

SELBST UND VERSTÄNDLICH

Ausgabe Juni 2011 | kostenlos

DAS SELBSTHILFEMAGAZIN IM KREIS UNNA



Pflegende Angehörige:

Zwischen Engagement und Überlastung

Kostenlose Beratung und
Information gibt es bei
den Pflegestützpunkten
im Kreis Unna

Seite 8

Wie die Kreisstadt Unna zu einem neuen Behindertenbeirat kam – Selbsthilfe engagiert sich für Belange behinderter Menschen

Seite 9

Selbsthilfegruppe **Adipositas** in Kamen-Methler »Ich habe mich halbiert«

Seite 13

Ein guter Start in das Leben nach der Arbeit. Neue **ZWAR-Gruppen** in Fröndenberg/Ruhr und Schwerte

Liebe Leserinnen und Leser,

pflegebedürftige Menschen werden häufig von ihren Lebenspartnern oder von ihren Kindern betreut. Oftmals stoßen die engagierten Angehörigen irgendwann an ihre Grenzen. Denn zuviel Verantwortung lastet auf ihnen, sie verzichten auf Freizeit und holen erst Hilfe, wenn sie erschöpft sind und selber krank werden. Dass beispielsweise die vorübergehende Betreuung des Pflegebedürftigen während einer Urlaubsreise möglich ist, wissen viele Pflegenden gar nicht. Oder dass man sich beim Verdacht, dass die Mutter an Demenz erkrankt sein kann, fundierte Informationen über das Info-Telefon Demenz/Alzheimer besorgen kann. Alle Angebote rund um das Thema Pflege sind im Kreis Unna in so genannten Pflegestützpunkten gebündelt und können kostenfrei von jedem Bürger in Anspruch genommen werden. SELBST und VERSTÄNDLICH stellt sie in dieser Ausgabe vor.

In Fröndenberg/Ruhr und Schwerte haben sich neue ZWAR-Gruppen («Zwischen Arbeit und Ruhestand») gegründet. Engagiert sind Bürgerinnen und Bürger im Alter ab fünfzig Jahren, die gemeinsam Hobbys aufgreifen und mit neuen Freunden und Bekannten ihre freie Zeit sinnvoll gestalten. Über diese Aktivitäten wird auf Seite 13 erzählt.

Im neuen Magazin geht es aber auch um die Jüngeren in unserer Gesellschaft: Eltern, die sich über ihre Kinder, Sorgen und Probleme, die der Nachwuchs durch Krankheit oder andere Verhaltensauffälligkeiten bereiten kann, austauschen wollen, finden nach wie vor den Weg in die Selbsthilfe. Diesmal stellen wir die Gruppe Eltern autistischer Kinder sowie die Elterngruppe mit Kindern, die unter dem KiSS-Syndrom leiden, vor.

In der Rubrik »Hingeschaut« geht es unter anderem um die noch relativ »junge« Selbsthilfegruppe Adipositas (Seite 9). In dieser Gruppe unterstützen sich die Mitglieder gegenseitig bei der Gewichtsreduktion und bei allen Problemen rund um die Themen Übergewicht und Fettleibigkeit.

Wir bedanken uns bei allen, die an dieser Ausgabe aktiv mitgewirkt haben und wünschen eine interessante und abwechslungsreiche Lektüre.

Ihr K.I.S.S. - Team

Impressum

Herausgeber: Kreis Unna - Der Landrat

Gesundheit und Verbraucherschutz,

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Redaktionsteam: Horst Buchholz, Renate Dehorn, Birgit Eberlein,

Andrea Kleff, Klaus Thielker, Anne Schrei

Verantwortliche Redakteurin und Texte: Andrea Kleff

Layout: Annika Hesmer

Druck: Kreis Unna, Hausdruckerei

Auflage: 7.000 Exemplare

Es finden Fotos folgender freier Anbieter Verwendung:

www.aboutpixel.de | www.pixelio.de

Titelfoto: pixelio.de © Gerd Altmann

Fotos: pixelio.de © Albrecht E. Arnold | S. 2 ■ aboutpixel.de © Uwe Dreßler | S. 3

■ aboutpixel.de © Rainer Sturm | S. 5 ■ pixelio.de © Henrik G. Vogel | S. 5 ■ DAK © I.

Stock | S. 5 ■ aboutpixel.de © Alexander Ott | S. 7 ■ aboutpixel.de © Meisterleise | S. 9

■ aboutpixel.de © Andreas Reimann | S. 11 ■ aboutpixel.de © Phillipe Fiedler | S. 16



TITELTHEMA

Kostenlose und individuelle Beratung und Informationsarbeit »aus einer Hand«.....	3-4
Pflegeberatung im Pflegestützpunkt Kamen	
Allein ist die Situation auf Dauer nicht zu meistern ..	5-6
Infotelefon Demenz/Alzheimer	6
Leben mit dem Vergessen	7

HINGESCHAUT

Der neue Behindertenbeirat - Selbsthilfe engagiert sich für Belange behinderter Menschen	8
Selbsthilfe Adipositas »Ich habe mich halbiert«	9
Morbus Parkinson Selbsthilfegruppe	
»Trau dich heraus aus der Isolation«	10
Asperger Betroffene gewinnt	
Ein Projekt mit K(n)öpfchen	10
Selbsthilfegruppe KiSS-Syndrom	
Wirbelfehlstellung mit fatalen Folgen	11

AKTUELLES

Selbsthilfegruppe »Eltern autistischer Kinder«	12
Neue Selbsthilfegruppe 60+ in Lünen	12
Selbsthilfegruppe ZWAR: Ein guter Start in das Leben nach der Arbeit.....	13

TIPPS & WISSENSWERTES

Buchtipps.....	14
3000 Unterschriften an den Landrat übergeben	14
Selbsthilfe feiert Geburtstag.....	15
Zahl der Selbsthilfegruppen weiter gestiegen	15
Selbsthilfegruppen wählen Vertreter	15
Notfall-Fax für Gehörlose und Hörgeschädigte	15
Selbsthilfegruppen stellten sich in der Sparkasse Lünen vor	15

AUSBLICK

...im nächsten Heft	16
Termine 2011	16

Der Kreis Unna hält Pflegestützpunkte für alle ratsuchenden Bürger vor

Kostenlose und individuelle Beratungs- und Informationsarbeit »aus einer Hand«

Pflegebedürftig möchte niemand werden und doch trifft es immer mehr Menschen. Denn mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, wegen körperlicher, geistiger oder seelischer Beeinträchtigungen auf Hilfe im normalen Tagesablauf angewiesen zu sein. Der demografische Wandel mit der zunehmenden Zahl älterer Menschen stellt wachsende Anforderungen an das Gesundheitswesen und die sozialen Sicherungssysteme. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes waren Ende 2009 2,34 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig im Sinne des Pflegeversicherungsgesetzes (SGB XI). Das waren 322000 Personen beziehungsweise 16 Prozent mehr als bei einer Erhebung im Jahr 1999 – und die Tendenz ist steigend. Diese Entwicklung geht auch nicht am Kreis Unna vorbei. Dennoch sollte nicht zu »schwarz gemalt« werden, denn ältere Menschen sind ja keineswegs nur wegen ihres höheren Lebensalters grundsätzlich krank oder pflegebedürftig. Viele können gar bis ins hohe Alter ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden führen.

Der Kreis Unna betrachtet Seniorenarbeit deshalb als eine Querschnittsaufgabe – sie findet beispielsweise neben der Gesundheitsförderung oder der Entwicklung des Wohnungsmarktes für ältere Menschen genauso Berücksichtigung wie bei der Unterstützung zahlreicher Selbsthilfegruppen (für Senioren oder pflegende Angehörige).

Bereits 1989 wurde damit begonnen, ein Netzwerk der Altenarbeit organisatorisch und inhaltlich aufzubauen, dieses wird von der Koordinierungsstelle Altenarbeit des Kreises Unna betreut. Ansprechpartner ist Hans Zakel, Fon 02303 27-1161.

Dadurch ist die Vernetzung der unterschiedlichen Bereiche sichergestellt und das örtliche Know-how der Fachleute, Verantwortlichen und Multiplikatoren wird so für den bedarfsgerechten Ausbau der Hilfs- und Pflegeangebote zugänglich. Auf seine Fahnen geschrieben hat sich der Kreis darüber hinaus aber auch die Schaffung einer qualitativ möglichst hochwertigen Pflegeinfrastruktur, die vorbeugende, pflegeergänzende und vorpflegerische Dienste zum Er-

halt der Selbstständigkeit oder zur Vermeidung eines Heimeinzuges bereithält, aber auch entsprechende pflegerische Angebote.

Aber was tun, wenn der Pflegefall nun wirklich eintritt? Wenn die Mutter nach dem Krankenhausaufenthalt nicht mehr allein in ihrer Wohnung zurecht kommen kann oder die ständige Vergesslichkeit des Vaters nun zu einer ärztlich diagnostizierten Demenz geworden ist? Für die Angehörigen ist das eine absolute Ausnahme-situation, auf die sie sich häufig nicht vorbereiten konnten. Eine Fülle von Aufgaben gilt es nun zu erledigen: Von der Organisation der Pflege und gegebenenfalls auch der hauswirtschaftlichen Versorgung bis zu notwendigen Anträgen bei Pflege- und Krankenkassen oder Behörden reicht das Spektrum. Allein die Frage nach der jeweiligen Zuständigkeit kann manchen Betroffenen schier zur Verzweiflung bringen.

Um der beschriebenen Situation gerecht zu werden, hat der Kreis Unna so genannte »Pflegestützpunkte« an drei Stellen im Kreis (Kamen, Lünen, Unna) eingerichtet. Die Teams an den Pflegestützpunkten leisten unabhängige, für den Bürger kostenlose und individuelle Beratungs- und Informationsarbeit »aus einer Hand« rund um das Thema Pflege.

Die lästige Weitervermittlung von A nach B, nur um Informationen zu erhalten, wie es mit dem Angehörigen weiter gehen kann, entfällt. Dafür erhalten Ratsuchende konkreten Rat und Hilfe für ihre spezifische Lage. Hier können beispielsweise Fragen gestellt werden wie »Welche Anträge muss ich wo stellen?«, »Welches Heim könnte das richtige sein?« oder »Wie sieht es mit Angeboten und Leistungen der Tagespflege aus?« Jeder, der sich um einen älteren oder kranken Angehörigen kümmern will, kann Unterstützung und Rat gut gebrauchen. Dazu muss er aber erst wissen, wo diese Hilfe erhältlich ist und welche Angebote in seiner Gemeinde/Stadt existieren. Für ein persönliches Gespräch mit einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter im Pflegestützpunkt, in dem alle Fragen rund um das Thema geklärt werden können, ist eine vorherige Terminabsprache empfehlenswert.



Ab Juli befindet sich der Pflegestützpunkt Kamen im neu erbauten Severinhaus, Nordenmauer 18 in Kamen-Mitte.

Pflegestützpunkte

- bilden das gemeinsame Dach von Pflege- und Krankenkassen sowie Sozialhilfeträgern für die Beratung aus »einer Hand«
- informieren über alle sozialrechtlichen Fragen und Leistungen nach den verschiedenen Sozialgesetzbüchern
- helfen bei der Wahl des für den Einzelfall geeigneten Hilfs- und Unterstützungsangebotes
- händigen Informationsbroschüren und Antragsvordrucke aus
- geben Hilfestellung bei der Antragstellung
- erteilen Auskünfte zu Angeboten der Selbsthilfe und sonstigen ehrenamtlich tätigen Organisationen oder Personen

Qualifizierte Pflegeberater

In allen Pflegestützpunkten stehen qualifizierte Pflegeberater/innen mit Rat und Tat zur Verfügung. Diese beraten zu den angegebenen Öffnungszeiten

- kostenfrei
- wettbewerbsneutral und unabhängig

- persönlich und auf den Einzelfall bezogen
- telefonisch zu allgemeinen Fragestellungen
- alle Ratsuchenden, unabhängig davon, bei welcher Kasse sie versichert sind

Für ein persönliches Gespräch im Pflegestützpunkt ist eine vorherige telefonische Terminabsprache empfehlenswert.

Beratungsstellen im Kreis Unna

Pflegestützpunkt Kamen

Pflegestützpunkt des Kreises Unna

Bahnhofstraße 26 | 59174 Kamen

E-Mail psp.kamen@kreis-unna.de

Fon 02307 2899060 | Fax 02307 2899066

Öffnungszeiten Mo. – Fr. 09.00 – 12.30 Uhr
Do. 14.00 – 17.00 Uhr

Pflegestützpunkt Lünen

im Haus der Knappschaft

Arndtstraße 4 | 44534 Lünen

E-Mail luenen@kbs.de

Fon 02306 7003-91 oder -92

Fax 02306 7003-93

Öffnungszeiten Mo. – Mi. 07.30 – 16.00 Uhr
Do. 07.30 – 17.00 Uhr
Fr. 07.30 – 13.00 Uhr

Pflegestützpunkt Unna

im Haus der AOK

Märkische Straße 2 | 59423 Unna

E-Mail katharina.engel@wl.aok.de

Fon 02303 201-135 | Fax 02303 201-247

Öffnungszeiten Mo. – Mi. 07.30 – 16.00 Uhr
Do. 07.30 – 17.00 Uhr
Fr. 07.30 – 13.00 Uhr



**K.I.S.S.
finden Sie:**

weitere Informationen

finden Sie unter

www.kreis-unna.de

> Gesundheit und Soziales

> Selbsthilfe

> K.I.S.S.

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.engelhardt@kreis-unna.de



Wie eine Pflegeberatung im Pflegestützpunkt Kamen aussehen kann

Allein ist die Situation auf Dauer nicht zu meistern



Früher war Robert M. körperlich und geistig sehr aktiv. Er liebte ausgedehnte Spaziergänge mit seiner Frau und »handwerkelte« gern im Keller. Doch Ende 2008 erlitt der heute 78jährige einen schweren Schlaganfall. Seitdem kann er nicht mehr gehen, sitzt im Rollstuhl und benötigt umfassende Hilfe – beispielsweise bei der Körperpflege, beim An- und Auskleiden und beim Verlassen des Bettes. Wie selbstverständlich hat seine Frau Renate (74) nach dem Abschluss der Reha-Maßnahmen die Pflege ihres Mannes übernommen. Neben der kräfte- und manchmal auch nervenaufreibenden Pflege wäscht sie die Wäsche, putzt die Wohnung, besorgt die Einkäufe und kocht die Mahlzeiten – sieben Tage in der Woche.

So wie Renate M. geht es vielen, die sich in der Pflege ihrer Angehörigen engagieren. Sie setzen sich mit ihrer ganzen Energie dafür ein, dass ihr pflegebedürftiger Angehöriger so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen kann. Einen Menschen rund um die Uhr zu pflegen ist eine enorme Herausforderung, die einen an nie gekannte körperliche und emotionale Grenzen bringen kann. Der Umgang mit dieser Herausforderung ist unterschiedlich: Während einige Angehörige die Betreuung als eine anstrengende, aber auch bereichernde Erfahrung erleben, können andere wiederum an dieser Aufgabe fast zerbrechen, werden selber krank.

Und vor Letzterem hat Inga M., die 49jährige Tochter des Ehepaares Angst. Denn sie beobachtet schon länger, dass ihre Mutter mit der Pflegesituation überlastet ist. Inga M. steht ihren Eltern nahe, kann aber nicht allzu viel Hilfe leisten, da sie einen anstrengenden Job und selbst eine Familie zu versorgen hat.

Vielleicht würde der Mutter eine Auszeit gut tun, überlegt sie sich und kommt zu einer Beratung in den Pflegestützpunkt Kamen. Ob die Pflegekasse eine Kur für ihre Mutter bezahlen würde,

möchte sie gern wissen. Die Pflegeberaterin Rita Angerstein erklärt ihr, dass eine Kur nicht von der Pflegeversicherung übernommen wird, da dies eine Leistung der Krankenversicherung sei und die medizinische Notwendigkeit durch den behandelnden Arzt bestätigt werden müsse. Auf nähere Nachfrage erfährt die Beraterin, dass die Mutter den Vater schon seit über 2 Jahren pflegt und sich moralisch verpflichtet fühlt, für ihren Ehemann auch künftig ständig da zu sein und ihm zu helfen, wo sie nur kann.

Wenn die Tochter ihren Eltern vorschläge, mehr Hilfen von außen in Anspruch zu nehmen, treffe sie aus Angst vor Kosten auf rigorose Ablehnung ihrer Eltern, erzählt die Tochter. Herr M. sei in die Pflegestufe II eingestuft und erhalte von der Pflegeversicherung ein monatliches Pflegegeld in Höhe von 430 Euro. Nun habe der Hausarzt aber bei Renate M. eine akute Erschöpfung und ein Burn-out-Syndrom festgestellt. Was kann die Tochter jetzt tun, wie ihrer Mutter helfen?

In einem vertraulichen Gespräch informiert Frau Angerstein Frau M. über die Leistungen der Pflegeversicherung, die für eine Entlastung ihrer Mutter genutzt werden könnten. Die Beraterin weist darauf hin, dass neben dem Pflegegeld zusätzlich 520 Euro pro Monat für den Besuch einer Tagespflege zur Verfügung stehen. Der Vater könne so etwa zehn Tage im Monat tagsüber in einer Pflegeeinrichtung betreut werden, so dass Renate M. an diesen Tagen von der Pflege ihres Mannes entbunden wäre. Darüber hinaus könne die Verhinderungspflege in Höhe von 1510 Euro pro Jahr in Anspruch genommen werden, um davon z.B. einen Betreuungsdienst für zu Hause zu bezahlen. Renate M. könne sich damit an bestimmten Tagen für einige Stunden eine Auszeit aus dem Alltag nehmen, um ihren ganz persönlichen Bedürfnissen wie beispielsweise einen Besuch beim Frisör oder einem Einkaufsbummel nachzukommen.



*Ansprechpartnerinnen
der Pflegeberatung
im Pflegestützpunkt
Kamen (v.l.)*

*Anne Kappelhoff,
Houria Bouhalhal-
Grevenbrock,
Andrea Schulte,
Rita Angerstein*

Frau Angerstein macht auch auf die Gruppenangebote der Selbsthilfe aufmerksam. In einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige hätte die Mutter die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen und ihre Sorgen zu besprechen.

Die Pflegeberaterin erkundigt sich zudem bei Frau M., ob eine organisierte Gruppenreise für Senioren für ihre Mutter in Frage käme. Hier könne Renate M. Abstand von der Pflege bekommen und andere Eindrücke gewinnen. Während des Urlaubs könne der Vater in einer Kurzzeitpflege betreut werden, was ebenfalls durch die Pflegeversicherung bezuschusst wird.

Inga M. ist froh und dankbar über diese Informationen und Anregungen, die ihr bisher überhaupt nicht bekannt waren. Ausgestattet mit ausführlichen schriftlichen Informationen zu den angesprochenen Themen, die sie auch ihren Eltern zeigen kann, verlässt sie den Pflegestützpunkt Kamen. Am Wochenende will sie sofort mit ihren Eltern sprechen und sich mit weiteren Fragen gerne wieder an die Pflegeberatung wenden.

Die hier geschilderte Situation der Familie M. ist ebenso wie die Beratungssituation eine fiktive. Es handelt sich um ein Beispiel, das aufzeigen soll, welche Art von Rat und Unterstützung die Bürger im Kreis Unna, die mit einer drohenden oder vorhandenen Pflegebedürftigkeit ihrer Angehörigen konfrontiert sind, in den Pflegestützpunkten erhalten können. Selbstverständlich deckt dieses Beispiel nicht das gesamte Spektrum der Beratungstätigkeit ab.

Ende Juni wird der Pflegestützpunkt sein Domizil im neu erbauten Severinshaus an der Nordenmauer 18 beziehen. Für Ratsuchende bieten sich im neuen Haus viele Vorteile: Der Pflegestützpunkt ist in zentraler Lage leichter zu erreichen und befindet sich in unmittelbarer Nähe des Hellmig-Krankenhauses Kamen. Im Severinshaus werden auch Arztpraxen, eine Apotheke und andere Dienstleister aus dem Gesundheitswesen zu finden sein. Die Telefonnummer des Pflegestützpunktes ändert sich nicht.



Das Infotelefon Demenz/Alzheimer

Menschen so selbstständig wie möglich leben zu lassen – dies ist das erklärte Ziel des Kreises Unna. Im Schulterschluss der Verbraucherzentrale NRW wurde im Kreis das seit 2008 freigeschaltete »Infotelefon Demenz/Alzheimer« eingerichtet. Was Demenz bedeutet und welche Hilfen und Beratungsmöglichkeiten es gibt, erklärt das Team vom Pflegestützpunkt des Kreises in Kamen den Ratsuchenden.

Anrufen kann jeder, der eine Frage zum Thema »Demenz« hat. Die Beraterinnen hören zu, geben Informationen zum Krankheitsbild und zu Entlastungs- und Pflegeangeboten und verweisen an spezielle Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen. Darüber hinaus gehen sie auf persönliche Fragen und auf die individuelle Lebenssituation ein.

Infotelefon Demenz/Alzheimer im Kreis Unna

Fon 02307 2899062

Beratungszeiten:

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag
09.00 – 12.30 Uhr

Donnerstag

09.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Das Infotelefon
Demenz/Alzheimer

Fachkundige Beratung für
Erkrankte, Angehörige, Freunde
und Interessierte

Gesprächskreise zum Thema Demenz, Alzheimer und pflegende Angehörige helfen bei der Entlastung

Leben mit dem Vergessen

Nicht erst, wenn demenzkranke Menschen ihren Partner oder das Kind nicht mehr erkennen, kann die häusliche Situation zu einer riesigen Belastung für nahe stehende Angehörige werden. Meist haben die Angehörigen den Erkrankten bis dahin über Jahre in seiner zunehmenden Hilflosigkeit begleitet und die Verantwortung für ihn getragen. Pflegende Angehörige sind zudem wichtige Ansprechpartner für den Arzt, denn sie verfügen über die umfassendste Information zum Krankheitsverlauf. Ihre Aufgaben sind vielfältig und schwierig. Probleme tauchen auf, auf die sie nicht vorbereitet wurden, die aber einschneidende Maßnahmen in ihrem eigenen Leben und ihrem Alltag erfordern – sei es, den verwirrten Angehörigen rund um die Uhr zu beaufsichtigen, seine Unruhe zu ertragen oder seine Sicherheit zu gewährleisten. Erleben zu müssen, wie sich die Persönlichkeit und das Verhalten des Erkrankten nach und nach verändert, das zuweilen auch mit aggressivem Verhalten und Misstrauen verbunden ist, bedeutet ebenfalls einen gravierenden Einschnitt in die Familienstruktur. Darüber hinaus benötigt die erkrankte Person andauernde pflegerische Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags. Wer diese Aufgaben möglicherweise noch neben dem Beruf und der eigenen Familie bewerkstelligt, gerät bald an seine körperlichen und psychischen Grenzen. Neben der ärztlichen Betreuung und professioneller Hilfe ist es für pflegende Angehörige hilfreich, über ihre individuelle Situation und ihre Gefühle sprechen zu können.

In Gesprächskreisen für Angehörige von demenzkranken Menschen ist dies möglich. In den Gruppen finden sich Menschen zusammen, die zumeist bereits über einen großen Erfahrungsschatz im Umgang mit Demenz verfügen. Gegenseitig stehen sie sich mit Rat und Tat zur Seite, geben sich Tipps zur Bewältigung schwieriger Situationen oder empfehlen gute Mediziner und Therapeuten vor Ort. Die Gruppenmitglieder tauschen sich über Diagnose- und Therapieverfahren sowie über Hilfs- und Unterstützungsangebote für die Erkrankten und für sich selbst aus. Das Wissen und der Erfahrungsaustausch führen letztendlich zu einer deutlichen Entlastung der Angehörigen und einer verbesserten Interaktion mit dem Kranken.

Im Kreis Unna gibt es einige solcher Gesprächskreise, die wir nachfolgend nennen. Weitere Interessierte sind hier gern willkommen.

Gesprächskreise zum Thema Demenz, Alzheimer und pflegende Angehörige im Kreis Unna:

Fröndenberg/Ruhr

Gesprächskreis pflegende Angehörige – Lichtblick
Wohnstift Fröndenberg, Freiheitsstraße 33 in Fröndenberg/Ruhr

Jeden 3. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr

Lünen

Initiativkreis Alzheimer Gesellschaft

Tagespflege Klöterheide der DDL, Bebelstraße 200 in Lünen

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 17.30 Uhr

Gesprächskreis häusliche Pflege von Angehörigen
DDL Haus, Bebelstraße 200, Lünen

Jeden 4. Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr

Pflegende Angehörige DRK

DRK-Haus, Von-Wieck-Straße in Lünen

Termine bitte erfragen | Fon 02306 306112-61

Schwerte

Gesprächskreis pflegende Angehörige – Auszeit
Grete-Meißner-Zentrum, Schützenstraße 10 in Schwerte

Jeden letzten Montag im Monat um 17.00 Uhr

Selm

Angehörige von Alzheimer und Demenz-Erkrankten
Bären-Apotheke, Ludgeristraße 67 in Selm

Termine bitte erfragen | Fon 02592 91160

Unna

Gesprächskreis pflegende Angehörige

Melanchthon Haus, Kleistraße 8 in Unna-Massen

Jeden 1. Montag im Monat um 20.00 Uhr

Pflegende Angehörige von Alzheimer Patienten

Haus Gadum, Gadumer Straße 9-11 in Unna

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 17.30 Uhr

Werne

Gesprächskreis für pflegende Angehörige,

St. Christophorus-Krankenhaus, Goetheweg 34

in Werne

Jeden letzten Mittwoch im Monat, 17.00 Uhr



Wie die Kreisstadt Unna zu einem neuen Behindertenbeirat kam

Selbsthilfe engagiert sich für Belange behinderter Menschen



1. Vorsitzender
Christian Baran

1. Stellvertretender Vorsitzender
Dieter Suske

2. stellvertretende Vorsitzende:
Angela Hammermann

Geschäftsführung:
Doris Tönnies,
Stadt Unna
Fon 02303 103-605
E-Mail:
Doris.Tönnies@stadt-unna.de

Auch wenn es unser Grundgesetz verbietet, sind Menschen mit Behinderung nach wie vor Benachteiligungen ausgesetzt. Für sie ist es in der Regel schwieriger, eine Arbeit oder eine ihren Bedürfnissen entsprechende Wohnung zu finden. Außerdem sehen sich Menschen mit Behinderung bei der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Besuch von Schulen vielfältigen Problemen ausgesetzt. Behindertenbeiräte in den Städten des Kreises Unna sorgen dafür, dass die Interessen und Belange behinderter Menschen auf örtlicher Ebene gewahrt werden, die Integration gefördert wird und die Lebensverhältnisse verbessert und damit das Grundprinzip der Inklusion, das die UN-Behindertenrechtskonvention formuliert, beachtet wird. Ein Behindertenbeirat greift beispielsweise aktuelle Themen der Behindertenpolitik auf, nimmt Einfluss und berät die Stadtverwaltung und den Stadtrat zu behindertenpolitischen Fragen.

Der Behindertenbeirat in der Kreisstadt Unna wurde bereits im Januar 1993 gegründet. Acht Jahre später, im Sommer 2010, fehlte es der Interessenvertretung nun aber an ehrenamtlichen Mitgliedern aus dem betroffenen Personenkreis, die die Aufgabenerfüllung des Beirates überhaupt erst ermöglichen. Doch den Beirat einfach leise »einschlafen« zu lassen, das wollte die Stadt Unna nicht und hat deshalb die Werbetrommel gerührt. Alle in Unna aktiven Behindertenverbände, Vereine und Selbsthilfegruppen wurden angeschrieben und um Initiative gebeten. »Die Resonanz war zunächst mager«, sagt Christian Baran vom Multiple Sklerose Förderverein Unna-Bönnen e.V.. Er habe lange überlegt, was man tun könne, um den Beirat zu reaktivieren. Und hat sich

dann für die persönliche Ansprache entschieden: Alle Ansprechpartner der Unnaer Selbsthilfegruppen und Vereine rief er an und inspirierte sie für ein weiteres Ehrenamt – die Mitgliedschaft im Behindertenbeirat. 18 verschiedene Mitglieder plus Vertreter konnte er auf diese Art und Weise für die Tätigkeit gewinnen – eine grandiose Resonanz.

Mit der konkreten Arbeit hatten die neuen Mitglieder zunächst natürlich überhaupt keine Erfahrung. Wie schaffen wir es, die Interessen und Bedürfnisse behinderter Menschen gezielt zu vertreten, diese und viele andere Fragen stellten sich dem neuen Beirat. Was lag da näher als über die Stadtgrenze hinaus nach Lünen zu schauen, deren Behindertenbeirat engagiert arbeitet? Nach einem regen Informations- und Erfahrungsaustausch mit den Lünern war der Weg bereitet: In der konstituierenden Sitzung am 2. November 2010 wurde die aktuelle Geschäftsordnung des Behindertenbeirates in Unna beschlossen und der neue Vorstand – Christian Baran – gewählt. In folgenden Ausschüssen der Stadt ist der Behindertenbeirat nun beratend vertreten:

- Ausschuss für Soziales und Senioren
- Ausschuss für Stadtentwicklung, Bauen und Verkehrsplanung
- Ausschuss für Feuerschutz, Sicherheit und Ordnung
- Schulausschuss

»Es ist wichtig, dass wir auf die Bedürfnisse behinderter Menschen aufmerksam machen, weil diese häufig einfach übersehen werden. Wir wollen erreichen, dass Barrieren für Behinderte verschwinden und neue erst gar nicht entstehen«, so Christian Baran. Dass die Lautsprecheranlage am neuen Unnaer Busbahnhof lauter gestellt wurde, ist eines der ersten erreichten Ziele des neuen Beirates. Vor einer Sitzung treffen sich die aus der Selbsthilfe stammenden Mitglieder regelmäßig zum Stammtisch, wo die Themen gesammelt und inhaltlich abgestimmt werden. »Weitere Ziele sind es, die Hilfs- und Unterstützungsstrukturen gezielt miteinander zu vernetzen und die Erreichbarkeit dieser Angebote herzustellen«, so Christian Baran. Unterstützend tätig sind dabei Gabi Olbrich-Steiner, die Behindertenbeauftragte des Kreises Unna sowie Doris Tönnies von der Stadt Unna und Geschäftsführerin des Unnaer Behindertenbeirates.



Der Behindertenbeirat in Unna besteht aus 18 stimmberechtigten ehrenamtlichen Mitgliedern. Sie rekrutieren sich aus Behindertenverbänden, Vereinen und Selbsthilfegruppen. Nicht stimmberechtigte Mitglieder sind Vertreter aus der Verwaltung, den Fraktionen, der Wohlfahrtspflege und der ARGE.

Selbsthilfegruppe Adipositas
in Kamen-Methler

»Ich habe mich halbiert«

Für Übergewicht gibt es viele Gründe. Am häufigsten finden sich zu wenig Bewegung, fetthaltige Lebensmittel, Alkoholkonsum, aber auch genetische Faktoren als Ursache. Adipositas und Übergewicht schränken die Lebensqualität erheblich ein und führen zu Begleiterkrankungen. Unbestritten ist ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose oder Gelenkerkrankungen.

Von Adipositas betroffene Menschen haben sich seit November letzten Jahres in Kamen in einer Selbsthilfegruppe zusammengeschlossen. Sie wollen durch gegenseitige Unterstützung und Informationsaustausch einen Weg in ein gesünderes und »leichteres« Leben finden. Die Wege dahin sind allerdings so unterschiedlich wie die Gruppenmitglieder: »Willkommen ist jeder, dessen Leben und gesundheitlicher Zustand durch Übergewicht nachhaltig beeinträchtigt wird. Es ist auch nicht entscheidend, auf welchem Weg er sein Abnahmeziel erreichen möchte.«, erklärt Udo Limburg, Initiator und Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe »Adipositas«. Er selbst kann heutzutage als großes Vorbild für andere Schwergewichtige dienen, die noch am Anfang stehen: »Ich habe mich halbiert«, lacht er. Was heißt, dass er von Weihnachten 2008 bis heute sein Gewicht von 250 kg auf 125 kg reduziert hat. Aber rund 40 weitere Kilos weniger auf der Waage strebe er an, so der 55-jährige.

Sein Weg bis zum halbierten Körpergewicht war allerdings kein leichter. Lange Jahre hatte er es mit Diäten versucht, konnte so aber keine ausreichende

Gewichtsreduktion erreichen. Im Frühjahr 2009 wurde ihm ein so genannter »Magenballon«, der den Magen füllt und somit den Appetit drastisch zügelt, eingesetzt. Da dieser aber nicht langfristig im Körper verbleiben kann, zog er eine operative Behandlung in Erwägung und stellte sich in einer Klinik vor. Nun folgte für Udo Limburg eine wahre Ärzte-Odyssee. Untersuchungen bei einem Stoffwechsel-/ Ernährungsspezialisten, einem Magendarmspezialisten (Gastroenterologe), einem Hormonspezialisten (Endokrinologe) und einem Psychologen wurden durchgeführt. Eine weitere Voraussetzung für eine Operation: Der Body Mass Index (BMI) muss höher als 35 kg/m² sein und Begleiterkrankungen diagnostiziert sein.

Im November 2010 war es für Udo Limburg dann soweit: Mit dem Operationsverfahren der Magenschlauchbildung wurde sein Magen auf ein Drittel verkleinert. Die OP hat er gut überstanden und lebt nun ein »leichteres« Leben. Das Gewicht reduzierte sich weiterhin, da es bei der Nahrungsaufnahme auch kleiner Mengen zu einem sehr schnellen Sättigungsgefühl kommt. »Ein All-Inclusive-Urlaub kommt für mich nun nicht mehr in Frage«, lacht er.

In der Selbsthilfegruppe unterstützen sich die Mitglieder gegenseitig bei der Gewichtsreduktion und bei allen Problemen rund um Adipositas. Eine professionelle Ernährungsberaterin gibt Tipps und hilft bei der Umstellung der Lebensgewohnheiten. Durch wöchentliche Wassergymnastik sucht die Gruppe einen Weg zurück in ein aktives Leben. Informationen und Erfahrungsaustausch gibt es auch in der Entscheidungsphase und in der Nachsorge zur Operation.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Montag im Monat in der Sportschule Kaiserau, Jacob Könen Straße 2 in Kamen-Methler von 19.00 – 21.00 Uhr. Die Mitglieder sind zwischen 25 und 64 Jahre alt.

In Werne hat sich im letzten Jahr ebenfalls eine Adipositas-Gruppe gegründet, die seit Mai dieses Jahres auch ein Treffen in Lünen im Gesundheitshaus anbietet.

Infos über die K.I.S.S. in Lünen

Lisa Nießalla | Fon 02306 100-610



Der Übergang von Normalgewicht zu Adipositas wird als Übergewicht bezeichnet. Von Adipositas oder Fettleibigkeit spricht man, wenn sich das Körperfett über das Normalmass hinausgehend vermehrt und sich so das Körpergewicht erhöht. Als Berechnungsgrundlage dient dabei der so genannte Körpermassindex (Body Mass Index, BMI), der sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat ergibt. Laut Festlegung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt ein BMI über 25 Kg/m² als Übergewicht und ein BMI von 30 kg/m² und höher als Adipositas.

Somit lässt sich der BMI für jeden Menschen leicht berechnen: Für einen 140 kg schweren und 1,80 m großen Mann beträgt er entsprechend z.B. 140: (1,8x1,8) kg/m² = 43,2 kg/m².



Kontakt:

Udo Limburg,
Fon 02307 2873455
limburg@helimail.de
www.adipositas-shg-kamen.de

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

Morbus Parkinson-Selbsthilfegruppe in Lünen

»Trau dich« heraus aus der Isolation

Die Diagnose Morbus Parkinson ist nicht leicht zu verkraften und mit Fortschreiten der Krankheit flüchten sich viele Patienten in eine Isolation. Doch sich in den vier Wänden zu vergraben ist keine Lösung, das weiß Helmut Steiger, der vor fünf Jahren erkrankte. »Trau dich« heißt deshalb auch die Selbsthilfegruppe, die er 2007 initiierte. Für ihn war die Diagnose kein Grund zu resignieren, obwohl auch er manchmal kurz davor war, sich lieber einzugeln anstatt unter Menschen zu gehen. Geholfen hat ihm dabei seine Frau: »Parkinson-Erkrankte, die ganz allein leben, haben es besonders schwer«, sagt er. Doch er rät allen Betroffenen, sich auszutauschen und heraus zu gehen aus der selbst gewählten Isolation. Denn ein aktiver und offensiver Umgang mit der Erkrankung bedeute immer ein Plus an Lebensqualität. »Sich informieren und gegenseitig Hilfe anzubieten, das ist der Weg, den wir in unserer Gruppe gemeinsam gehen«, so Helmut Steiger. Zum Hintergrund: Morbus Parkinson ist eine langsam fortschreitende neurologische Erkrankung. Sie beginnt meist zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr, eher selten vor dem 40. Lebensjahr. Es gibt heute noch keine Möglichkeit die Erkrankung zu verhindern oder zumindest ihr Fortschreiten zu stoppen. Die Krankheit

entsteht durch einen Funktionsverlust jener Gehirnzellen, die den Botenstoff Dopamin produzieren. Da Dopamin die Körperbewegungen beeinflusst, sind die Hauptsymptome geprägt durch einen ruckartigen Bewegungsablauf, Zittern und allgemeiner Verlangsamung der Bewegungen.

Auch können Probleme beim Sprechen und Schreiben auftauchen. Die Behandlung erfolgt durch eine lebenslange medikamentöse Therapie. Begleitende Therapien können Krankengymnastik, Ergotherapie, Sprach- sowie Psychotherapie sein. Helmut Steiger hat neben der Gruppenarbeit noch einige Hobbys, die ebenfalls zur Verbesserung seiner Lebensqualität beitragen: Fotografieren, Computer, Malen und »Handwerken«. »Und natürlich meine Frau ärgern«, erzählt er schmunzelnd. Und die ärgere dann aber auch wieder zurück, so Helmut Steiger, der seinen Humor trotz der Krankheit keinen Deut verloren hat.

Die Gruppe trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat von 18.00 – 20.00 Uhr im Gesundheitshaus Lünen. Sie lädt zu den Treffen auch immer wieder Fachleute ein, die zu medizinischen oder anderen Themen rund um die Erkrankung referieren.

Kontakt

Helmut Steiger
Fon 02306 52422
oder über die
K.I.S.S. in Lünen
Lisa Nießalla
Fon 02306 100-610



Asperger-Betroffene gewinnt beim bundesweiten Wettbewerb
»Ideen Initiative Zukunft«

Ein Projekt mit K(n)öpfchen

Bundesweit haben sich mehr als 4500 engagierte Menschen mit ihren Ideen beim Wettbewerb »Ideen Initiative Zukunft«, der vom dm-drogerie Markt und der Deut-

Mit dieser Idee wollen die Asperger Autisten ihre Arbeitsplätze selbst schaffen. Katja Hardenfels sprudelt über vor Ideen. Ideen, die sie entwickelt hat und auch solche, die noch in ihrem Kopf sind.

schenschen UNESCO-Kommission ins Leben gerufen wurde, beworben. Mit ihrem Knopfprojekt gewann Katja Hardenfels im Frühjahr und freute sich sehr über den Preis, der mit einem Preisgeld von 1000 Euro dotiert war.

Die vom Asperger-Syndrom betroffene Wahlschwertlerin sammelt gebrauchte, gespendete Knöpfe, die sie mit einer Asperger-Autisten-Initiative wieder aufarbeitet, sortiert, neu verpackt oder auch zu kunsthandwerklichen Gegenständen wie Schmuck verarbeitet.

»Ich war als Kind schon komisch, aber immer brav«, erzählt sie. Sie konnte keinen Ball fangen, wurde daraufhin vom Sportunterricht abgemeldet. Stundenlanges Sortieren von Stiften, bevor sie malte, oder anderen bei der Arbeit zu sehen, anstatt selbst aktiv zu werden – das waren einige ihrer Beschäftigungen. Ärger hat sie viel gehabt: Sie wurde gemobbt, viele ihrer Mitmenschen verstanden sie nicht, einige hielten sie für unglaublich, für viele war sie zu übergenau. Menschen mit dem Asperger-Syndrom haben häufig Schwächen in den Bereichen sozialer Interaktion und Kommunikation. Erst mit 37 Jahren erhielt sie die Diagnose.

Katja Hardenfels musste ihre Stärken und Schwächen erst finden. Sie ist von Beruf Krankenschwester. Ihr Spezialgebiet war Schlafmedizin: Schlafstadien zu erkennen, gehörte zu ihren Aufgaben. Durch ihr fotografisches Gedächtnis und »Mustererkennung« bemerkte sie schnell, wenn etwas mit dem EEG nicht in Ordnung war.

Die gebürtige Hamburgerin versucht immer, Lösungen für ihre Probleme zu finden. Und da kommen ihr ihre Innovativität und ihr Erfindergeist zu Gute. So hat sie den Master-Pad erfunden. Dabei handelt es sich um eine nachleuchtende, selbsthaftende und wiederbeschreibbare Folie, mit der sie im Dämmerlicht beim Nachtdienst mühelos die Patientennotizen

lesen konnte. Auf diese Erfindung hat sie ein Patent. Mit dem hat sie 13 nationale und internationale Preise gewonnen und ist die einzige Frau, die zweimal mit dem welthöchsten Preis für die beste Erfindung ausgezeichnet wurde. Katja Hardenfels hat versucht das Master-Pad zu vermarkten, das ist allerdings bislang noch nicht gelungen. Trotz alledem hat sie Vorteile daraus: Ein umfangreiches Wissen über Geschäftsgründung mit allem was dazu gehört, dass sie für ihre neuen Entwicklungen einzusetzen weiß. Auch gibt sie ihre Erfahrungen beispielsweise als Referentin bei Verbänden, Vereinen auf Workshops oder Veranstaltungen weiter. Gern würde Katja Hardenfels auch eine Selbsthilfegruppe für erwachsene Menschen mit Asperger-Syndrom gründen. *Christel R. Radix*

Kontakt:
über die K.I.S.S. in
Schwerte
Anette Engelhardt
Fon 02304 24 070-22

Unna: Selbsthilfegruppe für Eltern mit Kindern, die unter dem KiSS-Syndrom leiden

Wirbelfehlstellung mit fatalen Folgen

Jan Paul war als Säugling stets hungrig. Das Stillen schien er aber im Gegensatz zu vielen anderen Babys überhaupt nicht zu genießen. Im Gegenteil, die Nahrungsaufnahme wurde immer wieder durch stete Unruhe des Babys unterbrochen. Für die junge Mutter Melanie Hollekamp war die Stillzeit deshalb äußerst anstrengend, aber auch später fiel den Eltern die Ruhelosigkeit ihres Kindes immer wieder auf. Sie und ihr Mann machten sich Sorgen. Aber der Kinderarzt beruhigte sie, alles sei in Ordnung, hieß es. Dass Jan Paul beim Liegen und Schlafen sein Köpfchen stets nach rechts neigte, wurde mit seiner »Lieblingsseite« erklärt. Eine Freundin kam auf den Gedanken, dass das Baby vielleicht unter dem KiSS-Syndrom leiden könnte. Und sie sollte Recht behalten.

Mit dem englischen Wort für Kuss hat das KiSS-Syndrom übrigens nichts zu tun. Die Abkürzung steht für die »Kopfgelenk-induzierte Symmetrie-Störung«. Wie der Name schon sagt, handelt es sich um eine Unstimmigkeit im Bereich der Kopfgelenke an der oberen Wirbelsäule. Die auffälligsten Auswirkungen des KiSS-Syndroms sind eine schiefe Kopfhaltung des Kindes oder andere Besonderheiten in Grob- und Feinmotorik. Verursacht wird das KiSS-Syndrom zu meist unter der Geburt, sei es bei einer Zangen- oder Saugglockengeburt wie bei Jan Paul oder bei einem Notfallkaiserschnitt.

»Wenn Eltern den Verdacht hegen, ihr Kind könnte unter dem KiSS-Syndrom leiden, sollten sie einen hierfür spezialisierten Arzt aufsuchen«, so Melanie Hollekamp. Nach einer Untersuchung hat der Facharzt

ein Röntgenbild von Jan Pauls Halswirbelsäule aufgenommen und daraufhin das KiSS-Syndrom diagnostiziert. Nun folgte eine manuelle Therapie, dabei wurde mittels eines Impulsdrucks - umgangssprachlich Einrenkung - die Wirbelfehlstellung weitgehend behoben. Bei Jan Paul war bereits nach einer Behandlung ein deutlicher Behandlungserfolg erkennbar. Wegen seiner KiSS-Symptomatik, die auch mit Wahrnehmungsstörungen sowie Koordinationschwierigkeiten einhergeht, erhält der temperamentvolle 4 ½ jährige derzeit eine Frühförderung in seinem Kindergarten und sucht mit seinen Eltern weiterhin den Facharzt auf, deren Rechnungen sie allerdings privat bezahlen müssen.

Da die Hollekamps früher noch nie etwas von der KiSS-Problematik gehört haben und durch die eigene Betroffenheit nun zu Experten in eigener Sache geworden sind, haben sie eine Selbsthilfegruppe zu diesem Themenkomplex in Unna gegründet. »Wir wollen uns mit anderen Eltern austauschen, uns Tipps und guten Rat geben und andere betroffene Eltern auf dieses Krankheitsbild aufmerksam machen«, sagt die Mutter.

Die Gruppe trifft sich jeden letzten Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr im Gesundheitshaus Unna. Interessierte Eltern sind herzlich willkommen.



Kontakt
Melanie Hollekamp
Fon 02303 332944
oder über die
K.I.S.S. in Unna
Margret Voß
Fon 02303 27-2829

Selbsthilfegruppe »Eltern autistischer Kinder« in Unna

Leben in einer für andere verschlossenen Welt



In Unnaer Stadtteil Königsborn ist Merlin Bürgel gut integriert.

Dass ihr Baby körperlich behindert ist, erfuhren Iris und Reinhard Bürgel bereits ein paar Tage nach der Geburt. Wie stark diese Behinderung sich ausprägen wird, das vermochten die Ärzte noch nicht genau zu sagen. Im Gegensatz zu anderen Babys, die im Alter von einigen Monaten mit Lauten auf sich aufmerksam machen, blieb Merlin seltsam lethargisch. Auf Körper- oder Blickkontakt sprach er wenig an, auch die Babyrassel schien ihn kalt zu lassen. Als Merlin drei Jahre alt war, erhielten die Eltern die Diagnose: Ihr Kind ist Autist. Autismus ist eine schwere Behinderung, die mit einer gravierenden Beeinträchtigung der Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit einhergeht. Das Störungsbild gehört zu den schwersten psychischen Störungen des Kindesalters, die auch im Jugend- und Erwachsenenalter bestehen bleibt.

Autistische Menschen zeigen kein Interesse an ihren Mitmenschen, sie äußern ihre Gefühle kaum und zeigen auch wenig Zuneigung für andere. Sie sind kaum in der Lage, auf andere Menschen zuzugehen, im Gegenteil, sie schauen scheinbar durch sie hindurch. Verändern sich gewohnte Umweltbedingungen, so reagieren Autisten heftig, mitunter sogar verzweifelt. Die Stellung der Möbel oder die Ordnung der Sachen im Schrank dürfen nicht verändert werden. Stets muss beim Frühstück beispielsweise das Marmeladenglas links vom Kind stehen. Ist das einmal nicht so, kann dieses aggressives oder selbstschädigendes Verhalten hervorrufen. »Wer mit autistischen Kindern umgeht, sollte sich klar machen, was es heißt, Informationen aufzunehmen, mit denen man nichts anfangen kann, Sprache nur ausschnittsweise zu verstehen und die eigenen Möglichkeiten nur sehr eingeschränkt nutzen zu können«, erklärt Iris Bürgel. Um Merlins Entwicklungschancen bestmöglich zu nutzen, waren eine autismusspezifische Förderung und viele Therapien unverzichtbar. Heute ist Merlin 14 Jahre alt und lebt in der Kinderheilstätte Nordkirchen, wo er sich sehr wohlfühlt. Die Eltern und die 16-jährige Schwester besuchen ihn regelmäßig. Wenn er nach Hause in den Unnaer Stadtteil Königsborn kommt, freut sich nicht nur die Familie, sondern auch Nachbarn oder die Einzelhändler, von denen einige stets Luftballons für Merlin sammeln, weil er die so gern mag. »Ich finde es so toll, dass so viele immer nach ihm fragen und er hier so gut integriert ist«, freut sich Iris Bürgel. Wenn Eltern sich mit der Diagnose Autismus bei ihrem Kind auseinandersetzen müssen, ist es hilfreich, in anderen Eltern Ansprechpartner zu haben. Aus diesem Grunde haben Iris und Reinhard Bürgel die Selbsthilfegruppe »Eltern autistischer Kinder« in Unna gegründet. »Die Vernetzung der betroffenen Familien ist eine nicht zu unterschätzende Hilfe«, findet Iris Bürgel. Bisher sind es drei Familien, die sich regelmäßig treffen. Darüber hinaus gibt es aber noch viele Ratsuchende, die sich bei den Bürgels telefonisch melden, aber den Weg in die Selbsthilfegruppe noch nicht gefunden haben. Das sei sehr schade, findet Iris Bürgel. Weitere betroffene Familien sind in der Gruppe herzlich gern gesehen.

Neue Selbsthilfegruppe 60+ in Lünen

Abenteuer in ein neues Leben jenseits der 60

»Um so älter man wird, um so knackiger wird man. Die Knochen knacken dann nämlich immer mehr«, erzählt Brigitte Trui schmunzelnd. Was soll's? Den Prozess des Älterwerdens kann niemand aufhalten und das Alter hat ja schließlich auch positive Seiten. Die gelebten Jahre haben Spuren hinterlassen: Manchen Menschen oder Problemen kann man viel gelassener entgegentreten und manches Fettnäpfchen kann man einfach überspringen. Statt über jedes Wehwehchen zu jammern könne man das Alter auch mit Weisheit und Humor annehmen, meint Brigitte Trui und damit war die Idee für eine neue Selbsthilfegruppe geboren. In der Gruppenarbeit möchte sie die Vorteile, die aus dem Alter entstehen, erkennen und wahrnehmen. Älterwerden als Chance und Abenteuer in ein neues Leben, so begreift es die Initiatorin.

Die Gruppe bietet die Möglichkeit, in vertrauensvollen Gesprächen über das Älterwerden zu reden. Es sind Männer und Frauen ab 60 eingeladen, die ja zum Leben und zum Alter sagen und sich gemeinsam über ihre positive Lebenseinstellung austauschen wollen. »Wir wollen hier nicht unsere Zeit totschiessen und nur über Negatives sprechen«, sagt sie. Denn negative Schlagzeilen bieten die Zeitungen und die Fernsehnachrichten schon mehr als reichlich. Selbstverständlich sind persönliche Probleme keine Tabuthemen in der Gruppe, denn genau an diesen kann man nur wachsen und auch die wollen behandelt werden.

Es gibt aber auch andere Themen, beispielsweise die Erfahrungen eines Gruppenmitglieds, die er auf dem Jacobsweg gesammelt hat und über diese er einen ganz individuellen Weg zu sich selbst gefunden hat. Das Leben ist und bleibt also spannend, auch jenseits der 60.

Die Gruppe ist noch im Wachsen begriffen und freut sich sehr über Nachwuchs, der ihre Interessen teilt. Neben den Treffen, die jeden Freitag von 11.00 – 12.30 Uhr im Gesundheitshaus Lünen stattfinden, gibt es auch Möglichkeiten, sich zur gemeinsamen Freizeitgestaltung zusammenzufinden. So haben die Damen der Gruppe beispielsweise einen Tagesausflug nach Enschede/Niederlande zum Shopping auf ihrem Programm. Interessierte Frauen und Männer sind herzlich eingeladen, zu den Treffen zu kommen.

i Kontakt Iris Bürgel | Fon 02303 69339 oder über die K.I.S.S. in Unna Margret Voß | Fon 02303 27-2829

i Kontakt Brigitte Trui | Fon 02306 42130 oder über die K.I.S.S. in Lünen Lisa Nießalla | Fon 02306 100-610

ZWAR: Ein guter Start in das Leben nach der Arbeit

Aktiv gegen die Alltagstristesse im Ruhestand

»Wenn ich erst einmal in Rente bin, ja dann.....«, so beginnen häufig Sätze älterer Menschen, die sich in oder kurz vor der dritten Lebensphase befinden und sich darauf freuen, endlich einmal viel Zeit für sich, ihre Familie oder Hobbies zu haben. Und wenn es dann tatsächlich so weit ist? Für viele entsteht nach



dem Ausstieg aus dem Arbeitsprozess ein Vakuum, denn nun ist der Alltag, der das Leben bestimmte, der das Gefühl vermittelte, gebraucht zu werden, plötzlich passé. Aus unterschiedlichsten Gründen können Pläne nicht realisiert und Wünsche nicht erfüllt werden. Manchmal fehlt es an Finanzkraft, manchmal vielleicht an Gleichgesinnten.

Vor rund 30 Jahren haben sich Wissenschaftler an der Universität Dortmund bereits Gedanken über dieses Thema gemacht. Daraus wurde ein Projekt, das den Namen: »Zwischen Arbeit und Ruhestand« (ZWAR) erhielt. Durch diese Initiative sind seitdem über 1000 ZWAR-Gruppen in ganz Nordrhein-Westfalen entstanden. Neben Lünen haben sich in zwei Städten im Kreis Unna im Januar 2011 bzw. Oktober 2010 neue Gruppen gegründet – in Schwerte und Fröndenberg. Engagiert sind Bürgerinnen und Bürger im Alter ab fünfzig Jahren, die ihren »Unruhestand« nicht allein verbringen, gemeinsam etwas Neues ausprobieren wollen, fast vergessene Hobbys wieder aufgreifen und mit neuen Freunden und Bekannten gemeinsam älter werden wollen. Und dieses alles selbstorganisiert und nicht fremdbestimmt. ZWAR ist dabei weltanschaulich unabhängig, stellt kein vorgefertigtes Programm bereit und nimmt keine Mitgliedsbeiträge. Einfach gesagt: In den ZWAR-Gruppen kann man tun, was man möchte, lernen, was man noch nicht kann, und weitergeben, was man kann.

Nach einer Auftaktveranstaltung haben sich schnell Interessensgruppen gegründet, die sich zum Nordic Walking, Wandern, zum Rad fahren, für handwerkliche Kreativarbeiten, zum Doppelkopfspiel oder für gemeinsame kulturelle Aktivitäten miteinander verabreden haben. Darüber hinaus gibt es in Fröndenberg eine Sing-, eine Foto- und eine Computergruppe. Während der alle 14 Tage stattfindenden Basistref-

fen besteht die Möglichkeit, sich persönlich besser kennenzulernen, sich auszutauschen, auch Hilfen anzubieten oder nachzufragen. Teilnehmer der Interessengruppen erzählen über ihre Aktivitäten, es werden neue Ideen aufgegriffen, gebündelt und zukunftsgerichtet auf den Weg gebracht. Ebenso die-



nen die Basistreffen als Anlaufstelle für Interessierte, die einfach mal rein schnuppern wollen. Hier wird niemand an die Hand genommen und gesagt, was er zu tun hat, sondern versucht, ihn zu motivieren, in der den Neigungen entsprechenden Gruppe mitzumischen. »ZWAR stellt die Boote, rudern muss man selber«, hat Horst Buchholz, ein langjähriger ZWAR-Engagierter aus Lünen einmal gesagt und trifft damit wohl den Nagel auf den Kopf.

Auch wenn der erste Besuch vielleicht etwas Überwindung kostet, neue Gesichter sind in allen Gruppen herzlich willkommen. Das Credo lautet nämlich: Neue Leute bringen auch neue Ideen für alle.

Begleitung und Unterstützung erfahren die Gruppen innerhalb der ersten zwei Jahre durch Fachkräfte der AWO und der beiden Kommunen. In Schwerte finden die Basistreffen im Bürgersaal des Rathauses I statt. Die ZWAR-ler aus Fröndenberg treffen sich im Bürgerzentrum Mühlenberg an der Von-Stauffenberg-Str. 5.

Weitere Infos und Kontakt:

Violetta Robbert | AWO UB Unna

Fon 02307 557665

E-Mail: rohaus@awoubunna.de

nur für Schwerter Bürger:

Anke Skupin | Stadt Schwerte

Fon 0 23 04 104-608

E-Mail: anke.skupin@stadt-schwerte.de

nur für Fröndenberger Bürger:

Birgit Mescher | Stadt Fröndenberg/Ruhr

Fon 02373/976306

E-Mail: b.mescher@froendenberg.de

oder über die K.I.S.S. Schwerte

Anette Engelhardt

Fon 02304 24070-23

E-Mail: anette.engelhardt@kreis-unna.de



Die ZWAR-Wandergruppe Schwerte unterwegs in der Natur und bei der Einkehr.



Internet

www.zwar-froendenberg.de
und

www.schwerte.de/schwerte-fuer-schwerter/buergerengagement/zwar-netzwerk/

Buchtipps



Dieser Ratgeber behandelt alle wichtigen Themen rund um das Leben mit Demenz. Fachlich fundiert und dabei gut verständlich werden die Entstehung und die Symptome erläutert. Weitere Kapitel widmen sich der Behandlung, dabei geht es um die Möglichkeiten der medikamentösen Therapie sowie um psycho-, ergo- und bewegungstherapeutische Angebote. Um die tägliche Betreuung und Pflege von dementen Menschen geht es im »pflegepraktischen« Teil des Buches, in dem auch auf die Unterstützung durch Fachkräfte und ambulante Betreuungsangebote eingegangen wird. Nicht zuletzt gibt das Buch viele nützliche Informationen zu rechtlichen Fragen und zu finanziellen Hilfen.

Demenz Hilfe für Angehörige und Betroffene

320 Seiten | Verlag: Stiftung Warentest | 3. aktualisierte Auflage 2010 | ISBN: 978-3868511123 | 19,90 Euro



Der Papierkrieg ist vorprogrammiert, wenn der Pflegefall in einer Familie eintritt. Und das gerade in einer äußerst schwierigen und angespannten Situation. Der Ratgeber besticht durch eine klare Gliederung nach den einzelnen Leistungen der Pflegeversicherung sowie zusätzlichen Leistungen der Krankenversicherung und einer sehr umfassenden und leicht überblickbaren Übersicht. Die Thematik Pflegeversicherung wird detailliert abgedeckt und gut aufgearbeitet. Wer mit einem Pflegefall konfrontiert ist und sich über die Ansprüche und Leistungen der Pflegeversicherung informieren will, findet hier aktuelle Infos und konkrete Hilfe,

um bürokratische Hürden zu überwinden und den kompletten Umfang der Leistungen zu erfassen.

Pflegefall - was tun?

336 Seiten | Verlag: Stiftung Warentest | 8. aktualisierte Auflage 2011 | ISBN: 978-3-940580-11-5 | 12,90 Euro



Die Fähigkeit, sprechen und somit auch verstanden zu werden, erscheint gesunden Menschen als Selbstverständlichkeit. Mit dementen Menschen zu kommunizieren ist anders. Sie scheinen nicht zu verstehen, antworten häufig nicht und leben in ihrer eigenen Welt, die auch mit Hilfe von Sprache kaum zu durchdringen ist. Die Autorin dieses Buches zeigt die Wirkung von Sprache auf Demenzkranke. Pflegende lernen, wie man mit den Betroffenen einfühlsam in Kontakt und ins Gespräch kommen kann. Nicht nur in der Pflege an sich, auch in der Kommunikation zeigt sich schließlich Pflegekompetenz.

Richtig sprechen mit dementen Menschen

190 Seiten | Ernst Reinhardt Verlag 2009 | ISBN: 978-3-497-02060-7 | 17,90 Euro



Der eigene Internet-Auftritt ist für viele gemeinnützige Organisationen mittlerweile zur Selbstverständlichkeit geworden und gilt als Aushängeschild einer Organisation oder eines Vereins. Viele Selbsthilfegruppen, Projekte und Vereine stehen jedoch immer wieder vor dem Problem, ohne große finanzielle Mittel eine ansprechende Website zu konzipieren und dann auch umzusetzen. Eine neue Publikation der Stiftung MITARBEIT stellt praxisnah den Weg zu einem gelungenen Internet-Auftritt vor. Auch Gruppen, die bereits im Netz vertreten sind, können von den Tipps profitieren und Verbesserungen, Korrekturen ihrer Webpräsenz annehmen.

Erfolgreich ins Netz

Ein Wegweiser zum eigenen Internetauftritt für Vereine, Initiativen und Projekte 122 Seiten | Verlag Stiftung MITARBEIT 2011 | ISBN: 978-3-941143-09-8 | 10,00 Euro oder über www.mitarbeit.de



Angesichts der laufenden Konsolidierung des Kreishaushaltes fürchtet die Selbsthilfe um den Erhalt der Gesundheitshäuser in Lünen und Unna, den Treffpunkt Gesundheit in Schwerte und den Erhalt der K.I.S.S. an den drei Standorten.

Viele Vertreter der Selbsthilfegruppen kamen deshalb am 8. März ins Kreishaus Unna und überreichten Landrat Michael Makiolla 3.000 Protest-Unterschriften.

Sie möchten Ihre Gruppe im nächsten Heft vorstellen?

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

Die nächste Ausgabe erscheint im **Dezember 2011**. Redaktionsschluss ist der **17. Oktober 2011**.



Selbsthilfe feiert Geburtstag



- Auf 20 gemeinsame Jahre blickt der Kreisverband Schlaganfallselbsthilfe Kreis Unna e.V. zurück. Das Jubiläum wurde im Rahmen der Jahreshauptversammlung am »Tag des Schlaganfalls« (10. Mai) in den Räumlichkeiten des Ev. Krankenhauses Unna groß gefeiert.
- Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Selm feiert am 25. Juni sein zehnjähriges Bestehen. Die Jubiläumsfeier beginnt mit einem Dankgottesdienst um 11 Uhr in der Pfarrkirche St. Josef in Selm. Anschließend gibt es ein gemütliches Beisammensein im Pfarrsaal der Gemeinde.

Herzlichen Glückwunsch!

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.

Zahl der Selbsthilfegruppen weiter gestiegen

Der Tätigkeitsbericht 2010 der K.I.S.S. ist fertig gestellt und im Internet unter www.kreis-unna.de (Gesundheit & Soziales) nachzulesen. In 2010 hat sich die Anzahl der Gruppen im Vergleich zum Vorjahr um weitere 13 erhöht, das ist eine Steigerung um fünf Prozent. Ende des Jahres 2010 waren bei der K.I.S.S. damit 271 Gruppen registriert. Die Anzahl der Kontakte, die die K.I.S.S.-Mitarbeiterinnen mit Bürgern, Mitgliedern aus bestehenden Selbsthilfegruppen und Fachleuten hatten, war mit fast 3000 beachtlich.

Selbsthilfegruppen im Kreis Unna wählen Vertreter

Im Rahmen des kreisweiten Gesamttreffens der Selbsthilfegruppen im Kreis Unna standen im Frühjahr die Wahlen der Sprecher der organisierten Selbsthilfegruppen auf dem Programm. Wiedergewählt wurde Rudi Knecht (Gemeinsam leben, gemeinsam lernen, Schwerte) als Sprecher. Als Stellvertreter wurde Walter Görlitz (Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna e.V.) neu in das Gremium gewählt. Die Sprecher der organisierten und nicht organisierten Selbsthilfegruppen sowie ihre Vertreter bilden den Sprecherrat der Selbsthilfekonferenz, der als Sprachrohr die Selbsthilfe gegenüber Politik und Verwaltung vertritt.

Notfall-Fax für Gehörlose und Hörgeschädigte

Mit der Zentralisierung des ärztlichen Notfalldienstes steht gehörlosen und hörgeschädigten Menschen jetzt auch ein einheitlicher Zugang zur Arzttrufzentrale zur Verfügung. Gehörlose und hörgeschädigte Menschen können ihr Gesundheitsproblem über eine zentrale Faxnummer übermitteln. Unter 0203 5706444 ist die Arzttrufzentrale der Ärzteschaft direkt erreichbar. Hilfesuchende erhalten umgehend Auskunft und Unterstützung. Noch einfacher wird die Kommunikation mit einem – mit dem Deutschen Schwerhörigenbund abgestimmten – Fax-Formblatt. Dieses ist im Internet abrufbar unter www.kwvl.de/notfalldienst. Sinnvoll kann es sein, die Fax-Vorlage ausgedruckt zur Hand haben, damit es im Ernstfall schnell gehen kann.



Selbsthilfegruppen stellten sich in der Sparkasse Lünen vor

Eine Ausstellung von Selbsthilfegruppen aus dem Nordkreis des Kreises Unna machte im ersten Quartal des Jahres in der Hauptstelle der Sparkasse Lünen auf ihre Arbeit aufmerksam. Die zwölf beteiligten Gruppen bieten neben vielen anderen Selbsthilfegruppen schon seit Jahren Gleichbetroffenen Rat und Hilfe. Die Ausstellung diente der Möglichkeit, sich einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren.

In fünf Vitrinen informierten Infolyer sowie Exponate aus dem täglichen Leben dieser Gruppen interessierte Besucher. Jede Gruppe hat ihren eigenen Charakter und gestaltet ihre Treffen nach ihren individuellen Arbeitsweisen. Folgende Gruppen waren in dieser Ausstellung vertreten:

- Blaues Kreuz Stadtverband Bergkamen
- Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna
- COPD Selbsthilfe Werne
- Cross Dresser Lünen
- Endogene Atmung Lünen
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Selm
- Kreuzbund Lünen
- Malgruppe für Menschen mit psychischen Belastungen Lünen
- »mamazone« Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V. Dortmund
- Parkinson SHG »Trau Dich« Lünen
- Schlaganfall Selbsthilfegemeinschaft Lünen
- ZWAR Lünen

sowie die K.I.S.S. im Kreis Unna.



Lesen Sie im nächsten Heft

Sucht und Abhängigkeit

Wer von uns sehnt sich nicht nach Genuss, Harmonie, Zufriedenheit und Glück in seinem Leben? Doch leider führt dieser Wunsch manchmal in eine falsche Richtung, und so kann manch einer Abhängigkeiten entwickeln, im Glauben die angestrebten positiven Gefühle gefunden zu haben.

Eine Sucht kann sehr verschiedene Formen annehmen. Süchtig werden kann man nicht nur nach bestimmten Stoffen und Substanzen, sondern auch nach Verhaltensweisen. Abhängigkeiten lassen

sich in die so genannten stoffgebundenen Süchte wie Alkoholsucht, Nikotinsucht, Drogensucht, Esssucht/Magersucht etc. und die nichtstoffgebundenen Süchte, wie beispielsweise Liebessucht, Spielsucht oder Arbeitssucht einteilen.

Im Kreis Unna haben sich viele Menschen mit unterschiedlichsten Suchterfahrungen in Selbsthilfegruppen zusammengefunden. SELBST und VERSTÄNDLICH greift deshalb dieses Thema in der nächsten Ausgabe auf.

Datum	Veranstaltung	Ansprechpartner
17. Juni 2011	Seminar für SHG-Mitglieder Balsam für die Seele – Entspannung zur Gesundheitserhaltung und -förderung, Lünen	K.I.S.S., Lisa Nießalla
18. Juni 2011	Stern und Schnuppe Disco für Menschen mit Behinderungen, Lünen	Behindertenbeirat der Stadt Lünen Fon 02306 1041462
09. Juli 2011	City – Gesundheitsmesse, Unna	K.I.S.S., Margret Voß
09. Juli 2011	Tag der Menschen mit Behinderungen, Lünen	Behindertenbeirat der Stadt Lünen Fon 02306 1041462
09. Juli 2011	Seminar für SHG-Mitglieder Wertschätzende Kommunikation, Lünen	K.I.S.S., Lisa Nießalla
21. Juli 2011	Gesamttreffen der SHG im Nordkreis, Lünen	K.I.S.S., Lisa Nießalla
10. September 2011	Bergkamener Gesundheitstag	K.I.S.S., Margret Voß
15. September 2011	Gesamttreffen der SHG im Nordkreis, Lünen	K.I.S.S., Lisa Nießalla
16. September 2011	Selbsthilfefreundliches Krankenhaus – Selbsthilfegruppen stellen sich vor, Unna	Ev. Krankenhaus Unna, Charlotte Kunert Fon 02303 106438
18. September 2011	Hospiz-Lauf, Schwerte	K.I.S.S., Anette Engelhardt
24. September 2011	Seminar für SHG-Mitglieder Niemand ist eine Insel – Arbeit an Beziehungen mit systemischen Aufstellungen, Schwerte	K.I.S.S., Lisa Nießalla
09. Oktober 2011	Gesundheitstag Schwerte	K.I.S.S., Anette Engelhardt
15. Oktober 2011	Stern und Schnuppe Disco für Menschen mit Behinderungen, Lünen	Behindertenbeirat der Stadt Lünen Fon 0 23 06 104 1462
17. November 2011	Gesamttreffen der SHG im Nordkreis, Lünen	K.I.S.S., Margret Voß
18. November 2011	2. Schwerter Integratives Musikfestival »InSound«	»dabei – der – arbeitskreis – behindert – engagiert – integriert« Thorsten Eisenmenger Fon 02304 15448
19. November 2011 (mit Vorbehalt)	Info-Veranstaltung »Bündnis Gemeinsam gegen Krebs« Unna	K.I.S.S., Margret Voß
02. Dezember 2011	Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen, Lünen	Behindertenbeirat der Stadt Lünen Fon 02306 1041462

