

SELBST UND VERSTÄNDLICH

Ausgabe Juni 2009 | kostenlos

DAS SELBSTHILFEMAGAZIN IM KREIS UNNA



Zwischen Verantwortung
und Selbstbestimmung:
Angehörige in der Selbsthilfe

Seite 11:



Das tägliche Kopfkino:
»Paradoxon«: Selbsthilfe
Borderline-Erkrankter in Schwerte

Seite 12:

»Johannis Disco« für behinderte
Jugendliche, junge Erwachsene und
ihre Freunde - Einfach mal abtanzen



Liebe Leserinnen und Leser,

wer fragt nach mir? Wen interessiert es eigentlich, wie es mir geht? Wen kümmert es, ob ich kaum noch vor die Tür komme, weil ich meine kranke Mutter pflege? Wie soll ich mit den Alkoholexzessen meines Mannes fertig werden? Wohl jeder Angehörige eines körperlich, sucht- oder psychisch kranken Menschen hat sich schon diese oder ähnliche Fragen gestellt.

Selbsthilfegruppen haben nicht nur für Betroffene, sondern vielfach auch für Angehörige eine wichtige Funktion. Der Austausch mit anderen Angehörigen hilft oft weiter, weil mal »Dampf« abgelassen werden muss oder man auf Verständnis anderer trifft. In dieser Ausgabe haben wir die Aktivitäten der Angehörigen in den Fokus gestellt. So berichtet beispielsweise eine Therapeutin darüber, was in einer Familie oder Partnerschaft auf der Beziehungsebene passiert und welche Problemlösungen es gibt, wenn ein Familienmitglied krank oder pflegebedürftig wird (Seite 4).

Wie ein Generationenwechsel in einer Selbsthilfegruppe problemlos gemeistert werden kann, zeigt der Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönen e.V. (Seite 10). Nach 25 Jahren ist die Ansprechpartnerin in den »Ruhestand« gegangen und hat ihre Aufgaben in jüngere Hände gelegt.

Wir berichten auch über die weit über die Grenzen des Kreises bekannte und beliebte Johannis Disco, eine Veranstaltung, die behinderten Jugendlichen und jungen Erwachsenen das Vergnügen eines Disco-Besuchs ermöglicht.

Zum Thema chronische Erkrankungen stellen wir diesmal die Osteoporose-Selbsthilfegruppe Werne (Seite 12) und die Selbsthilfegruppe Nierenkranker im Kreis Unna e.V. (Seite 10) vor.

Wir wünschen Ihnen bei der Lektüre unserer aktuellen Ausgabe eine gute und interessante Lesezeit.



© gerd altmann | pixelio.de

TITELTHEMA

Zwischen Verantwortung und Selbstbestimmung	3
Dem Erleben eine Geschichte geben.....	4
Am Rande der Erschöpfung.....	5-6
K.I.S.S. finden Sie	6

HINGESCHAUT

20 Jahre Selbsthilfeunterstützung.....	7
Der Sprecherrat stellt sich vor	8-9
Den Jüngeren das Ruder überlassen.....	10
Selbsthilfegruppe Nierenkranker im Kreis Unna e.V.	10
Das tägliche Kopfkino	11
Einfach mal abtanzen.....	11
In der Forschung liegt die Hoffnung.....	12
Knochenhart dem Bruch vorbeugen	12

AKTUELLES

Selbsthilfe und Krankenhaus – eine Partnerschaft im Aufbau	13
---	----

TIPPS & WISSENSWERTES

Buchtipps.....	14
Wir gratulieren	15
Fortbildung 2009.....	15
Zweite »Ma-m-Mut« – Gruppe für Brustkrebsbetroffene gegründet.....	15

AUSBLICK & RÜCKBLICK

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



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 Pätsch, Klaus Thielker, Anne Schrei

Verantwortliche Redakteurin: 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: Ernst Rose | pixelio

Die Balance zwischen Verantwortung und Selbstbestimmung

»Kein Mensch kann das beim anderen sehen und verstehen, was er nicht selbst erlebt hat.« Mit diesem Zitat von Hermann Hesse wird sehr gut deutlich, welche Motivation Menschen haben, sich in Selbsthilfegruppen zusammenzufinden. Wer sich in einer ganz ähnlichen Situation befindet wie man selbst, dieselbe Krankheit oder gleich gelagerte Probleme hat, kann besser »sehen und verstehen«.

Eine Selbsthilfegruppe kann aber nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige ein wichtiger Bestandteil zur Problembewältigung sein, neues Selbstvertrauen schaffen und alltagstaugliche Lebenshilfe bieten.

Sehen, Verstehen, sich auf Augenhöhe begegnen, das führt die Menschen in facettenreichen Selbsthilfegruppen von Angehörigen im Kreis Unna zusammen. Vor allem zwei Motive sind es, die Angehörige – unabhängig vom Thema ihrer Gruppe – bewegt: Sie wollen etwas für andere, aber auch etwas für sich selbst tun. Sie wollen die Situation ihrer chronisch kranken Mutter oder des süchtigen Partners besser verstehen lernen und ihnen helfen. Gleichzeitig wollen sie aber etwas gegen die krankheitsbedingten Belastungen und Sorgen oder die eigenen Ohnmachtgefühle, die mit den Problemen des nahe stehenden Menschen verbunden sind, unternehmen. Die mittelbare Betroffenheit ist also auch die eigene Betroffenheit.

»Meine Entscheidung, regelmäßig in die Al-Anon-Gruppe zu gehen und so etwas für mich zu tun, hat meinen Mann verunsichert und bei ihm eine Auseinandersetzung mit seiner Sucht in Gang gesetzt. Durch Vorhaltungen oder Streit hatte ich das vorher nicht erreicht«, erklärt Birgit (Name v. d. Red. geändert) aus einer regionalen Al-Anon-Gruppe (Angehörigengruppe der Anonymen Alkoholiker). »Zu Beginn habe ich immer gedacht, dass ich hier falsch bin. Aber dann habe ich gemerkt, dass man in der Gruppe meine Probleme begreift und versteht. Alle kennen die Höhen und Tiefen im Leben mit Abhängigen und man weiß, dass man nicht mehr alleine damit ist. Niemand wird verurteilt, aber man bekommt Feedback und ehrliches Verständnis.«

Angehörigengruppen sind ein Forum, um sich auszutauschen, Isolation und Überforderung zu vermeiden, die eigenen Handlungsspielräume zu erweitern, aber auch individuelle Grenzen auszuloten. Oder wie Birgit es ausdrückt: »Ich habe gelernt, für mich Sorge zu tragen.« Und auch dies ist ein Aspekt, der bei den meisten Angehöri-

engruppen eine große Rolle spielt: Das kranke Familienmitglied ist trotz aller Belastungen zum Mittelpunkt ihres Lebens geworden. Das Denken und Handeln der Angehörigen kreist fast ausschließlich um die Probleme der ihnen nahe stehenden Menschen und sie vernachlässigen dabei sich selbst und die eigene Gesundheit. Sie haben verlernt oder haben sich untersagt, an sich selbst zu denken. Co-Abhängigkeit wird dies in der Fachsprache genannt.

In der Gruppe unterstützen sich die Mitglieder dabei, Klarheit über ihre Einstellung zu finden. Welche Rolle will und kann ich in meiner Situation einnehmen? Was tut dem Betroffenen gut – und was mir? Wie kann ich den Teufelskreis durchbrechen, der mir Angst und Schuldgefühle macht?

Diese Fragen stellen sich nicht nur Angehörige Suchtkranker, sondern beispielsweise auch Eltern, die Schwierigkeiten bei der Erziehung ihrer Kinder haben oder Alleinerziehende: »Ich habe in der Gruppe erst ganz langsam gelernt, das Verhältnis von Selbstbestimmung und Sich-verantwortlich-fühlen in Balance zu bringen«, erzählt die Initiatorin einer Gruppe, die gemeinsam mit anderen Elternpaaren Probleme bei der Entwicklung ihrer Kinder lösen.

Als erleichternd empfinden es auch viele Angehörige, dass sie in der Gruppe über ihre Lage oder die vielen kleinen Begebenheiten erzählen können, ohne das Gefühl zu haben, über ihr betroffenes Familienmitglied zu »lästern« oder es gar zu verraten.

Im Kreis Unna gibt es zahlreiche Angehörigengruppen, hier einige Beispiele:

- Angehörigengruppen psychisch Kranker
- Angehörigengruppen von pflegebedürftigen Menschen
- Familiengruppen von Suchtkranken
- Elternkreise kranker/behinderter Kinder
- Alleinerziehenden-Gruppen

Auch wenn Angehörigengruppen – wie alle Selbsthilfegruppen – nicht von Professionellen geleitet werden, suchen sie die Kooperation beispielsweise mit Pflegekräften, Ärzten, Psychologen oder anderen Experten. Dort erhalten sie wichtige Informationen über die Krankheit, Hilfen und Rat zu ihrer besonderen Problematik oder Hinweise auf Versorgungsmöglichkeiten und rechtliche Ansprüche.

Dem Erleben eine Geschichte geben

© willi schewski | pixelio.de

Innerhalb der Familie ist es selbstverständlich, dass sich einer für den anderen verantwortlich fühlt. So ist es seit Generationen. Ein Grundprinzip für den Zusammenhalt einer Gemeinschaft. Doch sieht die Realität in der heutigen Zeit oft anders aus. In den meisten Familien sind Frau und Mann gemeinsam beruflich aktiv und da ist es nicht mehr so einfach, die Verantwortung für ein erkranktes Familienmitglied, das Pflege, Fürsorge und Anteilnahme benötigt, zu übernehmen.

Die Fragen häufen sich: Wie entscheidungsfähig ist der Kranke? Wie viel Selbstbestimmung kann er wahrnehmen? Wie viel Verantwortung müssen, ja, können die vielleicht einzigen Bezugspersonen übernehmen? Wie können all die Probleme gelöst werden?

Zu diesem Thema hat die Redaktion die Dipl.-Pädagogin, Heilpraktikerin und Gestalttherapeutin Lore Remke befragt. Seit 1999 ist sie in ihrer eigenen psychotherapeutischen Praxis in Unna tätig.



Dipl.-Pädagogin,
Heilpraktikerin und
Gestalttherapeutin
Lore Remke

In meine Praxis kommen Menschen, die chronisch oder gar lebensbedrohlich erkrankt sind. Genauso kommen auch Menschen, die mit einem Partner zusammen leben, der oder die erkrankt ist. Das Thema ist das Gleiche und wird doch so verschieden erlebt: die Erkrankung hat nicht zwangsläufig, aber doch häufig Folgen für die Beziehung. Die Beteiligten sehen sich einer großen Belastung ausgesetzt, die häufig zu Hilflosigkeit, Wut und Verzweiflung führen.

Zu verstehen ist das nicht so leicht, weil die Erkrankung die Betroffenen zuerst einmal zusammen schweißt: alle Beteiligten sind überwältigt, schockiert und verängstigt. Angehörige sind mitfühlend und bangen um den Erkrankten, fürchten um das, was verloren gehen könnte, sind besorgt über Einschränkungen, die der oder die Betroffene hinnehmen muss. Mitgefühl steht im Vordergrund. Die Erkrankten selbst sind mit den körperlichen und psychischen Einschränkungen, oft auch mit Schmerzen, beschäftigt, trauern um das, was verloren geht, trauen sich weniger zu und sind mutlos. Das Kranksein überfordert. Angehörige versuchen in dieser Situation, »das Beste« – also »alles« – zu geben und verausgaben sich in der Regel. Sie spüren gleichzeitig, dass es nicht reicht, weil sie den anderen nicht erreichen.

Da stehen sich dann Menschen gegenüber, wollen sich mitteilen und wissen nicht, wie das gehen könnte. Im schlimmsten Fall verstummen die Beteiligten, sind für einander unerreichbar und fühlen sich maßlos überfordert. Das macht einsam und bringt Kranke sowie Angehörige in jeder Hinsicht in Not.

Mut statt Vermutungen

Darin sind Angehörige besonders gut geschult: zu ahnen, was mit den ihnen Nächsten los ist, was er fühlt oder denkt. Aber bei allem Gut-Kennen und sich mögen, es bleiben Vermutungen. Es braucht Mut, eigene Wege zu gehen und sich mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen zu verbinden.

Es braucht Mut, weg zu gehen vom »keine Fehler machen dürfen«. Es braucht Mut, zu trennen zwischen Mitgefühl und Selbstaufgabe. Denn mitfühlen heißt, auch sich selbst fühlen. Angehörig-sein stellt auch die Fragen: Wem gehöre ich an? Auf wen höre ich? Die Antwort muss sein: auf den anderen und auf mich. Ich gehöre auch mir. Ich höre auch mir zu

Rücksicht und Respekt statt Retten-Wollen:

Wenn Angehörige nicht genügend Rücksicht auf sich selbst nehmen, ihre Grenzen nicht respektieren, dann ist dies häufig zum Scheitern verurteilt. Sie werden ebenfalls krank aufgrund der bestehenden Dauerbelastung.

Ein Beispiel:

Frau E. kommt zu mir in die Praxis, weil sie sich ausgelaugt und erschöpft fühlt. Ihr Mann ist seit langem erkrankt an einer bipolaren Störung. Er ist manisch-depressiv. Sie geht mit ihm durch seine Hochs und Tiefs. Jetzt kann sie nicht mehr. Sie spürt, dass das nicht ihr Rhythmus, ihr Tempo und ihre Stimmungsschwankungen sind, sondern die ihres Mannes. Sie hatte gehofft, wenn sie mit ihm durch die Krisen geht, dass sie ihm helfen kann. Sie hat sich über Jahre hinweg nicht wichtig genommen.

Frau E. wollte ihren Mann »retten« und hat sich selbst vergessen. Sie wollte diese sehr zerbrechliche Beziehung zu ihrem Mann um jeden Preis halten. Sie ist an den Punkt gekommen, wo sie beginnt sich in den Vordergrund zu stellen und nicht allein die Erkrankung ihres Mannes. Sie respektiert ihre Grenzen und ihre Erschöpfung und beginnt, sich selbst wichtig zu nehmen.

Vertrauen statt Angst

Es gibt ständig die Angst vor dem Zu-Kurz-Kommen: beide Seiten fürchten und erleben, dass sie durch die Erkrankung nicht mehr genügend Aufmerksamkeit und Interesse vom anderen bekommen. Dadurch entsteht Misstrauen. Dieses Misstrauen steckt auch in Sätzen wie: »Was erwartet sie jetzt wieder von mir?« »Das schafft er sowieso nicht.« »Das hat noch nie geklappt.« Immer-,Nie- und Sowieso-Sätze. Sie verhindern, dass Beziehung und Begegnung statt finden können.

Damit es Begegnung geben kann, bedarf es der Bereitschaft zuzuhören und zu erzählen. Von sich selbst erzählen. Erzählen vom Schmerz, von den Gefühlen, von den Empfindungen. Dem Erleben eine Geschichte geben. Der

Überforderung, die die eigene Geschichte mit sich bringt. Die Sprachlosigkeit, die im Bemühen entsteht, das Gespräch fortzusetzen. Worte finden. Damit übernehmen beide Seiten Verantwortung und die Aufmerksamkeit, die sich weg bewegt von Vorwürfen.

Das ist das, was ich besprechen kann mit Menschen, in deren Beziehung eine Erkrankung eine Rolle spielt. Dabei ist es sicher ein Unterschied, ob es auch um die Pflege eines Angehörigen geht oder nicht. Entscheidend aber ist, dass jede Erkrankung – egal ob es sich um eine Sucht oder eine chronische, vielleicht sogar lebensbedrohliche Erkrankung handelt – die Beziehung nachhaltig beeinflusst und die Beteiligten damit einen Umgang finden müssen. Und das jeden Tag aufs Neue.

Selbsthilfe Pflegender Angehöriger im Kreis Unna

Am Rande der Erschöpfung

Manchmal geschieht es ganz unerwartet, oft ist es aber ein allmählicher, langsamer Prozess: Ein nahe stehender Mensch wird hilfe- und pflegebedürftig. Die meisten pflegebedürftigen Menschen wünschen sich, trotz ihrer Situation in ihrer eigenen Wohnung bleiben zu können. Dies ist aber oft nur möglich, wenn die Familie sie darin massiv unterstützt.

Viele Angehörige stehen nun plötzlich vor einem Berg schier unlösbarer Aufgaben und Probleme: Wie kann ich meinen kranken Mann versorgen, wenn ich gleichzeitig arbeiten muss? Wo gibt es Unterstützung? Wer versteht meine Selbstzweifel und Schuldgefühle? Wo bleibt überhaupt noch ein wenig Freiraum für mich persönlich?

»Pflegerische Angehörige leisten Großartiges, das sich aber vielfach im Verborgenen unserer Gesellschaft abspielt«, sagt Heike Messer, die als Sozialpädagogin bei der Ökumenischen Zentrale Schwerte Gesprächskreise für pflegende Angehörige in Schwerte und Fröndenberg begleitet und betreut. »Viele denken, sie schaffen es ohne Hilfe oder isolieren sich, weil die Nachbarn nichts erfahren sollen«, weiß sie aus Erfahrung.

»Es ist nicht leicht, rund um die Uhr ein »guter« Angehöriger zu sein« sagt auch Karin Siebeck, die vor 20 Jahren den »Gesprächskreis Pflegende Angehörige Holzwickede« gegründet hat und noch immer aktiv dabei ist.

»Schmerzvoll wird so manchen Angehörigen bewusst, dass sie sich verausgaben und aufopfern. Zwar wollen sie meist nur das Beste für den Betroffenen, müssen aber trotzdem erleben, dass der Pflegebedürftige bisweilen ihre Hilfe schroff zurückweist oder gar aggressiv reagiert. Die Pflegenden fühlen sich dann gedemütigt und noch einsamer«, fügt sie hinzu.

»Immer alles im Griff haben zu wollen, ist ein Anspruch, den Angehörige besser nicht haben sollten. Übertriebene Selbstverpflichtung setzt unter Druck, bringt an den Rand der körperlichen und psychischen Erschöpfung und lässt innerlich ausbrennen«, erklärt Heike Messer. Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige haben deshalb eine wichtige Funktion: Der Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen hilft einerseits, die Situation des Pflegebedürftigen besser zu verstehen, andererseits helfen die Gruppenmitglieder sich selbst, indem sie lernen, sich mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen.

»Halt die Ohren steif«, das ist so ein beliebter Satz, den viele Pflegenden aus ihrem sozialen Umfeld immer wieder zu hören bekommen«, so Karin Siebeck, »das hilft



Im Gesprächskreis für pflegende Angehörige setzen sich die Angehörigen konstruktiv auseinander und unterstützen sich in ihrer schwierigen Lebenslage.



© gert altmann | PIXELIO

Angehörige zu pflegen, ist eine psychisch und körperlich belastende Aufgabe.

kann. Denn auch dem Kranken hilft es nicht weiter, wenn der Pflegende unter der ganzen Last irgendwann einmal zusammenbricht«, rät Heike Messer.

Diesen Rat im Alltag umzusetzen, erscheint aber für viele Angehörige schier unmöglich. Wie soll das funktionieren? Es gelänge eben nicht so einfach, von heute auf morgen auch ein Stück weit zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen, so Heike Messer. Es falle auch schwer, sich als Pflegender zur Verfügung zu stellen, sich aber nicht vereinnahmen zu lassen. »Und oft bedarf es eben auch erst eines regen Austausches mit Menschen in ähnlicher Situation, um für sich zu realisieren, dass man die Verantwortung nicht ganz allein tragen kann, sondern auf mehrere Schultern verteilen muss«, weiß die erfahrene Sozialarbeiterin. Fast immer fänden sich Mithelfer, auch dort, wo man sie gar nicht vermutet hätte.

einem aber überhaupt nicht weiter. Bei uns spüren die Menschen, dass sie und ihre Probleme ernst genommen und wirklich verstanden werden.«
»Es ist besser, nur so viel zu tun, wie man es mit seinen ganz individuellen Möglichkeiten schaffen

So ähnlich sieht es auch Karin Siebeck. Ihr Tipp: Das Schicksal annehmen, aber sich nicht davon unterkriegen lassen. »Nicht resignieren, sondern auch mal Dampf ablassen oder sich etwas Schönes gönnen.«

Um auch mal abzuschalten, geht die Gruppe rund um Karin Siebeck ab und zu in die Oper oder in ein schönes Restaurant. Heike Messer von der Ökumenischen Zentrale bietet wiederum einen Verwöhn-Tag mit Meditation und Massagen für die pflegenden Angehörigen an. In dieser Zeit können die zu Pflegenden in der Ökumenischen Zentrale professionell betreut werden. Ansonsten werden Schulungen angeboten, wo man lernen kann, wie richtig gepflegt wird, oder Veranstaltungen, in denen über Themen wie beispielsweise die Pflegeversicherung informiert wird oder in denen es möglich ist, sich mit dem bevorstehenden Tod eines geliebten Menschen auseinander zu setzen.

Kontakt:

Gesprächskreis für pflegende Angehörige Holzwickede, Karin Siebeck | Fon 02301 13485

Ökumenische Zentrale Schwerte, Heike Messer
Gesprächskreise in Schwerte und Fröndenberg
Fon 02304 939393

Weitere »Gesprächskreise für pflegende Angehörige« gibt es auch in den anderen kreisangehörigen Städten und Gemeinden. Infos hierüber erhalten Sie bei der K.I.S.S..

K.I.S.S. finden Sie:

im Gesundheitshaus Lünen
Roggenmarkt 18-20 | **44532 Lünen**
Lisa Nießalla
Fon 02306 100-572 | Fax 02306 100-571
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**
Ulgart Höhl
Fon 02304 24070-22 | Fax 02304 24070-23
E-Mail ulgart.hoehl@kreis-unna.de



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

20 Jahre Selbsthilfeunterstützung im Kreis Unna

20 Jahre Selbsthilfeunterstützung im Kreis Unna; Grund genug für einen kleinen Rückblick auf zwei Jahrzehnte, die vom ehrenamtlichen Engagement vieler Menschen, die Selbsthilfegruppen angeregt, gegründet und mit Leben erfüllt haben, geprägt sind.

Mehr als 250 Gruppen haben aktuell in den Gesundheitshäusern des Kreises in Lünen und in Unna sowie im Treffpunkt Gesundheit Schwerte ihren Ankerplatz. Mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) steht allen Gruppen eine kompetente Betreuung und Unterstützung zur Seite.

Formen selbst organisierter sozialer Arbeit ähnlich der heutigen Selbsthilfegruppen gibt es im Kreis Unna schon länger als zwanzig Jahre: 1978 entstand in Lünen in der Praxis eines niedergelassenen Internisten und Psychotherapeuten eine Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen. Und seit 1982 existierte im Einzugsgebiet der Stadt Unna eine Gesundheitsarbeitsgemeinschaft (GAG), in der u.a. auch Gesundheitsinitiativen vertreten waren.

Vor diesem Hintergrund erscheinen die 20 Jahre Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen durch die Kreisverwaltung, auf die wir heute zurückschauen, beinahe kurz. Und doch hat sich so vieles entwickelt in diesen Jahren:

Finanziell werden die Selbsthilfegruppen schon seit 1986 im Kreis Unna unterstützt. Grundlage hierfür sind heute Richtlinien, in denen eine Pauschalförderung zur Unterstützung der Gruppenarbeit geregelt wird.

1989 war das Jahr, in dem Politik und Verwaltung des Kreises Unna die Idee der Gesundheitshäuser mit den Bausteinen Selbsthilfeförderung, betrieblicher Gesundheitsförderung und Sport auf den Weg brachte und das Gesundheitsamt gemeinsam mit der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. eine Tagung mit dem Thema »Förderung von Selbsthilfegruppen durch den öffentlichen Gesundheitsdienst« durchführte. Diese Ereignisse stärkten den Stellenwert der Selbsthilfeförderung im Kreis Unna. So wurde im Januar 1990 beim Gesundheitsamt in der Abteilung Gesundheitsförderung eine Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) auf Kreisebene eingerichtet.

1993 konnte der Aktionsradius der K.I.S.S. mit dem dritten Standort in Schwerte – im Südkreis – noch einmal erweitert werden. Damit verbunden war die personelle Aufstockung auf drei Fachkraftstellen. Sicherlich bedingt durch die räumliche Nähe der K.I.S.S. zu selbsthilfeeinteressierten Menschen im Kreis wuchs die Zahl der bestehenden Gruppen in den folgenden Jahren stetig: Im Dezember 1999 existierten im Kreis Unna 197 Selbsthilfegruppen.

Um den Gruppen im Kreis Unna ein Sprachrohr in der Kreisgesundheitskonferenz zu geben, wurde im Jahr 2000 in Bergkamen die Selbsthilfekonferenz, ein Zusammenschluss aller Gruppen im Kreis Unna, ins Leben gerufen. Die gewählten Vertreter der Selbsthilfe stellen wir auf den Seiten 8 und 9 vor.

Welchen Stellenwert das Engagement der in der Selbsthilfe aktiven Bürger im Kreis hat, macht auch der seit 2005 jährlich stattfindende Landratsempfang deutlich: Rund 140 Gäste aus unterschiedlichsten Gruppen würdigt der Landrat Jahr für Jahr für ihr bürgerschaftliches Engagement.

Seit Bestehen der K.I.S.S. hat es eine Selbsthilfezeitung gegeben. Heute gibt die K.I.S.S., dank finanzieller Förderung durch die Krankenkassen, das Selbsthilfemagazin SELBST und VERSTÄNDLICH, das Sie gerade in der Hand halten, heraus.

Aktuell ist die Arbeit der K.I.S.S. durch die Beteiligung an zwei Projekten geprägt, die die Selbsthilfe auf unterschiedliche Weise prägen werden. Das Projekt »Selbsthilfefreundliches Krankenhaus NRW« stellen wir Ihnen auf der Seite 13 vor und das andere Projekt »Selbsthilfe in Gang setzen« wird in der nächsten Ausgabe ausführlich beschrieben.

Die Selbsthilfelandschaft im Kreis Unna hat sich in den zurückliegenden 20 Jahren enorm entwickelt, ist aktiv, innovativ und expandierend. Und darauf dürfen die vielen Selbsthilfegruppenmitglieder und auch wir, die K.I.S.S., nicht ohne Grund, ein wenig Stolz sein.

Im Rahmen der diesjährigen Selbsthilfekonferenz werden wir das Jubiläum begehen.

Der Sprecherrat stellt sich vor

Um eine kontinuierliche Kommunikation herzustellen und die Vernetzung der Selbsthilfegruppen untereinander zu fördern, lädt die K.I.S.S. mindestens einmal im Jahr zur Selbsthilfekonferenz (SHK) ein. Sprachrohr der SHK ist der Sprecherrat, den wir unseren Lesern in dieser Ausgabe von SELBST UND VERSTÄNDLICH vorstellen möchten.

Dem Sprecherrat gehören an:

- Der/die gewählte Sprecher/in der nicht-organisierten und der organisierten Selbsthilfegruppen und deren Vertreter/innen
- Eine Mitarbeiterin der K.I.S.S.
- Ein/ eine Mitarbeiter/in der Koordinierungsstelle für Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung

Die Sprecher/innen bzw. ihre Stellvertreter/innen vertreten die Selbsthilfe auf der kommunalen Kreis-Gesundheitskonferenz (KGK) und bei den Mitgliederversammlungen sowie Symposien des Gesunde-Städte-Netzwerks Deutschland.

Der Sprecherrat versteht sich als Bindeglied zwischen Politik und Verwaltung. Auf dem kreisweiten Gesamttreffen in Unna im Februar 2009 wurden die Sprecher und Stellvertreter der organisierten Selbsthilfegruppen gewählt.

In ihren Ämtern bestätigt wurden Rudi Knecht und Karl-F. Diehle. Sprecher/in der nicht organisierten Selbsthilfegruppen sind Burckhard Elsner und Ulrike Hinz. Die Wahlzeit im Sprecherrat beträgt zwei Jahre.



Gabi
Olbrich-Steiner

Mein Name ist Gabriele Olbrich-Steiner, als Diplom-Sozialarbeiterin arbeite ich im Fachbereich Gesundheit und Verbraucherschutz.

Ab 1993 war ich in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen tätig. Später kamen dann weitere Aufgaben im Bereich der Versorgungsplanung für Menschen mit Behinderung, Suchterkrankung oder psychischer Erkrankung hinzu.

Inzwischen arbeite ich schwerpunktmäßig in dem Bereich der psychosozialen Entwicklungsplanung. In der

Koordinierungsstelle für Gesundheitsförderung und Gesundheitsplanung wird die Kreisgesundheitskonferenz vorbereitet, d.h. hier sind alle Akteure des kommunalen Gesundheitswesens vertreten. Sie beraten Fragen zur gesundheitlichen Versorgung und erarbeiten einvernehmliche Handlungsempfehlungen zur Umsetzung von Verbesserungsmaßnahmen.

Die Kreisgesundheitskonferenz bildet das Dach für die Selbsthilfekonferenz im Kreis Unna und daher bin ich als Mitarbeiterin Teil des Sprecherrates.



Rudi Knecht

Ich bin Rudi Knecht, ein gebürtiger Holländer, der sich seit 1996 in Deutschland für die Selbsthilfe engagiert. Seit 2003 bin ich zudem als gewählter Sprecher der organisierten Selbsthilfegruppen Mitglied des Sprecherrats.

Ich engagiere mich sehr für Kinder, die »anders« sind und auch für deren Eltern. Angefangen hat es mit der Geburt meine Tochter, sie hat Down-Syndrom. Gute Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch haben wir schnell in einer Selbsthilfegruppe – zunächst in Iserlohn, später im Kreis Unna (»Initiative Down-Syndrom«) – gefunden. Mittlerweile bin ich im Verein »Gemeinsam leben, Gemeinsam lernen«, in dem ich als 2. Vorsitzender tätig bin. Zudem bin ich aktiv im Arbeitskreis »Schwerte-Dabei«, der sich für die Integration Behinderter einsetzt.

Weiterhin bin ich auch Mitglied im Verein »Das hochbegabte Kind«. Ich bin der Meinung, dass alle Kinder – egal, über welche Potenziale sie verfügen – in ihrem Leben

dieselben Rechte und Möglichkeiten haben sollten. Vor allem sollte dies als selbstverständlich und normal angesehen werden und dafür setze ich mich ein.

Ich bringe eine gesunde Portion Selbstvertrauen und Engagement mit. Wenn nötig, weise ich auf Missstände hin, bin für alle Fragen offen, teile gern meine Erfahrungen und unterstütze einen regen Informationsaustausch. In der Öffentlichkeit möchte ich auf die Anliegen der verschiedenen Selbsthilfegruppen aufmerksam machen. Mein Motto: Kein Mensch kann alles allein. Aber gemeinsam schaffen wir eine bessere Welt, wir müssen damit nur selbst anfangen und tatkräftig etwas tun.

Ohne Selbsthilfegruppen würde es vielen Menschen deutlich schlechter gehen. Selbsthilfe ist nach meiner Meinung einer der wichtigsten Pfeiler in unserem Gesundheitssystem.



Ulrike Hinz

Mein Name ist Ulrike Hinz, ich bin Sozialarbeiterin und 57 Jahre alt. Seit sechs Jahren bin ich im Sprecherrat als stellvertretende Sprecherin der nicht organisierten Gruppen im Kreis Unna tätig.

2002 habe ich als Selbstbetroffene »Ma-m-Mu«, eine Selbsthilfegruppe für Brustkrebsbetroffene in Schwerte gegründet.

Des Weiteren bin ich Mitglied beim Selbsthilfe-Stammtisch in Schwerte. Außerdem arbeite ich ehrenamtlich im Team »Die Börse Freiwilligen Zentrum Schwerte e.V.«

mit und bin als Jugendschöffin tätig.

Ich betrachte mich als Ansprechpartnerin für alle Selbsthilfegruppen, so dass ich als Multiplikatorin über relevante Themen informieren kann.

Die Vernetzung der Selbsthilfearbeit mit der Ehrenamtstätigkeit hat für mich einen großen Stellenwert, denn durch den gemeinsamen Austausch vieler Erfahrungen und Ideen kann weiterhin viel im Kreis Unna bewegt werden.



Karl-Friedrich Diehle

Mein Name ist Karl-Friedrich Diehle, ich bin 1941 in Marburg-Lahn geboren und seit 1978 wohnhaft in Unna.

Seit zwanzig Jahren bin ich ehrenamtlich in der Kneipp-Bewegung auf örtlicher Ebene tätig.

Weitere Aufgaben und Tätigkeiten auf Kreisebene:

- Stellvertretender Sprecher der organisierten Selbsthilfegruppen im Kreis

- Mitglied im Sachverständigen Rat für das Gesundheitswesen auf Kreisebene

- Sachkundiger Bürger (SH Vertreter) im Ausschuss für Arbeit und Soziales im Kreis Unna

- Vorstandsmitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband Kreisgruppe Unna

Auch in Zukunft möchte ich mich auf lokaler Ebene für die Belange gesundheitlich Interessierter einsetzen.



Burkhard Elsner

Mein Name ist Burkhard Elsner, ich bin seit 9 Jahren als Sprecher der nicht organisierten Selbsthilfegruppen im Sprecherrat aktiv.

Wo bin ich engagiert:

- Sprecher der Selbsthilfegruppe »Frührentner«.
- Seit 11 Jahren im Sprecherrat des »Gesunde Städte-Netzwerks«.
- Mitglied in der Senioren-Konferenz des Kreises Unna.
- Sachkundiger Bürger (Selbsthilfe-Vertreter) im Ausschuss für Gesundheit und Verbraucherschutz des Kreises Unna.
- UB-Vorsitzender der AG 60 plus (Senioren) im Kreis Unna.
- Mitglied im Vorstand des Behindertenbeirats der Stadt Lünen.
- Sachkundiger Bürger im Ausschuss für Soziales der Stadt Lünen.

Was bringe ich ein:

- Einen gesunden Menschenverstand,
- Erfahrung aus 65 Lebensjahren,
- Fachwissen aus dem Engagement in den o.g. Gremien.

Was möchte ich bewirken:

- Die Belange der Selbsthilfe adäquat vertreten,
- Bürgerbeteiligung stärken,
- Die Gesundheit benachteiligter Gruppen der Bevölkerung in den Vordergrund stellen,
- Konzepte für die Selbsthilfe ausländischer Bürger entwickeln,
- Zukunftsperspektiven für die Selbsthilfe erarbeiten,
- Gesundheitsvorsorge für alle Bereiche der Gesellschaft.



Lisa Nießalla

Als Diplom Pädagogin bin ich seit 1992 bei der K.I.S.S. des Kreises Unna beschäftigt. Begonnen habe ich zunächst im Gesundheitshaus Unna mit der Zuständigkeit für die Selbsthilfegruppen in Unna, Kamen, Bönen und Bergkamen.

Von 1993 an habe ich den dritten Standort der K.I.S.S. im Südkreis aufgebaut und bin nun seit 2001 im Gesundheitshaus Lünen für die Selbsthilfegruppen im Nordkreis Ansprechpartnerin. Meine Aufgaben – neben der Vermittlung von Selbsthilfeinteressenten, Aufbau

neuer Selbsthilfegruppen und Unterstützung bestehender Gruppen – umfassen die Geschäftsführung des Sprecherrates und damit verbunden die Planung und Organisation der Selbsthilfekonferenz, die Organisation und Herausgabe des Selbsthilfemagazins, die administrativen Tätigkeiten im Rahmen der finanziellen Förderung der SHG durch den Kreis Unna und als Antrag annehmende Stelle für die Förderung gem. § 20 SGB V, die Projektkoordination »Selbsthilfe in Gang setzen« sowie die Produktverantwortung für die K.I.S.S.

Generationenwechsel in der Selbsthilfegruppe

Den Jüngeren das Ruder überlassen



Christian Baran hat das Ruder beim »Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönen e.V.« übernommen und ist nun 1. Vorsitzender des Vereins.

Auch Selbsthilfegruppen werden älter, »kommen in die Jahre«. Damit sind nicht in erster Linie die Gruppen selbst gemeint, die ja stolz darauf sein können, dass sie in den Jahren einen großen Zusammenhalt entwickelt haben. Und schließlich kommen auch immer wieder neue Menschen hinzu, die eine Gruppe bereichern.

Mit dem Älterwerden ist hier ein anstehender Generationenwechsel gemeint: Mitglieder, die viele Jahre Ansprechpartner waren und sich vornehmlich um die organisatorischen Belange der Gruppe gekümmert haben, ziehen sich zurück und überlassen das Ruder Jüngeren. Manchmal beschert ein solcher Generationenwechsel einer Selbsthilfegruppe Sorgen: Ältere Gruppenmitglieder sind irritiert. Sie sehen die fortlaufende Kette der Weitergabe von Erfahrungen und Wissen von alt zu jung unterbrochen. In anderen Gruppen wiederum funktioniert der Generationenwechsel problemlos. Gibt es hierfür für ein Patentrezept? »Sicherlich nicht«, sagt Christian Baran, der vor einigen Monaten den 1. Vorsitz beim »Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönen e.V.«

angetreten hat. Der 32-jährige hat das Ruder von Karin Junghärtchen übernommen, die die Gruppe mehr als 25 Jahre als Ansprechpartnerin, Organisatorin und »gute Seele« begleitete und unterstützte. »Ich habe mit jedem Mitglied ein Gespräch über den anstehenden Wechsel geführt«, erzählt Christian Baran, »das war sehr befruchtend für die Gruppenarbeit, denn so konnte ich mich mit dem Einzelnen intensiv austauschen und Entwicklungen hinterfragen«. Gewissenhaft hat Karin Junghärtchen ihren Nachfolger in einer Übergangsphase in die Arbeit eingeführt. Ein gewisser »Neustart« sei aber schon von-statten gegangen, allerdings unproblematisch auch für die älteren Mitglieder, meint Christian Baran. Sein Ziel sei es dennoch, künftig noch mehr Mitglieder für die Gruppe zu gewinnen, denn »kein Chatroom kann eine Gruppe ersetzen«. Karin Junghärtchen ist indessen froh, einen kompetenten Nachfolger gefunden zu haben.

Die Mitglieder der Gruppe sind zwischen 19 und 50 Jahre alt. Sie treffen sich jeden 4. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr im Gesundheitshaus Unna.

Kontakt:

Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönen e.V.
Christian Baran | Fon 02303 238660
E-Mail christianbaran@msf-unna-boenen.de
www.msf-unna-boenen.de oder über die
K.I.S.S. in Unna | Margret Voß | Fon 02303 27-2829

Selbsthilfegruppe Nierenkranker im Kreis Unna e.V.

Endgültiges Nierenversagen ist nicht heilbar. Für die Betroffenen bleibt nur die lebenslange Behandlung mit der »künstlichen Niere« – der Dialyse – oder die Transplantation einer Spenderniere.

Die Dialyse, allgemein auch als »Blutwäsche« bekannt, ist ein Verfahren zur Entfernung harnpflichtiger Substanzen, überflüssigen Wassers und von Giftstoffen aus dem Blut. Die Behandlung hilft Menschen, deren eigene Nieren nicht mehr oder nicht mehr ausreichend arbeiten, zu überleben. Ohne dieses Verfahren würden die Betroffenen an einer inneren Vergiftung durch Stoffwechselprodukte (Urämie) sterben. Das Leben ist nun abhängig von einer Maschine, die den Lebensrhythmus bestimmt und zudem einschneidende Änderungen bei der Ernährung (Diät und minimale Flüssigkeitszufuhr) mit sich bringt.

Die Dialyse erfolgt im Regelfall mehrmals pro Woche für je vier bis sechs Stunden und stellt neben den körperlichen Auswirkungen der Erkrankung für die Betroffenen eine enorme Belastung dar. Viele müssen ihren Beruf aufgeben, auch Schwierigkeiten in der Familie oder Vereinsamung können die Folge sein.

Die »Selbsthilfegruppe Nierenkranker im Kreis Unna e.V.« wurde bereits 1991 von Dialysepatienten, ihren Angehörigen, Pflegekräften und Ärzten in Lünen gegründet (unter dem Namen »Selbsthilfegruppe Nierenkranker in Lünen und Umgebung e.V.«).

Ziele und Angebote des Vereins sind damals wie heute der Erfahrungsaustausch der Mitglieder, aber auch Informationen, Betreuung und Hilfe für Nierenkranke vor der Dialyse (Prädialyse), für Dialysepatienten und Transplantierte jeden Alters. Werbung für Organspenden sowie Öffentlichkeitsarbeit, um Belange der Dialysepflichtigen bekannter zu machen und auf Risiken hinzuweisen, die dialysepflichtige Nierenerkrankungen begünstigen, sind dem Verein weitere wichtige Anliegen.

Großen Wert wird in der Gruppe auf gemütliche Treffen, Spaziergänge, Ausflüge und gemeinsames Essen gelegt. Die Mitglieder des Vereins treffen sich jeden 2. Donnerstag im Monat von 17.00 bis 19.00 Uhr im Gesundheitshaus in Lünen. Zu diesen Treffen sind Betroffene, Angehörige oder Interessierte jederzeit herzlich willkommen.

Kontakt:

Günter Krumwiede | Fon 02307 914672
E-Mail Guenter.Krumwiede@t-online.de

Die Dialyse

– auch Blutwäsche genannt – bestimmt zu einem großen Teil das Leben nierenkranker Menschen.



»Paradoxon«: Selbsthilfe Borderline-Erkrankter in Schwerte

Das tägliche Kopfkino

»Bin ich dafür auf die Welt gekommen? Um Schmerzen zu erleiden, von denen ich nicht einmal weiß, warum sie jetzt da sind? Gefühle zu leben oder auch nicht, die einen zerreißen und blind machen...Sich selber nicht zu kennen, und für sich selber unberechenbar zu sein? Weil man sich und alles belügt? Weil man nicht weiß, was man wirklich denkt oder wer man überhaupt ist! Was gehört zu mir und was zu einer Krankheit oder Störung?« Für viele mag dieser Auszug aus einem Erfahrungsbericht eines Menschen mit Borderline-Erkrankung paradox klingen. Und genau so empfinden es die Betroffenen auch: Ihr Denken und (Er-) Leben ist ein schwarz-weißes, stets widersprüchliches und im Vergleich zu vermeintlich »normalen« Menschen extremes. Nicht ohne Grund hat die Schwerter Selbsthilfegruppe sich den Namen »Paradoxon« gegeben. »Für uns bedeutet er das sich normalerweise ausschließende Verhalten von Nähe und Distanz«, erklärt die Initiatorin der seit Mitte 2008 bestehenden Gruppe. »Alle Mitglieder unserer Gruppe sind von der Erkrankung betroffen und viele haben Therapieerfahrung mit der dialektisch-behavioralen Therapie nach M. Linham«, fügt sie hinzu. Diese Form ist eine speziell für Borderline-Patienten entwickelte Psychotherapie.

Borderline bezeichnet eine emotional-instabile Persönlichkeitsstörung, der Begriff ist angelehnt an das englische Wort für »Grenzlinie« und geht auf ein Erleben zwischen neurotischen und psychotischen Symptomen zurück. Menschen mit einer Borderline-Erkrankung leiden häufig auch an Depressionen, Angst- und Essstörungen und selbstverletzendem Verhalten. »Es ist wie emotionales Achterbahnfahren oder tägliches Kopfkino«, erklärt die Initiatorin der Gruppe und weiß gleichwohl, dass es fast unmöglich ist, die eigene Wahrnehmung in für Nicht-Betroffene verständliche Worte zu kleiden. Jedem Erkrankten möchten die Mitglieder Mut zusprechen, sich nicht mit einem Leben auf der »Borderline« abzufinden, sondern immer wieder zu versuchen, den Teufelskreis zu durchbrechen.

Die Gruppentreffen in der Tagesklinik Schwerte gestalten sich äußerst strukturiert, »für Borderliner sehr wichtig«, so die Initiatorin: So achtet beispielsweise ein Zeit- und Redewächter darauf, dass vorgegebene Themen und Redezeiten im Gleichgewicht bleiben. Weiterhin gibt es bestimmte Regeln, an die sich alle Mitglieder der Gruppe »vertraglich« binden.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr in der Tagesklinik Schwerte.

Kontakt über die K.I.S.S. in Schwerte

Ulgart Höhl | Fon 02304 24070-22

www.borderline-selbsthilfe-schwerte.de

»Johannis Disco« für behinderte Jugendliche, junge Erwachsene und ihre Freunde

Einfach mal abtanzen

Weit über die Grenzen des Kreises Unna ist sie bekannt: Die »Johannis-Disco«. Vor 12 Jahren hatten einige Mütter behinderter Jugendlicher die zündende Idee, machten sich auf die Suche nach einem geeigneten Veranstaltungsraum und wurden bei der Evangelischen Kirchengemeinde in Schwerte-Ergste fündig. Seitdem veranstaltet ein Team aus rund 30 ehrenamtlichen Mitarbeitern monatlich (Ausnahme Sommerferien) im Gemeindehaus der Ev. St. Johannis-Kirchengemeinde in Schwerte-Ergste dieses besondere Angebot, das behinderten Jugendlichen und jungen Erwachsenen das Vergnügen eines Disco-Besuchs ermöglicht. Rund 140 behinderte Menschen und ihre Freunde tanzen und vergnügen sich dann im Gemeindehaus »Auf dem Hilf« zu Musikangeboten des DJ.

Aber auch Live-Auftritte lassen die Stimmung steigen, so beispielsweise die der Rollstuhl-Tanzgruppe »Die Rollis«, der »Charley-Sunshine-Band« oder »Elvis«. Auch die Auftritte der Gruppe »Tanzen wie ein Pop-Star«, die sich aus jungen Menschen mit Handicap zusammensetzt, finden immer wieder großen Applaus. »Es ist so wichtig, dass behinderte Jugendliche auch in ihrer Freizeit Spaß haben und sich nicht isolieren«, freut sich Mitbegründerin Margret Hunke über den überregionalen Erfolg der Disko.

Parallel zum Disko-Betrieb gestaltet das Helferteam der Johannis-Disco in der 2. Etage ein Angebot für die rund 60 anwesenden Eltern, die dann in aller Ruhe im »Eltern-Café« klönen oder basteln können. Für 20 Cent gibt es nicht-alkoholische Getränke und gegen den Hunger selbst gemachten Kuchen, Salat oder Bockwürstchen. Die Veranstaltungen werden aus Spenden finanziert, alle Helfer wie beispielsweise der DJ und viele andere arbeiten ehrenamtlich. In diesem Jahr startet die Johannis-Disco am **20. Juni, 22. August, 12. September, 7. November und 5. Dezember**. Der Eintritt kostet 50 Cent. Einen aktuellen Veranstaltungskalender findet man auch stets auf der Internet-Seite der Evangelischen Kirchengemeinde Ergste.

Kontakt:

Margret Hunke | Fon 02374 70352

Veranstaltungsort:

Ev. St. Johannis- Kirchengemeinde (Gemeindehaus)

Auf dem Hilf 6 | 58239 Schwerte | www.ev-kirche-ergste.de



Gründungs- und Organisationsteam der Johannis Disco
Katrin Seibt und Björn Leinberger

»Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.« – Hilfe für Kinder mit seltener Erberkrankung

In der Forschung liegt die Hoffnung



Dr. med. Eunike Velleuer (Unikinderklinik Düsseldorf, re.) und Ralf Dietrich (Geschäftsführer Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V., li.) unterwegs bei Fanconi-Anämie-Familien. Bei Hausbesuchen werden Informationen gegeben und Mundschleimhautabstriche im Rahmen des Krebsvorsorgeprojektes genommen.

Als ihre Tochter sieben Jahre alt war, wurde für die Familie Dietrich aus Unna das Unfassbare zur Gewissheit. Fanconi-Anämie, so lautete die Diagnose der Ärzte nach unzähligen Untersuchungen.

Fanconi-Anämie ist eine extrem seltene und häufig tödlich verlaufende Erberkrankung, in Deutschland

sind höchstens 200 bis 250 Menschen betroffen.

Die in frühen Lebensjahren bedrohlichste Auswirkung des Gendefekts ist die fortschreitende Rückbildung des Knochenmarks, die meist zwischen dem vierten und sechsten Lebensjahr beginnt. Das auf ein Minimum zurückgedrängte Knochenmark kann die erforderliche Zahl roter und weißer Blutkörperchen sowie die benötigte Menge an Blutplättchen nicht mehr ständig nachbilden. Betroffen von diesem Schicksalsschlag waren bei Familie Dietrich gleich zwei der drei Töchter. Die Ärzte rieten zu einer Knochenmarktransplantation, doch die Eltern entschieden sich dagegen, da hier nur geringe Überlebenschancen zu erwarten waren. Hoffnung versprach damals vor allem die Genforschung.

Familie Dietrich und andere betroffene Eltern aus ganz Deutschland schlossen sich 1988 zu einer Organisation

mit weltweitem Aktionsradius zusammen. Sie gründeten die Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe, der neben vielen betroffenen Familien auch Ärzte und Wissenschaftler angehören. Ziel des Vereins ist es, die seltene Krankheit in Medizinerkreisen bekannt zu machen, Betroffenen Hilfestellung zu leisten und Spenden für die Forschung zu sammeln. »Der größte Teil der Spenden, die unser Verein seit der Gründung erhielt, wurden in bislang 13 konkrete Forschungsvorhaben, in die unmittelbare Unterstützung von betroffenen Familien und in die direkte Zusammenarbeit mit Ärzten und Wissenschaftlern investiert,« erklärt Ralf Dietrich, der als Geschäftsführer des Vereins tätig ist. Oft sind es auch die kleinen Hilfen der Bürger, die die Erforschung der Krankheit weiterbringen: So haben sich 2002 viele Unnaer Bürger an der »Aktion Glückspfenning« beteiligt und die wohl »wertvollste Mülltonne der Welt« mit ihrem Klimpergeld oder seltenen Münzen gefüllt. Rund 60000 Euro kamen bei dieser Aktion zusammen.

Die Fanconi-Anämie-Forschung hat nicht zuletzt durch die vielen Spenden Fortschritte zu verzeichnen, doch heilbar ist die Krankheit leider bis heute nicht.

Kontakt:

Ralf Dietrich

Bundesgeschäftsstelle Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.

Fon 02308 2324

E-Mail ralf.dietrich@fanconi.de | www.fanconi.de

Osteoporose-Selbsthilfegruppe Werne

Knochenhart dem Bruch vorbeugen

Osteoporose – auch Knochenschwund genannt – entsteht durch den Abbau der Knochenmasse und eine Verschlechterung der Knochenstabilität. Bei Betroffenen kommt es häufig zu Brüchen ohne besonderen Anlass, chronische Schmerzen treten auf. In der Folge sind Osteoporose-Kranke in ihrer Bewegung und Belastbarkeit eingeschränkt, haben stets Angst zu stürzen und verlieren an Lebensfreude. Osteoporose betrifft vor allem Frauen in und nach der Menopause, aber zunehmend auch Männer.

Kann man etwas gegen Osteoporose tun? »Ja, vieles«, erklärt Irmgard Beutelmann, Ansprechpartnerin der Osteoporose-Selbsthilfegruppe Werne, »man kann durch richtige Ernährung und Bewegung gut vorsorgen.« Zur Vorbeugung und zum besseren Umgang mit der Krankheit im Alltag trifft sich die Gruppe wöchentlich entweder zur Trockengymnastik in der Therapieabteilung des

Krankenhauses Werne oder zur Wassergymnastik im Hallenbad. Angeleitet werden die Mitglieder (Frauen ab 50 Jahren) von erfahrenen Therapeuten mit einer speziellen Zusatzausbildung.

Neben den sportlichen Angeboten fördert die Gruppe einen regen Erfahrungsaustausch und die Motivation durch gegenseitige Unterstützung in der Gemeinschaft, die durch vielfältige Gruppenangebote (Ausflüge, Radtouren, Fachvorträge) bereichert wird.

Die Gruppe versteht sich als Ansprechpartner für alle Betroffenen und Nicht-betroffenen, die Fragen haben, Hilfe oder Unterstützung suchen. »Auch Männer können sich bei uns melden«, sagt Irmgard Beutelmann, die bei ausreichend Interesse auch eine Männergruppe ins Leben rufen würde. Konkrete Termine von Aktivitäten und Treffen sind direkt bei der Ansprechpartnerin zu erfahren.

Kontakt:

Irmgard Beutelmann

Fon 02389 3404

Mobil 0173 5333973

oder über die

K.I.S.S. in Lünen

Lisa Nießalla

Fon 02306 100-572

Selbsthilfe und Krankenhaus – ein Partnerschaft im Aufbau

Hinter Monika B. schließt sich die Tür des Ev. Krankenhauses Unna. Nach vielen Untersuchungen während des stationären Aufenthalts in der Klinik für Neurologie steht die Diagnose fest: Multiple Sklerose. Trotz der klärenden Gespräche, die sie mit dem behandelnden Arzt über Krankheit und Verlauf und mögliche Therapien geführt hat, schwirrt ihr vieles im Kopf herum. Wie wird die Familie mit ihrer Krankheit leben können, vor allem die Kinder? Wie lange kann ich überhaupt noch arbeiten? Wie soll es dann finanziell weitergehen? Fragen über Fragen, die ihr durch den Kopf gehen und auf die es noch keine Antworten gibt.

Noch im Auto schaut sie sich die Informationsmaterialien an, die ihr an die Hand gegeben wurden: Ein Selbsthilfegewegweiser und ein Flyer: Multiple Sklerose-Förderverein Unna-Bönen e.V.. Die Ärztin und die Schwester kennen die Selbsthilfegruppe gut, haben sie gesagt. Und ihr Mut gemacht, sich über die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Gesundheitshaus Unna weiter zu informieren. All meine Fragen Menschen zu stellen, die schon viel länger mit der Krankheit leben, Antworten zu bekommen, die im Alltag weiterhelfen, das wäre schon gut, überlegt sich Monika B. und trifft eine Entscheidung: Gleich morgen werde ich anrufen, mich über die Gruppe informieren und fragen, wann und wo sie sich trifft.

Monikas Geschichte ist keine reale. In ähnlicher Form ist sie vielleicht sogar schon einmal vorgekommen, eventuell weil die behandelnde Ärztin die Selbsthilfegruppe kannte und deshalb Monika den Kontakt vermitteln konnte. Ein anderer Arzt hätte vielleicht gar nichts von der Selbsthilfegruppe gewusst und so auch keine Information geben können.

Der Weg des Patienten vom Krankenhausaufenthalt hin zur Hilfe zur Selbsthilfe soll in Zukunft geebnet und nicht dem Zufall überlassen werden. An dem Projekt »Selbsthilfefreundliches Krankenhaus NRW« sind in Unna das Ev. Krankenhaus und die K.I.S.S. beteiligt, die aufbauend auf die bisherigen Kontakte die Zusammenarbeit intensivieren werden. Eine Kooperation, von der alle Beteiligten profitieren können - das Krankenhaus, die Selbsthilfegruppen und vor allem die Patienten und ihre Angehörigen.

»Selbsthilfefreundliches Krankenhaus«, das soll nicht zu einer leeren Worthülse verkommen, sondern zu einem ausgewiesenen Merkmal von Patientenorientierung werden. Auf der Grundlage von bundesweit erprobten Qualitätskriterien werden die K.I.S.S. und das Ev. Krankenhaus

Unna von Christa Steinhoff-Kemper, Leiterin des Projektes, das vom Paritätischen Wohlfahrtsverband getragen und entwickelt wird, systematisch unterstützt.

»Da in Unna Selbsthilfegruppen bereits seit mehreren Jahren mit dem Ev. Krankenhaus in Kontakt stehen und eine gute Zusammenarbeit gegeben ist, kann das Projekt auf gute Vorerarbeit zurückgreifen und diese an die vorgegebenen Qualitätsstandards angleichen«, erklärt Margret Voß, die für die K.I.S.S. im Kreis Unna im Gesundheitshaus an der Massener Straße tätig ist. »Eine systematische und strukturierte Zusammenarbeit zwischen dem Krankenhaus und den Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen braucht allerdings ein förderliches Umfeld«, fügt sie hinzu.

Deshalb wird die K.I.S.S., die mittlerweile seit 20 Jahren die Selbsthilfegruppen im Kreis betreut und unterstützt, eine »Brückenfunktion« in der Zusammenarbeit zwischen den Gruppen und dem Krankenhaus einnehmen. In der Funktion einer Moderatorin wird Margret Voß die künftig regelmäßig stattfindenden Qualitätszirkel begleiten und den regelmäßigen Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen den kooperierenden Gruppen und dem Krankenhaus unterstützen. Das Ev. Krankenhaus hat zudem Charlotte Kunert als Selbsthilfebeauftragte ernannt, die als aktive »Kümmererin« für alle Fragen der Selbsthilfe im Krankenhaus zuständig ist.

Veranstaltungen von Ärzten und Selbsthilfegruppen, ausliegende Materialien der Gruppen sowie gezielte Hinweise auf Selbsthilfegruppen sollen im Sinne der Patienten künftig besser koordiniert werden. Zudem soll das Engagement der Selbsthilfegruppen zum Wohl der Patienten aktiv in den Klinikalltag einbezogen werden.

»Unsere Zukunftsvision ist, dass dieses Projekt soviel Ausstrahlungskraft hat, dass künftig auch andere Kliniken im Kreis diese Form der Kooperation implementieren«, so Margret Voß.

Das Projekt Selbsthilfefreundliches Krankenhaus NRW wird vom Bundesverband der Betriebskrankenkassen finanziell gefördert.



v.l. Karin Junghärtchen (Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönen e. V.), Christa Steinhoff-Kemper (Projektmitarbeiterin), Paul Saatmann (Deutsche ILCO e.V. Kreis Unna), Reiner Sieberg (Kreisverband der Schlaganfall-selbsthilfegruppen, Kreis Unna auf der Fachtagung »Selbsthilfefreundliches Krankenhaus NRW - Zusammenarbeit anregen und festigen« im Oktober 2008.

Buchtipps



Wenn Kränkungen krank machen – Mobbing am Arbeitsplatz bedeutet für die Opfer meist einen langen Leidensweg mit ungewissem Ausgang. Das Buch von Anka Kampka will dabei helfen, Mobbing rechtzeitig zu erkennen und zeigt Auswege aus dem Psychoterror. Das Buch kann sehr gut helfen, die Schikane am Arbeitsplatz besser zu verstehen und liefert praktische Anregungen, wie man

dagegen vorgehen kann. Wer die krankmachende Konfliktspirale stoppen will, erfährt von der ehemals selbst betroffenen Autorin, welche Rechte Mobbing-Opfer haben und wie man sich effizient zur Wehr setzen kann. Fragebögen, Checklisten und Übungen dienen der Selbsteinschätzung. Zwei Anwälte geben zudem Tipps, was unter juristischen Gesichtspunkten zu beachten ist.

Keine Angst vor Mobbing!

Anka Kampka | 175 Seiten

Klett-Cotta Leben 2008

ISBN 978-3-608-86012-2 | 12,90 Euro



Die Diagnose Brustkrebs schockiert, macht große Angst und stellt das komplette Leben auf den Kopf. Im Buch »Eine Woche im August« haben 20 Frauen und Männer eine Woche lang aus ihrer Perspektive aufgeschrieben, wie der Brustkrebs ihren Alltag bestimmt, welche Ängste und Hoffnungen sie hegen. Zu Wort kommen Patientinnen, Ehemänner, Töchter, Ärztinnen oder Krankenschwestern: Menschen, die – durch Ihre Nähe zur Patientin – involviert sind in die Ausnahmesituation Brustkrebs. So sind ganz ohne Vorgaben Geschichten entstanden, die reflektieren, tiefe Einblicke geben oder Aussichten aufzeigen. Fotos, Gedichte und Essays ergänzen die Tagebuch-Einträge sehr anschaulich. Dieses Buch macht Betroffenen Mut und berührt jeden Leser tief.

Brustkrebs. Ein Tagebuch.

Wie Patientinnen, Angehörige und professionelle Helfer mit der Erkrankung umgehen.

Herausgeber: Kai Kolpatzik | Entstanden in Zusammenarbeit mit der Frauenselbsthilfe nach Krebs 2007

228 Seiten | KomPart Verlagsgesellschaft

ISBN 978-3-9809562-6-0 | 19,80 Euro

Auch als Hörbuch erhältlich.



Die amerikanischen Hirnforscherin Jill Taylor schildert in diesem interessanten und faszinierenden Buch, wie sie einen Schlaganfall erleidet, wobei sie sich selbst beobachtet und beschreibt, was durch den Schlaganfall mit ihrem Körper und Gehirn passiert. Mit den für den Leser ungewöhnlich anmutenden Sätzen wie »Ach du liebe Güte, ich habe einen Schlaganfall« und dann: »Wow, das ist

ja cool:« schildert sie ihre ambivalenten Erfahrungen: Schreckliche einerseits, weil sie mit dem Verlust des Gleichgewichtssinns, der Fähigkeit, zusammenhängend zu denken und sich in der Welt zu orientieren, verbunden sind. Schöne andererseits, weil sie ein Gefühl des inneren Friedens auslösen. Nach dem Krankenhausaufenthalt folgt eine achtjährige Genesung. Durch liebevolle Fürsorge und ungeheure Willenskraft schafft die Autorin den Weg zurück in ihr altes Leben und doziert heute wieder vor Studenten. Das Buch spricht mir als Betroffenen aus der Seele, macht aber auch Mut und zeigt Möglichkeiten auf, wie Angehörige und Pflegende mit der Krankheit Schlaganfall umgehen können. *Klaus Thielker*

Mit einem Schlag | Dr. Jill B. Taylor

234 Seiten | Knauer MensSana 2008

ISBN 978-3-426-65624-2 | 16,95 Euro



Warum werden immer mehr Kinder trotz aller pädagogischen Bemühungen zu kleinen Tyrannen, die ihren Eltern und Erziehern »auf dem Kopf herumtanzen«? Michael Winterhoff versucht in seinem Buch, Wege aus der angeblichen Krise aufzuzeigen. Seine These: Der Alltag vieler Kinder ist davon geprägt, dass sie nicht Erwachsenen gegenüber stehen, sondern auf Menschen treffen, die eine Partnerschaft mit den Kindern leben wollen. Dagegen brauchen Kinder im Elternhaus, im Kindergarten oder in der Schule haltgebende Strukturen, die eine hohe Erziehungskompetenz voraussetzen. Dem Autor geht es um eine Veränderung in der Haltung gegenüber Kindern, ohne wieder in das Zeitalter autoritärer Extreme zu verfallen. Die manchmal unbequeme und doch gut lesbare Lektüre wird bei Eltern und Erziehern bestimmt auch Widerspruch hervorrufen, aber dennoch kann sie den einen oder anderen Anstoß zum Nachdenken geben.

Tyrannen müssen nicht sein: Warum Erziehung nicht reicht

– Auswege | Michael Winterhoff | 192 Seiten | Gütersloher Verlagshaus 2009 | ISBN-13: 978-3579068992 | 17,95 Euro



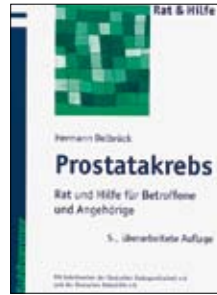
Immer mehr Menschen leiden in der heutigen Zeit unter Stress. Eine bekannte und erprobte Methode zur Verminderung und Prävention von Stress ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Das Prinzip: Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Durch die Entspannung der

Muskulatur können Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden, wie beispielsweise Herzklopfen oder Zittern. Muskelverspannungen werden so aufgespürt, gelockert und damit Schmerzzustände verringert. Mit Hilfe dieses Buches können die einzelnen Übungen, die den Körper und die Psyche entlasten und stärken sollen, leicht geübt und gelernt werden. Dem Buch beigelegt ist eine Audio-CD mit 70 Minuten Spieldauer, die vier Übungsprogramme mit Musik enthält.

Progressive Muskelentspannung

80 Seiten | Gräfe und Unzer Verlag 2008

ISBN: 978-3-7742-6146-4 | 16,90 Euro



Prostatakrebs gehört zu den Krebsarten mit hohen Überlebenschancen. Wird die Diagnose in einem frühen Stadium gestellt, dann stehen die Chancen für eine vollständige Heilung oft gut. Und doch stellen sich dem Patienten viele Fragen: Welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Wann kommt es zu Inkontinenz, wann zu Impotenz? Wie macht sich

eine Wiedererkrankung bemerkbar, was kann man dagegen tun? Dieser Ratgeber gibt Patienten und Angehörigen äußerst umfassende Informationen über den Prostatakrebs, mögliche Therapien sowie die möglichen Auswirkungen auf Körper und Seele. Auch Fragen zur Rehabilitation, zu Beruf, Rente und häuslicher Versorgung werden nicht ausgespart und klar, verständlich und nach neuestem Stand der Medizin beantwortet. Das Buch ist allen Prostatakrebspatienten sowie Angehörigen eine wertvolle Hilfe im Umgang mit der Krankheit.

Prostatakrebs - Rat und Hilfe

für Betroffene und Angehörige | 232 Seiten | Kohlhammer Verlag 2008 | ISBN 978-3-17-019886-9 | 18 Euro

Selbsthilfe feiert Geburtstag

Auf ihr 20-jähriges Bestehen blickt die Osteoporose-Selbsthilfegruppe Werne Ende September zurück. Das Jubiläum feiert die Gruppe auf einem Ausflug aller Mitglieder nach Bad Sassendorf.

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.

Sie möchten Ihre Gruppe im nächsten Heft vorstellen?

Bitte wenden Sie sich an Lisa Nießalla, Fon 02306 100-572.

Die nächste Ausgabe erscheint im November 2009.

Redaktionsschluss ist der 24. Oktober 2009.

Fortbildung 2009

Auch in diesem Jahr bietet die K.I.S.S. wieder interessante Fortbildungen für Selbsthilfegruppen-Mitglieder an. Ziel des Fortbildungsprogramms ist es, den Mitgliedern neue Impulse und Ideen für die Gruppenarbeit aufzuzeigen und zu motivieren, diese umzusetzen. Der Schwerpunkt der Seminare liegt diesmal im Themenbereich »Methoden für die Gruppenarbeit«. In einem Wochenendseminar werden Anregungen gegeben, den Gruppenalltag bunter und abwechslungsreicher zu gestalten. In dem zweiten Seminar geht es darum, einen anderen und für die meisten sicher noch unbekanntem Zugang zum Thema Krankheit zu finden. Um das Recherchieren von Gesundheitsthemen im Internet dreht es sich in einem weiteren Praxis-Seminar.

Die K.I.S.S. wünscht allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen viel Spaß sowie wertvolle und hilfreiche Erkenntnisse für die Arbeit in den Gruppen. Bei Wünschen, Ideen oder Kritik zu den Fortbildungsangeboten stehen die Mitarbeiterinnen an den drei Standorten im Kreis gern zur Verfügung. Das Fortbildungsprogramm wurde den Gruppen im Kreis bereits zugesandt.

Zweite »Ma-m-Mut« - Gruppe für Brustkrebsbetroffene gegründet

»Ma-m-Mut«, die Schwerter Selbsthilfegruppe für Brustkrebsbetroffene hat inzwischen 20 Mitglieder, so dass keine weiteren Frauen aufgenommen werden können. Da die Gruppe aber weiterhin einen großen Zuspruch erfährt und weitere Betroffene am Kontakt und Austausch im Rahmen der Selbsthilfe interessiert sind, hat sich nun eine zweite »Ma-m-Mut« - Gruppe gegründet. Vor allem in der Startphase werden die »Neuen« von den erfahrenen Frauen der ersten Gruppe in jeglicher Hinsicht unterstützt und begleitet. Interessierte Frauen sind herzlich willkommen.

Die Treffen finden im Brustzentrum des Marienkrankenhauses Schwerte am 1. und 3. Mittwoch im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr statt.

Kontakt über die K.I.S.S. in Schwerte

Ulgart Höhl, Fon 02304 24070-22 oder

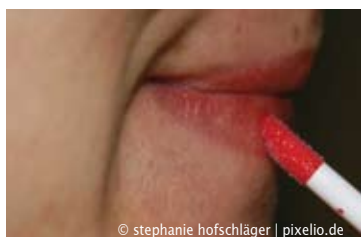
über die Ansprechpartnerin

Ulrike Hinz, Fon 02304 45099

Lesen Sie im nächsten Heft

Anders, aber nicht anders herum – »Cross-Dresser«

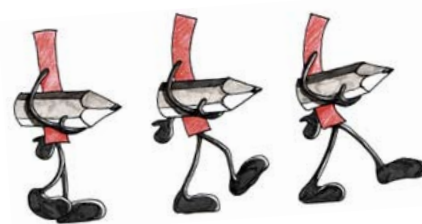
Männer, die Frauenkleidung tragen? Peinlich, schwul, pervers, das sind die Attribute, die Männern anhaften, die »Cross-Dressing« lieben. Dabei sind sie weder homosexuell noch Transsexuelle, die sich in ihrem männlichen Körper gefangen fühlen. »Cross-Dresser« bleiben ihrem Geschlecht treu, haben aber dennoch den Drang, die Kleidung des anderen Geschlechts zu tragen, sich eventuell zu schminken oder eine Perücke zu tragen. Ansonsten führen sie ein »normales« Leben, sind berufstätig und haben Partner oder Familie. In der nächsten Ausgabe berichtet SELBST und VERSTÄNDLICH über eine neue Selbsthilfegruppe, in der »Cross-Dresser« sich mit Gleichgesinnten austauschen und sich in der Kleidung des anderen Geschlechts zeigen können. Um sexuelle oder finanzielle Interessen geht es der Gruppe nicht.



© stephanie hofschlager | pixelio.de

Selbsthilfe in Gang setzen

Die Idee, Selbsthilfegruppen durch In-Gang-Setzer aktiv zu unterstützen, stammt aus Dänemark.



Nun wird sie auch im Kreis Unna realisiert: Gemeint ist die Begleitung von neuen Selbsthilfegruppen in der Startphase durch ehrenamtliche MitarbeiterInnen. In-Gang-SetzerInnen sind kontaktfreudige Menschen, die gern ins Gespräch mit anderen kommen und eine gewisse Lebenserfahrung mitbringen. Hilfreich sind auch Erfahrungen in (Selbsthilfe-) Gruppen.

Im Rahmen einer Fortbildung wurden die ehrenamtlichen In-Gang-SetzerInnen auf ihre Aufgabe vorbereitet und werden künftig von der K.I.S.S. begleitet und unterstützt. Über dieses neue spannende und innovative Projekt erfahren unsere Leserinnen und Leser mehr in der kommenden Ausgabe.

Datum	Veranstaltung	Ansprechpartner
20. Juni 2009	Tag der Menschen mit Behinderungen, Lünen	Behindertenbeirat der Stadt Lünen Sabine Renk Fon 02306 1041462 E-Mail Sabine.Renk.16@luenen.de
27. Juni 2009	City - Gesundheitsmesse, Unna	
16. Juli 2009	Gesamttreffen der SHG im Nordkreis, Lünen	K.I.S.S. Lisa Nießalla
15. & 16. August 2009	Senioren- u. Behindertenmesse Lünen	Stadt Lünen Koordinierungsstelle Altenarbeit Annette Goebel Fon 02306 1041207 E-Mail Annette.Goebel.14@luenen.de
28./29. August 2009	Wochenendseminar für SHG-Mitglieder Lebendige Gruppenarbeit - Neue Anregungen für die Selbsthilfearbeit, Schwerte	K.I.S.S. Lisa Nießalla
05. September 2009	12. Bergkamener Gesundheitstag	
12. September 2009	Seminar für SHG-Mitglieder Das Unterbewusstsein als Erfolgsfaktor - Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch positives Denken, Unna	K.I.S.S. Lisa Nießalla
17. September 2009	Gesamttreffen der SHG im Nordkreis, Lünen	K.I.S.S. Lisa Nießalla
07. Oktober 2009	Seminar für SHG-Mitglieder Gesundheitliche Informationen aus dem Internet, Schwerte	K.I.S.S. Lisa Nießalla
19. November 2009	Gesamttreffen der SHG im Nordkreis, Lünen	K.I.S.S. Lisa Nießalla
04. Dezember 2009	Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen, Lünen	Behindertenbeirat der Stadt Lünen Sabine Renk Fon 02306 1041462 E-Mail Sabine.Renk.16@luenen.de