

# SELBST UND VERSTÄNDLICH

Ausgabe August 2014 | kostenlos

DAS SELBSTHILFEMAGAZIN IM KREIS UNNA



Foto: privat

»Tanz auf dem Pulverfass«  
– ein Mut machender Film  
aus der Selbsthilfe

Seite 3

ab Seite 11

Seite 11

Was Menschen in Selbsthilfegruppen eigentlich tun  
**Gemeinsam Wege finden  
und Brücken bauen**

Elternkreis drogengefährdeter  
und drogenabhängiger Kinder  
**Schuld, Angst und Scham  
sind schlechte Verbündete**

Selbsthilfe für Familien von  
verstorbenen Kindern  
**Leben ohne Dich und  
doch mit Dir**

## Liebe Leserinnen und Leser,

die Alterspyramide steht Kopf, der Anteil der älteren Bevölkerung wächst stetig. Die gesellschaftlichen Konsequenzen des demografischen Wandels lösen bei vielen Menschen Angst vor dem Alter und Alleinsein aus. Mit dieser Tatsache konfrontiert, hat sich die Selbsthilfe-Initiative Gemeinsam Wohnen Lünen e. V. das Ziel gesetzt, künftig mit Jung und Alt gemeinsam in einem Haus zu leben, sich dabei gegenseitig zu bereichern, zu unterstützen und aufeinander aufzupassen. Und dass die Mitglieder auf dem besten Wege sind, ihr spannendes Projekt zu realisieren, lesen Sie ab Seite 13.

Nach wie vor hat die Familienselbsthilfe einen hohen Stellenwert im Kreis Unna. Überall dort, wo gemeinsam nach Lösungs- und Entlastungsmöglichkeiten im Leben von Familien gesucht wird, befinden sich Menschen im regen Austausch. Lesen Sie auf Seite 11 über den Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Kinder Lünen, den es bereits seit rund drei Jahrzehnten gibt. Der Gesprächskreis für Eltern, Angehörige und Freunde verstorbener Kinder in Kamen hingegen ist noch eine »junge« Selbsthilfegruppe, in der Betroffene in vertrauensvoller Atmosphäre ihren tiefen Schmerz um den Verlust ihres Kindes verarbeiten möchten.

Was ist sonst noch los in der Selbsthilfelandchaft des Kreises Unna? Zwei Gruppen sind sozusagen »filmreif«, sie haben Kurzfilme gedreht, in denen sie an ihrer eigenen Geschichte gearbeitet, für sich selbst neue Impulse erhalten haben und anderen Betroffenen weiter geben. Die Filme sind höchst unterschiedlich in ihrer Form der Darstellung, aber beide hätten einen »Selbsthilfe-Oskar« verdient.

Blättern Sie durch, lesen Sie auf dem Balkon, im Strandkorb oder im Garten über selbsthilfebewegte Themen aus unserem Kreis.

Ihr K.I.S.S.-Team

### Impressum

**Herausgeber:** Kreis Unna – Der Landrat

Gesundheit und Verbraucherschutz,

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

**Redakteurin und Texte:** Andrea Kleff

**Layout:** Anke Schulz

**Druck:** Druckverlag Kettler

**Auflage:** 7.000 Exemplare

**Es finden Fotos folgender freier Anbieter Verwendung:**

www.pixelio.de

**Titelfoto:** privat

**Fotos:** ■ birgitH | pixelio.de | S. 2 ■ Kreis Unna | S. 3 ■ Privat | S. 4 ■ Gerd Altmann | Pixelio.de | S. 7 ■ Privat | S. 8 ■ Daniel Werner | aboutpixel | S. 9 ■ Karin Schmidt | pixelio.de | S. 10 ■ NicoLeHe | pixelio.de | S. 12 ■ Simone Hainz | pixelio.de | S. 13 ■ Privat | S. 14 ■ sassi | Pixelio.de | S. 15 ■ Privat | S. 16 ■ Stephanie Hofschlaeger | pixelio.de | S. 16



Foto: © birgitH | Pixelio.de

### THEMA HEUTE

|                                                 |   |
|-------------------------------------------------|---|
| Gemeinsam Wege finden und Brücken schlagen..... | 3 |
| Das neue Gesicht im K.I.S.S.-Team .....         | 4 |

### HINGESCHAUT

|                                                                             |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------|
| Wendepunkte im Leben.....                                                   | 5       |
| Hoffnungslos verzockt.....                                                  | 6       |
| Authentische und Mut machende Geschichten<br>filmisch dargestellt .....     | 7       |
| Empowerment – an Schwierigkeiten wachsen,<br>statt darin unterzugehen ..... | 8       |
| Das echte Leben ohne Alkohol und andere<br>Drogen wieder spüren .....       | 9       |
| Fibromyalgie oder das »Alles-tut-weh-Syndrom«.....                          | 10      |
| Das Musikinstrument Mund ist immer dabei .....                              | 10      |
| Leben ohne Dich und doch mit Dir .....                                      | 11      |
| Schuld, Angst und Scham sind schlechte<br>Verbündete der Sucht .....        | 11      |
| Nicht ins Schneckenhaus zurückziehen .....                                  | 12      |
| Wenn das Herz aus dem Takt kommt.....                                       | 13      |
| Die Initiative Gemeinsam Wohnen in Lünen ...                                | 13 – 14 |

### TIPPS & WISSENSWERTES

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Online-Angebote bei Essstörungen.....           | 15 |
| Hilfe bei Gewalt gegen Frauen und Mädchen ..... | 15 |
| Buchtipps.....                                  | 15 |
| Selbsthilfegruppen feiern Geburtstag .....      | 16 |
| Tätigkeitsbericht im Netz .....                 | 16 |

### AUSBLICK

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Junge Menschen in die Selbsthilfe!? | 16 |
|-------------------------------------|----|

### Zum Titelfoto

Mit ihrem Film »Tanz auf dem Pulverfass« macht das Filmteam aus der Selbsthilfe anderen an Krebs erkrankten Frauen Mut.

Den Bericht hierzu lesen Sie auf Seite 5



## Was Menschen in Selbsthilfegruppen eigentlich tun und wie die Kontakt- und Informations-Stelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna sie unterstützt

# Gemeinsam Wege finden und Brücken schlagen

Selten – aber hin und wieder kommt es vor, dass eine Bürgerin oder ein Bürger nachfragt, was K.I.S.S. eigentlich bedeutet. So viel schon einmal vorneweg: Weder das englische Wort für Kuss noch die amerikanische Hard-Rock-Band ist hier gemeint. Und auch nicht das KISS-Prinzip, welches besagt, dass stets eine möglichst einfache Lösung eines Problems gewählt werden sollte. Wobei man bei diesem Prinzip eigentlich schon ziemlich nah dran ist. Denn um Probleme und deren Lösungen geht es auch häufig bei der im Kreis Unna fest etablierten K.I.S.S. – der Kontakt- und Informations-Stelle für Selbsthilfegruppen.

In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen, die ein gemeinsames Thema verbindet, die unter der gleichen Krankheit, Behinderung oder seelischen Konflikt-situation leiden. Auch Angehörige von Betroffenen organisieren sich in Selbsthilfegruppen. Das Wesen der Selbsthilfe ist die wechselseitige Hilfe auf der Basis gleicher Betroffenheit. Selbsthilfe bedeutet, dass man Probleme und deren Lösung

selbst in die Hand nimmt und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv wird. Allerdings – das zeigt die Erfahrung – mit der ernsten Miene ist das häufig ganz anders. Es wird geredet, gearbeitet, aber auch viel gelacht. Es werden gemeinsame Unternehmungen geplant und oft entwickeln sich gute Freundschaften. Und das Entscheidende: Es gibt in der Gruppe ein gegenseitiges Verständnis für die Probleme, die Situation, in der man sich befindet. Und das hilft enorm.

Das Spektrum der Selbsthilfelandchaft im Kreis Unna ist groß. So verschieden die Themen, so auch die Menschen, die sich in den rund 250 Selbsthilfegruppen treffen. Und was sind dann die Aufgaben der K.I.S.S. – der Kontakt- und Informations-Stelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna? Diese sind vielfältig: Wer sich auf die Suche nach einer Gruppe begibt, wer vielleicht eine gründen will, weil es noch keine zu einem bestimmten Thema gibt, benötigt zunächst einen Überblick und oft auch Unterstützung. Und dieses bietet die K.I.S.S. an drei Standorten im Kreisgebiet – im Gesundheitshaus Lünen, im Gesundheitshaus

Unna sowie im Treffpunkt Gesundheit Schwerte. Hier stehen die Mitarbeiterinnen ratsuchenden Bürgerinnen und Bürgern sowie den bestehenden Selbsthilfegruppen zur Seite.

Selbsthilfegruppen gibt es zu den drei großen Themenfeldern Gesundheit (dazu zählen u. a. Behinderungen, Krebs, Darmerkrankungen, Multiple Sklerose, Schlaganfall und Rheuma), Psychosoziales/Lebensprobleme (Trauer, Hochbegabung, Trennung/Scheidung) sowie Sucht (Alkohol, Drogen, Spielen). In den Gruppen finden Gleichbetroffene oft einen starken Zusammenhalt, der sie bei der Bewältigung ihres Lebens unterstützt. Dabei ist das Gefühl, nicht allein zu sein, sich mit anderen auszutauschen und Verständnis zu finden, von großer Bedeutung.

Ein wichtiges Merkmal von Selbsthilfegruppen ist aber auch, dass sie keine professionelle Leitung durch einen Arzt oder Therapeuten haben. Die Mitglieder der Gruppe arbeiten autonom und organisieren die Treffen selbstständig.

**»Der Sinn und Zweck einer Selbsthilfegruppe liegt nicht in einer Therapie oder Behandlung, sondern darin, Bezugspersonen und Ansprechpartner zu finden, die gemeinsam mit uns über dieselbe Brücke gehen, der Planken fehlen«.**

*Zitat aus »Wie in einem Labyrinth« von Diana Friel McGowin über Alzheimer-Erkrankte*

Dennoch werden die Mitglieder nicht sich selbst überlassen und genau hier liegt ein Schwerpunkt der Tätigkeit der K.I.S.S.: Besonders in der Startphase benötigt eine Selbsthilfegruppe Unterstützung und dann stehen die Mitarbeiterinnen der neuen Gruppe zur Seite. Sie übernehmen die Öffentlichkeitsarbeit, damit die Menschen in der Gruppe nach außen anonym bleiben können, sie suchen Räumlichkeiten für die regelmäßigen Treffen und organisieren das erste Treffen. Und dieses Treffen und auch evtl. das zweite oder dritte Treffen werden von ihnen begleitet. Aber dann ziehen sie sich aus der Gruppe zurück. Das Ziel der Begleitung in der Startphase ist immer die Verselbstständigung der Gruppe.

Auch bestehende Selbsthilfegruppen erhalten in ihrer Arbeit Unterstützung von der K.I.S.S. und hier sei wieder die Öffentlichkeitsarbeit genannt. Aber auch die Beratung bezüglich finanzieller Fördermöglichkeiten, bei der Bewältigung von Konflikten oder bei gruppendynamischen Prozessen kann die jeweilige Gruppe auf Rat und Tat der K.I.S.S.-Mitarbeiterinnen setzen.

# Das neue Gesicht im K.I.S.S.-Team

Thekla Pante ist das neue Gesicht im K.I.S.S.-Team – tätig im Treffpunkt Gesundheit Schwerte. Sie ist die Nachfolgerin von Anette Engelhardt, die sich einem neuen Aufgabengebiet innerhalb des Kreises Unna widmet.

Die 29jährige ist ausgebildete Ergotherapeutin und hat in diesem Fach zudem ein Bachelorstudium in den Niederlanden abgeschlossen. Anschließend hat sie ihr Masterstudium »Public Health« (Gesundheitswissenschaften) in Fulda erfolgreich absolviert.

Seit Anfang April ist sie Ansprechpartnerin für alle selbsthilfeinteressierten Menschen im Südkreis – dazu zählen Holzwickede, Fröndenberg/Ruhr und Schwerte – und hat sich in dieser Zeit schon gut eingelebt.



Das neue Gesicht im K.I.S.S.-Team Thekla Pante | (Foto: Ruhrnachrichten)

So fand Anfang Mai bereits das erste Gesamttreffen für die rund 60 Gruppen des Südkreises statt, wo sie schon viele Gruppen kennen lernen konnte. Andere Mitglieder fanden den Weg in den Treffpunkt Gesundheit für eine persönliche Beratung.

Auch gab es bereits Bürgerinnen und Bürger, die sich wegen einer Neugründung einer Gruppe an sie wandten. In den ersten Monaten ist es für Thekla Pante wichtig, sich in das neues Aufgabengebiet mit allen Strukturen, Prozessen und Besonderheiten detailliert einzuarbeiten. Das bewerkstelligt sie neben der praktischen Einarbeitung durch Hilfe und Rat der beiden

K.I.S.S.-Kolleginnen Lisa Nießalla und Margret Voß sowie durch spezielle Fortbildungen.

Einer der künftigen Schwerpunkte in der Arbeit von Thekla Pante wird die Förderung der Selbsthilfe speziell für junge Menschen sein. »Selbsthilfegruppen sind als Format durchaus ein modernes Konzept für junge Leute. Und Selbsthilfe-Themen, die auch junge Menschen interessieren und bewegen, gibt es genug«, so Thekla Pante. »Junge Menschen wollen sich mit Gleichaltrigen austauschen, sich gemeinsam für Veränderungen engagieren und auch gemeinsam etwas unternehmen«, fügt sie hinzu. Wie so also nicht im Rahmen einer Selbsthilfegruppe?

## Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) finden Sie:

### weitere Informationen

#### finden Sie unter

[www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de)

- > Gesundheit und Soziales
- > Selbsthilfe
- > K.I.S.S.

im Gesundheitshaus Lünen

Roggenmarkt 18-20 | 44532 Lünen

Lisa Nießalla

Fon 02306 100-610 | Fax 02306 100-699

E-Mail [lisa.niessalla@kreis-unna.de](mailto: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](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

im Treffpunkt Gesundheit Schwerte

Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte

Thekla Pante

Fon 02304 24070-22 | Fax 02304 24070-23

E-Mail [thekla.pante@kreis-unna.de](mailto:thekla.pante@kreis-unna.de)





## Zwischen Lebenshunger und Endzeitstimmung – In der Selbsthilfe engagierte Frauen aus Unna und Schwerte drehten einen Film über ihren Weg der Verarbeitung der Krebserkrankung

# Wendepunkte im Leben

Die Tränen sind selten geworden, die Angst hat ihren Griff gelockert und die Lebensfreude hat sich ihren Weg gebahnt. Und doch, dessen sind sich die sieben Frauen sicher, wird es eine lebenslange Auseinandersetzung mit ihrer Erkrankung Brustkrebs geben. Über ihren Umgang mit der Krankheit, ihre Erfahrungen und ihre ganz individuellen Wege der Verarbeitung haben sie einen couragierten Film gedreht, der unter die Haut geht. »Tanz auf dem Pulverfass«, so der Titel, macht anderen an Krebs erkrankten Menschen Mut und zeigt, wie es den Frauen gelungen ist, wieder neuen Mut und Energie für ihr Leben zu entwickeln. Entstanden ist die Idee zu diesem Film in der Selbsthilfegruppe »Lichtblick« für an Brustkrebs erkrankte Frauen.

Am Anfang eines Filmprojekts steht ja eigentlich ein ausgefeiltes Drehbuch, in dem die Rollen detailliert ausformuliert sind. Das Drehbuch zu »Tanz auf dem Pulverfass« hingegen bestand zunächst aus leeren Blättern und großen Fragezeichen in den Köpfen. Zwar stand den Frauen eine professionelle Filmemacherin mit ihrem Know-how und Kameratechnik zur Seite. Aber deren Aufgabe war es lediglich, anleitend tätig zu werden und alles andere weitgehend der Laien-Filmcrew zu überlassen. Durch diese Methode, »Participatory Video« genannt, können alle Teilnehmer die Kunst und das Handwerk des Filmemachens erlernen und gleichzeitig ihr schauspielerisches Talent entfalten. Und so füllte sich nicht nur das Drehbuch schnell, mit viel Energie und Gefühl übernahmen die Frauen auch die anderen Arbeiten selbst – vom Dreh bis zum Schnitt.

»Nach acht Monaten gab es 15 Stunden Filmmaterial, aus dem wir eine knapp halbstündige Dokumentation geschnitten haben« berichtet Martina Bünger, die wie die anderen als Drehbuchautorin, Kamerafrau, Produktionsassistentin, Regisseurin und vor allem als Schauspielerin agierte. Fiktive Geschichten benötigte das Drehbuch nicht, die realen Schicksale sprechen für sich. Aus den sieben individuellen Geschichten entwickelten die Frauen einen gemeinsamen Handlungsstrang, der filmisch

ihre Krankheitsgeschichte und ihre damit verbundenen Erfahrungen aus einer subjektiven Perspektive beleuchtet.

Obwohl Jutta Alexnat den Film, der im November Premiere hatte, inzwischen schon »zig« Mal gesehen hat, bekommt sie bei bestimmten Szenen immer noch eine Gänsehaut, denn das eigentlich schon längst Verarbeitete und Verdrängte kommt dann wieder hoch. Beispielsweise bei der Szene, die das Diagnosegespräch nachzeichnet: Noch während der Arzt ihr sachlich erklärt, tat sich in ihr ein großes schwarzes Loch auf, der ihr bisheriges Leben ein Stück in den Abgrund riss. So auch bei Elke Nordhaus: Zwischen »Tür und Angel« auf dem Flur erhielt sie die Brustkrebs-Diagnose. Ein paar persönliche Sätze, etwas Mitgefühl, Zuwendung hätte sie dringend benötigt. Aber für den behandelnden Arzt war das Überbringen der Diagnose offenbar eine Routineangelegenheit.

Bei Monika Pagenkemper tauchten Fragen auf wie: »Was soll ich mit so viel Kleidung im Schrank noch anfangen?«. Sie mistete aus, wahllos, kopflos. Endzeitstimmung. »Die Diagnose Krebs stellt alles in Frage, die Auseinandersetzung mit dem Tod war nie intensiver und nie zuvor schien das Leben kostbarer«, erzählt sie.



Sieben Frauen, die sich mit ihrer Krebserkrankung filmisch auseinandergesetzt haben. V. li.: Jutta Alexnat, Monika Pagenkemper, Gisela Hoffmann, Ellen Blanke-Groth, Martina Bünger, Elke Nordhaus, Gabi Rizzo und ganz rechts die Filmemacherin Lisa Glahn. | (Foto: privat)

Für alle Frauen folgte das Unvermeidliche: Krankenhaussuche, Termine, Untersuchungen, Operation, Strahlen- und/oder Chemotherapie. Die Angst nahm ihnen manchmal schier die Luft zum Atmen. Und auch für die Familie war es zeitweilig schwer, das

Chaos in der Seele und die Gedanken der Erkrankten nachzuvollziehen, zu trösten und zu helfen. Und doch: »Jeder Blick, jedes Wort zählte und tat gut«, erinnert sich Martina Bün- ger an Gespräche mit Familienangehörigen und Freunden und auch an extreme Situationen. Beispielsweise als ihre Tochter ihr nach

starkem Haarausfall aufgrund der Chemotherapie den Kopf ganz kahl rasierte. Auch diese Situation ist filmisch kunstvoll umgesetzt – von Selbstmitleid fehlt jede Spur.

Die Erkrankung bedeutete für alle einen Wendepunkt im Leben, das macht die Dokumentation deutlich: »Der Krebs hat unser Leben umgekrempelt und entschleunigt«, erzählt Martina Bün- ger. Die Frauen sind allesamt achtsamer und gelassener im Umgang mit sich und ihren Mitmenschen geworden. Manche alte Freundschaft ist zerbrochen, andere Menschen haben sich unerwartet als verständnisvolle, aufrichtige Begleiter erwiesen.

Inzwischen sind für die meisten schon Jahre nach der akuten Erkrankung vergangen. Zeit, in der einiges verarbeitet werden konnte, in der viele Tränen geflossen sind und Ängste durchlebt wurden. Ganz viel Hoffnung, Lebenshunger und der starke Wille, es zu schaffen, waren auch immer dabei, betonen sie. »Neben der Fürsorge der Familie haben uns die vielen Gespräche mit anderen betroffenen Frauen aus der Selbsthilfegruppe, das Verständnis füreinander, aber auch die Freude, die wir zum Beispiel bei diesem Filmprojekt hatten, geholfen, unser Lachen wiederzufinden«, sagt Jutta Alexnat – mit einem Lächeln.

*Der Film »Tanz auf dem Pulverfass« wurde bereits auf dem Onkologie-Tag und im Onkologie-Café (Aktionsbündnis »Gemeinsam gegen Krebs«) und anderen Veranstaltungen in Unna und Umgebung aufgeführt. Selbsthilfegruppen, Alten- und Krankenseminare, Brustzentren, (Reha-)Kliniken oder andere Interessierte, die den Film gern sehen möchten, können sich melden. Kontakt:*

*Martina Bün- ger | Fon 02304 239868 oder Jutta Alexnat | Fon 02303 81305.*

*Die Realisierung des Films wurde erst durch finanzielle Unterstützung des Katharinen-Hospitals Unna möglich.*

## Eine filmische Dokumentation der Spielerselbsthilfe Unna zeigt die Chancen auf ein lebenswerteres Leben ohne Spiel auf

# »HOFFNUNGSLOS VERZOCKT!?!«

Lange unterliegen Glücksspieler der Illusion, ihre Sucht kontrollieren zu können. Gewinnen sie, machen sie weiter, weil sie auf ihre vermeintliche Glückssträhne hoffen. Verlieren sie, machen sie auch weiter – um den Verlust wieder hereinzuholen. Mit einem kleinen Gewinn am Automaten beginnen die meisten Spielerkarrieren – mit dem Verlust von Familie, Freunden, Arbeitsplatz enden viele. Die Mitglieder der Spielerselbsthilfe Unna könnten Bücher über ihre Suchtproblematik schreiben. Aber sie haben lieber einen Film gedreht. »Hoffnungslos verzockt! Von der Chance auf ein anderes Leben« lautet der Titel. Die Chance auf ein besseres Leben ohne Glücksspiel haben sie alle bereits ergriffen: Sie sind »spielfrei« und treffen sich zur gegenseitigen Unterstützung und Reflexion regelmäßig in ihrer Selbsthilfegruppe.

Und nun eine neue Herausforderung und eine Gratwanderung für die Mitwirkenden: Vor der Kamera stehen, in der Öffentlichkeit das eigene Gesicht zeigen, sich nicht mehr verstecken, das schien anfangs eine kaum zu schaffende Expedition zu sein, weiß Andreas Bündler, Initiator des Filmprojekts und Ansprechpartner der Spielerselbsthilfe Unna. Denn verbunden mit der Spielsucht sind auch immer der Verlust von Selbstbewusstsein und des Glaubens an sich selbst. Und auch der Verlust von vielen Hoffnungen, die sie bei anderen – meist Partnern und Ange-

hörigen – lange so gnadenlos zerstört haben, dass am Ende fast nichts mehr blieb.

Den Mund aufzumachen, sich von der Kamera einfangen zu lassen – und dies ohne Balken vorm Gesicht oder verstellter Stimme, das war lange keine abgemachte Sache, als die Mitstreiter sich im Herbst ein Wochenende lang in der Jugendherberge Essen für den Filmworkshop trafen. Ein Drehbuch benötigte man nicht, die Kamera von Felix Müller, Student der Medienakademie Dortmund fing die vielen Momente ein. Die Zeit des Redens über die Sucht, die Konsequenzen, den Sinn der Selbsthilfe und den Punkt, der den Ausschlag gab, das Spielen an den Nagel zu hängen: ICH will das nicht mehr oder ICH hatte keine Lust mehr auf Lügen, das sind zwei wesentliche Aussagen hierzu. Aber auch: Ich hätte niemals gedacht, dass es mir einmal wieder so gut geht. Oder: Da habe ich wieder angefangen, an mich selbst zu glauben.

Ernsthafte Gesichter in Gesprächsrunden, fröhlich-entspannte Mimik und Körperhaltung beim Klettern und Spielen in der Natur, die Kamera immer nah dran. Am Ende gab es rund 6 Stunden Rohmaterial und eigentlich noch kein Konzept, diese schier unzähligen Momentaufnahmen in rund sieben Minuten zu »verpacken«. Um einen roten Faden zu entwickeln, die kleinen

Puzzleteile zu einem großen Ganzen zusammen zu fügen, nahmen sich die Mitwirkenden mit Unterstützung des Film-Profis und Frances Trümper, Sozial- und Suchttherapeutin beim Arbeitskreis gegen Spielsucht e. V. Unna, noch über ein halbes Jahr Zeit.

Sie diskutierten, überlegten und entstanden ist schließlich ein überaus sehenswerter 7-minütiger Dokumentarfilm, in dem sich Betroffene filmisch mutig auseinandersetzen – übrigens ohne Balken und verpixelte Gesichter. Der Streifen zeigt, dass sie – berührt und manchmal über sich selbst erstaunt – einen gangbaren Weg in ein angenehmeres und lebenswertes Leben zurück gefunden haben.

Die Selbsthilfe habe einen entscheidenden Beitrag dazu geleistet, weiß Andreas Bündler. Medien aktiv zu nutzen und kreativ mit ihnen umzugehen, sei ein Element zeitgemäßer Selbsthilfe. »Wir möchten den Kompetenzen der Sucht-Selbsthilfe, der Kreativität und Phantasie der einzelnen Betroffenen und den Gruppen ein Forum geben und es sicht- und hörbarer machen. So entsteht hoffentlich für den Zuschauer ein sehr persönlicher und lebendiger Zugang zu dem Thema und spricht vielleicht den einen oder anderen noch einmal auf eine neue Weise an. Auch die Menschen, die immer noch denken, eine Selbsthilfegruppe sitzt nur im Stuhlkreis und jammert sich gegenseitig etwas vor.«

Den Protagonisten ist mit diesem Film sicherlich gelungen, Nicht-Betroffenen die Sucht-Problematik viel näher zu bringen. Betroffenen zeigt der Film unmissverständlich, dass Selbsthilfe wirklich hilft und nichts so düster und hoffnungslos bleiben muss, wie es sich anfühlt, wenn man mittendrin steckt. Die

Mitwirkenden hat das Filmprojekt zusammen geschweißt, ihnen Selbstbewusstsein, Vertrauen und Hoffnung vermittelt. Und sie stolz gemacht – zu Recht. Hier noch ein letztes Statement aus dem Film: »Heute weiß ich, dass ich immer einen Weg heraus finde, ohne zocken zu WOLLEN.«

*Die filmische Dokumentation ist entgegen heutiger Mediengewohnheiten nicht im Internet verfügbar.*

*Interessierten, die sich mit dem Thema befassen, soll er aber zugänglich sein. Selbsthilfegruppen, therapeutisch und pädagogisch arbeitende Einrichtungen, Trägern oder Kliniken können ihn gegen eine Schutzgebühr von 5 Euro zzgl. Versandkosten erwerben.*



DVD-Cover | Seminar Spielsucht

Weitere Infos bei der K.I.S.S. in Lünen oder beim Arbeitskreis gegen Spielsucht e. V. in Unna (Fon 02303 89669, E-Mail [beratungsstelle@ak-spielsucht.de](mailto:beratungsstelle@ak-spielsucht.de)) bestellen. Der Film wurde gefördert durch die Karl-Heinz und Hannelore Bösen-Diebold-Stiftung Essen und die Regionale Fördergemeinschaft der Krankenkassen/-verbände im Kreis Unna.

## Themen vieler Selbsthilfegruppen vom Medienprojekt Wuppertal in Szene gesetzt

### Authentische und Mut machende Geschichten filmisch dargestellt

Einfühlsame, verantwortungsvoll recherchierte und produzierte Dokumentationen und Spielfilme zu unterschiedlichsten sozialen, pädagogischen oder gesellschaftlich relevanten Themen produziert seit vielen Jahren das »Medienprojekt Wuppertal«, eine aus der Stadt Wuppertal outgesourcete medienpädagogische Einrichtung. Rund 100 Filme jährlich drehen dort junge Menschen zu Bildungs- und Informationszwecken. Die nicht kommerziellen Produktionen werden im Kino, in Schulen und Jugendeinrichtungen präsentiert und bundesweit vertrieben und ausgeliehen.

Für einen Filmnachmittag/abend einer Selbsthilfegruppe mit anschließendem Gespräch, aber auch für Schulen und andere soziale Einrichtungen ist der Ausleih eines Films sicher eine

gute Option. Die Themen sind äußerst vielfältig und viele selbsthilfe-relevant. Beispiel: »Mein Körper, der Feind? Ein Leben mit Multipler Sklerose«. In weiteren Filmen dreht es sich um das Asperger-Syndrom, Essstörungen, um Liebe und Sexualität behinderter Menschen oder Sehbehinderungen.

Die Filme können in der Regel für 10 Euro ausschließlich für nicht-gewerbliche Vorführungen einen Monat lang ausgeliehen oder für 30 Euro gekauft werden. Eine Versandkostenpauschale von 3 Euro kommt hinzu.

Eine Übersicht über das gesamte Angebot gibt es im Internet unter [www.medienprojekt-wuppertal.de](http://www.medienprojekt-wuppertal.de). Über diese Internet-Seiten erfolgt auch die Ausleihe bzw. Kauf.



## Ein Angebot zur Fortbildung für Selbsthilfegruppen – ein Resümee

### Empowerment – an Schwierigkeiten wachsen, statt darin unterzugehen

»Empowerment« – schon wieder so ein englischer Begriff, unter dem sich kaum einer etwas vorstellen kann! Wörtlich ins Deutsche übersetzt bedeutet es: »Bemächtigung« und hört sich so eigentlich noch schlimmer an. Was hinter dem Begriff steckt, weiß Martina Büniger, Sozialwissenschaftlerin und Systemische Beraterin aus Schwerte. Zwei Mal hat sie bereits im Rahmen der von der K.I.S.S. angebotenen Fortbildungen für Selbsthilfegruppen Seminare zu diesem Thema geleitet. Die Seminare haben bei den Teilnehmern eine sehr gute Resonanz ausgelöst. Aus diesem Grunde soll das Thema hier für alle interessierten Leser beleuchtet werden.

Zurück zu dem Begriff, der so unwirklich scheint: »Empowerment« ist ein Konzept, dessen Leitmotiv es ist, das Leben mit gesundem Selbstbewusstsein zu meistern. Dies besagt, dass der Mensch viel stärker, größer und fähiger ist, als er zu denken wagt und demzufolge die Kraft hat, sich zu ändern, Entscheidungen über sein Leben selbst zu treffen, zum Experten in eigener Sache zu werden, die Verantwortung nicht mehr anderen zu überlassen, sondern aus der Opferrolle in die Rolle des aktiv Handelnden zu schlüpfen. Kurz gesagt: Raus aus der Resignation und den negativen Gedanken, rein in eine positive, lebensbejahende Haltung. Super, denken möglicherweise an dieser Stelle einige Leser – alles schön und gut, aber wie komme ich dorthin?

Allen Selbsthilfegruppenmitgliedern kann man nun unumwunden antworten: Ihr seid doch schon bereits auf dem Weg oder bereits im Ziel. Denn mit der Entscheidung, eine Selbsthilfegruppe zu gründen oder Mitglied einer zu werden, seid Ihr doch schon längst Experte in eigener Sache und aktiv geworden.

Richtig: Die Gruppenerfahrung tut gut und hilft. Aber bei den meisten Menschen – ob mit oder ohne Selbsthilfee Erfahrung – sind es das negative Kopfkino und die grundlegend eher pessimistische Lebenshaltung, die herunter ziehen. Empowerment setze hier ganz neue Akzente für eine neue und ungewohnte Lebensphilosophie, so Martina Büniger. Insbesondere für psychisch oder körperlich chronisch kranke Menschen könne diese zu einer ungemeinen Steigerung der Lebensqualität führen, ist sie überzeugt.

Aber letztlich leben wir doch alle in einer Gesellschaft, die viel zu viel damit beschäftigt ist, herauszufinden, was nicht sein darf und was angeblich ungenügend oder fehlerhaft funktioniert. Bildhaft gesprochen: Stellen Sie sich einen Gärtner vor, der besessen ist von der Ausrottung des Unkrauts. Dabei vernachlässigt er leider das Pflanzen und Pflegen der Blumen. »Empowerment bedeutet, sich von der Einstellung zu befreien, dass wir fehlerhaft sind, das Leben voller Probleme und Unkraut ist.«, so die Expertin: »Die Methode lässt das Vertrauen in uns

wachsen, dass wir das erreichen können, nachdem wir uns sehen. Dass wir die Kraft haben uns zu ändern, um mehr Freiheit, Verantwortung und Lebensfreude zu erleben.« Noch einmal zum Gärtner: Nicht nur auf das Unkraut, schauen, sondern auf den blühenden Garten!

Um den eigenen Denkraum dauerhaft in diese positive Richtung verändern zu können, gibt es leider keinen Zaubertrunk. Und auch Martina Büniger sieht sich nicht als Heilsbringerin. Sie regt in ihren Seminaren die Teilnehmer vielmehr an, ihre ganz individuellen Möglichkeiten zu entdecken. Und von diesen gibt es viel mehr als die meisten denken.

»Die Teilnehmer erleben, dass sie nicht ein Problem sind, auch wenn sie vielleicht eines haben. Aber fast jedes Problem ist lösbar oder zumindest änderbar. Vor allen Dingen soll ihnen bewusst werden, dass Probleme nicht alles sind, was ihr Leben ausmacht. Ganz im Gegenteil, sie sind aufgefordert, das Augenmerk auf die schönen Momente zu lenken.« Ein Beispiel: Unter dem Eindruck des schlecht gelaunten Chefs und dem vielfältigen Stress hat man den Tag unter den schlechten verbucht. Vergessen bleibt der lächelnde Nachbar, der mit einer gepflückten Blume da stand und das anschließende nette Gespräch mit ihm.

Was macht einen Menschen in seiner Einzigartigkeit aus? Auch dies hat Martina Büniger in ihren Seminaren beleuchtet. »Me too« heißt beispielsweise der Titel einer Seminar-Sequenz. Hier ist jeder eingeladen zu erzählen, was er vielleicht nur als einziger kann oder gern macht. Unter der Dusche singen, Modellbau, Kurzgeschichten vorlesen oder vegane Donauwellen backen. Egal was – die Einzigartigkeit, aber auch die Gemeinsamkeiten treten hier zu Tage. Denn wenn zufällig ein zweiter Modellbauer dabei ist, meldet er sich unter »Ich auch – Me too« zu Wort. In vielfältigen Interaktionen mit anderen Teilnehmern lernen sie sich also einander nicht problembezogen kennen. Sie lernen aneinander schätzen, was sie alles können, wo etwas funktioniert und auch, dass »Nicht-funktionieren« sein darf und aufgehoben ist.

Durch dieses »Empowerment« haben die Teilnehmer am Schluss erfahren, dass, wenn diese Fähigkeiten und Potenziale zusammenkommen und sich ergänzen, das Ergebnis für alle Beteiligten gewinnbringend sein kann. Vor allem für die Gestaltung des eigenen Lebens, aber auch im bürgerschaftlichen Engagement wie in der Selbsthilfegruppe oder einfach in der Nachbarschaft. »Empowerment« soll demnach nicht nur bei der Lösung eigener Probleme, sondern auch zum Auf- und Ausbau tragfähiger sozialer Netze helfen. Die Teilnehmer der Seminare waren sehr motiviert, die Erfahrungen in ihrem Alltag umzusetzen. **Schauen wir auf unsere Stärken, entdecken wir unsere Möglichkeiten!**





## Neue Selbsthilfegruppe »Tönisteiner in Schwerte« für suchtkranke Menschen

# Das echte Leben ohne Alkohol und andere Drogen wieder spüren



Foto: © Daniel Werner / aboutpixel

Der eine trinkt nur, wenn er Stress hat, der andere lediglich, wenn es etwas zu feiern gibt. Der nächste wiederum trinkt jedes Wochenende bis zum Filmriss und hat unter der Woche gar kein Verlangen nach Alkohol. Wiederum andere sind so genannte Quartalssäufer - sie können in wochenlanger Abstinenz leben und trinken dann tagelang völlig unkontrolliert. So war es bei Gerold. Nach der zweiten stationären Therapie in der Fachklinik AHG Tönistein hat er gemeinsam mit anderen Patienten der Klinik die Selbsthilfegruppe »Tönisteiner in Schwerte« gegründet. »Die Grundidee war, eine optimale Stabilität im direkten Anschluss an die Therapie zu finden«, erklärt er: »Immerhin ist man ja während der Therapie auch ziemlich zusammengerückt und hat sich gut kennengelernt. Und wenn nach der Entlassung die 'Käseglocke' der Klinik plötzlich weg ist, kann es leichter auch wieder zu Krisensituationen und einem Rückfall kommen«. Dieses betrifft nicht nur Alkoholiker, sondern auch Menschen, die an einer anderen stofflichen Sucht, beispielsweise Cannabis oder Kokain leiden.

»Deshalb beschlossen wir, in unserer Gruppe offen für alle stofflichen Süchte zu sein«, so Gerold. Die Gespräche und Erfahrungsberichte in der Gruppe helfen ihm und den anderen immer wieder aufs Neue, sich darüber klar zu werden, dass es ein Leben ohne Suchtmittel gibt. Und dass dieses ein schönes sein kann, wenn man mit klarem Kopf den Alltag und auch die Probleme bewältigt.

»Leider begeben sich viele Suchtkranke zu spät oder überhaupt nicht in eine Behandlung. Meist sind es eine Menge Schuld- und Schamgefühle, die dies verhindern«, weiß Gerold aus Erfahrung. Aus heutiger Sicht denkt er, die schwere Krankheit seines Vaters sei ein erster Auslöser für sein Quartalstrinken gewesen. Häufig sind es auch wirtschaftliche oder soziale Probleme, chronische Erkrankungen, Probleme am Arbeitsplatz, Einsamkeit oder Stress, die Betroffene zur Flasche greifen lassen. »Probleme habe ich scheinbar einfach weg getrunken«, berichtet er. Aber in der Realität wurden die Probleme selbstverständlich schlimmer. Im Privatleben führte die Alkoholsucht letztendlich zur Trennung, im Beruf zum Jobverlust.

»Heute weiß ich, dass es keinen Sinn macht, sich selbst zu verleugnen und anderen etwas vorzuspielen. Aber vielen ist es lieber, so weiter zu machen wie bisher und einfach die Zukunft auf sich zukommen zu lassen.« Eine Zukunft voller Leid und Elend. Eine Zukunft, die Gerold für sich persönlich nicht wollte. Er entschied sich für eine Entgiftung und eine stationäre Therapie in der Fachklinik AHG Tönistein. Nach dem ersten Aufenthalt in der Klinik stürmten allerdings der Alltag und die ungelösten

Probleme nur zu schnell wieder auf ihn ein. Ein Rückfall brachte ihn ein zweites Mal in die Tönisteiner Klinik.

Im Gespräch mit anderen Patienten entstand im Herbst 2013 dort die Idee zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe. Und diese wurde nach dem Klinikaufenthalt in die Tat umgesetzt. »Wir 'Tönisteiner' helfen uns gegenseitig durch Gespräche, sind füreinander da in Krisensituationen, kurz vor oder nach einem Rückfall. Anders als in der Familie wissen wir genau, wovon wir reden«. Die »toten Tage« seien bereits verschwunden und er spüre das Leben wieder, sagt Gerold.

Seit Ende November 2013 trifft sich die Gruppe jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 19 bis 21 Uhr im Gesundheitstreff Schwerte und jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 19 bis 21 Uhr in den Räumen der Diakonie Schwerte, Kötterbachstraße 16. Aktuell nehmen sieben bis zehn Personen aus einer größeren Region um Schwerte, überwiegend Alkoholkranke, aber auch andere stofflich Drogenabhängige - teil. Über weitere Mitglieder, die Erfahrung mit der Klinik Tönistein oder einer anderen Fachklinik haben, würde die Gruppe sich freuen.

### Kontakt:

über Gerold Fon 0171-900 44 11  
E-Mail [toenissteiner-in-schwerte@gmx.de](mailto:toenissteiner-in-schwerte@gmx.de)  
oder

die K.I.S.S. in Schwerte

Thekla Pante

Fon 02304 24070-22

## Teilnehmer der neuen Selbsthilfegruppe Fibromyalgie in Unna lernen gemeinsam, besser mit der Krankheit zu leben

### Fibromyalgie oder das »Alles-tut-weh-Syndrom«



Foto: © Karin Schmidt | Pixelio.de

Fibromyalgie-Patienten leiden unter Muskel- und Gelenkschmerzen an mehreren Stellen des Körpers, vor allem im Bereich der Wirbelsäule, aber auch in gelenknahen Regionen, z. B. an Schultern, Ellbogen oder Knien. Wörtlich übersetzt bedeutet der Begriff Fibromyalgie Faser-Muskel-Schmerz. Viele Betroffene beklagen zudem Kopfschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden, Herzklopfen, Konzentrationsstörungen, Ein- und Durchschlafstörungen, um nur einige weitere Krankheitszeichen zu nennen. Häufig begleitend bestehen Erschöpfung und Leistungsabfall. Was hast du eigentlich NICHT? Diese Frage musste sich Monika Synowski ebenso wie die anderen Mitglieder der neuen Fibromyalgie-Gruppe in Unna schon oft anhören.

Fast alle Mitglieder der seit Januar 2014 bestehenden Selbsthilfegruppe haben eine lange Ärzte-Odyssee hinter sich, bevor sie die richtige Diagnose erhielten. Das Problem: Die Fibromyalgie ist ein komplexes und schwer durchschaubares Krankheitsbild, die genauen Ursachen sind noch immer nicht genau bekannt. Auf keinen Fall ist die Fibro-

myalgie aber eine eingebildete Krankheit, darüber sind sich Experten einig. Was nicht heiße, dass man beim Arztbesuch irgendwann nicht mehr ernst genommen werde, als Simulant gelte, weiß Monika Synowski aus Erfahrung. Sie hat die Diagnose vor rund sieben Jahren bekommen. »Das war dann irgendwie erleichternd, aber genutzt hat es ja trotzdem nicht viel«, sagt sie. Denn eine Fibromyalgie ist nicht heilbar, aber immerhin behandelbar. »Die verschiedenen Therapien können lediglich helfen, Beschwerden zu lindern und im Alltag zurecht zu kommen, aber die Symptome bleiben.«

Ärzte empfehlen zumeist eine Kombination verschiedener Therapieverfahren – vom Reha-Sport und Physiotherapie über Entspannungsübungen bis hin zu Psychotherapien. Darüber hinaus gibt es auch Reha-Kliniken mit dem Schwerpunkt Psychosomatik und chronischer Schmerz. »Allerdings ist so manche Reha-Maßnahme in konzentrierter Form für Fibromyalgie-Betroffene einfach zu viel. Beispielsweise viel Sport in kurzen Zeitabständen tut mir überhaupt nicht gut«, erklärt die Betroffene.

Die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe, die überaus große Resonanz gefunden hat, wollen gemeinsam lernen, besser mit der Krankheit zu leben. »Hier trifft man Gleichbetroffene, hier findet man Menschen, die die eigenen Erfahrungen und Alltagsprobleme verstehen können und wollen. Und dieses Erfahrungswissen findet man in keiner Therapie. Deshalb ergänzt Selbsthilfe so hervorragend die ärztliche Behandlung«, so die Initiatorin der Gruppe. Weitere Interessierte sind herzlich willkommen.

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr im Gesundheitshaus Unna.

**i** Eine weitere Selbsthilfegruppe Fibromyalgie gibt es seit Jahren auch in Lünen. Sie trifft sich an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat, 15.30 Uhr im Gesundheitshaus Lünen. Infos über die K.I.S.S. in Lünen, Lisa Nießalla, Fon 02306 100-610

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



## Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna plant Workshop Beatboxing Das Musikinstrument Mund ist immer dabei

Der Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna plant einen Workshop Beatboxing und Vocalperkussion. Beatboxen bedeutet, durch Rhythmus und Taktgefühl Klänge mit der Stimme ohne instrumentale Unterstützung zu erzeugen.

Ein bereits begeisterter Beatboxer ist Nils Michalski, ein blinder junger Mann. Der 22jährige fand es so beeindruckend, Musik nur mit der Stimme zu machen, dass er im Internet nach Lehrvideos gesucht und sich die Sounds und Geräusche selbst beigebracht hat. Besonders faszinierend daran findet er, dass man sein Instrument quasi immer dabei hat, nämlich den Mund. Man

benötigt keine musikalischen Vorkenntnisse.

Zunächst sucht Nils Michalski weitere Mitstreiter für den Workshop, der dann hinsichtlich Termin und Ort gemeinsam geplant werden kann.

Eingeladen sind Menschen mit und ohne Behinderung jeden Alters.

**Kontakt:**  
Interessierte melden sich bitte bei  
Nils Michalski unter  
Fon 0151 50233100 |  
E-Mail nils.michalski@googlemail.com.  
Weitere Infos auch über den  
Blinden- und Sehbehindertenverein  
Kreis Unna | Fon 02307 554864 |  
E-Mail kreis-unna@bsvw.de

»Wenn Du Dich getröstet hast, wirst Du froh sein, mich gekannt zu haben«.

Antoine de St.Exupéry

## Selbsthilfe für Familien von verstorbenen Kindern in Kamen Leben ohne Dich und doch mit Dir

Wenn ein Kind stirbt, gehört dies wohl zu den schlimmsten Erfahrungen, die Menschen in ihrem Leben machen können. Tiefe Trauer über diesen »unnatürlichen« Verlust erleben die Angehörigen, und die Trauer verlässt sie nie. Im Gesprächskreis für Eltern, Angehörige und Freunde verstorbener Kinder in Kamen treffen sich betroffene Mütter und Väter, teilen in der Gemeinschaft ihr Schicksal und tauschen sich über die unterschiedlichen Gesichter der Trauer aus. Schmerz und Leid dürfen hier gelebt werden, aber auch wiedergewonnene Lebensfreude.

»In unserem Kreis kann jeder reden oder schweigen, darüber sprechen, was ihn bewegt oder einfach nur still zuhören«, sagt Vicky Raem, Initiatorin der Selbsthilfegruppe, die sich seit April 2013 regelmäßig trifft. Sie hat nach dem Tode ihrer 11-jährigen Tochter Heaven vor rund vier Jahren wieder zu ihrem eigenen Leben zurückgefunden. Und dies, obwohl es nicht ihr erster Schicksalsschlag war: Vor 18 Jahren hat sie bereits einen Sohn im Säuglingsalter verloren und zudem drei Fehlgeburten erlitten. Aber Vicky Raem hadert inzwischen nicht mehr mit ihrem Schicksal: »Die Trauer verblasst nie, aber ich betrachte es heute als Geschenk, dass die Kinder da waren und ich mit zwei von ihnen Zeit erleben durfte«.

Selbstverständlich gab es für sie wie für alle Betroffenen sehr schlimme Zeiten: Nach dem ersten Schock kamen Gefühle von Verzweiflung, Wut und Unglauben. Dazu körperliche Symptome wie Schlafstörungen, immer wiederkehrende Gedanken und Bilder und unglaubliche Sehnsucht nach dem Kind. Auch der Umgang mit anderen Menschen wird oft schwierig, Freunde, Kollegen und manchmal auch andere Angehörige stehen der

Situation hilflos gegenüber, wissen nicht, wie sie mit den Trauernden umgehen sollen und ziehen sich zurück.

Deshalb ist es für die Mitglieder der Gruppe auch so wichtig, dass sie in

einem geschützten Raum die Erfahrung machen können, mit ihrem Schmerz nicht allein zu sein. »Zwar muss jeder seinen eigenen Weg finden, mit dem Verlust zu leben, die Gruppe bietet jedoch die Möglichkeit, diese Schritte gemeinsam zu gehen«, so die 38-jährige. Weitere Unterstützung haben die meisten Mitglieder zudem bei Ärzten und Therapeuten gefunden.

An der Gruppe teilnehmen kann jede/r, der ein Kind verloren hat, sei es durch Fehl- oder Totgeburt, plötzlichen Säuglingstod, Krankheit, Unfall, Suizid oder Gewaltverbrechen – und auch unabhängig vom Alter des Kindes. Eltern oder auch Großeltern können allein oder mit Partner kommen und zwar so lange sie die Gruppe als hilfreich erleben.

Die Treffen finden jeden 2. Montag im Monat um 19 Uhr in den Räumen des Gemeindezentrums »Heilige Familie«, Dunkelstraße 4 in Kamen statt.



Foto: © NicoLeHe | Pixelio.de

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

## Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Kinder Lünen Schuld, Angst und Scham sind schlechte Verbündete der Sucht

»Warum wir? Warum gerade unser Kind? Was mögen wir bloß falsch gemacht haben?« Das sind Fragen, die sich wohl jedes Elternpaar eines drogenabhängigen Kindes schon gestellt hat. Auch Familie Köster (Name geändert) ging es nicht anders. Sie wissen aus Erfahrung, wie belastend das Leben mit einem suchtkranken Kind ist. Schwer zu akzeptieren war es für sie auch lange, dass die Familie eigentlich nichts bewirken konnte, den Sohn vom Drogenkonsum abzuhalten. Hilfe hat das Paar im Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Kinder Lünen gesucht und gefunden. Und das ist schon über zehn Jahre her. Ihr Sohn ist mittlerweile über 30 Jahre alt und längst aus dem Haus. Die Sucht-Problematik ist aber geblieben und

aus diesem Grunde sind die Kösters dem Elternkreis nach wie vor treu verbunden.

In der Selbsthilfegruppe helfen sich Eltern gegenseitig, in dem sie aus ihren eigenen Erfahrungen erzählen und dem anderen zuhören. »Hier kann man seine Sorgen offen aussprechen und Verständnis finden. Ein schnell wirkendes Rezept gibt es auch nicht im Elternkreis, aber es werden gangbare Wege aufgezeigt. Wir erkennen, dass wir uns auf uns selber besinnen müssen, und dass wir nicht unsere Kinder ändern können, wohl aber uns selber. Das ist ein steiniger Weg und er gelingt nur mit dauernder gegenseitiger Stützung«, sagt Ulla, die Mutter.





Foto: © Bernd Kasper | Pixelio.de

Ein großes Problem für die Eltern sei auch immer die Frage nach der Schuld, die sich die Eltern oft selbst geben, so Ulla. Man grübele über die Vergangenheit nach und suche hier nach der Ursache für die Drogensucht des Kindes. Doch das sei falsch und helfe auch weder den Eltern noch dem Kind. Mittlerweile wissen die Kösters, dass Sucht eine Krankheit ist und in jeder Familie vorkommen kann. So grausam und so schwierig das manchmal sei: Nur das Kind allein kann beschließen, von den Drogen wegzukommen und dann selbstverständlich auch Hilfe erhalten. Die Angst und die Scham vor Nachbarn und Freunden ist ebenfalls ein gefährlicher Verbündeter der Sucht. »Da wird dann schon gern mal hinter vorgehaltener Hand getuschelt. Und eigentlich weiß man, dass alle es wissen, aber niemand spricht die Familie direkt an.« Neben der Angst um das Kind spielen handfeste Probleme im Alltag eine große Rolle: Beispielsweise wird Geld entwendet oder Schmuck landet im Pfandhaus, damit der Drogenkonsum finanziert werden kann.

Wichtig sei, nichts zu tun, was die Sucht unterstützt oder die unbequemen Folgen des Suchtverhaltens aus dem Weg räumt. Verantwortungsübernahme für das Handeln des Jugendlichen sei ein Verstärker der Abhängigkeit. Besser sei es, dem Kind vorzuleben, dass ein Leben ohne die Krücke Droge lebenswert ist und dass auch er/sie es schaffen kann. Doch auch dies ist nicht immer ein wirksames Rezept, denn selbst, wenn ein Abhängiger clean ist, droht immer wieder ein Rückfall. »Im letzten Jahr hatten wir einen Todesfall. Ein junger Mann ist an seiner Sucht verstorben. Das war nicht nur für die Eltern, sondern auch für unsere Gruppenmitglieder schrecklich«, sagt Ulla.

Zwischen 15 und 20 Mitglieder hat der Elternkreis, der sich 14-tägig, dienstags von 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr in den Räumlichkeiten der Drogenberatungsstelle Lünen trifft. Da sich die Termine aber auch verschieben können, sollten neue interessierte Eltern, die sehr willkommen sind, vorher bei einer der Ansprechpartnerinnen oder in der Beratungsstelle nachfragen. Die drogensüchtigen Kinder bzw. jungen Erwachsenen sind zwischen 18 und 35 Jahre alt. Sie sind Konsumenten illegaler Drogen, die Bandbreite reicht von Cannabis, Kokain über so genannte Modedrogen wie Ecstasy und Amphetamine bis Heroin.

Als fachlich kompetenter Experte und Koordinator steht Olaf Weißenborn, Diplom-Sozialarbeiter und Mitarbeiter der Drogenberatungsstelle Lünen, der Gruppe bei Bedarf mit Rat und Tat zur Seite.

#### Kontakt

über die beiden Ansprechpartnerinnen der Gruppe

Ulla 0157 57058903

Ulla 0152 2663826

oder die

Drogenberatungsstelle Lünen

Suchthilfe im Kreis Unna GmbH

Münsterstraße 1 L

44534 Lünen (im Lippezentrum)

Fon 02306 57050

E-Mail brsl@suchthilfe-unna.de

## Selbsthilfegruppe für Parkinson-Betroffene und ihre Angehörigen in Schwerte geplant

# Nicht ins Schneckenhaus zurückziehen

Die Parkinson-Krankheit ist eine neurologische Erkrankung. Meist treten erste Anzeichen im Alter zwischen 50 und 60 Jahren auf. Symptome sind die Verlangsamung und Verminderung spontaner Bewegungen, Muskelverspannungen und Zittern.

Ursächlich für die Krankheitsentstehung sind Degenerationsprozesse im Gehirn. Bisher ist es nicht möglich, einen an Parkinson erkrankten Patienten zu heilen, die Lebensqualität kann aber sehr wohl verbessert werden. Denn mit Parkinson zu leben muss nicht heißen, sich ins Schneckenhaus zurückzuziehen und das Leben an sich vorbei ziehen zu lassen.

Und hier bekommt die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe einen besonderen Stellenwert. In der Selbsthilfegruppe, die sich aktuell in Planung befindet, sollen gemeinsame Gespräche über den Alltag mit der Erkrankung sowie der Austausch von Informationen und Erfahrungen im Vordergrund stehen. Interessierte Betroffene und ihre Angehörigen sind herzlich eingeladen, in diesem neuen Gesprächskreis mitzumachen und ihn aktiv mitzugestalten.

#### Kontakt:

über die K.I.S.S. in Schwerte

Thekla Pante

Fon 02304 24070-22

Foto: © Sigrid Harig | Pixelio.de

## Selbsthilfegruppe Herzrhythmusstörungen neu in Schwerte

# Wenn das Herz aus dem Takt kommt

Wenn das Herz aus dem Takt gerät, wenn es stolpert oder rast, gewinnen Ängste schnell die Oberhand. Denn bei jedem Aussetzer oder jeder Unregelmäßigkeit

Herzens spüren wir, wie abhängig unser Leben vom regelmäßigen Schlag ist. Bei manchen Menschen beginnt das Herz plötzlich schnell zu schlagen; nach Minuten bis Stunden endet es dann genauso plötzlich, wie es gekommen ist. Andere bemerken so genannte Aussetzer verbunden mit anderen körperlichen Symptomen. Was genau hinter den häufig diffusen Symptomen steckt, kann nur der Arzt genau diagnostizieren. Da die meisten Störungen nur gelegentlich auftreten, ist es sehr wichtig, dass man genau auf die Anzeichen achtet und dem Arzt

beschreibt.

Genau so hat es die Schwerterin Elsa Krasnow auch gemacht. Bei der 60jährigen konnten die Ärzte keine orga-

nische Ursache feststellen und führen die Beschwerden auf psychosomatische Gründe zurück. Einerseits ist sie froh, dass sie offenbar nicht unter einer schwerwiegenden Herzerkrankung

leidet, andererseits beeinflussen die Herzrhythmusstörungen dennoch massiv ihr tägliches Leben. In Schwerte hat sie deshalb vor einigen Monaten die Selbsthilfegruppe Herzrhythmusstörungen gegründet und ist damit auf großes Interesse anderer Betroffener gestoßen.

Neben dem Informations- und Erfahrungsaustausch dienen die Treffen dazu, die eigenen Herz-Probleme besser in den Griff zu bekommen und zu lernen, mit der Krankheit umzugehen. Künftig sollen auch ärztliche Experten eingeladen werden, die zu medizinischen Fragestellungen referieren und über diese man anschließend gemeinsam diskutieren kann.

Die Teilnahme an der Gruppe ist kein Ersatz für fachkundige medizinische Betreuung, aber sie kann als Ergänzung den eigenverantwortlichen Umgang mit der Krankheit erleichtern und dazu beitragen, mündiger Gesprächspartner des Arztes zu sein.

Weitere interessierte Betroffene sind herzlich eingeladen.

Die Treffen der Selbsthilfegruppe finden im Treffpunkt Gesundheit in Schwerte statt. Die genauen Termine erfragen Interessierte bitte bei der K.I.S.S.

**Kontakt:**  
über die K.I.S.S. in Schwerte  
Thekla Pante  
Fon 02304 24070-22

*Auch in Lünen gibt es Interessenten für eine Selbsthilfegruppe Herzrhythmusstörungen. Potenzielle Teilnehmer melden sich bitte bei der K.I.S.S. in Lünen.*

Foto: © Simone Hainz | Pixelio.de

## Die Initiative Gemeinsam Wohnen Lünen e. V.

# Gemeinsam statt einsam in lebendiger Nachbarschaft leben

Die Qualität des Wohnens ist eng verknüpft mit der Qualität der Beziehungen, die um einen herum möglich sind. Das gilt besonders im Alter, aber auch in anderen Lebensphasen. In Zeiten des demografischen Wandels und der Zunahme von Single-Wohnungen gewinnen aktive und gelebte Nachbarschaften immer mehr an Bedeutung. Leider fehlt es in den meisten Kommunen – nicht nur im Kreis Unna – an entsprechenden Angeboten für alternative Wohnformen, die generationsübergreifendes, gemeinschaftliches Wohnen, Kommunikation, gegenseitige

Unterstützung im Alltag und eine verlässliche Nachbarschaft vorsehen.

Eine Selbsthilfe-Initiative in Lünen will dies ändern. Ca. 20 Menschen haben sich bereits vor über zwei Jahren in Lünen zusammengeschlossen und arbeiten gemeinsam an ihrem Ziel, künftig mit Menschen verschiedenen Alters in unterschiedlichen Lebenssituationen zusammen zu leben und sich dabei gegenseitig zu bereichern und zu unterstützen. Mittlerweile hat





1. Vorsitzender Peter Becker, 2. Vorsitzende Fromut Lemm, Beisitzerin Christa Bock-Becker, Beisitzer Michael Goepfert, Kassierer Friedrich Vahrenkamp

die Initiative den Status eines eingetragenen Vereins mit Namen »Gemeinsam Wohnen Lünen e. V.«

Die Idee zum Lünener Projekt ist übrigens 2011 geboren, als der ehemalige Bremer Bürgermeister Henning Scherf vor Ort zum Thema Wohnprojekte referierte und Fromut Lemm (2. Vorsitzende) inspirierte, gemeinsam mit anderen eines in Lünen zu planen. Scherf selbst lebt mit seiner Frau in einer Hausgemeinschaft und ist Autor einiger Bücher, in denen es um neue Lebenskonzepte und Wohnformen geht.

»Wir wünschen uns eine lebendige Nachbarschaft, die gegenseitige Unterstützung und praktische Hilfen im Lebensalltag ermöglicht«, erklärt Friedrich Vahrenkamp als Mitglied und Kassierer des Vereins. Selbstverständlich ist für die Mitglieder, dass alle – ob Jung oder Alt, Familien oder Alleinlebende – ihre eigene und abgeschlossene Wohnung bekommen. Auch für Menschen mit niedrigem Einkommen soll die Miete bezahlbar sein. Außerdem ist geplant, die Wohnungen wie die Gemeinschaftsräume barrierefrei zu gestalten, damit auch behinderte und in der Mobilität eingeschränkte Menschen zu Nachbarn werden können.

Die Konzeptentwicklung für das Wohnprojekt ist mittlerweile abgeschlossen; diese ist in den vergangenen beiden Jahren während der monatlichen Treffen der Selbsthilfe-Initiative Stück für Stück entstanden und verfeinert worden. Und dies war sicherlich kein einfaches Unterfangen, denn schließlich sind alle Mitglieder Laien. Damit nichts schief läuft, hat man sich aber

auch Rat und Hilfe geholt. Die Wohnbünd-Beratung NRW mit Sitz in Bochum steht dabei mit Experten-Know-How und Fortbildungen zur Verfügung.

Sogar einen geeigneten Platz für die Verwirklichung des Wohnprojektes hat die Initiative fest im Visier: Es handelt sich um das Grundstück »Am Wüstenknapp« – das Gelände des ehemaligen Fußballplatzes in Lünens zentraler Stadtlage. Der Eigentümer, die Stadt Lünen, hat das Grundstück dem Verein »reserviert«. Vor Baubeginn müssten allerdings erst vorhandene Altlasten saniert werden.

Da auch Kommunen, Wohnungsunternehmen und Investoren anscheinend zunehmend die Qualitäten von gemeinschaftlichen und nach-

barschaftlichen Wohnkonzepten als Elemente der Quartiersentwicklung schätzen lernen, hofft der Verein, bald in die nächste Stufe der Realisierung eintreten zu können. Derzeit wird nach einem innovativen Investor mit sozialer Verantwortung gesucht. Grundlegende Finanzierungsfragen könnten damit geklärt werden. Der Weg von der Gründung einer Initiative bis hin zum Einzug in ein realisiertes Wohnprojekt ist ein langer und manchmal auch schwieriger Prozess, darüber sind sich die Beteiligten im Klaren. Aber es schweißt ja auch zusammen, wenn man sich im Laufe der Zeit immer besser kennenlernt. Der Verein wünscht sich deshalb, dass sich potenzielle zukünftige Nachbarn schon vor der Fertigstellung des Hauses in das Projekt einbringen. Beispielsweise Familien mit Kindern, Singles oder Paare mittleren oder gehobenen Alters, die sich das Zusammenleben mit jungen, älteren und betagten Menschen als Bereicherung vorstellen können. Ein »Nebeneinander-Her-Leben« soll es ja schließlich im Traumhaus des Vereins nicht werden, sondern ein Miteinander, das neben der gegenseitigen Unterstützung auch gemeinsame Freizeitaktivitäten ermöglicht. Die Vereinsmitglieder freuen sich auf die Zukunft im Projekt.

Die Selbsthilfe-Initiative »Gemeinsam Wohnen Lünen e. V.« trifft sich jeden ersten Samstag im Monat von 10.30 bis 12.00 Uhr im Gesundheitshaus Lünen.

Weitere Interessierte/neue Mitglieder und ebenso mögliche Investoren sind herzlich willkommen.

#### Kontakt:

Peter Becker | 1. Vorsitzender  
Fon 02306 14548  
Michael Goepfert | Beisitzer  
Fon 02306 51982  
E-Mail [GW-luenen@t-online.de](mailto:GW-luenen@t-online.de)





## Online-Angebote bei Essstörungen

# Wenn es vor Ort keine Hilfe oder Selbsthilfe gibt

Selbsthilfegruppen und Fachberatungen zum Thema Essstörungen sind vor allem in ländlichen Bereichen dünn gesät. Aus diesem Grunde bietet Dick & Dünn e. V., ein fachlich kompetentes Beratungszentrum bei Essstörungen aus Berlin, Online-Angebote zum Thema Essstörungen. Es handelt sich dabei wahlweise um

- ein Online-Coaching für Betroffene (von Magersucht, Bulimie oder Esssucht)
- ein Online-Coaching für Eltern deren Tochter/Sohn an Magersucht, Bulimie oder Esssucht erkrankt ist
- oder eine angeleitete Online-Gruppe für Frauen mit Magersucht, Bulimie oder Esssucht

Der Verein bietet online und per Telefon eine individuelle, engmaschige und schnelle Unterstützung durch ein fachlich versiertes Beratungs-Team an, das auch das Umfeld der Betroffenen einbezieht und im ambulanten und klinischen Bereich gut vernetzt ist.

Die Angebote des Vereins sind kostenpflichtig.

Über die Internet-Seite [www.dick-und-duenn-berlin.de](http://www.dick-und-duenn-berlin.de) gibt es weitere Infos zu den Modalitäten.

## Hilfe bei Gewalt gegen Frauen und Mädchen

»Hilfe für Frauen und Mädchen bei körperlicher, sexualisierter, psychischer, ökonomischer Gewalt« lautet der Titel eines Flyers, der Betroffene im Kreis Unna informiert. Der Text ist in leichter Sprache geschrieben.

Man findet hier nützliche Infos darüber, wann und wobei die Polizei, die Frauen- und Mädchen-Beratungsstelle, das Frauenhaus oder andere Einrichtungen bei Gewalt gegen Frauen wirkungsvoll helfen können.

Auch juristische Maßnahmen werden vorgestellt.

Der Flyer ist im Kreishaus Unna sowie bei den Gleichstellungsbeauftragten der Städte und Gemeinden, in Krankenhäusern, bei Ärzten und bei Frauenberatungsstellen erhältlich.



## Buchtipps

Foto: © sassi | Pixelio.de

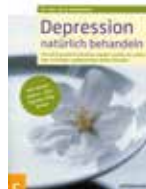


Wenn Eltern hilfsbedürftig werden, ist dies auch für die Kinder oft eine organisatorische, finanzielle und emotionale Herausforderung. Was können Kinder tun, wenn Pflege nötig wird? Wie meistert man die finanziellen und organisatorischen Probleme? Und wie lässt sich rechtlich vorsorgen? Wie kann man ein altersgerechtes Wohnumfeld schaffen oder die Hilfe nach einem Krankenhausaufenthalt planen? Der Ratgeber bietet erwachsenen Kindern eine Vielzahl von Anregungen, Tipps und Checklisten, damit sie den Eltern beratend und unterstützend zur Seite stehen können.

**Eltern unterstützen, pflegen, versorgen**

256 Seiten, Stiftung Warentest

ISBN: 978-3-86851-134-5 | 19,90 Euro



Es hilft, sich bewusst zu machen, dass die Depression eine Krankheit ist wie andere auch und keinesfalls Ausdruck persönlichen Versagens. Neben einer medikamentösen und/oder psychotherapeutischen Behandlung ist es eine weitere Möglichkeit, die eigene Seele zu stärken und neue Fähigkeiten zu erproben. Vielleicht tanzen oder malen? Welche

Methoden aus der Naturheilkunde, der Entspannungsverfahren und alternativen Therapien es noch gibt, um die Gefühlszustände langfristig in der Balance zu halten, beschreibt dieser Ratgeber anschaulich. Auch das Thema Ernährung wird beleuchtet.

**Depression natürlich behandeln**

144 Seiten, Schlütersche Verlag | ISBN 978-3-89993-649-0 | 19,95 Euro



Der Schwerpunkt dieses umfangreichen Buches liegt nicht auf der Pflege, sondern soll Menschen, die tagtäglich Demenz Erkrankte zuhause pflegen oder anderweitig begleiten, Wissen vermitteln und bewährte Tipps für den Alltag geben. Detailliert beschreibt die Autorin die Bedeutung der Aktivitäten von Menschen mit Demenz. Das Buch kann sicherlich ungemein helfen, sich in die Lage der Betroffenen einzufühlen und zu verstehen. Außerdem enthält es viele Ratschläge, wie man es als Angehöriger schafft, manche schwierige Situation zu meistern. Rechtliche, ethische und hygienische Aspekte runden dieses praktische und tiefgründige Handbuch ab.

**Praxishandbuch Demenzbegleitung**

276 Seiten, Hans Huber Verlag | ISBN 978-3-456-85137-2 | 24,95 Euro

# Selbsthilfe feiert Geburtstag



Die Selbsthilfegruppe MultipleSkleroseSchwerte »TROTZDEM!« verbringt auch gern die Freizeit gemeinsam, wie hier beim Bogenschießen.  
(Bild: privat)

## Tätigkeitsbericht im Netz

Auch im Jahr 2013 wurde die Arbeit der K.I.S.S. von großer Nachfrage nach Beratungen und Unterstützungsleistungen geprägt. Zahlen, Daten und Fakten hierzu finden Interessierte im Tätigkeitsbericht 2013, der auf den Internetseiten des Kreises Unna eingesehen werden kann.

([www.kreis-unna.de/nc/hauptnavigation/kreis-region/leben-im-kreis/gesundheits/selbsthilfe.html](http://www.kreis-unna.de/nc/hauptnavigation/kreis-region/leben-im-kreis/gesundheits/selbsthilfe.html))

Die Selbsthilfegruppe MultipleSkleroseSchwerte »TROTZDEM!« besteht seit 10 Jahren und die Mitglieder möchten dies gern mit allen Menschen feiern, die sie in all den Jahren unterstützt haben, besser mit der Krankheit und ihren Folgen im täglichen Leben zurecht zu kommen.

Herzlich eingeladen wird zur Jubiläumsfeier am 7. September 2014 in die Rohrmeisterei Schwerte. Beginn der Veranstaltung ist 17.00 Uhr, Ende um 20.00 Uhr.

Die Gruppe wurde von Sabine Päper 2004 in Schwerte mit Unterstützung der K.I.S.S. für Menschen mit Multipler Sklerose und deren Angehörige gegründet.

## Ihr 25-jähriges Bestehen feiert die Selbsthilfegruppe »Osteoporose Werne« am 5. Dezember.

Die Mitglieder treffen sich regelmäßig zu Gymnastik, Schwimmen und zum Erfahrungsaustausch. Viele Freundschaften sind hier im Laufe des Vierteljahrhunderts entstanden. Die Gruppe beschenkt sich selbst mit einem schönen Tagesausflug.

Wohin es geht? Das wird eine Überraschung für die 50 Mitglieder der Gruppe – übrigens 49 Frauen und 1 Mann!

Die Redaktion weist darauf hin, dass wir gern über alle Jubiläen berichten, wenn diese uns bekannt werden. Wir bitten daher jede Gruppe, die »Geburtstag« feiert, die K.I.S.S. zu informieren.

## Terminankündigung

**Empfang des Landrates  
für die Selbsthilfegruppen im Kreis Unna**

**Dienstag, 16. September 2014 | ab 18.00 Uhr  
Haus Opherdicke (Scheune)  
Dorfstraße 27 | 59439 Holzwickede**

## Lesen Sie im nächsten Heft

## Junge Menschen in die Selbsthilfe!?

Was kann junge Leute antreiben, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen oder zu gründen? Vielleicht, weil sie Menschen ihres Alters zum Austauschen brauchen. Und Leute treffen möchten, die sich in ähnlichen Lebensphasen befinden und vor ähnlichen Fragen stehen. Da sind Fragen, wie das Studium oder der Beruf trotz der Erkrankung klappen kann. Es können ebenso Probleme in der Partnerschaft oder nach der Familiengründung

sein. Geteilte Probleme sind halt kleinere Probleme. Das etwas angestaubte Image der Selbsthilfegruppen der Jugend und deren Vorstellung, dass sich hier nur ältere Menschen zum Plaudern im Stuhlkreis treffen, kann durchaus aufpoliert werden. Das nächste Magazin wird der Startschuss sein, diesem Thema mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

## Sie möchten Ihre Gruppe im nächsten Heft vorstellen?

Bitte wenden Sie sich an

Lisa Nießalla | Fon 02306 100-610.

Die nächste Ausgabe erscheint im Sommer 2015.



Foto: © Stephanie Hofschlaeger | Pixelio.de