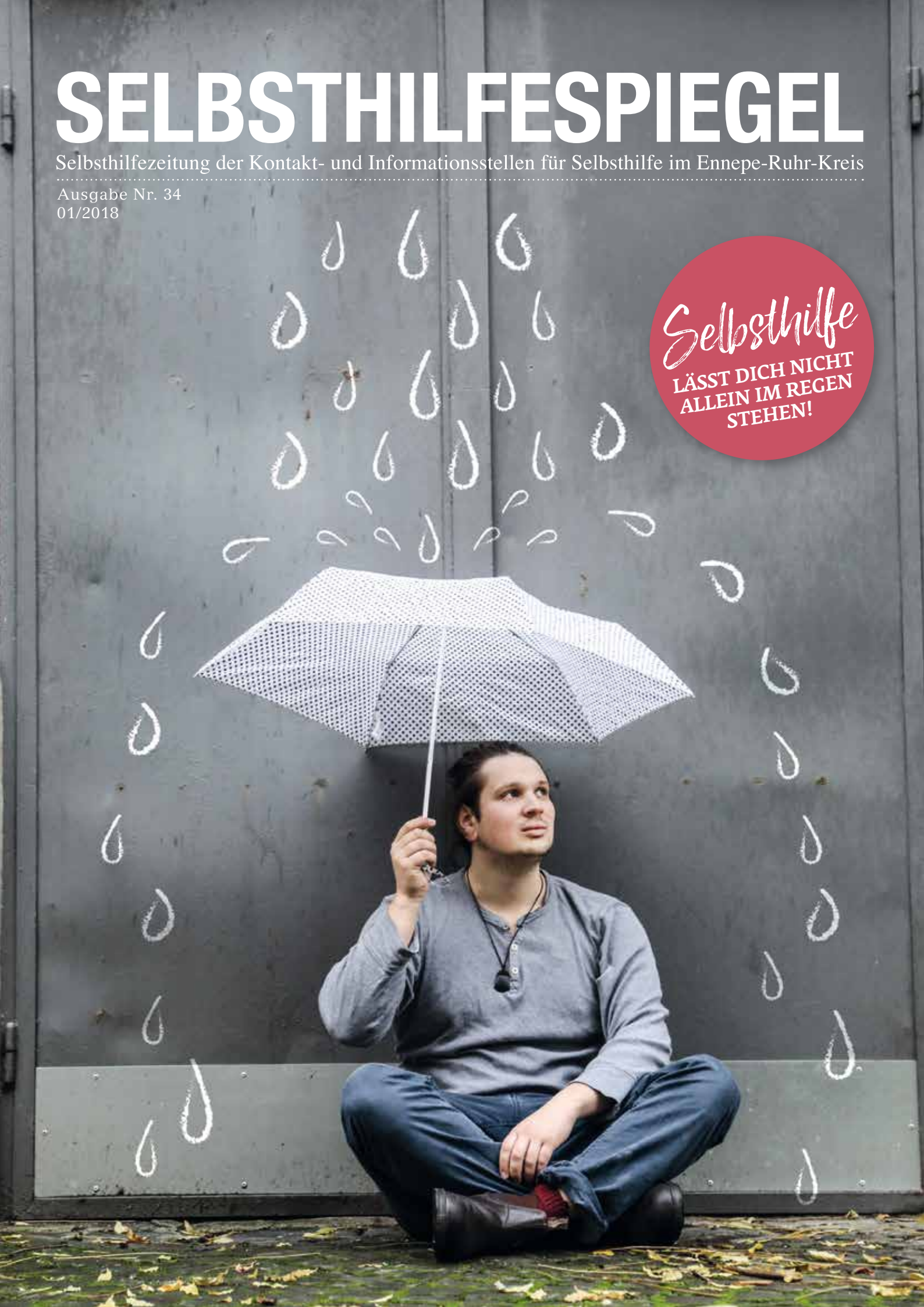


SELBSTHILFESPIEGEL

Selbsthilfezeitung der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe im Ennepe-Ruhr-Kreis

Ausgabe Nr. 34
01/2018

Selbsthilfe
LÄSST DICH NICHT
ALLEIN IM REGEN
STEHEN!



SELBSTHILFE LÄSST DICH NICHT ALLEIN IM REGEN STEHEN!

Aktuell haben wir es in der Selbsthilfe mit einem Wandel zu tun: Während es viele Gruppen und Gruppengründungen im Bereich psychischer Erkrankungen gibt, gilt es gerade für Traditionsgruppen im Gesundheitsbereich den „Staffelstab“ an eine neue Generation zu übergeben. Nicht immer gelingt dies. Denn auch die Gesellschaft hat sich weiter verändert: Selbsthilfe ist einerseits ein selbstverständlicher Bestandteil des Gesundheitssystems geworden - insbesondere die finanzielle Förderung wurde in den vergangenen Jahren deutlich verbessert. Andererseits haben sich die Bedarfe und die Ressourcen, besonders auch von jungen Menschen, verändert. Hinzu kommt, dass sich durch die neuen Medien viele Informationen und Angebote nutzen lassen, ohne dass Betroffene sich selbst einbringen müssen.

Hier entstehen aktuell aber auch wieder neue Gruppenformen wie Online-Foren oder Facebook-Gruppen. Interessant ist,

dass in diesen virtuellen Gruppen nicht selten der Wunsch aufkommt, sich auch einmal persönlich zu treffen. Gerade von der „Jungen Selbsthilfe“ weiß man, dass nicht der Informationsaustausch im Vordergrund steht, sondern der persönliche Kontakt. Es geht den jungen Menschen vor allem um das Gemeinschaftsgefühl. Und genau das trifft den Kern der Selbsthilfe: In Selbsthilfegruppen können Betroffene erfahren, dass sie mit ihrem Problem nicht alleine sind und sie können ein Gefühl der Zugehörigkeit und der Akzeptanz erleben, aber auch Eigenverantwortung erkennen und übernehmen. Oder wie es kürzlich ein Mitglied einer Selbsthilfegruppe sagte: „Selbsthilfe lässt dich nicht allein im Regen stehen!“ Und deshalb müssen wir uns auch keine Sorgen machen, wenn die Staffelstab-Übergabe einmal nicht gelingt.

Die Idee der Selbsthilfe ist da, sie wird sich weiter entwickeln, sich mit der Gesellschaft verändern und nicht

so schnell wieder verschwinden. Mit dem vorliegenden Selbsthilfespiegel möchten die Selbsthilfegruppen und das Team der Selbsthilfeunterstützung den Leserinnen und Lesern wieder einen Einblick in die Welt der Selbsthilfe im Ennepe-Ruhr-Kreis verschaffen.

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns beim Einrichtungshaus Ostermann GmbH & Co. KG sowie bei der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen/Krankenkassenverbände in Nordrhein-Westfalen für die finanzielle Unterstützung bei dieser Auflage.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen das Redaktionsteam.

Das Redaktionsteam



Beate Stein



Ch. Hoff



S. Aufhäuser

**Für ein gutes
Gespräch sind
die Pausen
genauso wichtig
wie die Worte.**

Heimito von Doderer (1896-1966), österreichischer Schriftsteller

Inhaltsverzeichnis

● Einblicke

○ Ausblicke

● Rückblicke

/// Information

●	COPD	10 Jahre „Symposium Lunge“ in Hattingen	4-5
●	Morbus Bechterew	Die DVMB und ich	6
///	Hashimoto-Thyreoiditis	Betroffene suchen Austausch	7
///	Multiple Sklerose	Neue Selbsthilfegruppe in Witten	8
///	Patientenhochschule	Wer nichts weiß, muss alles glauben	9
●	Mehrfachabhängigkeit	Ich bin ein starker Mensch	10-11
●	Autismus	AutistEN - Selbsthilfegruppe in Gevelsberg	12-13
●	Adipositas	Übergewichtige, traut Euch was!	14
///	Pflegende Angehörige	Neues Gruppenangebot in Breckerfeld	15
●	Depressionen	Ein Betroffener erzählt	16-17
///	Demenz	„Aktionswochen Leben mit Demenz“ möchten aufklären	18
●	Pflege / Betreuung	Hilfe, meine Eltern werden pflegebedürftig	19
///	Netzwerk 55plus	Vom Nebeneinander zum Miteinander	20
●	Demenz / Alzheimer	Kalp unutmaz - Das Herz vergisst nicht	21
///	Pflegeselbsthilfe	Unterstützung für pflegende Angehörige	22-23
●	Soziale Phobie	Wenn der Alltag von Ängsten geprägt ist	24
●	Aktionskunst	Selbsthilfe-Akteure bei der Messe „Füreinander-Miteinander“	25
///	Psychoseseminar EN-Stüd	Ein Ort der Wertschätzung	26
●	Café Sprungbrett	Gut vernetzt in Hattingen	27
///	Angebote	Überblick Selbsthilfeangebote	28
///	Impressum / Kontakt		29

WAS ALS SELBSTHILFEGRUPPE BEGANN, IST HEUTE EINE INSTITUTION

10 Jahre „Symposium Lunge“ in Hattingen: Mehr als 2400 Gäste

Zum mittlerweile 10. Mal fand Anfang September das COPD-Symposium auf dem Gelände des LWL-Industriemuseums in Hattingen statt. Aus dem Wunsch eines Betroffenen heraus entstanden, noch mehr Patienten mit Informationen zu versorgen, hat sich die Veranstaltung mittlerweile zu einer echten Institution entwickelt.

Die ganztägige Veranstaltung von Patienten für Patienten stand bei seiner 10. Auflage unter dem Motto „COPD und Lungenemphysem: Leben mit Atemwegserkrankungen – Symptome, Ursachen, Diagnostik und Therapieoptionen“. Veranstalter war einmal mehr der Verein COPD-Deutschland, unterstützt von der Patientenorganisation Lungenemphysem-COPD Deutschland.

„Entstanden aus einer Idee von Jens Lingemann, selbst Betroffener und Vorsitzender des COPD-Deutschland, und entsprungen aus dem Wunsch, noch mehr Patienten die Möglichkeit zur Information zu bieten“, so fasste es Heike Lingemann während ihrer Begrüßungsansprache zusammen. Jedes einzelne Symposium sei mit viel Herzblut und großem Engagement geplant und durchgeführt worden. Immer mit dem Ziel vor Augen, dass letztendlich die Patienten die Erkrankung beherrschen sollen und nicht die Erkrankung den Patienten.

10 Jahre „Symposium Lunge“ sei das Jubiläum einer Veranstaltung, die bundesweit einzigartig sei und sich zu einem Magnet für Patienten, Angehörige und Interessierte entwickelt habe. Dies sei hauptsächlich möglich gewesen aufgrund des Vertrauens und der Wertschätzung der Besucher, Sponsoren und Referenten, so Heike Lingemann weiter.

Rückblick: Im September 2007 wurde das erste „Symposium Lunge“ veranstaltet. Schon damals kamen etwa 1300 Besucher aus dem gesamten Bundesgebiet und dem benachbarten Ausland nach Hattingen. Die Teilnehmerzahl der Folgeveranstaltungen erhöhte sich stetig und erreichte im Jahr 2016 erstmals mehr als 2800 Besucher. Diese Zahl mache deutlich, welchen Stellenwert das „Symposium Lunge“ mittlerweile für Patienten mit Atemwegserkrankungen sowie deren Angehörige und Interessierte habe und dies auch künftig haben werde, denn: Laut einer Prognose der WHO werde die Anzahl der Betroffenen weiter zunehmen.

Prof. Dr. Helmut Teschler vom Westdeutschen Lungenzentrum Ruhrlandklinik, Essen, der das Symposium in Hattingen von der ersten Stunde an als Moderator und Referent begleitet hatte, verabschiedete sich von der Veranstaltung und übergab die Moderation für 2018 an Prof. Dr. Susanne Lang vom SRH-Waldklinikum in Gera. Auch sie ist den Besuchern keine Unbekannte, sondern als Referentin ebenfalls von der ersten Stunde an dabei.

Mehr als 2400 Gäste aus Deutschland und den benachbarten Ländern konnten im vergangenen Jahr in Hattingen gezählt werden. Der weiteste Gast reiste sogar aus Australien an, denn dort soll, so berichtete Prof. Teschler, eine ähnliche Veranstaltung nach dem Muster des „Symposiums Lunge“ etabliert werden.

Insgesamt 34 Aussteller präsentierten sich den ganzen Tag über, boten vielfältige Informationen und Gesundheitschecks. Auch das LuFuMobil war wieder vor Ort, um die aufwendigen Lungenfunktionsmessungen kostenfrei anzubieten. Insgesamt 94 Messungen wurden von den Mitarbeitern durchgeführt.

Wie in den zurückliegenden Jahren wurden den Besuchern über den Tag verteilt insgesamt zehn Fachvorträge von namhaften Referenten zu verschiedenen Themenbereichen angeboten. Darüber hinaus gab es sechs Workshops, bei denen die Teilnehmer die Möglichkeit hatten, ihre Fragen direkt an die Ärzte zu richten. So entstand ein reger Austausch zwischen den Besuchern und Medizinern.

Zum Hintergrund:

Wissenschaftlich definiert ist die chronisch obstruktive Lungenerkrankung COPD als eine häufige, vermeidbare und behandelbare Erkrankung, die charakterisiert ist durch eine persistierende Obstruktion, das heißt: Es handelt sich um eine dauerhafte Verengung der Atemwege, die gewöhnlich progressiv, also fortschreitend, verläuft und die einhergeht mit einer verstärkten chronischen Entzündung in den Atemwegen und der Lunge - hervorgerufen durch die Einwirkung schädlicher Partikel oder Gase. Akute Verschlechterungen und Begleiterkrankungen tragen zur Schwere der Erkrankung der Patienten bei.



Professor Teschler hob in seinem Vortrag auch den Stellenwert der Selbsthilfe hervor und forderte die Patienten auf, sich der Selbsthilfe anzuschließen. Denn: Durch organisierte Patienten können – ähnlich dem Schwarmverhalten in der Natur – mehr erreicht werden. So habe der Verein COPD-Deutschland beispielsweise bereits in der Vergangenheit sehr viel bewegt und sei zudem ein verlässlicher und konstruktiver Gesprächspartner für alle Akteure aus dem Bereich des Gesundheits- und Versorgungswesens. Allein die herausgegebenen Ratgeber und DVDs seien inzwischen Bestseller.

Auch die 10. Auflage des Symposiums war für alle Besucher natürlich kostenlos. Für Betroffene, die eine Langzeit-Sauerstofftherapie durchführen, war zudem die kostenlose Befüllung der

gängigen Flüssigsauerstoff-Mobilgeräte ganztägig gewährleistet.

Umfassende Informationen, Zusammenfassungen und Fotostrecken der vergangenen zehn Symposien stehen im Internet zum Abruf bereit:

<https://www.copd-deutschland.de/symposium-2018>

Sämtliche Symposien wurden zudem komplett von einem professionellen Filmteam aufgezeichnet und können beim COPD-Deutschland e.V. in Form einer DVD bestellt werden:

<https://www.copd-deutschland.de/symposien-dvd-s>

Und die Planungen für das 11. Symposium laufen bereits: Es wird am 1. September 2018 ebenfalls auf dem Gelände des LWL-Industriemuseums stattfinden.

Erste Informationen gibt es unter:
<https://www.copd-deutschland.de/symposium-2018>

Treffen:

Die Selbsthilfegruppe Lungenemphysem-COPD Deutschland Ruhrgebiet – Hattingen trifft sich jeden zweiten Dienstag im Monat um 15.30 Uhr im Vereinsheim TuS Hattingen, Wildhagen 15, 45525 Hattingen.

Quelle:
Jens Lingemann (COPD-Deutschland e.V.),
Patientenorganisation Lungenemphysem-COPD Deutschland

DIE DVMB UND ICH

Ein Betroffener berichtet über seine Erfahrungen mit der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew



Dass ich heute aktiv leben kann, ist nicht selbstverständlich, denn seit gut 50 Jahren bin ich an Morbus Bechterew erkrankt.

Zu meiner Geschichte: 1967 kamen die ersten kleinen Schübe von Schmerzen im Kreuzdarmbeinbereich. Sechs Massagen halfen mir leider nur für kurze Zeit, vielmehr wiederholten sich die Beschwerden drei bis vier Mal im Jahr. Massagen, Fango und heiße Bäder linderten zwar die Schmerzen, doch in den darauffolgenden Jahren wurden die Abstände zwischen den Schüben immer kürzer und die Schmerzen unerträglich. Es folgten sogar Ausfälle am Arbeitsplatz. Die Ärzte waren ratlos und so dauerte es ganze acht Jahre, bis die Diagnose feststand: Morbus Bechterew - eine rheumatische, in Schüben auftretende, entzündliche Erkrankung, die vor allem die Wirbelsäule betrifft. Sie gilt bis heute als unheilbar.

Doch mit dieser Diagnose besserte sich meine Situation keineswegs. Im Gegenteil: Die Ärzte verordneten Tabletten, die täglich genommen werden mussten. Nach kurzer Zeit traten verschiedene Nebenwirkungen auf - ich fühlte mich zunehmend unwohl, konnte nicht mehr richtig arbeiten, geschweige denn meinen Alltag bewältigen. Heilkuren und der Firmenarzt konnten mir auf Dauer nicht helfen.

18 Jahre Schmerzen

1982 traf ich schließlich auf die DVMB, die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew. Ab da ging es dann aufwärts, denn

der Verlauf dieser Krankheit kann massiv beeinflusst werden, wie ich erfahren durfte.

Ich reiste 1983 nach Österreich, machte eine Heilstollenkur und lernte den Arzt Dr. Schuster kennen. Dieser gab mir folgenden Rat: Ich sollte die Tabletten nur dann nehmen, wenn sich ein Schub bemerkbar macht - und sie anschließend sofort wieder absetzen. Ich ging später sogar noch einen Schritt weiter und setzte die Medikamente komplett ab.

Während meines Aufenthaltes bemerkte ich, wie gut mir die Bewegung tat. Bis heute ist sicher: Bewegung ist besser als jede Medizin. Zunächst mit kleinen Schritten angefangen, steigerten sich meine Spaziergänge zu ausgewachsenen Wanderungen. Und mit Eintritt in die Morbus Bechterew-Gruppe kam noch die Morbus Bechterew spezifische Gymnastik hinzu. Damit bekam ich meine Schmerzen völlig in den Griff.

Im Alter von 62 Jahren machte ich meinen Übungsleiterschein und so kann ich der Gruppe - und mir selbst auch - noch besser helfen. Unser Gruppenangebot reicht vom Reha-Sport über Warmwassergymnastik, Wanderungen und Radtouren bis hin zu Ausflügen. Viel Wert legen wir auf die Begegnung, hier können wir uns ungezwungen austauschen.

Wir möchten mit unserem Verein auch

speziell junge Männer und Frauen ansprechen, da an Morbus Bechterew jeder erkranken kann. In unserer Gruppe gibt es aktive Hilfe im Umgang mit dieser Krankheit. Da jeder weiß, was diese Krankheit für Probleme mit sich bringen kann, steht jedes Mitglied allen offen mit Rat und Tat zur Seite.

Ich sehe mich selbst als das beste Beispiel für den Erfolg! Denn: Manche Erkrankte gehen extrem gebeugt, doch mit dem richtigen Sport und ohne Medikamente kann man es - wie ich - schaffen, ganz aufrecht zu bleiben.

Aktiv bin ich in der Gruppe Witten als Übungsleiter, 2. Kassierer, Organisator für Gruppenveranstaltungen, Grillmeister, Altenbetreuer und vieles mehr. Die DVMB ist für mich so wichtig, weil es mir und vielen anderen Erkrankten ohne diese Vereinigung heute nicht so gut gehen würde.

Infos & Kontakt:

DVMB Gruppe Witten
Dortmunder Straße 11
58455 Witten
Tel: 0 23 02 / 49 881
Mail: www@dvmb-nrw.de

Bericht: L. Kreß
Bild: A. Kreß

Meine Belastungsgrenze ging immer weiter nach unten

Hashimoto-Thyreoiditis: Betroffene suchen Austausch

Sie ist eine der häufigsten Autoimmunerkrankungen des Menschen und mittlerweile sind mehr als zehn Prozent der deutschen Bevölkerung betroffen: Hashimoto-Thyreoiditis. Sie kann in jedem Lebensalter auftreten – wobei Frauen zehn Mal häufiger erkranken als Männer – und führt zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse. Ursache für Hashimoto-Thyreoiditis ist ein fehlgeleitetes Immunsystem – ein Phänomen, das in vielen Bereichen der Medizin immer häufiger anzutreffen ist.

Eine Betroffene erinnert sich: Die Gevelsbergerin hatte einen langen Weg hinter sich, bis die endgültige Diagnose gestellt wurde. Immer wieder litt sie unter zahlreichen Symptomen der Autoimmunerkrankung und der daraus resultierenden Schilddrüsenunterfunktion: Neben den körperlichen Beschwerden (Gewichtszunahme, Saurereflux, Zahnprobleme, Haarausfall, Akne, Verdauungsbeschwerden usw.) machten ihr vor allem die psychischen Folgen zu schaffen (Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Lustlosigkeit sowie die Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen).

„Ich zog mich immer häufiger zurück, um mich auszuruhen. Und so ging meine Belastungsgrenze immer weiter nach unten. Ich fühlte mich schnell gestresst oder überfordert und reagierte oft hochempfindlich. Oftmals wollte ich mich einfach nur noch unter der Bettdecke verkriechen. Ganz alltägliche Abläufe habe ich als Anstrengung empfunden. Die Symptome der Erkrankung wurden für unsere Beziehung geradezu zu einer Zerreißprobe.“

Feststeht: Die Hashimoto-Thyreoiditis kann nicht geheilt werden, lediglich die entstandene Unterfunktion und die daraus resultierenden Beschwerden können durch die Gabe von Schilddrüsen-Hormonen ausgeglichen werden. Umso wichtiger ist daher der Austausch mit anderen Betroffenen, der dabei helfen kann, Wege zu finden, besser mit der Erkrankung umzugehen. Fragen wie „Was kann außer den Medikamenten (Schilddrüsen-Hormonen) sonst noch helfen?“ oder „Welche Formen des Stressabbaus sind für mich die richtigen und wo finde ich sie?“ sollen in einer Selbsthilfegruppe ebenfalls im Mittelpunkt stehen. Regelmäßige Gespräche unter Gleichbetroffenen schaffen Entlastung und können Rückzugstendenzen aufheben.

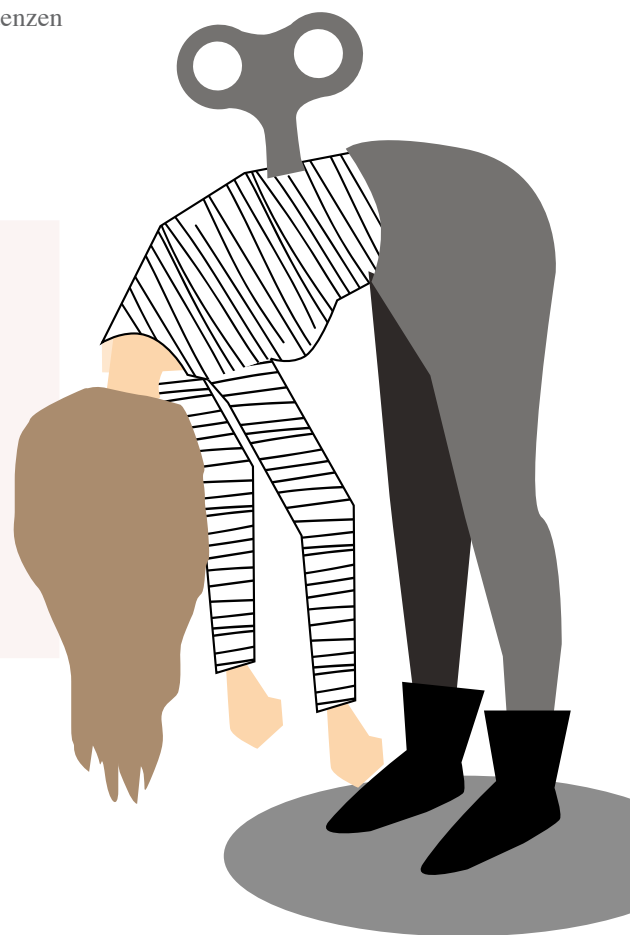
Treffen:

jeden 3. Donnerstag im Monat
um 18 Uhr in den Räumen der
KISS EN-Süd, Kölner Str. 25
in Gevelsberg.

Infos & Kontakt:

KISS EN-Süd
Tel: 0 23 32 / 66 40 29

*Erste Gruppentreffen
haben bereits stattgefunden.
Das Erfahrungswissen der
Betroffenen ist groß -
ebenso wie die Freude an
Austausch und Begegnung.*



„JEDER HAT SEINE GANZ PERSÖNLICHE MS“

Neue Selbsthilfe-Gruppe Multiple Sklerose in Witten

Sie wird als „Krankheit der 1000 Gesichter“ beschrieben und bringt weit mehr Beeinträchtigungen mit sich als nur die körperlichen Einschränkungen: Multiple Sklerose. Umso wichtiger ist für viele Betroffene ein regelmäßiger Austausch mit Gleichgesinnten. Und dieser ist – nach vielen Jahren der Pause – nun auch wieder in Witten möglich.

Rückblick: Im Sommer meldete sich Ute in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Witten. Sie suchte als Betroffene eine Selbsthilfegruppe zum Thema Multiple Sklerose. Denn: Besonders durch den unvorhersehbaren Verlauf der chronischen Erkrankung gäbe es bei MS-Betroffenen viele Ängste und Fragen. Neben den körperlichen Einschränkungen könne es weitere Beeinträchtigungen geben, die das Leben von Menschen mit der Krankheit belasten würden: Einsamkeit zum Beispiel. Oder der krankheitsbedingte Rückzug aus dem Arbeitsleben. Die Verantwortlichen der Selbsthilfe-Kontaktstelle waren sich schnell einig, dass so eine Gruppe eine gute Unterstützung für Betroffene und Angehörige wäre. Denn schon vor vielen Jahren hatte es so eine Gruppe in Witten gegeben, nun aber seit einigen Jahren nicht mehr. Was also tun? Ganz alleine eine neue Gruppe zu gründen, das konnte sich Ute in ihrer Situation nicht vorstellen – in Zusammenarbeit mit einem „In-Gang-Setzer“ (siehe Info-Kasten) aber schon. Schnell wurde ein erstes Kennenlernen vereinbart und ein Aufruf für die Presse verfasst.

Sie wird als „Krankheit der 1000 Gesichter“ beschrieben und bringt weit mehr Beeinträchtigungen mit sich als nur die körperlichen Einschränkungen: Multiple Sklerose. Umso wichtiger ist für viele Betroffene ein regelmäßiger Austausch mit Gleichgesinnten. Und dieser ist – nach vielen Jahren der Pause – nun auch wieder in Witten möglich.

Rückblick: Im Sommer meldete sich Ute in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Witten. Sie suchte als Betroffene eine Selbsthilfegruppe zum Thema Multiple Sklerose. Denn: Besonders durch den unvorhersehbaren Verlauf der chronischen Erkrankung gäbe es bei MS-Betroffenen viele Ängste und Fragen. Neben den körperlichen Einschränkungen könne es weitere Beeinträchtigungen geben, die das Leben von Menschen mit der Krankheit belasten würden: Einsamkeit zum Beispiel. Oder der krankheitsbedingte Rückzug aus dem Arbeitsleben. Die Verantwortlichen der Selbsthilfe-Kontaktstelle waren sich schnell einig, dass so eine Gruppe eine gute Unterstützung für Betroffene und Angehörige

wäre. Denn schon vor vielen Jahren hatte es so eine Gruppe in Witten gegeben, nun aber seit einigen Jahren nicht mehr. Was also tun? Ganz alleine eine neue Gruppe zu gründen, das konnte sich Ute in ihrer Situation nicht vorstellen – in Zusammenarbeit mit einem „In-Gang-Setzer“ (siehe Info-Kasten) aber schon. Schnell wurde ein erstes Kennenlernen vereinbart und ein Aufruf für die Presse verfasst.

„Prompt meldete sich Jens bei uns“, erinnern sich die Verantwortlichen. Ebenfalls an Multipler Sklerose erkrankt, hatte auch er schon lange darüber nachgedacht, eine neue Gruppe ins Leben zu rufen. „Schon waren wir ein kleines – sehr motiviertes – Vorbereitungsteam.“

Treffen & Kontakt:

jeden 2. Mittwoch im Monat um 16 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Dortmunder Straße 13 in 58455 Witten

Weitere Infos:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Witten | Wetter | Herdecke
Tel: 0 23 02 / 15 59

Info:

In-Gang-Setzer/-innen sind ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstellen, die gemeinsam mit der Kontaktstelle Selbsthilfegruppen vor allem in der Startphase zur Seite stehen. Auch bereits bestehende Gruppen können durch die In-Gang-Setzer unterstützt werden.

www.in-gang-setzer.de

„Wer nichts weiß, muss alles glauben!“

*Patientenhochschule in Essen ermöglicht
neue Erkenntnisse und Sichtweisen*



Als Wolfgang Stemmer und seine Frau im Januar 2015 im Radio hörten, dass in Essen eine Patientenhochschule gegründet und eröffnet werden sollte, waren sie sofort begeistert und wollten mehr darüber erfahren.

Zum Hintergrund:

In Essen haben sich drei katholische Krankenhäuser – das Marienhospital, das Philippusstift und das St. Vincenz Krankenhaus – zum Katholischen Klinikum Essen zusammengeschlossen. Diese Krankenhäuser bieten die Inhalte des Studiums an der Patientenhochschule an. Professoren, Oberärzte und die Leiter der technischen Abteilungen arbeiten dabei ehrenamtlich. Ein wichtiger Grundsatz ist, dass es keine Sponsoren aus der Pharmaindustrie gibt. Damit sollen die objektiven Informationen für die Studenten gewährleistet sein.

Die Vorlesungen, die in der Regel abends von 18 bis 20 Uhr abwechselnd in den drei Häusern stattfinden, bieten ein breites Spektrum an Themen an: Von „Neue Techniken im Herzkatheterlabor“ über praktische „Reanimationskurse“ und gesundheitspolitische Themen wie „Das Ethikkomitee im Krankenhaus“ bis hin

zu „Selbsthilfegruppen – ein Weg zum mündigen Patienten“ reicht die Bandbreite der Vorlesungen.

Ziel der Patientenhochschule, die mittlerweile schon einige Preise gewonnen hat und in verschiedenen Städten angeboten wird, ist es, mit dem erworbenen Wissen besser mit Ärzten, medizinischen Mitarbeitern und Organisationen (z.B. Krankenkassen) zu kommunizieren. Es geht aber auch darum, Verantwortung für sich selber und seine Erkrankung zu übernehmen.

Und das funktioniert so:

Die Teilnahme und Prüfung an der Patientenhochschule sind kostenlos.

- ▶ Wie ein Student muss man sich anmelden, um eine Matrikelnummer zu bekommen.
- ▶ Um zur Prüfung zugelassen zu werden, müssen 15 Vorlesungen in den Bereichen Chirurgie, Medizin, Politik und Allgemeines nachgewiesen werden.
- ▶ Nach jedem Semester findet eine schriftliche Prüfung statt, die mit

der Basisprüfung beginnt und sich zur C-, B- und A-Prüfung steigert.

- ▶ Nach Abschluss jeder bestandenen Prüfung gibt es ein Zertifikat.
- ▶ Am Ende erhält der erfolgreiche Absolvent von der Steinbeis-Universität das Zertifikat „Mündiger Patient“.

„Meine Frau und ich haben im Frühjahr 2017 nach vier Semestern erfolgreich das Studium absolviert“, erinnert sich Wolfgang Stemmer. Sein Fazit: „Durch die verschiedenen Vorlesungen wurden uns immer mehr Zusammenhänge bewusst. Es ist eine wunderbare Bereicherung, neueste Methoden aus Medizin und Gesetzgebung zu erfahren. Ich musste manche falsche Vorstellung korrigieren.“

Wolfgang Stemmer, Hagen
Weitere Infos im Internet unter
[www.gesundinessen.de/
patientenhochschule](http://www.gesundinessen.de/patientenhochschule)

„IN DER SUCHT IST ALLES GUT. DAS NACHHER IST SCHLIMM.“

Selbsthilfegruppe Mehrfachabhängiger in Ennepetal

„Ich bin ein starker Mensch“, sagt der Mann, der mit 14 Jahren zum ersten Mal gekifft hat. Das war sein Einstieg in die Drogenabhängigkeit. Mit 36 Jahren ist Rosario Martilotti Mehrfachabhängiger, konsumiert Extasy, Amphetamine, Alkohol, die Partydroge MDMA. Heute, mit 44 Jahren, ist Rosario Martilotti clean. Mehr noch, er gibt seine Erfahrungen weiter, leitet mehrere Selbsthilfegruppen für Suchtkranke im Ennepe-Ruhr-Kreis, unter anderem eine der wenigen Gruppen für Mehrfachabhängige. Rosario Martilotti: „Gerade im Bereich der Mehrfachabhängigkeit gibt es eine Versorgungslücke in Sachen Selbsthilfe. Da muss noch viel passieren.“

Der 44-Jährige hat eine klare Vorstellung davon, was Selbsthilfe bedeutet: „Selbsthilfe heißt, sich selbst zu helfen. Als Suchtkranker muss ich mir selbst in den Arsch treten.“ Hat er das getan? Im weitesten Sinne schon, als er sich vor drei Jahren entschied, die Drogen nicht mehr in sein Leben zu lassen. Damals war er am Ende. Seine Ehe stand vor dem Aus. Er wusste nicht mehr weiter, wollte sich das Leben nehmen. Seine Frau fand ihn – rechtzeitig. „Da hat es klick gemacht. Da wusste ich: Du musst jetzt etwas tun.“ Er entschied sich für eine Therapie. Seit dem 6. Januar 2015 ist Rosario Martilotti clean. Mit seiner Frau hat er vor ein paar Wochen den 17. Hochzeitstag gefeiert. „Ich bin mein Leben lang dem ersten Kick hinterher gerannt“, versucht Rosario Martilotti seine Drogensucht zu erklären. „Als Abhängiger siehst du nur das

Positive an der Droge. Dir geht es gut, wenn du etwas nimmst. Diesem Gefühl läufst du dann immer hinterher.“ Als er damals als 14-Jähriger mit dem Kiffen anfang, „war das Neugier und der Wunsch, zur Gruppe dazuzugehören.“ Die Gruppe, das war seine Clique in Italien. Dorthin war er als Kind mit seinen Eltern zurückgegangen. „Bei den Jugendlichen in unserer Familie gehörte das Kiffen dazu. Da habe ich dann mitgemacht.“ Erst als 18-Jähriger sagte er seinen Eltern, dass er Drogen konsumiert. „Ein Drogenproblem war das für mich damals aber nicht.“

Diese Auffassung zieht sich durch sein Leben. Drogen ja, aber nach Außen hin kein Problem damit. Rosario Martilotti führt ein normales Leben: Er ist verheiratet, geht zur Arbeit. „Ich habe nie während der Arbeit konsumiert. Die Drogen nahm ich in meiner Freizeit.“ Unterschiedlichste Drogen. „Ich brauchte die unterschiedlichen Drogen, um den Kick zu spüren.“

Wie sieht der erste Schritt in den Entzug aus? „Du musst stark sein. Und du musst es wirklich wollen.“ Das sagt Rosario Martilotti zu den Menschen, die zu ihm in die Selbsthilfegruppen kommen. „Ich habe mir die Menschen selbst herangeholt. Ich habe in Zeitungen inseriert. Irgendwann kamen die Menschen über Mund-zu-Mund-Propaganda.“

Was kann eine Selbsthilfegruppe leisten? Die Antwort kommt schnell: „Die Gruppe ist dafür da, dass wir die Men-



ICH BIN N STARKER MENSCH



weitere Infos:

Kreuzbund Selbsthilfegruppe
bei Mehrfachabhängigkeit
(Cannabis-/Marihuanaabhängigkeit und andere Drogen)
Treffen jeden Donnerstag,
18.00 -19.30 Uhr
Caritas Suchthilfzentrum
Südstr. 20, 58256 Ennepetal

Kontakt:

Rosario Martilotti
Tel: 01 71 / 12 08 961
ab 17 Uhr

schen auffangen. Im Idealfall, wenn sie schon clean sind.“ Doch das ist nicht immer der Fall. „Bei mir haben auch schon Leute gegessen, die voll drauf waren.“ Und: „Die Mehrfachabhängigen werden immer jünger.“ So ist das jüngste Mitglied der Selbsthilfegruppe gerade einmal 18 Jahre alt. Viele schaffen es – mit Unterstützung der Gruppe – von ihrer Mehrfachabhängigkeit loszukommen. Andere werden rückfällig. Rosario Martilotti: „Das lasse ich nicht an mich ran. Ich sage mir dann: Schade für ihn.“ Rosario Martilotti spricht Klartext – auch in der Gruppe. Es gibt Vier-Augen-Gespräche, Gruppengespräche. „Viele der Menschen, die kommen, sind einsam. Als Suchtkranke haben sie sich zurückgezogen. Um aus der Sucht herauszukommen, brauchst Du Menschen, die zu Dir stehen. Das sind wir in der Selbsthilfe.“ Er, der jahrelang Mehrfachabhängiger war, gibt in den Gruppen seine Erfahrungen weiter. Das ist das eine. Das andere ist, „dass die Gruppen auch mir Selbstbestätigung geben. Es ist ein gutes Gefühl, Menschen durch meine Erfahrungen unterstützen zu können.“

„Ich habe in der Therapie alles zurückgelassen. Alles, was einmal war“, beschreibt Rosario Martilotti seine eigene Situation. Sein Leben nach der Sucht ist ein neues Leben. Trotzdem: „Es war eine gute Welt in der Zeit der Abhängigkeit. In der Sucht ist alles gut. Das Nachher ist schlimm. Heute weiß ich, dass die negativen Aspekte größer sind als die positiven.“

Interview: Katja Brinkhoff, Bochum



„WIR SIND NICHT BESSER UND NICHT SCHLECHTER - NUR ANDERS“

AutistEN-Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige in Gevelsberg

Regine Winkelmann erzählt von einer anderen Welt. Ihrer Welt. Einer Welt, die Nicht-Autisten nur schwer verstehen können. Wenn überhaupt. Umgekehrt ist es genauso. Dass sie Autistin ist, weiß Regine Winkelmann seit 2010. Da ist sie 46 Jahre alt. Eine Spätdiagnose, die sie begreift, als ein Arzt bei ihrem ältesten Kind Autismus, also eine tiefgreifende Entwicklungsstörung, diagnostiziert. „Da wusste ich: Das habe ich auch.“

In Regine Winkelmanns Kindheit hieß es immer nur: „Die Regine ist anders.“ So erklärte ihre Mutter Regines scheue, schüchterne Art, den immer ausweichenden Blick. Inzwischen leben zwei der vier Kinder von Regine Winkelmann mit der gesicherten Diagnose Autismus. Denn Autismus wird vererbt. „Ich konnte meine Kinder mit ihren Problemen immer verstehen. Für mich waren ihre Probleme normal.“

„Die Art, wie Menschen mit Autismus die Dinge, die Welt und ihre Mitmenschen sehen, ist mitunter eine völlig verschiedene. Nicht besser. Nicht schlechter. Einfach nur anders.“ Das Zitat von Regine Winkelmann befindet sich auf einem Flyer für die Autisten-Selbsthilfegruppe, die sie jetzt zusammen mit anderen Betroffenen ins Leben gerufen hat. Erwachsene Autisten, die sich einmal im Monat treffen. „Wir sind eine Gruppe Menschen mit Autismus und haben es uns zur Aufgabe gemacht, über die Autismus-Spektrum-Störung zu informieren.“

„Viele Autisten möchten den Austausch mit anderen Autisten“, sagt Regine Winkelmann. „Autisten unter Autisten verstehen sich oft sehr gut.“ Das passiert mit Nicht-Autisten selten, fast gar nicht. Im sozialen Miteinander kommt es zu Missverständnissen. „Ich bin schnell sehr, sehr offen. Mir war lange nicht bewusst, dass jemand, der freundlich zu mir ist, nicht gleich mein Freund ist. Ich schätze Menschen anders ein.“ Schon vor Jahren hat Regine Winkelmann eine Online-Selbsthilfegruppe für Autisten gegründet. „Das ist für mich eine perfekte Begegnung. Ich habe Kontakt zu

Menschen, aber auf Distanz.“ Und: „Begegnungen mit Menschen strengen mich an. Ich brauche Pausen dazwischen.“

Kein Autist gleicht dem anderen. „Man kann nicht pauschalisieren. Nicht sagen, Autisten sind so oder so.“ Und wie ist die Autistin Regine Winkelmann?

„MEIN HIRN HÖRT NIE AUF ZU ARBEITEN, KANNT DIE EINDRÜCKE NICHT FILTERN.“

Ich werde Ihnen noch in einigen Monaten genau sagen können, welche Kleidung Sie heute anhaben. Ob ich mich an ihr Gesicht erinnere, weiß ich nicht. Ich werde mit Eindrücken bombardiert. Mein Alltag ist Stress. Ich rutsche von einem Burn-Out in den nächsten.“

Regine Winkelmann geht an die Öffentlichkeit, hält Vorträge, hat Bücher geschrieben. „Das hat einen Sinn. Das kann ich tun, auch wenn es mich anstrengt.“ In ihren Augen sinnlos erscheinende Dinge finden in ihrem Leben nicht statt. „Small-Talk zu führen, ist schwer für mich, geht eigentlich gar nicht. Ich verstehe den Sinn dieser Handlung nicht oder ich verstehe Inhalte anders.“ Fragt man Regine Winkelmann, wie es ihr geht, hat sie Probleme mit der Antwort. „Was möchten Sie von mir wissen? Wie es mir gesundheitlich geht? Wie es mir heute geht? Oder in der letzten Woche?“

Ihr Leben ist extrem anstrengend, sagt Regine Winkelmann. Es muss geplant werden, jeden Tag. „Auf kurzfristige Dinge kann ich mich nicht einstellen.“ Das Gespräch heute kann sie führen, weil es lange geplant war, weil es in ihren Augen einen Sinn hat und weil Regine Winkelmann ihr Ritalin einge-

nommen hat. Ohne Ritalin geht nicht viel. „Es ermöglicht mir, meinen Alltag zu stemmen.“

Als die Kinder noch klein waren, hatte Regine Winkelmann einen geregelten Tagesablauf. „Kinder müssen schlafen, essen, in den Kindergarten, in die Schule gehen. Meine Kinder haben mir Struktur gegeben.“ Heute hapert es damit. „Ich vergesse das Essen und Trinken. Ich fühle das nicht, verliere mich.“ Deshalb gibt es einen Job-Coach in ihrem Leben. Einen Menschen, der der studierten Industriedesignerin und praktizierenden Heilpraktikerin jeden Tag zur Seite steht. „Er hilft mir, den Arbeitsaufwand in meinem Beruf einzuschätzen, mich vor Überlastung zu schützen. Denn ein Acht-Stunden-Tag geht nicht.“

Regine Winkelmann gibt mir die Hand zum Abschied. Das hat sie auch getan, als sie gekommen ist. Ich habe nicht darüber nachgedacht, dass diese Geste sie vor eine Herausforderung stellt. Regine Winkelmann: „Natürlich gebe ich die Hand, weil das höflich ist.“ Und sie schaut mich an, wenn sie mit mir spricht. Dabei schaut sie mir allerdings nicht in die Augen. Ihr Blick landet irgendwo dazwischen. „Ich bin jetzt erschöpft“, sagt sie beim Abschied.

Interview: Katja Brinkhoff, Bochum

weitere Infos:

Die Gruppe AutistEN trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat in der Zeit von 18.30 - 20.30 Uhr in den Räumen der KISS EN-Süd in der Kölner Str. 25, Gruppenraum 1. OG in Gevelsberg.

Anmeldung neuer TeilnehmerInnen vorab über:
shg.autist.en@gmail.com

RAUS AUS DEM
SCHNECKENHAUS!



„Übergewichtige, traut euch was!“

Adipositas–Selbsthilfegruppe in Gevelsberg

„Eigentlich wiege ich das Doppelte von dem, was ich wiegen dürfte“, erzählt eine Betroffene, die den Austausch unter Gleichgesinnten sucht – und zwar in der Selbsthilfegruppe Adipositas in Gevelsberg. „Bei mir besteht eine Adipositas mit Folgeerkrankungen, darunter Wassereinlagerungen, Arthrose, Lip- und Lymphödem.“ Das Übergewicht besteht seit der Pubertät. „Stress und Mobbing haben mich in den Kreislauf getrieben: Frust – Essen – Frust.“ Die Gewichtszunahme hat sich eingeschlichen und permanent gesteigert.

„Heute schaffe ich es einfach nicht, abzunehmen, obwohl ich gar nicht mehr so viel esse. Was gut tun würde, ist oftmals eine seelische Qual. Ich traue mich einfach nicht, in ein Sportzentrum zu gehen. Ich ziehe die Blicke anderer auf mich, fühle geradezu das abgestempelt werden: Das ist deine eigene Schuld!“

Und genau darum soll es in einem Gesprächskreis eben nicht gehen: um Schuldzuweisungen und Vorwürfe. Vielmehr soll dort jede/r einfach reden können. „In den Gruppentreffen haben wir die Möglichkeit, uns näher kennenzulernen, mehr voneinander zu erfahren und uns gegenseitig zu stärken. In vertrauter Atmosphäre wollen wir einen Weg suchen: Raus aus dem Schneckenhaus!“

In der Selbsthilfegruppe können Erfahrungen ausgetauscht und aktuelle Themen besprochen werden, zum Beispiel über Ernährung, Rezepte, Bewegung und vieles andere mehr. In der Gruppe bestehen zudem vielfältige Möglichkeiten, sich über Gewichtsreduktionen zu informieren. Bei Bedarf sollen in Zukunft auch Ärzte, Psychologen, Ernährungsberater etc. eingeladen werden. Aber auch gemeinsame Unternehmungen sollen dazu beitragen, aus dem Schneckenhaus heraus zu kommen.

Aus eigener Erfahrung weiß die Betroffene: Manchmal muss man Hürden überwinden, um etwas zu erreichen. Daher lädt sie alle Betroffenen ein, mutig zu sein. Ganz nach dem Motto: Übergewichtige, traut euch was!

Die Gruppe ist bereits gestartet, freut sich aber über weitere TeilnehmerInnen. Die Treffen finden jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 18 Uhr in den Räumen der KISS EN-Süd in der Kölner Str. 25 in Gevelsberg statt.



„HIER TREFFE ICH MENSCHEN, DIE MICH VERSTEHEN“

Pflegende Angehörige: neues Gruppenangebot in Breckerfeld

Die Pflege eines Angehörigen kann eine belastende Aufgabe sein. Häufig geraten Pflegende dabei an ihre Grenzen – und zwar sowohl körperlich als auch psychisch. Der Austausch mit anderen Angehörigen wirkt in solchen Situationen oft entlastend. Und so stieß das neue Gruppenangebot für pflegende Angehörige in Breckerfeld auf großes Interesse: „Hier treffe ich Menschen, die mich verstehen. Auf ein solches Angebot hier in Breckerfeld haben wir schon gewartet“, war bei einem ersten Treffen in der Hansestadt zu hören.

Wer pflegt ist einsam?!

Pflegende Angehörige sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt: Neben der Zeit, die sie für die Pflege benötigen und die ihnen an anderer Stelle oft fehlt, nehmen sie körperliche und seelische Belastungen auf sich. Aber wohin mit den eigenen Gefühlen, der Angst, Hilflosigkeit, Überforderung und Traurigkeit?

Die Erfahrung, mit seinem Problem nicht allein zu sein, macht Mut und gibt Kraft. In einer Gruppe lassen sich in ungezwungener Atmosphäre viele Fragen stellen und Antworten finden. Hier können gemeinsam Sorgen und Nöte besprochen werden, hier kann geweint und gelacht werden.

Getreu dem Motto: „Nur wer für sich selbst sorgt, kann auch die Sorge für andere tragen“

Der Gesprächskreis für pflegende Angehörige steht allen Pflegenden – ob Partner, Elternteil oder Kinder – offen und findet in einer wohltuenden Atmosphäre in der Johanniter-Seniorenwohnanlage, Langscheider Str. 12, in Breckerfeld statt.

Die Gruppe „Pflegende Angehörige“ trifft sich an jedem 2. Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr.

Bei dem Angebot handelt es sich um eine Kooperation der KISS EN-Süd (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) und der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Weitere Interessierte sind herzlich willkommen!

Weitere Infos:

Kontakt- und Informations-
stelle für Selbsthilfe
KISS EN-Süd
Tel: 0 23 32 / 66 40 29

Kontakt und weitere Informationen:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
– KoPS - in der KISS EN-Süd,
Tel: 0 23 32 / 66 40 32

Johanniter e.V.
Melanie Paudtke-Kriese
Tel: 0 23 38 / 59 19 9-55
Mo- Fr: 10-12 Uhr, außer Mi.

„WENN DA DIESE TRAURIGKEIT IST UND ALLES NUR NOCH GANZ LANGSAM GEHT“

Selbsthilfegruppen Depression im EN-Kreis / Ein Betroffener erzählt

Frank scheint überzusprudeln vor Energie. Dieser große Mann, der auf den ersten Blick wirkt, als hätte er die Schulter zum Anlehnen, als hätte er sein Leben im Griff, als würde ihn nichts umwerfen. Der Mann, der Maschinenschlosser ist und sagt: „Ich bin ein Malocher.“ Doch Frank ist der Mann, der viele Jahre mit dem Gefühl lebte, „dass da irgendetwas nicht stimmt mit mir. Dass ich einfach nicht in die Norm passe.“ Er ist der Mann, der erzählt, dass jeder Tag für ihn ein Kampf war. Der erzählt, dass er irgendwann morgens aufwachte und nur noch weinen konnte. „Ich wusste nicht mehr, wo oben und unten war. Ich war mir sicher, dass ich keine Kraft mehr hatte zu leben.“ Der Hausarzt schreibt den 48-Jährigen krank. Diagnose: Nervenzusammenbruch, Depressionen.

„Was sagst du den Arbeitskollegen? Wie erklärst du den Nachbarn, dass das Auto morgens vor der Tür steht?“ Das sind die ersten Gedanken, die ihm nach der Diagnose durch den Kopf gehen. Frank erinnert sich an die erste Zeit, in der sein Nicht-in-die-Norm-passen endlich einen Namen bekommen hat. „Ich habe nie gelernt ‚nein‘ zu sagen. Das hat mich krank gemacht. Ich habe nicht eine Minute daran gedacht, dass es für mich an der Zeit war, mich um mich selbst zu kümmern.“ Und weiter: „Mein Ziel war es immer, die Erwartungshaltung anderer an mich zu erfüllen.“ Das geht sogar soweit, dass er sein Auto vor den Nachbarn versteckt, damit niemand erfährt, dass er krank ist. „Niemand sollte wissen, dass ich es nicht

schaffte, morgens zur Arbeit zu gehen.“ Sein Leben, so erscheint es ihm im Rückblick, war in ein enges Korsett gepresst. „Da waren viele emotionale Baustellen, eine konstante Überbelastung. Irgendwann war da nur noch das Ziel, diesen einen Tag zu schaffen“, analysiert Frank.

Der 48-Jährige entschließt sich zu einer Therapie und geht in die Theodor-Fliedner-Klinik nach Gevelsberg, einer Klinik für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Acht Wochen Therapie. „Das war eine sehr gute und eine sehr schreckliche Zeit.“ Das Gute: „Ich habe hier Achtsamkeit gelernt, gelernt auf mich zu achten. Das hatte ich nicht mehr auf dem Schirm.“ Das Schreckliche: „Ich musste mich meinen Problemen stellen, der Wahrheit ins Gesicht sehen.“ Und dann versucht er in Worte zu fassen, wie sich für ihn das Leben mit Depressionen immer noch anfühlt. Wie das ist, „wenn der Kopf rast. Wenn da tausend Gedanken kommen, die man sortieren möchte. Wenn da diese Traurigkeit ist und alles nur noch ganz langsam geht, weil das Leben soviel Kraft kostet.“

„Ich bin depressiv und ich habe ADS“, sagt Frank heute selbstbewusst - viele Wochen nach der Therapie. Regelmäßige Besuche bei einer Therapeutin, Medikamente und die Depressions-Selbsthilfegruppe sind inzwischen die Werkzeuge, die ihm helfen, mit seinen Depressionen zu leben. „Depressionen sind wie Achterbahnfahrten. Das in den Griff zu bekommen, schaffst du nicht alleine.“

Die Depressions-Selbsthilfegruppe trifft sich alle zwei Wochen. Es gibt Informationsabende, Themenabende. Die Gruppe, das sind zehn bis zwölf Personen, die wissen, wovon Frank spricht. „Ohne die Gruppe möchte ich nicht mehr leben. Hier sind die Menschen, die verstehen, wie sich mein Leben anfühlt“, sagt Frank. In der Gruppe hat er Freunde gefunden. „Das Schönste an meiner Krankheit sind die Menschen, die ich in der Selbsthilfe kennengelernt habe.“ In der Gruppe fühlt sich Frank wohl. Woanders fällt es ihm schwer, viele Menschen oder laute Geräusche zu ertragen.





„Der Frank ist ein anderer geworden“, sagt Frank heute über sich. Und er sagt auch: „Es ist anstrengend mit dem Frank von heute zu leben, weil dieser Frank gelernt hat, dass er sich um sich selbst kümmern darf. Und sich dann erst um die anderen.“ Das Wort „muss“ kommt im Leben von Frank nicht mehr vor. Das Wort „eigentlich“ auch nicht. „Gesunder Egoismus“ nennt Frank das, was er in seinem Leben heute verwirklichen möchte.

In der Selbsthilfegruppe hat er erkannt, dass es gut ist, mit seiner Krankheit nicht alleine zu bleiben. Das sagt der Mann, der sich früher zurückgezogen, soziale

Kontakte oft gemieden hat. Heute geht Frank offensiv mit seiner Krankheit um. Die Arbeitskollegen wissen inzwischen Bescheid und auch Menschen in seinem Freundeskreis. „Ich spiele kein Theater mehr. Das zu lernen, war eine harte Aufgabe.“

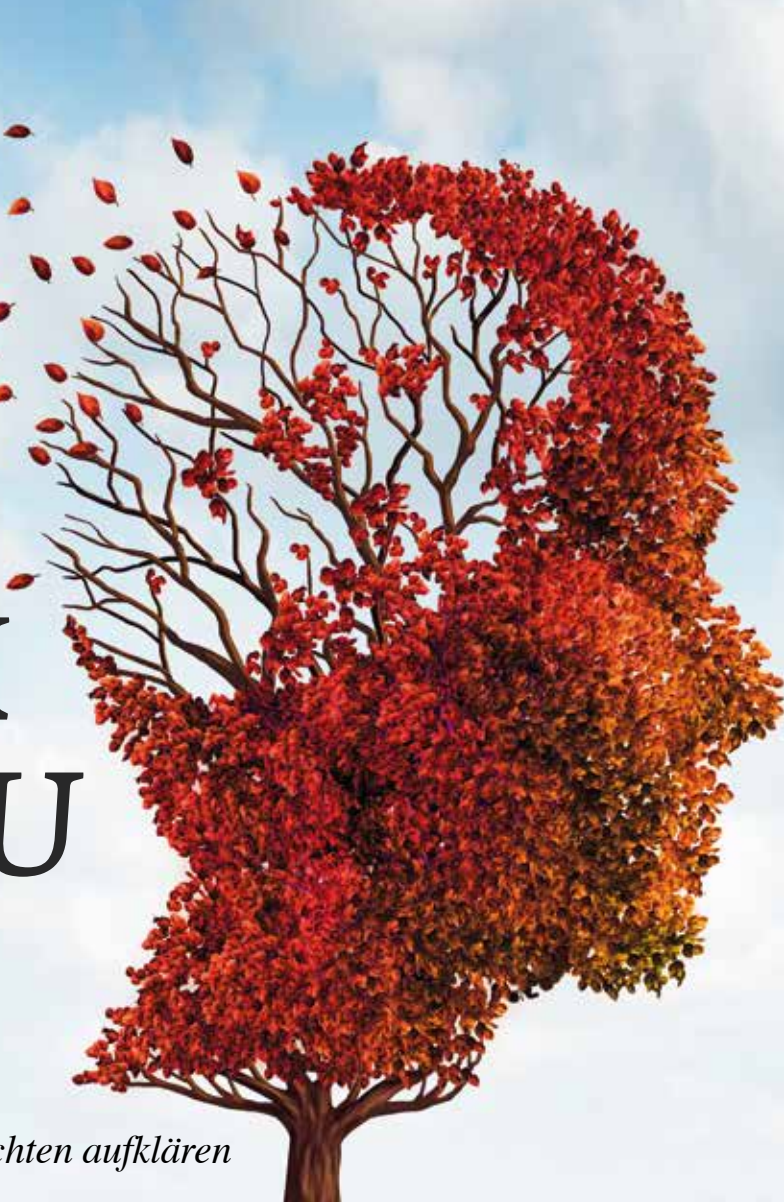
Seine Depressionen wird Frank nie loswerden. „Da muss ich mein Leben lang mit leben.“ Doch jetzt sieht er eine Perspektive für sich. Er spürt, dass er mehr Kraft hat als noch vor einem Jahr. Und er hat ein klares Ziel vor Augen: „Ich will mit mir ins Reine kommen. Und ich will irgendwann wieder in Pfützen springen.“

Kontakt und weitere Informationen:

Im Ennepe-Ruhr-Kreis existieren in vielen Städten Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Ihrer Region. Hier erfahren Sie weitere Informationen.

Interview: Katja Brinkhoff

MUT MACHEN, SICH DEM THEMA ZU STELLEN



„Aktionswochen Leben mit Demenz“ möchten aufklären

„Aktionswochen Leben mit Demenz“ – so lautet alle zwei Jahre das Motto einer Veranstaltungsreihe in Witten, Wetter und Herdecke. Auch in 2017 organisierten Mitglieder aus dem Netzwerk Demenz diese Veranstaltung mit dem Ziel, über die Demenzerkrankung zu informieren und die verschiedenen Unterstützungsangebote für Angehörige und Betroffene sichtbar zu machen. Denn allzu häufig seien diese gar nicht bekannt, wissen die Organisatoren. Noch immer ist die Demenzerkrankung ein Tabuthema und auch die Angst, vielleicht einmal selbst zu erkranken, hindert viele Menschen daran, sich mit dem Thema zu beschäftigen.

Abhilfe schaffen könnte dabei vielleicht die – zugegebener Maßen etwas provokante – Idee von Ante Caljkusic, Altenpfleger und Demenzexperte, die er

bei seinem Vortrag „Alltagsbewältigung und Entlastung für Angehörige von Demenzzkranken“ im Rahmen der Veranstaltungsreihe vorstellte: Er schlug vor, die Demenz nicht mehr als Krankheit zu sehen, sondern als eine Möglichkeit des Alterns. „Wenn wir Falten bekommen, dann haben wir ja auch keine Hautkrankheit“, lautete sein Gedanke. Diese Sichtweise könnte vielen die Angst nehmen und es ihnen leichter machen, sich darum zu kümmern, was wichtig sei: Wie man sich auf die Menschen mit Demenz einstellen kann, so dass ein Leben in Würde möglich ist – und zwar für Betroffene und Angehörige. Deutlich wurde während des Vortrags aber auch, dass dafür dringend Unterstützungsangebote und Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige notwendig sind.

Zum Abschluss der Aktionswochen gab

es dann mit der Lesung „Ommas Glück“ noch einmal ein richtiges Highlight: Die Journalistin und Emma-Autorin Chantal Louis erzählte aus dem Leben ihrer Großmutter, spricht: „Omma“ in der Wanne-Eickeler Demenz-WG. Und ja: Bei der Lesung durfte auch gelacht werden – über Komisches und Skurriles. Aber nicht nur, denn vieles, was Chantal Louis erzählte, war auch berührend und vor allem Mut machend. Mut, sich dem Thema zu stellen und Mut, die Bedingungen für das Leben mit Demenz zu gestalten – zum Beispiel in einer Demenz-WG.

Kontakt & Infos:

Koordination Netzwerk Demenz
Tel: 0 23 02 / 15 59

Mail:
selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

"Hilfe, meine Eltern werden pflegebedürftig"

Neuer Stammtisch für „Erwachsene Kinder“

Treffen:

Die Stammtisch-Treffen finden einmal im Monat um 19.30 Uhr im Ratskeller in Witten, Marktstraße 16, statt.

Weitere Infos:

Alzheimer Gesellschaft
Tel: 0 23 02 / 87 989 28 oder
Selbsthilfe-Kontaktstelle,
Tel: 0 23 02 / 15 59

Das Altern von Mutter und Vater kann auch für die Kinder eine große Belastung bedeuten. Neben ganz praktischen Fragen zur Pflege und Betreuung ist diese Phase häufig auch von Schuldgefühlen, Vorwürfen, Ohnmacht, Überforderung bis hin zu Depressionen begleitet. Aus diesem Grund hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle gemeinsam mit der Alzheimer Gesellschaft in Witten einen neuen Stammtisch für „Erwachsene Kinder“ ins Leben gerufen.

„Wir möchten in entspannter Feierabend-Atmosphäre zusammensitzen und über das sprechen, was gerade ansteht“, erläutert Petra Möller von der Alzheimer

Gesellschaft das Konzept. „Wir machen die Erfahrung, dass der Austausch mit anderen Angehörigen eine wertvolle Entlastung für Angehörige sein kann. Zu erleben, dass man mit seinem Problem nicht allein ist, ist für viele ermutigend. Außerdem kommt in Angehörigengruppen meist viel Erfahrungswissen zusammen. Davon können wieder alle profitieren.“

Angesprochen sind „Erwachsene Kinder“, deren Eltern pflegebedürftig sind – und zwar mit oder ohne eine Demenzerkrankung – und die Lust haben, sich in dieser Lebensphase mit anderen auszutauschen und von einander zu lernen.



VOM NEBENEINANDER ZUM MITEINANDER

SHG „Netzwerk 55plus“ zeigt Alleinstehenden ab 55 Jahren neue Wege

„Vom Nebeneinander zum Miteinander“ – so lautet das Leitziel der Selbsthilfegruppe „Netzwerk 55plus“, die im März 2017 gegründet wurde. Dieses Netzwerk bietet Alleinstehenden ab 55 Jahren einen Begegnungs- und Austauschraum für gemeinsame Aktivitäten und Unternehmungen. Dank der unterschiedlichen Ideen und Kompetenzen der derzeitigen Mitglieder gibt es wechselnde Freizeitangebote in der Woche und am Sonntag, ein Mitbring-Frühstück am Samstag, eine Hör-zu- und Lesegruppe, eine Schreib- und Kreativwerkstatt und vieles mehr.

Die Gemeinschaft von Menschen in vergleichbaren Lebenssituationen ermöglicht die aktive Gestaltung eines bunten und lebendigen Lebens, sodass sich keiner allein oder einsam fühlen muss. Denn welcher Alleinstehende kennt dieses Gefühl nicht – vor allem wenn sich die Lebensphase gerade verändert: Man lebt nun ohne Partner, Kinder, Angehörige, Freunde - und mit dem Eintritt in den Ruhestand auch ohne den Austausch mit den Kollegen und ohne die Anerkennung im Beruf.

Feste wie Weihnachten und Silvester sind eine große Herausforderung. Diese Erfahrung musste auch die Initiatorin und Gründerin der Gruppe „Netzwerk 55plus“ machen: „Silvester 2016. Alle feierten, nur ich saß allein zu Hause. Ich habe mich gefragt, wie vielen Menschen es wohl genauso geht? Es müsste eine Gruppe nur für alleinstehende Menschen ab 55 Jahren geben. Spontan habe ich einen Text verfasst und mich mit Anke Steuer, der Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle in Witten, in Verbindung

gesetzt“, erinnert sie sich. Und so entstand das „Netzwerk 55plus – vom Nebeneinander zum Miteinander“.

Die Resonanz gibt der Initiatorin Recht: Inzwischen verfügt die Gruppe über 20 feste Mitglieder, die ihre Freizeit gemeinsam verbringen, Spaß haben und auch den intellektuellen Austausch durch die Lesegruppe, Schreibwerkstatt, Theater- und Konzertbesuche pflegen. So sind schon viele Freundschaften entstanden.

Ein weiteres, für die Gruppe wichtiges Ziel ist die gegenseitige Unterstützung und Hilfe in schwierigen Lebenssituationen, z.B. bei einer plötzlichen Erkrankung oder einem Klinikaufenthalt. Wer dann auf sich allein gestellt ist, spürt das Alleinsein besonders deutlich. „Ich habe die Fürsorge, Betreuung und Ermutigung der Gruppe während und nach meines mehrwöchigen Klinikaufenthaltes erfahren dürfen“, so Conny, eines der Mitglieder. „Ohne die Gruppe hätte ich diese Zeit nicht so gut bewältigen können.“

Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen und können sich in den Plenumssitzungen, die alle 14 Tage stattfinden, über die Angebote informieren.

„Wichtig für uns sind ein achtsames Miteinander, gegenseitige Toleranz und Wertschätzung; wir lernen von- und miteinander, wir bleiben nicht stehen“, so die Initiatorin und Gründerin. Und: „Wir freuen uns über jeden im fortgeschrittenen Alter, der sich angesprochen fühlt und Lust hat, sich im Netzwerk 55plus mit seinen Ideen einzubringen und das Gruppenleben mitzugestalten.“



Treffen & Kontakt:

Alle 14 Tage (gerade Kalenderwoche) findet die Plenumssitzung in der Selbsthilfe-Kontaktstelle an der Dortmunder Str. 13 in Witten statt - und zwar freitags von 17 bis 19 Uhr. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen und eingeladen, sich über das monatliche Angebot zu informieren.

Mail: netzwerk55plus.witten@web.de



Treffen & Kontakt:

Die Veranstaltung wurde vom Netzwerk Demenz Witten | Wetter | Herdecke zusammen mit verschiedenen Akteuren durchgeführt. Das Netzwerk von Interessierten, Angehörigen und ehrenamtlichen Tätigen sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus dem professionellen Hilfesystem wird seit 2008 durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle moderiert.

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Koordination Netzwerk Demenz
Witten | Wetter | Herdecke
Dortmunder Str. 13
58455 Witten

Tel: 0 23 02 / 15 59

Mail: selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

KALP UNUTMAZ - DAS HERZ VERGISST NICHT

Begegnung und Austausch bei der türkisch-deutschen Informationsveranstaltung zum Thema Demenz und Alzheimer

Dienstag, 25. April, ca. 15.45 Uhr: Die Technik steht, die Tische sind gedeckt. Es gibt Kaffee und natürlich schwarzen Tee und ein kleines Catering von einem türkischen Lieferservice. Die Veranstalter sind aufgeregt. Ob wohl jemand kommt? Schließlich ist ja genau dies die Problemlage: Menschen mit Zuwanderungsgeschichte werden durch die üblichen Informations- und Unterstützungsangebote nicht erreicht. Es kommen rund 20 Interessierte - teils aus persönlichem, teils aus beruflichem Interesse. Schnell entstehen die ersten Gespräche. Auch die kleine Einführung von Ayse Kus vom Demenz-Servicezentrum für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte in Gelsenkirchen lässt viel Raum für Zwischenfragen und Austausch - zum Beispiel über türkische und deutsche Sprichwörter. Interessant, dass es manche von ihnen in vielen Sprachen gibt, sich andere wiederum kaum in eine

andere Kultur übertragen lassen. Ayse Kus hat außerdem den Dokumentarfilm „Kalp unutmaz - Das Herz vergisst nicht“ mitgebracht, der - mehr oder weniger unkommentiert - den Alltag zweier Familien aus dem Ruhrgebiet zeigt, in denen jeweils ein Familienmitglied mit Demenz zuhause von den Töchtern, Schwiegertöchtern und Enkelinnen gepflegt wird.

Der Film polarisiert und fordert auf, über die eigene Haltung zum Thema Demenz und Pflege in der Familie nachzudenken. Die Meinungen schwanken zwischen einem tief empfundenen Pflichtgefühl gegenüber der Familie einerseits und der Überlegung andererseits, ob es denn immer die Frauen sein müssen, die die Pflege übernehmen. Denn mit Pflege, Familie und Berufstätigkeit sind sie oftmals überlastet. Einigkeit besteht schnell darüber, dass Angehörige selbst entscheiden dürfen, ob und welche Unterstützung sie

annehmen möchten - sie dafür aber auch die verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten kennen müssen.

Aber genau hier liegt das Problem: Haben Betroffene erst einmal den Weg in die Beratung gefunden, dann fehlt es womöglich an Betreuungs- und Pflegediensten, Tagespflegeeinrichtungen, Seniorenheimen und Selbsthilfegruppen, die auf die Bedarfe von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte eingestellt sind. Hier ist noch viel zu tun. Grund genug für die Anwesenden, sich noch einiges vorzunehmen: „Wir machen weiter und wollen weitere, vielleicht sogar regelmäßige Treffen und Veranstaltungen durchführen.“ Und auch für den gemütlichen Rahmen ist bereits gesorgt, denn: „Beim nächsten Mal kochen wir selbst“, bietet eine Teilnehmerin spontan an. „Das ist doch einfach viel persönlicher.“

UNTERSTÜTZUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in EN unterstützen Selbsthilfegruppen

Sie pflegen ihre Partnerinnen/ihre Partner, ihre Eltern, Kinder, Verwandte oder nahestehende Menschen. Sie kümmern sich, sind geduldig und zuverlässig und leisten eine wertvolle Unterstützung und Hilfestellung. Und das oftmals über Jahre hinweg, sieben Tage in der Woche: Pflegende Angehörige stellen mit ihrem Engagement sicher, dass ein langer Verbleib eines erkrankten Menschen im eigenen Zuhause trotz vorliegender Pflegebedürftigkeit überhaupt möglich ist.

Dieser Einsatz, so gerne er auch verachtet werden mag, stellt dennoch eine belastende Aufgabe dar, die so manchen pflegenden Angehörigen an die Grenze seiner physischen und psychischen Leistungsfähigkeit bringt. Und nicht selten führt er in einen Zustand der Vereinsamung. Dem Gefühl, allein mit dieser riesigen Aufgabe zu sein. Wenn dann die Kraft fehlt, sich auch einmal Zeit für sich selbst zu gönnen, ist die soziale Isolation nicht weit.

Vor diesem Hintergrund fördert das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen zusammen mit den Pflegekassen Projekte zur Bildung und Stabilisierung von Selbsthilfegruppen. Sie sollen die pflegenden Angehörigen entlasten und unterstützen. Und so werden vielerorts – gemäß des Landesförderplans Alter und Pflege – sogenannte Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe gegründet: kurz KoPS. Mit ihrem hauptamtlichen Personal bieten sie Dienstleistungen zur methodischen Anleitung, Unterstützung, Stabilisierung und Neugründung von Selbsthilfegruppen an.

Am 1. Juni 2017 haben die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe ihre Arbeit aufgenommen und unterstützen seitdem die Selbsthilfestruckturen in der Pflege. Angeschlossen an die Selbsthilfekontaktstellen im Ennepe-Ruhr-Kreis und an die Alzheimer-Gesellschaft in Hattingen geht es vor allem darum, den Zugang zu bestehenden Selbsthilfegruppen zu erleichtern sowie die Gründung neuer, wohnortnaher Gruppen zu ermöglichen. Angehörige und Interessierte können sich in diesen Kontaktbüros über die Selbsthilfegruppenarbeit und bestehende Gesprächskreise informieren. Zudem beraten die Büros über bestehende Selbsthilfegruppen, begleiten und unterstützen bestehende Gruppen bei deren Öffentlichkeitsarbeit und in organisatorischen Fragen, aber auch bei Gruppenkonflikten.

Die Mitarbeiter der Büros sind behilflich bei der Gründung und dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen, indem sie beispielsweise bei Fragen zur finanziellen Förderung der Gruppen unterstützen, mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich kooperieren und Veranstaltungen und Austauschtreffen an verschiedenen Orten des gesamten Kreises organisieren.

Im Ennepe-Ruhr-Kreis sind die vier Kontaktbüros für Pflegeselbsthilfe unter folgenden Adressen zu finden:

WITTEN/WETTER/HERDECKE Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in der Selbsthilfekontaktstelle

Dortmunder Straße 13
58455 Witten
pflegeselbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org
Telefon: 02302 421522

HATTINGEN/SPROCKHÖVEL Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Kirchplatz 19
45525 Hattingen
kiss.hattingen@diakonie-mark-ruhr.de
Telefon: 02324 954979

Alzheimer Gesellschaft Oststraße 1 45525 Hattingen info@alzheimer-hsp.de Telefon: 02324 685620

EN-SÜD Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Kölner Straße 25
58285 Gevelsberg
kiss-ensued@en-kreis.de
Telefon: 02332 664032

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Du bist nicht allein!

Die Beratung
ist kostenlos.



WENN DER ALLTAG VON ÄNGSTEN GEPRÄGT IST

Soziale Phobie - neue Gruppe in Witten

„Da ist die Angst, mit fremden Menschen reden zu müssen oder zu einer Gruppe von Menschen dazuzustoßen. Da ist die Angst, mit dem Vorgesetzten zu sprechen. Die Angst, im Beisein anderer zu telefonieren, zu schreiben oder zu essen. Eine eigene Feier zu geben: unvorstellbar. Eine Liebesbeziehung einzugehen: kaum denkbar.

Stattdessen am liebsten verkriechen, Schutz suchen, sich an einen oder zwei Menschen klammern, mit denen es funktioniert. Oder einen Schluck Wein, um locker zu werden, vielleicht Tabletten...?“

Soziale Phobien schränken das Leben enorm ein. Häufig reden die Betroffenen

sich ihre Strategien, mit denen sie der Angst begegnen, schön, verharren monatelang, manchmal jahrelang, isoliert und einsam.

Aber was hilft?

Neben einer Psychotherapie kann auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe helfen. Dort trifft man auf Menschen, die die gleiche Sprache sprechen, die sofort verstehen und nachfühlen können, wie stark die Ängste den Alltag belasten können. Die Betroffenen merken schnell, dass sie mit dem Problem nicht alleine dastehen. Das entlastet. Erfahrungen werden ausgetauscht, man freut sich an kleinen Fortschritten. Das stärkt und tut gut.

In Witten wurde jetzt eine neue Gruppe „Soziale Phobie“ gegründet, weitere Betroffene sind zu den Treffen herzlich eingeladen.

Weitere Infos:

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Witten | Wetter | Herdecke

Tel: 0 23 02 / 15 59

Mail: selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

SELBSTHILFE IN *Künstlerischer* FORM

Selbsthilfe-Akteure bei der Messe „Füreinander-Miteinander“

Vorträge über Gesundheit und Vorsorge, Infostände und Musikdarbietungen: Unter dem Motto „Füreinander - Miteinander“ fand im November die Selbsthilfe-Messe Hattingen statt. Auf Einladung des Seniorenbüros der Stadt, des Vereins Lebendiges Hattingen und der Selbsthilfekonferenz Hattingen/Sprockhövel stellten sich in der stillgelegten Gebläsehalle des LWL-Museums Henrichshütte mehr als 70 gemeinnützige und soziale Organisationen den Besuchern vor.

Neben zahlreichen Infoständen gab es ein vielfältiges Rahmenprogramm in Form von Vorträgen über Gesundheits- und Vorsorgethemen, Therapie- und Hilfsprojekte, sowie alternative Formen des Zusammenlebens, aber auch Musik- und Tanzdarbietungen. Somit war für Jung und Alt etwas dabei.

Das Team der Selbsthilfe positionierte sich mit seinen Infoständen direkt im geräumigen Foyer der Halle und war somit unübersehbar für jede Besucherin und jeden Besucher. Entsprechend gut war die Nachfrage an den einzelnen Ständen, die sich durch viel Kreativität und Individualität auszeichneten. Zudem hatten sich die Akteure aus der Selbsthilfe noch etwas Besonderes einfallen lassen:

Neben ihren spezifisch thematischen Schwerpunkten stellten sie ein dreigeteiltes abstraktes Gemälde aus, das von den Anwesenden den ganzen Tag über ergänzt werden sollte. Vor dem Hintergrund der Frage „Was bedeutet Selbsthilfe für mich?“ waren alle eingeladen, den eigenen Bezug zum Thema Selbsthilfe zu reflektieren und gegebenenfalls darzustellen.

Für diese Art Aktionskunst wurde das eigens für die Messe angefertigte Triptychon in der Nähe der Selbsthilfestände aufgestellt, damit es durch selbst gestaltete Zeichnungen, Piktogramme, Gegenstände und Schlagwörter sowie Kurztex-te ergänzt werden konnte. Die kreativen Beiträge wurden dann dem Ursprungsgemälde angefügt. Auch wenn es einiger motivierender Aufforderungen seitens der Selbsthilfeakteure und der Künstlerin, die das Triptychon zu diesem Zweck gestaltet hatte, bedurfte, so hatten doch am Ende zahlreiche Ideen ihren Platz am Objekt gefunden. „Denn in der Kunst ist es ähnlich wie in der Selbsthilfe: Manchmal muss man kreativ und mutig sein, um einen Weg zu finden, sich auszudrücken...“, so das Fazit des Selbsthilfe-Teams.



PSYCHOSESEMINAR

en-süd

EIN ORT DER WERTSCHÄTZUNG

Psychoseseminar EN-Süd für Erkrankte, Angehörige und Fachleute

Das Psychoseseminar EN-Süd versteht sich als ein Ort, an dem sich regelmäßig sowohl Menschen mit einer Psychose als auch Angehörige und Fachleute treffen, um sich auszutauschen und Verständnis füreinander zu entwickeln. Hier trifft man sich auf Augenhöhe.

Eine psychische Erkrankung bringt oft massive Veränderungen im Leben der Betroffenen und der Angehörigen mit sich. Höhen und Tiefen bewegen alle Beteiligten. Mehr voneinander zu erfahren hilft, die Erkrankung und das Verhalten besser zu verstehen. Mittlerweile hat sich das Psychoseseminar zu einer wichtigen, stabilen Institution entwickelt. „Es ist erfreulich zu sehen, wie sich Menschen öffnen und wie sie einen an ihrem Fühlen und Denken teilhaben lassen. Die Gespräche hier

sind ein wahres Geschenk“, erläutert Susanne Auferkorte von der KISS. „Der Umgang miteinander ist geprägt von Wertschätzung und Respekt. Das macht es leicht, Vertrauen zu finden und Ängste abzubauen.“

Die Organisatoren des Psychoseseminars haben auch für dieses Jahr wieder eine Terminübersicht mit vielfältigen Themen erstellt. Die Treffen finden an jedem 4. Mittwoch im Monat um 19 Uhr in den Räumen der KISS EN-Süd in der Kölner Str. 25 in Gevelsberg statt (außer im Juli und August: Sommerpause!). Interessierte sind herzlich willkommen!

PSYCHOSESEMINAR EN-SÜD

– Hier treffen sich regelmäßig Menschen mit einer Psychose, Angehörige und Fachkräfte, um sich auszutauschen und Verständnis füreinander zu entwickeln.

DIE TREFFEN

finden jeweils von 19 – ca. 21 Uhr in den Räumen der KISS EN-Süd, Kölner Str. 25 in 58285 Gevelsberg statt. Weitere Informationen sowie auch die Termin- und Themenliste erhalten Sie bei der: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe KISS EN-Süd, Tel: 0 23 32 / 66 40 29.

GUT VERNETZT IN HATTINGEN

*Café Sprungbrett ist Kooperationspartner
der Selbsthilfe-Kontaktstelle*

Seit vielen Jahren bietet das suchtmitelfreie Café Sprungbrett in der Altstadt Hattingsens Selbsthilfegruppen Räume für deren Treffen an und ist somit ein verlässlicher Kooperationspartner der Selbsthilfe im Raum Hattingen. Nicht nur Gruppen zum Thema Suchtbewältigung finden hier ihren Raum, sondern auch alle anderen Gruppen sind herzlich willkommen. Denn: Die Kontaktstelle für Selbsthilfe in Hattingen und Sprockhövel verfügt selbst über keine eigenen Gruppenräume, so dass sich die Gruppen innerhalb beider Städte auf verschiedene Anbieter bzw. Räume aufteilen müssen.

Hier trifft man sich!

Grund genug, das Café Sprungbrett als einen dieser Kooperationspartner einmal genauer vorzustellen: Der Förderverein Sprungbrett e.V. wurde 1997 als Förderverein zur Suchtarbeit für Hattingen/Sprockhövel gegründet. Er ist seit mehr als 15 Jahren Arbeitgeber und Träger der Suchthilfeeinrichtung Café Sprungbrett. Herzstück der Einrichtung ist die niederschwellige Kontakt- und Begegnungsstätte für Suchtkranke und deren Angehörige.

Das zweite Standbein von Sprungbrett e.V. ist das Ambulant Betreute Wohnen für chronisch mehrfach Abhängigkeitskranke (CMA), der dritte Bereich das Projekt AMITAS in Bredenscheid. Dieses bundesweit einmalige Projekt zur intensiven Betreuung suchtkranker Senioren läuft seit Mitte 2012 in Kooperation mit dem Haus Theresia.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Vereins Sprungbrett ist die enge Vernetzung zwischen professioneller Hilfe und Suchtselbsthilfe. Dafür hat Sprungbrett eine Infrastruktur geschaffen, die die Treffen von Selbsthilfegruppen ermöglicht – durch zwei Gruppenräume, die, unabhängig vom Café-Betrieb, mit einem eigenen Zugang und Toiletten zur Verfügung gestellt werden können. Zurzeit nutzen neun Gruppen dieses Angebot – und sind das beste Beispiel für eine einmalige Vernetzung und Verzahnung zwischen professioneller Suchthilfe, Ehrenamt und Selbsthilfe.

Seit März ist Thorsten Groenda der Einrichtungsleiter vom Sprungbrett. Der gebürtige Essener ist Suchttherapeut und Sozialarbeiter und möchte gemeinsam mit seinem Team die bestehenden Angebote fortführen und durch neue Impulse erweitern. Angedacht ab 2018 ist beispielsweise ein Nichtrauchertraining, das als Gruppenveranstaltung regelmäßig stattfinden soll. Eine Kostenerstattung durch die Krankenkassen ist beantragt. Im Anschluss soll eine Selbsthilfegruppe für Nikotin-Abhängige gegründet werden, um den Absprung vom Rauchen zu stabilisieren und das Sprungbrett durch ein weiteres Gruppenangebot zu bereichern. Schon jetzt können sich dafür Interessierte anmelden.

Zudem möchte die KISS Hattingen/Sprockhövel zusammen mit der Selbsthilfekonzferenz Hattingen/Sprockhövel einen Selbsthilfe-Stammtisch im Café Sprungbrett anbieten. Ab diesem Jahr soll dieser einmal pro Monat als Treff-



punkt für Selbsthilfemitglieder und Interessierte stattfinden und somit zur besseren Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander beitragen. „Hier trifft man sich außerhalb der gewohnten Gruppenstruktur in verschiedener Konstellation und ist unter Gleichgesinnten. Und ganz nebenbei bietet dieser Stammtisch die Möglichkeit, Gästen des Cafés und Bürgerinnen und Bürgern das Thema Selbsthilfe näher zu bringen“, so die Idee der Verantwortlichen.

Treffen & Kontakt:

Anmeldungen für das Nicht-raucher-Training sind möglich per E-Mail an tgroenda@sprungbrett-e-v.de oder unter Tel: 0 23 24 / 59 69 722.

Informationen zum Selbsthilfe-Stammtisch im Café Sprungbrett erteilt die KISS Hattingen / Sprockhövel unter Tel. 0 23 24 / 95 49 79 oder per Mail an michael.klueter@diakonie-mark-ruhr.de.

Angebote

	Witten, Wetter, Herdecke	Hattingen, Sprockhövel	EN-Städ
Adoption/Pflege		●	
Adipositas	●	●	●
Ängste / Depressionen	●	●	●
Ängste / Panik		●	●
AIDS	●	●	●
Alkoholabhängigkeit	●	●	●
Alkoholabhängigkeit (Angehörige)	●	●	●
Alleinerziehend			●
Alleinstehend 55 plus	●		
Alleinstehend 70 plus			●
Allergie	●		
Alzheimer (Angehörige)	●	●	●
Alzheimer (Betroffene)		●	●
Arbeitslosigkeit / Hartz IV	●		●
Asthma	●	●	●
Autismus			●
Bechterew, Morbus	●	●	●
Behinderung	●	●	●
Behindertensport	●	●	●
Binationale Familien	●		
Bipolare Störung		●	●
Blind / Sehbehinderung	●	●	●
Borderline			●
Brandverletzungen			●
Brust- und Unterleibskrebs	●		●
Cannabis			●
Chronische Darmerkrankungen	●	●	●
Chronisches Erschöpfungssyndrom CFS		●	
Chronische Lungenerkrankung COPD		●	●
Colitis Ulcerosa / Morbus Crohn	●	●	●
Defibrillator (Herz)	●	●	●
Depressionen (Betroffene)	●	●	●
Depressionen (Angehörige)	●		
Demenz (Betroffene)		●	●
Demenz (Angehörige)	●	●	●
Diabetes mellitus		●	●
Down-Syndrom	●		
Drogen (Elternkreis)		●	
Epilepsie	●		
Essstörungen		●	
Fibromyalgie	●	●	●
Frauen	●	●	●
Freizeit	●	●	●
Frühgeburt	●		
Gehörlos / Hörbehinderung	●	●	
Handerkrankungen und -verletzungen			●
Hämochromatose		●	
Hashimoto thyreoiditis			●

Angebote

	Witten, Wetter, Herdecke	Hattingen, Sprockhövel	EN-Städ
Herzerkrankungen / Sportgruppen	●	●	●
Hochbegabung		●	○
Homosexualität	●	●	●
Inkontinenz (Blasen- und Darmschwäche, Senkungsbeschwerden)			●
Kehlkopfoperierte	●	●	●
KISS/KIDD Syndrom			●
Krebserkrankungen	●		●
Krebserkrankung im Hals-, Mund-, Kiefer- und Gesichtsbereich			●
Lebertransplantation			●
Lip / Lymphödem		●	
Lungenerkrankung		●	●
Medikamentenabhängigkeit	●	●	●
Mehrfachabhängigkeit		●	●
Migräne	●		
Mobbing		●	
Multiple Sklerose	●		●
Myasthenia gravis		●	
Netzhautdegeneration			●
Nierenerkrankungen	●		
Opferschutz	●	●	●
Osteoporose	●	●	●
Parkinson, Morbus		●	●
Parkinson, Morbus - Junger Treff			●
Pflegende Angehörige	●	●	●
Prostatakrebs			●
Psychische Erkrankungen (Betroffene)	●	●	●
Psychische Erkrankungen (Angehörige)	●		●
Restless Legs			●
Rett-Syndrom	●		
Rheuma	●	●	●
Schlafapnoe	●		
Schlaganfall	●		
Schwerhörige	●	●	●
Seelische Gesundheit		●	
Singles			●
Soziale Phobie	●		
Skoliose		●	●
Spieleucht		●	
Spina Bifida	●	●	
Stoma	●		●
Tinnitus	●		
Trauer / Sterben	●	●	●
Unfallgeschädigte			●
Wachkoma			●
Zöliakie (Sprue)	●	●	●
Zwangserkrankung			●

● bestehende Gruppe

○ Gruppe befindet sich in Vorbereitung

● Ansprechpartner/in für Informationen, keine bestehende Gruppe

Impressum

Herausgeber	Ennepe-Ruhr-Kreis - Fachbereich Soziales und Gesundheit Hauptstraße 92, 58332 Schwelm
Redaktion	KISS EN-Süd, KISS Hattingen/Sprockhövel, SHK Witten/Wetter/Herdecke verantwortlich: Susanne Auferkorte, c/o Ennepe-Ruhr-Kreis, KISS EN-Süd, Kölner Str. 25, 58285 Gevelsberg
Mitarbeit	alle Autoren
Auflage	5000 Exemplare
Gestaltung, Fotografie und Druck	tsew. Tiefschwarz und Edelweiß, Frankfurter Straße 65, 58095 Hagen Tel: 02331 / 695 73 78, Mail: info@tiefschwarzundedelweiss.de Web: www.tiefschwarzundedelweiss.de

Namentlich gekennzeichnete Artikel sowie die Selbstdarstellung der Gruppen müssen nicht unbedingt mit der Meinung des Herausgebers übereinstimmen. Wir bedanken uns bei allen Krankenkassen und -verbänden für die finanzielle Unterstützung!

Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten/Wetter/Herdecke

Dortmunder Str. 13
58455 Witten

Tel: 0 23 02 / 15 59
Fax: 0 23 02 / 81 375
Mail: selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

Öffnungszeiten:

Montag: 10.00 - 12.00 Uhr
Dienstag: 10.00 - 14.00 Uhr
Mittwoch: 15.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag: 10.00 - 14.00 Uhr

Weitere Termine nach Vereinbarung

Kontakt- und Informations- stelle für Selbsthilfe KISS Hattingen/Sprockhövel

Kirchplatz 19
45525 Hattingen

Tel: 0 23 24 / 95 49 79
Fax: 0 23 24 / 95 49 71
Mail: kiss.hattingen@kirche-hawi.de

Öffnungszeiten:

Dienstag: 9.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag: 14.00 - 18.00 Uhr

Außensprechstunde:

jeweils am 1. Dienstag im Monat
14.00 - 16.00 Uhr

Diakoniestation Hattingen/Sprockhövel
Hauptstr. 8a
45549 Sprockhövel

Kontakt- und Informations- stelle für Selbsthilfe KISS EN-Süd

Kölner Str. 25
58285 Gevelsberg

Tel: 0 23 32 / 66 40 29
Mail: kiss-ensued@en-kreis.de

Öffnungszeiten:

Montag: 9.00 - 12.00 Uhr
Dienstag: 14.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch: 9.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag: 9.00 - 12.00 Uhr

Weitere Termine nach Vereinbarung

OSTERMANN CENTRUM WITTEN



Besuchen Sie
uns auch online:
ostermann.de



DEUTSCHLANDS MODERNSTES EINRICHTUNGS-CENTRUM!

**IMMER EINE IDEE VORAUSS -
5 WOHN-SPEZIALISTEN IN EINEM CENTRUM!**

EINRICHTUNGS- HAUS OSTERMANN

**DAS FULL-SERVICE
EINRICHTUNGS-CENTRUM.**
Hier finden Sie für jeden
Geschmack und für jedes
Budget die optimalen Möbel.
Überzeugen Sie sich selbst!



Alles sofort für
Dein Zuhause

TRENDS

by OSTERMANN

SOFORT WOHNEN.
Das Ideencenter, jung,
cool, stylish, retro oder
witzig. Wohnweisende
Einrichtungsideen gleich
zum Mitnehmen.



Design
zum
In-Preis!

LOFT

by OSTERMANN

RÄUME NEU ERLEBEN
LOFT bietet Design-
Möbel für alle, die sich so
einrichten wollen, wie es
ihrem eigenen Lebensstil
entspricht.



Alles sofort
fürs Kind

Baby TRENDS

by OSTERMANN

**ALLES SOFORT
FÜRS KIND**
Der Mega-Fachmarkt für
unsere jüngsten Kunden.
Das komplette Babysortiment
von Autositz bis Kuscheltier.



**KÜCHEN-
FACHMARKT**

KÜCHEN CENTRUM

**1 CENTRUM, 4 WELTEN
UND 1000 ALTERNATIVEN!**
Alles unter einem Dach!
Die ganze Welt der Küchen –
präsentiert in 4 einzigartigen
Fachbereichen.



ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 20.00 Uhr • Das Restaurant ist bereits ab 9.00 Uhr für Sie geöffnet!

OSTERMANN CENTRUM WITTEN

Einrichtungshaus Ostermann GmbH & Co. KG • Firmensitz: Fredi-Ostermann-Str. 1-3, D-58454 Witten

A44, Abfahrt Witten-Annen (45)
Gewerbegebiet Annen, Fredi-Ostermann-Str. 1
Telefon 0 23 02 - 98 50

Buslinie 373, Haltestelle
Fredi-Ostermann-Straße

Über 100.000 Artikel auf
ostermann.de
im Online-Shop

Die großen Einrichtungs-Centren in NRW und auf **ostermann.de**
OSTERMANN