

Die Wettbewerbsbeiträge 2020



Impressum

Der **NRW SelbsthilfePreis 2020** ist ein Projekt der gesetzlichen Krankenkassen/-verbände in NRW
c/o BKK Landesverband NORDWEST, Hatzper Straße 36, 45149 Essen und
Knappschaft Bochum, Knappschaftstraße 1, 44799 Bochum

Projektbüro für Konzept, Wettbewerbsdurchführung und grafische Gestaltung ist die
RevierA GmbH, Agentur für Kommunikation,
Franz-Arens-Str. 15, 45139 Essen, www.reviera.de

Erschienen im Mai 2020

Titelbild: Preisverleihung 2017, Foto Christian Siepmann, RevierA GmbH

Puzzle: Shutterstock.com/Miha Perosa



Liebe Aktive in der Selbsthilfe, sehr geehrte Damen und Herren,

der **NRW SelbsthilfePreis** ist eine Initiative der gesetzlichen Krankenkassen/-verbände in Nordrhein-Westfalen und wird seit 2014 verliehen. Die Landesorganisationen mit ihren Gruppen und Projekten zeigen, dass es trotz einer Krankheit möglich ist, kreativ und aktiv zu sein. Mit dem **NRW SelbsthilfePreis** ermutigen die gesetzlichen Krankenkassen/-verbände die Selbsthilfe sehr konkret, neue Wege zu gehen und damit noch mehr betroffene Menschen zu erreichen.

Für den **NRW SelbsthilfePreis 2020** konnten sich alle Landesorganisationen und – in diesem Jahr neu – die Gruppen vor Ort mit ihren Projekten in 2018 und 2019 in NRW bewerben. Mit insgesamt 40 eingereichten Beiträgen liegt der Schwerpunkt dieses Mal bei den regionalen Gruppen. Dass das so gut angekommen ist, bestätigt die Ausweitung auf die regionalen Gruppen.

Die Entscheidung, alle Wettbewerbsbeiträge mit dieser Broschüre sichtbar zu machen, fiel schon vor Corona. Grund ist die Anzahl und Vielfalt der Beiträge mit teilweise neuen Ansätzen, viel Engagement und erst recht Herzblut. Das möchten Ihnen in dieser Broschüre zeigen.

Bei der Ermittlung der Gewinnerprojekte wurden die Kriterien der Bewertung für die Preisverleihung von der Jury streng eingehalten: Kreativität & Innovation, Stärkung & Anerkennung des Ehrenamts und Öffentlichkeitswirksamkeit. Die ermittelten sechs Gewinnerprojekte haben in kreativer Weise diese Kriterien in der Ansprache und Einbeziehung von Betroffenen entwickelt.

Die Preisverleihung kann corona-bedingt 2020 leider nicht im Rahmen einer festlichen Veranstaltung stattfinden. Viele wählen jetzt den digitalen Weg für die Kommunikation. Auch wir haben uns ein Format überlegt, das Ihnen die Auszeichnung bequem und anschaulich nahebringt.

Der Beitrag ist auf der Website <https://gkv-selbsthilfefaerderung-nrw.de/nrw-selbsthilfepreis-2020> eingestellt.

Bleiben Sie bitte aktiv!

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

in diesem Jahr ist nichts wie gewohnt. Umso mehr freue ich mich darüber, dass eine angemessene, würdige Möglichkeit gefunden wurde, den NRW-Selbsthilfepreis auch in 2020, wenn auch in digitaler Form, zu verleihen. Das ist ein klares Bekenntnis der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände zu den Selbsthilfeinitiativen im Gesundheitswesen.

Neben den drei üblichen Kategorien werden dieses Jahr erstmalig auch Preise in einer vierten Kategorie vergeben. Diese richten sich an regionale Gruppen in Nordrhein-Westfalen. Das ist ein wichtiger Schritt. Denn die meisten Betroffenen nehmen die Selbsthilfeorganisationen in „ihren“ regionalen Gruppen wahr.

Der Selbsthilfepreis in dieser Kategorie bietet die Chance erfolgreiche Projekte und ‚Best Practice‘-Beispiele auch in andere regionale Gruppen zu tragen und diese zu ermutigen, ebenfalls kreativ nach neuen Wegen zu suchen.

Selbsthilfe hat neben der medizinischen Versorgung eine ganz wichtige Funktion. Dies gilt nicht nur für Menschen, die von Geburt an mit Handicaps klar kommen müssen, sondern auch für diejenigen, die durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung, manchmal bis an ihr Lebensende aus ihrem gewohnten Alltag herausgerissen werden. Der Austausch mit ähnlich Betroffenen, der wechselseitigen Unterstützung kann durch keine noch so professionelle Hilfe ersetzt werden. Die Bereitschaft zur Selbsthilfe und zum ehrenamtlichen Engagement in unserer Gesellschaft ist groß. Aber sie bedarf stützender Strukturen. Erst mit ihnen ist es den vielen Ehrenamtlichen vor Ort möglich, die Kontinuität der Selbsthilfegruppe zu gewährleisten. Mit der Entscheidung, den Preis in den vier Kategorien zu verleihen, wird die Bedeutung des Zusammenwirkens von landesweiten Strukturen und regionalen Angeboten herausgestellt und die Wertschätzung der Selbsthilfe als Ganzes deutlich.

Es wurde eine Vielzahl von vielversprechenden Beiträgen zum Wettbewerb eingereicht. Der Jury wird es auch in diesem Jahr sicher nicht leicht fallen, eine Entscheidung zu treffen. Ich sage allen Teilnehmenden am diesjährigen Wettbewerb für Ihr gesellschaftliches Engagement herzlichen Dank und wünsche allen viel Energie und Kraft für ihre weitere, so wichtige Arbeit.

Mit solidarischem Gruß

Heike Gebhard

Vorsitzende des Gesundheitsausschusses
im Landtag Nordrhein-Westfalen

Inhalt

KATEGORIE 1

Landesorganisationen mit bis zu 25 regionalen Gruppen

- 1.1 **Weg der Hoffnung e.V.**
Selbsthilfeverein für krebskranke Kinder und Familienangehörige NRW
Aufklärungs- und Informationstreffen betroffener Eltern und
Familienangehöriger im Rahmen der Aktionswoche „Wir hilft“ in NRW..... 8
- 1.2 **Weg der Hoffnung e.V.**
Selbsthilfeverein für krebskranke Kinder und Familienangehörige NRW
Kinderherzen erfreuen III 9
- 1.3 **Weg der Hoffnung e.V.**
Selbsthilfeverein für krebskranke Kinder und Familienangehörige NRW
Wünsche und Träume erleuchten das Herz..... 10
- 1.4 **Landesgruppe NRW – Marfan Hilfe (Deutschland) e.V.**
„Marfi“ – Identifikationsfigur für Kinder..... 11
- 1.5 **SHALK NRW e.V. – Selbsthilfe homosexueller suchtkranker Menschen**
Dokumentation „Nicht mehr unter Kontrolle“ (Filmbeitrag)..... 12
- 1.6 **Autismus Landesverband NRW e.V.**
Präventionsfilm zum Thema: Psychische und physische Gewalt
gegen Frauen und Männer mit Autismus (Filmbeitrag)..... 13
- 1.7 **Transfamily NRW e.V.**
Transfamily – wir sind anders 14
- 1.8 **Landesverband der Alzheimer Gesellschaften Nordrhein-Westfalen e.V.**
SeDum – Selbsthilfe im Bereich Demenz unterstützend ermöglichen..... 15

KATEGORIE 2

Landesorganisationen mit 26 bis zu 100 regionalen Gruppen

- 2.1 **Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen e.V.**
da da da rk – Konzert im Dunkeln 16
- 2.2 **Cochlea Implantat Verband NRW e.V.**
Die Zukunft ist jung, aktiv, dynamisch – Junge Selbsthilfe NRW 17

KATEGORIE 3

Landesorganisationen mit über 100 Gruppen oder mit mehr als 3.000 Mitgliedern

In dieser Kategorie wurden keine Beiträge eingereicht.

KATEGORIE 4

Regionale Gruppen

4.1	Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Essen NRW/GER II. Essener Polyneuropathie Symposium am 7.7.2018.....	18
4.2	SHG Handicap e.V. Rhein-Erft-Kreis 11. Bergheimer Tag der Begegnung am 24.8.2019	19
4.3	Der Paritätische NRW, Diagnose ALS was nun e.V. Buch: Ansonsten alles super	20
4.4	Aphasiegruppe Münster (AMS) Tagung: 25-jähriges Bestehen der AMS	21
4.5	Rollis Werne Power Kids	22
4.6	Hilfe für verletzte Kinder-Seelen e.V. Aufblasbares Zelt	23
4.7	Kreuzbund St. Peter Waltrop Grenzüberschreitungen	24
4.8	CBF-OV-Borken e.V. Einrichtung eines Fahrservices	25
4.9	Hilfe zur Selbsthilfe e.V., SHG Chronisch Kranker, Schwerpunkt Diabetes Diabetes-Kompetenz-Freizeit 2018.....	26
4.10	ASHG Düren Gemeinsam durch dick & dünn	27
4.11	Infotreff Krebsbetroffene Öffentlichkeitsarbeit.....	28
4.12	ALOS Freundeskreise Moers-Schwafheim/ Krefeld e.V. Plakataktion Suchtprävention	29
4.13	SHG Atmen e.V. 5. Leverkusener COPD-Tag	30
4.14	Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband NRW e.V., Gruppe Borken Wir gehen nach Außen.....	31
4.15	SBHC-NRW e.V. Selbsthilfe Spina Bifida und Hydrocephalus, Essen Bewegung inklusiv.....	32
4.16	Elterninitiative herzkranker Kinder, Köln e.V. Klettertraining für herzkranken Kinder, Geschwister und Freunde	33
4.17	SHG „Umkehr / Powrót“ für polnischsprachige Alkoholabhängige Gesundheit lernen – zusammen leichter! Versuche es ohne ... mit uns. Zwei Projekte: 2018 + 2019	34

4.18	SHG Lichtblick	
	Wege entstehen beim Gehen.....	35
4.19	Trans*Parents, SHG Bonn	
	Trans*Parents.....	36
4.20	ILCO e.V., Regionalgruppe Rhein-Erft-Sieg	
	Offenheit verändert das Leben	37
4.21	Lebertransplantierte Deutschland e.V. – Regionalgruppe Essen	
	Infostände zu Lebererkrankungen, Lebertransplantation und Organspende auf dem RÜ-Fest und der Messe „Mode Heim Handwerk“	38
4.22	Gewaltfreie Kommunikation bei Depressionen und Ängsten	
	Maskenwokshop „Terra incognita“ (Filmbeitrag)	39
4.23	Herzkranke Kinder e.V., Münster	
	Danke-Award	40
4.24	SHG Glaukom Dortmund	
	Team- und Gruppenentwicklung.....	41
4.25	HERZ IN TAKT Defi-Liga e.V.	
	2x Coaching für Telefon-Ansprechpartner.....	42
4.26	SHG Hörgeschädigte Emsdetten und Umgebung	
	Broschüre „Wie fühlt es sich an?“	43
4.27	Popchor Lebenshunger – Chor für Menschen mit und ohne Essstörungen	
	Popchor Lebenshunger.....	44
4.28	SHG gegen Angst und Depression Essen-Werden	
	Öffentlichkeitsarbeit durch Aufklärung und Entstigmatisierung	45
4.29	Kölner Arbeitskreis LRS & Dyskalkulie	
	Umbau der Homepage www.lrs.koeln mit Vorlesesoftware	46
4.30	mamma CAMPY Brustkrebs-SHG Nümbrecht	
	mamma CAMPY Brustkrebs-Selbsthilfegruppe Nümbrecht	47
	Die Gewinnerprojekte	48
	Kriterien, Kategorien und Preise	49

Weg der Hoffnung e.V.
Selbsthilfeverein für krebskranke Kinder und Familienangehörige NRW

1.1 Aufklärungs- und Informationstreffen betroffener Eltern und Familienangehöriger im Rahmen der Aktionswoche „Wir hilft“ in NRW



Der Verein lud betroffene Kinder, Eltern und Familienangehörige im Rahmen der Aktionswoche „Wir hilft“ in NRW zum Aufklärungs- und Informationstreffen ein. Das zweisprachig ausgerichtete Treffen fand im Saal Atrium in Oberhausen statt. Nach einer Einführung durch Frau Celikdöven wurde ein betroffenes Kind durch einen kurzen Film vorgestellt. Dr. Ali Sak und Herr Demirel hielten einen Vortrag über die Krankheit Krebs, über Fortschritte, Therapiemöglichkeiten und -formen, Vor- und Nachsorge in der Krebstherapie.



Nach dem schweren Thema sorgten Folkloretanz und Musik dafür, die Stimmung aufzulockern. Für das leibliche Wohl wurde gemeinsam mit betroffenen Kindern und Angehörigen gesorgt. Beim gemütlichen Ausklang gab es genug Raum für Gespräche zwischen Eltern, Interessierten, Referenten, Psychologen und Vertretern der Politik.

Mit dieser Veranstaltung wurde das Ziel erreicht, Familien auf unseren Verein aufmerksam zu machen und die Unterstützungsmöglichkeiten der Selbsthilfe aufzuzeigen.



Fotos: Weg der Hoffnung e.V.

Weg der Hoffnung e.V.
Selbsthilfeverein für krebskranke Kinder und Familienangehörige NRW

1.2 Kinderherzen erfreuen III



Am 15. Juni 2019 lud der Verein betroffene Kinder und ihre Familien zum dritten Mal in Folge zu einer unterhaltsamen Veranstaltung in der Kinderonkologie der Universitätsklinik Essen ein.

Clown Otti brachte die Kinder mit seinen Späßen und seiner Zaubershow zum Lachen und Staunen. Danach traten Mickey und Minnie Mouse auf. Mit Mitmachmusik und Tanz konnten wir den krebskranken Kindern eine Abwechslung zum Krankenhausalltag bieten.

Für das leibliche Wohl wurde gemeinsam mit Kindern und ihren Angehörigen gesorgt, im Anschluss gab es Geschenke für die Kinder. Die bettlägerigen Kinder besuchten wir zusammen mit Mickey und Minnie Mouse auf der Station, und auch hier zauberten wir mit den Geschenken viele Lächeln in die Augen.



Mit dieser Veranstaltung haben wir es geschafft, die Kinder und ihre Angehörigen einander näher zu bringen. Eltern erlebten den Austausch mit anderen als wohltuend. Gleichzeitig konnten wir unseren Verein mit seinen Angeboten bekannter machen und das finanzielle Engagement der IKK classic im Rahmen unserer Öffentlichkeitsarbeit erwähnen.



Fotos: Weg der Hoffnung e.V.

Weg der Hoffnung e.V.
Selbsthilfeverein für krebskranke Kinder und Familienangehörige NRW

1.3 Wünsche und Träume erleuchten das Herz



Die Weihnachtszeit nicht zu Hause verbringen zu dürfen, ist für krebskranke Kinder und ihre Angehörigen während der Therapie besonders schlimm. Aus diesem Grund haben wir uns entschlossen, 2018 ein weihnachtliches Projekt in der Kinderonkologie der Uni-Klinik zu starten.

In der Vorweihnachtszeit wurde eine Wunschbox auf der Station aufgestellt. Die Wünsche wurden dann ausgearbeitet und mit der Post verschickt, in der Hoffnung, dass sie unter dem Weihnachtsbaum zu finden sind.

Bei dem Fest wurden gemeinsam Weihnachtslieder gesungen mit Begleitung durch einen Gitarristen. Das Warten auf den Weihnachtsmann wurde mit Tanzen, Singen, Geschichten und Gedichten gestaltet. Dann traf der Weihnachtsmann ein und brachte die ersehnten Geschenke. Die bettlägerigen Kinder besuchte er auf der Station und brachte auch hier die Augen zum Leuchten.

Gemeinsam mit den betroffenen Kindern und ihren Familien wurde für das leibliche Wohl gesorgt. Es gab ein offenes Buffet und Brezeln für alle.

Mit der Veranstaltung haben wir es geschafft, den Kindern und ihren Familien ein gemeinschaftliches Weihnachtserebnis in die Klinik zu bringen. Es war ein gelungener Abend in stimmungsvoller Atmosphäre.



Fotos: Weg der Hoffnung e.V.

Landesgruppe NRW – Marfan Hilfe (Deutschland) e.V.

1.4 „Marfi“ – Identifikationsfigur für Kinder



Die Landesgruppe NRW hat sich im Jahr 2017 überlegt, mehr für die Kinder in der Marfan Hilfe zu tun. Wir wollten etwas haben, womit wir den Kindern eine Freude machen können – am liebsten ein Kuscheltier oder ein kleines Monster, das auch an unseren Infoständen Aufmerksamkeit erregt.

So entstand der Prototyp des „Marfis“ – ein Stoffherz mit künstlichem Aortenbogen (beim Marfan-Syndrom sind oft das Herz und die Gefäße betroffen). Marfi hat nur ein Auge, weil Menschen mit Marfan-Syndrom oft nicht gut sehen können; er hat zwei vorstehende Zähnnchen und somit einen direkten Bezug zu der Erkrankung.



Fotos: Marek Eggemann

„Marfi“ wurde im Jahr 2018 von den Krankenkassen/-verbänden in NRW gefördert und im Juni 2019 an die Kinder der Marfan Hilfe verschickt.

Uns ist es ein großes Anliegen, die Kinder in unserem Verein mehr zu integrieren und stärker anzusprechen. Nur wer sich früh mit seiner Erkrankung identifiziert, kann auch später verantwortungsvoll mit ihr umgehen.



SHALK NRW e.V.
Selbsthilfe homosexueller suchtkranker Menschen

1.5 Dokumentation „Nicht mehr unter Kontrolle“ (Filmbeitrag)



Im Zentrum des Dokumentarfilms stehen fünf schwule Süchtige: Alle sind alkoholabhängig, einige haben auch andere Süchte wie Party- und Sexdrogen, Automatenpiel-sucht oder Esssucht. Sie treffen und unterstützen sich gegenseitig in verschiedenen SHALK Selbsthilfegruppen.

Der Schwerpunkt der Porträts und Interviews liegt auf dem Lebensalltag der Betroffenen und ihrem Umgang mit der Sucht. Welche spezifischen Umgangsformen und Gründe für den Konsum gab es durch die eigene Homosexualität, welche Bedeutung haben Vergewaltigung und HIV-Infektionen? Welche Bedeutung hat die homosexuelle Selbsthilfegruppe beim Überleben und Weiterleben?

Ziel des Film ist die Auseinandersetzung mit den Risiken, Gründen und Folgen des Konsums legaler und illegaler Dro-gen für die Betroffenen und ihr Umfeld. Dabei werden die

Verknüpfung von Homosexualität und Sucht mit ihren zum Teil spezifischen Gründen und Umgangsformen aufgezeigt. Zudem geht es um die Bedeutung und die Besonderheiten homosexueller Selbsthilfe.

Die Filmpremiere fand am 23. September 2018 mit fast 100 Zuschauern im Odeon Kino in Köln statt. Seitdem wurde der Film deutschlandweit bei verschiedenen queeren Film-festivals aufgeführt.

Als Lehrprogramm gemäß § 14 Jugendschutzgesetz wird er durch das Medienprojekt Wuppertal und SHALK bundesweit vertrieben.

Abbildungen: Standbilder aus dem Film und Flyer zur Premiere

Autismus Landesverband NRW e.V.

1.6 Präventionsfilm zum Thema: Psychische und physische Gewalt gegen Frauen und Männer mit Autismus (Filmbeitrag)



Der Film soll aufklären, sensibilisieren und Hilfestellungen bieten. Frauen und Männer mit einer Autismus-Spektrum-Störung sollen lernen, ihre eigenen Wahrnehmungen und Gefühle zu erkennen, ihnen zu trauen und sie zu akzeptieren. Sie sollen sensibilisiert werden, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen, Anzeichen von Gewalt, auch in der Familie und Partnerschaft, frühzeitig zu erkennen und Hilfen in Anspruch zu nehmen.

Erarbeitet wurden zum Beispiel folgende Fragen:

- Wie können Frauen und Männer lernen, ihrer eigenen Wahrnehmung zu vertrauen?
- Wo überschreitet mein*e Partner*in eine Grenze bei mir?
- Was ist richtig, was falsch?
- Was ist überhaupt Gewalt und wo fängt sie an?
- Wie sage ich „Nein“?
- Wo gibt es Hilfe? ...

Es sollten nicht die persönlichen Erfahrungen der Teilnehmenden filmisch wiedergegeben werden. Sie konnten aber Erfahrungen und Inhalte für den Film mit einbringen.

Es entstanden vier Einzelfilme:

- „Was ist Partnerschaft?“
- „Was ist Gewalt?“
- „Gewalt in der Partnerschaft“
- „Wege aus der Gewalt in der Partnerschaft“



Fotos: Nocase inklusive Filmproduktion gGmbH

Transfamily NRW e.V.

1.7 Transfamily – wir sind anders



Transsexualität sichtbar machen – das sehen wir als Teil unserer Aufgaben. Was ist Transsexualität /-identität überhaupt? Eine Phase? Eine fixe Idee? Eine Laune der Natur? Niemand kann sich vorstellen, was ein transidenter Mensch fühlt, wie es ist, sich im eigenen Körper fremd zu fühlen, was er durchmachen muss, um am Ende frei und glücklich sein zu dürfen.

Um aufzuklären, hat der Verein in den letzten fünf Jahren bereits vier Ausstellungen organisiert. Die mittlerweile fünfte, die Wanderausstellung „Transfamily – wir sind anders“ ist noch bis zum 3. März 2020 in Mönchengladbach in der AIDS-Hilfe zu sehen, von dort aus geht sie weiter zum TÜV Nord Bildung und im August zum Bildungsinstitut im Gesundheitswesen in Essen.

Mit dieser Ausstellung wurde versucht, das Thema Trans* verständlich in Bildern zu beschreiben. Beworben wurde die Ausstellung auf der Vereins-Homepage, auf Facebook und Instagram und in den Programmheften des CSD. Es wurden über 100 persönliche Einladungen verschickt, das Referat für Gleichberechtigung und Chancengleichheit der Stadt Duisburg setzte die Ausstellung in ihre Mailverteiler, Broschüren wurden auf den CSDs Duisburg, Krefeld, Köln und Mönchengladbach verteilt, ein Zeitungsbericht erschien bei meine-woche.de.

Die Resonanz ist durchweg positiv – die Ausstellung hat auch Menschen erreicht, die bisher keinerlei Berührung mit dem Thema Trans* hatten.



Fotos: oben: Christopher Kloubert; andere: Marek Eggemann

Landesverband der Alzheimer Gesellschaften Nordrhein-Westfalen e.V.

1.8 SeDum – Selbsthilfe im Bereich Demenz unterstützend ermöglichen



In NRW leben in etwa 350.000 Menschen mit einer Demenz und die Zahl der Neuerkrankungen steigt. Das Leben mit der Erkrankung geht für die Betroffenen und ihnen nahestehenden Personen mit vielen Herausforderungen einher. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann dabei helfen, einen besseren Umgang mit der Krankheit zu finden.

Das Projekt „SeDum – Selbsthilfe im Bereich Demenz unterstützend ermöglichen“ verfolgt das Ziel, Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen den Weg in die wohnortnahe Selbsthilfe zu erleichtern. Es unterstützt die Gründung, Leitung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen in vor allem ländlichen Regionen NRWs, in denen es noch keine oder wenig Selbsthilfeangebote gibt.



In Kooperation mit lokalen Partner steht das Projekt Interessierten vor Ort bei der Gründung von Gruppen unterstützend zur Seite. Art und Umfang der Unterstützung werden individuell an die Bedürfnisse angepasst. Die Selbstorganisation einer Gruppe kann so von Beginn an begleitet werden.

SeDum bietet u. a. folgende Hilfen an: Mitwirken bei der Suche nach ortsansässigen Unterstützern, Auftaktveranstaltung vor Ort mit Referent*in zum Thema Demenz & Selbsthilfe, Hilfe bei Gestaltung und Druck erster Flyer, Unterstützung bei der Raumsuche, Infomaterial für die Teilnehmer und Begleitung der ersten Gruppentreffen.

Fotos: Marek Eggemann



Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen e.V.

2.1 da da da rk – Konzert im Dunkeln



Der Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen e.V. veranstaltete am 16.11.2019 gemeinsam mit dem Ensemble für neue Kammermusik der Universität Dortmund ein einmaliges literarisches Konzert in der Dechenhöhle in Iserlohn.

In der natürlichen absoluten Dunkelheit einer der bedeutendsten Tropfsteinhöhlen Deutschlands wollten die sechs Musikerinnen und Musiker des Ensembles nicht nur die Musik, sondern auch den Raum erfahrbar machen. Dafür stellten sie sich um das Publikum herum, sodass der Klang aus unterschiedlichen Richtungen kam. Melodien wanderten durch die Höhle, Harmonien mischten sich in der Mitte des Raums.

Die Mitglieder des Ensembles, das es seit dem Jahr 2000 an der Universität Dortmund gibt, wagten damit einen ungewöhnlichen Schritt. Im völligen Dunkel zu musizieren, erfordert größte Präzision und Sicherheit beim Musizieren, aber auch den Mut, ohne Blickkontakt aufzutreten. Es wurde vor allem Minimal Music von Komponisten wie Steve Reich und Tom Johnson gespielt, aber auch lustige bis schamanisch wirkende, dadaistische Gedichte wurden vorgetragen. Es gab sogar eine Uraufführung eines Stückes, das Tom Johnson eigens für das Ensemble komponiert hatte.

Bei diesem außergewöhnlichen Event konnten sich alle Teilnehmenden – im Publikum wie auf der Bühne – ohne optische Ablenkungen voll und ganz der Musik widmen. Im Anschluss gab es bei einem Umtrunk im Museum Gelegenheit, sich über das Erlebte auszutauschen.



Fotos: BSVW e.V.



Cochlea Implantat Verband NRW e.V.

2.2 Die Zukunft ist jung, aktiv, dynamisch – Junge Selbsthilfe NRW



Eine Frage, die sich in allen Selbsthilfe-Verbänden stellt: Wie gelingt es, junge Menschen für die Selbsthilfe zu gewinnen? Der CIV NRW hat sich auf eine neue, auf eine junge Ebene eingelassen. Mit neuen Konzepten, mit Spaß, gemeinsamen Aktivitäten und einem starken Wir-Gefühl gelang es dem Verband, junge Menschen mit Hörschädigung zur Selbsthilfe einzuladen, sie neugierig zu machen und für die Selbsthilfe zu gewinnen.

Es wurden Angebote wie Schlittschuhlaufen, Bowling und Klettern gemacht. Aus anfänglich nur 5 bis 8 Teilnehmenden entwickelte sich eine Gruppe von über 20 Personen in wechselnder Besetzung. Parallel entstand eine WhatsApp-Gruppe mit 50 Mitgliedern.

Stand am Anfang der Spaß im Vordergrund, so wurde den Teilnehmenden immer mehr bewusst, wie wichtig der Austausch mit Betroffenen ist. Für viele war es eine wunderbare Erfahrung, als Hörgeschädigte*r so angenommen zu werden, wie man ist, oder dank der FM-Anlage des Verbandes entspannt an den Diskussionen teilnehmen zu können und Erfahrungen auszutauschen. Inzwischen plant die Junge Selbsthilfe Seminare und Workshops in eigener Verantwortung.

Mit Unterstützung durch die AOK NORDWEST konnte der CIV NRW dem Führungsteam der Jungen Selbsthilfe NRW die Teilnahme an einer SHG-Leiter-Fortbildung des Bundesverbandes ermöglichen und damit eine wichtige Grundlage für die weitere Arbeit legen.

Fotos: oben links: Marion Hölterhoff; andere: Tina Umlauf



Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Essen NRW/GER

4.1 II. Essener Polyneuropathie Symposium am 7.7.2018

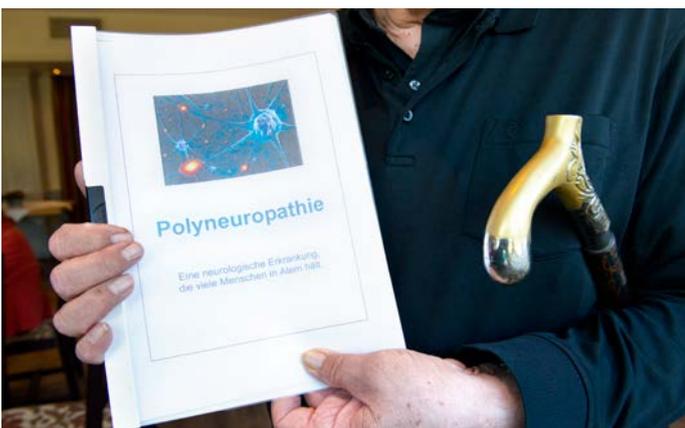


Alle zwei Jahre veranstaltet die Selbsthilfegruppe ein Symposium mit Fachleuten – Ärzten, Pharmazeuten, Physiotherapeuten u.a. –, um zu informieren, was es Neues gibt rund um die Erkrankung Polyneuropathie.

Das Interesse bei den Betroffenen ist immer enorm groß. Mehr als 100 Teilnehmende konnten auch 2018 begrüßt werden. An die Vorträge schloss sich eine sehr rege Diskussion an; die Besucher*innen hatten viele Fragen an die Referierenden. Alle Teilnehmenden erhielten einen Flyer mit

den wichtigsten Daten und Fakten zum Thema Polyneuropathie und konnten sich zum Schluss mit Literatur über die Erkrankung versorgen.

Die Bitte von vielen Besucher*innen, eine solche Veranstaltung zu wiederholen, wird umgesetzt und ist für 2020 wieder fest eingeplant.



Fotos: Marek Eggemann

SHG Handicap e.V. Rhein-Erft-Kreis

4.2 11. Bergheimer Tag der Begegnung am 24.8.2019



Die Selbsthilfegruppe (SHG) Handicap e.V. setzt sich seit 10 Jahren mit rein ehrenamtlicher Arbeit für die Umsetzung der Menschenrechte laut UN-Behindertenrechtskonvention im Rhein-Erft-Kreis ein. Zweck des Vereins ist die Inklusion aller Menschen in unsere Gesellschaft und die Ermunterung nicht behinderter Menschen, gegenüber ihren Mitmenschen mit Behinderung offener und verständnisvoller zu sein.

Die SHG unterstützt Betroffene und Angehörige bei der Antragstellung für alle Bedarfe wie Verhinderungs- / Kurzzeitpflege, Reha, Hilfsmittelbeschaffung, Entlastungsbeitrag im Rahmen der Nachbarschaftshilfe etc. Mit dem jährlich organisierten Bergheimer Tag der Begegnung und der HandiCap Messe werden viele Bürger*innen erreicht und für das Thema Inklusion und die Ziele der UN-Behindertenrechtskonvention sensibilisiert.

Fotos: Stefanos Dulgerakis



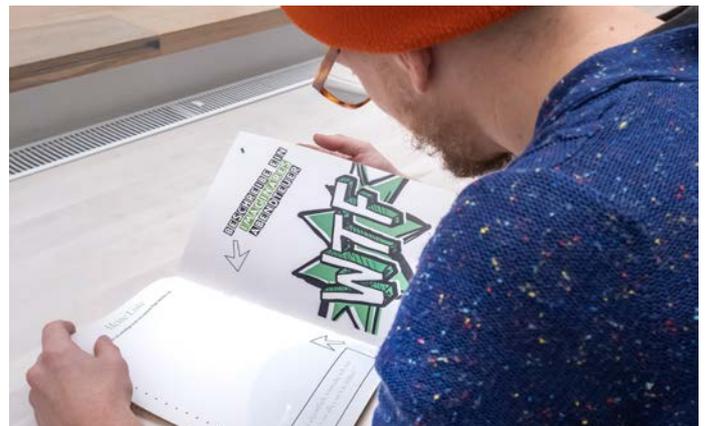
KATEGORIE 4

Der Paritätische NRW, Diagnose ALS was nun e.V.

4.3 Buch: ANSONSTEN ALLES SUPER

Die Diagnose ALS (= Amyotrophe Lateralsklerose) trifft die meisten Menschen unerwartet. Das Leben verändert sich mit einem Mal, und nicht nur die Betroffenen, sondern auch die Angehörigen müssen damit klar kommen.

Jugendliche, die auf dem Weg sind, erwachsen zu werden, reagieren anders als kleine Kinder, wenn beispielsweise Eltern betroffen sind. Sie geraten in einen Zwiespalt zwischen Familie und Freundeskreis. Helfe ich dem erkrankten Angehörigen oder verleugne ich ihn? Was erzähle ich meinen Freunden, erzähle ich überhaupt etwas? Das Buch soll eine Hilfestellung sein, um mit den inneren Konflikten besser umgehen zu können.



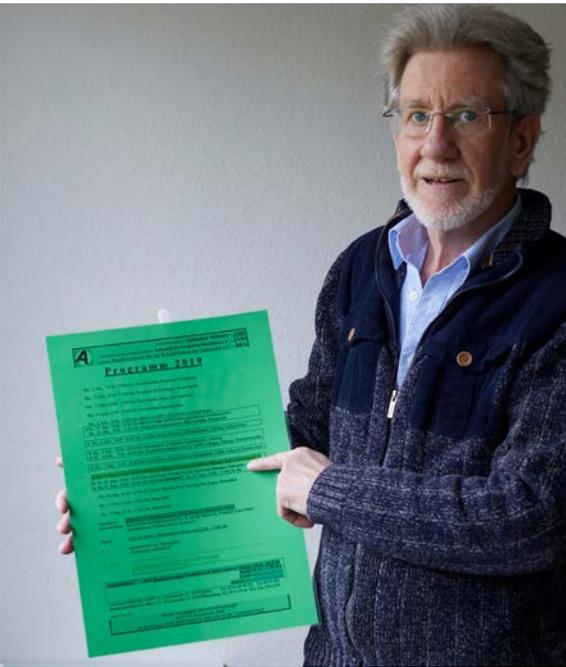
Fotos: Sivani Boxall

Aphasiegruppe Münster (AMS)

**4.4 Tagung:
25-jähriges Bestehen der AMS**

Am 5. August 2019 fand die Tagung zum 25-jährigen Bestehen der Aphasiegruppe Münster mit 50 Teilnehmenden im Gemeindesaal des Paul-Gerhardt-Hauses in Münster statt. Bei der Veranstaltung stellte der Leiter Burkhard Leydag mit einem Bildervortrag besondere Aktivitäten und Erlebnisse aus den 25 Jahren der AMS vor. Die Präsentation traf auf lebendige Erinnerungen bei den Teilnehmenden.

Aufgrund des großen Erfolgs ist geplant, diese Präsentation bei einer Feier am 14. Mai 2020 zu wiederholen und auf diese Weise Kontakte und Kommunikation bei den Aphasiker*innen zu fördern.



Fotos: Tina Umlauf

Rollis Werne

4.5 Power Kids



Ein Rollstuhlfahrer hat zusammen mit seiner blinden Kollegin das Projekt „Power Kids“ geplant und durchgeführt. Unterstützt wurden sie dabei von einem ehrenamtlichen Assistenten und vielen weiteren Aktiven.

Das Projekt richtet sich an Kinder ab 4 Jahren. Die Geschwister und Eltern werden mit einbezogen. Inhalte des komplett inklusiven Projekts sind u.a. Bewegungsspiele im Rollstuhl und Koordinationsübungen – dabei wird der richtige Umgang mit dem Rolli sowie das Überwinden von Hindernissen im Parcours geübt. So werden Selbstständigkeit und Mobilität der Kinder vergrößert, der sichere Umgang mit dem Rollstuhl auch im Alltag wird verbessert, dazu kommt die Integration in den Gruppen.



In der Durchführung des Projekts wurde mit Schulen und Sportvereinen kooperiert, u.a. mit dem Rollstuhl-Basketball-Verein BBC Warendorf e.V.

Seit dem Projektstart im Jahr 2018 hat die Gruppe 30 neue Mitglieder gewonnen.



Fotos: Sivani Boxall



Hilfe für verletzte Kinder-Seelen e.V.

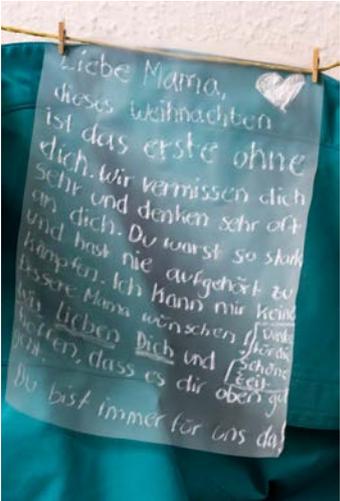
4.6 Aufblasbares Zelt

Von den Angeboten der Trauer- und Traumahilfe für Kinder und Jugendliche und ihre Angehörigen sollen mehr Betroffene erfahren und den Weg zur Selbsthilfe finden. Dafür wurde ein ansprechender und einladender Rahmen gesucht.

Um die gezielte Öffentlichkeitsarbeit zu verstärken, wählte der Verein ein aufblasbares Zelt, das Aufmerksamkeit erregt und Raum für Gespräche sowie Spiel- und Bastelangebote bietet. Zum Beispiel werden hier Kerzen bemalt für das Grab des Verstorbenen.



Fotos: Sivani Boxall; Zelt: Selbsthilfegruppe



Kreuzbund St. Peter Waltrop

4.7 Grenzüberschreitungen



24 Gruppenmitglieder hatten sich entschlossen, ein Seminar zum Thema „Grenzüberschreitungen“ durchzuführen. Alle Grenzüberschreitungen in der Vergangenheit und Gegenwart hatten zu schwerwiegenden Verhaltensmustern geführt – bis hin zum Alkoholismus. Das Konzept war so angelegt, dass das Seminar ohne Therapeuten stattfinden konnte. Am Wochenende 31. August bis 2. September 2018 wurde es in der CVJM-Bildungsstätte Wuppertal durchgeführt.

Unter anderem wurden folgende Fragestellungen behandelt: Was bedeutet für uns Suchtkranke Grenzüberschreitung, wo sind meine Verletzungen, wie kann ich mich/uns/andere vor Verletzungen schützen. Es kamen Einzelarbeiten und Gruppenübungen zum Einsatz.

Auslösende Faktoren für die eigenen Grenzüberschreitungen wurden auch in den Ursprungsfamilien ausgemacht – physische und psychische Gewalt, die selbst erfahren und/oder miterlebt werden musste. Fazit des Seminars: Wir müssen für unser Leben üben, üben, üben ...



Fotos: Sivani Boxall



CBF-OV-Borken e.V.

4.8 Einrichtung eines Fahrservices



Der CBF Borken – Club Behinderter und ihrer Freunde – betreut derzeit 150 Mitglieder. Bei den etwa 16 Veranstaltungen im Jahr sollen die Mitglieder mit großen Gehproblemen durch einen Fahrdienst unterstützt werden – sie sollen abgeholt und nach Hause gebracht werden. Für den Fahrdienst entstehen ca. 2.500 bis 3.000 € Kosten pro Jahr.



Fotos: Sivani Boxall

**Hilfe zur Selbsthilfe e.V.,
SHG Chronisch Kranker, Schwerpunkt Diabetes**

4.9 Diabetes-Kompetenz-Freizeit 2018



Die Kompetenz-Freizeit findet jedes Jahr in NRW oder Niedersachsen statt und ist offen für Teilnehmende aus allen Bundesländern. Das Angebot ist gedacht für Kinder mit Typ I-Diabetes (Alter 2 bis 14 Jahre) sowie für Kinder mit Adipositas (Alter 8 bis 16 Jahre) mit je einem Erziehungsberechtigten und den Geschwisterkindern. 2018 wurde die Freizeit im Jugend-Naturcamp Großefehn durchgeführt.

Vier Typ I-Diabetiker, ein Psychologe, drei Diabetes-Berater, eine Köchin und eine Diätassistentin sind für die fachliche

Beratung und Betreuung der Teilnehmenden dabei. Die Kinder und Eltern werden individuell bei der täglichen Küchenarbeit einbezogen. Viele Lebensmittel können selbst hergestellt werden, z.B. Limonade, Brot und Brötchen, Konfitüre, Schoko-Aufstrich – ohne Zusatzstoffe.

Unter den verschiedenen Aktivitäten gibt es regelmäßige Blutzucker-Kontrollen – die Kinder sollen lernen, sich selbst auszuprobieren. Die Geschwisterkinder werden bei allen Aktivitäten einbezogen, damit auch sie unterstützend mitwirken. Für die Erziehungsberechtigten gibt es Workshops zur gesunden, ausgewogenen Ernährung, zur individuellen Therapieführung ihrer Kinder und zur Stärkung der Selbsthilfe.



Fotos: Gudrun John

ASHG Düren

4.10 Gemeinsam durch dick & dünn ...



Die Adipositas Selbsthilfegruppe will ein Statement setzen: Adipositas ist als Krankheit anzusehen und auch so zu behandeln. Die Mitmenschen sollen verstehen lernen, was Adipositas bedeutet. Betroffene sollen erfahren, dass es kostenlose Hilfen gibt.

Zu diesem Zweck hat die Adipositas Selbsthilfegruppe 2019 gezielt Öffentlichkeitsarbeit gemacht: An vier Terminen wurden Infostände in der Dürener Innenstadt aufgebaut. Außerdem wurde ein Sommerfest zugunsten der DKMS (Deutsche Knochenmarkspenderdatei) durchgeführt und einige kleinere Veranstaltungen wurden organisiert. Aus der Selbsthilfegruppe war die Beteiligung groß. Die Reaktionen der Passanten bei den Innenstadt-Aktionen waren eher verhalten – Adipositas ist immer noch ein Thema, das lieber gemieden wird.

Fotos: Giovanni Turco

Infotreff Krebsbetroffene

4.11 Öffentlichkeitsarbeit



Die Kommunikationsmittel der Selbsthilfegruppe waren in die Jahre gekommen und verlangten nach einer grundlegenden gestalterischen und technischen Überarbeitung. Berücksichtigt werden sollten nicht nur eine moderne, ansprechende Optik, sondern auch DSGVO-Richtlinien und technische Möglichkeiten, um mehr Bekanntheit in der Region und unter Betroffenen zu erreichen.

Die Webseite wurde komplett überarbeitet und so gestaltet, dass Nutzer leicht zu verständlichen und hilfreichen Informationen über Krebserkrankungen und über die Angebote der Selbsthilfegruppe kommen können. Durch die einfache

Programmierung in Wordpress, eine Schulung und ein Design-Handbuch ist die Gruppe in der Lage, ihren Internetauftritt weitestgehend selbst zu pflegen. Mit Zitaten von Betroffenen und ansprechendem Bildmaterial wird eine sympathische und authentische Ansprache hergestellt, die bereits Wirkung zeigt. Die Gruppe konnte sich über neue regelmäßige Teilnehmer freuen.

Auch die einfache Kontaktaufnahme über die Webseite wurde häufiger genutzt. Der neu gestaltete Flyer liefert übersichtlich alle wichtigen Infos zur Gruppe und liegt bei Onkologen, Ärzten, Krankenhäusern, Selbsthilfekontaktstellen, Krebsberatungsstellen etc. aus. Auch darauf gab es bereits Rückläufe. Für 2020 ist geplant, Facebook anzubinden, um auch im ländlichen Raum junge Betroffene zu erreichen.



Fotos: Sivani Boxall

**ALOS Freundeskreise
Moers-Schwafheim/Krefeld e.V.**

4.12 Plakataktion Suchtprävention



Es wurden Plakatmotive entwickelt, die Wege aus der Sucht aufzeigen sollen. Die Poster sind zweigeteilt – eine Hälfte ist immer gleich und steht für das Suchtmittel; auf der anderen Hälfte werden im Kontrast dazu Wege aus der Sucht bzw. Erfolge einer abstinenten Lebensweise dargestellt.

Die Motive sollen nicht eine perfekte Situation oder Lösung darstellen, sondern sollen zur Diskussion und zum Nachdenken anregen. Bei Betroffenen können sie etwas in Gang setzen und das eigene Suchtverhalten in Frage stellen.

Das Projekt umfasst fünf Motive, die in verschiedenen Formaten gedruckt wurden. Die DIN A4-Formate werden breitflächig verteilt – bei Aktionsständen, Suchtkliniken, Geschäftsstellen der Krankenkassen, Job-Centern, Beratungsstellen etc. Die DIN A1-Plakate dienen hauptsächlich zum Aushang, z. B. bei Aktionsständen.



Fotos: Marek Eggemann

SHG Atmen e.V.

4.13 5. Leverkusener COPD-Tag



Die Selbsthilfegruppe Atmen e.V. gründete sich im Jahr 2004 mit dem Anspruch, die Lungenerkrankung COPD besser leben zu können, sie besser zu verstehen und sie öffentlicher zu machen. Dies geschieht durch Vorträge von Fachärzten und Pflegefachkräften. Externe Interessierte sind dabei willkommen.

Der Leverkusener COPD-Tag wurde schon mehrfach veranstaltet, um die Erkrankung mehr in den öffentlichen Fokus zu rücken. Bekannt gemacht wird die Veranstaltung über die Presse, durch Flyer in Arztpraxen und Krankenhäusern

und mit direkten Einladungen. Die Veranstaltungen fanden eine breite Resonanz in der Öffentlichkeit und genossen Anerkennung nicht nur von Ärzten und Pharmaunternehmen.

Der 5. COPD-Tag fand am 26. Mai 2018 im Forum Leverkusen als öffentliche Veranstaltung bei freiem Eintritt statt. Das Programm bestand aus Vorträgen überregionaler Fachärzte und aus Workshops. Erkrankte und Angehörige gaben Auskunft, wie sie mit der Erkrankung umgehen und leben. Alle Teilnehmenden erhielten eine eigens gestaltete Zeitschrift. Fachfirmen wie Sauerstoffversorger, Pharmaunternehmen und Hilfsmittelanbieter waren mit Infoständen vertreten. Die Selbsthilfegruppe gab an ihrem Infostand Auskunft, was bei Krankenkassen und Ämtern beantragt werden kann, z.B. ein Pflegegrad oder Behindertenparkausweis.



Fotos: Elke Vahle



KATEGORIE 4

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband NRW e.V., Gruppe Borken

4.14 Wir gehen nach Außen



Ziel des mehrstufigen Projekts war eine stärkere Präsenz in der Öffentlichkeit und in der örtlichen Presse, um Informationen für Betroffene und ihre Angehörigen zu vermitteln und neue Gruppenbesucher*innen zu gewinnen.

Das Öffentlichkeits-Projekt bestand aus diesen Teilen:

22. Mai 2019 – Informationsstand und Bewegungsangebot Qi Gong im Stadtpark, Vortrag zum Thema „Ernährung bei Krebserkrankungen“ im Hotel

28. Mai 2019 – Presseinterview der Borkener Zeitung mit der Gruppenleiterin Inge Konopka unter dem Titel „Wenn eine Diagnose das Leben verändert“

3. Juli 2019 – Informationsveranstaltung im Heimathaus Marbeck mit Vorträgen zur Erkrankung und Therapie



Fotos: links oben: Sivani Boxall; andere: Klaus-Dieter Konopka

SBHC-NRW e.V. Selbsthilfe Spina Bifida und Hydrocephalus, Essen

4.15 Bewegung inklusiv



Der sogenannte offene Rücken, eine Fehlbildung des Neuralrohres, die in der frühen Schwangerschaft entsteht, führt zu verschiedensten Beeinträchtigungen, die individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt sind. Zudem können sich die Symptome im Laufe des Wachstums verändern. Der Erfahrungsaustausch ist daher sehr wichtig, um diese Veränderungen einordnen und bewerten zu können; zunächst für die Eltern, später natürlich auch für die Betroffenen selbst.

Der inklusive Sporttreff, ehrenamtlich betreut von Caroline Lögters, Mitglied der SBHC, bieten einen optimalen Rahmen hierfür. Das offene Angebot richtet sich auch an Familien, die noch keinen Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe gesucht haben. Im gemeinsamen Spiel erkunden Kinder mit und ohne Handicap Bewegungsbaustellen, erfahren ihren Körper, haben gemeinsam Spaß an der Bewegung mit und ohne Rolli. Die Eltern haben Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch.



Acht Treffen gab es bereits seit 2018 und kreativ wird nach immer neuen Möglichkeiten gesucht, für den gemeinsamen Sport einen spannenden Rahmen zu finden. Im März zum Beispiel gab es in der Bewegungshalle des FSH in Essen ein Piratenfest mit Verkleiden, Schminken, Schatzsuche und gemeinsamen Spielen. Ob bei einem Besuch der Gruga in Essen oder einem Ausflug ins Schwimmbad – Familien lernen hier die Gemeinschaft einer Selbsthilfegruppe kennen. Zwischen den Kindern können Kontakte entstehen, die helfen und das Gefühl vermitteln, mit Spina Bifida nicht allein dazustehen.

Fotos: Marek Eggemann



Elterninitiative herzkranker Kinder, Köln e.V.

4.16 Klettertraining für herzkranke Kinder, Geschwister und Freunde



Dieses Angebot findet jeden Montag statt in Kooperation mit „Hoch Hinaus e.V. – Klettern als Therapie“ in Köln-Ehrenfeld. Unter Anleitung der Therapeuten erlernen die Kinder Kletter- und Sicherungstechniken. Neben kindgerechtem Klettertraining stehen Sportspiele, Koordinationsübungen und Beweglichkeitsschulung im Fokus. Im Mittelpunkt stehen dabei die Freude an der Bewegung und Spaß an neuen Herausforderungen.

Ziel ist es, den herzkranken Kindern ein individuelles Sportangebot zu ermöglichen, ihr Körpergefühl und ihre Motorik zu verbessern, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und ihre soziale Kompetenz zu erweitern. Leider passiert es in Schulen und Kindergärten immer noch zu häufig, dass die Herzkinder vom Sportunterricht ausgeschlossen werden.

Grundsätzlich besteht in Familien mit einem chronisch kranken Kind die Gefahr, dass sich gesunde Geschwister ausgeschlossen fühlen, weil die Eltern ihre Aufmerksamkeit – durchaus nachvollziehbar – stärker auf das kranke Kind richten. Daher kann ein gemeinsames Klettertraining zur Inklusion nicht nur der kranken Kinder, sondern auch der gesunden Geschwister beitragen.

In den Herbstferien 2019 fand ein dreitägiger Kletterworkshop statt, darüber wurde in der Lokalzeit des WDR berichtet – www.herzkranke-kinder-koeln.de/filmbericht-aus-der-lokalzeit

Fotos: Elke Vahle



SHG „Umkehr / Powrót“ für polnischsprachige Alkoholabhängige

4.17 Gesundheit lernen – zusammen leichter!

Versuche es ohne ... mit uns. Zwei Projekte: 2018 + 2019



Das Jahr 2018/2019 stand unter dem Motto „Gesundheit LERNEN – zusammen leichter!“ Dahinter steht die Überzeugung, dass ganzheitliche Gesundheit von Körper, Geist und Seele sowie das eigene ICH als das große Ganze eine schnelle und erfolgreiche Wiedereingliederung in ein suchtfreies Leben und eine aktive Teilhabe an gesellschaftlichen Ereignissen möglich machen. In der Gruppenarbeit wird konkret versucht, eine Balance in der ganzheitlichen Gesundheit zu finden. Dabei wird professionelle Unterstützung von Therapeuten in Anspruch genommen.

Gesellschaftliche Feiern wie z.B. Karneval werden in der Gruppe mit Spaß und ohne Alkohol gefeiert. Bei gemeinsamen Ausflügen in die Natur treten körperliche Glücksgefühle an die Stelle von solchen durch Suchtbefriedigung. Durch gegenseitigen Zuspruch und vielseitige Motivation wird die eigene Persönlichkeit gestärkt.

Es werden immer mehr Menschen mit polnischen Wurzeln erreicht – für sie ist die Herkunftssprache eine Brücke über den Graben von Enttäuschung und Misstrauen. Perspektivisch wird an der „eigenen Umkehr“ gearbeitet, um wieder zu sich selbst zu finden und die Ängste des Alltags selbstständig zu bewältigen. Der Glaube an Gott ist dabei eine Hilfe im Kampf gegen die Alkohol- und Medikamentensucht.



Das Jahr 2019/2020 greift das Thema „Familie und Alkohol“ auf. Aus eigener Erfahrung und zahlreichen Vorträgen ist bekannt, dass Alkoholmissbrauch eines Familienmitglieds die Angehörigen belastet. So sehr sich die Suchtkranken anstrengen – unter Alkoholeinfluss können sie ihren Nächsten nicht die Zuwendung, Geborgenheit und Sicherheit geben, die diese brauchen. Im Extremfall kann es sogar zu Vernachlässigungen oder körperlicher Gewalt kommen. Ein sensibles Thema ...

Fotos: Marek Eggemann

SHG Lichtblick

4.18 Wege entstehen beim Gehen



Wege entstehen im Gehen – das ist das Motto der Selbsthilfegruppe „Lichtblick“ aus Unna. Gemeinsam mit der Tanztherapeutin Lore Remke haben sich die Frauen auf den Weg gemacht und ihre unterschiedlichen Lebens- und Krankheitswege nach einer Krebserkrankung betrachtet.

Mit verschiedensten kreativen Methoden wurden diese Wege zu einem Gesamtkunstwerk zusammengeführt. Lebenswege – Stolpersteine – im Weg stehen – sich auf den Weg machen – schreiten – rennen – rückwärts laufen – hüpfen ... diese und noch mehr Begriffe wurden zunächst gesammelt und dann künstlerisch umgesetzt. Mit bunten Fußabdrücken auf Papier, Muscheln und Moos, Sand und Erde von Orten, die den Teilnehmerinnen wichtig waren, wurde mit Farben und Texten



gestaltet. Aus allen Werken wurden sodann Ausschnitte gewählt und zu einem gemeinsamen LebensWeg zusammengeführt.

Vor einigen Jahren hat die Gruppe bereits einen couragierten Film gedreht über den Umgang mit der Krankheit, eigene Erfahrungen und individuelle Wege der Verarbeitung. Mit Kreativität schaffen es die Frauen immer wieder aufs Neue, Mut und Energie für ihr Leben zu entwickeln.

Das Kunstprojekt wurde auch im Rahmen eines Gottesdienstes in Schwerte vorgestellt. Das Hospiz in Unna möchte die Bilder auf Leinwand drucken und in seinen Räumen aufhängen.



Fotos: Martina Büniger;
links unten: Anna Bajric

Trans*Parents, SHG Bonn

4.19 Trans*Parents



Die Selbsthilfegruppe „Trans*Parents“ für Eltern von trans*identen Kindern und Jugendlichen ist bei der AIDS-Hilfe Bonn e.V. angesiedelt. Als Trägerin des LGBTIQ*+Jugendtreffs „GAP“ weiß sie um die Probleme von transidenten Kindern, aber auch um die Probleme der Eltern. Erfahrungsgemäß ist ein Outing als trans* von mehr Diskriminierungen begleitet und emotional aufwändiger als ein Outing als lesbisch oder schwul, vor allem den Eltern gegenüber. Anders als bei einem Outing zur sexuellen Identität haben Eltern bei einem Outing zur geschlechtlichen Identität oft das Gefühl, sie würden „ihr Kind verlieren“. Bei Trans*Parents können sich Eltern über ihre transidenten Kinder austauschen und sich gegenseitig Halt und Unterstützung geben. Die Treffen sind geprägt von einer sehr herzlichen und wertschätzenden Stimmung. Geleitet werden sie von „erfahrenen“ Eltern von trans*identen Kindern. Besonders schön ist, dass die Trans*Parents regelmäßig bei der Trans*Pride¹ Köln als Elterngruppe teilnehmen. Sie haben sich dafür eigene T-Shirts angefertigt und sie unterstützen die Aktivist*innen beim Catering.

Fotos: Bettina Mehr-Kaus

¹ Demonstrationmarsch für die Rechte von Menschen, die sich selbst als trans, genderqueer, nicht-binär definieren.

ILCO e.V., Regionalgruppe Rhein-Erft-Sieg

4.20 Offenheit verändert das Leben

Unter dem Titel „Offenheit verändert das Leben“ bietet die ILCO* e.V. Region Rhein-Erft-Sieg eine besondere Art der Selbsthilfe. ILCO-relevante Themen werden hier mit einem Schwerpunkt auf Resilienz (Widerstandskraft) beleuchtet.

2018 und 2019 wurden drei Veranstaltungen mit Vorträgen organisiert mit den Themen:

- Resilienz: durch gesunde Ernährung Verantwortung für die eigene Lebensqualität übernehmen
- Resilienz: wie man sich auch mit Stoma durch körperliche Bewegung aus der Opferrolle herausbewegt
- Resilienz: Akzeptanz und Optimismus durch Achtsamkeit und Naturerleben

2020 folgen drei weitere Veranstaltungen zu den Themen:

- Durch Krisen zur Resilienz: Achtsamkeit und Orientierung auf die Lösung
- Resilienz stärken, Gemeinschaft erleben und neue Netzwerke aufbauen
- Resiliente Zukunftsgestaltung: Wahlmöglichkeiten achtsam nutzen



Alle Veranstaltungen sind offen für Betroffene und Angehörige der verschiedenen Gruppen in der Region, und auch die benachbarten Regionen und Nichtmitglieder sind willkommen. Das eröffnet die Möglichkeit, in geschütztem Rahmen immer wieder andere Betroffene kennenzulernen und sich auszutauschen.

Die Veranstaltungsreihe findet nicht wie meist üblich im geschlossenen Gruppenraum statt, sondern offen an verschiedenen attraktiven Orten in der Region. Die Vortragsveranstaltung wird eingebettet in einen ansprechenden Rahmen mit einem ortsspezifischen Beitrag (Besichtigung, Führung). So werden Austausch und offene Gespräche über das Gehörte und Gesehene noch mehr angeregt.

* ILCO: Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs und deren Angehörige. Der Name ILCO wird durch die Anfangsbuchstaben von Ileum (Dünndarm) und Colon (Dickdarm) gebildet.

Gruppenfoto links: Erich Grohmann;
Fotos oben: Tina Umlauf



Lebertransplantierte Deutschland e.V. – Regionalgruppe Essen

4.21 Infostände zu Lebererkrankungen, Lebertransplantation und Organ- spende auf dem RÜ-Fest und der Messe „Mode Heim Handwerk“



Wie schon in den Jahren zuvor führte die Selbsthilfegruppe große Infostände auf den beiden oben genannten Veranstaltungen durch. Im Vorfeld wurden Pressemitteilungen ausgesendet, um viele Menschen auf die Stände aufmerksam zu machen. Beim RÜ-Fest kamen dieses Mal auffallend viele junge Leute, die sich zur Organspende informierten. Mithilfe einer Broschüre wurde verständlich erklärt, wie die Hirntoddiagnostik abläuft und welche Organe/Gewebe gespendet werden können. Dadurch verloren viele Interessierte die Angst vor der Organspende und füllten die Ausweise

aus, die am Stand laminiert wurden, damit sie lange halten. Es konnten ca. 200 Ausweise ausgegeben werden.

Am Infostand auf der Messe „Mode Heim Handwerk“ gab es großen Zulauf, schon am 1. Tag kamen sehr viele leberkranke Betroffene, Transplantierte und Angehörige, die sich beraten ließen zu Lebererkrankungen, Transplantation und zum Leben danach. Da fast alle aus dem Team transplantiert sind, konnten sie den Betroffenen zeigen, dass sie ein ganz normales Leben führen und unter die Leute gehen können, ohne sich aus Angst vor Infektionen zu isolieren. Am Stand wurden Infomaterialien ausgegeben zu den Nebenwirkungen der Lebererkrankungen, zur Transplantation und dem Leben danach. Betroffene und ihre Angehörigen wurden zu den Gruppentreffen eingeladen. Das führte dazu, dass beim ersten KG-Treffen im neuen Jahr viele neue Interessierte begrüßt werden konnten.



Fotos: Marek Eggemann; oben rechts: Selbsthilfegruppe

Gewaltfreie Kommunikation bei Depressionen und Ängsten

4.22 Maskenworkshop „Terra incognita“ (Filmbeitrag)



Die Selbsthilfegruppe beschäftigt sich mit der Methode der gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg. Unter lebensfremder Kommunikation versteht Rosenberg Formen der Kommunikation, die Verbindungen zwischen Menschen blockieren und zu psychischer oder physischer Gewalt beitragen können. Dem entgegen wirkt die gewaltfreie Kommunikation. Diese Strategie führt zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit. GFK bringt Menschen dazu, Beziehungen in einem neuen Licht wahrzunehmen, wenn sie ihre eigenen Bedürfnisse und die der anderen erkennen.

Um sich selbst zu verdeutlichen, welche „Masken“ sie in ihrem Leben tragen, haben die Mitglieder der Selbsthilfegruppe an einem Maskenworkshop teilgenommen. Die vier GFK-Grundsätze (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte)

haben die Teilnehmenden in einem Video szenisch umgesetzt. Mit der Art der Präsentation versuchen sie, neue Wege der Öffentlichkeitsarbeit zu gehen. GFK als lebensbejahende Methode wird beworben, darüber hinaus wird dazu ermuntert, Selbsthilfegruppen zu suchen oder neue zu gründen. Die Macher*innen beziehen sich dabei auf die Paritätische Selbsthilfe-Kontaktstelle. Mit dem Video sollen andere Selbsthilfegruppen ermutigt werden, sich auch mal auf ungewöhnliche Projekte einzulassen. „Außerhalb der eigenen Komfortzone findet die Entwicklung statt.“

Fotos: Tina Umlauf; unten rechts: Manuela Ziemann



Herzkranke Kinder e.V., Münster

4.23 Danke-Award



Die Selbsthilfegruppe wollte Großspendern und besonderen Unterstützern ihrer Arbeit ein angemessenes „Danke“ sagen. Dazu wurde eigens ein Award aus Acrylglas kreiert, der mit dem Namen des Unterstützenden individuell graviert wird. Der Preis kann pressewirksam überreicht werden und dadurch bekommt der Verein noch mehr Bekanntheit. Die Empfänger*innen können den Award als Zeichen ihres sozialen Engagements in Empfangsräumen oder Kundenbereichen ausstellen.

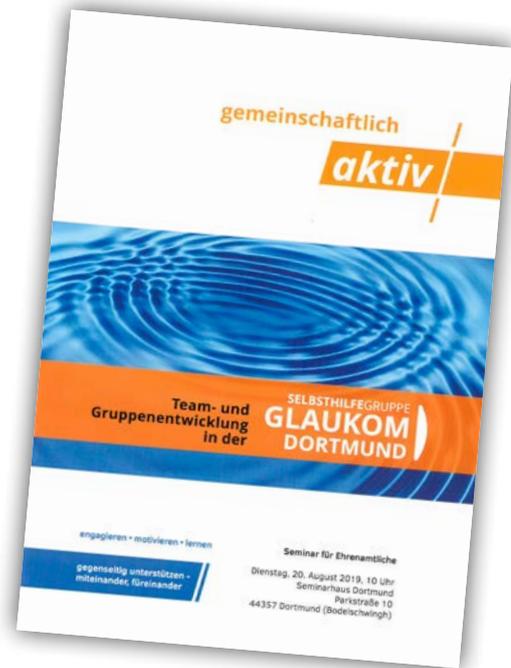
Auf diese Weise bedankte sich der Verein u.a. bei der Kinderkardiologischen Station des UKM, der Schirmherrin Sybille Benning, der Firma GWS mbh und vielen mehr. Der Award basiert auf dem Logo des Vereins, das zuvor 2019 auch mithilfe der Selbsthilfeförderung modernisiert und lebendiger gestaltet wurde.



Fotos: Tina Umlauf

SHG Glaukom Dortmund

4.24 Team- und Gruppenentwicklung



Seit fast 20 Jahren ist die SHG Glaukom nicht nur eine Plattform zum Erfahrungsaustausch, sondern auch Kümmerer, wenn es darum geht, Betroffene an aktiver Gruppenarbeit zu beteiligen. Veränderte Altersstrukturen, Abschiednehmen von langjährig Aktiven, Einbindung von neuen Mitgliedern stehen immer mit im Vordergrund. So wurde ein Seminar organisiert unter fachkundiger Begleitung und mit 23 Teilnehmenden, von denen 13 relativ neu in der SHG waren.

Ein Arbeitspapier stellte u. a. Aufgaben dar, die in einer SHG anfallen können. Es begann mit einer Vorstellungsrunde beim gemeinsamen Frühstück. Schnell zeigten sich Dankbarkeit gegenüber langjährig Aktiven und ein Wohlgefühl in der SHG. Bei der Arbeit in Kleingruppen stellt sich heraus, wie die SHG aus verschiedenen Perspektiven wahrgenommen wird, dass jede*r einen Beitrag leisten kann, nicht alles auf einer Schulter ruhen sollte – auch im Hinblick auf einen Generationenwechsel. Vorschläge zur zukünftigen gemein-

schaftlichen Gruppenarbeit wurden erörtert und man erkundete, welches Aufgabengebiet zu wem passen könnte. Bei einem Zusatztermin am 1. Oktober kamen 13 Betroffene erneut zusammen, lernten sich spielerisch noch ein wenig näher kennen und stellten berufliche Erfahrungen und Hobbys vor. In Folge des Seminars „Gemeinschaftlich aktiv“ wurden noch Ende 2019 erste Aufgaben von neuen Ehrenamtlichen übernommen. Ein weiteres Seminar im August 2020 soll deutlich machen, wie gemeinschaftliche Gruppenarbeit erfolgreich und langfristig ausgeübt werden kann.

Fotos: Carsten Stock



HERZ IN TAKT Defi-Liga e.V.

4.25 2x Coaching für Telefon-Ansprechpartner



Um die Qualität der persönlichen telefonischen Beratung zu verbessern, bietet die Selbsthilfegruppe ein Coaching für die Ansprechpartner*innen an. Sie sind es, die den ersten Kontakt zu Betroffenen einer Defibrillator-Implantation haben. Sie geben erste Ratschläge zum Leben mit einem Defibrillator und bieten ein persönliches Gespräch bei Komplikationen, psychischer Belastung oder Ängsten an. Die Ansprechpartner*innen sind selbst Betroffene und tauschen sich untereinander aus – mit dem Ziel, alle Fragen

so kompetent wie möglich zu beantworten, ohne dabei die Sensibilität für den Menschen und seine Situation aus den Augen zu verlieren.

Im Coaching-Seminar geht es um das Erlernen von Gesprächstechniken, eine wertschätzende Kommunikation, das richtige Feedback auf Fragen und den angemessenen Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen.

Im Seminar 2019 wurden die Teilnehmenden mit realen Gesprächssituationen konfrontiert. Es wurden Drehbücher geschrieben und vorbereitete Schauspieler*innen stellten Betroffene mit ihrer ganz eigenen Geschichte als Anrufende dar. Alle anderen hörten das Gespräch „live“ mit, und im Anschluss wurden die Telefonate mit allen Schauspielenden, Referierenden und Teilnehmenden besprochen und analysiert. Die verschiedenen Gesichtspunkte und Meinungen wurden diskutiert, so dass jede*r für sich etwas mitgenommen hat. Das Programm soll bis 2020 weitergeführt werden.



Fotos: oben links: Ilona Kamelle-Niesmann;
andere: Tina Umlauf

SHG Hörgeschädigte Emsdetten und Umgebung

4.26 Broschüre „Wie fühlt es sich an?“



In der Broschüre berichten Betroffene mit verschiedenen Krankheiten oder Handicaps davon, wie es sich anfühlt, mit einer gesundheitlichen Einschränkung zu leben bzw. leben zu müssen. Es soll hier ganz explizit die persönliche Situation der Betroffenen dargestellt werden.



Fotos: Tina Umlauf

Popchor Lebenshunger – Chor für Menschen mit und ohne Essstörungen

4.27 Popchor Lebenshunger



Der Popchor Lebenshunger bringt Menschen mit und ohne Essstörung zusammen und verbindet Selbsthilfe mit Prävention und Öffentlichkeitsarbeit. Die Selbsthilfegruppe wurde im April 2018 im Rahmen des Auftakts der Selbsthilfe Tour NRW auf dem Shadowplatz in Düsseldorf gegründet und läuft unter dem Dach des Vereins Werkstatt Lebenshunger. Das Projekt wird von zahlreichen engagierten Helfer*innen ehrenamtlich unterstützt. Kooperationspartner sind die AOK Rheinland/Hamburg, die Music Academy, das Stadtmuseum, die Volkshochschule sowie der Arbeitskreis Essstörung.

Gemeinsam soll ein hörbares Zeichen für ein stilles Thema gesetzt werden. Im Mittelpunkt steht hier nicht die Krank-

heit, sondern die Lebensfreude und Begeisterung für das musikalische Miteinander. Es kommen Menschen jeden Alters zusammen, betroffen oder nicht betroffen, Angehörige, Expert*innen sowie Menschen, die sich für das Thema Essstörung einsetzen wollen. Der Rahmen ermöglicht eine niedrigschwellige, kreative Annäherung an das Thema sowie Austausch über die Symptomatik hinaus.

Mit den Auftritten sensibilisiert der Chor für die komplexe Krankheit Essstörung, die nach wie vor ein Tabuthema darstellt. Die Gruppe bringt das Thema in die Öffentlichkeit, wirbt für die Selbsthilfe und lädt alle ein, mitzusingen. Der Chor präsentiert sich auf Facebook und in den örtlichen Medien; er kooperiert mit Hilfeinrichtungen rund um Düsseldorf.

Foto: Barbara Bechtloff



SHG gegen Angst und Depression Essen-Werden

4.28 Öffentlichkeitsarbeit durch Aufklärung und Entstigmatisierung



Ein Schwerpunkt der Selbsthilfegruppe ist die Öffentlichkeitsarbeit zur Aufklärung und Entstigmatisierung psychisch Kranker. Der größte Teil der Gruppe lässt sich mit vollem Namen nennen und fotografieren.

Die Mitglieder führen Infostände durch bei der Gesundheitsmesse, der Messe „Mode Heim Handwerk“ oder bei öffentlichen Gesundheitstagen.

Außerdem organisiert die Gruppe pro Jahr 6 bis 8 Vorträge und Gesprächsrunden von und mit Fachleuten wie Klinikärzt*innen, Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen und Leitenden von Kontakt- und Beratungsstellen. Sowohl die Presse als auch in psychologischer Ausbildung stehende

Personen (Studierende) besuchen die Gruppenstunden und Vorträge. Vor einigen Jahren hat die Selbsthilfegruppe den Förderpreis der Stadt Essen erhalten.

Für den Bürgerfunk von „Radio Werden“ (seit August 2019 „Welle Werden“) bei Radio Essen hat die Gruppe Beiträge produziert. Eine Sendung im Oktober 2019 handelte von einem mit Depressionen kämpfenden Comedian und Musiker.

Fotos: Marek Eggemann



Kölner Arbeitskreis LRS & Dyskalkulie

4.29 Umbau der Homepage www.lrs.koeln mit Vorlesesoftware

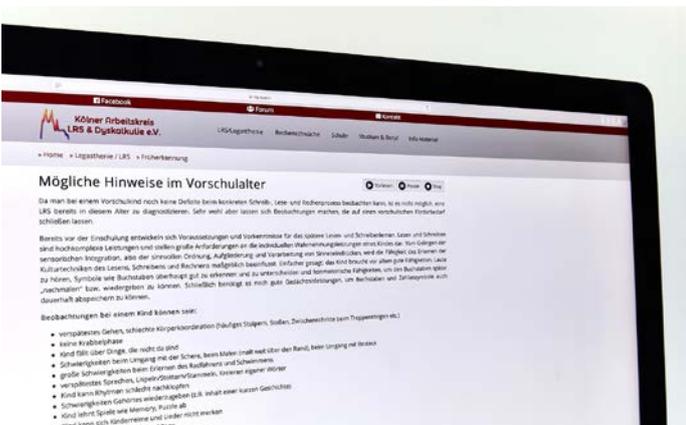


Der Arbeitskreis konnte mit Unterstützung durch die GKV seine Homepage umbauen. Erste Schritte in Richtung Barrierefreiheit wurden in Angriff genommen.

- neues Template mit größerer und klarer Schriftart
- übersichtlichere Struktur
- Integration einer Vorlesesoftware

Die Homepage www.lrs.koeln wird von vielen Menschen besucht, die selber von einer Lese-Rechtschreibschwäche betroffen sind. Nicht selten sind auch mehrere Generationen in einer Familie betroffen. Menschen mit LRS haben teilweise Schwierigkeiten, sinnerfassend zu lesen und vermeiden längere Texte. Darum hat die Gruppe beim Umbau der Homepage den Schwerpunkt wie folgt gelegt:

Die Homepage wies im Jahr 2018 insgesamt 7.779 Besuche auf, 2019 waren es 11.271 Besuche. Die Macher*innen erhielten viele positive Rückmeldungen zu diesem Umbau.



Fotos: unten rechts: Tanja Blum; andere: Tina Umlauf

mamma CAMPY Brustkrebs-SHG Nümbrecht

4.30 mamma CAMPY Brustkrebs-Selbsthilfegruppe Nümbrecht



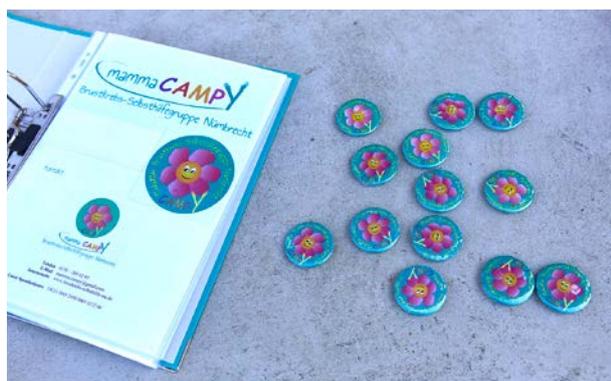
In Nümbrecht wurde die mamma CAMPY-Selbsthilfegruppe für Brustkrebspatientinnen und deren Angehörige von vier Frauen gegründet, die aus eigener Erfahrung wussten, wie wichtig es ist, sich mit Gleichgesinnten austauschen zu können.

Das Eröffnungstreffen fand am 1. Oktober 2018 statt, seitdem finden die Gruppentreffen jeden 1. Montag im Monat um 18 Uhr im Pfarrheim der Kath. Kirche, Friedhofstr. 2 in Nümbrecht statt.

Die Gruppenmitglieder treffen sich, um sich gegenseitig Mut zu machen und wieder zu sich selbst zu finden. Der Abend besteht in der Regel aus zwei Teilen. Im ersten Teil ist Raum für persönliche Berichte über Erfahrungen mit der Erkrankung. Im zweiten Teil geht es um gegenseitige Stärkung durch positive gemeinsame Aktivitäten.

Das mamma Campy-Team schaut auf ein erfülltes und erfolgreiches Jahr 2019 zurück. Neben hochwertigen Fachvorträgen z.B. zum Thema Psychoonkologie stand der Gruppe ein Onkologe zu allen Fragen rund um die Erkrankung und Therapie zur Verfügung. Ein Schminkeabend wurde organisiert, ein Workshop zur Schmuckherstellung stärkte die Feinmotorik. Yoga- und Atempädagogik-Angebote nach Middendorf fanden großen Zuspruch. Eine Sportpädagogin leitete zum Walken an, ein Sanitätshaus veranstaltete eine Wäsche-Ausstellung. Die Jubiläumsfeier zum einjährigen Bestehen der Gruppe bildete den Höhepunkt des Jahres – bei einem Tag der offenen Tür konnten sich alle Besucher*innen einen Einblick in die Arbeit der Gruppe verschaffen.

Fotos: Tina Umlauf



Die Gewinnerprojekte

KATEGORIE 1

Landesorganisationen mit bis zu 25 regionalen Gruppen

1.4 Landesgruppe NRW – Marfan Hilfe (Deutschland) e.V.

Projekt: Marfi

(Seite 11)

KATEGORIE 2

Landesorganisationen mit 26 bis 100 regionalen Gruppen

2.1 Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen e.V.

Projekt: da da da rk – Konzert im Dunkeln

(Seite 16)

2.2 Cochlea Implantat Verband NRW e.V.

Projekt: Die Zukunft ist jung, aktiv, dynamisch – Junge Selbsthilfe NRW

(Seite 17)

KATEGORIE 4

Regionale Gruppen in NRW

4.3 Der Paritätische, Diagnose ALS was nun e.V.

Projekt: Buch „Ansonsten alles super“

(Seite 20)

4.5 Rollis Werne

Projekt: Power Kids

(Seite 22)

4.27 Popchor Lebenshunger – Chor für Menschen mit und ohne Essstörungen

Projekt: Popchor Lebenshunger

(Seite 44)

Die Jury tagte am 8. April als Telefonkonferenz:

Julia Gerold, BKK-Landesverband NORDWEST
Reinhard Metz, FAS – Fachausschuss Suchtselbsthilfe
Melanie Ahlke, LAG Selbsthilfe NRW

Kriterien für die Preisverleihung

* KREATIVITÄT & INNOVATION

In der Umsetzung des Projekts werden neue kreative Ideen und Methoden, insbesondere in der Ansprache und Einbeziehung von Betroffenen, eingesetzt.

* STÄRKUNG & ANERKENNUNG DES EHRENAMTS

Mit den prämierten Projekten sollen Vorbilder in der Selbsthilfearbeit geschaffen werden.

* ÖFFENTLICHKEITSWIRKSAMKEIT

Die Botschaft des Projekts ist nach außen gerichtet, sie wirbt für die Selbsthilfe allgemein – nicht nur bei den Betroffenen.

Die Kategorien

1. Kategorie – Landesorganisationen mit bis zu 25 regionalen Gruppen

2. Kategorie – Landesorganisationen mit 26 bis zu 100 regionalen Gruppen

3. Kategorie – Landesorganisationen mit über 100 Gruppen oder mit mehr als 3.000 Mitgliedern

4. Kategorie (neu) – Regionale Gruppen in NRW

Die Preise für die Kategorien 1 bis 3

(Landesorganisation)

* ORGANISATIONSBERATUNG

Sachpreis im Wert von bis zu 10.000 €

Viele Hände helfen zum Erfolg, brauchen aber Strukturen. Mit der Organisationsberatung behalten alle den Überblick, werden Abläufe optimiert und Verantwortlichkeiten festgelegt. Ein/e für soziale Einrichtungen spezialisierte/r Berater/in wird mit den Verantwortlichen der Landesorganisation Aufgaben definieren und helfen, Routinen zu entwickeln.

* PROFESSIONELLES PR-PAKET

Sachpreis im Wert von bis zu 10.000 €

Werbung für die eigene Sache ist nicht einfach, auch weil die Distanz fehlt. Mit dem PR-Paket wird der Landesorganisation ein/e Journalist/in an die Seite gestellt. Botschaften, Pressearbeit und die Wahl der Medien stehen auf dem Prüfstand. Tipps und Tricks, Hilfen bei Kontakten zur lokalen und Fachpresse können die Unterstützung abrunden.

* GELDPREIS IN HÖHE VON 5.000 €

Die Preise für die Kategorie 4

(Regionale Gruppen in NRW)

* GRUPPEN-AUSFLUG

Sachpreis im Wert von bis zu 4.000 €

Abstand gewinnen, Erfolge feiern, das eigene Tun reflektieren. Ein ganzer gestalteter Tag gehört der SH-Gruppe vor Ort, für bis zu 20 Teilnehmende. Erfahrene Trainerinnen und Profis der Erlebnispädagogik stimmen mit Ihnen Thema, Ort und Datum ab, organisieren den Tag und begleiten Sie. Auf dem Programm stehen Erholung, Auftanken und Spaß haben.

* GELDPREIS IN HÖHE VON 2.000 €

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmenden beim diesjährigen NRW SelbsthilfePreis.