

SELBST UND VERSTÄNDLICH

Ausgabe Juni 2008 kostenlos

DAS SELBSTHILFEMAGAZIN IM KREIS UNNA

Chronische Schmerzen –

zermürbende Körpersignale



Seite 10
Neue Selbsthilfegruppe »Mobbing« gegründet

Wer sich nicht wehrt,
lebt verkehrt



Seite 12
Neue Legasthenie/Dyskalkulie Selbsthilfegruppe

»Der ferd had fier beiner
– an jede seite einer«

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

was chronische Schmerzen wirklich bedeuten, kann wohl nur jemand nachvollziehen, der selbst an ihnen leidet. So stark ein Schmerz auch sein mag, zumeist geht er relativ schnell wieder vorbei. Bleibt er aber bestehen oder kehrt er ständig wieder, kann man nicht mehr von einer sinnvollen Warn- oder Schutzfunktion des Körpers sprechen – dann ist aus dem akuten ein chronischer Schmerz geworden.

Betroffene verlieren oft ihre Lebensfreude, werden depressiv, vernachlässigen ungewollt Partner und Freunde und geraten in soziale Isolation. Wirkungsvolle

Hilfe verspricht das therapeutische Angebot der Klinik für Schmerz- und Palliativmedizin am St.-Marien-Hospital Lünen. Lesen Sie auf den zwei folgenden Seiten, wie mit medizinischer und therapeutischer Hilfe dauerhafter Schmerz nicht einfach »ausradiert«, aber eine echte Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden kann.

Viele Schmerzpatienten haben den Mut und die Kraft eine Selbsthilfegruppe zu initiieren – wie Kathrin Haarmann die Fibromyalgie-Gruppe in Schwerte. Sie selbst schöpft viel Kraft aus der Gruppe und hat aber auch ganz viel zu geben (Seite 5). Auch die Arbeitsgemeinschaften der Deutschen

Rheuma-Liga NRW e.V. sind im Kreis Unna für jeden Betroffenen wohnortnah zu erreichen und stehen für Rat und Hilfe zur Verfügung (Seite 6).

Wie unser Team nahezu tagtäglich erfährt, sind Selbsthilfegruppen bester Nährboden für neues Selbstvertrauen, wertvollen Erfahrungsaustausch und alltagstaugliche Lebenshilfe. Offenbar wissen das auch bislang »Selbsthilfe-unerfahrene« Bürger im Kreis Unna, denn es gibt viele Neugründungen, über die wir uns sehr freuen. So stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe einige neue Gruppen vor: Die Gruppe Lungenemphysem – COPD in Werne, die Gruppe zum Thema Mobbing in Lünen, die Gruppe Legasthenie/Dyskalkulie in Unna oder die Gruppe »Rolli & Co.« in Selm. Sehr viel Mut gehörte auch für die Initiatoren der Gruppe »Häusliche Gewalt« dazu, diese ins Leben zu rufen. Denn hier treffen sich nicht Opfer, sondern Menschen, die zu Gewaltanwendungen neigen und Wege aus diesem Teufelskreis suchen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim »Schmökern« und dabei eventuell den richtigen Treffer bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe, die Sie interessiert.

Ihr K.I.S.S. - Team



Impressum

Herausgeber:

Kreis Unna - Der Landrat | Gesundheit und Verbraucherschutz,
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Redaktionsteam: Hedy Blume, Horst Buchholz, Renate Dehorn, Birgit

Eberlein, Andrea Kleff, Wolfgang Pättsch, Anne Schrei

Verantwortliche Redakteurin: Andrea Kleff | **Layout:** Annika Hesmer

Druck: Kreis Unna, Hausdruckerei | **Auflage:** 7.000 Exemplare

Die Inhalte der einzelnen Artikel müssen nicht der Meinung des Herausgebers entsprechen. Es finden u.a. Fotos des freien Anbieters www.pixelio.de und www.aboutpixel.de Verwendung.

Foto Titelseite: DAK



TITELTHEMA

Wenn der Schmerz nicht nachlassen will	3-4
Isolation überwinden, Selbstwertgefühl aufbauen.....	4
Palliativmedizin – ein Zugewinn an Lebensqualität	4
»Magische Springschmerzen« am ganzen Körper... ..	5
Wenn der Schmerz Leib und Seele erfasst	6

HINGESCHAUT

Leitung von Selbsthilfegruppen ist... ..	7
K.I.S.S. finden Sie	8
Selbsthilfegruppen wählen Sprecherrat	8
»Die Krankheit war wie ein erhobener Zeigefinger« ...	9
Wenn Worte fehlen, sprechen Bilder	9
Atmen heißt Leben	10
Wer sich nicht wehrt, lebt verkehrt	10
Lachen tut gut – auch mit der Diagnose Krebs	11
Einzigartig und doch verschieden.....	11

AKTUELLES

Grenzüberschreitungen durch Gewalt	12
Legasthenie/Dyskalkulie Selbsthilfegruppe	12
Neuregelung der Selbsthilfeförderung	13

TIPPS & WISSENSWERTES

Buchtipps.....	14
Linktipps	15
Fortbildungsangebote 2008.....	15
Selbsthilfe feiert Geburtstag.....	15

AUSBLICK & RÜCKBLICK

...im nächsten Heft	16
Veranstaltungen	16

Klinik für Schmerz- und Palliativmedizin am St.-Marien-Hospital Lünen

Wenn der Schmerz nicht nachlassen will

Schmerzen – von der Kindheit bis in den Tod begleiten sie unser Leben. Wer kennt nicht das bohrende, klopfende, stechende oder nagende Gefühl? »Am schönsten ist es, wenn der Schmerz nachlässt« – ein lockerer Spruch, den man beispielsweise nach überstandenen Zahnschmerzen oder Menstruationsbeschwerden gern einmal über die Lippen bringt. Aber wie viel Wahrheit er doch enthält. Jeder Mensch, der unter Schmerzen leidet, weiß erst, wenn er sie wieder los ist, wie schön das schmerzfreie Körpergefühl ist und wie sehr Schmerzen das Leben beeinträchtigen.

Wie schlimm muss es aber sein, wenn der Schmerz nicht nachlässt? Nach Angaben der Deutschen Schmerzliga leiden mindestens acht Millionen Menschen in Deutschland an schweren Dauerschmerzen, 600.000 davon sind so schwer betroffen, dass nur Spezialisten – ärztliche Schmerztherapeuten – helfen können.

Zur Diagnostik und Therapie chronischer Schmerzen gibt es spezielle ambulante und stationäre schmerztherapeutische Einrichtungen (Schmerzpraxen, Schmerzambulanzen oder die stationäre Versorgung in Kliniken). Ein umfassendes therapeutisches Angebot im Kreis Unna für Patienten mit dauerhaften Schmerzen bietet u.a. die Klinik für Schmerz- und Palliativmedizin am St.-Marien-Hospital Lünen. »In unsere ambulante oder stationäre Behandlung kommen vielfach Patienten, bei denen sich das Symptom Schmerz zu einer komplexen körperlichen und seelischen Störung ausgeweitet hat«, erklärt Petra Paul, die als Fachkrankenschwester und psychologische Beraterin im Team von Chefarzt Dr. Eberhard Albert Lux im Schmerztherapeutischen Zentrum der Lünen Klinik arbeitet.

Häufig haben sich die Schmerzen im Zentralnervensystem der Patienten quasi »eingebrennt«, die körpereigene Schmerzkontrolle, das Endorphin-System, kann das Geschehen nicht mehr ausreichend dämpfen und kontrollieren. »Darum laufen Patienten mit chronischen Schmerzen oft von Arzt zu Arzt, ohne dass eine direkte Ursache diagnostizierbar ist«, erklärt Petra Paul. Das schmerztherapeutische Konzept der Lünen Klinik geht bei jeder chronischen Schmerzerkrankung von einer Wechselwirkung körperlicher, psychischer und sozialer Komponenten aus. Deshalb könne die Behandlung chronischer Schmerzsyndrome auch nicht nur auf einer Säule, etwa auf Medikamenten, beruhen. Denn das einzige »Allheilmittel« gegen alle Schmerzen gebe es nicht,



erklärt sie. »Lassen Sie sich beraten, auch wenn Sie schon öfter den Arzt gewechselt und mehrere Enttäuschungen über fehlgeschlagene Behandlungen hinter sich haben«, appelliert Chefarzt Dr. Lux, »denn durch Fortschritte in Diagnostik und Behandlung sind auch Schmerzen, die lange Zeit als nicht behandelbar galten, erfolgreich zu therapieren.« Vollständige Schmerzfreiheit kann das Team aber nie garantieren: »Wir können Schmerzen nicht

Chefarzt Dr. Eberhard Albert Lux (Mitte) und sein Team des Schmerztherapeutischen Zentrums. Die Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen wird angeleitet von der Fachkrankenschwester Petra Paul (rechts).



einfach ausmerzen, aber zumindest eine Verbesserung der Lebensqualität erreichen, indem der Patient lernt, seine eigenen Ressourcen neu zu aktivieren und über den durch den Schmerz so lange eingegengten Horizont zu blicken«, weiß Petra Paul.

Dr. Lux im Patientengespräch

Die ganzheitlichen Methoden der Klinik für Schmerz- und

Palliativmedizin sind sehr vielfältig: Zur medikamentösen Therapie kommen psychologische Behandlungsformen (etwa Stress- und Schmerzbewältigungstraining, Verhaltenstherapie) und weitere Maßnahmen wie Akupunktur, die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS), die Neuraltherapie oder das Erlernen von Entspannungstechniken. Auch die Zusammenarbeit mit dem Hausarzt, Pflegediensten und anderen medizinischen Fachrichtungen ist von großer Bedeutung. »Ebenso wichtig ist es, dass der Patient nicht in der Rolle des passiven Empfängers von Medikamenten und Verhaltensmaßregeln verharrt, sondern sich selbst zu

aktiven Bewältigungsstrategien motiviert«, so Dr. Lux. Dies ist beispielsweise durch den Besuch der Selbsthilfegruppe, die sich im Schmerztherapeutischen Zentrum am Marienhospital trifft, möglich (siehe Bericht zur Selbsthilfegruppe).

Die häufigsten Schmerzformen, die in der Klinik therapiert werden, sind Kopf- und Gesichtsschmerzen, Rückenschmerzen, Gelenk- und Muskelschmerzen (z.B. Rheuma und Arthrose), durch psychische Erkrankungen bedingte Schmerzzustände, aber auch Tumorschmerzen (siehe Text Palliativmedizin).

Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen, Lünen

Isolation überwinden, Selbstwertgefühl aufbauen

Kontakt:

St.-Marien-Hospital
Lünen, Petra Paul
Fon 02306 772920
E-Mail
szt@smh-online.de

In der gemischten, offenen Selbsthilfegruppe leistet jeder seinen ganz persönlichen Beitrag zur Bewältigung des Lebens mit chronischen Schmerzen. Die Gruppenmitglieder kennen die Krankheit aus eigenem Erleben, so dass eine Gemeinschaft entstanden ist, in der ein regelmäßiger Austausch stattfindet. Die krankheitsbedingte Isolation der einzelnen Mitglieder wird so überwunden und die eigene Kompetenz zur Schmerzbewältigung gesteigert. Für viele hat die Arbeit in der Gruppe auch zu

mehr Verständnis und Transparenz im sozialen Umfeld und der Familie geführt. Über moderne Formen der Diagnostik und Therapie informieren regelmäßig Fachleute wie Sozialarbeiter, Psychologen oder Schmerztherapeuten. Die Gruppe, die sich montags (14-tägig) von 16 bis 17.30 Uhr im Schmerztherapeutischen Zentrum des St.-Marien-Hospitals Lünen trifft, wird angeleitet durch Petra Paul, Fachkrankenschwester und psychologische Beraterin in der Klinik.



Foto: DAK

Palliativmedizin – ein Zugewinn an Lebens- qualität in der letzten Phase des Lebens

Der Begriff »Pallium« kommt aus dem Lateinischen und bedeutet »Mantel«. Die Symbolik: Ein schützender »Mantel« wird um einen unheilbaren Kranken gelegt, wenn eine Heilung nicht mehr möglich ist. Patienten mit unheilbaren und im Krankheitsverlauf weit vorgeschrittenen Erkrankungen, beispielsweise Tumorerkrankungen, kann im Rahmen einer ambulanten als auch stationären Therapie des Schmerztherapeutischen Zentrums des St.-Marien-Hospitals Lünen ein selbstbestimmtes, beschwerdearmes Leben und somit einen Zugewinn an Lebensqualität ermöglicht werden. Neben den o.g. nicht tumorbedingten Erkrankungen ist die Palliativmedizin eine weitere Säule im Leistungsspektrum der Klinik für Schmerz- und Palliativmedizin in Lünen.

»Magische Springschmerzen« am ganzen Körper

»Mit meinem Freund spiele ich ab und zu Lotto«, erzählt Kathrin Haarmann mit einem kleinen Grinsen. Ihr Lottospiel heißt aber nicht 6 aus 49 und anzukreuzen gibt es auch nichts. Ihr Spiel heißt: Welches von meinen Körperteilen wird morgen schmerzen? Im Volksmund nennt man das Galgenhumor, für Kathrin Haarmann ist es ein Weg, mit ihrer Krankheit Fibromyalgie umzugehen. Offensiv mit der Krankheit zu leben und immer eine Prise Humor, das hilft ihr, die ständigen Schmerzen zu bewältigen und im Alltag zu bestehen.

»Fibromyalgie« – abgeleitet aus dem Griechischen bedeutet »fibro« Faser, »myos« Muskel und »algie« Schmerz. Für die Betroffenen bedeutet Fibromyalgie Schmerzen am ganzen Körper: »Jeder Muskel, jede Sehne, jede Faser tut weh und das ständig«, so Kathrin Haarmann. Es ist die häufigste nicht-entzündliche chronische Erkrankung des rheumatischen Formenkreises. Rund 3 Prozent der Bevölkerung – meistens Frauen – sind nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Autoimmun-Erkrankungen betroffen. Die Diagnose ist immer noch schwierig: Laborwerte, bildgebende Verfahren – alles ohne Befund bei Kathrin Haarmann und den anderen Teilnehmerinnen des Fibromyalgie Gesprächskreises Schwerte, der sich Anfang 2005 gegründet hat.

Und so kann fast jede von der eigenen Ärzte-Odyssee erzählen, die oft Jahre dauerte und an deren Ende die Diagnose Fibromyalgie stand. Ob Hausarzt oder Rheumatologe, für einige Patienten lautete der ärztliche Rat »mit einer Therapie an der Psyche zu arbeiten oder gar ein paar Kilos abzunehmen«. Oft werden die Patienten nicht ernst genommen, so die Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe. Letztlich wird die Diagnose immer noch über die

Krankengeschichte und das Abdrücken der 18 »Tenderpoints«, die für Fibromyalgie typischen Schmerzpunkte am gesamten Körper, gestellt.

Der Erkrankungsbeginn sei häufig schleichend und unauffällig, so Kathrin Haarmann. Am Anfang stehen oft unspezifische Beschwerden wie Abgeschlagenheit,

Schlafstörungen oder Magen-Darm-Beschwerden. Später kommen schubweise Kopf- und Rückenschmerzen, Muskelkrämpfe und Ganzkörperschmerz hinzu. Die Ursachen für die Erkrankung sind noch nicht abschließend erforscht, für Kathrin Haarmann ist jedoch klar, dass es auch eine erbliche Veranlagung gibt – denn auch ihre Mutter leidet unter Fibromyalgie.

In der Selbsthilfegruppe fühlen sich alle Teilnehmerinnen angenommen und verstanden. Da sagt niemand: »Ach, du siehst ja richtig gut aus, da kannst du ja nicht krank sein«. Neben Austausch zu neuen Therapien und Informationen zur Bewältigung des Alltags kommen auch immer wieder Konflikte mit Behörden, Krankenkassen oder Arbeitskollegen zur Sprache. »Unverständnis und gar Mobbing sind keine Einzelfälle, da vielen Kollegen einfach das Verständnis für die Krankheit fehlt«, so die Initiatorin des Gesprächskreises.

»Ich spreche gern von magischen Springschmerzen«, sagt Kathrin Haarmann lächelnd: »Hole ich mir heute einen Termin beim Arzt, weil das Bein schmerzt, komme ich übermorgen dran, aber dann tut mir die Schulter weh«. Eine Heilung der Krankheit ist derzeit nicht möglich, auch Therapien garantieren keine Schmerzfreiheit. »Bewegung, leichter Ausdauersport, Dehnen, Muskelaufbau und Entspannungsübungen helfen. Auch eine gesunde Ernährung ist wichtig«, erklärt Kathrin Haarmann.

Für die 30-jährige ist die Portion Humor ein wichtiger Bestandteil ihrer ganz persönlichen Therapie. Sie ist auch stolz, wie ihre gesunden Kollegen im Job »ihre Frau« stehen zu können. In die Offensive zu gehen, Kollegen und Chefs »reinen Wein einzuschenken«, hält sie für den besten Weg. Eines ist für sie klar: »Man lebt damit, jeden Tag aufs Neue und manchmal auch ganz gut«.



Foto: DAK



Wer wie Kathrin Haarmann – Initiatorin des Gesprächskreises – unter Fibromyalgie leidet, ist ständigen Schmerzen am ganzen Körper ausgeliefert

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr im Marienkrankenhaus Schwerte, Goethestr. 19 (Konferenzraum in der 5. Etage). Kontakt über die K.I.S.S. in Schwerte, Ulgart Höhl, Fon 02304 2407022 oder über Kathrin Haarmann, Fon 02304 42760.



Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.

Wenn der Schmerz Leib und Seele erfasst

»Rheuma? Das bekommt man doch erst, wenn man alt ist« – so denken viele, vor allem junge Menschen. Eine weit verbreitete, aber falsche Vorstellung. Das »entzündliche Gelenkrheuma«, die rheumatoide Arthritis, tritt nach Angaben der Deutschen Rheuma-Liga oft schon im mittleren Alter auf. Auch Kinder und Jugendliche können erkranken. Und wer an Morbus Bechterew leidet, ist oft gerade mal 30 Jahre alt. Natürlich gibt es auch RheumafORMen, von denen Ältere besonders betroffen sind. So sind vor allem Frauen in und nach den Wechseljahren durch Osteoporose gefährdet. Der langsame Abbau des Knorpelgewebes, die Arthrose, ist ebenfalls in der Regel ein Problem des Älterwerdens.

Was der Volksmund »Rheuma« nennt, gliedert sich in eine Vielzahl von Beschwerden, die durch Entzündungen, Verschleiß oder Stoffwechselstörungen ausgelöst werden. Hinter den Symptomen können mehr als 400 verschiedene Krankheiten stecken. Worunter Rheumakranke am meisten leiden und was häufig zum Mittelpunkt ihres Lebens wird: die Schmerzen. Schmerzen, die durch den Körper fließen, an Gelenken, Muskeln und Sehnen reißen und häufig einen hohen Verlust an Lebensqualität bedeuten. Rheuma verändert das Leben der Betroffenen ebenso wie das ihres sozialen Umfelds, z.B. in Beruf, Familie, Partnerschaft und Freizeit. Viele Betroffene sind auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen. Im Umgang mit der Krankheit hilft es auch, sich mit Menschen auszutauschen, die sich in ähnlicher Situation befinden. Daher hält die Selbsthilfeorganisation Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V. neben umfangreichen Informationen zahlreiche Gesprächs- und Therapieangebote und Beratung von Betroffenen für Betroffene bereit. Die Rheuma-Liga im Kreis Unna bietet allen Rheuma-Kranken Hilfe in vier Arbeitsgemeinschaften vor Ort an. Neben Infomaterial über das Krankheitsbild gibt es in den Gruppen einen regen

Erfahrungsaustausch und Tipps zu Therapien und zur Arzt- oder Klinikwahl.

Um aktiv gegen die Schmerzen vorzugehen und die eigene Mobilität und Beweglichkeit zu erhalten, ist körperliche Bewegung sehr empfehlenswert. Unter fachkundiger Anleitung von Therapeuten treiben die Selbsthilfegruppenmitglieder regelmäßig Sport: Warmwassergymnastik, Trockengymnastik sowie Funktionsgymnastik mit Musik stehen auf dem Programm.

Neben den regelmäßigen Gruppentreffen gibt es auch gesellige Treffen, Ausflüge und Vortragsveranstaltungen mit Fachreferenten.

Kontakt:

AG Bergkamen mit Bönen, Kamen und Werne

Manfred Pohl | Fon 02307 965218

Telefonsprechzeiten montags 13.30 bis 15.30 Uhr

Fon 02307 89776 | Gruppentreffen bitte tel.

erfragen

AG Unna

Beatrix Bruckner | Fon 02303 42582 | Sprechstunde im Gesundheitshaus Unna montags 14 bis 16 Uhr

Fon 02303 272329

AG Selm

Toni Materne | Fon 02592 23980 oder Reinhard Brüning, Fon 02592 249373 | Einzelgesprächszeiten montags 15

bis 17 Uhr | Neue Apotheke Brüning | Selm

Fon 02599 4027

AG Unna | Örtliche Gruppe Schwerte

Ursula Bleyer Feldmann | Fon 02304 72998 | Sprechstunde jeden 1. Dienstag im Monat von 14 bis 15 Uhr im

Treffpunkt Gesundheit (Gesundheitsamt) | Fon 02304 2407014 | Gruppentreffen jeden 1. Donnerstag im Monat

Leitung von Selbsthilfegruppen ist

...eigentlich ein Widerspruch, da der Grundgedanke von Selbsthilfe doch auf einer demokratischen, gleichberechtigten Haltung beruht. Wie ist es dann aber möglich, Verantwortung für das Leben in der Gruppe zu übernehmen, die Gruppentreffen zu moderieren, zu strukturieren und gleichzeitig Teil der Gruppe zu bleiben, selbst auch von der Gruppe zu profitieren?

Bei vielen Teilnehmern meiner Seminare wird deutlich, wie wichtig es ihnen ist, dass es allen in der Gruppe gut geht und sie die Verantwortung für die Gruppe übernehmen. Das bedeutet auch, dass sie alle schwierigen Gruppensituationen klären müssen – schließlich wollen sie ihren »Job« gut machen. Gut bedeutet demnach, es so oder so ähnlich zu tun, wie sie es in vielen Bereichen erfahren und gelernt haben.

Die eigenen Erfahrungen sind allerdings oft geprägt von der Berufswelt, in denen Vorgesetzte die Entscheidungsgewalt haben. Gleichzeitig gibt es Bilder von einer eher passiven und konsumierenden Rolle in einer Gruppe. So erscheint es nur logisch, dass wir auch in Selbsthilfegruppen so handeln, wie wir es gelernt haben. Und das sind in der Regel nicht die Prinzipien, die jedem Einzelnen Mitgestaltung und den Ausdruck eigener freier und kreativer Lebensimpulse ermöglichen.

In ihrem Kern ist das Prinzip der Selbsthilfe in Gruppen daher in gewisser Weise revolutionär, da es neue Chancen für zwischenmenschliche Kommunikation herausfordert. Eigentlich haben wir die Möglichkeit, in Selbsthilfegruppen etwas Neues zu kreieren, nämlich lebendige Formen von Kommunikation und Beziehungen, die den freien Willen und kreativen Ausdruck von Menschen in den Mittelpunkt stellen und fördern.

Selbsthilfegruppen können Werkstätten und Experimentierfelder sein, um neue Wege einer lebendigen und Energie spendenden Gruppenarbeit zu erforschen und zu kultivieren. Dazu braucht es natürlich Mut und Experimentierfreude, sich auf etwas Neues einzulassen. Das einzige Risiko ist, dass scheinbar gute Ideen in der Praxis nicht funktionieren und einem lebendigen Gruppenleben nicht dienlich sind. Wenn in der Gruppe allerdings eine neugierige Offenheit für Neues existiert, dann sind mögliche Misserfolge keine Katastrophe, sondern

ein Lerneffekt, der Lust macht weiter zu forschen.

In meinen Fortbildungen arbeite ich daher gerne mit kreativen und lebendigen Methoden. So ist es sehr effektiv, mit Methoden aus der Theaterpädagogik konkrete Probleme und Krisen aus dem Alltag von Selbsthilfegruppen auf die Bühne zu bringen.

Die Szenen sind simuliert und fordern heraus, konkret neue Ideen spielerisch auszuprobieren. Es gilt die Regel von Versuch und Irrtum. Wenn eine neue Idee in der simulierten Situation gut funktioniert, entstehen brauchbare Anregungen für das Gruppenleben. Wenn sich eine Idee als nicht brauchbar herausstellt, dann ist auch das eine wichtige Erfahrung, weil man den gleichen Fehler nicht noch einmal im richtigen Leben machen muss.

Auf jeden Fall ist es ein Lernen, das lebendig ist und Spaß macht und das Fühlen und Erleben in den Mittelpunkt stellt. Und immer wenn wir Menschen uns weiterentwickeln, sollten wir uns einer ganz einfachen Lebensweisheit erinnern – »Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen – Übung macht den Meister!«

Klaus Vogelsänger

Klaus Vogelsänger, Dipl.-Sozialpädagoge mit Ausbildungen in Kunsttherapie, Theaterpädagogik und Systemischer Therapie, arbeitete von 1997 bis 2006 in Selbsthilfe-Kontaktstellen im Münsterland. Seit Juni 2007 leitet er das Selbsthilfe-Zentrum in Bern/Schweiz. Freiberuflich ist er als Kommunikationstrainer und Seminarleiter tätig.

2007 veranstaltete er im Auftrag der K.I.S.S. im Kreis Unna ein Wochenendseminar unter dem Titel »Die Gruppe tut mir gut – Kommunikation in Selbsthilfegruppen«.





K.I.S.S. finden Sie:

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

im Gesundheitshaus Lünen
Roggenmarkt 18-20
44532 Lünen
Lisa Nießalla
Fon 02306 100572
Fax 02306 100571
E-Mail lisa.niessalla@kreis-unna.de

im Gesundheitshaus Unna
Massener Straße 35
59423 Unna
Margret Voß
Fon 02303 272829
Fax 02303 272499
E-Mail margret.voss@kreis-unna.de

im Treffpunkt Gesundheit Schwerte
Kleppingstraße 4
58239 Schwerte
Ulgart Höhl
Fon 02304 2407022
Fax 02304 2407023
E-Mail ulgart.hoehl@kreis-unna.de



Selbsthilfegruppen im Kreis Unna sprechen Vertretern ihr Vertrauen aus

Im Rahmen des Gesamttreffens der Selbsthilfegruppen im Kreis Unna Anfang April standen die Wahlen der Sprecher der nicht organisierten Selbsthilfegruppen auf dem Programm. Wiedergewählt wurde Burckhard Elsner (Frührentner nach Krankheit, Lünen) als Sprecher und Ulrike Hinz (Ma-m-Mut, Brustkrebsbetroffene Frauen, Schwerte) als stellvertretende Sprecherin der nicht organisierten Selbsthilfegruppen.

Die Sprecher der organisierten und nicht organisierten Selbsthilfegruppen sowie ihre Vertreter bilden den Sprecherrat, der das Sprachrohr der Selbsthilfegruppen in Politik und Verwaltung bildet. Durch die Änderungen des §20c SGB V wird der Sprecher der nicht organisierten Selbsthilfegruppen die gesundheitliche Selbsthilfe im Kreis Unna mit beratender Stimme in den Krankenkassen-Gremien vertreten.

Berichtet und diskutiert wurde auch die finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen gem. § 20c SGB V (siehe auch Seite 13).



Foto: Ulrike Hinz (Ma-m-Mut, Brustkrebsbetroffene Frauen, Schwerte) und Burckhard Elsner (Frührentner nach Krankheit, Lünen) sind die alten und neuen Sprecher der nicht organisierten Selbsthilfegruppen.
Foto: Horst Buchholz



Claudia Lindemann hat ihre Krankheit besiegt und gründete eine Selbsthilfegruppe für Hirntumorerkrankte und deren Angehörige.

Selbsthilfegruppe für Hirntumorerkrankte und deren Angehörige

»Die Krankheit war wie ein erhobener Zeigefinger«

Niemand kann sich gedanklich darauf vorbereiten, dass bei einem selbst, einem Freund oder Familienmitglied ein Gehirntumor diagnostiziert wird. Wenn es aber plötzlich so kommt, bricht die scheinbar so stabile »Welt« zusammen. Entsetzen, Verzweiflung, Angst sind nicht nur im ersten Moment die vorherrschenden Empfindungen. So erging es auch Claudia Lindemann, die 2005 die Diagnose Hirntumor (Meningeom) bekam, sich einige Monate später operieren ließ und die Operation ohne Folgerscheinungen überstand. »Ich habe mich mit mentalem Training, Autosuggestion und positivem Denken am eigenen Zopf hoch gehalten«, sagt sie heute.

Nach ihrer Heilung hängte Claudia Lindemann ihren Job als medizinisch-technische Assistentin »an den Nagel« und ließ sich zur Anti-Stress-Trainerin ausbilden. Mit der Eröffnung der eigenen Praxis in Kamen hat sie sich einen Lebenstraum erfüllt. »Die Krankheit war für mich wie ein erhobener Zeigefinger«, glaubt Claudia Lindemann, die rückblickend ihre Krankheit auch als Chance begreift.

»Zu erleben, nicht allein zu sein mit der Erkrankung, Fragen stellen zu können und verstanden zu werden, Erfahrungen und Wissen zu teilen und weiterzugeben, macht Mut«, erzählt sie und hat deshalb im Januar eine Selbsthilfegruppe für Hirntumorerkrankte und deren Angehörige gegründet. In offener und verständnisvoller Atmosphäre bietet sich so ein Ort, an dem an Hirntumor Erkrankte und deren Angehörige ihre Lebenskraft stärken und Ängste und Sorgen verarbeiten können – ein wertvoller Beitrag zur Krankheitsbewältigung.

Claudia Lindemann würde sich sehr freuen, wenn die derzeit noch »junge und kleine« Gruppe weitere interessierte Teilnehmer – Betroffene wie Angehörige – finden würde.

Die Gruppe trifft sich im Rhythmus von vier Wochen dienstags um 18 Uhr in den Räumen der Praxis für ganzheitliches Stressmanagement in Kamen. Termine 2008: 10. Juni, 8. Juli, 5. August, 2. September, 30. September, 28. Oktober, 25. November.

Kontakt:

Claudia Lindemann
Fon 02307
2611199
www.anti-stress-lindemann.de

Therapiegruppe »Malen« in Lünen

Wenn Worte fehlen, sprechen Bilder

Farben, Bilder und Zeichnungen verdeutlichen das seelische Erleben eines Menschen. Beim Malen werden kreative Fähigkeiten (wieder) entdeckt, Selbstvertrauen aufgebaut, das Selbstwertgefühl verstärkt, soziale Kompetenzen entwickelt, Lebensfreude gewonnen, Ängste besiegt und vieles mehr. Der häufig gehörte Satz »Ich kann nicht malen« gilt in der Selbsthilfegruppe nicht. Denn mit diesen Worten formuliert man schon seine Ängste, dass die Bilder mit »schön« oder »hässlich« bewertet werden könnten. Statt um »Schönheit« geht es in der Gruppe um die Möglichkeit, sein inneres Spektrum zu erkennen und daran zu arbeiten. »Träume, Gefühle, Gedanken und Fantasien kommen zum Vorschein und geben die Chance, Klarheit in der bildlichen Gestaltung zu schaffen«, so Eva Lechner, die seit der Gründung der Therapiegruppe »Malen« vor acht Jahren Ansprechpartnerin ist. Ihr Motto: »Gesunden an Körper, Geist und Seele durch Malen«. Sie selbst entdeckte die Lust am Malen schon vor 18 Jahren und hat ihr künstlerisches



*In ungezwungener Atmosphäre schwingt die Therapiegruppe »Malen« wöchentlich im Gesundheitshaus Lünen die Pinsel.
(Foto: Wolfgang Pättsch)*

Potenzial stetig weiter entwickelt. Unterschiedlichste Charaktere aller Altersgruppen treffen sich wöchentlich, um den Pinsel zur Aquarell-Malerei zu schwingen und sich dabei in ungezwungener Atmosphäre über »Gott und die Welt« auszutauschen. Beim gegenseitigen Bestaunen der Bilder bleibt es aber nicht: Es gibt auch immer wieder Ausstellungen der Kunstwerke. Zur Tradition geworden ist dabei auch die alle zwei Jahre stattfindende Senioren- und Behindertenmesse in Lünen. Wer Lust und Freude hat, sich einen kreativen Freiraum durch Malen zu schaffen, ist jederzeit herzlich in der Gruppe willkommen. Die Gruppe trifft sich jeden Montag von 10 bis 13 Uhr im Gesundheitshaus Lünen.

Kontakt:

Eva Lechner
Fon 02389 3879

Selbsthilfegruppe Lungenemphysem - COPD in Werne gegründet



Atmen heißt Leben

Ohne Trinken und Essen können Menschen Tage bzw. Wochen leben – ohne zu atmen, nur wenige Minuten. Atemnot, geringe Belastbarkeit, Kollaps nach körperlicher Belastung, tagein, tagaus kämpfen Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen wie COPD (chronisch obstruktiver Bronchitis), Lungenemphysem oder Asthma, mit diesen Beschwerden.

So wird beispielsweise durch die COPD-typische chronische Verengung der Bronchien die Ausatmung behindert, in den chronisch verengten Bronchien bleibt eingatmete Luft in der Lunge gefangen. Das Hauptproblem ist eine langsam fortschreitende Zerstörung des Lungengewebes: Aus den feinen Lungenbläschen werden zunehmend größere, schlaffe Luftsäcke, der Gasaustausch funktioniert nicht mehr, deswegen wird zu wenig Sauerstoff ins Blut aufgenommen. Lunge und Körper machen schlapp.

Nach Gesprächen mit ihrem Arzt bleiben Patienten häufig mit unbeantworteten Fragen zurück, zu komplex und schwer verstehbar sind die Krankheitsbilder und die medizinischen Fachbegriffe. Antworten gibt es in einer neuen Selbsthilfegruppe, die für Lungenerkrankte und

deren Angehörige aus dem Kreis Unna und Umgebung gegründet wurde. Betroffene erhalten hier Hilfestellungen zur Medikamenteneinnahme, bei der Verordnung einer Langzeitsauerstofftherapie und bei Rehabmaßnahmen. Lungensport und atemtherapeutische Maßnahmen werden ebenso thematisiert.

Mit Hilfe von Ärzten, Atemtherapeuten, Ernährungsberatern und anderen Fachleuten will die Gruppe sich gemeinsam darin unterstützen, vorgeschlagene Therapien bzw. Medikationen umzusetzen, die Krankheit anzunehmen und so eine möglichst hohe Lebensqualität zu erreichen.

Die Selbsthilfegruppe Lungenemphysem-COPD trifft sich jeweils am dritten Mittwoch im Monat um 15 Uhr im Martin - Luther - Zentrum, Wichernstr. 4 in Werne.

Kontakt:

Wilhelm Rohe | Fon 02389 402506,
E-Mail wilhelmrohe-44@versanet.de
oder über die K.I.S.S. in Lünen, Lisa Nießalla
Fon 02306 100572.

Neue Selbsthilfegruppe »Mobbing« im Gesundheitshaus Lünen gegründet

Wer sich nicht wehrt, lebt verkehrt

Überall, wo Menschen zusammenarbeiten, sind Konflikte vorprogrammiert und normal. Mit üblichen harmlosen Reibereien im Berufsalltag hat Mobbing aber nichts zu tun. Mobbing ist für die Betroffenen ein langer zermürbender Nervenkrieg. Ob Lügen und Gerüchte verbreitet, Gehässigkeiten ausgeteilt, wichtige Informationen zurückgehalten oder der Betroffene durch Missachtung gestraft wird – Handlungen von Kollegen oder Chefs werden dann zu Mobbing, wenn sie sich systematisch wiederholen und zu einer ständigen Grenzverletzung führen. Die Betroffenen werden zielgerichtet ausgegrenzt, erhalten keine soziale Hilfestellung und können das Geschehen nicht beeinflussen.

Durch die ständigen Anfeindungen haben sie stets Angst, etwas falsch zu machen. Die psychische Belastung führt für Mobbing-Opfer zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Depressionen, Identitätskrisen und Erschöpfungszuständen. Viele Betroffene fehlen oft am

Arbeitsplatz oder haben gar Selbstmordgedanken. Das Martyrium eines Gemobbten endet oft mit dem Verlust der Arbeitsstelle. Entweder kündigt er selbst oder ihm wird vom Arbeitgeber – oft unter einem Vorwand – gekündigt.

Eine Frau aus Lünen hat dies alles erlebt und eine Selbsthilfegruppe gegründet. In einer geschützten, vertrauensvollen Atmosphäre steht das Gespräch über die schwierige berufliche Situation mit Gleichbetroffenen im Vordergrund. Weitere Interessierte sind herzlich zu diesem Austausch eingeladen.

Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 18 Uhr im Gesundheitshaus Lünen.

Kontakt über die K.I.S.S. in Lünen, Lisa Nießalla, Fon 02306 100572 oder per E-Mail unter lisa.niessalla@kreis-unna.de. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt.

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., Gruppe Kamen

Lachen tut gut – auch mit der Diagnose Krebs



Geselligkeit kommt in der »Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.« nie zu kurz.

Krebs-Selbsthilfegruppen sind während oder nach der Akutbehandlung häufig erste und wichtige Anlaufstellen für Patienten. »Aus dem Erfahrungs- und Gedankenaustausch mit Gleichbetroffenen schöpfen unsere Gruppenmitglieder wieder neuen Mut und Zuversicht«, erzählt Christa Kunstmann, seit vielen Jahren Ansprechpartnerin der »Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.« – Gruppe aus Kamen, die für alle Krebsarten offen ist. In der Gruppe wird auf die speziellen praktischen und emotionalen Bedürfnisse der Frauen – vereinzelt sind es auch Männer, die ebenfalls willkommen sind – eingegangen und über krankheitsbedingte Schwierigkeiten informiert. In der Gruppe erfahren Betroffene, wie andere ihren Alltag bewältigen und was sie selbst tun können, um beispielsweise bei einer Neuerkrankung den Schock der Diagnose zu überwinden. »Wir sprechen über Erfahrungen mit einer Operation, Chemotherapie, Bestrahlung, aber auch über das Leben mit der Krankheit. Und das kann auch richtig gut sein«, sagt Christa Kunstmann. Zur Unterstützung werden auch regelmäßig Referenten wie Ärzte, Heilpraktiker, Ernährungsberater oder Physiotherapeuten eingeladen. Und da »Lachen eine gute Medizin« ist, wie Christa Kunstmann weiß, kommt die Geselligkeit auch nie zu kurz.

Die Gruppe trifft sich 14-tägig im Lutherzentrum (Gemeindehaus) in Kamen-Heeren, Termin und Uhrzeit ist bitte telefonisch zu erfragen. Eine weiterer Gesprächskreis der Frauenselbsthilfe Kamen trifft sich seit einigen Monaten jeden 1. Mittwoch im Monat im Christophorus Haus in Südkamen, Hegelstraße von 19 bis 21 Uhr. Die Teilnehmerinnen sind hier vor allem Neuerkrankte und Berufstätige.

Kontakt:

Christa Kunstmann | Fon 02307 13525

Barbara Reckers | Fon 02307 74392

Eine neue Selbsthilfegruppe für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, hat sich in Lünen gegründet. Auch hier stehen das Gespräch über die krankheitsbedingten Belastungen und der Informationsaustausch im Vordergrund. Die Gruppe trifft sich an jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat von 18 bis 20 Uhr im Gesundheitshaus Lünen. Kontakt über die K.I.S.S. in Lünen, Lisa Nießalla, Fon 02306 100572

Selbsthilfegruppe Rolli & Co.

Einzigartig und doch verschieden



*Guten Appetit! Die Selbsthilfegruppe »Rolli & Co.« lädt zum gemütlichen Kochabend ein.
Foto: Wolfgang Pättsch*

Jeder Mensch ist einzigartig, jeder Mensch verschieden. Deshalb ist es normal, verschieden zu sein. In der Selbsthilfegruppe »Rolli & Co.« treffen sich Menschen mit ganz unterschiedlichen körperlichen Behinderungen. Mit Rolli oder ohne, das spielt hier keine Rolle. Miteinander und voneinander lernen, miteinander sprechen und Spaß haben, gemeinsam einen Teil der Freizeit miteinander verbringen, das sind die Themen der rund 15-köpfigen Selmer Gruppe.

»Uns geht es aber auch darum, die Selbstständigkeit und Eigenverantwortung zu fördern, wo immer das möglich ist«, erklärt Marianne Albrink, Initiatorin der Gruppe und Mutter einer körperbehinderten jungen Frau. »Viele körperbehinderte Menschen ziehen sich sehr stark zurück und pflegen wenig Kontakte«, fügt sie hinzu. Das war einer der wichtigsten Gründe für sie, gemeinsam mit ihrer Tochter die Gruppe aus der Taufe zu heben. Neben Ausflügen, geselligen Spielabenden, Koch- und Backabenden lädt die Gruppe auch immer wieder auswärtige Referenten, Ärzte oder Heilpraktiker ein.

In zahlreichen Kontakten mit Politikern und Verantwortlichen in den Behörden macht die Gruppe auch immer wieder auf die Defizite aufmerksam, die nach wie vor für Körperbehinderte in Selm und Umgebung bestehen, beispielsweise bauliche, technische und andere Barrieren. »Wir wünschen uns, dass die Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft in allen Bereichen auch für körperbehinderte Menschen gewährleistet ist«, so Marianne Albrink.

Neue Gesichter sind in der Gruppe herzlich willkommen. Die Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 19 Uhr in der Familienbildungsstätte Selm.

Kontakt:

Marianne Albrink | Fon 02592 5138

Fr.-Jos. Lammerskötter | Fon 02592 983128

oder über die K.I.S.S. in Lünen,

Lisa Nießalla | Fon 02306 100572



Selbsthilfegruppe Häusliche Gewalt in Unna

Grenzüberschreitungen durch Gewalt – Wege aus dem Teufelskreis

Häusliche Gewalt – wohl jeder hat eine Vorstellung, was damit gemeint ist: Gewaltanwendungen gegenüber Menschen in der häuslichen Gemeinschaft, das betrifft sowohl die (Ehe-) Partner als auch Kinder oder ältere Menschen. Leidtragende sind die Opfer, die körperlichen und seelischen Verletzungen ausgesetzt sind. Die Täter hingegen sehen für sich oftmals kaum einen Ausweg aus dem Teufelskreis Gewalt.

Die kürzlich gegründete Selbsthilfegruppe zu diesem Thema richtet sich an die Menschen, die zu aggressivem Verhalten und Gewalt neigen. Die Gruppenmitglieder haben das Ziel, sich gegenseitig dabei zu unterstützen, die begangenen Grenzüberschreitungen zu reflektieren und Strategien und neue Formen der Auseinandersetzung mit anderen Menschen zu lernen, in denen Gewalt nicht stattzufinden braucht.

Damit sich die Situation ändert, Gewalt beendet wird, wollen die Mitglieder bei sich selbst mit einer Veränderung beginnen. Es geht um Themen wie Macht und Ohnmacht, Verantwortung für das eigene Leben, Wahrnehmung von sich selbst und anderen, Achtsamkeit, Verbesserung der persönlichen Lebenssituation und einem verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen körperlichen Kraft.

Neben therapeutischen Hilfsangeboten bietet die Selbsthilfegruppe einen Schonraum, in dem die Maske fallen gelassen werden kann, ohne das Gesicht zu verlieren.

Kontakt über die K.I.S.S. in Unna, Margret Voß, Fon 02303 272829. Diskretion ist selbstverständlich.



Legasthenie/Dyskalkulie Selbsthilfegruppe

Der ferd had fier beiner – an jede seite einer

Auch »Superhirn« Albert Einstein war Legastheniker, hatte eine Lese- und Rechtschreib-Schwäche. Häufig sind betroffene Kinder (mindestens – man denke an Einstein) so intelligent wie alle anderen auch und trotzdem werden sie verspottet und haben große Schwierigkeiten in der Schule. Ebenso ergeht es Kindern, deren Rechenfähigkeiten stark eingeschränkt sind. Der Fachbegriff hierfür lautet Dyskalkulie und man bezeichnet so besondere Schwierigkeiten, die elementaren Rechenoperationen zu erlernen.

Ob man Legasthenie und Dyskalkulie heilen kann, ist umstritten, aber man kann die Probleme durch gezielte Fördermaßnahmen mindern. »Leider sind aber viele Falsch-Informationen und sinnlose Therapie-Vorschläge im Umlauf. Auch Lehrer und Ärzte sind häufig schlecht informiert, weil die Thematik in ihrer Ausbildung nicht oder nur unzureichend vorkommt«, sagt Edeltraud Volkmann, Mutter eines 9-jährigen Sohnes mit Lese-Rechtschreib-Schwäche aus Erfahrung. Um nicht ständig allein den »Kampf gegen die Windmühlen« antreten zu müssen, hat sie Ende Januar die Selbsthilfegruppe gegründet. Der gemeinsame Austausch, die Information und die Unterstützung in der Gruppe sind ihr sehr wichtig, damit die elterliche Verhaltenssicherheit im Umgang mit Lehrern, Beratungsstellen oder bei der Wahl der richtigen Schule gestärkt wird.

Es geht aber auch um die Kinder, die im Laufe der Zeit Begleitstörungen im emotionalen und Verhaltensbereich entwickeln. Deshalb will die Gruppe neben regelmäßigen Treffen der Eltern und öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen künftig auch Spielnachmittage, Ausflüge etc. für die Kinder anbieten. »Damit sie sehen und erkennen, dass sie nicht allein mit ihrem Problem dastehen und somit emotional gestärkt werden«, so Edeltraud Volkmann.

Legasthenie und Dyskalkulie wird häufig im Grundschulalter zwischen dem 3. und 4. Schuljahr »entdeckt«, so sind die meisten Kinder aus der Gruppe zwischen acht und elf Jahre alt. Weitere interessierte Eltern sind in der Gruppe jederzeit herzlich willkommen.

Die Gruppe trifft sich jeden letzten Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr im Gesundheitshaus Unna. Durch den Ferienbeginn ist der Termin im Juni auf den 18. verlegt worden. Weiter geht es dann nach den Ferien am 27. August. Termine gemeinsam mit den Kindern werden bei den Gruppentreffen abgestimmt.

Kontakt:

Edeltraud Volkmann, Fon 02303 256653
oder über die K.I.S.S. in Unna, Margret Voß,
Fon 02303 272829

Hausaufgaben bedeuten ein ständiges Problem für Kinder, die von Legasthenie und Dyskalkulie betroffen sind.



Neuregelung der Selbst- hilfeförderung

Alles Neue ist erst einmal fremd und manchmal auch schwer verständlich. Das betrifft auch die Neuregelung der Selbsthilfeförderung, die der Gesetzgeber im Zuge der jüngsten Gesundheitsreform beschlossen hat und die bereits seit 1. Januar 2008 gilt. Detailliert informierten Vertreter von zwei Krankenkassen die anwesenden Vertreter der Gruppen im Rahmen der VIII. Selbsthilfekonferenz im Februar über das neue Verfahren, das unter anderem bei der Krankenkassenförderung mehr Transparenz und eine Beteiligung der Selbsthilfe vorsieht.

Über die wichtigsten Daten und Fakten möchten wir Sie an dieser Stelle informieren.

Alle gesetzlichen Krankenkassen fördern die gesundheitsbezogene Selbsthilfe mit einem Betrag von 56 Cent pro Versicherten. Die Hälfte des Betrages (28 Cent) müssen die Krankenkassen in einem gemeinsamen Verfahren an die Selbsthilfe ausgeben (Kassenartenübergreifende Selbsthilfeförderung oder Pauschalförderung). Auf der örtlichen Ebene bleiben für die Förderung nur 6,5 Cent der 28 Cent, da auch die Bundes- und Landesebene sowie die SH-Kontaktstellen gefördert werden. Die andere Hälfte verbleibt den Krankenkassen für individuelle Selbsthilfeförderung (Projektförderung). Dadurch ergibt sich eine parallele Förderstruktur, die für die Selbsthilfe eine mehrfache Antragstellung notwendig macht.

Mit der **Pauschalförderung** (kassenartenübergreifende Förderung) erhalten die Selbsthilfegruppen finanzielle Unterstützung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfearbeit, beispielsweise für

- Raummiete
- Büroausstattung und Sachkosten (PC, Drucker, Büromöbel, Porto und Telefon)
- Qualifizierungsmaßnahmen (z.B. Rhetorik, PC-Schulungen, Weiterbildungen zum Vereinsrecht, kaufmännische Weiterbildungen)
- Teilnahme an Gremiensitzungen und regionalen Arbeitsgruppen
- Medien (Flyer, Mitgliederzeitung)

Nicht gefördert werden Urlaubsreisen, Ausflüge, Kino-, Konzert- und Theaterbesuche.

Die Anträge werden (nur ein Antrag pro Gruppe) bis spätestens 31.

März eines Förderjahres bei der K.I.S.S. entgegengenommen und von dort an die Krankenkassen weitergeleitet.

Mit der **Projektförderung** (kassenindividuelle Förderung), die im Kreis Unna auch als Poolförderung erfolgt, werden einzelne Vorhaben und Aktionen der Selbsthilfegruppen, beispielsweise Veranstaltungen mit Referenten oder die Herausgabe von Broschüren oder Büchern unterstützt.

Besonderheiten:

- Die Techniker Krankenkasse und die Gmünder Krankenkasse fördern keine Projekte, sondern geben ihre Mittel in den Pool für die Pauschalförderung.
- Die BARMER und die DAK beteiligen sich nicht an einer Gemeinschaftsförderung im Rahmen der kassenindividuellen Förderung.

Aus diesem Grund sind für die Projektförderung drei Anträge zu stellen, bei der BARMER, bei der DAK und bei der Gemeinschaft der Krankenkassen (diesen Antrag bitte bei der K.I.S.S. abgeben). Für die Projektförderung gilt ebenfalls die Abgabefrist 31. März des Antragsjahres, da aber ein zweiter Abgabetermin im Antragsjahr geplant ist, können auch jetzt noch Anträge gestellt werden.

Antragsformulare für die Pauschal- und Projektförderung gibt es bei den örtlichen Krankenkassen, bei der K.I.S.S. oder im Internet unter www.selbsthilfenetz.de.

Alle Anträge (Ausnahme BARMER und DAK) werden zentral von der K.I.S.S. an allen drei Standorten entgegengenommen und entsprechend weitergeleitet.

Weitere Infos erhalten Sie gern bei der K.I.S.S. oder Ihrer Mitgliedskasse.

Buchtipps



Der Schmerz - neueste Therapiekonzepte für mehr Lebensqualität

Das Informations-Forum der BRAHMS AG, das jährlich auf der MEDICA in Düsseldorf stattfindet, thematisierte im letzten Jahr das Thema chronische Schmerzen. Im Anschluss hat das Unternehmen eine Broschüre herausgegeben, die über bewährte und neue Therapiemöglichkeiten im ambulanten wie

klinischen Bereich informiert und aktuelle Daten und Fakten vermittelt. Das Unternehmen tritt nach eigenen Angaben mit Selbsthilfegruppen in Kontakt und bietet eine Unterstützung, Anliegen der Gruppen besser in die Öffentlichkeit zu transportieren. Außerdem wird ein Förderpreis für engagierte Selbsthilfegruppen verliehen. Die Broschüre ist bei der K.I.S.S. kostenlos erhältlich.



Gelebte Grenzen

Das Leben mit Kindern, die von einer unheilbaren Krankheit betroffen sind, die bedeutet, dass die Kinder ihre Fähigkeiten verlieren und schwerstbehindert früh sterben müssen, ist kaum vorstellbar. Die Autorin ist Mutter zweier Kinder, die an einer unheilbaren Stoffwechselkrankheit leiden. Mit der Diagnose waren alle Hoffnungen, Wünsche

und Zukunftserwartungen plötzlich nichtig. Die Autorin erzählt in Gedichten vom Leben mit Ihren Kindern und so erfährt der Leser eine unglaubliche Nähe zu einem Alltag im emotionalen Ausnahmezustand. Ein schönes und trotz dieses Schicksals ein mutmachendes Buch, das vor Augen führt, was wirklich zählt in unser aller Leben.

der hospiz verlag | ISBN-10: 3981002032 | 14,90 Euro



Rheuma erfolgreich behandeln

Zum rheumatischen Formenkreis zählen mehr als 400 Beschwerdebilder. In diesem Ratgeber findet man die wichtigsten Informationen zu rheumatischen Erkrankungen wie Arthrose, Arthritis, Gicht oder Fibromyalgie. Eine übersichtlich gegliederter Ratgeber stellt die typischen Symptome dar und erklärt Diagnose- und Therapiemöglichkeiten.

Zusätzlich gibt es Infos zu Hilfsmitteln, Bewegung und Ernährung. Zudem enthält das Buch ein Verzeichnis mit Adressen für Rheumapatienten.

Südwest Verlag 2006 | ISBN 978-3-517-08198-4 | 6,95 Euro



Was haben Sie auf dem Herzen?

Was haben Sie auf dem Herzen, fragt der Autor in diesem Buch und thematisiert die seelische Bedeutung von Herz- und Kreislauferkrankungen und die Sicht der psychosomatischen Medizin. Leser sollen hier lernen, auch die leisen Signale des Herzens zu deuten, aber auch Stress abzubauen und verschiedene Lebensbereiche wieder ins

Gleichgewicht zu bringen, um Herz und Seele zu stärken. Darüber hinaus gibt es Fragebögen, die helfen, den persönlichen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen.

Trias Verlag | ISBN 978-3-8304-3100-8 | 14,95 Euro



Schulungsbuch für Diabetiker

Das Schulungsbuch für Diabetiker enthält umfassende und sehr detaillierte Informationen rund um den Diabetes und kann so dem Patienten Sicherheit im Umgang mit der Krankheit vermitteln. Themen sind u.a. Ursachen und Komplikationen des Diabetes, die verschiedenen Möglichkeiten der (Insulin-) Behandlung, die Selbstkontrolle, Ernährung,

Bewegung und Sport. Auch die gefürchteten diabetischen Folgeschäden und die Rechte als Diabetiker werden hier thematisiert. Das Buch bietet einen ausführlichen Einstieg in das Thema und ist ein guter Begleiter für Patienten oder Angehörige.

Elsevier/Urban & Fischer Verlag | ISBN: 978-3-437-47271-8
22 Euro



Laborwerte

Der eine Laborwert ist erhöht, der andere in Ordnung, sagt der Arzt. Doch was wurde nun genau untersucht, was sagen die Zahlen aus?

In diesem Ratgeber erfährt der Patient, wie der Wert gemessen wird, welche Normalwerte gelten oder was Abweichungen bedeuten. Außerdem werden die Untersuchungsmethoden beschrieben, Fachbegriffe erklärt, die wichtigsten Laboruntersuchungen bei

häufigen Erkrankungen genannt und Selbsttests für zu Hause vorgestellt.

Laborwerte | Gräfe und Unzer Verlag | ISBN 3-7742-6285-3
9,90 Euro

links

www.forum-schmerz.de

Das »Forum Schmerz« ist eine Sektion des Deutschen Grünen Kreuzes e.V. (DGK). Auf den Web-Seiten gibt es umfassende Informationen zu chronischen Schmerzsyndromen, Prävention, Diagnostik und Therapie. Weitere Themen sind die Verbesserung der Arzt-Patienten-Kommunikation und die Aufklärung der Bevölkerung über die Möglichkeiten der Schmerztherapie. Die »Forum Schmerz Nachrichten« – ein regelmäßig herausgegebener Newsletter – kann hier kostenlos abonniert werden. Hier findet man auch praktische Tipps, Buchbesprechungen und Antworten auf häufige Fragen.

www.dgb.de/themen/mobbing/mobbing.htm

Im Informationsportal des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) wird das Phänomen Mobbing vielseitig beleuchtet und Orientierungs- und Handlungshilfen für Betroffene, Personal- und Betriebsräte vorgestellt. Rechtliche Informationen und eine Musterbetriebsvereinbarung sowie ein Überblick über Selbsthilfegruppen und andere Informationsquellen ergänzen die Seiten.

Fortbildungsangebote 2008

Wie gewohnt bietet die K.I.S.S. auch in diesem Jahr wieder ein interessantes Fortbildungsprogramm für Selbsthilfegruppen-Mitglieder an. Selbsthilfegruppen zeichnen sich dadurch aus, dass sie ohne professionelle Leitung arbeiten. Aber natürlich können sie sich Unterstützung und Beratung von Professionellen holen. Dies ist das Ziel des Fortbildungsprogramms; denn die Referenten und Referentinnen sollen in den Seminaren den Selbsthilfegruppen neue Impulse und Ideen für die Gruppenarbeit aufzeigen und motivieren, diese umzusetzen. In diesem Jahr liegt der Schwerpunkt der Seminare wieder im Themenfeld »Kommunikation«. Die Gespräche in den Gruppen stehen im Mittelpunkt der Angebote; denn Gespräche in Gruppen verlaufen nicht immer so, wie die Beteiligten es sich wünschen. Manchmal kommt es zu Missverständnissen oder es wird aneinander vorbei geredet. Da sich in den letzten Jahren immer mehr Selbsthilfegruppen zu den Themen Ängste und Depressionen gegründet haben, wird erstmals für diese Gruppen ein Seminar mit Supervisionscharakter angeboten.

Das Fortbildungsprogramm wurde den Selbsthilfegruppen im Kreis Unna zugeschickt.

Sie möchten Ihre Gruppe im nächsten Heft vorstellen?

Sie haben Interesse, im Redaktionsteam mitzuarbeiten? Bitte wenden Sie sich an Lisa Nießalla, Fon 02306 100-572. Die nächste Ausgabe erscheint im Dezember 2008. Redaktionsschluss ist der 18. Oktober 2008.

Selbsthilfe feiert Geburtstag



steam abgeben. Ein riesengroßer Dank der Gruppe und der K.I.S.S. verbunden mit den besten Wünschen gebührt Christel Timmer.

Auch die Ortsgruppe Schwerte der **Deutschen Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V. (AG Unna)** feiert im September ihren 20. Geburtstag.

20 Jahre Gesprächskreis für brustoperierte Frauen nach Krebs (BoF) – ein Jubiläum, das im April groß gefeiert wurde. Mittendrin Christel Timmer (vordere Reihe, 2. v. links), die vor über 20 Jahren die ersten Fäden zu Gründung gesponnen hat. (Bild: Ralph Bodemer)

Die Planung der Feierlichkeiten ist zurzeit im vollen Gange.

Das 30-jährige Bestehen feierte ebenfalls im April die **Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind (DGhK)** mit einem bunten Programm im Rahmen eines Familienfestes – mittendrin der Gesprächskreis für Eltern hochbegabter Kinder aus Unna.

Im Rahmen eines Dankgottesdienstes und anschließenden schönen Feier blickte der **Gesprächskreis für brustoperierte Frauen nach Krebs (BoF)** in Schwerte im April zurück auf sein 20-jähriges Bestehen. Mit Sekt und Selters stießen die Mitglieder auf das Netzwerk an, das schon vielen Frauen Unterstützung, Verständnis und Fürsorge geboten hat und immer noch bietet. Für Christel Timmer, die vor über 20 Jahren die ersten Fäden zur Gründung der Gruppe gesponnen hat, war das Jubiläum zugleich ein kleiner Abschied: Sie wird die Geschicke der Gruppe nach einer Übergangsphase an ein Leitung-

Auch der 10. Geburtstag wird gebührend gefeiert: Auf ein Jahrzehnt blickt die **Initiative Down Syndrom Kreis Unna e.V.** zurück und hat aus diesem Anlass ein Bündel an Veranstaltungen – über das Jahr verteilt – auf dem Programm. Neben dem Sommerfest am 16. August findet die Jubiläumsfeier am 25. Oktober im Studio-Theater Bergkamen statt.

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.

Lesen Sie im nächsten Heft



Durch dick und dünn

Magersüchtige betrachten ihren hungrigen Körper als Feind, den der alles kontrollierende Kopf in Schach halten muss. Sie fühlen sich auch dann noch zu »fett«, wenn selbst weite Kleidung über ihren abgemagerten Körper nicht mehr hinweg täuschen kann. Neben der nackten Angst um das Leben ihrer Kinder stellt sich bei den Eltern Schuld-bewusstsein ein neben vielen Fragen nach dem »Warum«.

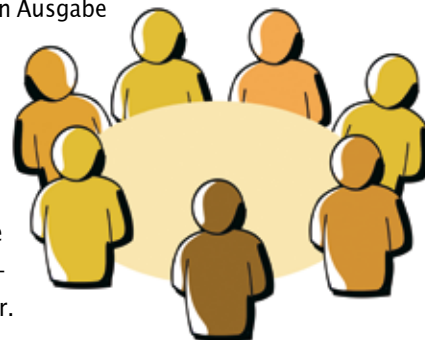
Bulimie dagegen ist durch Attacken von Heißhunger, gefolgt von selbst herbeigeführtem

Erbrechen, gekennzeichnet. Und auch von der Binge-Eating-Störung betroffene Menschen essen aus Kummer, Frust oder Einsamkeit. Für Betroffene wie Angehörige bestimmen Essstörungen den Alltag, manchmal ein Leben lang. SELBST und VERSTÄNDLICH berichtet über Betroffene und Angehörige aus den Selbsthilfegruppen in der nächsten Ausgabe.

Eine Rolle, in der man manchmal so seine Zweifel hegt...

Wenn man den Gedanken der Selbsthilfe in die Tat umgesetzt hat, eine Gruppe ins Leben gerufen hat, um sich und anderen zu helfen, kommt irgendwann die Frage auf, ob es einer Leitung bedarf. Zunächst wird dies eindeutig mit »Nein« beantwortet. Hat die erste Euphorie aber erst nachgelassen und der Gruppenalltag begonnen, kristallisiert sich häufig ein wichtiger Ansprechpartner und Mittelpunkt in der Gruppe heraus, der den Gruppenalltag strukturiert und moderiert. Wie kann dieser Ansprechpartner mit seiner Rolle umgehen und wie empfinden ihn die anderen Gruppenmitglieder? Ein Thema, das wir in der nächsten Ausgabe

mit der geballten Erfahrung des Redaktionsteams, das aus ganz verschiedenen Gruppen mit unterschiedlichsten Erfahrungen kommt, angehen möchten. Außerdem stellt sich das langjährige Redaktionsteam seinen treuen Lesern endlich einmal persönlich vor.



Datum	Veranstaltung	Ansprechpartner
13. Juni 2008	Verrückt ins Zentrum, Theatersaal Rohrmeisterei Schwerte	Selbsthilfegemeinschaft Schwerte, Psychiatrisch-Psychotherapeutische Tagesklinik Schwerte – GPHS, VHS Schwerte, K.I.S.S. Frau Höhl
14. Juni 2008	»Jeder Mensch hat seinen Vogel« open space Konferenz, VHS am Markt, Schwerte	Selbsthilfegemeinschaft Schwerte, Psychiatrisch-Psychotherapeutische Tagesklinik Schwerte – GPHS, VHS Schwerte, K.I.S.S. Frau Höhl
07. Juni 2008	Tag der Behinderten, Lünen	Behindertenbeirat der Stadt Lünen, Sabine Renk Fon 02306 104 1462 E-Mail Sabine.Renk.16@luenen.de
06. September 2008	11. Bergkamener Gesundheitstag Luise-Schröder-Straße, Zentrum	
06. September 2008	Info-Messe »Aktives Leben und Wohnen im Alter«, Holzwickede	
06. September 2008	Seminar für SHG-Mitglieder: Wege aus der Überforderung Tanz- und Bewegungstherapie	K.I.S.S. Frau Nießalla
30. August und 13. September 2008	Seminar für SHG-Mitglieder: Praxisberatung für aktive Mitglieder aus Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen und/oder Ängsten	K.I.S.S. Frau Nießalla
18. Oktober 2008	Seminar für SHG-Mitglieder: Schwierige Gespräche führen	K.I.S.S. Frau Nießalla
22. Oktober 2008	Gesamttreffen der SHG im Nordkreis und im Mittelkreis	K.I.S.S. Frau Nießalla und Frau Voß
23. Oktober 2008	Gesamttreffen der SHG im Südkreis	K.I.S.S. Frau Höhl
08. November 2008	Seminar für SHG-Mitglieder: Selbsthilfegruppen leiten und entwickeln- Moderation und Gesprächsführung (in schwierigen Situationen)	K.I.S.S. Frau Nießalla
05. Dezember 2008	Internationaler Tag der Behinderten, Lünen	Behindertenbeirat der Stadt Lünen, Sabine Renk, Fon 02306 1041462 E-Mail Sabine.Renk.16@luenen.de