

Bonn



Hallo liebe Selbsthilfeinteressierte,

der Sommer ist da und mit ihm unsere neuen Bonner SelbsthilfeNews für Juni 2025. Wir möchten Sie hiermit auf dem Laufenden halten zu Spannendem aus der Welt der Selbsthilfe sowie zu den Bonner Selbsthilfegruppen. Lassen Sie sich überraschen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht
Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn



Eine Selbsthilfegruppe bei Essstörungen: Kann das gutgehen?

Erfahrungen der Selbsthilfegruppe "Essstörungen für junge Frauen"

Liebe Sarah,

Sie sind die Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe "Essstörungen für junge Frauen" und selber von einer Essstörung betroffen. Die Gruppe besteht seit fast zwei Jahren. Was bedeutet Ihnen die Gruppe?

Die Gruppe ist für mich ein Ort, an dem ich mich wirklich verstanden fühle. Ein Raum, in dem ich mich öffnen und ganz ich selbst sein kann – ohne Angst vor Verurteilung. Es tut mir unheimlich gut, einen geschützten Rahmen zu haben, in dem ich frei über das sprechen kann, was mich beschäftigt, und dabei auf echtes Verständnis stoße.

Welche Herausforderungen gibt es für Sie persönlich und ist es manchmal herausfordernd, den Berichten der anderen betroffenen Frauen zuzuhören? Löst das manchmal auch Angst aus, selber wieder in das essgestörte Verhalten zurückzufallen?

Die größte Herausforderung ist für mich derzeit die hohe Fluktuation. Ich bin die Einzige, die noch aus der ursprünglichen Gründungsgruppe dabei ist, und versuche, die Gruppe weiterhin als stabilen Safespace zu gestalten. Das ist nicht immer leicht, wenn sich die Zusammensetzung ständig ändert.

Inhaltlich kann es natürlich herausfordernd sein, sich regelmäßig mit dem Thema Essstörung auseinanderzusetzen. Aber wir legen bewusst den Fokus auf die Themen hinter der Essstörung, statt auf Symptome. So vermeiden wir gegenseitiges Triggern. Außerdem haben wir die klare Regel: Wenn eine von uns merkt, dass sie ein Thema überfordert, sprechen wir das offen an – und finden gemeinsam eine Lösung oder wechseln das Thema.

Wie gehen Sie und wie gehen die anderen Mitglieder mit diesen Herausforderungen um? Und gibt es auch Regeln oder Übereinkünfte, die es allen Teilnehmerinnen und vielleicht auch neuen Mitgliedern leichter machen, damit umzugehen?

Für uns ist der offene Umgang mit dem, was schwerfällt, das Wichtigste. Wir schaffen einen achtsamen Raum, in dem wir ehrlich sagen dürfen, wenn etwas zu viel wird.

Unsere beiden zentralen Regeln sind: Wir sprechen nicht über Zahlen – und wir sagen offen, wenn uns

ein Thema überfordert. Diese Vereinbarungen helfen sowohl neuen als auch langjährigen Teilnehmerinnen, sich sicher und respektvoll aufgehoben zu fühlen.

Wir danken Ihnen für sehr für Gespräch und Ihre Offenheit!

Haben Sie Interesse an dieser Selbsthilfegruppe?

Dann **melden Sie sich** gerne bei uns. Wir stellen den Kontakt zur Gruppe her.



Gruppenfoto vom Christopher Street Day 2024

Save the Date

Aufruf zur Teilnahme an der CSD-Demonstration am 6. Juli 2025 in Köln

Die Demonstration setzt sich für die Rechte von Menschen aus der LGBTIQ*-Community ein. Der gesellschaftliche Rechtsruck nimmt zu und mit ihm auch menschenverachtende Haltungen.

Auch in diesem Jahr wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen in Köln Haltung zeigen und ein klares Zeichen für Vielfalt, Gleichberechtigung und Menschenrechte setzen.

Melden Sie sich über das **Formular** bei dem Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln und schließen Sie sich an, um an der Großdemonstration teilzunehmen!

Weitere Informationen folgen per E-Mail, wenn Sie sich angemeldet haben. Oder schauen Sie auf die **Internetseite**.



NAKOS

Wir stärken Selbsthilfe

Auf der Suche nach Selbsthilfeunterstützungsangeboten bundesweit?

Die Adressdatenbanken der NAKOS helfen Ihnen weiter.

Die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) bietet **drei verschiedene Adressdatenbanken** an, um Betroffene, Interessierte und Fachkräfte bei der Suche nach Selbsthilfeangeboten zu unterstützen:

- **Rote Adressen:** Enthalten bundesweit zentrale Informations- und Kontaktstellen für Selbsthilfe, darunter Selbsthilfe-Kontaktstellen und Fachstellen.
- **Grüne Adressen:** Listen bundesweite Selbsthilfeorganisationen, -vereinigungen und -gruppen zu verschiedenen gesundheitlichen und sozialen Themen.
- **Blaue Adressen:** Erfassen selbstorganisierte Selbsthilfegruppen, die nicht über eine bundesweite Organisation vernetzt sind, und bieten einen direkten Zugang zu lokalen und speziellen Initiativen.

Diese Datenbanken helfen dabei, schnell passende Selbsthilfeangebote zu finden und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Darüber hinaus empfehlen wir die NAKOS-Datenbank zur Suche nach Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Communities. Dort könnten unter anderem **junge Selbsthilfegruppen, digitale Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-Communities** sowie **Corona-Selbsthilfegruppen** gefunden werden.





Neue Selbsthilfegruppen in Bonn

Weitere Betroffene sind willkommen!

In Bonn gibt es bereits über 190 Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen in den Bereichen psychische und chronische Erkrankungen, Behinderungen, Suchterkrankungen oder soziale Schwierigkeiten.

Aktuell entstehen folgende Selbsthilfegruppen in Bonn neu und suchen weitere Interessierte:

- Betroffene von ALS
- Morbus Osler
- Angehörige von Menschen mit Depression
- Eltern von Kindern mit Essstörung
- Herz ohne Stress (für Herzpatient*innen)
- Essstörungen für junge Betroffene
- Porno als Mittel zur Emotionsregulation - Pornosucht

Ausführliche Informationen zu den neuen Gruppen in Bonn gibt es auf unserer Homepage unter „[Gruppengründungen](#)“. Eine Übersicht über alle Selbsthilfegruppen in Bonn finden Sie am Ende des Newsletters. Nach Gruppen suchen können Sie auch im [Selbsthilfenetz](#).

Sie haben Fragen oder möchten selber eine Selbsthilfegruppe gründen?
Dann melden Sie sich bei uns per [E-Mail](#) oder telefonisch unter 0228 94 93 33 17.



Würdigung der Selbsthilfe

Videobotschaft vom
Gesundheitsminister Laumann

Als Botschafter für die Gesundheitsselbsthilfe im Jahr 2025 hat der nordrhein-westfälische Gesundheitsminister, Karl-Josef Laumann, die herausragende Bedeutung der Selbsthilfe für Menschen in schwierigen Lebenslagen in Nordrhein-Westfalen hervorgehoben.

In einer [Videobotschaft](#) würdigte er das unermüdliche Engagement der Ehrenamtlichen, die Selbsthilfegruppen organisieren und damit eine unverzichtbare Unterstützung bieten.



Nachkriegskinder

Literatur-Café in Bonn am 27. Juni

Die 1950er bis Anfang 1960er Geborenen, auch die **Generation der Nachkriegskinder** genannt, wurden in Familien hineingeboren, auf denen Kriegserlebnisse und Erfahrungen von Gefangenschaft,

Vertreibung und Schuld lasteten. Wie hat sich das auf die eigenen Lebensmuster ausgewirkt? Und wie kann ich als Nachkriegskind die Ungereimtheiten in der eigenen Biografie verstehen und für mich neue Ressourcen entdecken?

Es gibt mittlerweile zahlreiche Bücher zum Thema, sehr bekannt geworden sind die Bücher von der Autorin Sabine Bode. Wer möchte bringt gerne Bücher, Gedichte, Briefe, Zeitungsartikel, Auszüge aus Tagebüchern etc. mit, anhand derer wir das Thema, in gewohnt gemütlicher Atmosphäre, gemeinsam bewegen werden.

Termin: Freitag, 27. Juni von 15-17 Uhr

Ort: Bonner Verein für Pflege- und Gesundheitsberufe, Fraunhoferstr. 1, 53121 Bonn-Dransdorf **in der Cafeteria im 1. Obergeschoss**

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldungen und Infos unter 0228-965454-519 oder per E-Mail an lua@bv-pg.de



Klangvolle Auszeit

Singkreis für pflegende Angehörige

Sie pflegen eine*n Angehörige*n und haben Lust auf eine aktive Auszeit? Dann tun Sie sich etwas Gutes und singen Sie mit uns! Denn Singen macht nicht nur Spaß, sondern **stärkt Studien zufolge** auch das Herz-Kreislauf-System und kann Stress abbauen. Die Leitung übernimmt der erfahrene Musiktherapeut **Georg Brinkmann**.

Wann: 1 x monatlich Montag, 17-18 Uhr

Wo: Margarete-Grundmann-Haus, Lotharstr. 84-86, 53115 Bonn

Nächste Termine: 30.06. | 14.07. | 25.08. | 22.09. | 20.10. | 01.12. | jeweils von 17 bis 18 Uhr

Anmeldung unter pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org oder telefonisch: 0228 94 93 33 44





Neuer Selbsthilfesong „Vorher Nachher Bild“

Von Rhobbin, shvgazer & Martin Richter

Anlässlich der „Aktionswoche Selbsthilfe“ des Paritätischen ist ein neuer Selbsthilfesong nebst Video von dem Berliner Musiker Rhobbin, zusammen mit shvgazer & Martin Richter, entstanden.

Mit eindringlicher Ehrlichkeit und poetischer Bildsprache erzählt Rhobbin von inneren Kämpfen, Selbstakzeptanz und dem Mut zur Veränderung. Zwischen melancholischem Pop und hoffnungsvollem Aufbruch klingt „Vorher Nachher Bild“ wie ein Tagebuch-Eintrag, den man laut mitsingen möchte.

Der Song ist nicht nur Musik, sondern eine Einladung: zur Reflexion, zum Loslassen und zur Selbstfürsorge.

Hören Sie selbst mal rein!





„Wellnesstag“ für pflegende Angehörige

Auszeit mit Entspannung und Kreativität

Genießen Sie eine **kleine Auszeit vom Pflegealltag** und sorgen Sie für das eigene seelische und körperliche Wohlbefinden. Mit einem Wohlfühlprogramm zur Regeneration, Austausch mit anderen Pflegenden, Entspannungstechniken und Zeit für Kreativität und Klang. Eine parallele Betreuung des pflegebedürftigen Angehörigen kann bei Bedarf organisiert werden.

Wann: 01. Juli von 15 - 18 Uhr

Wo: Haus der Familie, Friesenstr. 6, 53175 Bonn-Bad Godesberg

Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Spende willkommen.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.
Per E-Mail gepflegtspflegen@t-online.de oder telefonisch unter 0171-8365429.

Buchvorstellung

„Liebe Nerven, jetzt entspannt euch mal! Wie ich mit einem Bindungstrauma lebe und was mir hilft“

Ein Bindungstrauma bleibt häufig lange unerkannt. Es kann sich hinter einer ganzen Reihe anderer Störungsbilder und Diagnosen verstecken, was es für Betroffene schwer macht, die passende Hilfe zu finden, wie die Autorin aus eigener Erfahrung weiß.

Zu den Beziehungsschwierigkeiten kommen häufig andere Symptome hinzu, die das Leben von Menschen mit einem Bindungstrauma zu einer Achterbahnfahrt aus Gefühlen, körperlichen Beschwerden und psychischen Herausforderungen machen können.

Wie sie gelernt hat ihren Alltag trotz der belastenden Folgen einer frühen Traumatisierung zu bewältigen und welche Erfahrungen sie dabei im Laufe der Jahre gesammelt, darüber berichtet die Autorin in diesem Buch. Das Ziel des Buchs ist es Betroffenen Mut zu machen und anderen Interessierten das Thema »Bindungstrauma« mit Hilfe von Erfahrungsberichten und Einsichten näher zu bringen und es ein Stück verständlicher zu machen.

Haben Sie Interesse an einer Selbsthilfegruppe zum Thema Bindungstrauma? Dann [melden Sie sich gerne bei uns](#).

Cover des Buchs von Eva Freyer





Foto: Retina plus e.V.

Neue Folge des Podcast „Retina View“

„Sehzellen aus dem Labor – Hoffnung für die Netzhautforschung?“

Der Verein Retina plus e.V. aus Bonn gibt den Podcast „Retina View“ heraus. **Jeden letzten Freitag im Monat** erscheinen neue Episoden, die sich mit aktuellen Entwicklungen in der Netzhautforschung beschäftigen. Wissenschaftler*innen geben Einblicke in ihre Arbeit und zeigen auf, wie moderne Forschung Hoffnung für Betroffene schaffen kann – ohne falsche Versprechen zu wecken. Die Themen sind für Betroffene, Angehörige und alle, die sich für medizinische Forschung interessieren.

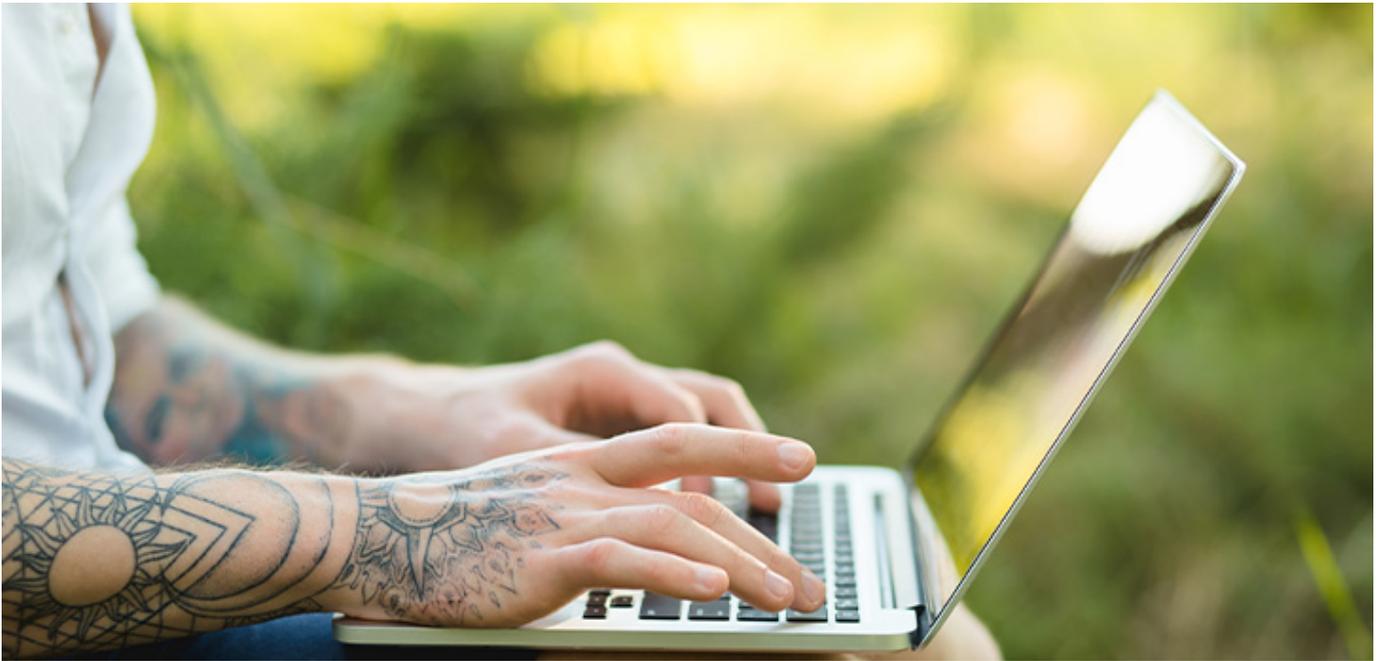
In der letzten Folge aus April 2025 geht es um ein ausgezeichnetes Projekt an der Uniklinik in Bonn: „Sehzellen aus dem Labor – Hoffnung für die Netzhautforschung?“ Unsere Gäste Julia Pawlick und Johannes Striebel vom Team rund um Prof. Dr. Volker Busskamp erklären, wie es gelingt, menschliche Sehzellen – genauer gesagt: Zapfen-Photorezeptorzellen – aus Stammzellen zu gewinnen.

In dem Gespräch wird geklärt, wie Sehzellen im Labor entstehen – und warum sie (noch) nicht für Therapien, sondern ausschließlich für die Forschung verwendet werden und welche Chancen die Technologie auch für seltene Erkrankungen wie Morbus Stargardt oder Zapfen-Stäbchen-Dystrophie birgt.

Retina plus e.V. ist ein gemeinnütziger Verein und ein Expertennetzwerk von Menschen mit Sehverlust für Betroffene, Angehörige und Partner im Gesundheitswesen und darüber hinaus. Als Experten in eigener Sache unterstützen wir Menschen in ähnlicher Situation.

Mehr erfahren Sie auf der [Homepage des Vereins](#). Kontakt unter 0228 696768 oder per [E-Mail](#).





YouTube-Kanal "Studio Selbsthilfe"

Lebendige Einblicke in die Selbsthilfe

Was macht eine Selbsthilfegruppe und würde das auch zu mir passen?

Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen Rheinland-Pfalz e.V. hat in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse den YouTube-Kanal "Studio Selbsthilfe" aufgebaut. Hier werden lebendige Einblicke in die Arbeit von Selbsthilfegruppen gegeben und einzelne Erkrankungen vorgestellt. Betroffene und Fachleute kommen zu Wort.

[Hier geht es zum YouTube-Kanal.](#)

PAUL & PAULA

von andré sedláček



Links & Downloads

auf einen Blick



Machen Sie mit: Wir suchen Ihre Beiträge für unsere SelbsthilfeNews

Nutzen Sie die SelbsthilfeNews als Plattform, um andere über ihre Selbsthilfearbeit zu informieren. Wir freuen uns über interessante Einblicke, Geschichten und Themen aus Ihren Selbsthilfegruppen. [Schreiben Sie uns.](#)



Themenliste der Selbsthilfegruppen

Hier finden Sie die [Themenliste der Selbsthilfegruppen](#), die bei uns gemeldet sind. Die Liste 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!



Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn
Lotharstr. 95, 53115 Bonn

Tel.: 02 28 - 94 93 33 17

Sprechzeiten:

Mo., Mi. und Do. 10:00 - 13:00 Uhr

Do. 15:00 - 18:00 Uhr



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



© Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn