eine Abmeldung ist jederzeit möglich. Das Angebot ist kostenfrei.

Krieg, Flucht und Unwetter – wenn man derzeit die Nachrichten liest oder sieht, kann einem schon angst und bange werden. Manchmal bemerke ich bei mir selbst, wie die Schreckensmeldungen an mir vorbeirauschen und ich sie gar nicht mehr bewusst aufnehme. Ich weiß, dass meine Seele sich in diesen Moment schützt und abschottet. Sie lässt das Grauen und Elend nicht an sich ran, um nicht zu verzweifeln, sondern überlebensfähig zu bleiben.

Vor Vielem kann man die Augen aber nicht verschließen, denn Krankheit ist da oder Klimawandel spürbar, doch sich zusätzlich über alle anderen negativen Meldungen aufzuregen, bessert Unabänderliches auch nicht. Im Gegenteil: Wer positiv eingestellt ist, bewältigt viele Widrigkeiten besser. „Resilienz“, also Widerstandsfähigkeit, ist das Wort, das dann in aller Munde ist.

Immer wieder muss auch ich mich daran erinnern, die vielen, schönen Dinge achtsam wahrzunehmen, die es gibt. Ja, es gibt sie: die lächelnden Gesichter, die Momente der Stille in der Natur und die hilfsbereiten Gesten im Alltag.

Und vielleicht haben Sie es selbst schon einmal bemerkt: Wenn Sie in die Welt hineinlächeln, im Straßenverkehr mal dem Gegenüber die Vorfahrt lassen oder geduldig das Einparkmanöver der Anderen abwarten, dankt Ihnen die Person dies mit einem Lächeln und Sie spüren selbst, wie der Blutdruck angenehmerweise eben nicht in die Höhe schnell.

Gerne möchte ich Ihnen ab nun immer wieder kleine, nette Botschaften zusenden, um im Alltag immer wieder inne zu halten, vielleicht zu schmunzeln oder überrascht zu werden. Interessant, schöne, vielleicht wertvolle Impulse für Ihren Alltag sollen es sein. Oft kleine Anekdoten, gespickt mit fundiertem Hintergrundwissen oder ganz persönliche Gedanken möchte ich Ihnen zusenden als würde Ihnen eine gute Freundin einen Brief schicken.

Haben Sie Lust?

Dann melden Sie sich gerne mit einer E-Mail an faseg@kreis-soest.de an.

Ihre Astrid

P.S.: Dieses Angebot ist unabhängig von den „Montagsmeditationen“ (siehe [Newsletter-Ausgabe vom Januar](#)). Sie müssten sich bitte separat anmelden.

Bei den „Montagsmeditationen“ erinnere ich Sie gerne allwöchentlich montags per E-Mail daran, die Woche mit Ruhe und Bedacht zu beginnen. Auch hier genügt zur Anmeldung eine kleine Info an faseg@kreis-soest.de.



© Bild: Logo des Vereins Tiere bauen Brücken e.V. – Halfpoint / Adobe Stock

Tiere bauen Brücken e.V.

Ein Verein für Mensch und Hund

Mit der Überzeugung „Hunde öffnen Herzen und bauen Brücken“ – gründete Nicole Warnke im Jahr 2019 den gemeinnützigen Verein „Tiere bauen Brücken“ in Lippetal/Kreis Soest.

Ein Aufgabenbereich des Vereins umfasst die Schulung und den Einsatz von ehrenamtlich tätigen Mensch-Hunde-Teams, welche Einzelpersonen oder Gruppen mit ihrem Besuch, z. B. in Kindergärten, Kitas, Senioren-/Pflegeheimen und Hospizen erfreuen.

Hunde haben durch ihre Unvoreingenommenheit eine besondere Wirkung und schaffen es über die Grenzen dessen, was ein Mensch leisten kann, hinauszugehen. Hunde urteilen nicht und nehmen jeden Menschen so wie er ist – sie sind einfach da. Nicht nur, dass Hunde den Alltag auflockern, sie haben auch nachweislich positive Effekte auf das Wohlbefinden.

So hat der Verein in den vergangenen Jahren zahlreiche Mensch-Hunde-Teams ausgebildet, welche in verschiedenen sozialen Einrichtungen im Kreis Soest im Einsatz sind. Mit der erfolgreich abgeschlossenen Schulung von acht weiteren Teams in Paderborn, werden die Einsätze nun auch in diesem Gebiet angeboten. Weitere Mensch-Hunde-Team-Schulungen werden in Paderborn und im Kreis Soest auch zukünftig stattfinden.

Ein weiterer Aufgabenbereich des Vereins ist die Unterstützung von Betroffenen und deren Angehörigen bei der Suche und Ausbildung eines Assistenzhundes.

Assistenzhunde sind wichtige Lebensbegleiter für Menschen mit Behinderungen oder Erkrankungen wie z.B.: Demenz, Autismus, Diabetes oder psychischen Erkrankungen.

Da die Ausbildung der Hunde entweder in einer (teilweisen) Selbst- oder in einer kompletten Fremdausbildung erfolgt, sind die Kosten durch die individuellen Anforderungen unterschiedlich und

belaufen sich von ca. 12.500 bis 25.000 Euro. Die Krankenkassen übernehmen die Ausbildung eines Assistenzhundes in der Regel nicht.

Hier übernimmt der Verein eine wichtige Funktion, indem er Betroffenen mit Beeinträchtigungen hilft, einen geeigneten Assistenzhund zu finden, zu finanzieren und mithilfe von spezialisierten Assistenzhundetrainer/innen auszubilden.

Das Ziel der Ausbildung eines Assistenzhundes ist es bei körperlichen Erkrankungen die Lebensqualität von Betroffenen zu steigern, indem die Hunde in Alltagssituationen unterstützen und Unabhängigkeit fördern, z. B. das Licht an- und ausschalten, Gegenstände anreichen oder beim An- und Ausziehen unterstützen. Bei einer psychischen Beeinträchtigung trägt ein Assistenzhund zur Förderung sozialer Kontakte bei und stärkt das Selbstvertrauen von Betroffenen, indem Sicherheiten vermittelt werden, was wiederum die Teilnahme am Alltag erleichtert.

„Tiere bauen Brücken“ konnte seit der Gründung in 2019 bereits fünf Assistenzhunde für Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Behinderungen finanzieren oder bezuschussen.

Hilfe, die ankommt, wo sie gebraucht wird.

Kontakt:

Telefon: 0163 790 45 54

E-Mail: info@tiere-bauen-bruecken.de

[Internetseite](#)

Wir sind auch auf [Instagram](#) und [Facebook](#) zu finden!

► [Flyer des Vereins \(PDF\)](#)



© Bild: Kreis Soest / Birgit Kalle

Interview mit Irene und Eva

aus der Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“ & „Regenbogenkinder“, Lippstadt

Am 22. Januar begrüßten wir Irene und Eva herzlich im Kreishaus zum Interview. Die beiden verbindet neben der gemeinsamen Zeit in der Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“ inzwischen eine enge Freundschaft. Als Sternenkinder bezeichnet man Kinder, die während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt verstorben sind.

Liebe Irene, liebe Eva, wir freuen uns sehr, dass ihr euch bereit erklärt habt über dieses Tabu-Thema zu sprechen. Dankeschön für eure Offenheit beim Erzählen eurer Geschichte.

Warum seid ihr in eine Selbsthilfegruppe für Sternenkinder gegangen? Wie habt ihr die Gruppe gefunden? Möchtet ihr eure Beweggründe erzählen?

Irene:

Nachdem wir uns von unserem zweiten Sternchen in der 12. Schwangerschaftswoche verabschieden mussten, wurden wir in unserer Trauer gut vom Krankenhaus aufgefangen. Neben dem selbstgenähten Sternbärchen (von der Gruppenleiterin Manuela von den Regenbogenkindern) bekamen wir auch eine ganze Mappe mit Wegweisern u.v.m.. Zum Glück wurden die Frauen mit den besonderen Entbindungen auf einer separaten Station versorgt, um nicht mit den frisch geborenen, lebenden Kindern in Kontakt zu kommen. Die Ärzte/Ärztinnen und Krankenschwestern waren sehr einfühlsam während des Aufenthaltes. Auch während der anschließenden gemeinsamen Beerdigung der Sternenkinder waren einige Krankenschwestern von der Station anwesend. Die Beerdigung wurde sehr liebevoll gestaltet. All das war für unsere Trauerbewältigung Gold wert und dafür sind wir den Krankenhaus Mitarbeitern und im Anschluss der Selbsthilfegruppe sehr dankbar.

Eva:

Kurz vor dem Geburtstermin, in der 32. Schwangerschaftswoche, wurde unsere Tochter im Juni 2021 aufgrund von Auffälligkeiten per Notkaiserschnitt geholt. Unsere Tochter wurde auch noch getauft, durch die Schwere ihrer Erkrankung ist sie dann verstorben und bekam anschließend vom Pastor die Segnung. Das Krankenhaus hat mich auf die Selbsthilfegruppe Sternenkinder aufmerksam gemacht und mir Informationen mitgegeben, insgesamt wurde sich viel Zeit für uns genommen. Telefonisch habe ich Kontakt aufgenommen und dann mit meinem Mann am Treffen der Selbsthilfegruppe teilgenommen.

Das komplette Interview können Sie [► hier lesen](#).

Liebe Irene, liebe Eva - wir danken euch ganz herzlich für euer Kommen!

Das Interview führten Leila Rincke (Gesundheitsberichterstattung, Kreis Soest) und Christiane Ebeling (KISS, Kreis Soest).

Kontakt zur Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“ und/oder „Regenbogenkinder“:
Maria Hinken, Tel. 0175 985 80 59 oder per E-Mail vogel.maria24@googlemail.com



Mitfahraktion MUT-TOUR (© Foto: Roman Schmidt / ZorroArt)

MUT-TOUR 2024 sucht Teilnehmende

Gemeinsam unterwegs für einen offenen Umgang mit Depressionen

Ein offener Umgang mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen ist immer noch nicht selbstverständlich. Um das zu ändern, ist die MUT-TOUR nun bereits im 12. Jahr unterwegs:

Auch in diesem Sommer fahren und wandern wieder 12 verschiedene Etappen-Teams durch ganz Deutschland und sprechen unterwegs mit Menschen am Wegesrand und von der Presse, um ein Zeichen für mehr Offenheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen zu setzen. Alle, die Lust auf mehrere Tage am Stück Tandemfahren oder Wandern mit und ohne Pferdebegleitung haben und sich darüber hinaus für das Anliegen der MUT-TOUR stark machen möchten, sind herzlich eingeladen, an einer MUT-TOUR-Etappe teilzunehmen.

Die MUT-TOUR richtet sich an Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen. Das Angebot ist ausdrücklich nicht nur für Sportler*innen geeignet! Für alle Interessierten bietet die MUT-TOUR an insgesamt drei Terminen MIT-MACH-Wochenenden an, die zum gegenseitigen Kennenlernen einladen und auf die Öffentlichkeitsarbeit und den Touralltag der späteren 4- bis 10-tägigen Etappen vorbereiten.

➤ [mehr Informationen hier](#)

„Frischer Wind für die Selbsthilfegruppe“

Regio-Seminar Hamm + Soest am
20.04.2024

Kreative Methoden für eine lebendige Gruppenarbeit, mit Referentin Karin Marciniak, freiberufliche Dozentin, Supervisorin

Wenn es in eurer Gruppe hakt, die Lebendigkeit fehlt oder einfach die Luft raus ist, dann bringt euch dieses Seminar auf neue Ideen! Wir erproben, wie es sich anfühlt, starre Rollen, vertraute Abläufe und lieb gewonnene Routinen in Frage zu stellen. Es geht darum, die Perspektive zu ändern und Raum für Veränderung zu schaffen. „Nebenbei“ werdet ihr aufmerksamer für eure Bedürfnisse und die der anderen. Das kann auch dazu beitragen, Spannungen abzubauen und mehr Gemeinsamkeit in der Gruppe entstehen zu lassen.

► [Informationen und Anmeldung](#)

Anmeldeschluss ist der 31. März 2024, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

© Bild: Selbsthilfeakademie NRW





Neue Selbsthilfegruppen im Kreis Soest

Interessierte gesucht

Zu folgenden Themen befinden sich derzeit neue Selbsthilfegruppen im Kreis Soest in Gründung und suchen weitere Interessierte:

- Verwaiste Eltern, Soest
- Eltern Suchtkranker, Soest
- Kaufsucht, Lippstadt
- Borderline, Lippstadt
- Stottern, Lippstadt

Bei Interesse sprechen sie uns an – wir unterstützen Sie oder stellen den Kontakt her!

© Bild: Robert Kneschke / Adobe Stock

Zitat des Monats

Deine innere Stimme zu hören ist eine Frage der Achtsamkeit. Ihr auch zu folgen eine Frage des Mutes.



Termine

Save the Dates



Selbsthilfetag „Krise und Alltag“

16.03.2024 von 10:30 – 17:15 Uhr

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

➤ [Weitere Infos und Programm](#)



Gesundheitsmesse „Gesund in der Stadt Warstein“

28.04.2024 von 10:00 – 17:00 Uhr

findet in Warstein-Belecke die Gesundheitsmesse in der Neuen Aula statt. Auf der Messe werden sich bis zu 40 Aussteller im Bereich „Gesundheit“ präsentieren. Auf dem Schulhof vor der Aula werden bei gutem Wetter verschiedene Aktionen für Kinder und Erwachsene stattfinden.



Tag der Selbsthilfe in Soest

15.06.2024 von 11:00 – 16:00 Uhr

In Kooperation mit der VHS Soest präsentieren auch in diesem Jahr wieder im Bergenthalpark Selbsthilfegruppen sich und ihre Arbeit. Für das leibliche Wohl wird wie immer gesorgt.



Fachtag „Einsamkeit im Alter“

20.06.2024 von 9:00 – 16:30 Uhr

Um sich dem Thema Einsamkeit und dessen Vermeidung auch regional zu nähern, haben sich verschiedene Organisationen im Kreis Soest zusammengeschlossen, um gemeinsam einen Fachtag zum Thema „Einsamkeit im Alter“ durchzuführen.

➤ [Weitere Infos und Programm](#)



Teestube zum Klönen, Spielen und für Gespräche

Offener Tagestreff des Phönix Soest - Verein für Seelische Gesundheit e. V. **immer montags, dienstags** (neu ab 2024), **mittwochs und freitags von 15:00 – 17:00 Uhr** im Gebäude des alten Schlachthofes in Soest. Jeder, der Lust hat und mit anderen Menschen etwas gemeinsam erleben will, ist herzlich eingeladen.



Offener Treff „Die Wollveredler“

Offener Treff für Menschen jeden Alters, welche Spaß an alten textilen Techniken wie z. B. Stricken, Häkeln, Sticken, Spinnen, Weben oder Färben haben. Material bitte mitbringen, ansonsten kann auch ausgeholfen werden.

Wann: **Jeden letzten Sonntag im Monat von 14 – 16 Uhr**

Wo: Begegnungsstätte der AWO im Bergenthalpark, Nöttenstr. 27, 59494 Soest

Kontakt: annettedenninghaus@gmail.com

PAUL & PAULA

von andré sedlaczek



Downloads & Links

auf einen Klick



Themenliste der Selbsthilfegruppen

Hier finden Sie die Themenlisten der **Selbsthilfegruppen**, sowie der **Sucht-Selbsthilfegruppen**, die bei uns im Kreis Soest gemeldet sind. Die Listen wird laufend von uns aktualisiert. Kontakt zu den Gruppen stellen wir gerne her.



SelbsthilfeNews als PDF

Sie können sich die aktuelle Ausgabe der SelbsthilfeNews hier auch als **PDF-Datei herunterladen**.



SelbsthilfeNews Archiv

Im Archiv können Sie in unseren bisher verschickten News stöbern oder gezielt nach Informationen suchen.

[Hier geht's zum Archiv.](#)

Kontakt

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!



Kreis Soest

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
Hoher Weg 1-3, 59494 Soest

Beratung: Dana Stinson

Tel.: 02921 - 30 2162

dana.stinson@kreis-soest.de

Beratung: Astrid Schlüter

Tel.: 02921 - 30 3897

astrid-britta.schlueter@kreis-soest.de

Organisation: Christiane Ebeling

Tel.: 02921 - 30 2857

christiane.ebeling@kreis-soest.de

Sprechzeiten:

Montag und Donnerstag von 10:00 – 12:00 Uhr

Dienstag von 14:00 – 15:30 Uhr

Termine nach Vereinbarung



Ihre Ansprechpartnerinnen sind (v.l.): Astrid Schlüter (Beratung), Christiane Ebeling (Organisation) und Dana Stinson (Beratung).

(Bild: © Thomas Weinstock / Kreis Soest)



Dieser Newsletter ist ein Angebot der Krankenkassen/-verbände in NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V.



© Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Soest