

SELBST UND VERSTÄNDLICH

Ausgabe Dezember 2008 | kostenlos

DAS SELBSTHILFEMAGAZIN IM KREIS UNNA



Seite 7

»Braucht unsere Selbsthilfegruppe eine Leitung oder ist diese überflüssig?«



Seite 12

FAMILIENBANDE
Familiennetzwerk
Kamen e.V.
Ein Haus gefüllt mit
prallem Leben



Ständig die Waage im Kopf

Selbsthilfe- und Therapieangebote für essgestörte Menschen

Liebe Leserinnen und Leser,

Essstörungen stellen vor allem für Mädchen und Frauen ein erhebliches Risiko für die seelische und körperliche Gesundheit dar – nach aktuellen Statistiken sind aber auch immer mehr männliche Jugendliche betroffen. Bei Nichtbehandlung besteht die Gefahr einer Chronifizierung mit gravierenden körperlichen und psychosozialen Folgen. Auch das unmittelbare soziale Umfeld – zumeist die Familie – ist meist stark mit einbezogen. Ständige Sorgen um die Zukunft, die sich oft einfach nur um das nackte Überleben der Betroffenen drehen, beeinträchtigen das Leben und den Alltag.

Rund um das Thema Essstörungen existieren auch im Kreis Unna einige Selbsthilfegruppen – für Betroffene und für Angehörige. Grund genug für die Redaktion, das Thema auf den Seiten 3 bis 6 intensiv zu beleuchten und Hilfeangebote aufzuzeigen.

Selbsthilfegruppen entstehen dort, wo Menschen ihre gesundheitlichen und sozialen Probleme selbst in die Hand nehmen. Initiative und Verantwortung jedes einzelnen Mitglieds werden groß geschrieben. Benötigt eine Gruppe dann trotzdem eine (An-) Leitung oder kann sie ausschließlich aus der Kraft der Gemeinsamkeit agieren? Mit Hilfe des Redaktionsteams sind wir dieser Frage auf Seite 7 nachgegangen.

Lesen Sie auch über das erste Kamener Mütterzentrum, die FAMILIENBANDE Familiennetzwerk Kamen e.V. auf Seite 12. Dort sind Räume für Mütter, Väter, Omas, Opas, Kinder und Enkelkinder entstanden, ein ganz buntes Leben für Generationen.

Weiterhin haben sich wieder neue Gruppen gebildet, die noch auf Verstärkung hoffen. Andere feiern 25-jähriges Bestehen, eine unglaublich lange Zeit.

Lassen Sie sich überraschen, wir wünschen Ihnen jedenfalls interessante Eindrücke beim Lesen und dabei vielleicht den richtigen Treffer auf der Suche nach »Ihrer« Selbsthilfegruppe!

Ihr K.I.S.S. – Team



Impressum

Herausgeber: Kreis Unna – Der Landrat
Gesundheit und Verbraucherschutz, Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Redaktionsteam: Horst Buchholz, Hedy Blume, Renate Dehorn, Birgit Eberlein, Andrea Kleff, Wolfgang Pätsch, Anne Schrei

Verantwortliche Redakteurin: Andrea Kleff

Layout: Annika Hesmer

Druck: Kreis Unna, Hausdruckerei

Auflage: 7.000 Exemplare

Es finden Fotos folgender freier Anbieter Verwendung:

www.pixelio.de, www.aboutpixel.de

Titelfoto: www.JenaFoto24.de



TITELTHEMA

Durch dick und dünn	3
Beratung und Hilfe für essgestörte Menschen	4-5
Leere mit Essen auffüllen	5
Wenn die Seele hungert und der Körper giert... ..	6
Hat und braucht unsere Gruppe eigentlich eine Leitung	7

HINGESCHAUT

Wir sind das Redaktionsteam	8-9
K.I.S.S. finden Sie	9
»Die Narben werden nie verheilen«	10
Raus aus dem Schneckenhaus.....	10
Ein Leben mit Beutel am Bauch.....	11
Der ganz normale Alltag mit Diabetes	11

AKTUELLES

Ein Haus gefüllt mit prallem Leben.....	12
Rollstuhltanz - Lust auf Spaß und Bewegung?.....	12
Der Kampf gegen AIDS ist noch nicht gewonnen	13
Gruppennachmittag einmal anders.....	13

TIPPS & WISSENSWERTES

Buchtipps.....	14
Wir gratulieren	15
Linktipps	15
Preis für Selbsthilfe-Aktivitäten.....	15

AUSBLICK & RÜCKBLICK

Landratsempfang mit Tradition.....	16
...im nächsten Heft	16

Magersucht und Bulimie: Neues Gruppenangebot für Angehörige

Durch dick und dünn

Magersüchtige betrachten ihren hungrigen Körper als Feind, den der Kopf kontrollieren muss. Sie sind unglücklich, weil der Spiegel ihnen sagt, sie seien noch immer viel zu »fett« – selbst dann noch, wenn weite Kleidung über ihren abgemagerten Körper nicht mehr hinweg täuschen kann. Neben der nackten Angst um das Leben ihrer Tochter stellten sich auch bei Ilona und Markus P. (Name v. d. Red. geändert) Hilflosigkeit, Ohnmacht und viele Fragen nach dem »Warum« ein. Warum hungert sich unser Kind zu Tode, warum haben wir es nicht eher bemerkt? Sind wir schlechte Eltern? Was können wir tun? Und wie konnte es überhaupt soweit kommen?

»So zwischen acht und 13 Jahren war Svenja schon etwas korpulent. Dass ihre Diät allerdings zur »Einstiegsdroge« wurde, haben wir nicht geahnt und auch nie darüber nachgedacht«, erzählt Ilona P.. Im Gegenteil, sie freuten sich eigentlich darüber, dass ihre Tochter nun zu den »normalgewichtigen« Mädchen zählte. Dass Svenjas Diäten schon längst in eine Magersucht gemündet waren, davon erfuhren sie von ihrer Tochter selbst: Als die Eltern im Urlaub waren, schrieb Svenja ihnen einen Brief und gestand ihren Eltern darin, dass der Gewichtsverlust mittlerweile den Inhalt ihres Denkens und Handelns bestimmt.

»Wir waren verängstigt und schockiert, aber wir hofften, mit Drängen wie »Iss doch einfach mal normal« das Ruder in die richtige Richtung drehen zu können«, so Ilona P.. Doch die gut gemeinten Ratschläge halfen nichts, verschlimmerten sogar noch den Rückzug der Tochter in ihre eigene isolierte Welt. Ist es der Druck, Vorbildern aus Hollywood-Filmen und Hochglanz-Titeln zu entsprechen oder übersteigertes Leistungsdenken – alle Fragen blieben unbeantwortet. Ein Dialog mit Svenja blieb schier unmöglich.

Die einzige schreckliche Gewissheit für die Eltern: Der Gewichtsverlust ihres Kindes hielt an. »Wir hatten das Gefühl, nichts tun zu können und nur ohnmächtig zuzusehen. Jede Hilfemöglichkeit, ob Beratung oder Therapie, lehnte Svenja schlichtweg ab«.

Für die Angehörigen ist es sehr schwer, mit einer solchen Situation fertig zu werden und in dieser die richtigen Entscheidungen zu treffen, da Anspannung, Furcht und häufig auch Schuldgefühle alles andere dominieren. Für Eltern und andere Angehörige stellt eine Essstörung

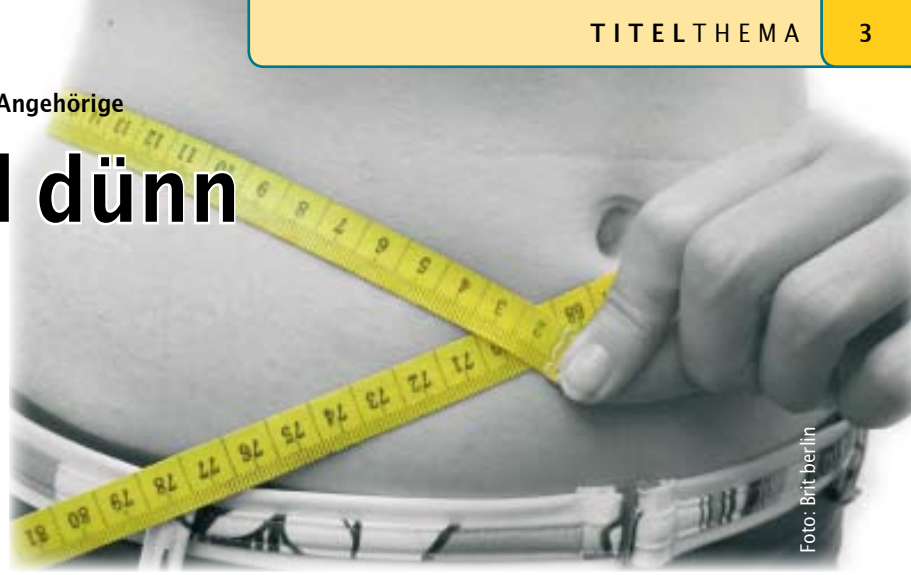


Foto: Brit Berlin

eine enorme Belastung dar, der sie oft hilflos gegenüberstehen. Eine Entscheidung wurde Familie P. quasi aus der Hand genommen: Mit einem Gewicht von 27 Kilo wurde Svenja in eine Klinik eingewiesen, wo sie mit 5000 Kalorien täglich »vollgepumpt« wurde, um ihren Körper am Leben zu erhalten. Um die eigentlichen Probleme zu bearbeiten, dazu war sie nicht mehr »therapiefähig«, wie die Ärzte es formulierten.

Bis heute hat Svenja eine Odyssee von Klinikaufenthalten erlebt – die Krankheit ist aber noch nicht besiegt. Doch sie kämpft weiter, um ihrer selbst willen, sowie ihre Eltern auch. Ob um die Genehmigung einer Reha-Maßnahme, um die Therapie ihrer Wahl und in erster Linie um das Leben ihrer Tochter. Erkannt haben sie mittlerweile, dass die Chance, sich helfen zu lassen, nur bei Svenja liegt. »Zwang hilft nichts, doch das Gespräch ist ein wichtiger und oft auch ein entscheidender Anstoß für die Betroffenen, ihre Erkrankung zu verstehen und sich Hilfe zu holen«, weiß Ilona P. heute. Der Alltag der Familie und viele Rituale – vor allem die Mahlzeiten – sind heutzutage von Svenjas Befinden bestimmt.

Wo bleibe ich eigentlich mit der ganzen Problematik, wer versteht meine Situation und kann sie ansatzweise nachempfinden, das fragte sich Ilona P. nach Jahren, die vom Alltag der an Magersucht erkrankten Tochter bestimmt wurden. Die Möglichkeit ihrer Wahl: Sie initiierte die Selbsthilfegruppe »Magersucht und Bulimie für Angehörige« in Unna. Denn es ist ihr daran gelegen, in einer von Offenheit und Vertrauen getragenen Atmosphäre einen Raum zu schaffen, in dem sich Angehörige austauschen können, das eigene Verhalten im Umgang mit dem essgestörten Kind reflektieren und sich gegenseitig Mut zusprechen können.

Mütter wie Väter, sie sich angesprochen fühlen und sich der Gruppe anschließen möchten, können sich melden bei der

K.I.S.S. in Unna | Margret Voß | Fon 02303 27-2829

Beratung und Hilfe für essgestörte Menschen

Essstörungen stellen ein großes gesundheitliches Problem dar. Obwohl sich Betroffene der unterschiedlichen Krankheitsbilder beispielsweise in ihrem Erscheinungsbild beträchtlich unterscheiden, ist es doch allen Essstörungen gemeinsam, dass sie mit körperlichen, psychischen und sozialen Konsequenzen einhergehen. SELBST und VERSTÄNDLICH sprach mit der Dipl. Pädagogin Magdalena Warnsing, die in der Frauen- und Mädchenberatungsstelle des Frauenforums im Kreis Unna e.V. essgestörte Frauen und Mädchen berät.

ben Beratungsstellen wie unserer gibt es im Kreis Unna auch Hilfe bei der Suchtberatung vor Ort. Auch die Hausärzte vermitteln an spezialisierte niedergelassene Therapeuten. Außerdem gibt es im weiteren Umkreis Spezialabteilungen in psychosomatischen Kliniken, die ambulant oder stationär behandeln. Neben professioneller Hilfe gibt es auch die Möglichkeit, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen oder selbst eine Gruppe zu gründen. Für viele Beteiligte bedeutet die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, aus Isolation und Heimlichkeit herauszutreten und im Kontakt mit anderen Betroffenen Verständnis für die eigene Problematik zu erfahren.



Magdalena Warnsing
Dipl. Pädagogin

Handelt es sich bei der Essstörungssymptomatik um eine Form von Sucht? Begriffe wie Magersucht oder Esssucht deuten darauf hin.

Obwohl Anteile süchtigen Verhaltens bei Betroffenen zu finden sind, können in der Beratung und Behandlung nicht automatisch Suchtkonzepte übernommen werden. Ein wesentlicher Unterschied zur Tabletensucht, zum Alkoholismus oder zur Drogensucht besteht darin, dass es keine Abstinenzregel geben kann. Denn es ist ja nicht möglich, auf das Essen zu verzichten.

Was sind die Ziele einer weiterführenden Therapie?

Eine Therapie kann helfen körperlichen und seelischen Bedürfnissen gegenüber feinfühler zu werden und Möglichkeiten zu lernen, sie auch auszudrücken. Eine Behandlung, die sich nur auf die körperlichen Symptome der Betroffenen konzentriert, kann nicht die Sucht selbst beseitigen. Magersüchtige Patientinnen, die in einer Klinik künstlich ernährt werden, ändern dadurch noch lange nicht ihr Essverhalten. Dennoch muss eine Balance gefunden werden zwischen der Psyche und den körperlichen Problemen, die schnell lebensbedrohlich werden können.

Wer kommt zu Ihnen in die Beratung? Welche Bereitschaft auf Seiten der Betroffenen ist nötig?

Junge Mädchen, Frauen mittleren Alters, aber auch ältere Frauen, die chronisch essgestört sind, kommen in die Beratung. Einige haben Gewalterfahrungen oder sexuellen Missbrauch erleben müssen. Es kommen aber auch Angehörige und Lehrer, die wissen wollen, wie sie sich verhalten sollen und welche Hilfeangebote es gibt. Für die Betroffenen ist vor allem die Bereitschaft wichtig, eine Unterstützung von außen anzunehmen. Die Mädchen und Frauen können hier völlig anonym bleiben. Es geschieht nichts, was sie nicht wollen. Auch keine Appelle, die Essgewohnheiten zu ändern. Denn Druck haben die meisten schon genug zu spüren bekommen. In Gesprächen versuchen wir gemeinsam, das Augenmerk auf das zu lenken, was sich hinter den Symptomen der Krankheit verbirgt und zu lernen, eigene Gefühle und Grenzen kennenzulernen und zuzulassen.

Wo können essgestörte Menschen weitere Hilfen bekommen?

Insgesamt gibt es ein breites Angebot mit speziellen Konzepten an Hilfsmöglichkeiten für Essgestörte. Ne-

Und was würden Sie als Therapieerfolg bezeichnen?

Schnelle Erfolge können Betroffene und Angehörige nicht erwarten. Eine oft langjährig bestehende Symptomatik kann eben nicht in kurzer Zeit behoben werden. Therapieerfolge sind nach meiner Auffassung erreicht, wenn sich das Leben nicht mehr ausschließlich um Essen oder Nicht-Essen dreht und das Selbstwertgefühl sich so weit stabilisiert, dass es nicht mehr allein vom Körpergewicht abhängig ist. Und wenn bei Problemen und Konflikten, z. B. auch mal Ärger und Wut ausgedrückt werden statt diese Gefühle »wegzuessen«.

Kontakt:

Magdalena Warnsing
Frauen- u. Mädchenberatungsstelle
Bachstraße 9 | 59423 Unna
Fon 02303 82202 | Fax 02303 983354
frauenberatungsstelle@frauenforum-unna.de
www.frauenforum-unna.de

Leere mit Essen auffüllen

»Ich versuche, die Leere, die mein Alltag mit sich bringt, mit Essen aufzufüllen«, sagt die Initiatorin der Bulimie-Selbsthilfegruppe Schwerte. Seit 22 Jahren leidet die heute 36-jährige unter der Krankheit. »Nach einem Fressanfall, der mich besonders an Abenden überkommt, an denen mein Kind bereits schläft und ich allein auf dem Sofa sitze, muss anschließend alles wieder raus«, erklärt sie.

Die Bulimie ist eine Essstörung, die umgangssprachlich als Ess-Brech-Sucht bezeichnet wird. Sie geht mit Essanfällen und anschließend selbst ausgelöstem Erbrechen einher. Im Gegensatz zur Magersucht oder Binge-Eating-Störung sind die von Bulimie Betroffenen – zumeist Frauen – meist normalgewichtig.

Die Gruppe, bestehend aus jungen Frauen, befindet sich noch im Aufbau und freut sich sehr über andere

an der Selbsthilfe interessierte Mitstreiterinnen. Die Gruppe trifft sich 14-tägig freitags an ungeraden Kalenderwochen um 19.30 Uhr im Treffpunkt Gesundheit (Gesundheitsamt) Schwerte.

Kontakt über die K.I.S.S. in Schwerte

Ulgart Höhl

Fon 02304 24070-22

Eine weitere Selbsthilfegruppe für Menschen mit Essstörungen:

Essgestörten-Gruppe Lünen

Treffen: montags von 19.30 – 21.15 Uhr
im Gesundheitshaus Lünen

Kontakt: K.I.S.S. in Lünen | Lisa Nießalla
Fon 02306 100-572

Bei den Essstörungen unterscheidet man unter den am häufigsten auftretenden:

- die Anorexia nervosa (Magersucht)
- die Bulimia Nervosa (Ess- und Brechsucht)
- die Adipositas (Fettsucht)
- die Binge Eating Störung (Essattacken ohne Erbrechen – meist mit Übergewicht oder Adipositas verbunden)

Info

Weitere Informationen über Beratungsstellen und Hilfeangebote finden Sie

- im Beratungsführer »Suchtkrankenhilfe im Kreis Unna«. Die Broschüre ist kostenlos bei den Regionalteams der Suchthilfe im Kreis Unna, bei der K.I.S.S. und im Kreisgesundheitsamt Unna erhältlich.
Der Beratungsführer ist zudem im PDF-Format unter www.kreis-unna.de herunterzuladen.
- im »KreisRund« – Wegweiser für Soziales, Gesundheit, Familie und Jugend im Kreis Unna unter www.kreis-unna.de

Die Angebotspalette der Hilfsangebote für Menschen mit Essstörungen und deren Angehörige im Kreis Unna soll künftig transparenter und umfassend abgebildet werden. Der Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz in Kooperation mit der Diakonie Schwerte plant hierfür ein Netzwerk, das alle professionellen Angebote in der Region einbindet.

Weitere Infos:

Gabi Olbrich-Steiner

Fon 02303 27-1254

E-Mail gabi.olbrich@kreis-unna.de

Und außerdem...

bietet die Christoph-Dornier-Klinik in Münster mittwochs zwischen 17 und 20 Uhr ein von einem Diplom-Psychologen besetztes Beratungstelefon rund um alle Fragen zum Thema Essstörungen an. Neben den üblichen Telefongebühren entstehen dabei keine weiteren Kosten. Fon 0251 4810-110/103

Selbsthilfegruppe Binge-Eating-Störung

Wenn die Seele hungert und der Körper giert



Foto: © sassi/ PIXELIO

Anke G. (Name v. d. Red. geändert) hat Hunger. Hunger nach Leben, nach Liebe, Hunger nach Selbstbestimmung, Hunger danach, so angenommen zu werden, wie sie ist – mit allen Fehlern und Schwächen. Ein sehr menschlicher Hunger. Besonders wenn sie allein im Haus ist, die Kinder in der Schule und der Mann auf der Arbeit, versucht sie genau diesen Hunger zu stillen. Der Vorratsschrank ist dabei ihr liebster Partner: Schokolade, Kekse oder Kuchen stopft sie in sich hinein, isst hastig und häufig gleich aus der Packung. »Ich esse, auch wenn ich nicht hungrig bin und das oft bis ich fast »platze«. Und ein schlechtes Gewissen habe ich immer danach. Erst recht, wenn ich meinem Mann abends erzähle, dass ich eigentlich abnehmen will.« Nach jeder Essattacke geht es ihr jämmerlich, sie plagt sich mit Vorwürfen und sucht eine Antwort auf die Frage, weshalb sie sich immer wieder gehen lässt. Ankes Essstörung ist ein Hunger der Seele, den sie nur allzu kurzfristig zu stillen in der Lage ist. Denn so groß die Gier auch ist, die anschließenden Schuldgefühle sind noch viel größer.

»Ich weiß genau, wie man sich fühlt, wenn man wieder keinen anderen Ausweg sieht, als die Probleme in einer »Essorgie« zu erstickten. Man verliert die Selbstachtung und hofft nur, nicht auch noch dabei erwischt zu werden« sagt eine andere Betroffene, die ihre große Schachtel gefüllt mit Süßigkeiten im Gartenhäuschen versteckt. Wie Anke G. besucht die 42-jährige regelmäßig die Selbsthilfegruppe Binge-Eating-Störung in Bergkamen.

»Binge-Eating-Disorder« (BED) lässt sich am einfachsten mit dem Wort »Essattacke« übersetzen. Dabei werden große Mengen von Lebensmitteln innerhalb von kurzer Zeit verzehrt, wobei meist Nahrungsmittel verschlungen werden, die viele Kohlenhydrate und Fette enthalten, jedoch wenig Vitamine und Mineralstoffe. Betroffene können nicht kontrollieren, wie viel sie essen oder wann sie mit dem Essen aufhören müssen. Diese Anfälle werden als zwanghaft und hemmungslos erlebt. Danach plagen Schuldgefühle, Depressionen und Selbstvorwürfe das bereits angekratzte Selbstbewusstsein. Aktivitäten, um die Kalorienzufuhr auszuschneiden oder abzutrainieren, bleiben aus. Binge Eating ist eine seelisch bedingte Essstörung, die meist mit Übergewicht oder Adipositas verbunden ist.

Ihren Hunger nach echter Zuwendung und Liebe mit Süßigkeiten zu kompensieren, das hat Anke G. schon in ihrer Kindheit gelernt. Ihre Eltern waren in Vollzeit berufstätig, hatten fast nie Zeit für sie und ihren Bruder. Sie wurde von den Großeltern betreut, die waren allerdings oft mit der Erziehung überfordert und belohnten und verwöhnten die Kinder mit Süßigkeiten.

Das ist Anke auch heute noch vertraut. Sie isst aus Wut, Trauer, Langeweile und um ihre Probleme einfach »herunterzuschlucken«. Das Gefühl, satt zu sein, ist ihr fremd, das Essen ist ihr Trost und Ventil zugleich.

Beim ersten Besuch der Selbsthilfegruppe Binge-Eating-Störung in Bergkamen ist sie voller Zweifel. Erst nach einigen Wochen kann sie geduldiger mit sich sein und sich auf die anderen Frauen in der Gruppe einlassen. »Dann habe ich aber gemerkt, wie entspannend und verständnisvoll es in der Gruppe zugeht und dass ich gar nicht so viel erklären muss, um verstanden zu werden«, sagt Anke. Im ständigen Dialog mit anderen Betroffenen beginnt sie über einiges nachzudenken, die Ersatzfunktion des Essens zu erkennen, einen neuen Bezug dazu zu entwickeln und Veränderungen Schritt für Schritt zu riskieren.

»Wir sind keine Diätgruppe und erklären die Waage nicht zum Heiligtum«, erzählt Anke G. mit einem Lächeln, »obwohl wir uns alle freuen, wenn es eine von uns geschafft hat, abzunehmen«. In erster Linie geht es allen Gruppenmitgliedern darum, sich mit den Ursachen ihrer Erkrankung auseinanderzusetzen, um zu einer vernünftigen Ernährung zurückzukehren. Gemeinsam gehen sie durch »dick und dünn«, um neue Strategien für den Alltag zu finden, Neues auszuprobieren – vor allem mit dem Ziel, sich wieder selbst mehr lieben zu können. Denn das ist das beste Sättigungsgefühl, das sie sich vorstellen können.

Die Gruppe ist offen für Mädchen und Frauen ab 15 Jahren und freut sich über Verstärkung.

Kontakt direkt über die Gruppe:

Internet www.essenohneende.yfw24.de
E-Mail shg.b-e-s@web.de
Gruppenhandy Fon 0172 5737417

Kontakt:

über die K.I.S.S.
in Lünen
Lisa Nießalla
Fon 02306 100-572

Hat und braucht unsere Gruppe eigentlich eine Leitung?

Wie wichtig ist das für uns alle?

In der letzten Ausgabe von SELBST und VERSTÄNDLICH beleuchtete Klaus Vogelsänger (Dipl.-Sozialpädagoge und Kommunikationstrainer) ein Thema, das nahezu für jede Selbsthilfegruppe relevant ist: **»Braucht eine Selbsthilfegruppe eine Leitung oder ist diese überflüssig?«**

Die Frage – und Antworten darauf – sorgten für Gesprächsstoff im Redaktionsteam. Wir haben das Thema deshalb erneut aufgegriffen – dieses Mal aus Sicht der »Basis«, der Mitglieder des Redaktionsteams. Hier eine Essenz aus Gesprächen und Diskussionen – zusammengetragen von Andrea Kleff:

Normalerweise sollte man die Frage nach einer Leitung als Mitglied einer Selbsthilfegruppe absolut verneinen, aber... Dieses »aber« meint viele Unsicherheiten, die auftreten, wenn die Gruppe, die sich ja unter Mithilfe von Fachleuten gegründet hat, auf einen selbstständigen Weg geschickt wird. Während der Gründungsphase stehen die Euphorie und das Neue, was den Gruppenzusammenhalt gewährleistet, im Vordergrund. Es ist ja auch schön, wenn sich alle verantwortlich fühlen und etwas beitragen. Das läuft bei vielen aber nur in der Aufbauzeit einer Gruppe.

Häufig kristallisiert sich später eine Person heraus, die organisierend und moderierend tätig ist. Wer diese Funktion übernimmt und so zu einem wichtigen Ansprechpartner und Mittelpunkt der Gruppe wird, ergibt sich oft von selbst. Diese herausragende Rolle sollte aber nicht mit dem Anspruch gleichgesetzt werden, ständig eigene Gedanken und Ideen durchzusetzen. Schlimm wäre es auch, wenn diese Person versuchen würde, »Machtansprüche« geltend zu machen.

Dann können aber auch kreative Gedanken und Ideen anderer nicht mehr so zugelassen werden, wie es sein sollte – und das ist ganz schlecht. Eine gute Moderation der Gruppe sollte in jedem Fall dazu beitragen, dass die vielfältigen Möglichkeiten, die eine Gruppe hat, zu ihrem Vorteil genutzt werden. Ziele, die ja alle Selbsthilfegruppen haben, können nur über diesen Weg gefunden werden.

Ob eine Gruppe letztlich eine Leitung oder Moderation forciert und respektiert, hängt auch von ihrer Struktur, Thematik und Größe ab: So gibt es Gruppen, die ganz bewusst ohne personifizierte Leitung auskommen (wollen). Andere wiederum verlangen nach einer gewissen Hierarchie. Entsprechend der sich verändernden Zusammensetzung einer Gruppe muss die Frage nach (An-)

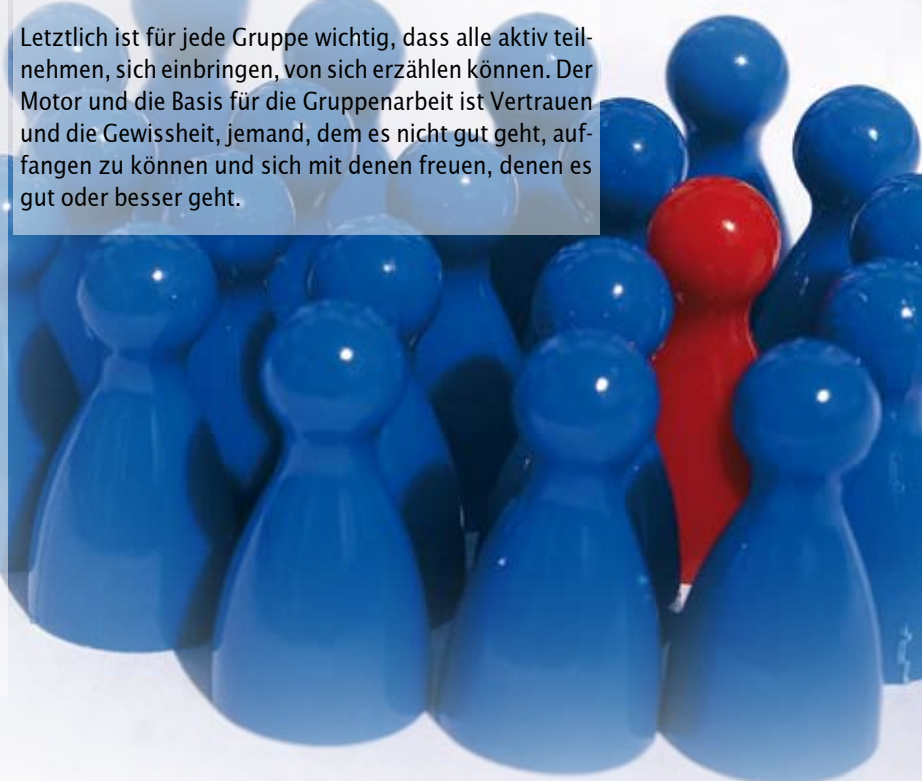
Leitung eventuell von Zeit zu Zeit neu gestellt, definiert und entsprechend angepasst werden.

Akzeptiert die Gruppe die Leitung eines Mitglieds, sollte der Leiter oder die Leiterin sehr sensibel mit dieser Rolle umgehen und sich Gedanken machen, wie diese Aufgabe gemeistert werden kann. Es muss unbedingt auf ausreichende Flexibilität geachtet werden, damit die persönlichen Bedürfnisse der anderen – auch die der neuen Teilnehmerinnen und Teilnehmer – nicht unbefriedigt bleiben.

Dennoch kommt es immer wieder vor, dass sich Anwesende in den Vordergrund drängen oder Regeln nicht einhalten. Andere kommen, um vermeintlich nur Informationen zu erhalten oder womöglich ein »Kaffee-Kränzchen« abzuhalten. In diesen Fällen kann es hilfreich sein, wenn die Ziele der Gruppe unmissverständlich deutlich gemacht werden, entweder vom »Leitenden« oder anderen Mitgliedern.

Bei manchen Themen, die gemeinsam er- und dann abgearbeitet werden, kann es auch von Bedeutung sein, dass die »Leitung« den roten Faden in der Hand behält, damit Themen nicht zerredet werden oder ausufern. Diese Person sollte allerdings dann nicht als »Guru« und »Alleinunterhalter« auftreten, sondern eher die vorhandene Motivation stärken, die Bedürfnisse der Teilnehmer akzeptieren und Freiräume für ein zufriedenes Miteinander schaffen.

Letztlich ist für jede Gruppe wichtig, dass alle aktiv teilnehmen, sich einbringen, von sich erzählen können. Der Motor und die Basis für die Gruppenarbeit ist Vertrauen und die Gewissheit, jemand, dem es nicht gut geht, aufzufangen zu können und sich mit denen freuen, denen es gut oder besser geht.



Wir sind das Redaktionsteam

Alle Leserinnen und Leser, die sich schon einmal gefragt haben, welche Menschen eigentlich regelmäßig die Themen für SELBST und VERSTÄNDLICH auswählen, Recherche betreiben, Interviews führen, Selbsthilfegruppen im Kreis Unna vorstellen, Fotos aufnehmen und letztlich dafür sorgen, dass die Zeitschrift zwei Mal jährlich erscheinen kann, sollen in dieser Ausgabe eine Antwort bekommen.

Soviel vorab: Die Zeitschrift ist konzipiert für Mitglieder von Selbsthilfegruppen, für solche, die es noch werden wollen, für Ärzte, Therapeuten und andere im Gesundheitswesen tätige Menschen, die es gut finden, über die aktive Selbsthilfelandschaft im Kreis Unna informiert zu werden.

Viele Gruppen sind froh über diese Art der Öffentlichkeitsarbeit, da sich nach dem Erscheinen – und Lesen – der aktuellen Ausgabe häufig neue Interessenten in der Gruppe finden. Andere Gruppen freuen sich einfach,

über ihre Aktivitäten berichten zu können oder einfach einmal im »Licht der Öffentlichkeit« zu stehen.

Die Titelthemen sind sorgfältig in Anlehnung an die aktuelle Arbeit bestehender Gruppen ausgewählt. Die Berichte und Reportagen sollen aber auch bislang »Unbeteiligten« einen Zugang zu den Themen ermöglichen. Und vielleicht aus eigener Betroffenheit Interesse wecken und die Selbsthilfe als eine gute und wichtige Möglichkeit für Lösungen eigener Probleme aufzeigen.

Das Redaktionsteam trifft sich rund sechs Mal im Jahr, um die jeweils nächste Ausgabe gemeinsam zu besprechen. Diese Treffen gestalten sich nicht als trockene Konferenz am runden Tisch – wie man sich es vielleicht vorstellt: Das Team bespricht sich im Eiscafé, in einem ruhigen Lokal oder in einem angenehmen Raum im Gesundheitshaus. Mit Ausnahme der verantwortlichen Redakteurin Andrea Kleff besteht das Team ausschließlich aus Mitgliedern verschiedenster Selbsthilfegruppen.

Aber nun zu den Menschen, die das Team ausmachen:



Ich bin Renate Dehorn, 53 Jahre alt und seit vielen Jahren aktiv in Selbsthilfegruppen für Angst- und Panikerkrankungen, zunächst in Dortmund und jetzt in Schwerte. Die Mitarbeit in der Gruppe ist für mich sehr hilfreich, außerdem macht mir die Teilnahme viel Spaß. Da ich inzwischen früh berentet bin, fragte ich vor rund zwei

Jahren Frau Nießalla von der K.I.S.S. nach einer Aufgabe für mich. Auf diesem Weg kam ich zur Redaktion! Die Arbeit in der Redaktion gefällt mir sehr, zumal es bei uns recht fröhlich zugeht, so dass ich mich auf jedes Treffen freue.



Ich heiße Horst Buchholz, bin 76 Jahre alt und bereits Urgroßvater. Da ich voller Tatendrang bin, habe ich sehr viel Lust, mich noch zu betätigen und mich einzubringen. Ich bin Delegierter einer ZWAR Gruppe in Lünen. Fotografieren und kleine Geschichten schreiben für die

Seniorenbeilage einer Tageszeitung, das sind meine Hobbys. Im Redaktionsteam der Selbsthilfezeitung arbeite ich deshalb mit, weil es eine interessante Aufgabe ist, Menschen über Dinge, die sie hoffentlich interessieren, aufzuklären.



Ich heiße Anne Schrei und bin seit 17 Jahren in der Unnaer Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Kinder unter dem Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS/ADHS) leiden. Vor rund sechs Jahren erfuhr ich, dass das Selbsthilfemagazin ehrenamtliche Mitarbeiter sucht. Ich war neugierig,

wie so etwas abläuft. Es gefiel mir sehr gut und deshalb bin ich auch heute noch dabei. Meine Hobbys sind Sport und Wandern. Gern versuche ich auch anderen Menschen zu helfen. Unser Team hält stets gut zusammen und wir haben viel Spaß bei unseren Treffen.



Mein Name ist Hedy Blume und ich bin Ansprechpartnerin der Alzheimer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige. Ich habe die Gruppe damals ins Leben gerufen, als mein Mann an Alzheimer erkrankt ist. Er ist leider vor einigen Jahren verstorben, aber ich engagiere mich nach

wie vor in der Gruppe. Die Treffen des Redaktionsteams finde ich sehr nett, da wir neben der Besprechung der Themen für das nächste Heft auch über viele andere Dinge reden. Die Sichtweisen der anderen Teammitglieder finde ich interessant und anregend.



Wolfgang Pätch mein Name, ich bin Ansprechpartner für den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Selm, eine Gruppe für Abhängigkeitskranke und Angehörige. Ich bin alkoholkrank und seit 14,5 Jahren abstinent lebend. Meine Freizeit gestalte ich mit Fotografie, Schreiben, ehrenamtlichem Engagement und seit kurzem mit The-

aterspiel. Die Mitarbeit im Redaktionsteam bringt mir Freude, Spaß und hilft, den Selbsthilfegedanken weiter zu tragen. Persönlich wünsche ich mir für mein weiteres Leben Zufriedenheit, Gesundheit und möglichst noch viele Ausgaben von »Selbst und Verständlich«.



Und ich bin Birgit Eberlein. Als ich vor rund zehn Jahren nach Unna zog, musste ich mir immer wieder die Frage gefallen lassen, ob ich kein Deutsch sprechen könne. Mittlerweile gefällt mein unterfränkischer Dialekt auch dem Redaktionsteam. (Wieso mittlerweile? Schon immer!

Kleine Anmerkung von A. Kleff) Ich bin 52 Jahre alt, habe Multiple Sklerose und bin Mitglied der MS-Selbsthilfegruppe Kamen – allerdings, wie ich zu meiner Schande gestehen muss – wenig engagiert. Daran muss und will ich noch arbeiten.



Ich heiße Andrea Kleff. Als ausgebildete Journalistin bin ich die verantwortliche Redakteurin der SELBST und VERSTÄNDLICH. In enger Zusammenarbeit mit der K.I.S.S. – vor allem mit Lisa Nießalla von der K.I.S.S. in Lünen – recherchiere ich die Themen für die jeweilige Ausgabe. Das heißt, ich spreche mit Selbsthilfegruppenmitgliedern

und Fachleuten, die mir viel »Input« geben. Anschließend schreibe ich kleine Reportagen, aktuelle Nachrichten und stelle die vielfältige Selbsthilfelandchaft des Kreises in Worten und Bildern vor. Das Redaktionsteam mit der geballten Erfahrung aus den Gruppen steht mir dabei mit Rat und Tat zur Seite.



K.I.S.S. finden Sie:

Zusätzlich bietet die K.I.S.S. eine virtuelle Beratungsstelle im Internet unter www.kreis-unna.de oder www.das-beratungsnetz.de an.

im Gesundheitshaus Lünen

Roggenmarkt 18-20

44532 Lünen

Lisa Nießalla

Fon 02306 100-572

Fax 02306 100-571

E-Mail lisa.niessalla@kreis-unna.de

im Gesundheitshaus Unna

Massener Straße 35

59423 Unna

Margret Voß

Fon 02303 27-2829

Fax 02303 27-2499

E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

im Treffpunkt Gesundheit Schwerte

Kleppingstraße 4

58239 Schwerte

Ulgart Höhl

Fon 02304 24070-22

Fax 02304 24070-23

E-Mail ulgart.hoehl@kreis-unna.de





Foto: Harry Hautumm, pixello.de

Neue Gruppe »Gewalt gegenüber Frauen« in Unna

»Die Narben werden nie verheilen«

Die alltägliche Konfrontation mit den vielfältigsten Formen von psychischer und emotionaler Gewalt gehört leider zur Lebensrealität vieler Frauen und Mädchen. Zu ihren Erfahrungen gehören ebenso Beeinträchtigungen durch Ausgrenzung, Missachtung und Ungleichbehandlung.

Gewalt im häuslichen Bereich ist auch meist kein einmaliges Ereignis, sie wiederholt sich. Häufigkeit und Intensität eskalieren oftmals mit der Zeit. Das hat auch Karin P. (Name v. d. Red. geändert) erlebt.

»Mein Mann setzte eine breite Palette von Kontroll- und Beherrschungsmitteln ein, um Macht über mich zu erlangen«, erzählt sie über ihren langen Leidensweg. Daneben gab es immer wieder körperliche Übergriffe. Einmal wurde sie heftig geschubst, ein anderes Mal rutschte ihm die Hand aus. »Jeden Tag habe ich mit der Angst gelebt, dass er wieder auf mich los geht«, berichtet sie. Zu dieser Zeit fühlte sie sich aber noch nicht in der Lage, die Flucht aus der Beziehung anzutreten – stets in der Hoffnung, dass die Übergriffe künftig ausbleiben. Erst als sie mit schweren Verletzungen im Krankenhaus landete und ihr Beratung und Hilfe von Seiten der Polizei und dem Opferschutz zuteil wurde, wachte sie auf.

Trotz therapeutischer Behandlung und großer Hilfe von Freunden leidet Karin P. noch viele Monate später unter Panikattacken und der ständigen Angst, dass ihr Mann ihr auflauert oder auf der Straße begegnet. »Wahrscheinlich werden diese Narben nie verheilen und die Erfahrung stellt alles auf den Kopf, was man zuvor in seinem Leben mitbekommen hat«, erzählt die Betroffene. Dennoch: »Ich habe es geschafft, dieser Beziehung zu entkommen und darauf bin ich stolz und glücklich«.

In der neuen Selbsthilfegruppe möchte sie anderen Betroffenen Mut machen, einen Weg aus dem Teufelskreis Gewalt zu finden und ihre eigenen Erfahrungen im Austausch mit anderen zu verarbeiten. »Was ich geschafft habe, schaffen andere Frauen auch. Und in der Gruppe sind wir nicht mehr allein«, sagt sie.

Kontakt über die K.I.S.S. in Unna | Margret Voß
Fon 02303 27-2829

Single- und Freizeittreff Unna

Raus aus dem Schneckenhaus

Wer geht schon gern allein ins Schauspielhaus oder ins Kino? Wer wandert schon freudig durch das Sauerland, ohne die Eindrücke mit jemandem teilen zu können? Und wer braucht nicht ab und zu einen Menschen, mit dem man seine Probleme besprechen kann?

Der Single- und Freizeittreff Unna ist eine vor 1 ½ Jahren ins Leben gerufene Selbsthilfegruppe, die aus offenen und unternehmungslustigen Leuten verschiedenster Berufssparten besteht. Sinn und Zweck der Treffen sind neben praktischer Lebenshilfe die gemeinsame, aktive Freizeitgestaltung durch Kino- und Theaterbesuche, Spaziergänge, Spielabende, der Besuch von Tanzveranstaltungen oder Lesungen. »Wir sind eine ganz bunte Truppe von Menschen zwischen 35 bis 60 Jahren. Bei uns gibt es weder Mitgliedschaft noch irgendwelche anderen Zwänge. Dabei sein und Eigeninitiative einbringen ist

ausdrücklich erwünscht«, erzählt Stefan Rehbock als Ansprechpartner der Gruppe.

Anliegen des Single- und Freizeittreffs ist es, gemeinsam mit anderen Alleinstehenden – aber auch mit Menschen, die in einer Partnerschaft leben – schöne und sinnvolle Aktivitäten zu erleben, die das Leben wieder ein Stück lebenswerter machen. So ist neben der Freizeitgestaltung auch praktische Hilfe gefragt: »Wir haben uns beispielsweise gegenseitig beim Renovieren der Wohnung oder bei behördlichen Dingen geholfen. Es gibt immer etwas, was der eine nicht und der andere besonders gut kann«, so Stefan Rehbock. Mittlerweile sind es rund 20 Mitglieder, von denen viele nach einer Scheidung, einer schmerzlichen Trennung oder nach dem Tod des Partners einen Kreis gefunden haben, in dem sie sich »zu Hause« fühlen.

Wer eigene Ideen für die gemeinsame Freizeitgestaltung hat, Mitstreiter für Aktivitäten sucht oder einfach nur Menschen für gemeinsame Gespräche kennen lernen möchte, ist in der Gruppe gern gesehen.

Die Gruppe trifft sich – unabhängig von verabredeten Aktivitäten – jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Gesundheitshaus Unna.

Kontakt über die
K.I.S.S. in Unna
Margret Voß
Fon 02303 27-2829



Ein Leben mit Beutel am Bauch

Petra Dezela Maskottchen ist ein Känguru. »Weil es einen Beutel trägt wie ich«, erzählt sie lächelnd. Das Lachen ist ihr in den letzten sechs Jahren allerdings schon oft vergangen: Über 40 Operationen musste sie über sich ergehen lassen, seit sechs Jahren ist sie Urostoma-Trägerin, das heißt, sie hat einen künstlichen Blasenausgang. Mit einer an sich unspektakulären Gebärmutter-Operation fing alles an. Doch es kam zu Komplikationen: »Die Narbe heilte nicht und die Ärzte stellten fest, dass die Blase und der Harnleiter ein Loch hatten«, erinnert sie sich. Nach vielen Untersuchungen bei Spezialisten, niederschmetternden Diagnosen und erfolglosen Versuchen, die Blase zu retten, musste das Organ schließlich komplett entfernt und durch ein Stoma ersetzt werden. Als weitere Folge der Operationen ist die Bauchdecke der heute 51-jährigen gebrochen, noch heute muss sie starke Schmerzmittel nehmen und eine Bauchbandage tragen. »Es war ein einziger Alptraum«, denkt die ehemalige Arzthelferin zurück, »ich hatte das Gefühl, am richtigen Leben nicht mehr teilnehmen zu können, habe mich zurückgezogen und bin dabei richtig depressiv geworden«. Über Foren im Internet findet sie schließlich Kontakt zu anderen Betroffenen und erhält Tipps, die den Alltag mit dem Beutel am Bauch erleichtern. »Ich habe wieder Mut be-

kommen, mich unter Menschen zu trauen«. Aus dem virtuellen Erfahrungsaustausch entstand ihre Idee, in Lünen eine Selbsthilfegruppe für Stoma-Patienten zu gründen.

»Wir reden über unsere Sorgen und Probleme und spenden uns gegenseitig Trost, wenn es uns mal nicht so gut geht«, so Petra Dezela über die inzwischen 10-köpfige Gruppe. Auch beim leidigen Ausfüllen von Anträgen und bei Behördengängen leisten sich die Gruppenmitglieder gegenseitig praktische Hilfe.

Für das nächste Jahr plant die Gruppe Vortragsveranstaltungen mit Fachärzten sowie eine Tagestour mit dem Bus. »Außerdem wollen wir zusammen schwimmen gehen. Denn gerade davor haben viele Stoma-Träger Angst«, gesteht sie. »Ich denke, es werden bestimmt auch gute Freundschaften entstehen, da uns alle eines verbindet – unser Stoma«.

Die Stoma-Selbsthilfegruppe richtet sich an Menschen mit Ileostoma (Dickdarmausgang), Colostoma (Dünndarmausgang) und Urostoma (Blasenausgang). Die Gruppe trifft sich jeden 4. Donnerstag im Monat um 18 Uhr im Gesundheitshaus Lünen.

**Kontakt über die K.I.S.S. in Lünen | Lisa Nießalla
Fon 02306 100-572**



Petra Dezela, Initiatorin der Stoma-Selbsthilfegruppe mit ihrem Maskottchen, dem Plüsch-Känguru.

Selbsthilfegruppe für ältere Diabetiker in Fröndenberg

Der ganz normale Alltag mit Diabetes

Menschen, die an Diabetes erkrankt sind, müssen oft einige besondere Ernährungsregeln befolgen und sich mit bestimmten Verhaltens- und Lebensweisen wie mehr Bewegung oder Gewichtsabnahme auf die Krankheit einstellen. So muss der Blutzuckerspiegel ständig kontrolliert und Insulinpräparate eingenommen oder gespritzt werden. Auch während der andauernden fachärztlichen Behandlung und nach einer Diabetiker-Schulung stellen sich den Betroffenen häufig noch viele Fragen, die den ganz normalen Alltag als Diabetiker betreffen.

Elisabeth Tröster, als Diabetes-Assistentin freiberuflich in Fröndenberg tätig, hat die Probleme der Betroffenen erkannt. »Im Rahmen meiner Schulungen haben sich oft sehr schöne Gruppen ergeben und ich fand es schade, dass die Teilnehmer nach der Schulung auseinander gehen«, erzählt sie und fügt hinzu: »Da kam mir die

Idee einer Selbsthilfegruppe.« Gedacht, gehandelt. Mit Unterstützung der K.I.S.S. in Schwerte initiierte Elisabeth Tröster vor rund einem Jahr die Gruppe, die heute rund 15 Mitglieder ab 60 Jahren zählt. Sie selbst schaut mittlerweile nur noch ab und zu bei den Gruppentreffen vorbei, denn die Mitglieder der Gruppe verstehen sich sehr gut und helfen sich selbst – ganz dem Selbsthilfegedanken entsprechend.

In der Gruppe weiß jeder, was es bedeutet, mit dem Diabetes zu leben: Wie sich eine Unter- oder Überzuckerung ankündigt, was beim Insulinspritzen zu beachten ist, wie sich leidvolle Komplikationen verhindern lassen. Und doch profitiert jeder von den Erfahrungen der anderen. »Man bekommt sehr viele Informationen, die man sich sonst mühsam zusammensuchen müsste«, so Elisabeth Tröster.

Künftig will sich die Gruppe auch in Fachvorträgen mit den neuesten Informationen zur Erkrankung beschäftigen und gemeinsam einen Teil ihrer Freizeit gestalten. Die Treffen finden regelmäßig jeden 1. Mittwoch im Monat von 15 bis 17 Uhr im »Alleecafé« im Zentrum von Fröndenberg statt.

**Kontakt über die
K.I.S.S. in Schwerte
Ulgart Höhl
Fon 02304 24070-22**

FAMILIENBANDE Familiennetzwerk Kamen e.V.

Ein Haus gefüllt mit prallem Leben



Stets umgeben von Kindern: Tanja Brückel, Mitinitiatorin und 1. Vorsitzende des Kamener Mütterzentrums



Am Anfang war die Idee. Später standen die Kamener Mütter und Väter in stark renovierungsbedürftigen Räumen und vor einem Berg organisatorischer, finanzieller und bürokratischer Hürden. Gemeinsam packten sie an und im August 2008 wurde

es eröffnet: Das erste Kamener Mütterzentrum, die FAMILIENBANDE Familiennetzwerk Kamen e.V..

Seitdem sind die Räume im Zentrum von Kamen mit Leben gefüllt, denn im kleinen Café im »MÜTZE« treffen sich Mütter, Väter, Omas, Opas, Kinder und Enkelkinder, informieren sich über die vielfältigen Angebote der Einrichtung, knüpfen Kontakte, spielen miteinander oder lassen sich beim gemütlichen Klönen im Beisein der Kinder einen guten Kaffee schmecken.

Initiatoren der Einrichtung sind Kamener Mütter und Väter, deren eigene Erfahrungen zu dem Engagement für Familien in Kamen geführt haben: »Der demografische Wandel hat nicht nur weniger Kinder und mehr alte Menschen zur Folge, sondern eben auch, dass verwandtschaftliche Netzwerke kleiner werden. Dabei haben gerade junge Familien und Familien mit kranken und behinderten Kindern oftmals den Wunsch nach Kontakt und Austausch mit anderen«, erzählt Tanja Brückel, Mitinitiatorin und 1. Vorsitzende des als gemeinnützig

anerkannten Vereins. Im Café gibt es hierzu ausreichend Gelegenheit: Es ist Kontakt- und Kommunikationsort für den gegenseitigen Austausch, für Beratung und Unterstützung.

Die FAMILIENBANDE Familiennetzwerk Kamen e.V. bietet zudem familienentlastende und familienfördernde Angebote für Kinder und Eltern an, die zum Teil von Fachleuten, aber auch durch die Besucher selbst im Laien-für-Laien-Prinzip geschaffen werden. Die Angebote werden dabei von den jeweiligen Besuchern (Fachleute, Mütter, Väter, Senioren, Interessierte) selbst bestimmt entwickelt.

In Kursen, Gesprächskreisen und Veranstaltungen wird ein großes Themenspektrum aufgegriffen: Von PEKIP- und Babymassagekursen für die Kleinsten über die spielerische Erkundung des Waldes, Kreativkurse, einem Theaterprojekt, einem Medien- und Presseclub für die Älteren bis hin zu einem Treff für moslemische Mädchen. Im Rahmen des Angebotes erleben die Eltern stundenweise Entlastung und Unterstützung, die Kinder hingegen neben Spaß und Freude ein erweitertes Sozialnetz, in dem sie geschwisterähnliche Erfahrungen machen können.

»Wir begreifen uns aber auch als Informationsdrehscheibe«, erklärt Tanja Brückel die netzwerkartige Struktur der Einrichtung: »In Fachvorträgen von Hebammen, Kinderärzten, Logopäden bis hin zu Rechtsanwälten oder Unternehmen möchten wir Familien die Möglichkeit bieten, sich umfassend zu informieren und ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. So kann eine starke Lobby für Familien gebildet werden.«

Kontakt:

Familienbande | Familiennetzwerk Kamen e.V.

Bahnhofstraße 46 | 59174 Kamen

Fon 02307 1400741

E-Mail info@familienbande-kamen.de

Internet www.familienbande-kamen.de

Rollstuhltanz –

wer hat Lust auf Spaß und Bewegung?

Bei wem hat in den kalten Wintermonaten die Trägheit noch nicht über die Bewegungsfreude gesiegt? Menschen, die auf zwei gesunden Beinen durchs Leben gehen, quälen sich in der dunklen Jahreszeit vielleicht ins Fitness-Studio oder in den Gymnastikkurs. Schwieriger wird es, wenn man im Rollstuhl sitzt. Ein Ehepaar aus dem Kontaktkreis Lünen der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft schöpft trotz der körperlichen Einschränkungen eines Partners ihre körperlichen Mög-

lichkeiten aus: Sie tanzen und bewegen sich zu guter Musik in der Dortmunder Tanzschule Mennigmann beim Rollstuhltanz. »Das macht uns Spaß, hält in Schwung und hellt den Alltag auf«, sagen die beiden. Die Gruppe »Rollstuhltanzen« sucht allerdings dringend neue Mit tänzer, damit das Angebot der Tanzschule fortgeführt werden kann. Interessierte Rollstuhlfahrer – mit oder ohne oder im Idealfall mit »Fußgänger-Partner« können spontan zum Tanz freitags von 18 bis 19 Uhr in die Tanzschule Mennigmann, Dortmund-Brackel kommen.

Weitere Infos zur Veranstaltung gibt es in der Tanzschule Mennigmann direkt beim Tanzlehrer Bernhard Schweer | Fon 0231 200720.



AIDS-Hilfe im Kreis Unna e.V.

Der Kampf gegen AIDS ist noch nicht gewonnen



Die AIDS-Hilfe-Arbeit in der Bundesrepublik feiert in diesem Jahr ihr 25-jähriges Bestehen. 1983 wurde der Bundesverband der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. gegründet. Im Kreis Unna wurde die Organisation erst drei Jahre später aus der Taufe gehoben. Wie vielerorts waren es vor allem HIV-positive und von der Krankheit bedrohte Menschen, die sich im Rahmen der Selbsthilfe organisierten und die AIDS-Hilfe im Kreis Unna e.V. ins Leben riefen. Einer der Gründungsväter ist Dirk Meyer aus Kamen, der heute als Landesgeschäftsführer die AIDS-Hilfe NRW leitet. Dass das todbringende Aids-Virus auch vor den Toren des Kreises Unna keinen Halt macht, wurde damals schnell deutlich. Am 25. November 1986 meldete das Gesundheitsamt den ersten Aids-Toten im Kreisgebiet.

Seither sind mehr als zwei Jahrzehnte vergangen, doch besiegt ist die Krankheit bis heute nicht. In NRW leben 12.900 Menschen mit HIV. Die AIDS-Hilfe Unna weiß von 150 Betroffenen im Kreisgebiet, die sich bereits in Behandlung befinden. Seit einigen Jahren ist die Anzahl der jährlichen Neudiagnosen wieder ansteigend – auch in der Region. Deshalb setzt die heimische Organisation verstärkt auf Prävention. Neben den drei hauptamtlichen Kräften sind es vor allem 18 ehrenamtliche Mitarbeiter, die sich für Aufklärung und Beratung einsetzen und das Thema präsent halten. Im Fokus der Aufklärungsarbeit stehen dabei junge Menschen, die hauptsächlich an den weiterführenden Schulen im Kreis Unna angetroffen werden. Stolze 2.400 Schülerinnen und Schüler hat die AIDS-Hilfe im Kreis Unna im letzten Jahr mit ihrer Projektarbeit erreicht.

Für Menschen, die von HIV betroffen sind, bietet die Beratungseinrichtung psychosoziale Betreuungsdienste und Selbsthilfeangebote. Seit Jahren ist auch das HIV-Testangebot im Kreisgesundheitsamt, Platanenallee 16, in Unna etabliert. Hier können sich Bürgerinnen und Bürger jeden Mittwoch von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr kostenlos und anonym auf HIV testen lassen. Eine rechtzeitig erkannte HIV-Infektion verbessert die Therapiemöglichkeiten erheblich und verhindert schwerste Erkrankungen, die ansonsten durch die Immunschwäche ausgelöst werden. Am 1. Dezember, dem Welt-AIDS-Tag, erinnern auch in diesem Jahr Kreisgesundheitsamt und AIDS-Hilfe daran, dass der Kampf gegen Aids noch nicht gewonnen ist!

www.unna.aidshilfe.de

AIDS-Hilfe im Kreis Unna e.V.

Gerichtstraße 2a | 59423 Unna | Fon 02303 89605

Sprechzeiten montags bis donnerstags von 09.00 bis 16.00 Uhr
freitags von 09.00 bis 13.00 Uhr

Außensprechstunde:

Gesundheitshaus Lünen | Roggenmarkt 18-20 | 44532 Lünen

1. und 3. Montag | 15.00 bis 16.30 Uhr

Tipp der Polio SH-Gruppe: Besuch der Ausstellung der GGT Deutschen Gesellschaft für Gerontotechnik®

Gruppennachmittag einmal anders.....

Im Frühjahr haben wir, die Polio SH-Gruppe, eines unserer Gruppentreffen nach Iserlohn »verlagert«. Mit privaten Fahrgemeinschaften und 16 Personen ging es zum »Zentrum für Gerontotechnik«. Vor Ort haben wir dann erst einmal einen Rollstuhl – aus der Ausstellung – geliehen. Zwei nette Damen haben uns dann durch die 1200 qm große Ausstellung geführt. Auf einer Reha-Messe könnte es nicht besser sein: Vielfältige Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern, finden sich unter anderem dort. Wir konnten Treppenlifte, Rollstühle, Badewannenlifte, Rollatoren und vieles mehr ausprobieren – und das in aller Ruhe. Eine komplette behindertengerechte Woh-



Eine Besuchergruppe wird durch die Dauerausstellung »Forum für Generationen« geführt.

nung fanden wir vor und viele tolle barrierefreie Komfort-Bäder. Von fernbedienbaren Terrassentüren über Bewegungsmelder und Hausnotruf, von Schreibhilfen und Vergrößerungsmechanismen über spezielles Besteck war alles vertreten. Interessant ist auch, dass Senioren aus der Umgebung die unterschiedlichsten Produkte in der Ausstellung einem Nutzertest unterziehen, so werden viele gute Denkanstöße und Anregungen für Änderungen an die Industrie weitergegeben. Für unsere Gruppe war es jedenfalls ein gelungener und interessanter Nachmittag. Zum Abschluss haben wir vor Ort noch gemeinsam Kaffee getrunken und uns rege über die vorgestellten Dinge ausgetauscht. Ein Tipp für andere interessierte Gruppen: Viel Zeit mitbringen!

Maike Krzyzanowski | Polio SH-Gruppe

Die GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik® mit Sitz in Iserlohn, befasst sich auch mit der Entwicklungsbegleitung von Technikprodukten für Menschen mit Wahrnehmungs- und Bewegungseinschränkungen, die im Zusammenhang mit Alter, Krankheit oder Behinderungen stehen. Unter dem Motto »Forum für Generationen« betreibt die GGT eine Dauerausstellung, die nach Themenbereichen geordnet Produkte, Dienstleistungen und Problemlösungen des gesamten Lebensalltags präsentiert. Die GGT lädt interessierte Gruppen zu einem kostenfreien Besuch der Ausstellung ein. Termine sind unter Fon 02371 95950 zu vereinbaren. Auch gemeinsame Mittagessen oder Kaffeetrinken für Gruppen werden in den Räumen der GGT angeboten. Weitere Infos auch im Internet: www.gerontotechnik.de oder E-Mail info.gerontotechnik.de

Buchtipps

Krebs – mit dieser Diagnose verschließt sich für die 21-jährige Sophie van der Stap erst einmal jede Zukunftsperspektive. Sie beschreibt den Horror der Therapie, die Schmerzen, die Angst und Verzweiflung. Und doch – mit einer unbändigen Lebenslust schaut sie der Bedrohung ins Gesicht und verwandelt sich mit ihren neun Perücken in neun verschiedene Persönlichkeiten – ein ganz eigener Ausdruck trotziger Lebensbejahung. So unkonventionell und mutig wie die junge Frau ihr neues Leben angeht, ist auch die Sprache, mit der sie darüber schreibt. Ihr Wortwitz verleiht der Autobiographie Leichtigkeit.

Heute bin ich blond

S. van der Stap | 239 Seiten
Droemer Verlag 2008
ISBN: 978-3-426-27443-9
16,95 Euro



Dies ist ein Mutmachbuch für alle Borderline-Betroffene sowie deren Angehörige und alle Interessierte. Borderliner berichten als »Experten in eigener Sache« über ihren langen, steinigen, aber eben möglichen Weg zur Gesundheit. Das Buch verharmlost nicht die Schwere der Störung, zeigt aber auch auf, dass die Krankheit mittlerweile gut behandelbar ist und wie sie gelingen kann. Neun Betroffene berichten hier über ihre Erfahrungen und Entwicklungswege und wie sie es mit kompetenter Hilfe und viel Eigenverantwortung geschafft haben, ihre Krankheit zu bewältigen.

Gesundheit ist möglich!

Borderline-Betroffene

berichten | 249 Seiten
Balance Verlag 2008
ISBN: 978-3-86739-034-7
14,90 Euro



Verwirrte alte Menschen sind auf eine Atmosphäre angewiesen, die ihnen Sicherheit und Vertrautheit vermittelt. Ihr Tagesablauf muss Abwechslung und Orientierung zugleich bieten. Dieser Ratgeber hilft Angehörigen, die Symptome der Krankheit zu verstehen und auf die Bedürfnisse der Menschen angemessen zu reagieren.

Er bietet zudem Anregungen und Tipps, die sich leicht im Alltag umsetzen lassen. Außerdem gibt es Infos zum Stand der Forschung, zu Diagnostik und Therapie von Demenz und Verweise auf soziale Einrichtungen, bei denen man Hilfe findet.

Im Labyrinth des Vergessens

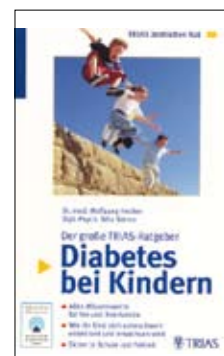
| 200 Seiten
Balance Verlag 2007
ISBN 978-3-86739-016-3
15,90 Euro



Diabetes – eine lebenslängliche Diagnose. Nicht nur ältere Kinder und Jugendliche sind betroffen, auch viele Babys und Kleinkinder erkranken. Mit der Diagnose stellen sich für die Eltern viele Fragen, die Lebensgewohnheiten ändern sich stark. Dieses Buch beantwortet kurz und präzise alle Fragen zum Diabetes bei Kindern, erklärt wie er entsteht und welche Behandlungen möglich sind. Nach dem Lesen kann das Buch gut auch als kleines Nachschlagewerk im Alltag genutzt werden.

Diabetes bei Kindern

213 Seiten | Trias Verlag 2002
ISBN 978-3-8304-3058-2
19,95 Euro



Die Zahl der Nierenerkrankungen nimmt zu, durch eine verbesserte Früherkennung könnte dem Einhalt geboten werden. Doch beginnen die Erkrankungen oft unscheinbar und schmerzlos. Das Buch ist ein umfassender Ratgeber rund um die Nieren. Hier findet man genaue Krankheitsbeschreibungen, Untersuchungsmethoden, Tipps zur Ernährung, Infos über die Rolle des Blutdrucks und es geht auch um die Dialyse. Ein äußerst hilfreicher Begleiter durch das Leben mit einer kranken Niere.

Der große TRIAS-Ratgeber für Nierenkranke

192 Seiten | Trias Verlag
ISBN 978-3-8304-3407-8
19,95 Euro





Gratulation zum Jubiläum

25 Jahre für Morbus Bechterew-Erkrankte

Ein Gläschen Sekt zum Jubiläum: Die Selbsthilfegruppe für Morbus Bechterew-Kranke feiert das 25-jährige Bestehen.

Aus dem Zusammenschluss von Betroffenen gründete Jürgen Blank vor 25 Jahren in Schwerte die Selbsthilfegruppe für Morbus Bechterew-Kranke. Anlässlich

dieses Jubiläums präsentierte sich die Gruppe im September mit einem Info-Stand im Foyer des Marienkrankenhauses in Schwerte der Öffentlichkeit. »Wir wollen Betroffene mit dem Krankheitsbild vertraut machen und auf Therapiemöglichkeiten hinweisen«, so Jürgen Blank. Die Erfahrung aus 25 Jahren: Durch rechtzeitige Behandlung und spezielle Bewegungstherapie kann dem Verlauf der Krankheit entgegen gewirkt werden. Neben Maßnahmen der Ärzte und Therapeuten ist die Selbsthilfe in der Gruppe eine wichtige Ergänzung. Spezielle Gymnastik unter qualifizierter Leitung hilft meist die Beweglichkeit weitgehend zu erhalten. Auch für die

Zukunft der Gruppe gilt das Motto: Aufklären, beraten, helfen und durch Aktivitäten zeigen, dass die Krankheit positiv beeinflusst werden kann.

Selbsthilfe MS-Erkrankter wird ein Vierteljahrhundert alt

Der Kontaktkreis Lünen der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) feiert im kommenden Frühjahr, genauer gesagt am 4. April 2009 sein silbernes Jubiläum – das 25-jährige Bestehen. Der Rahmen der Feierlichkeiten stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, die Planungen laufen aber schon auf Hochtouren.

Behindertenkreis feiert 25-jähriges

Der Behindertenkreis »Haus der Begegnung« in Bergkamen feiert am 2. Dezember 2008 sein 25-jähriges Bestehen. Mit einer Andacht und anschließendem gemütlichen Beisammensein werden die Gruppenmitglieder und ihre geladenen Gäste das Jubiläum begehen.

Gruppen, einen »runden« Geburtstag feiern, melden sich bitte bei der K.I.S.S.! Wir berichten darüber gern in der nächsten Ausgabe.



www.familienratgeber.de

Das Onlineportal der Aktion Mensch bietet über 20.000 aktuelle Adressen für Menschen mit Behinderung und ihren Angehörigen. Es besteht die Möglichkeit, gezielt nach Einrichtungen und Beratungsmöglichkeiten zu suchen. Außerdem können sich Betroffene in Gesprächsforen austauschen. Zusätzlich stellt der Familienratgeber Informationen zu Themen wie Schwangerschaft und Geburt, Frühförderung oder Familienleben zur Verfügung. Wissenswertes zum Umgang mit Behinderungen, Krankheit und Pflege sowie Tipps zu Rechtsfragen runden das Angebot ab. Vereine und Organisationen der Behindertenhilfe und Selbsthilfe können ihre Angebote direkt online in die Datenbank eingeben.



Sie möchten Ihre Gruppe im nächsten Heft vorstellen?

Sie haben Interesse, im Redaktionsteam mitzuarbeiten? Bitte wenden Sie sich an Lisa Nießalla, Fon 02306 100-572. Die nächste Ausgabe erscheint im Juni 2009. Redaktionsschluss ist der 25. April 2009.

Preis für Selbsthilfe-Aktivitäten behinderter Menschen ausgelobt

Die Selbsthilfe behinderter Menschen initiieren und fördern, das ist ein Ziel des Bundesverbandes für Körper- und Mehrfachbehinderte. Für Aktivitäten in diesem Bereich schreibt der Verband jetzt einen Preis aus.

Der mit 6.000 Euro dotierte Preis des Bundesverbandes für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. (BVKM) soll Initiativen würdigen, die beispielgebend sind für die Selbsthilfe behinderter Menschen und von Familien mit behinderten Kindern. Angesprochen sind Gruppen, Initiativen und Vereine mit Projekten, bei denen die Hilfe, Beratung und Unterstützung sowie das gemeinschaftliche Handeln im Vordergrund stehen.

Bewerben können sich Interessierte mit einem bereits umgesetzten oder laufenden Projekt, einer neuen Idee oder einer Aktion, die weiterentwickelt oder fortgeführt werden soll. Eine Jury wird drei Projekte auszeichnen. Die Bewerbungsfrist läuft bis zum 31. Januar 2009, die Übergabe des Preises wird Ende April 2009 in Berlin stattfinden.

Die Bewerbungsunterlagen können beim Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. | Brehmstraße 5-7 | 40239 Düsseldorf | Fon 0211 6400421 angefordert werden. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.bvkm.de.

Lesen Sie im nächsten Heft



Krankenhaus und Selbsthilfe – eine Partnerschaft im Aufbau

Ein selbsthilfefreundliches Krankenhaus zeichnet sich dadurch aus, dass das Handeln der Ärzte und Pfleger durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert, der Kontakt zwischen Patienten sowie Selbsthilfegruppen gefördert und Selbsthilfegruppen aktiv unterstützt werden.

Dies soll mit dem Projekt »Selbsthilfefreundliches Krankenhaus« der Gesellschaft für Soziale Projekte (GSP) erreicht werden. Das Evgl. Krankenhaus Unna beteiligt sich bereits aktiv an diesem Projekt, das die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen nachhaltig entwickeln will. SELBST und VERSTÄNDLICH berichtet in der nächsten Ausgabe hierüber.



Angehörige unterstützen sich gegenseitig

Probleme, schicksalsträchtige Situationen, Sucht, chronische oder andere schwere Erkrankun-

gen beeinträchtigen nicht nur einzelne Menschen, sondern auch das gesamte soziale Umfeld: Partner, Freunde und alle Familienmitglieder. Selbsthilfegruppen haben deshalb nicht nur für Betroffene, sondern auch für deren Angehörige eine nicht zu unterschätzende Funktion. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen hilft einerseits, die Situation des Betroffenen besser zu verstehen. Andererseits helfen Angehörige in der Gruppe auch sich selbst, indem sie sich mit ihrer eigenen Situation auseinandersetzen und Handlungsalternativen erlernen. In der Frühjahrs-Ausgabe von SELBST und VERSTÄNDLICH beleuchtet die Redaktion die Aktivitäten und die wertvolle Hilfe, die Angehörige in der Selbsthilfelandchaft des Kreises leisten.

Landratsempfang mit Tradition



Mit seinem mittlerweile zum vierten Mal stattfindenden Empfang würdigte der Landrat Michael Makiolla beim »Empfang für die Selbsthilfe im Kreis Unna« im September in der Scheune des Gutes Haus Opherdicke das ehrenamtliche Engagement der Menschen, die Selbsthilfegruppen anregen, gründen und mit Leben erfüllen. »Die Selbsthilfe hat im Kreis Unna einen hohen Stellenwert. Ein Beleg hierfür sind die sich stets neu gründenden Selbsthilfegruppen und deren kontinuierliche Unterstützung durch den Kreis«, betonte Makiolla.

Landratsempfang im September: Die Selbsthilfegruppenmitglieder genossen den schönen Herbstabend in der Scheune mit dem einzigartigen Ambiente

Mehr als 250 Gruppen haben aktuell in den Gesundheitshäusern des Kreises in Lünen und in Unna sowie im Treffpunkt Gesundheit Schwerte einen Ankerplatz gefunden. Gleichzeitig haben sie mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) eine kompetente Organisationshilfe an ihrer Seite.

»Der Kreis Unna versteht sich traditionell als »gesunder Kreis«. Die Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen war und ist deshalb für die Kreisverwaltung eine Selbstverständlichkeit«, unterstrich Landrat Michael Makiolla in seiner Begrüßungsrede.

Petra Belke von KOSKON (Koordination für Selbsthilfe in NRW) referierte bei der Veranstaltung über »NRW: Selbsthilfe in Bewegung – Entwicklung und Ausblick«. Die Selbsthilfegruppenmitglieder genossen den schönen Herbstabend in der Scheune mit dem einzigartigen Ambiente – bei Vorträgen, guten Gesprächen, Getränken und leckeren Häppchen.