



# Newsletter II/2019

## Artikelübersicht:

SFZ	1
Rückblick	
– Gute Geschäfte	2
Rückblick - Vortrag	
chronische Schmerzen und seelische Gesundheit	2
Termine - Gruppen- gründungen	3/4
Wettbewerbe -	
Bundesteilhabepreis	5
Wettbewerbe – startsocial	
Stipendien	5

## Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum

Neben der reinen Beratungs- und Vermittlungsarbeit zu den Bereichen Ehrenamt und Selbsthilfe, bietet das Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum noch andere interessante Aufgabenfelder an.

### Organisations- und Vereinsberatung

Das SFZ berät Organisationen und Vereine hinsichtlich der Themen Ehrenamtskoordination und –aufbau. Hierzu gehören auch Informationen zu Themen wie Versicherungsschutz, engagementfähige Strukturen oder Ehrenamtsgewinnung.

### Projektmanagement

Projektmanagement kann soziale Organisationen bei der Weiterentwicklung von Angebot und Qualität unterstützen. Das SFZ initiiert Projekte zu den Themen Engagement und Selbsthilfe, unterstützt und begleitet aber auch soziale Einrichtungen und Vereine in der Umsetzung von Projekten.

### Schulungen, Workshops und Infoveranstaltungen

Gerne geben wir Schulungen, Workshops und Infoveranstaltungen rund um Selbsthilfe und Ehrenamt.

### Gruppengründungen

Im Kreis Heinsberg gibt es rund 70 Selbsthilfegruppen zu verschiedenen sozialen und Gesundheitsthemen. Nicht immer ist eine passende Gruppe dabei. Daher unterstützt das SFZ bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen.

## Rückblick

### Erfolgreiche Veranstaltung von „Gute Geschäfte im Kreis Heinsberg“

Am 7. Mai 2019 fand die Veranstaltung „Gute Geschäfte im Kreis Heinsberg“ statt. 30 Unternehmen trafen auf 30 Wohlfahrtsorganisationen und Vereine, um Engagementprojekte zu vereinbaren.

Insgesamt wurden 77 Engagementvereinbarungen getroffen. Diese beinhalteten 668 Sach- und 3105 Zeitspenden. Fotos der Veranstaltung finden Sie auf [www.gute-geschaefte-heinsberg.de](http://www.gute-geschaefte-heinsberg.de)

Ein erfolgreicher Abschluss, der in zwei Jahren nach einer Wiederholung ruft.

### Vortrag über chronische Schmerzen und seelische Gesundheit

Teilnehmer\*innen für eine neue Selbsthilfegruppe „Rückenerkrankungen“ gesucht.

Im Zuge der Selbsthilfegruppengründung „Chronische Schmerzen und Depression“ hielt Herr Klaus Längler, Arzt und Schmerztherapeut, einen Vortrag zu diesem Thema.

Das speziell Rückenschmerzen viele Menschen stark beeinträchtigen, zeigte die hohe Resonanz der Veranstaltung.

Interessierte an der neuen Gruppe können sich gerne im SFZ melden.

## Termine

### Gruppengründungen

#### „Trennung/Scheidung“

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt – mit vielen Fragen, Trennungsschmerz und Existenzängsten. Die neue Selbsthilfegruppe soll hierbei gegenseitige Unterstützung bieten.

Wann: Freitag, den 28. Juni 2019, 20.00 – 21.30 Uhr

Wo: Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum, Hochstr. 24 in Heinsberg

#### „Ess-Störungen“ (speziell für Frauen)

Durch Ess-Störungen kommt es zu Veränderungen in den sozialen Beziehungen, die nicht selten zu Vereinsamung und zum Verlust jeglicher Lebensfreude führen. Oft drückt die Ess-Störung etwas aus, was nicht in Worte gefasst werden kann. In der neuen Gruppe können sich Betroffene in vertrauensvoller Atmosphäre über Problemlösestrategien austauschen, neues Selbstvertrauen gewinnen und sich dabei unterstützen, die eigene Identität zu finden.

Wann: Mittwoch, den 10. Juli 2019, 18.00 – 19.30 Uhr

Wo: Haus der Caritas, Apfelstraße 55 in Heinsberg

#### „Fahrdienst für Rollis“

Die Mobilitätsbarrieren sind eine tägliche Herausforderung für Menschen im Rollstuhl.

Der Fahrdienst, welcher als Nachteilsausgleich gedacht ist, steht auf dem Prüfstand. Viele Betroffene sind verunsichert.

Ziel ist es, sich gemeinsam stark zu machen, um die Wahlfreiheit, hohe Flexibilität und Solidarität durch die bisherigen Fahrdienstregelungen zu erhalten.

Die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben darf nicht eingeschränkt werden.

Wann: Montag, den 24.06.2019, 18.30 – 20.00 Uhr

Anschließend jeden 4. Montag im Monat

Wo: Deutsches Rotes Kreuz, Zur Feuerwache 8, 41812 Erkelenz

### **Menschen im Autismus-Spektrum**

Die neue Gruppe bietet die Möglichkeit sich selbst und auch den Autismus besser kennen zu lernen und zu akzeptieren.

Sie dient dem Erfahrungsaustausch über die komplexen Störungsbilder, Therapien und Sozialleistungen.

Ängste können reduziert und die eigene Handlungsfähigkeit gefestigt werden z.B. durch gemeinsame Unternehmungen, welche man sich ohne die Unterstützung der Gleichbetroffenen nicht trauen würde.

Angehörige sind herzlich willkommen!

Wann: Jeden 3. Mittwoch im Monat

Wo: Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum, Hochstr. 24 in Heinsberg

### **Neue Selbsthilfeinitiative „Wohnformen im Alter“**

Interessierte 50plus sind eingeladen, sich aktiv bei der Auswahl der möglichen Wohnprojekte zu beteiligen. Ziel der Gruppe ist, Begegnung und Vernetzung, gegenseitiges Kennenlernen, gemeinsam seriöse und bezahlbare Wohnformen zu finden.

Wann: Dienstag, den 2. Juli 2019, 19.00 – 20.30 Uhr

Wo: Haus der Caritas, Apfelstraße 55 in Heinsberg

### **„Adipositas und Übergewicht“**

Den Jo-Jo-Effekt durch unzählige Diäten, Kuren und Therapien kennen die meisten Betroffenen. Sich zu unterstützen und wieder Mut zu machen, ist wesentlich in der neuen Gruppe.

Auch die psychischen und sozialen Probleme können Übergewichtigen schwer zu schaffen machen.

Ziel ist es, sich gegenseitig über die Therapiemöglichkeiten zu informieren, über die alltäglichen Belastungen zu sprechen und das Selbstbewusstsein zu stärken.

Bei Interesse können zudem gemeinsame Unternehmungen geplant werden.

Wann: Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

Wo: Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum, Hochstr. 24 in Heinsberg

Selbsthilfe- u.  
Freiwilligen-Zentrum

Hochstr.24  
52525 Heinsberg

Tel.: 02452 – 156790

E-Mail:  
[selbsthilfe@sfz-  
heinsberg.de](mailto:selbsthilfe@sfz-heinsberg.de)

[freiwilligenzentrum@sfz-  
heinsberg.de](mailto:freiwilligenzentrum@sfz-heinsberg.de)

Besuchen Sie uns unter:  
[www.sfz-heinsberg.de](http://www.sfz-heinsberg.de)  
oder auf Facebook

## Bundesteilhabepreis 2019: Inklusive Mobilität

Das Thema des ersten Bundesteilhabepreises ist die „Inklusive Mobilität“. Der Anspruch eines inklusiven Mobilitätssystems ist, allen Menschen gleichberechtigt eine selbstbestimmte Fortbewegung zu ermöglichen, um uneingeschränkt an der Gesellschaft teilhaben zu können. Ziel ist, eine lückenlose barrierefreie Mobilitätskette von Tür zu Tür zu gewährleisten. Dieser Anspruch gilt in Gemeinden, Städten und Landkreisen gleichermaßen und bezieht die verschiedenen Verkehrsmittel ein. Die inklusive Mobilität ist Voraussetzung der Teilhabe, weil sie die verschiedenen Bereiche des Sozialraumes, insbesondere Wohnen, Arbeit, Bildung, Versorgung und Freizeit, verknüpft.

Ab sofort können Sie sich für den Bundesteilhabepreis 2019 bewerben.

Weitere Infos finden Sie unter:

[https://www.bundesfachstelle-barrierefreiheit.de/DE/Initiative-  
Sozialraum-Inklusiv/Bundesteilhabepreis/Bundesteilhabepreis-  
2019/Bundesteilhabepreis-  
2019\\_node.html;jsessionid=7C8217093DBB85F3E4D95DF8DB494C65](https://www.bundesfachstelle-barrierefreiheit.de/DE/Initiative-Sozialraum-Inklusiv/Bundesteilhabepreis/Bundesteilhabepreis-2019/Bundesteilhabepreis-2019_node.html;jsessionid=7C8217093DBB85F3E4D95DF8DB494C65)

## Ausschreibung: 100 startsocial-Stipendien

Bis zum 7. Juli 2019 können sich noch soziale Initiativen wieder für eines von 100 Beratungsstipendien bewerben. Fach- und Führungskräfte unterstützen die 100 Gewinner\*innen für vier Monate bei der Weiterentwicklung ihrer sozialen Organisationen, Projekte und Ideen. Sieben Bundespreisträger erhalten zudem Geldpreise im Gesamtwert von 35.000 Euro. [www.startsocial.de](http://www.startsocial.de)

## Selbsthilfe auf arabisch erklärt

Was in Deutschland fest im Gesundheitssystem verankert ist, ist in vielen anderen Ländern nicht selbstverständlich oder vorhanden. Der Youtuber Firas Alshater erklärt Selbsthilfe und ihren Wert sehr ansprechend für junge Menschen. Das Video wurde seitens der BAG Selbsthilfe vorgestellt.

<https://www.youtube.com/watch?v=-1j5WxDBARK>

[https://www.bag-  
selbsthilfe.de/aktuelles/nachrichten/detail/news/videos-zum-prinzip-  
der-selbsthilfe-in-arabischer-sprache-von-bag-selbsthilfe-und-firas-  
alshater/](https://www.bag-selbsthilfe.de/aktuelles/nachrichten/detail/news/videos-zum-prinzip-der-selbsthilfe-in-arabischer-sprache-von-bag-selbsthilfe-und-firas-alshater/)