

SELBST UND VERSTÄNDLICH

Ausgabe Dezember 2009 | kostenlos

DAS SELBSTHILFEMAGAZIN IM KREIS UNNA

Trauer, Sterben, Abschied:

Das letzte Stück
gemeinsam gehen



Seite 10

**Selbstbestimmtes
Leben nach der
Psychiatrie:**
Gruppe für Menschen
mit Psychiatrie-Erfahrung

Seite 12

**Wir sehen weiter –
auch wenn die Augen
schwächer werden**
Blinden- und Sehbehin-
dertenverein (BSV)

Seite 11

**Gestärkt in den
neuen Lebensabschnitt:**
Selbsthilfegruppe
»Trennung und
Scheidung«

Liebe Leserinnen und Leser,

das Abschiednehmen und das Loslassen sind Bestandteile des Lebens, die ebenso dazugehören wie Neuentdeckungen und Anfänge unterschiedlicher Art. Die Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Trauer ist allerdings nach wie vor häufig ein gesellschaftliches Tabu. Umso erfreulicher ist es, dass es im Kreis Unna viele Menschen gibt, die ganz aktiv dabei sind, diese Themen aus der Tabuzone zu holen. Dies sind Menschen, die eine natürliche Umgangsweise mit Abschieden und Trauer (gelernt) haben und diese in ihrer Profession oder Ehrenamt gern an Kranke und deren Angehörige vermitteln und gemeinsam mit ihnen ein Stück des Weges gehen.

Würdig und mitmenschlich betreut werden Schwerstkranke auf Palliativstationen in Krankenhäusern im Kreis sowie im Hospiz Schwerte. Die dort oder in vielen ambulanten Hospizvereinen tätigen Menschen verstehen sich darauf, Schmerzen zu lindern, Fürsorge und Beistand zu geben und gemeinsam mit den Patienten die letzten Lebensabschnitte zu erleben. Ganz besonders schlimm ist es für Familien, deren Kinder schwer erkrankt sind oder andere, deren Kinder kurz nach der Geburt gestorben sind. Lesen Sie zum Titelthema dieser Ausgabe auf den Seiten 3 bis 7.

Wie man die Selbstheilungskräfte durch positives Denken aktivieren kann, erklärte Heilpraktikerin und Stresstherapeutin Claudia Lindemann im Rahmen einer Fortbildung für Selbsthilfegruppen. Damit auch unsere Leserinnen und Leser wissen, wie das möglich ist, berichten wir hierüber auf Seite 8.

Und wieder stellen wir einige Selbsthilfegruppen vor, »alt eingesessene« wie die Schwerter Gruppe »Trennung und Scheidung« (Seite 10), den Blinden- und Sehbehindertenverein (Seite 12), aber auch relativ neue Gruppen wie die »Cross-Dresser« (Seite 11) und viele andere.

Wir wünschen Ihnen eine Menge Lesevergnügen.

Ihr K.I.S.S. - Team

Impressum

Herausgeber: Kreis Unna - Der Landrat

Gesundheit und Verbraucherschutz,

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfegruppen

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

Eberlein, Andrea Kleff, Wolfgang Pättsch, 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: Maren-Beler_pixelio.de | pixelio

Fotos: aboutpixel.de © walter dannehl | S. 2 | Rainer Sturm | pixelio | S. 2 | Rainer Sturm | pixelio | S. 3 | me-reactive | pixelio | S. 5 | catlovers | S. 7 | Stephanie Hofschläger | S. 9 u. 10 | Heike Dreisbach | pixelio | S. 10 | Joujou | pixelio | S. 11 | Christoph Schmotz | pixelio | S. 14 | Andrea Kleff | S. 16



TITELTHEMA

Das letzte Stück gemeinsam gehen.....	3
Leben in Würde und Fürsorge - bis zuletzt.....	3
Wie ein schützender Mantel in der Kälte.....	4-5
Große Hilfe in schweren Tagen.....	5
Jede Träne soll geweint werden.....	6
Lust am Leben zurückgewinnen.....	6
Abschiede im Zeitlupentempo.....	7

HINGESCHAUT

Im Unterbewusstsein wohnt eine große Kraft.....	8
Anwalt des kleinen Mannes.....	9
Gestärkt in den neuen Lebensabschnitt.....	10
Selbstbestimmtes Leben nach der Psychiatrie.....	10
Man ist Mann - auch mit Rock und Pumps.....	11
Süchtig nach Liebe und Zuneigung.....	11
Wir sehen weiter - auch wenn die Augen schwächer werden.....	12
Die Zukunft neu entdecken.....	12

AKTUELLES

Gemeinsam gegen den Krebs.....	13
Intensive Therapie hilft der Stimme.....	13
Selbsthilfe in Gang setzen.....	13

TIPPS & WISSENSWERTES

Buchtipps.....	14-15
20 Jahre ZwaR.....	15
Aktuelles zum Projekt »Selbsthilfefreundliches Krankenhaus NRW«.....	15

AUSBLICK & RÜCKBLICK

Empfang, der fünfte.....	16
...im nächsten Heft.....	16

Ambulante Hospizvereine im Kreis Unna

Das letzte Stück gemeinsam gehen

Sterben muss jeder für sich allein, aber man muss in dieser Zeit nicht allein bleiben. Für Sterbende und in gleicher Weise für ihre Angehörigen bedeutet es eine unglaubliche Entlastung, wenn man weiß, dass man von Menschen begleitet wird, die verstehen, mittragen, die Zuwendung schenken, ohne zu fragen, was sie dafür bekommen. Die ambulanten Hospizvereine im Kreis Unna begleiten und unterstützen schwerkranke sterbende Menschen, ihre Angehörigen und Trauernde. Dieses kostenlose Angebot steht allen offen, unabhängig von Religion oder Weltanschauung, Alter, Herkunft oder Lebensweise. Hospizvereine gibt es in Kamen, Lünen, Unna, Schwerte, Selm und Werne. Die Vereine verstehen sich als Ergänzung zur ärztlichen Versorgung, Sozialarbeit, Seelsorge und Krankenpflege, ihr Dienst am Menschen ist ehrenamtlich, d.h. für die Kranken und ihre Familien unentgeltlich. »Zum Leben von uns Menschen gehört sehr viel mehr, als was die Medizin geben kann. Oft sind es ganz kleine, unbedeutend erscheinende Dinge, die in der letzten Lebensphase eines Menschen für positive Gefühle sorgen können. Ein Gespräch, eine Handreichung oder auch nur einfach die Anwesenheit und innere Zugewandtheit eines Menschen, der Zeit und Ruhe hat.«, sagt Antje Drescher vom Verein DIE BRÜCKE, Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V..

Die Arbeit der BRÜCKE und der anderen Vereine geht von einem ganzheitlichen Ansatz aus: Der Patient mit seinen Wünschen und Bedürfnissen gibt den einschlagenden Weg vor, gleichzeitig werden auch seine Angehörigen und Freunde miteinbezogen. Ihre Gefühle und ihr psychisches Leistungsvermögen, ihre Grenzen müssen berücksichtigt werden. Der Helfer geht nur mit, ist Gesprächspartner und Vertrauensperson, unter Umständen auch in der Zeit »danach«, der Trauerzeit.

Manchmal geht es nicht nur um die menschliche, emotionale Unterstützung, sondern um eine ganz praktische: Die Sterbegleiter(innen) schaffen Freiräume für die Angehörigen – zum Entspannen, Schlafen oder einfach für einen Einkauf. Darüber hinaus gibt es engen Kontakt zu Pflorgeteams, Sozialstationen, Altenpflegeheimen, Krankenhäusern, niedergelassenen Ärzten und Seelsorgern.

Die meisten Hospizvereine, neben der BRÜCKE beispielsweise auch die Regionalgruppe Unna OMEGA – Mit dem Sterben leben oder die Hospizgruppe Werne, bieten zudem Kurse für künftige ehrenamtliche Sterbegleiter, Fort- und Weiterbildungen sowie Veranstaltungen an, die zur Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben, Tod und Trauer anregen oder über eine Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht informieren.

Hospizvereine im Kreis Unna:

■ OMEGA – Mit dem Sterben leben e.V., Regionalgruppe Unna

Klaus Koppenberg
Fon 02303 40310

■ DIE BRÜCKE, Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V.

Antje Drescher
Fon 02304 43123

■ Hospiz-Gruppe Werne im Sozialdienst kath. Frauen e.V.

Christel Kobus
Fon 02389 9251816

■ Sterbe- und Trauerbegleitung Kamener Hospiz e.V.

Barbara Divis
Fon 02307 234612

■ Lünen Hospiz e.V.

Fon 02306 940296

■ Hospiz-Gruppe Selm e.V.

Doris Krug
Fon 02592 1620

Hospiz Schwerte

Leben in Würde und Fürsorge – bis zuletzt

Im frühen Mittelalter war das Hospiz ein Ort, an dem Pilger eine Unterkunft, Beköstigung und Ruhe finden konnten. Viele schöpften dort neue Kraft – andere starben an den Folgen ihrer beschwerlichen Reise. Heutzutage bieten Hospize einen Raum für Menschen, die auch angesichts ihres absehbaren Todes in Würde leben wollen. Leben – in einem angenehmen räumlichen und menschlich liebevollem Umfeld. Für viele Menschen war das Schwerter Hospiz im Ilse Maria Wuttke Haus die Station auf der letzten Etappe ihres Lebensweges, wo sie die Fürsorge und Zuspruch erfahren haben, die in dieser Zeit so wichtig ist. »Schmerzen lindern, Ängste nehmen, zuhören, Wünsche erfüllen, lachen und weinen, manchmal einfach nur da sein«, so beschreibt Almut

Ledwig, Geschäftsführerin des Hospizes, die Arbeit des Teams. Seit zehn Jahren leitet sie die Einrichtung, seit der Eröffnung im Jahr 1999. »Nicht allein, zu Hause bleiben zu können und oft auch Sinnfragen zu klären, das sind grundlegende Bedürfnisse von Menschen, die den nahen Tod vor Augen haben«, weiß Almut Ledwig. Die Realität zeigt jedoch, dass eine häusliche Versorgung oft nicht möglich ist. Hier setzt das Hospiz an. »Wir wollen dem Kranken Bedingungen schaffen, ein menschenwürdiges Dasein und das Respektieren seiner Individualität ermöglichen«, erklärt sie. Neben der ärztlichen Betreuung durch die Hausärzte oder Palliativmediziner ist das Pflegepersonal, das über eine spezifische Palliativ-Care-Ausbildung verfügt, rund um die Uhr für die Gäste und die Angehörigen da. Darüber hinaus gibt es 40 freiwillige Helfer. »Die menschliche Begleitung fordert eine Vielzahl an Personen, unsere Ehrenamtlichen unterstützen uns dabei sehr«, so Almut Ledwig.

Kontakt:

Hospiz Schwerte
Almut Ledwig
Fon 02304 943680



Oberarzt
Dr. Boris Hait hier
im Gespräch mit
einer Patientin

Wie ein schützender Mantel in der Kälte

In Würde und möglichst schmerzfrei die letzte Phase ihres Lebens zu verbringen – das ist der Wunsch der Patienten, die zu Dr. Boris Hait kommen. Der Oberarzt und sein Team von der Palliativstation des Katharinen-Hospitals Unna therapieren und begleiten schwer- und sterbenskranken Menschen. Zuneigung und Aufmerksamkeit haben hier einen hohen Stellenwert. Die Station verfügt über sechs Betten und ein rund 20-köpfiges Team, das sich um die Patienten kümmert: Ärzte, Pflegepersonal, Psychologen, Seelsorger und Physiotherapeuten. Sie alle eint die besondere Aufgabe, jedem Patienten die Würde zukommen zu lassen, die er am Ende seines Lebens verdient. Alles auf dieser Station ist anders. Angehörige können kommen, wann sie wollen, sogar hier übernachten. Die Gespräche über Schmerzen und Ängste der Patienten, das ist der Alltag. Keinen gibt es hier, der den Eindruck von zu wenig Zeit vermittelt. Oft sind es die kleinen Dinge, die kleinen Wünsche, die den Patienten erfüllt werden, und wenn es nur das Rührei ist, auf das sie gerade Appetit haben.

»Pallium« kommt aus dem Lateinischen und bedeutet »Mantel«. Ein schützender »Mantel« wird um einen unheilbar kranken Patienten gelegt, wenn eine Heilung nicht mehr möglich ist. Die Palliativmedizin steht somit – ebenso wie die Hospizarbeit – für medizinische und menschliche Begleitung und Unterstützung in der letzten Lebensphase und für Lebensqualität bis zum Tod. Viele Patienten mit einer die Lebenserwartung begrenzenden Erkrankung leiden unter Schmerzen, Müdigkeit, Schwäche oder Atemnot. »Mit Medikamenten, einer psychosozialen Unterstützung, unter Umständen auch mit einer Strahlen- oder Chemotherapie können diese

Beschwerden von Beginn der Erkrankung an soweit gelindert werden, dass die Gedanken und Gefühle des Patienten sich nicht mehr ausschließlich um das Leiden kreisen. Das Leben wird dann wieder lebenswerter empfunden und eine Rückkehr in das häusliche Umfeld möglich«, erklärt Dr. Hait. Wichtig sei, gemeinsam mit dem Patienten und den Angehörigen ein individuelles Behandlungsziel für jeden Patienten zu finden. Aber auch nach der Rückkehr in die Wohnung verlieren die Patienten nicht die Fürsorge und Sicherheit, die sie auf der Palliativstation erlebt haben: Der ambulante Palliativdienst am Katharinen-Hospital besucht die Schwerkranken auch zuhause, kontrolliert die Symptome und bleibt so ein zuverlässiger Ansprechpartner.

Die Notwendigkeit einer umfassenden Palliativmedizin ist in den letzten Jahren zunehmend in das gesellschaftliche Bewusstsein gerückt. Aufgrund der demografischen Entwicklung – es wird immer mehr ältere Menschen geben – und mit der steigenden Zahl der Tumorerkrankungen wird der Bedarf weiter steigen. Dieser Entwicklung wird auch im Kreis Unna zunehmend Rechnung getragen: Neben der Palliativstation in Unna, die schon seit 1998 schwerkranken Menschen versorgt, eröffnete im September eine weitere im Evangelischen Krankenhaus Schwerte. Auch in der Klinik für Schmerz- und Palliativmedizin am St. Marienhospital Lünen werden Patienten palliativ behandelt – sowohl ambulant als auch stationär.

»Für die Betreuung schwerkranker und sterbender Menschen sind Netzwerke wichtig, die eine enge Zusammenarbeit zwischen Klinik- und Hausärzten, niedergelassenen Palliativmedizinerinnen, ambulanten Pfl-

gediensten, den Hospizvereinen und anderen Professionen ermöglichen«, weiß Dr. Eberhard Albert Lux, Chefarzt der Klinik für Schmerz- und Palliativmedizin am St. Marienhospital Lünen. Er hat das PALLIATIVNETZ Lünen-Werne initiiert, das neben der stationären auch eine häusliche Versorgung der schwerkranken Patienten ermöglicht. »Hier ist für die Patienten wichtig, dass ihnen zuhause eine speziell auf ihre Symptome und Bedürfnisse ausgerichtete ambulante Medizin und Pflege zukommt«, fügt er hinzu. »Bei Bedarf wird der Hausarzt durch speziell geschulte Palliativärzte und Pflegenden unterstützt, die rund um die Uhr erreichbar sind«, erklärt Dr. Lux. »Wir wollen, dass unsere Patienten die verbleibende Lebenszeit in ihrer vertrauten Umgebung und mit einer bestmöglichen Lebensqualität verbringen«, erklärt Claudia Heiermann, Pflegedienstleiterin der St. Christophorus Pflege in Werne, ebenfalls Partner im PALLIATIVNETZ Lünen-Werne. Aber auch psychische und spirituelle Belastungen des Patienten und der Angehörigen werden berücksichtigt, indem Psychotherapeuten, Seelsorger und die Ehrenamtlichen der ambulanten Hospizvereine in die Betreuung integriert werden. Damit diese auf einem ganzheitlichen Ansatz beruhende Betreuung und Begleitung reibungslos klappt, ist es wichtig, dass an einer Stelle die Fäden zusammenlaufen: »Diese Aufgabe übernimmt die Koordinatorin«, so Dr. Lux.

Als Krankenschwester im St. Marienhospital Lünen ist Christine Schäfer für diese Aufgabe zuständig. Alle Patienten, die im Rahmen des Palliativnetzes betreut werden, sind bei ihr »aktenkundig«, das heißt, sie steht im regen Kontakt zu allen an der Betreuung Beteiligten und sie weiß auf den Punkt genau, welche Hilfe die Patienten hier und heute benötigen und kann diese zielgerichtet einleiten. Häufig kommt für sie aber auch

ein persönlicher Kontakt zum Patienten und seinen Angehörigen zustande, beispielsweise wenn sie die Pflegeüberleitung zwischen stationärer und ambulanter Versorgung organisiert. Palliativnetze, ähnlich wie das von Dr. Lux initiierte, befinden sich derzeit im gesamten Kreis Unna und weit über die Grenzen hinaus im Aufbau.

Wenn alte Menschen krank werden und ihr Leben sich dem Ende neigt, ist das – so schlimm es für den Betroffenen und seine Angehörigen auch ist – der Lauf des Lebens. Wenn allerdings Kinder betroffen sind, erscheint das Schicksal überaus sinnlos und es stellt sich immer die Frage nach dem Warum. Warum so jung und warum gerade ist unsere Familie betroffen? In Datteln leitet Prof. Dr. Boris Zernikow das an der Vestischen Kinder- und Jugendklinik angesiedelte »Vodafone-Stiftungsinstitut für Kinderschmerztherapie und Pädiatrische Palliativmedizin«.

Im Kinderpalliativzentrum werden Kinder und junge Erwachsene, die unter chronischen Schmerzen leiden, ambulant und stationär behandelt. Auf dem Klinikgelände entsteht derzeit ein Zentrum für die Schmerzbehandlung und Betreuung schwerstkranker Kinder und ihrer Familien, eine Palliativstation mit acht Betten, die im Frühjahr 2010 bezugsfertig sein wird. Und dann wird auch hier der Dreiklang aus Heilen, Lindern und Akzeptieren die Arbeit von Ärzten, Kinderkrankenpflegern, Sozialarbeitern und Psychologen prägen. Und wie allen im palliativmedizinischen Bereich tätigen Menschen wird sich auch hier die Frage stellen: Wie können wir Menschen mit lebensverkürzenden Krankheiten ein Leben und Sterben in Würde ermöglichen und bewirken, dass ihre Lebenszeit möglichst hohe Lebensqualität beinhaltet?

Ambulanter Kinderhospizdienst begleitet lebensverkürzend erkrankte Kinder

Große Hilfe in schweren Tagen

Mühsam und schrittweise muss die Familie die Tatsache verstehen und akzeptieren lernen, dass ihr Kind eine lebensverkürzende Erkrankung hat. Der Lebensalltag wird komplett umgestellt und die ganze Kraft in die Betreuung des Kindes gesteckt. Viele Eltern verausgaben sich dabei oft über Jahre hinweg bis hin zur völligen Erschöpfung. In dieser schwierigen Situation unterstützt der ambulante Kinderhospizdienst im Kreis Unna und Hamm Familien mit einem erkranktem Kind - mit Hilfen für das Kind, seine Eltern und Geschwister und für alle Menschen aus dem näheren Umfeld.

Die Arbeit der ausgebildeten Ehrenamtlichen erfolgt in erster Linie im häuslichen Umfeld und richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen der Familie.

Die Hospizbegleiter

- besuchen die Familie regelmäßig zu Hause
- betreuen das erkrankte Kind
- sind für die Geschwisterkinder da
- unterstützen im Familienalltag, wo es nötig ist
- machen Gesprächs- und Beratungsangebote für alle Beteiligten
- begleiten die Familie auch durch die Zeit der Trauer

Kontakt:

Ambulanter
Kinderhospizdienst
Unna und Hamm
Heike Gründken
und
Heike Ringkamp
Fon 02303 942490
E-Mail
unna.hamm@
deutscher-kinder
hospizverein.de

»Leere Wiege«: Neuer Gesprächs- und Kontakttreff in Kamen



Jede Träne soll geweint werden

Das Kinderzimmer ist eingerichtet, das Bettchen steht bereit und dann – eine der schrecklichsten Erfahrungen, die Eltern machen können. Aus Freude wird Trauer, aus der Geburtsanzeige die Todesanzeige. Der Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt erscheint unbegreiflich und sinnlos und die Frage »Warum gerade wir?« stellt sich immer wieder. Niemand kann betroffene Eltern so gut verstehen wie andere Eltern, die dasselbe durchlebt haben. Ein offener Gesprächs- und Kontakttreff für Eltern nach dem Verlust ihres Kindes durch Fehlgeburt, Totgeburt oder kurz nach der Geburt hat sich im August in Kamen gegründet. Im Gesprächskreis begegnen trauernde Eltern Menschen, die schon ein Stück des Weges gegangen sind. Sie können sich gegenseitig in besonderer Weise Hoffnung geben.

»Die Treffen in der Selbsthilfegruppe können hilfreich sein, den Verlust ganz langsam in das eigene Leben zu integrieren«, erklärt Barbara Divis, Mitinitiatorin der Gruppe und Leiterin des Kamener Hospiz e.V. Mit der Erfahrung »Ich bin nicht allein« finden hier Mütter und Väter zusammen, die verstehen und verstanden werden, ohne sich verantworten zu müssen. Denn gerade dies stellt eine besondere Schwierigkeit für trauernde Eltern dar: Sie haben häufig das Gefühl, sich dafür

rechtfertigen zu müssen, dass sie ihre Trauer äußern, denn das Umfeld kann die Situation nur begrenzt nachvollziehen. Standard-Trostworte wie »Geh´ erstmal wieder arbeiten, das Leben geht weiter« oder »Du bist doch noch jung und kannst noch Kinder bekommen« lassen die aufkommenden Gefühle und die Trauer nicht zu. »Doch gerade das Durchleben der Trauer mit allen damit verbundenen Empfindungen fördert eine gute Verarbeitung und das Weiterleben ohne das Kind«, erklärt Barbara Divis. Außerdem gehe jeder Mensch anders mit einem solchen Verlust um und letztendlich gäbe es keine richtige und falsche Trauer, weiß sie.

Den größten Wunsch trauernder Eltern kann niemand erfüllen: die Rückkehr ihres verstorbenen Kindes. Was der Gesprächskreis jedoch anbieten kann, ist eine Beratung und Begleitung im Trauerprozess. Dabei geht es um eine Unterstützung bei dem Erleben dieser schmerzlichen Erfahrung und der Bewältigung der individuellen Trauer sowie um eine Hilfe für den Umgang mit Belastungen im Alltag.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr im Hellmig-Krankenhaus, Nordstraße 34, 59174 Kamen in der Patientenbibliothek in der 5. Etage. Weitere betroffene Eltern sind herzlich willkommen.

Kontakt:

Kamener Hospiz e.V. - ambulanter Hospizdienst,
Barbara Divis,
Fon 02307 234612
oder EvgI. Seelsorge im Hellmig-Krankenhaus, Pfarrerin Anne Scholz-Ritter,
Fon 02307 149249

Trauerkreis und Lebenskreis Bönen-Hamm-Unna

Lust am Leben zurückgewinnen

Trauer ist notwendig und natürlich. Jeder Mensch aber erlebt Trauer verschieden, weshalb es keine »richtige« oder »falsche« Trauer geben kann. Ebenso wenig gibt es Rezepte, um die Trauerzeit zu überstehen. Denn schließlich ist es immer schmerzhaft, einen lieben Menschen zu verlieren und häufig sind die Hinterbliebenen auf sich allein gestellt. Nicht immer, zumindest nicht auf Dauer haben Angehörige und Freunde die Zeit, dem Trauernden zur Seite zu stehen. Aber besonders in diesen Stunden ist es wichtig, jemanden zu haben, der einfach zuhört, um aus dem Alleinsein und der Verzweiflung herauszukommen.

Konkrete Hilfestellung für Trauernde gibt der ehrenamtliche Trauerkreis Bönen-Hamm-Unna durch Raum für den Austausch mit anderen und Akzeptanz des eigenen individuellen Erlebens. Die Begleitung findet durch Diakon Ulrich Kamp, Christel Schulte und Martin Schulte (Bestattermeister und ausgebildeter Krieseninterventionshelfer) statt. Zu diesem offenen Gesprächskreis ist jeder herzlich willkommen, der von dem Verlust eines

lieben Menschen betroffen ist. Menschen, deren Verlust des Angehörigen oder Freundes schon länger – oft Jahre – zurückliegt, treffen sich in einer zweiten Gruppe, dem Lebenskreis »Lust am Leben«. Der Name ist Programm: »Die Lust am eigenen Leben haben unsere Mitglieder nach der Trauerbewältigung zurück gewonnen und das ist schön so«, freut sich Christel Schulte als Initiatorin. Hier treffen sich 22 Frauen und ein Mann (männliche Verstärkung willkommen!) zum Gespräch, zum Frühstück, Karten spielen oder zu ein- und mehrtägigen Ausflügen und Seminaren.

Die Teilnahme an beiden Gesprächskreisen ist kostenlos und an keine Konfession oder Glaubensgemeinschaft gebunden. Die Gruppen treffen sich in der Altentagesstätte der Gemeinde Bönen, Bahnhofstraße/Ecke Steinstraße, der Trauerkreis (Einstiegsgruppe) jeden 2. Montag im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr, der Lebenskreis (Folgegruppe) jeden 2. Donnerstag im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr. Abholung und Mitfahrmöglichkeiten können ggf. organisiert werden.

Kontakt:

Bönen
Christel Schulte
Fon 02383 9117333
Unna
Fon 02303 770361



Abschiede im Zeitlupentempo

Eine Siedlung am Rande von Unna, ein bevorzugtes Wohngebiet. Die Sonne scheint, in den Vorgärten blüht es bunt, auf den Terrassen wird Kaffee getrunken und gegrillt. Hinter der Haustür steht Max Weiss (Name geändert), er zieht sich die Schuhe an und macht sich bereit zu seinem Spaziergang, täglich immer die gleiche Runde, die er so genau kennt wie die Räume seines Hauses. Dennoch ist seine Frau Inge beunruhigt, als er die Einfahrt verlässt. Wird er wieder nach Hause finden? Seine innere Unruhe und sein Wunsch, sich in der Natur zu bewegen, lässt ihr keine andere Wahl. Sie lässt ihn gehen, bisher hat es auch immer geklappt. Eine Stunde später trifft sie ihn weinend vor der Tür, er berichtet ihr von seiner Angst, den Weg zurück nicht zu finden. Viel später erfährt sie, dass er auf seinen Runden Nachbarn und Spaziergänger anspricht, nach dem Weg fragt, desorientiert und hilflos wirkt. Von nun an begleitet sie ihn tagtäglich, lässt ihn nicht mehr aus den Augen.

Anfangs war es nur die Sorge, was mit ihm ist, warum er mit Blick auf die Küchenuhr ständig nach der Uhrzeit fragte, warum er nicht mehr mit Geld umgehen wollte. Da ist nun bereits mehr als elf Jahre her. Dann kam die Diagnose der Ärzte und »die war fürchterlich«, sagt Inge Weiss. Heute ist ihr Mann 69 Jahre alt. Wenn sie sein Zimmer betritt, erkennt ihr Mann sie nicht, erinnert sich nicht an die vielen gemeinsamen Ehejahre, kann nicht mehr sprechen oder sich eigenständig bewegen. »Dennoch ist er der liebste Mensch auf der Welt für mich«, sagt sie. Ihre Geschichte steht für die Schicksale vieler Angehöriger von Demenzkranken. Für Ehepartner, aber auch die Kinder und andere enge Angehörige bedeutet die Diagnose »Demenz« eine Zäsur, ein Abschied im Zeitlupentempo von dem Menschen, den sie jahrzehntlang als eigenständige Persönlichkeit geliebt und gekannt haben. Und diesen Charakter, diesen Menschen gibt es so nicht mehr, die Krankheit hat ihn so verändert, dass nichts mehr von dem übrig ist, was ihn als Versorger der Familie, als weisen Ratgeber, als guten, manchmal aber auch wütenden Ehemann und Vater ausmachte.

Früher war er gemeinsam mit seiner Frau viele Jahre in der Funktion als Hausmeister in einem Unnaer Sportheim tätig. Gemeinsam betrieben sie das dortige Kiosk,

kannten »Gott und die Welt« und hatten viele Freunde. Die Krankheit hat das Leben des Paares vollkommen verändert. Während andere in ihrem Alter den Ruhestand genießen wie keine Generation zuvor, bricht Max Weiss geistig Stück um Stück zusammen. Seine Frau Inge erlebt den Prozess an seiner Seite mit, vierundzwanzig Stunden am Tag. Der emotionale Austausch und die Erinnerung an Gemeinsames, das, was eine Beziehung auch im Alter am Leben hält, verkümmert im Verlauf einer Demenzkrankheit, während der Pflegenden fast alles in den Dienst des Kranken stellt.

Seit 46 Jahren ist das Paar verheiratet. In dieser Zeit konnte Inge Weiss offenbar innere Kräfte sammeln für das extreme Ungleichgewicht von heute. Sie muss stets die starke Helferin sein, während ihr Mann schwächer wird und alle Energien restlos bindet. Sie findet Halt in der Erinnerung an Situationen, in denen ihr Mann ihr beigestanden hat: »Ich bin sicher, das alles geht nur, weil wir eine so gute Beziehung hatten.« Für sie ist das eine wichtige Kraftquelle. Ebenso wie der Respekt vor dem anderen, damals wie heute. Dem stimmt auch Hedy B. zu. Sie hat vor Jahren die Alzheimer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige gegründet. »Alzheimer, das hieß für mich an irgendeinem Punkt Abschied nehmen zu müssen vom Partner, der langsam und unaufhaltsam aus der normalen, der gesunden Welt, zurückzieht«, erzählt sie. Lange vor dem endgültigen Abschied, dem Tode ihres Mannes, gab es viele kleine Abschiede, die sie durchlebt hat. »Als wir einmal aus der Stadt kamen, mein Mann sehr unruhig war und mich plötzlich fragte, wo denn bloß die Hedy sei, das war so ein kleiner Abschied.«, so Hedy B.. Inge Weiss stand bereits einige Male dicht davor, sich gar endgültig von ihrem Mann zu verabschieden. Einmal war er wegen anderer Grunderkrankungen stark geschwächt, das Ende schien nah, die Sterbesakramente hatte er bereits erhalten. »Ich dachte in diesem Moment, dass sein Leben wirklich nicht mehr lebenswert sei, dass es für ihn gut wäre, einfach zu sterben. Aber dann ist da gleichzeitig dieses tiefe Gefühl des Verlusts, diese schmerzende Angst vor dem Abschied.«

In der Alzheimer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige treffen sich die beiden Frauen regelmäßig mit anderen Betroffenen. Die Gruppe gibt ihnen Halt. Hier muss sie nicht alles wortreich erklärt werden, um wirklich verstanden zu werden. Treffen der Gruppe finden jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat statt.

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

Im Unterbewusstsein wohnt eine große Kraft



Claudia Lindemann ist Heilpraktikerin, Stress-therapeutin und selbst Ansprechpartnerin einer Selbsthilfegruppe. In Bergkamen führt sie eine Naturheilpraxis und bietet hier neben naturheilkundlichen Therapien auch Seminare, Kurse und Vorträge in den Bereichen Naturheilkunde, Stress, Entspannung und positive Lebensgestaltung an.

www.anti-stress-lindemann.de

»In unserem Inneren wohnt eine ungeahnte Kraft. Es ist die Kraft des Unterbewusstseins.« Mit diesen Worten eröffnete Claudia Lindemann das Seminar »Das Unterbewusstsein als Erfolgsfaktor – Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch positives Denken«. Mitglieder aus unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen waren im September ins Gesundheitshaus Unna gekommen, um an dieser interessanten wie hilfreichen Fortbildung für Selbsthilfegruppen teilzunehmen.

»Neben der Schulmedizin hat die Naturheilkunde mittlerweile einen festen Platz im Denken und Handeln erungen. Es gibt aber noch einen anderen Weg, der dazu dient, einen weiteren Schritt in Richtung Gesundheit zu unternehmen. Und das ist mit Hilfe des Unterbewusstseins, unserer Gedanken und bildhaften Vorstellungen möglich«, so Claudia Lindemann. Menschen mit chronischen oder sogar lebensbedrohlichen Erkrankungen werde auch von ärztlicher Seite nahe gelegt, ihren Genesungsprozess zu unterstützen, indem sie sich mit dem »positiven Denken« beschäftigen.

Wenn eine Krankheit unser Leben auf den Kopf stellt, die Beziehung in einer Krise steckt oder sich äußere Umstände momentan einfach nicht ändern lassen, können wir unser seelisches Wohlbefinden ganz bewusst in die Hand nehmen, indem wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, erklärte Claudia Lindemann den Teilnehmern. Aber was ist »positives Denken« eigentlich genau? Wie funktioniert es? Was bewirkt es? Antworten hierauf gab es im Laufe der 8-stündigen Fortbildung für Selbsthilfegruppenmitglieder viele.

In kleinen Schritten wurden die 15 Teilnehmer des Seminars in die Technik des »Positiven Denkens« und der Beeinflussung des Unterbewusstseins herangeführt. Zu Beginn wurden die Teilnehmer aufgefordert, sich in einem Kennenlernspiel der ersten Methode zur Beeinflussung des Unterbewusstseins aktiv zu nähern. Als Sinnbild für die positive Suggestion (Suggestion = Eingebung, Einflüsterung) sollten sie sich gegenseitig mit Namen vorstellen und sich ein Kompliment aussprechen. »Das kann ich aber nicht!«, war die spontane einhellige Meinung der Anwesenden, die sich dann aber doch darauf einlassen konnten. »Ich konnte nach kurzer Zeit feststellen, dass plötzlich alle lächelten« stellte Claudia Lindemann fest und ergänzt: »Es ist in unserer Gesellschaft eher ungewöhnlich sich fremden Menschen gegenüber so zu öffnen. Von frühester Kindheit an, wer-

den wir eher mit negativen Eingebungen konfrontiert. 'Das kannst Du nicht', 'Du bist ein Versager', 'Das schaffst Du eh nicht' etc. Diese Eingebungen werden im Unterbewusstsein gespeichert und beeinflussen unser zukünftiges Denken und Handeln. Erstaunlicherweise wendet derjenige, der die negative Formulierung wählt, die gleiche Methode an, wie derjenige der sich in positiver Form äußert. Nur das Ergebnis ist vollkommen konträr.«

Nach der Technik der Suggestion erlernten die Teilnehmer die »Visualisierung«, eine Übung, in der bestimmte Bilder durch Konzentration und Vorstellungskraft vor dem geistigen Auge erscheinen. Eingebettet in eine Entspannung hatten die Teilnehmer Gelegenheit, sich mit der Methode der Visualisierung auseinanderzusetzen. Nach der Mittagspause wurden die Teilnehmer mit einigen Übungen aus der Kinesiologie (Lehre von der Bewegung) auf den zweiten Teil des Seminars vorbereitet. Diese Übungen »Brain-Gym« genannt, können mit wenig Aufwand zum verbesserten Lernen, Denken und Konzentrieren beitragen.

Der hauptsächliche Teil des Nachmittags bestand aus dem Entwickeln und Üben von Affirmationen. »Eine Affirmation ist ein positiv formulierter Satz, den wir uns selbst wieder und wieder sagen, um unsere Gedanken umzuprogrammieren und der zum Ziel hat, unser Handeln und Denken dauerhaft positiv zu verändern.«, so Claudia Lindemann. Ein bekannter Beispielsatz von Emil Coué lautet: »Es geht mir mit jedem Tag immer besser und besser.« Diese positive Selbstbeeinflussung habe nachweislich enormen Einfluss auf die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, weiß die Seminarleiterin. Ergebnis der gemeinschaftlichen Entwicklung der Affirmationen war, dass jeder Teilnehmer einen Satz mit nach Hause nehmen konnte, der direkten Bezug zu seinen persönlichen Wünschen und Zielen hatte.

Als Abschluss des Seminars sollte noch eine Phantasiereise dienen, die aber der allgemeinen Erschöpfung der Teilnehmer »zum Opfer« fiel. In der Feedbackrunde waren die Meinungen nahezu einstimmig: »Es war ein schöner Tag, ich habe viel gelernt, die Vielfalt der Informationen muss sich erst setzen und jetzt... freue ich mich auf Zuhause.« Wichtig für die Teilnehmer war darüber hinaus, dass die Inhalte des Seminars keine »Eintagsfliege« werden, sondern auch in der Zeit nach dem Seminar für alle effektiv anwendbar sein mögen.

K.I.S.S. finden Sie:

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

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

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

im Treffpunkt Gesundheit Schwerte
Kleppingstraße 4 | 58239 Schwerte
Anette Engelhardt
Fon 02304 24070-22 | Fax 02304 24070-23
E-Mail anette.angelhardt@kreis-unna.de



Sozialverband VdK - Ortsverband Unna

Anwalt des kleinen Mannes

Besonders in Zeiten knapper Kassen stellen viele Bürger immer wieder fest, dass ihre Anträge auf soziale Leistungen erst einmal abgelehnt werden. Vor allem Senioren erscheinen die vielen Fachbegriffe in den behördlichen Bescheiden oft wie »böhmische Dörfer«. Viele Menschen sind sich über ihre Rechte gar nicht im Klaren und selbst wenn, wissen sie häufig nicht, wie sie sich gegen den »Amtsschimmel« wehren können. Hier setzt die fachkundige Hilfe des Sozialverbandes VdK an: Der Ortsverband Unna hilft seinen Mitgliedern beim Formulieren von Widerspruchsschreiben und diversem Schriftverkehr. »Auf Wunsch begleiten wir die Menschen bei Behördengängen, ob zur Kranken- oder Pflegekasse, ARGE oder ins Rathaus. Außerdem versuchen wir viele Dinge im persönlich oder telefonisch mit den Behörden zu klären«, erzählt die Ortsverbands-Vorsitzende Christa Rumpel.

Aus langjähriger Erfahrung weiß sie, dass die Mitarbeiter der Behörden wegen des hohen Arbeitsanfalls oft keine Zeit haben, Bürger ausführlich zu beraten oder gar beim Ausfüllen von Anträgen zu helfen. »Wir ermuntern die Menschen, sich gegen Ungerechtigkeiten zu wehren, hören uns ihre Geschichte an und sprechen Ihnen Mut zu«, so Christa Rumpel, die wie der gesamte Vorstand in Unna ehrenamtlich tätig ist. Falls erforderlich, gibt der Ortsverband Unna den Fall des Mitglieds an die VdK-Rechtsabteilung in Dortmund weiter, wo Juristen gegebenenfalls Widerspruchsverfahren, Klagen vor dem Sozialgericht,

Berufungs- und Revisionsverfahren für einen geringen Betrag einleiten. Gegründet wurde der Sozialverband VdK als Landesverband in NRW bereits 1948, um nach dem 2. Weltkrieg für Bedürftige einzutreten. Seine heutige Aufgabe sieht er darin, auf Bundes-, Landes- und Kreisebene für soziale Gerechtigkeit zu sorgen, damit niemand ins gesellschaftliche und finanzielle Abseits gedrängt wird. Der Verband versteht sich als Sprachrohr für Erwachsene und Kinder mit Behinderungen und chronischen Krankheiten, Arbeitslose, Pflegebedürftige und Rentner.

Der Ortsverband Unna lädt seine Mitglieder regelmäßig zu Vortragsveranstaltungen und Versammlungen ein und ist jeden Mittwoch von 15.00 bis 17.30 Uhr im Gesundheitshaus Unna in einer Sprechstunde erreichbar. Zudem werden interessante Bildungsfahrten organisiert und über 80-jährige Mitglieder zum Geburtstag besucht. Der Sozialverband VdK arbeitet gemeinnützig, seine Arbeit wird über Mitgliedsbeiträge (4,50 Euro monatlich) und Spenden finanziert. »Bei uns hat man auch vielfältige Möglichkeiten, sich aktiv am Verbandsgeschehen zu beteiligen«, weiß Christa Rumpel. Selbst ehrenamtlich tätig werden kann man beispielsweise in Vorständen und Arbeitsgruppen, in der Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit oder bei der Betreuung von Mitgliedern.

Kontakt:

Sozialverband VdK
Ortsverband Unna
Christa Rumpel
Fon 02303 60853
E-Mail ov.unna@vdk.de
www.vdk.de/ov.unna



Ratgeber für Rentner

Schwerter Selbsthilfegruppe »Trennung und Scheidung« feiert zehnjähriges Bestehen

Gestärkt in den neuen Lebensabschnitt

Eine Trennung oder Scheidung ist immer ein schwerer Schritt – auch wenn die Beziehung unglücklich war – in einen ungewissen, häufig auch finanziell unsicheren neuen Lebensabschnitt. Viele persönliche Fragen müssen geklärt, Erlebnisse und Verletzungen aufgearbeitet werden, damit alle Familienmitglieder gestärkt ihren Weg in die Zukunft gehen können. Verständnis, Rückenstärkung sowie seelischen und praktischen Beistand haben in den letzten zehn Jahren schon viele Menschen in einer Trennungssituation in der Schwerter Selbsthilfegruppe »Trennung und Scheidung« bekommen. Das Jubiläum wurde am 5. Dezember zünftig gefeiert, ein 5-köpfiges Team hatte gut für die Organisation gesorgt. »Wir sind eine bunt gemischte Truppe, die Mitglieder sind zwischen Mitte 30 und über 70 Jahre alt«, erzählt Ursula Karwehl, Ansprechpartnerin der Gruppe. Und das ist offenbar »das Salz in der Suppe«, denn »alle können von den Erfahrungen der anderen profitieren«, so Ursula Karwehl. Wie gehe ich um

- mit dem Trennungsschmerz?
- mit Verlust / Trauer?
- mit Zukunftsängsten?
- mit dem Gefühl, versagt zu haben?
- mit An- und Beschuldigungen des Partners?
- mit dem Neubeginn einer Beziehung?
- mit den Kindern?

In der Selbsthilfegruppe ist es möglich, dass Frauen und Männer sich gemeinsam diesen Fragen stellen und für sich persönliche Lösungen suchen und finden. Die gemeinsame Betroffenheit und die Ressourcen der anderen fördern und unterstützen dabei den individuellen Weg. »Immer mehr Männer finden den Weg in unsere Gruppe«, freut sich Ursula Karwehl darüber, dass anscheinend auch das männliche Geschlecht offener wird, über Gefühle zu sprechen. Außerdem sei es wichtig, dass beide Geschlechter relativ ausgewogen in der Gruppe vertreten sind, denn auch hier könne nur das eine vom anderen lernen und verstehen. Neben den Gruppentreffen treffen sich die Mitglieder gern auch privat am Wochenende, sei es zu einem Kino- oder Theaterbesuch, zum Wandern oder zum Besuch einer Ausstellung, die Interessen sind vielfältig, kennzeichnen aber stets einen weiteren Schritt zu neuer Lebensqualität und zur Stärkung des Selbstwertgefühls. »In der Krise war die Gruppe das Beste, was mir passieren konnte, sie hilft mir mehr als jeder Therapeut. Dies ist einer der häufigsten Sätze, die ich gehört habe, wenn das Schlimmste überstanden ist«, so Ursula Karwehl.

Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr im Konferenzraum des Marienhospitals Schwerte.

Kontakt über die
K.I.S.S. in Schwerte
Anette Engelhardt
Fon
02304 24070-22

Schwerter Selbsthilfegruppe für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung

Selbstbestimmtes Leben nach der Psychiatrie

Ein psychisch kranker Mensch hat es manchmal schwerer als ein Mensch mit einem gebrochenen Bein: Die kranke Seele sieht einem keiner an, was häufig zu Miss- und Unverständnis in der Familie und dem sozialen Umfeld führt. Besonders nach einem Aufenthalt in der Psychiatrie verändert sich vielfach das Leben der Betroffenen. Angehörige, Freunde und die Nachbarschaft verstehen das Verhalten und die Eigenheiten des Kranken nicht und ziehen sich zurück. Auf das Anderssein oder auf eine Verhaltensauffälligkeit reagieren viele aus Unwissenheit mit Abwehr oder Ausgrenzung. Oder der Betroffene isoliert sich selbst, hat Angst, seinen Mitmenschen mit seinen Nöten zur Last zu fallen. In der Schwerter Selbsthilfegruppe für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung suchen und finden die Mitglieder Verständnis für die eigene Krankheit, helfen einander durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch beim Verarbeiten der persönlichen Krisen und geben sich gegenseitig Halt und Unterstüt-

zung. Begleitet wird die Gruppe von der Psychotherapeutin Ursula Krüger: »Soziale Aktivitäten sind ein ganz wichtiger Baustein unserer Arbeit in der Gruppe. Wenn man `in ein Loch gefallen ist`, hilft es sehr, wenn man sich an festen Terminen mit den anderen austauschen kann, die einen ohne große Worte verstehen«, erzählt sie. So machen die Gruppenmitglieder gern Ausflüge, gehen ins Theater oder in ein Restaurant. Die Treffen beginnen jeweils mit einer »Befindlichkeitsrunde«, in der jeder seine derzeitige Situation schildern kann. Wem etwas ganz besonders auf dem Herzen liegt, kann dies in aller Ausführlichkeit und Ruhe mit den anderen besprechen, die ihm dann eine gute Hilfestellung geben können.

Die relativ kleine Gruppe trifft sich seit zwei Jahren regelmäßig an jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat um 17.00 Uhr im Treffpunkt Gesundheit Schwerte. Weitere Mitstreiter sind den Mitgliedern herzlich willkommen.

Kontakt über die
K.I.S.S. in Schwerte
Anette Engelhardt
Fon
02304 24070-22

Selbsthilfegruppe »Cross-Dresser« will Vorurteilen begegnen

Man ist Mann – auch mit Rock und Pumps

Wann ist ein man ein Mann? Eine Frage, die Herbert Grönemeyer in einem seiner bekanntesten Songs versuchte, mit einer gehörigen Portion Ironie zu beantworten. Muskeln, Stärke, ja. Über Gefühle reden? Manchmal. Rock und Pumps tragen? Auf keinen Fall. Rainer Hentschel (Name geändert) tut es aber. Und er ist ein Mann, der weder schwul noch transsexuell ist. Er liebt lediglich das »Cross-Dressing«, das Tragen von Frauenkleidung. Lange Zeit hat er seine Neigung im stillen Kämmerlein ausgelebt.

Doch verstecken will er sich heute nicht mehr. Mittlerweile weiß er auch, dass es einige Männer gibt, die ganz ähnlich fühlen und Wege aus ihrem Schneckenhaus suchen. Deshalb hat er eine Selbsthilfegruppe für Cross-Dresser in Lünen gegründet.

Im Gesundheitshaus trifft sich die Gruppe, es geht um Erfahrungsaustausch, aber auch darum, sich hier in femininer Kleidung zu zeigen, sich zu schminken oder mal eine Perücke zu tragen. Und das, ohne dummen Bemerkungen ausgesetzt zu sein. »Es geht nicht um sexuelle oder finanzielle Interessen«, sagt Rainer Hentschel, um Missverständnissen vorzubeugen. »Vorurteile gibt es viele, auch Unwissenheit und Ignoranz«, berichtet der

43-jährige Lüner. Dagegen will er etwas unternehmen und aufklären: »Wir sind gewöhnliche Männer mit außergewöhnlichen Anzihsachen«. Aber nur ab und zu. Genau so gern trage er Jeans und Sweat-Shirt, gehe zum Fußball und mag ab und zu ein Bierchen, betont er.

Hentschel ist seit 19 Jahren verheiratet und Vater eines 17-jährigen Sohnes. »Der findet mein Interesse an Frauenkleidung alles andere als gut«, erzählt er. Auch seine Frau hat ziemlich entsetzt reagiert, als sie ihn das erste Mal bekleidet mit ihrem Rock zuhause antraf. Eine Beratungsstelle und gemeinsame Besuche einer Selbsthilfegruppe in Münster halfen dem Paar, mit der Situation umgehen zu lernen. Rücksicht auf die Familie zu nehmen ist für Hentschel eine Selbstverständlichkeit. Am Arbeitsplatz oder bei Familienfesten beispielsweise trifft man ihn nur im männlichen Outfit an. »Ich bin froh, dass ich eine so verständnisvolle Partnerin habe«, erklärt er. Auch das Umfeld reagierte tolerant: »Eine Nachbarin hat mir sogar einen Rock gekürzt«, freut er sich.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich an jedem 2. Samstag im Monat ab 17.00 Uhr im Gesundheitshaus Lünen. Weitere Gleichgesinnte sind gern willkommen.

Kontakt über die K.I.S.S. in Lünen
Lisa Nießalla
Fon 02306 100-610
oder über den Ansprechpartner der Gruppe
Fon 02306 267179
E-Mail crossdresser-luenen@web.de
www.crossdresser-luenen.de

Selbsthilfegruppe »Beziehungssucht – Beziehungsabhängigkeit« in Unna

Süchtig nach Liebe und Zuneigung

Sabine Meier (Name geändert) war vier Mal verheiratet. In jeder der Ehen fühlte sich die 47-jährige ab einem bestimmten Punkt unglücklich, doch getrennt haben sich schließlich immer die Männer. Einige Jahre ist sie bereits in Therapie, denn sie leidet sehr unter den Trennungen und fühlt sich, als ob sie ohne Mann an ihrer Seite nichts wert ist. Ihre seelischen Leiden haben die Ursache in einer von Lieblosigkeit geprägten Kindheit, das weiß sie heutzutage. Es dauerte jedoch lange, bis sie sich mit Hilfe ihres Therapeuten eingestehen konnte, dass sie beziehungsüchtig ist. So wie andere Süchtige nach Alkohol oder Essen lechzen, so ist ihr Denken krankhaft fokussiert auf eine Partnerschaft. Ist sie Single, geht es ihr schlecht und sie bemüht sich krampfhaft um eine neue Bindung. Ist sie liiert, bemüht sie sich, alle Bedürfnisse des Partners zu befriedigen, damit er guter Stimmung

und ihr wohlgesonnen ist. »Wenn ich mich nur genug anstrenge und ihm alles Recht mache, dann wird er mir seine Liebe bestimmt auch zeigen, so fühle und handele ich«, erklärt Sabine Meier. Das Fatale daran: Je mehr sie um seine Aufmerksamkeit und Zuneigung buhlt, umso mehr zieht er sich zurück, weist sie von sich, kritisiert oder missachtet sie. Funktioniert die Beziehung eines Tages gar nicht mehr und es kommt zur Trennung, gibt sie sich selbst die Schuld und leidet.

Durch ihre langsam gewonnene Einsicht, dass es so nicht weitergehen kann, hat Sabine Meier vor rund einem Jahr die Selbsthilfegruppe »Beziehungssucht – Beziehungsabhängigkeit« in Unna ins Leben gerufen. »Es ist notwendig zu erkennen, dass die üblichen Bewältigungsstrategien verändert werden müssen«, sagt sie. In der Gruppe können die Betroffenen ehrlich mit sich selbst sein und sich im gegenseitigen Austausch mit dem Ungleichgewicht von Nehmen und Geben in ihren Partnerschaften auseinandersetzen.

Die Gruppe ist weiteren interessierten und betroffenen Frauen gegenüber offen und freut sich über eine Verstärkung. Sie trifft sich jeden Dienstag um 19.00 Uhr im Gesundheitshaus Unna.

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



Normalbild



Zentralskotom



Tunnelblick

Blinden- und Sehbehindertenverein (BSV) Kreis Unna im BSV Westfalen e.V.

Wir sehen weiter – auch wenn die Augen schwächer werden

Wir sehen weiter – das ist das Motto des Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna im BSV Westfalen e. V.. Der Verein hält vielfältige Angebote für sehbehinderte und blinde Menschen, deren Angehörige und Interessierte vor. Vom Umgang mit der Diagnose über das Meistern des Alltags bis hin zur Weichenstellung für die Zukunft erhalten hier Betroffene Informationen, Beratung und Hilfestellung – von Menschen, die wissen, was es heißt, blind oder sehbehindert zu sein. »Bei uns trifft man auf Menschen, die in einer schwierigen Lebenslage wieder Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten gewonnen haben. Wir geben unsere Erfahrungen, die wir aus eigener Betroffenheit gewonnen

haben, gern weiter«, erzählt Walter Görlitz, Vorsitzender der Bezirksgruppe Kreis Unna. »Wir beraten und tauschen uns aus zu medizinischen Themen, aber auch zu Themen wie der Alltag oder der Umgang mit Behörden besser bewältigt werden kann«, fügt er hinzu. Mit Rat und Tat zur Seite steht der Verein unter anderem bei der Antragstellung des Schwerbehindertenausweises sowie andere Nachteilsausgleiche, wie z.B. Ermäßigungen bei der Nutzung von Bus und Bahn, beim Rundfunk und Telefon etc..

Wichtig ist den Vereinsmitgliedern auch, dass die Interessen und Belange Betroffener in der Politik und der Öffentlichkeit wahrgenommen und berücksichtigt werden. So ist der BSV in den Behindertenbeiräten der Städte Lünen und Bergkamen präsent und aktiv. Eine Vertretung in den Beiräten in Unna und Werne ist in Zukunft geplant. »Hierfür werden noch Mitstreiter gesucht. Wer Lust hat mitzumachen, ist herzlich willkommen«, so Walter Görlitz. Im Rahmen von Sprechstunden, die in Lünen, Unna und Bergkamen angeboten werden, gibt es ebenfalls Antworten auf sozialrechtliche Fragen und zur Alltagsbewältigung (Sprechzeiten bitte erfragen).

Eine ganz praktische Hilfe für sehbehinderte und blinde Menschen ist die Hörzeitung »Pressegeflüster«, die in Kooperation mit der Selbsthilfeorganisation ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) Lünen und der ATZ e.V. (Audiotonbandzeitung) in Holzminden schon in den 90-er Jahren ins Leben gerufen wurde. Mitglieder von ZWAR lesen Zeitungsartikel aus Lünen, Selm, Werne und Bergkamen auf ein Speichermedium. Die ATZ vervielfältigt die Dateien stellt die Beiträge den Abonnenten zur Verfügung.

Neben vielen Informationen und Veranstaltungen bietet der Verein allen Betroffenen an, sich bei geselligen Treffen auszutauschen, neue Freundschaften zu knüpfen oder bei schönen Ausflügen und Feiern dabei zu sein.

Kontakt:

Blinden- und Sehbehindertenverein
Kreis Unna
Walter Görlitz
Fon 02307 554864
E-Mail
kreis-unna@bsvw.de
Internet
www.bsvw.de

»Alleinerziehende Gruppe Lünen«

Die Zukunft neu entdecken

Alleinerziehende Mütter und Väter, die ein oder mehrere Kinder haben, leisten Bemerkenswertes. Neben der hohen Belastung durch Kindererziehung und -betreuung sind sie in vielen Fällen zusätzlich berufstätig. Und trotzdem wird das Geld oft knapp.

Wer selbst allein erziehend ist und gerne mit anderen »Ein-Eltern-Familien« in Kontakt kommen oder sich über spezielle Themen austauschen möchte, findet in der »Alleinerziehende Gruppe Lünen« dazu die Möglichkeit. Während der Treffen beschäftigen sich die Mitglieder mit Problemen, die die Trennung oder Scheidung für sie persönlich und für die Kinder ausgelöst hat. »Im Vordergrund der Gruppenarbeit steht, unseren Trennungskindern einen Weg in eine gute Zukunft zu ebnen«,

erklärt Pia Wagener, Ansprechpartnerin der seit 2006 bestehenden Gruppe. Es handele sich keinesfalls um eine Singlegruppe, betont sie.

Die Gruppe wird in juristischen Fragen (Sorgerecht, Unterhalt, Scheidung) von einer ortsansässigen Anwaltskanzlei beraten. In unregelmäßigen Abständen werden auch Fachvorträge angeboten, die zu einer anschließenden Diskussion einladen. Für eine Kinderbetreuung ist während der Treffen gesorgt. Auch gemeinsame Unternehmungen stehen auf dem Programm.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich 14-tägig an Samstagen von 15.30 bis 17.30 Uhr im Gesundheitshaus Lünen. Weitere Infos – auch zu den genauen Terminen – gibt es bei der Ansprechpartnerin.

Kontakt über die
K.I.S.S. in Lünen
Lisa Nießalla
Fon 02306 100-610
oder über die
Ansprechpartnerin
Pia Wagener
Fon 02306 268483
E-Mail
Alleinerziehende
Luenen@web.de



Selbsthilfe in Gang setzen

Das Interesse an Selbsthilfegruppen nimmt zu. Jedoch ist es für neue Selbsthilfegruppen nicht immer so einfach die schwierige Startphase zu gestalten und zu meistern. Seit Ende 2008 beteiligt sich die K.I.S.S. des Kreises Unna an dem Projekt »In-Gang-SetzerInnen«, ein bundesweites Projekt des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes und dem BKK Bundes- und Landesverbandes. »In-Gang-SetzerInnen«, das bedeutet so etwas wie eine »Geburtshilfe« für neue Selbsthilfegruppen, denen in der Gründungsphase über organisatorische und kommunikative Hürden geholfen wird. Ziel ist es neue Wege der Selbsthilfeunterstützung zu gehen. »Das Projekt kommt ursprünglich aus Dänemark. Bei den In-GangsetzerInnen handelt sich um Frauen und Männer, die Selbsthilfegruppen in der Startphase zur Seite stehen«, erläutert Lisa Nießalla von der K.I.S.S. in Lünen. »Denn gerade zu Beginn gibt es Unsicherheiten, wie eine solche Gruppe erfolgreich zusammenfinden kann.« Die In-Gang-SetzerInnen werden die Teilnehmer dabei unterstützen, miteinander ins Gespräch zu kommen, sich vertraut zu machen und Rahmen für die neue Gruppe zu setzen. Die Begleitung dauert solange, bis die Gruppe aus eigener Kraft bestehen kann. »Die ‚In-Gang-SetzerInnen‘ sind selbst nicht vom Thema der Gruppe betroffen, sondern ehrenamtliche Mentoren«, erklärt Lisa Nießalla. Und sie werden lediglich auf ausdrücklichen Wunsch der in Gründung befindlichen Gruppe aktiv.

Bei der K.I.S.S. haben sich bereits acht Teilnehmer für diese ehrenamtliche Tätigkeit in zwei Fortbildungsblocken von je acht Stunden fit machen lassen. »Nun freuen sich schon alle, dass es mit der Arbeit losgehen kann«, so Lisa Nießalla.

Damit die In-Gang-SetzerInnen die Möglichkeit haben, sich über ihre Erfahrungen auszutauschen, treffen sie sich alle zwei Monate zur kollegialen Beratung im Gesundheitshaus Lünen.

Gemeinsam gegen den Krebs

Die Diagnose Krebs verändert das Leben von einem Moment auf den anderen. Wut, Unsicherheit und Zukunftsängste prägen den Tag. Moderne Behandlungsmethoden haben die Lebensqualität und Überlebenschancen zwar deutlich verbessert, aber die Therapien sind deutlich komplexer geworden. Wo kann ich mich informieren, welche Behandlungsmethode ist die richtige, wo bekomme ich menschliche und seelische Unterstützung? Um auf diese Fragen Antworten zu bekommen, ist es wichtig, vor Ort die richtigen Ansprechpartner zu finden. Gute Beratung und Hilfestellung ist in dieser schweren Situation das A und O.

So veranstaltete der Ärzteverbund »Mein Gesundheitsnetz« mit den beiden Unnaer Krankenhäusern, der K.I.S.S., der Volkshochschule Unna-Fröndenberg-Holzwickede, den Hospizvereinen, dem Forum Generationen Unna und dem Hellweger Anzeiger unter dem Titel »Gemeinsam gegen Krebs« Aktionswochen mit Vorträgen, Workshops und Diskussionen. Sie fanden vom 26. Oktober bis 21. November im Zentrum für Information und Bildung in Unna statt. Die Schirmherrschaft hatte der Unnaer Bürgermeister Werner Kolter übernommen.

Ziel der Aktionswochen, die großes Interesse in der Öffentlichkeit fanden, ist es dabei, Krebspatienten und Angehörigen durch bessere Informationen über Krankheit und Therapie Ängste zu nehmen und gleichzeitig Hoffnung zu machen. Organisationen und Einrichtungen, Ärzte, Psychologen und Sozialarbeiter, die sich um Krebspatienten kümmern, wurden durch die Aktion aber auch angeregt, sich in einem Netzwerk zusammenzufinden, wodurch medizinische und psychosoziale Hilfen optimiert werden können.

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Unna

Intensive Therapie hilft der Stimme

Nahezu jeder Mensch, der unter der Parkinson-Erkrankung leidet, ist mit Fortschreiten der Krankheit in seinem Sprechvermögen eingeschränkt. Die Lebensqualität wird durch eine leise, heisere Stimme, eine verwaschene Aussprache und eine monotone Sprechweise beeinträchtigt. Ein in Amerika entwickeltes intensives Stimmtraining mit dem Namen Lee Silverman Voice Treatment (LSVT) kann hier deutliche Verbesserungen bewirken, so lautete ein Rat der Deutschen Parkinson Vereinigung, den sich die Regionalgruppe Unna nun zu eigen machte.

Die Mitglieder haben eine Gruppentherapie nach dieser Methode organisiert und sind nach Abschluss der Therapie, die von einer hierfür zertifizierten Logopädin geleitet wird, begeistert über die deutliche Verbesserung der Verständlichkeit der Sprache. »Die Therapie ist sehr intensiv, sie findet innerhalb von vier Wochen an jeweils vier Wochentagen in Gruppen mit maximal fünf Teilnehmern statt«, erklärt Lothar Ihne, Ansprechpartner der Gruppe.

Im Rahmen der Therapie werden regelmäßige Übungen zur Verbesserung der Stimmfunktion und Sprechlautstärke durchgeführt. So habe sich gezeigt, dass durch das intensive Stimmtraining häufig auch deutliche Verbesserungen anderer Funktionsbereiche des Sprechens wie der Atmung, der Aussprache und der Satzmelodie bewirke, weiß Lothar Ihne. Falls es weitere Interessierte gibt, wird die Regionalgruppe Unna auch im kommenden Jahr erneut diese Therapieform anbieten. Für die Teilnahme benötigen Patienten eine ärztliche Verordnung und bei manchen Krankenkassen eine Genehmigung.

Kontakt:

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Unna
Lothar Ihne, Fon 02303 80334

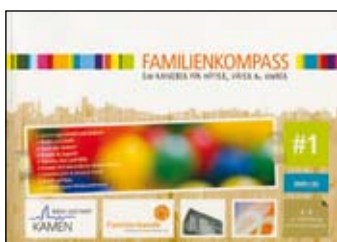
Buchtipps



Welche Rechte habe ich als Patient? Wie finde ich einen richtigen Arzt für mich, welche Pflichten hat ein Arzt? Wann muss ich etwas zuzahlen? Was tue ich, wenn ich falsch behandelt wurde? Ein Patient muss heute wissen, wie unser Gesundheitssystem funktioniert, muss seine Rechte, aber auch seine Pflichten kennen. Nur dann hat er die Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen, sowohl in medi-

zinischen, aber auch in rechtlichen und finanziellen Fragen. In verständlicher Sprache informiert dieser Wegweiser über Unterschiede zwischen gesetzlicher und privater Krankenkasse, auf welche Leistungen ein Versicherter Anspruch hat und wie man für ein spezielles Leiden den geeigneten Facharzt findet. Weitere Kapitel sind der medizinischen Versorgung im Krankenhaus, der Informationspflicht der Ärzte und den Themen Zuzahlungen. Ein Kapitel mit Adressen, Web-Seiten und Informationen über Ärzte, Krankenhäuser, Medikamente, Selbsthilfegruppen, Muster-Patientenverfügungen sowie ein Stichwortverzeichnis rundet die Broschüre ab.

»Ihre Rechte als Patient – ein Wegweiser durch das Gesundheitssystem« | H.C. Beck Verlag | Herausgeber Paritätischer Gesamtverband 2009 | ISBN 978-3-406-59547-9 | 3,90 Euro



Familienbande Familiennetzwerk Kamen e.V. gibt »Kompass« heraus

Für Kamener Eltern und Kinder bietet der kürzlich erschienene »Familienkompass« eine Fülle von nützlichen Tipps und Infor-

mationen. Die bunte und freundlich aufgemachte Broschüre zeigt auf, was es in Kamen und Umgebung zu unternehmen und entdecken gibt und welche Hilfen zur Versorgung, Betreuung und Erziehung möglich sind. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Angeboten und Einrichtungen direkt in Kamen, er wird aber auch durch ortsnahe Angebote ergänzt. Viele Kamener Eltern, Kinder oder Großeltern haben mit ihren Erfahrungen, Lieblingszielen und Geheimtipps zum Gelingen des Familienkompasses beigetragen. Die 98-seitige Broschüre wurde vom Team der Familienbande Familiennetzwerk Kamen e.V. gemeinsam mit der Stadt Kamen erstellt. Sie wird kostenlos allen Familien mit Neugeborenen in Kamen ausgehändigt. Zudem ist der Familienkompass in allen Kamener Buchhandlungen, in der Geschäftsstelle des Hellweger Anzeiger, der Stadtbücherei und natürlich im Mütterzentrum für zwei Euro zu bekommen.

Bluthochdruck lässt sich gut beeinflussen und behandeln. Dieser Ratgeber stellt die Erkrankung mit allen Aspekten vor und beantwortet kurz und prägnant alle Fragen zu diesem Thema. Der Leser wird über die richtige Messung des Blutdrucks informiert und erfährt, wie mit welcher Therapie dieser gesenkt werden und wie der Patient selbst aktiv zu einer dauerhaften Senkung beitragen kann. Durch den übersichtlichen Frage-Antwort-Stil bleibt das Buch leicht verständlich. So kann sich der Leser letztlich zum »Spezialisten in eigener Sache« entwickeln.

Schnell informiert bei Bluthochdruck

123 Seiten | Trias Verlag 2002 | ISBN 978-3-8304-3047-6 | 14,95 Euro

Ein Weg aus dem täglichen Stress – gibt es den? Ja, sagt die Autorin und vermittelt wirkungsvolle Techniken, eine Balance zwischen Nähe und Distanz zu Problemen zu finden, für sich einen Freiraum zu etablieren oder einen »guten Ort« im Körper zu finden. Die Techniken können helfen, in stressigen Situationen klar zu sehen und die eigenen Handlungsmöglichkeiten bewusst wahrzunehmen. Mittels einer CD können die Übungen gut erlernt und Räume für mehr Gelassenheit erobert werden.

Entspannt und klar

176 Seiten | Goldmann Arkana Verlag | ISBN 978-3-442-33853-5 | 16,95 Euro

Kein Sport – und ernähren Sie sich salzlos. Das ist der Satz eines Arztes, an den sich der Autor kurz nach seiner Diagnose Multiple Sklerose erinnert. Gehalten hat er sich nicht daran und seinen Humor hat er der Diagnose trotzend auch nicht verloren. In ironischen, manchmal auch anrührenden Geschichten erzählt der Autor, wie er gelernt hat, mit der Krankheit zu leben und hält den Ärzten und vermeintlich Gesunden den Spiegel vor. Leser erfahren zudem viel über die Facetten der Krankheit.

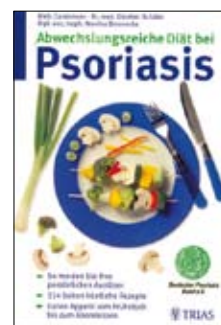
»Ernähren Sie sich salzlos!«

165 Seiten | Mabuse Verlag | ISBN 978-3-940529-39-8 | 15,90 Euro

Vorsicht, die Haut isst mit. Psoriasis-Patienten meiden manche Speise aus leidlicher Erfahrung wegen der Angst vor einem neuen Schub, der sich in schuppiger und entzündlicher Haut zeigt. Die Autoren präsentieren in diesem Buch neben wissenswerten Informationen zu Lebensmitteln zahlreiche spezifische Rezepte, die eine reizarme Ernährung ermöglichen sollen. Auch modernen Essgewohnheiten wird mit Vorschlägen für Burger und Pizzen Rechnung getragen.

Abwechslungsreiche Diät bei Psoriasis

176 Seiten | Trias Verlag | ISBN 978-3-8304-3006-3, 22,95 Euro



Selbstvertrauen – wer könnte nicht ab und zu mehr davon gebrauchen? Dieses Buch zeigt auf, wie man das Selbstvertrauen stärken kann, indem man den »inneren« Kritiker, mit dem wir uns tagtäglich durch bewertende und verurteilende Kommentare das Leben selbst erschweren, verbannen und stattdessen lernen kann, sich selbst anzunehmen, mit Kritik konstruktiver umzugehen und so sich selbst der beste Freund werden kann. Ein hilfreicher, praktischer und leicht lesbarer Ratgeber zur Überwindung von Minderwertigkeitsgefühlen und Selbstzweifeln.

So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen

144 Seiten | PAL Verlag 2005 | ISBN: 978-3-923614-34-9 | 12,80 Euro



Der Leser kann in den 15 Lektionen des Selbsthilfe-Programms die Fähigkeit erlernen, seine Ängste, Phobien und Panikattacken zu bewältigen, indem er beginnt, seinen Stress zu verstehen, Angstsymptome zu reduzieren, die Ursachen der Angst zu erkennen und negative Denkmuster zu überwinden. Die vorgestellten Methoden und Verfahren sind nicht als Ersatz für eine psychotherapeutische Behandlung gedacht, sie können aber gut therapiebegleitend eingesetzt werden. Beispiele und Übungen unterstreichen die praxisorientierte Anwendung.

Angst, Panik und Phobien

376 Seiten | Verlag Hans Huber 2007 | ISBN: 978-3-456-84404-6 | 24,95 Euro



Gratulation zum Jubiläum

20 Jahre ZWAR

Ihr 20-jähriges Bestehen feierte die Selbsthilfeinitiative »Zwischen Arbeit und Ruhestand« (ZWAR) am 25. Oktober in Lünen.

Die Festlichkeiten zum Jubiläum begannen mit einem feierlichen Gottesdienst in der Stadtkirche in Lünen. Anschließend ging es weiter mit einem gemütlichen Abend im Gemeindezentrum der Herz-Jesu Gemeinde Lünen. Hier wurde bei Musik und einem leckeren Buffet ein schöner



Abend verbracht. Mit Darbietungen der »ZWARler«, Tanz und Musik verging der Abend wie im Flug. Der allgemeine Tenor zum Jubiläum: Wir bleiben noch lange zusammen, denn das 25-jährige wollen wir auch zusammen feiern. (Horst Buchholz)

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

Sie möchten Ihre Gruppe im nächsten Heft vorstellen?

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

Die nächste Ausgabe erscheint im Mai 2010.

Redaktionsschluss ist der 26. April 2010.



Aktuelles zum Projekt

»Selbsthilfefreundliches Krankenhaus NRW«

In der letzten Ausgabe von SELBST und VERSTÄNDLICH berichteten wir über das Projekt »Selbsthilfefreundliches Krankenhaus NRW«, an dem das Ev. Krankenhaus Unna und die K.I.S.S. beteiligt sind. Ziel des Projektes ist es, den Weg des Patienten vom Krankenhausaufenthalt hin zur Selbsthilfe zu optimieren. In dieser und den kommenden Ausgaben wollen wir unsere Leserinnen und Leser über Neuigkeiten aus dem Projekt informieren.

- Die Gruppe »Frauenselbsthilfe nach Krebs« bietet im Gesundheitsinformationszentrum (GIZ) des Ev. Krankenhauses alle zwei Monate, jeweils am 2. Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr Beratungsgespräche an.
- Der ambulante Hospizdienst OMEGA – Mit dem Sterben leben e.V., Regionalgruppe Unna bietet regelmäßige Treffen jeden 1. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr in der Kapelle des Ev. Krankenhauses an.

- Die Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Regionalgruppe Unna berät Betroffene und Angehörige in Fragen des Umgangs mit der Krankheit Parkinson (Termine bitte bei Ingrid Wille, Fon 02303 40099 erfragen oder der Internetseite www.parkinson-unna.de entnehmen)
- Das Ev. Krankenhaus bietet jeden 4. Donnerstag im Monat, von 14.00 bis 16.00 Uhr eine Beratung zum Thema Inkontinenz im GIZ an.

Darüber hinaus werden stationäre Patienten bzw. deren Angehörige künftig persönlich über die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe informiert. Sie erhalten Informationsmaterial und werden ggf. auf Besuchsdienst oder Sprechzeiten im Krankenhaus aufmerksam gemacht. Den Informationsfluss zwischen Patienten, Pflegepersonal und den Selbsthilfegruppen koordiniert Charlotte Kunert, Selbsthilfebeauftragte im Ev. Krankenhaus.

Landrat würdigt ehrenamtliches Engagement

Empfang, der fünfte

Jahr für Jahr, inzwischen zum fünften Mal, begrüßte Landrat Michael Makiolla auf dem »Empfang für die Selbsthilfe im Kreis Unna« über 200 aktive Mitglieder aus unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen sowie Vertreter aus



Politik und Verwaltung in der malerischen Scheune des Gutes Haus Opherdicke. Und diese Tradition wolle er auch beibehalten, würdigte der Landrat das ehrenamtliche Engagement der Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren.

»Die Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen war und ist für die Kreisverwaltung selbstverständlich«, unterstrich Michael Makiolla. Das Netz aus mehr als 250 Gruppen sei im Kreis Unna im Vergleich zu anderen Kreisen ganz besonders dicht, freute sich der Landrat. Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) bilde dabei sowohl für die Gruppen als auch für die hilfesuchenden Menschen die zentrale Anlaufstelle.

Wird eine Gruppe neu gegründet, geben die K.I.S.S.-Mitarbeiterinnen an den drei Standorten Tipps für die Organisation, denn die Mitglieder selbst bestimmen die Vorgehensweise. Auch für bestehende



Landrat Makiolla begrüßte Vertreter der Selbsthilfegruppen beim Empfang auf Haus Opherdicke. Am Ende des Landratsempfangs steht das gemütliche Beisammensein der Selbsthilfegruppenmitglieder hoch im Kurs.

Gruppen ist das K.I.S.S.-Team ein zuverlässiger Ansprechpartner. »Aus Sicht eines Mediziners kommt die Selbsthilfe einer Therapieverstärkung gleich«, betonte Dr. Hans-Heiner Decker aus Arnsberg in seinem Vortrag über die »Bedeutung und Wirkung von Selbsthilfegruppen im medizinischen Bereich«. Die Selbsthilfe sei geradezu der verlängerte Arm des Arztes, erklärte er. »Man ist nicht allein, im Verbund mit anderen, die ganz ähnliche Probleme haben, geht alles viel leichter«, erklärte er.

»Das Besondere an den Gruppen ist, dass es eine rein private Angelegenheit ist, ohne fachliche Begleitung und das macht es gerade aus«, fügte der Arzt hinzu, der sich schon seit vielen Jahren für die Selbsthilfe stark macht.

Zum Abschluss des sonnigen Tages wurde es bei einem Imbiss wie in den vergangenen Jahren gemütlich in der alten Scheune.

Lesen Sie im nächsten Heft

Quo vadis Selbsthilfe?



Wie können Selbsthilfegruppen einer Überalterung begegnen, wie auf neue Mitglieder zugehen oder einzelne zu mehr Verantwortung inspirieren? Sollten Gruppen in der heutigen Zeit »Dienstleister« sein, die Service in Form von Beratung und Information anbieten? Oder geht es doch vielmehr um das Verständnis für den anderen aus eigener Betroffenheit, das offene Ohr

und die Zuwendung? Andreas Greiwe vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW hat zu diesen Fragen, die viele Selbsthilfegruppen im Kreis Unna beschäftigen, gute Ideen und Antworten, die er in einem lebendigen Vortrag auf der IX. Selbsthilfekonzferenz im November präsentierte. SELBST und VERSTÄNDLICH greift dieses für alle Gruppen interessante Thema in der kommenden Ausgabe auf.

Therapie-Sport

Beim Therapie-Sportverein Lünen e.V. kommen seit 1986 Woche für Woche behinderte und körperlich eingeschränkte Menschen zusammen, um gemeinsam sportlich aktiv zu sein. Die regelmäßige Bewegung fördert die Bewältigung der unterschiedlichen Krankheiten – beispielsweise Morbus Bechterew, Rheuma, Parkinson oder Osteoporose. Gleichzeitig bemüht sich



der Verein um die Erhaltung und die Verbesserung der Gesundheit, der körperlichen Leistungsfähigkeit und der sozialen Integration in die Gemeinschaft. Weiterhin ist der Verein bestrebt, über die unterschiedlichen Krankheitsbilder, deren Therapie- und Rehabilitationsmaßnahmen aufzuklären. Lesen Sie in der nächsten Ausgabe über die langjährigen und vielfältigen Aktivitäten des Vereins.