

# SELBST UND VERSTÄNDLICH

Ausgabe Juni 2010 | kostenlos

DAS SELBSTHILFEMAGAZIN IM KREIS UNNA

## »Quo vadis Selbsthilfe?«

Wo geht es hin mit der Selbsthilfe?



Seite 7

**Neue »ADS/ADHS  
Selbsthilfegruppe«** in Lünen  
Leben und Erleben mit einem  
aufmerksamkeitsgestörten Kind

Seite 10

**Selbsthilfegruppe »Schlaf-  
apnoe/Atemstillstand  
Schwerte e.V.«** Ungesunde  
Atempausen in der Nacht

Seite 11

**Selbsthilfegruppe »Ängste  
und Depressionen«**  
in Unna - Wenn die Schatten  
größer werden

## Liebe Leserinnen und Leser,

in Selbsthilfegruppen erfahren Menschen im Austausch mit Gleichbetroffenen Hilfe und Unterstützung. Durch das Engagement in der selbst bestimmten Gruppenarbeit werden Probleme gelindert. So ist Selbsthilfe auch Hilfe am Nächsten und Ausdruck eines demokratisch lebendigen Gemeinwesens. In der Selbsthilfegruppe kann etwas »eingbracht« sowie etwas »mitgenommen« werden. Aber was passiert, wenn das Geben und Nehmen aus dem Gleichgewicht gerät?

Wenn die Gruppe überaltert ist, sich zu wenig neue und so gut wie keine jüngeren Mitglieder mehr finden? Immer weniger bereit sind, Verantwortung für die Gruppenarbeit zu übernehmen und so eventuell sogar die Existenz der Gruppe gefährdet ist?

Veränderungen sind mit Verunsicherungen verbunden und Menschen suchen in der Selbsthilfegruppe zunächst Sicherheit. Da kann die Innovation schon mal auf der Strecke bleiben. Natürlich darf man das nicht so pauschal behaupten, denn es gibt viele junge wie alt eingesessene sehr lebendige Gruppen im Kreis Unna, die ein außerordentlich gutes Miteinander pflegen. Aber auch für diese Gruppen war die IX. Selbsthilfekonferenz, die die K.I.S.S. Ende letzten Jahres in Unna veranstaltete, von großem Interesse, wie die Resonanz zeigte. Deshalb haben wir das Thema »Quo vadis Selbsthilfe? Wo geht es hin mit der Selbsthilfe« in dieser Ausgabe noch einmal aufgegriffen und hoffen, hiermit und mit der Unterstützung und Begleitung durch das K.I.S.S.-Team im Selbsthilfe-Alltag Gruppen wirkungsvoll unterstützen zu können.

Es geht aber in dieser Ausgabe nicht nur um Probleme, sondern auch um die Gruppen, die wiederum aufzeigen, wie aktiv, belebt und bunt die Selbsthilfelandchaft im Kreis Unna nach wie vor ist.

Wir danken allen Beteiligten, die mit ihren Ideen, Fakten oder ihrer (Selbsthilfe-) Geschichte diese Ausgabe zu einer - hoffentlich - interessanten und unterhaltsamen Lektüre für unsere Leserinnen und Leser gemacht haben.

Ihr K.I.S.S. - Team

### Impressum

**Herausgeber:** Kreis Unna - Der Landrat

Gesundheit und Verbraucherschutz,

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

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

Eberlein, Andrea Kleff, Klaus Thielker, Anne Schrei

**Verantwortliche Redakteurin und Texte:** Andrea Kleff

**Layout:** Annika Hesmer

**Druck:** Kreis Unna, Hausdruckerei

**Auflage:** 7.000 Exemplare

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

www.aboutpixel.de | www.pixelio.de

**Titelfoto:** Rainer Sturm | pixelio.de

**Fotos:** Ernst Rose | pixelio.de | S. 2 ■ Barbara Eckholdt | pixelio.de | S. 3

■ aboutpixel.de@sergei brehm | S. 7 ■ Christoph-Aron-Pixelmaster | pixelio.de | S.8

■ aboutpixel.de@marshi | S. 11 ■ sassi | pixelio.de | S.14 ■ aboutpixel.de@Rainer-

Sturm Steffen Wargalla | pixelio.de | S. 16



### TITELTHEMA

Quo vadis Selbsthilfe? .....	3-4
»Am besten ist ´ne Selbsthilfegruppe, will man was verändern« .....	5
»Wir brauchen uns gegenseitig mit all unseren Stärken - für uns und unsere Kinder«.....	6

### HINGESCHAUT

Neue »ADS/ADHS-Selbsthilfegruppe« .....	7
»Interkulturelle Gesprächsgruppe« zum Thema Sucht .....	8
»Elterntreff für Eltern behinderter Kinder«.....	8
Gymnastik tut gut und hält fit .....	9
Disco »Stern und Schnuppe« .....	10
Ungesunde Atempausen in der Nacht .....	10
Selbsthilfegruppe »Ängste und Depressionen«.....	11
Selbsthilfegruppe »Epilepsie« .....	11

### AKTUELLES

MS - was ist das überhaupt?.....	12
Anerkannt im Ehrenamt .....	12
Klaus Thielker ist das neue Gesicht im Sprecherrat.....	13
»Kraftquell« singt bei Ruhr2010.....	13

### TIPPS & WISSENSWERTES

Buchtipps.....	14-15
Selbsthilfe feiert Geburtstag.....	15
Selbsthilfe junger Menschen im Netz.....	15

### AUSBLICK

...im nächsten Heft .....	16
Termine 2010 .....	16

# Quo vadis Selbsthilfe?

## Wo geht es mit der Selbsthilfe hin?



Für viele Menschen sind Selbsthilfegruppen ein unverzichtbarer Ort, um gemeinsam mit anderen ihre Probleme und Anliegen besser zu bewältigen. Aber auch Selbsthilfe braucht Hilfe und Unterstützung; bei der Öffentlichkeitsarbeit, im Umgang mit dem professionellen Sozial- und Gesundheitswesen oder auch, wenn es um das Miteinander in der Gruppe geht. Nicht selten erleben Gruppen gerade das Miteinander als unbefriedigend. Wer will und kann Verantwortung für die Gruppe übernehmen? Wer soll die ganze Arbeit leisten? Wie kann der Umgang mit neuen Besuchern gestaltet werden? Wieso kommen so wenig Neue?

Quo vadis Selbsthilfe? Wo geht es mit der Selbsthilfe hin? Antworten auf diese Fragen und jede Menge Diskussionsstoff gab es auf der IX. Selbsthilfekonferenz, die die K.I.S.S. Ende letzten Jahres in Unna veranstaltete. Im Rahmen des »World Cafés« – gemeint sind wechselnde Tischgespräche – und eines lebendigen Vortrages von Andreas Greiwe vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW wurden Fragen zur Weiterentwicklung der Selbsthilfe, zum Generationswechsel und zu Perspektiven beleuchtet und diskutiert.

SELBST UND VERSTÄNDLICH greift das facettenreiche Thema in dieser Ausgabe auf und vertieft es – für ein in der Zukunft gutes und erfolgreiches Miteinander der Selbsthilfegruppenmitglieder im Kreis Unna. Über die Entwicklung der Selbsthilfe sprach Andrea Kleff mit Andreas Greiwe, Fachberater der Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW.

### Welche Reformen sind Ihrer Meinung nach für die Selbsthilfegruppen erforderlich?

#### Andreas Greiwe:

Das kann ich so pauschal nicht beantworten, denn das hängt vom jeweiligen Gruppentyp ab. Reine Gesprächsgruppen, die sich ausschließlich mit dem Anliegen ihrer Mitglieder beschäftigen – beispielsweise pflegende Angehörige oder Trauergruppen sind da ganz anders aufgestellt als außenorientierte Gruppen, die sich auch als Ansprechpartner für nicht der Gruppe zugehörige Betroffene verstehen, beispielsweise die Rheuma-Liga. Gruppen aus dem Suchtbereich dagegen arbeiten meist sehr strukturiert. Das kann sehr

hilfreich sein, kann aber auch abschrecken. Manche Menschen wünschen sich auch die Möglichkeit, nur mal rein zu schnuppern und nicht gleich »vereinbart« zu werden. Das Gruppenleben bedarf häufig – dies sage ich mit Blick auf Selbsthilfegruppen in allen Themenfeldern – der Weiterentwicklung. Hilfreich ist es, wenn die Gruppen beispielsweise klären, wie die Gesprächsführung geregelt wird und wer welche Aufgaben übernimmt. Selbsthilfegruppen, die attraktiv für möglichst viele Menschen sein wollen, sollten kein starres System mit hierarchischen Strukturen und vielen Regeln und Auflagen haben. Konkret wäre zu hinterfragen, wie die Gruppe überhaupt Neue aufnimmt, wie sie diese begrüßt, begleitet, unterstützt. Ob die Gruppe bereit ist, die Ideen und Anregungen der Neuen auch zu schätzen oder mit Hinweis auf jahrelange Gewohnheiten zur Seite schiebt – und damit »vor die Tür setzt«.

**Bleibt diese Reform-Arbeit dann nicht auch noch an den jeweiligen Ansprechpartnern oder Leitungen hängen? Die klagen ja so schon, dass kaum mehr jemand bereit ist, die Verantwortung zu übernehmen.**

#### Andreas Greiwe:

Mit Recht, denn es wird viel zu oft vergessen, dass die Gruppenleitungen in der Regel ja auch Betroffene sind. Und die versinken oft in der bürokratischen Arbeit und sollen Entscheidungen für die Gruppe treffen und umsetzen. Andere Mitglieder wissen darum und ihnen fehlt natürlich jede Lust, diesen undankbaren Job irgendwann zu übernehmen. Deshalb ist es so wichtig, dass die Gruppe ihre Ziele und Möglichkeiten gemeinsam absteckt. Wer weiß, worauf er sich einlässt, was die anderen Gruppenmitglieder erwarten und wohin der Weg der Gruppe gehen soll, ist viel eher bereit, Verantwortung zu übernehmen. Das erleichtert die Entscheidung hin zu einem größeren Engagement – und entlastet die Leitung. Immer mit Blick auf die eigenen Zeit- und Belastungsressourcen sollten dann weitere Absprachen und Vereinbarungen ausgehandelt und auf mehreren Schultern verteilt werden. Nicht selten kommt es zur Überlastung der Aktiven in der Selbsthilfe, weil immer neue Aufgaben übernommen werden, beispielsweise in der Öffentlichkeitsarbeit oder bei der Ansprache von Professio-



*Andreas Greiwe ist Fachberater für Selbsthilfe/-Kontaktstellen beim Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW, Fortbildner und Konfliktberater.*

nellen. In der Gruppe ist rechtzeitig zu klären, ob dies überhaupt dem Wunsch der Betroffenen entspricht und ob die damit verbundenen Belastungen getragen werden können. Der Sozialwissenschaftler Heiner Keupp weist zu Recht darauf hin: »Engagement muss den Menschen etwas bringen: Sinn oder Lebensfreude – am besten beides.«

***Ist Selbsthilfe nicht mehr attraktiv für junge Menschen? Manche Gruppe ist überaltert und ein anstehender Generationswechsel kann die Existenz gefährden.***

**Andreas Greiwe:**

Was heißt hier jung? Nicht nur die 20-jährigen fehlen in der Selbsthilfe, auch die 30 und 40-jährigen sind unterrepräsentiert. Bei dieser Antwort müssen aber auch noch weitere Aspekte beachtet werden, nämlich der demografische Wandel. Die Gesellschaft wird insgesamt älter, also auch die Selbsthilfegruppen, daran lässt sich nichts ändern. Außerdem treten viele Probleme – insbesondere chronische Erkrankungen – gehäuft erst mit zunehmendem Alter auf. Anders verhält es sich im Bereich psychische und psychosomatische Erkrankungen. Hier sind überdurchschnittlich stark jüngere Menschen betroffen. Aber gerade diesen an Selbsthilfe interessierten Menschen fehlen oft – das hat mit der spezifischen Betroffenheit zu tun – die kommunikativen Fähigkeiten, um die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe für sich und andere konstruktiv zu gestalten. Gerade für die jüngeren Menschen muss daher verstärkt über besondere Formen der Hinführung zur Selbsthilfegruppe nachgedacht werden wie im bundesweiten, vom Paritätischen NRW durchgeführten Projekt In-Gang-Setzer, an dem auch die K.I.S.S. aktiv beteiligt ist. Jüngere Menschen erhoffen sich besonders in der Anfangsphase ihres Selbsthilfe-Engagements mehr Begleitung. Manchmal gibt es auch den Wunsch bei Jüngeren nach zeitlich

begrenzter Teilnahme an der Selbsthilfegruppe. Wünsche, die vielfach unberücksichtigt bleiben und daher nach einem Umdenkprozess verlangen.

***Finden Jüngere im Internet einen adäquaten Ersatz für die Selbsthilfe in Gruppen?***

**Andreas Greiwe:**

Selbsthilfegruppen stehen sicherlich in zunehmender Konkurrenz mit Angeboten, die das Internet scheinbar allumfassend bietet. Um »gegenzuhalten« erhöhen manche Gruppen ihren Output, ihren Service für Mitglieder und Außenstehende. So werden sie nicht selten zu kostenfreien Auskunfteien. Und in die Rolle eines Dienstleisters gedrängt, was zudem die Konsumhaltung der Interessierten fördert. Und schließlich bindet diese Form der Arbeit nur wenige Menschen nachhaltig an die Gruppen. Das Anziehende einer Selbsthilfegruppe, die heilsame Gemeinschaft wird durch das Internet am eigenen Leibe nicht mehr erlebbar. Und das ist es doch, was die Gruppen ausmacht: Die gemeinsame, am eigenen Leibe erfahrene Betroffenheit von einem gleichen oder ähnlichen Anliegen. Die gibt doch dem Einzelnen die Kraft und Energie, sich in den Selbsthilfegruppen weiter entwickeln zu wollen und dabei auch noch anderen zu helfen und deren Weg zu unterstützen. Selbsthilfe heißt zu Recht: Für sich und für andere. Die emotionale Unterstützung in und durch eine Selbsthilfegruppe macht diese Hilfeform so besonders und so besonders wirksam.

***Aber wie kann dann ein Generationswechsel gelingen, der die Gruppe wirklich weiter trägt?***

**Andreas Greiwe:**

Mit Blick auf neue, jüngere Mitglieder stellt das Miteinander der Gruppe die Weichen. Eine gemeinsame Neu-Bestimmung der Ziele und des Selbstverständnisses ist auf jeden Fall wichtig. Denn das Miteinander, sei es die Beteiligungsmöglichkeit der Mitglieder oder der Umgang mit neuen Interessenten hat wesentliche Auswirkungen auf die Attraktivität der Gruppe. Starre Leitungs- und Beteiligungsstrukturen in Selbsthilfegruppen schrecken nicht nur viele jüngere Menschen ab. Besonders Jüngeren ist oft wichtig, ob es ein Gruppenleben gibt, welches lebendig ist und ob man Mitverantwortung übernehmen kann, die die Gruppe zulässt und von Bedeutung ist. Und die nicht gleich in eine Überforderung mündet.

Die K.I.S.S. bietet zu alldem ihre Unterstützung an, diese Prozesse zu begleiten und – wo gewünscht – sich als Impulsgeber und Diskussionspartner mit einzubringen.

**Für weitere Informationen siehe auch:**

[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)  
[www.in-gang-setzer.de](http://www.in-gang-setzer.de)

Ein Patentrezept bei einem anstehenden  
Generationswechsel gibt es nicht

## »Am besten ist ´ne Selbsthilfegruppe, will man was verändern!«

Beim Generationswechsel in ihrer Selbsthilfegruppe machte Karin Junghärtchen kein großes Federlesen: »Ich möchte aufhören, dieser junge Mann hier könnte meine Aufgaben übernehmen«, so stellte die ehemalige Ansprechpartnerin, Organisatorin und »gute Seele« des »Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönen e.V.« eines Tages ihren Nachfolger vor. Nach mehr als 25 Jahren Arbeit in der Selbsthilfe war für sie der Tag des Rückzugs gekommen. Ihr Nachfolger: Christian Baran, ein Jungspund und dazu – bis dahin ohne jegliche Erfahrung im Bereich der Selbsthilfe. Der so spontan anmutend eingeleitete Generationswechsel ist nun mittlerweile 1 ½ Jahre her. Und dass Karin Junghärtchens Vorschlag für die Nachfolge so wohl überlegt war wie viele der Entscheidungen, die sie in all den Jahren für und mit der Gruppe getroffen hat, zeigt die aktuelle Situation der Gruppe: Sie hat sich mit vier neuen Mitgliedern deutlich verjüngt und pflegt ein außerordentlich gutes Miteinander, an dem die »Alteingesessenen« genau wie die Jüngeren gleichermaßen teilhaben.

Gibt es für diesen gelungenen Generationswechsel ein Rezept, das auch andere »nachkochen« können? Nicht unbedingt, denn zwei wichtige Kriterien kamen der Gruppe derzeit zugute: Christian Barans Entscheidung, ehrenamtlich aktiv werden zu wollen und Karin Junghärtchens Intuition, in ihm den Richtigen zu finden.

»Ehrenamt, das hieß für mich soziales Engagement und das musste nicht unbedingt in der Selbsthilfe sein«, erzählt der 33-jährige. Im Gegenteil, denn sein Besuch auf der Weihnachtsfeier der Gruppe vor neun Jahren hatte ihn eher abgeschreckt und blieb daher zunächst einmalig. Der Rahmen stimmte für den jungen Mann damals einfach nicht, er fühlte sich nicht angesprochen und wollte statt in der Gruppe lieber als »Eigenbrötler« weitermachen. Karin Junghärtchen informierte ihn aber weiterhin über Aktivitäten der Gruppe. Jahre später unterrichtete sie ihn über ihren geplanten Rückzug: »Okay, ich würd´ das wohl machen«, stimmte er spontan zu.

Ohne Vorbehalte, ohne Vorstellungen, die »Welt« verändern zu wollen und vor allem gewissenhaft in einer Übergangsphase von der Vorgängerin eingeführt, übernahm Christian Baran so die Leitung des gemeinnützigen Vereins. Ganz wichtig war ihm allerdings dabei die Zustimmung der Mitglieder, denn ein Sich-



Aufdrängen ist seine Sache nicht. Mit jedem Mitglied führte er ein persönliches Gespräch, informierte sich über individuelle Belange und glich seine eigenen Ideen mit den Perspektiven der anderen ab. Das Ergebnis: In der nächsten Mitgliederversammlung wurde er zum 1. Vorsitzenden des Vereins gewählt und die Gruppe freute sich auf die neue Leitung.

Und wie sieht es heute aus mit den Hoffnungen, Erwartungen, aber auch Bedenken, die der an MS erkrankte junge Mann damals hegte? »Es war mir von vornherein klar, dass die Aufgabe eine Menge Arbeit mit sich bringt«, erzählt er schmunzelnd, »aber es macht total viel Spaß und ich freue mich, dass es so gut läuft.« Klar verlassen sich einige auf ihn, beispielsweise bei der Getränkeversorgung bei den Gruppentreffen oder bei der bürokratischen Arbeit, die jede Gruppe zu leisten hat.

Das Gute dabei aber sei, dass alle sich und auch ihre Erkrankung so gut kennen und nachfühlen können: »Wenn ich es aus gesundheitlichen Gründen nicht schaffe, springt jemand ein. Anders würde es auch nicht funktionieren«, so Christian Baran.

Ein gewisser »Neustart« sei aber schon vonstatten gegangen, allerdings unproblematisch auch für die älteren Mitglieder, meint Christian Baran. Die Gruppe sei dabei noch enger zusammengerückt, das Miteinander verschiedener Generationen sei überhaupt kein Problem, da die Mitglieder tolerant seien und es so gut wie keine festen Regeln oder hierarchische Strukturen gebe, erzählt er.

Angebote aus dem Internet jedenfalls können weder für ihn noch für die anderen die Gruppe ersetzen: »Auge in Auge zusammen zu sein ist eben eine ganz andere Erfahrung als allein vor dem PC zu sitzen«, weiß er. Sein Ziel sei es dennoch, künftig noch mehr Mitglieder für die Gruppe zu gewinnen. »Am besten ist ´ne Selbsthilfegruppe, will man was verändern im Leben«, meint Christian Baran mit seiner heutigen Erfahrung.

*Der »Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönen e.V.« – ganz vorn Christian Baran, der die Leitung vor über einem Jahr übernommen hat.*



## Wir brauchen uns gegenseitig mit all unseren Stärken – für uns und unsere Kinder

Mitglieder der  
»Initiative Down  
Syndrom Kreis Unna  
(IDS)«

*Selbsthilfe folgt doch eigentlich dem Prinzip, dass Menschen sich zusammen tun, damit es ihnen besser geht. Und das basierend auf die ganz individuell ge- und erlebte Erfahrung. Austauschen kann man sich allerdings heutzutage genauso im Internet in unzähligen Chatrooms und Foren – und dazu völlig anonym. Kann dies den ganz persönlichen Kontakt unter vier oder mehr Augen ersetzen? Und kann eine Selbsthilfegruppe in einer Dienstleister-Funktion mit den Angeboten im Internet konkurrieren, ohne vor lauter Arbeit »vor die Hunde zu gehen«?*

»Ich habe mir vor 15 Jahren Literatur aus der Bücherei geliehen, das war damals eine der wenigen Möglichkeiten für mich, mehr über das Down-Syndrom zu erfahren, mit dem meine Tochter zur Welt gekommen ist«, erzählt Heike Schmidt, Vorsitzende des Vereins »Initiative Down Syndrom Kreis Unna (IDS)«. »Aber in manchen Büchern stand auch viel Unwahres, da hat man doch heute viel mehr und vorurteilsfreiere Möglichkeiten der Informationsbeschaffung im Internet«, findet sie. Dennoch: Seit zwölf Jahren setzt sich die IDS und damit auch Heike Schmidt dafür ein, betroffenen Eltern persönlich zu helfen, in der Gesellschaft Verständnis zu schaffen und für die Rechte ihrer Kinder auf vielen Ebenen zu kämpfen. Vorurteile in der Gesellschaft gibt es dennoch immer noch reichlich.

»Reine Information, die das Internet bietet, ist aber nicht das, was verbindet. Frisch gebackene Eltern eines Kindes mit Down-Syndrom wollen sehen, wie ältere Kinder aussehen, sie erleben und wissen, wie andere Eltern ihr Familienleben gestalten«. Und all das ist mit Hilfe des weltweiten Netzes nicht möglich – vielleicht ein Element des Erfolgsrezeptes der IDS, die mit 300 Mitgliedern und 80 Kindern mit Down-Syndrom zu den größten im Land zählt.

Die IDS hat ein großes Netzwerk aufgebaut: In jeder Stadt im Kreis Unna, in der sich eine Klinik mit einer geburtshilflichen Station befindet, gibt es einen Be-

auftragten der IDS, der die Klinik mit sogenannten Baby-Mappen versorgt, die Informationsmaterial über das Down-Syndrom beinhalten. Wenn es gewünscht wird, findet ein Treffen mit der Familie statt, bei dem man mit den Eltern ins Gespräch kommt und eine erste Bindung zur Selbsthilfe schafft. Ein logistischer Kraftakt? »Ja sicher«, so Heike Schmidt, die im Rahmen der monatlichen Treffen mit den anderen aktiven Mitstreitern sämtliche organisatorischen Dinge abstimmt. Und leicht, Menschen aus dem Verein zu gewinnen, die bereit sind, Verantwortung zu übernehmen und parat zu stehen für neue Eltern, sei es eben auch nicht. Wer überbringt die Babymappe, wer hilft mit, das Sommerfest zu planen, wer kennt sich mit der Pflegeversicherung aus? Ein anderes Mitglied ist gerade dazu prädestiniert, im Behindertenbeirat für die Rechte der Kinder zu kämpfen. »Wir brauchen uns alle, jeder kann sich mit seinen Stärken einbringen«, erklärt Heike Schmidt.

Die andere Seite: »Wir sind keine Dienstleister, sondern betroffene Eltern und wir brauchen deshalb auch den Zuspruch und den Austausch mit den anderen«. Das realisiert der Verein unter anderem auf seinen Klausurtagungen; dort bemühen wir uns neue Perspektiven und Strukturen zu entwickeln, die für alle gut und richtig ist«, so Heike Schmidt. »Gut tun aber auch die Abende, an denen wir mal ohne auf die Themenliste schauen zu müssen miteinander reden und Spaß haben können«. Ihre Tochter Annika ist mittlerweile 15 Jahre alt. Im Gegensatz zu jungen Eltern hat ihre Familie Probleme, die mit Fragen nach dem richtigen Kindergarten oder nach dem integrativen Schulsystem zusammenhängen, schon lange hinter sich. Bei diesen Problemen helfen sie gerne anderen, die noch kleinere Kinder haben. Offen bleiben aber viele Fragezeichen, die das künftige Erwachsenenleben ihrer Tochter betreffen. »Um die auch noch zu beantworten, brauchen wir nach wie vor den Austausch in unserer Selbsthilfegruppe und das sind wir in erster Linie«.

Neue »ADS/ADHS-Selbsthilfegruppe« in Lünen

# Leben und Erleben mit einem aufmerksamkeitsgestörten Kind

Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen (ADS) fordern ihre Mitmenschen in hohem Maße. Aber auch die betroffenen Kinder gehen einen Leidensweg. Häufig können sie die Aufmerksamkeit nur wenige Minuten aufrecht erhalten, handeln, bevor sie denken und haben Probleme, Dinge zu beginnen und zu Ende zu bringen. Die mangelnde Steuerungsfähigkeit ist die Störung. Sie können nichts dafür und selbst auch nur wenig daran ändern. Geliebt und gelobt werden möchten sie aber selbstverständlich genau wie alle anderen Kinder.

ADS steht für Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom. Kommt noch das Symptom Hyperaktivität – ein übersteigerter Bewegungsdrang – hinzu, heißt der Fachbegriff ADHS. Das Verhalten der betroffenen Kinder führt zu Konflikten im schulischen und familiären Bereich, sei es durch Nicht-Erfüllen von Erwartungen als auch durch unangepasstes Verhalten im Umgang mit anderen.

Aus vielen Erfahrungen mit betroffenen Schülern und Gesprächen mit Eltern kennt Elke Groß, Sozialarbeiterin an der Geschwister-Scholl-Gesamtschule Lünen die Problematik nur zu genau. Damit betroffene Eltern sich mit anderen in Ruhe über das Thema

ausprechen und Informationen bekommen können, initiierte sie mit der K.I.S.S. Ende letzten Jahres die ADS/ADHS-Selbsthilfegruppe. »Wir hatten damals keine Anlaufstelle, als die Probleme auftauchten.

Heute weiß ich, wie gut es ist, wenn man weiß, wo man hingehen kann, wenn das eigene Kind betroffen ist und wo man sich Tipps holen kann, die das Leben etwas erleichtern«, berichtet Ansprechpartner Uwe Hartmann, dessen 14-jähriger Sohn von ADHS betroffen ist. In der Gruppe werden Erfahrungen mit Therapien, Ärzten, Medikamenten oder Verhaltensregeln untereinander ausgetauscht. »Wir reden aber auch über die vielen nervigen Situationen, die der Alltag so mit sich bringt und wie man damit besser umgehen kann«, so Uwe Hartmann. Sogar Großeltern sind schon zu den Treffen gekommen, die zum Wohlergehen ihrer Enkel beitragen möchten. Die noch junge Gruppe will künftig auch Abende zu einem speziellen Thema vorbereiten und Experten einladen.

**Die Treffen finden an jedem 1. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr in der Hausmeisterwohnung der Geschwister-Scholl-Gesamtschule Lünen an der Holtgrevenstraße 2 statt.** Über weitere Mitstreiter freuen sich die Mitglieder.



**Kontakt über die K.I.S.S. in Lünen**  
 Lisa Nießalla  
 Fon 02306 100-610  
 oder über den Ansprechpartner der Gruppe,  
 Uwe Hartmann,  
 Fon 02306 61690



## K.I.S.S. finden Sie:

Zusätzlich bietet die K.I.S.S. eine virtuelle Beratungsstelle im Internet unter [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de) oder [www.das-beratungsnetz.de](http://www.das-beratungsnetz.de) an.

im Gesundheitshaus Lünen  
 Roggenmarkt 18-20 | 44532 Lünen  
 Lisa Nießalla  
 Fon 02306 100-610 | Fax 02306 100-699  
 E-Mail [lisa.niessalla@kreis-unna.de](mailto:lisa.niessalla@kreis-unna.de)

im Gesundheitshaus Unna  
 Massener Straße 35 | 59423 Unna  
 Margret Voß  
 Fon 02303 27-2829 | Fax 02303 27-2499  
 E-Mail [margret.voss@kreis-unna.de](mailto:margret.voss@kreis-unna.de)

im Treffpunkt Gesundheit Schwerte  
 Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte  
 Anette Engelhardt  
 Fon 02304 24070-22 | Fax 02304 24070-23  
 E-Mail [anette.engelhardt@kreis-unna.de](mailto:anette.engelhardt@kreis-unna.de)



## Selbsthilfeforum Multikulti – eine interkulturelle Gesprächsgruppe zum Thema Sucht

# Es gibt Wege aus der Sucht

Begegnet einem Menschen ein Problem, versucht er es zu lösen. Zunächst meist allein oder mit seinem Partner. Wenn das scheitert, sucht er sich in der Regel Hilfe. Wie diese Hilfe aussieht, ist von Mensch zu Mensch, aber auch von Kulturkreis zu Kulturkreis unterschiedlich. Aber gerade diese Unterschiede können das »Salz in der Suppe« sein, meint Martin Kalinowski, der das »Selbsthilfeforum Multikulti«, eine interkulturelle Gesprächsgruppe zum Thema Sucht ins Leben gerufen hat.



In der Selbsthilfegruppe möchte er mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen in lockerer Atmosphäre über das Thema Sucht ins Gespräch kommen. »Migranten haben die gleichen Ansprüche auf soziale Leistungen und Angebote wie Deutsche, nehmen diese aber deutlich weniger in Anspruch. Einrichtungen der Suchthilfe erreichen beispielsweise alkoholranke Menschen mit Migrationshintergrund nur in geringem Ausmaß«, weiß er. Das will er mit gezielter Öffentlichkeitsarbeit und mit Hilfe der K.I.S.S. und des Multikulturellen Forum e.V. in Bergkamen ändern. In der Gruppe für Menschen mit einer Suchterkrankung – mit und ohne Migrationshintergrund – sowie ihren Angehörigen finden Gespräche statt, in denen Betroffene über ihre Abhängigkeit vom Alkohol und über Schwierigkeiten mit der abstinenten Lebensführung reden können.

Bei den wöchentlichen Gruppentreffen sprechen die Mitglieder von ihren Erfahrungen mit dem Trinken, dem Aufhören und dem Leben ohne Alkohol – der einzigen Genesungsmöglichkeit. »Aus diesen Treffen schöpfen wir Mitglieder immer wieder aufs neue Erfahrung, Kraft und Hoffnung für unser Leben, das wir in Selbstverantwortung führen wollen«, erzählt Martin Kalinowski, der schon seit über vier Jahren »trocken« ist und es mit Unterstützung der Gruppe auch bleiben will. Mit der interkulturellen Hilfe zur Selbsthilfe will er dazu beitragen, dass die Zugangsbarrieren für suchtkranke Menschen mit Migrantenhintergrund erleichtert werden. »Aber selbstverständlich sind auch alle anderen angesprochen«, betont er. **Die Gruppe trifft sich jeden Montag von 19.00 bis 21.00 Uhr im Multikulturellen Forum e.V., Präsidentenstraße 44 in Bergkamen.**

**Kontakt über die K.I.S.S. in Lünen** Lisa Nießalla Fon 02306 100-610 oder über den **Ansprechpartner der Gruppe**, Martin Kalinowski, Fon 0152 26063114 E-Mail [m.kalinowski@02online.de](mailto:m.kalinowski@02online.de)



Mitglieder des »Elterntreffs« beim gemütlichen Frühstück

## Elterntreff für Eltern behinderter Kinder

# Gemeinsam sind wir stark

Als Eltern eines behinderten Kindes steht man besonders anfangs hilflos vor einem riesigen Berg von Problemen. So erging es auch Familie Merkel aus Kamen. Ihre Tochter Marilia kam vor neun Jahren mit 665 Gramm viel zu früh zur Welt. »Da muss man schon einige Hürden nehmen«, sagt Susanne Merkel, »beispielsweise bei der Beantragung einer Pflegestufe, eines Behindertenausweises oder der Hilfsmittelversorgung für unsere Tochter.«

Aber auch emotionale und soziale Probleme wollen gelöst werden. »Eigentlich sind alle Eltern behinderter Kinder in einer ähnlichen Situation und da ist doch viel einfacher, sich mit anderen zusammenzuschließen«, berichtet sie von der Selbsthilfegruppe, die sich seit März 2009 in den Räumen der »Familienbande Familien Netzwerk Kamen e.V.« trifft.

Der Elterntreff richtet sich an alle Eltern besonderer Kinder – von entwicklungsverzögerten, körperbehinderten bis zu geistig behinderten Kindern. Beim gemütlichen Elternfrühstück tauschen sich die Mitglieder beispielsweise über Fördermaßnahmen oder Integrationshilfen, aber auch über den ganz normalen Alltag aus. »Unser Leben mit den Kindern hat ja auch wunderschöne Seiten und ist für uns oft eine Bereicherung«, erzählt Susanne Merkel.

Neben dem Elterntreffen organisiert die Gruppe zudem für oder mit ihren Kindern vielfältige Freizeitaktivitäten. »Die Ganztagschule endet ja erst am Nachmittag und danach bleibt kaum Raum, um neue Kontakte zu knüpfen«, so Susanne Merkel. Und so unternehmen sie oft mit ihren Kindern etwas gemeinsam, sei es einfach nur ein Waldspazierung oder der Besuch der Deutschen Arbeitsschutzausstellung (DASA) in Dortmund.

Und da die 9 bis 11-jährigen Kinder sich gut verstehen, gibt es nun auch Aktivitäten ohne Mama und Papa, zum Beispiel ein Wochenende auf dem Bauernhof oder eine Erlebnis-Übernachtung im großen Indianerzelt »Big Tipi« in Dortmund. Weitere Eltern und Kinder sind in der Gruppe herzlich willkommen.

**Die Gruppe, deren Mitglieder übrigens aus dem gesamten Kreis kommen, trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat von 09.00 bis 12.00 Uhr zum Frühstück, alle weiteren Aktivitäten werden dort besprochen und abgestimmt.**

**Kontakt über die »Familienbande Familien Netzwerk Kamen e.V.«** Fon 02307 1400741 oder über die **K.I.S.S. in Unna** Margret Voß Fon 02303 27-2829

Therapie-Sportverein Lünen e.V.

# Gymnastik tut gut und hält fit

Gymnastik tut gut und fördert das körperliche und psychische Wohlbefinden. Gesteigertes Selbstvertrauen, Schmerzabbau oder ein besseres Körpergefühl sind nur einige der vielen positiven Auswirkungen gymnastischer Betätigung. Für Menschen mit chronischen Krankheiten sind diese wohltuenden Erfahrungen besonders wichtig, denn sie müssen lernen, wieder Vertrauen zu ihrem Körper zu fassen und sich selber zu achten.



»Im Gegensatz zum Wettkampfsport spielt bei der Bewegungstherapie der Leistungsgedanke keine Rolle. Im Therapie-Sportverein Lünen geht es vielmehr darum, den Körper wahrzunehmen, die Sinne zu schärfen, Sozialerfahrungen zu machen und ganz einfach Freude an der Bewegung zu gewinnen und zu genießen«, erzählt Hildegard Buchholz, die als 1. Vorsitzende des Vereins tätig ist.

Ein Blick zurück: Als Zusammenschluss von Therapiegruppen – Morbus Bechterew, Rheuma und Frauen nach Krebs – gründete sich der Verein im September 1986 – damals mit 50 Mitgliedern – mit dem Ziel, in der Gemeinschaft die Bewältigung verschiedener Krankheiten zu bearbeiten.

Anfangs standen den Mitgliedern Räume der Arbeiterwohlfahrt nur zu begrenzten Übungszeiten zur Verfügung. Und diese platzten bald aus allen Nähten: Durch ständig steigende Mitgliederzahlen reichten die Kapazitäten nicht mehr aus, so dass dem Verein ab 1988 endlich eigene Übungsräume in der Langen Straße zur Verfügung gestellt wurden.

Im Laufe der Jahre hat sich der Verein durch die Aufnahme anderer Gruppen wie Osteoporose, Wirbelsäulenerkrankungen, geistig Behinderte, Parkinson, Schlaganfall und Krebsnachsorge vergrößert. Rund 650 Mitglieder sind aktuell im Therapie-Sportverein Lünen e.V. aktiv.

An verschiedenen Tagen der Woche bieten Gymnastiklehrerinnen und Physiotherapeutinnen abhängig von den verschiedenen Krankheitsbildern Wasser- und Trockengymnastik an. Neben der physiotherapeutischen Betreuung geben sie auch ganz praktische Anleitungen für den Alltag. »Durch einen ganzheitlichen Therapieansatz wollen sie den Einklang zwischen Körper und Seele wieder herstellen und dadurch Behinderten und Nichtbehinderten den Umgang mit der Krankheit erleichtern«, so Hildegard Buchholz.

Weiterhin liegt das Bestreben des Vereins darin, über die unterschiedlichen Krankheitsbilder, deren Therapie- und Rehabilitationsmaßnahmen aufzuklären. Die Therapien, die in Kuraufenthalten bzw. in ansässigen Krankengymnastikpraxen begonnen wurden, werden im Vereinsalltag als Gruppentherapie fortgeführt und vertieft. Bedingung für die Aufnahme in einer der Gruppen ist die Mitgliedschaft im Therapie-Sportverein Lünen e.V. und eine von der Krankenkasse genehmigte ärztliche Verordnung.

Der monatliche Beitrag für die Mitgliedschaft beträgt 4,10 €, für Ehepaare 6,40 €.



## Kontakt:

Therapie-Sportverein  
Lünen e.V.

Lange Straße 53-55  
44532 Lünen

Fon 02306 759177

E-Mail

info@tsv-luenen.de

## Bürozeiten:

Mo. 09.00 – 11.00 Uhr

Mi. 16.00 – 19.00 Uhr

Die 1. Disco für Menschen mit Behinderungen in Lünen war ein toller Erfolg

## Feiern und Tanzen unter »Stern und Schnuppe«



Das Beispiel der »Johannis Disco« in Schwerte hat offenbar Schule gemacht: Auch im Nordkreis, in Lünen, wollten behinderte Jugendliche, Erwachsene und ihre Freunde endlich ihre eigene Tanzveranstaltung. Unter dem Motto »Stern und Schnuppe« fand im Mai der erste fetzige Abend zum Tanzen und Kennenlernen im »Lükaz« statt. Feiern, tanzen, super Stimmung und Spaß haben – eine Discoververanstaltung für Menschen mit Handicap fehlte in Lünen schon lange.

Bislang mussten sie lange Wege und Anfahrtszeiten, beispielsweise nach Schwerte, in Kauf nehmen. Grund genug also für den Behindertenbeirat der Stadt Lünen, sich des Themas zu stellen und einen Tanzabend auf die Beine zu stellen. Burkhard Elsner, Sprecher der

nicht organisierten Selbsthilfegruppen im Kreis Unna und zudem Mitglied des Behindertenbeirats der Stadt Lünen nahm sich gemeinsam mit anderen engagierten Mitstreitern des Themas an. Da ein professionelles Angebot auf die Beine gestellt werden sollte, bot sich die Zusammenarbeit mit dem Lüner Kultur- und Aktionszentrum (Lükaz) an. Dort stieß man auf offene Ohren und Unterstützung und konnte die Räumlichkeiten kostenlos nutzen.

Rund 120 Leute zwischen 16 und 50 Jahren waren gekommen, um das Tanzbein zu schwingen, zu lachen und kräftig zu feiern. Mit Partyhits und aktueller Discomusik sorgte der DJ des Lükaz für gute Stimmung und Feierlaune. Die Veranstalter freuten sich über rege Beteiligung der Gäste, die auch aus den umgebenden Gemeinden gekommen waren. »Der Erfolg macht uns froh«, sagte Elsner: »Die Gesichter sprachen für sich: Alle waren glücklich.« »Fortsetzung folgt«, so lautete die einstimmige Meinung der Gäste und Veranstalter. Die zweite »Stern und Schnuppe« – Disko befindet sich bereits in Planung – sie soll voraussichtlich im September stattfinden. Mit 1,50 € pro Eintrittskarte im Vorverkauf, 2 € an der Abendkasse (Begleitpersonen hatten freien Eintritt) war die Veranstaltung auch für Behinderte ohne eigenes Einkommen erschwinglich. Schirmherr war übrigens der Bürgermeister der Stadt Lünen, Hans Wilhelm Stodollick.

### Selbsthilfegruppe »Schlafapnoe/Atemstillstand Schwerte e.V.«

## Ungesunde Atempausen in der Nacht

»Männer müssen schnarchen, um wilde Tiere von ihren Frauen fernzuhalten.« Diese Behauptung, die einer Film-Komödie entstammt, bringt sicherlich alle Leidtragenden des nächtlichen Sägens schier auf die Palme. Aber abgesehen davon, dass Raubtiere hierzulande in Schlafzimmern eher selten anzutreffen sind, sind es gar nicht die schlafraubenden Geräusche, sondern die Atemaussetzer, die gefährliche gesundheitliche Konsequenzen mit sich bringen können. Und genau diese Atempausen hat die Ehefrau von Dieter Marquis in nächtlichen Stunden bei ihrem Mann bemerkt. Nach einer gründlichen Untersuchung des HNO-Arztes wurde er ins Schlaflabor des Ev. Krankenhauses Schwerte überwiesen. Dort erfolgte die endgültige Diagnose: Schlafapnoe. Von einer Schlafapnoe spricht man, wenn die Atmung wiederkehrend aussetzt und es so zu einer langfristigen nächtlichen Sauerstoffnot kommt. Einige Betroffene fühlen sich tagsüber trotz eines langen Schlafes müde und zerschlagen, leiden unter Gedächtnisstörungen, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen oder gesteigerter Reizbarkeit. Manche bemerken aber überhaupt keine Symptome wie Dieter Marquis, der nur auf den Rat sei-

ner aufmerksamen Frau die Ärzte aufsuchte. Darüber ist er sehr froh, denn eine unbehandelte Schlafapnoe kann auf Dauer zu Bluthochdruck, Depressionen, Potenzstörungen und sogar zu einem Herzinfarkt bzw. Schlaganfall führen. »Die Lebenserwartung von Patienten mit Schlafapnoe-Syndrom, das nicht erkannt wird, ist erheblich verkürzt«, weiß Dieter Marquis, der sich mittlerweile nicht nur Expertenwissen zu diesem Thema angeeignet hat, sondern auch die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstillstand mitgegründet hat. »Oftmals kann Betroffenen mit zahnärztlichen Geräten wie Zahnschienen geholfen werden«, so Marquis. Bei häufigen Apnoe-Phasen werde die nasale Überdruckbeatmung mittels eines CPAP-Apparates angewandt, die sicherstellt, dass der Verschluss der Atemwege (des Nasen- und Rachenraumes) beseitigt wird. Bei den meisten Patienten werden die Probleme durch das nächtliche Tragen einer Atemmaske beseitigt, so auch bei Dieter Marquis. In der Gruppe wird gegenseitige Unterstützung und Beratung angeboten und Informationen über das Krankheitsbild ausgetauscht. Die Mitglieder treffen sich im Aesculap Forum, Am Ostentor 5, 58239 Schwerte (4. Etage). Regelmäßig werden Experten eingeladen, die zu dem Krankheitsbild und Therapiemöglichkeiten referieren. Alle Betroffenen und Interessierten sind herzlich willkommen.

**Kontakt über die K.I.S.S. in Schwerte**  
Anette Engelhardt  
Fon 02304 24070-22  
oder über den **Ansprechpartner der Gruppe,**  
Dieter Marquis,  
Fon 02304 43780  
E-Mail  
dmarquis46@web.de  
www.schlafapnoe-schwerte.de

Selbsthilfegruppe »Ängste und Depressionen«

## Wenn die Schatten größer werden

Wer kennt sie nicht – die Momente, in denen wir uns traurig, einsam oder niedergeschlagen fühlen? Stimmungstiefs gehören zu unserem Leben – wo Licht ist, da ist auch Schatten. Was aber, wenn der Schatten größer wird und zu einer Depression führt?

Eine Depression ist eine psychische Störung, die mit einer lang anhaltenden und häufig auftretenden gedrückten Stimmung und einem gehemmten Antrieb einhergeht. Depressionen, aber auch Angststörungen können durch Lebensereignisse wie Trauer, Stress und Überlastung ausgelöst werden. Betroffene erleben die Symptome selbst als krankhaft bzw. nicht mehr steuerbar. Zwar sind sowohl Depressionen als auch Angststörungen heutzutage gut behandelbar, allerdings erfordert die Therapie viel Geduld bei den Betroffenen, aber auch bei den Angehörigen in dieser schwierigen Lebensphase. Geduld und Verständnis, das von Nicht-Betroffenen nicht immer aufgebracht wird, weil das Krankheitsverständnis fehlt.

Das ist ganz anders in der Selbsthilfegruppe »Ängste und Depressionen«, die Gabi Landskröner vor rund 4

Jahren in Unna initiiert hat. »Wir treffen uns zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch, zur gemeinsamen Suche nach möglichen Bewältigungsformen, aber auch, um in der Gruppe Gleichbetroffener getragen zu werden«, berichtet die 41-jährige. Das gegenseitige Verständnis und ähnliche Erfahrungen lösen eine heilsame Wirkung aus.

Der Aufbau von sozialen Kontakten liegt der Gruppe besonders am Herzen: »Hier haben sich schon einige gute Freundschaften entwickelt«, freut sich Gabi Landskröner. So laden sich die zwischen 18 und 65-jährigen Mitglieder der Gruppe zum Geburtstag ein, leisten gegenseitige praktische Hilfe im Alltag, veranstalten Spieleabende oder gehen einfach mal »ein Bier trinken«. Bei den Gruppenabenden werden Informationen über Entstehung, Verlauf und Therapiemöglichkeiten von Depressionen und Angststörungen ausgetauscht und es gibt immer »offene Ohren« für aktuelle Probleme und Situationen, die besprochen werden wollen. Die Mitglieder kommen aus einem großen Einzugsgebiet des Kreises zu den Treffen: Neben Unna aus Kamen, Bergkamen, Bönen, Fröndenberg, Schwerte und Holzwickede. **Die Gruppe ist weiteren betroffenen Menschen gegenüber offen und freut sich über eine Verstärkung. Sie trifft sich 14-tägig montags von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr im Gesundheitshaus Unna.**



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

Selbsthilfegruppe »Epilepsie« für Betroffene und Angehörige

## Für uns und gegen die Vorurteile der Gesellschaft

Wer von Epilepsie hört, verbindet diesen Begriff häufig mit Anfällen, die mit Krämpfen, Bewusstlosigkeit, Umfallen oder Steifwerden einhergehen. Dass ein epileptischer Anfall aber auch so harmlos sein kann, dass die Betroffenen überhaupt nichts davon mitbekommen, wissen Laien meist nicht. Einziges Zeichen eines epileptischen Anfalls kann sogar eine Unaufmerksamkeit von fünf bis zehn Sekunden Dauer oder ein kurzes Zucken der Augenlider oder eines Armes sein. Man kann epileptische Anfälle vereinfachend auch als Ausdruck einer vorübergehenden Funktionsstörung von kleinen Bereichen im Gehirn bezeichnen. Hinter dem Krankheitsbild Epilepsie verstecken sich unterschiedliche Ursachen: So kommt es beispielsweise bei Menschen zu epileptischen Anfällen, die eine schwere Kopfverletzung erlitten haben oder deren Gehirn nicht mit genug Sauerstoff versorgt wird. Bei Alexander Muth, der seit seinem zehnten Lebensjahr unter Epilepsie leidet, ist ein Sauerstoffmangel während seiner Geburt ursächlich. Glücklicherweise ist er dank moderner Medizin seit Jahren anfallsfrei. Dennoch war es ihm ein Anliegen, die Selbsthilfegruppe Epilepsie für Betroffene und Angehörige gemeinsam

mit anderen Mitstreitern im März 2010 ins Leben zu rufen. Denn Epilepsie sei auch heute noch mit einem sehr negativen Stigma behaftet, weiß Alexander Muth. Diese Tatsache führt dazu, dass sich viele Betroffene abgelehnt und unverstanden fühlen. In der Gruppe tauschen die Mitglieder ihre Erfahrungen aus, setzen sich damit auseinander und helfen sich gegenseitig, ihre Krankheit besser verstehen und bewältigen zu können. Muss ich in einem Vorstellungsgespräch von der Krankheit berichten oder sie lieber verschweigen? Inwiefern beeinflusst die Epilepsie meinen Alltag beim Autofahren, Reisen oder beim Sport? Fragen über Fragen, die in der Gruppe besprochen werden wollen. »Die Problembewältigung in der Selbsthilfegruppe hilft dem Einzelnen langfristig aber nicht so viel, wenn er weiterhin mit einer nicht informierten Umwelt konfrontiert wird«, so Alexander Muth. Deshalb sei eine gezielte Öffentlichkeitsarbeit auch ganz wichtig, das will die Gruppe künftig neben Vorträgen von Experten zu dem Krankheitsbild angehen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. **Die Gruppe trifft sich jeden 4. Montag im Monat um 17.30 Uhr im Gesundheitshaus Unna.**

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



## MS – was ist das überhaupt?

*Junge Menschen zeigen großes Interesse an der Selbsthilfe und hören gespannt dem Vortrag von Jürgen Dagnus zu.*

Junge Menschen mit Interesse an der Selbsthilfe – ist dies eine im Vergleich zu den vielen älteren Menschen eine vernachlässigbare Größe? Jürgen Dagnus, Ansprechpartner der Gruppe »Junge MS-Betroffene« und Berater für Erkrankte der Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) hat da ganz andere Erfahrungen gemacht. Auf Einladung von Sigrid Uhlmann, Bildungsreferentin im Amt für Jugendarbeit der evangelischen Kirche in Haus Villigst, traf er auf 25 junge und interessierte Menschen, die sich über die Krankheit Multiple Sklerose und sein Engagement in der Selbsthilfe ein Bild machen wollten.

»MS ist nicht ansteckend, MS ist nicht tödlich, MS ist keine Geisteskrankheit und MS bedeutet auch nicht zwangsläufig, einen Rollstuhl zu benötigen«, so räumte er in seinem Vortrag mit Vorurteilen auf, die im Zusammenhang mit der Krankheit kursieren. Neben der Aufklärung über Symptome, Therapiemög-

lichkeiten und über Leben mit der Krankheit ging es Jürgen Dagnus aber auch darum, junge Menschen stärker auf Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen. »Es ist auch wichtig, Beispiele der Selbsthilfegruppenarbeit jungen Menschen sichtbar zu machen. Um Engagement zu fördern, brauchen sie schließlich Einblicke in die Themen und Anlässe, wie beispielsweise eigene Betroffenheit oder Mitbetroffenheit als Angehöriger. Auch Informationen über Inhalte der Gruppe, Zugangsmöglichkeiten und bestehende Unterstützungsangebote lassen die Barrieren für ein Engagement in einer Selbsthilfegruppe überwinden«, weiß Jürgen Dagnus. Die 25 jungen Menschen, die derzeit ihr »Freiwilliges Soziales Jahr« bei der evangelischen Kirche absolvieren, fanden den Vortrag von Jürgen Dagnus laut einem Feedback spannend und nutzten die Gelegenheit, sich im Gespräch mit Jürgen Dagnus weiter zu informieren.

## Anerkannt im Ehrenamt

Die Möglichkeiten sich freiwillig zu engagieren sind ebenso vielfältig, wie die Menschen, die ehrenamtlich tätig sind. Unzählige Menschen in Nordrhein-Westfalen haben für sich einen Bereich gefunden, in dem sie Erfahrungen, Wissen oder einfach ihre Zeit zur Verfügung stellen und leisten so einen wichtigen Beitrag für das gesellschaftliche Miteinander.

Damit das persönliche Engagement auch gewürdigt und die Qualifikation im Ehrenamt dokumentiert wird, hat das Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen den Engagementnachweis »Füreinander.Miteinander – Engagiert im sozialen Ehrenamt« ins Leben gerufen. Dieses Dokument belegt die fachlichen und sozialen Kompetenzen der bürgerschaftlich Engagierten und bescheinigt die im Ehrenamt erworbenen Fähigkeiten.

Der Engagementnachweis ist vor allem Anerkennung für das oftmals über Jahre geleistete Engagement. Er kann ehrenamtlich Aktiven aus allen Bereichen des sozialen Ehrenamts ausgestellt werden, unabhängig davon, ob sie in der gesundheitlichen Selbsthilfe, in Frauenprojekten, in der Jugendarbeit, in der Pflege, in der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren oder anderen sozialen Feldern aktiv sind. Über den ideellen Wert hinaus hat der Engagementnachweis auch

einen beruflichen Nutzen. Er richtet sich an junge Menschen, an Frauen und an Männer, die nach der Familienphase wieder in den Beruf einsteigen wollen, sowie an Erwerbstätige, die sich beruflich verändern wollen. Sie können das Zertifikat für ihren beruflichen Werdegang nutzen. Denn: Immer mehr Unternehmen legen bei ihren Personalentscheidungen großen Wert auf die sozialen Kompetenzen ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Für potenzielle Arbeitgeber kann der Engagementnachweis eine Entscheidungshilfe bei Einstellungen sein.

Der Engagementnachweis enthält Informationen über die Trägerorganisation, die Ehrenamtlichen und ihr Einsatzfeld, eine allgemeine Tätigkeitsbeschreibung sowie eine Danksagung. Auf Wunsch der Ehrenamtlichen kann der Nachweis ergänzt werden, beispielsweise um konkrete Angaben zur Tätigkeit und den besonderen persönlichen Leistungen. Eine Reihe von Trägerorganisationen des sozialen Engagements, die Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege, der Arbeiter-Samariter-Bund, das Deutsche Rote Kreuz sowie viele Kommunen und Kreise können den Nachweis für die dort jeweils tätigen Ehrenamtlichen ausstellen – so auch die K.I.S.S. im Kreis Unna für die in der Selbsthilfe engagierten Menschen.

**Füreinander.  
Mit**einander  
ENGAGIERT IM SOZIALEM EHRENAMEHT

**Für weitere Informationen siehe auch:**  
[www.engagiert-in-nrw.de](http://www.engagiert-in-nrw.de)



Klaus Thielker (li, Schlaganfall-Selbsthilfe-Gemeinschaft-Lünen) ist der neue stellvertretende Sprecher. Burckhard Elsner (Frührentner nach Krankheit, Lünen) wurde in seinem Amt als Sprecher bestätigt.

## Klaus Thielker ist das neue Gesicht im Sprecherrat

Im Rahmen des kreisweiten Gesamttreffens der Selbsthilfegruppen im Kreis Unna im Februar standen die Wahlen der Sprecher der nicht organisierten Selbsthilfegruppen auf dem Programm. Wiedergewählt wurde Burckhard Elsner (Frührentner nach Krankheit, Lünen) als Sprecher. Ulrike Hinz (Mamm- Mut, Brustkrebsbetroffene Frauen, Schwerte) als langjährige stellvertretende Sprecherin der nicht organisierten Selbsthilfegruppen stellte sich nicht mehr zur Wahl. Klaus Thielker (Schlaganfall-Selbsthilfe-Gemeinschaft-Lünen) wurde als neuer stellvertretender

Sprecher gewählt. 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.

(näheres siehe SELBST und VERSTÄNDLICH, Ausgabe Juni 2009)

**Gesangsselbsthilfegruppe »Kraftquell« beim »Day of Song« der RUHR.2010**

## Die Metropole singt einen ganzen Tag lang

Ein Feiertag, an dem die Metropole sang: Der »Day of Song« im Rahmen der RUHR.2010 verwandelte am 5. Juni die Metropole Ruhr in die Metropole Chor. Über 600 angemeldete Chöre mit mehr als 20000 Sängerinnen und Sängern luden Passanten und Bewohner zum Mitsingen ein. Hunderte Konzerte spiegelten an diesem Tag den kulturellen Reichtum und die Vielseitigkeit der Region wider. Dabei und mittendrin: Die Gesangsselbsthilfegruppe »Kraftquell« aus Kamen beim »Fest der Chöre« in Dortmund. Und beim gemeinsamen Abschlusskonzert am Abend in der VELTINS-Arena in Gelsenkirchen. »Einer für alle, alle für einen«, so lautet das Motto der seit fünf Jahren bestehenden Selbsthilfegruppe. Und wie es scheint, passte dieses Motto punktgenau zum »Day of Song«. Gemeinsam mit Tausenden Sängern auf dem Spielfeld gab es ein vielseitiges Konzertprogramm aus Klassik, Pop und Volksmusik für alle zum Mitsingen.



Silvia Kampfert, Initiatorin der Gruppe, freute sich schon lange auf diesen Tag, denn neben dem Gesang identifiziert sie sich stark mit dem Ruhrgebiet und hat sogar eine eigene Ruhrgebietshymne geschrieben. Ansonsten geht es der Gruppe weder um die perfekte »Performance« noch darum, immer den richtigen Ton zu treffen. Einzig die gemeinsame Freude am Singen von deutschen Schlagnern und auch Volksmusik verbindet die rund 40-köpfige Gruppe.

Überwiegend psychosomatisch Erkrankten und Krebspatienten nach der Therapie vermittelte die Gruppe bei Proben und unzähligen Auftritten schon ein gutes Lebensgefühl. Und von der Teilnahme am »Day of Song« kann »Kraftquell« noch lange ein Lied singen!

**Kontakt über die  
K.I.S.S. in Unna  
Margret Voß  
Fon 02303 27-2829  
oder über  
Silvia Kampfert  
Fon 02307 914808.**

# Buchtipps



Mit dieser Praxishilfe werden die von der NAKOS gesammelten Hinweise als Anregungen für die Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen zur Verfügung gestellt. Sie zeigt bewährte Arbeitsformen und Strategien und gibt Tipps für eine zielgruppen- und situationsgerechte Ansprache. Die Praxishilfe wurde im Rahmen des Projektes »Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe« erstellt, das mit Förderung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend durchgeführt wurde. Die Broschüre kann kostenlos über folgende Internet-Seite heruntergeladen werden: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)



Die Diagnose Brustkrebs ändert für Kora Decker alles. Doch trotz großer Verzweiflung begegnet sie ihrer Krankheit mit Humor und einer wohltuenden Dosis Trotz und Frechheit. Mit großer Offenheit und ohne jede Rührseligkeit schreibt die Autorin über die Zeit nach der Diagnose, lässt den Leser tief in ihre verwundete Seele blicken. Sie leidet unter dem Verlust ihrer Haare, fühlt sich schutzlos und unweiblich. Aber in ihr steckt auch ein enormer Lebenswille und eine Lebenslust, die sie stark machen. Die Krankheit hat sie gelehrt, dass das Leben zerbrechlich ist und Pläne nicht auf die lange Bank gehören. Denn: Jetzt ist heute.

**Jetzt ist heute** 180 Seiten | Deutscher Taschenbuch Verlag  
ISBN-13: 978-3423247320 | 12,90 Euro



Selbsthilfegruppen müssen sich mit vielen Fragen befassen: Wer tritt nach außen für die Selbsthilfegruppe auf? Wer verhandelt mit der Stadt und unterschreibt den Förderantrag? Wer eröffnet ein Bankkonto, und auf welchen Namen? Wer haftet bei Fehlern und Versäumnissen? Sind Tipps und Ratschläge anlässlich einer Beratung rechtsverbindlich? Mit Hinweisen auch zum Presse-, Versicherungs-, und Steuerrecht werden in diesem Buch aktuelle Bezüge hergestellt, um die rechtliche Situation der Selbsthilfegruppen praxistgerecht darzustellen. Es wird u.a. auf die Abgrenzung und Unterschiede zum »eingetragenen Verein« oder »nicht rechtsfähigen Verein« Bezug genommen.

**»Recht für Selbsthilfegruppen«** 160 Seiten  
AG SPAK Bücher: Selbsthilfezentrum München  
ISBN 978-3-940 865- 02-1 | 16 Euro



Depressive Menschen bewegen sich ständig am physischen und psychischen Limit, erleben den Alltag angespannt, ängstlich und vor allem total erschöpft. In diesem Buch geht es um die Einübung neuer Verhaltensweisen, die beim depressiven Menschen eine Veränderung des Denkens und Handelns hervorrufen sollen und somit Wege aus der Depression aufzeigen. Der Autor ist als Psychotherapeut auf Therapie und Heilung von Depressionen spezialisiert und weiß, wovon er spricht. Für den Leser werden kleine Schritte aus der psychischen Dunkelheit aufgezeigt.

**»Jetzt geht es um mich«** 249 Seiten  
Beltz Verlag 2010 | ISBN 978-3-407-85889-4 | 19,95 Euro



Die Schultern verspannt, der Nacken schmerzt. Wer kennt das nicht? Schulter- und Nackenmuskulatur reagieren besonders schnell auf Stress, falsche Haltung und Bewegungsmangel tun ihr Übriges. Mit welchen Übungen die verspannten Muskeln wieder locker werden, zeigt dieser Ratgeber. Auch die Anatomie und das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln wird erklärt. Im Praxisteil finden sich Übungen, die der allgemeinen und der Entspannung der Muskulatur in der Kiefer-Hals-Nacken-Region dienen.

**Entspannungstraining für Kiefer, Nacken, Schultern**  
92 Seiten | Trias Verlag 2010 | ISBN 978-3-8304-3541-9  
14,95 Euro



Der Darm war lange ein »verkanntes« Organ, dabei steuert der rund sieben Meter lange Muskelschlauch lebenswichtige Prozesse. Wird er dauerhaft sträflich behandelt, kann es zu Krankheiten bis hin zu Darmkrebs kommen. In diesem umfangreichen Ratgeber erfährt man, wie man den Darm durch Ernährung fit hält, wie man Alarmsignale richtig deutet und welche Therapiemethoden es im Krankheitsfall gibt.

Zudem gibt es einen großen Rezeptteil, der die Darmfitness unterstützen soll.

**Kursbuch Gesunder Darm** 260 Seiten  
Beltz Verlag 2009 | ISBN 978-3-407-22885-7 | 16,95 Euro



Eigentlich geht es in diesem – für jede Handtasche geeigneten Büchlein – um den Kampf mit den überflüssigen Pfunden, der Titel lautet witzigerweise jedoch »Satt-Mach-Guide«. Und darum geht es auch – wie man durch die richtige Kombination von Lebensmitteln einen hohen Satt-Mach-Faktor erreicht. Zudem kommen

über 600 Nahrungsmittel, Fertiggerichte, Süßigkeiten, Restaurant-Speisen und Fast-Food in Tabellenform auf den Prüfstand. Viele Informationen statt leere Diätversprechungen.

**Richtig einkaufen: Essen und Abnehmen** 112 Seiten  
Trias Verlag 2010 | ISBN 978-3-8304-3821-2 | 9,95 Euro



Wie war nochmal Ihr Name? Peinlich und unhöflich steht man dann da. Dumm ist auch, wenn der Schlüssel oder die Brille ständig verlegt sind. 10 Minuten täglich in 10 Tagen genügen, um das Gedächtnis zu ungeahnten Leistungen zu bringen, verspricht dieses Buch. Es gibt Gelegenheit, das Gedächtnis zu testen sowie viele Eselsbrücken und Tipps, wie man es spielend schaffen kann, Namen, Zahlen, Begriffe oder Verabredungen nicht zu vergessen. Das Schöne ist, es macht Spaß, die kleinen Spiele und Übungen auszuprobieren.

**Gedächtnistraining** 104 Seiten | Gräfe und Unzer Verlag 2007  
ISBN: 978-3-7742-1297-8, 12,90 Euro



Bei der Baumpflanzung dabei: (v.li.) Prof. Dr. Harald Mattern, Klaus Thielker, Dr. Andreas Gerlach, Dieter Fabianski, Marlis Stephan, Dr. Jürgen Gilles, Lisa Nießalla

## Selbsthilfe feiert Geburtstag

Die Schlaganfall-Selbsthilfe-Gemeinschaft-Lünen hat anlässlich ihres 5-jährigen Bestehens im Mai am St. Marien Hospital Lünen einen Gingko-Baum gepflanzt. Das Gingko-Blatt ist das Symbol der Gruppe und integriert in das eigene Logo auf allen Publikationen zu sehen.

Auf sein 25-jähriges Bestehen blickt der Diabetiker-Gesprächskreis-Unna (Typ 1) zurück. Und die Gesangsselbsthilfegruppe »Kraftquell« feiert in diesem Sommer ihren 5. Geburtstag. Herzlichen Glückwunsch und weiterhin viel Erfolg für die Gruppenarbeit wünschen das K.I.S.S.- und das Redaktions-Team.

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.



## Selbsthilfe junger Menschen im Netz

Reden und helfen, kochen und klettern, zusammen ausgehen und sich einmischen – auf der Internetseite [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de) stellen Selbsthilfegruppen und andere engagierte junge Menschen ihre gemeinsamen Aktivitäten vor. Die Webseite informiert über die Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe, zeigt Beispiele von Gruppen, in denen junge Leute aktiv sind und verweist auf Selbsthilfekontaktstellen als Vermittler zu einer geeigneten Gruppe vor Ort. Wer seine Gruppe hier vorstellen möchte, der schicke bitte eine E-Mail an [jungeseite@nakos.de](mailto:jungeseite@nakos.de)

## Sie möchten Ihre Gruppe im nächsten Heft vorstellen?

Bitte wenden Sie sich an Lisa Nießalla,  
Fon 02306 100-610.

Die nächste Ausgabe erscheint  
im **November 2010**.  
Redaktionsschluss ist der  
**25. Oktober 2010**.



## Lesen Sie im nächsten Heft



Diagnose Krebs – das Leben ändert sich schlagartig! Es folgen hilfloses Warten, Operationen, belastende Behandlungen – und der Tod scheint allgegenwärtig zu sein. In so einer Situation bieten Selbsthilfegruppen großen Halt, denn dort sind Menschen, die das gleiche Schicksal teilen.

Krebs-Selbsthilfegruppen sind nach der Akutbehandlung häufig erste und wichtige Anlaufstellen für Patienten. Aus dem Erfahrungs- und Gedankenaustausch mit Gleichbetroffenen können Patienten Mut und Zuversicht schöpfen. Die Mitglieder der Krebs-Selbsthilfegruppen im Kreis Unna sind aufgrund der Erfahrungen mit ihrer eigenen Erkrankung Fachleute für Fragen des Alltags und der Lebensgestaltung geworden. So können sie auf ihre speziellen praktischen und emotionalen Bedürfnisse eingehen, über krankheitsbedingte Schwierigkeiten informieren und sich konkret helfen. SELBST und VERSTÄNDLICH greift dieses als Titelthema in der kommenden Ausgabe auf.

Was tun, wenn einem zuhause die Decke auf den Kopf fällt und man nirgendwo mehr so richtig gebraucht wird? Für viele Senioren stellt sich diese Frage nach langen arbeitsreichen Jahren. Auch ein persönlicher Schicksalsschlag – beispielsweise der Verlust eines Angehörigen/Partners oder eine Krankheit machen es schwer, in den Alltag zurückzufinden.

Statt allein in den vier Wänden zu sitzen, trifft sich der Senioren-Club Holzwickede (SCH), um durch eine geistige und körperliche aktive Lebensgestaltung die Erhaltung und Förderung der Lebensfreude anzuregen.

Neben Gesprächen und altersgerechten, gelenkschonenden Aktivitäten gibt es an Besinnungsnachmittagen die Möglichkeit, auch einmal zur Ruhe zu kommen. Weiterhin werden auch Vorträge, Museumsbesuche, Konzerte und Theaterbesuche angeboten. Den Senioren-Club Holzwickede stellt SELBST und VERSTÄNDLICH in der nächsten Ausgabe vor.



Datum	Veranstaltung	Ansprechpartner
08. Juni 2010	Gesamttreffen der SHG im Südkreis, Schwerte	K.I.S.S., Anette Engelhardt
12. Juni 2010	City – Gesundheitsmesse, Unna	K.I.S.S., Margret Voß
19. Juni 2010	Tag der Menschen mit Behinderungen, Lünen	Behindertenbeirat der Stadt Lünen Sabine Renk Fon 02306 1041462   E-Mail Sabine.Renk.16@luenen.de
03. Juli 2010	Seminar für SHG-Mitglieder Kreativ von Kopf bis Fuß – Selbsthilfe in der Gruppe, Lünen	K.I.S.S., Lisa Nießalla
15. Juli 2010	Gesamttreffen der SHG im Nordkreis, Lünen	K.I.S.S., Lisa Nießalla
04. September 2010 (unter Vorbehalt)	Bergkamener Gesundheitstag	K.I.S.S., Margret Voß
11. September 2010	Seminar für SHG-Mitglieder »Spieglein, Spieglein an der Wand...« – ...mit »Rollen« spielen... Lünen	K.I.S.S., Lisa Nießalla
16. September 2010	Gesamttreffen der SHG im Nordkreis, Lünen	K.I.S.S., Lisa Nießalla
02. Oktober 2010	Seminar für SHG-Mitglieder Jeux Dramatiques – Pantomimisches Ausdrucksspiel zur Selbsterfahrung, Unna	K.I.S.S., Lisa Nießalla
08. – 13. November 2010	Aktionswoche »Bündnis Gemeinsam gegen Krebs« Unna	K.I.S.S., Margret Voß
18. November 2010	Gesamttreffen der SHG im Nordkreis, Lünen	K.I.S.S., Lisa Nießalla
03. Dezember 2010	Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen, Lünen	Behindertenbeirat der Stadt Lünen   Sabine Renk Fon 02306 1041462   E-Mail Sabine.Renk.16@luenen.de

