

SELBST UND VERSTÄNDLICH

Ausgabe Dezember 2011 | kostenlos

DAS SELBSTHILFEMAGAZIN IM KREIS UNNA



Labyrinth Sucht
Wie geht es weiter –
wo ist der Weg hinaus?

Seite 11

Selbsthilfe-Initiative
»dabei« stellte 1. Gesundheitstag
auf die Beine –
Ein ganzer Tag im Zeichen
der Gesundheit

Seite 12

Auftakt-Symposium
des Schlaganfall
Landesverbandes NRW –
Gemeinsam geht einfach
alles viel, viel besser

Seite 14

Zöliakie-Treff Unna
gegründet – Gemeinsam
glutenfrei genießen

Liebe Leserinnen und Leser,

Selbsthilfe und fachliche Hilfe – insbesondere im Bereich der Suchtkrankenhilfe – schließen sich gegenseitig nicht aus, sondern ergänzen einander. Nach einem Klinikaufenthalt oder einer Therapie ist das Risiko eines Rückfalls nicht zu unterschätzen, besonders wenn es Probleme in der Familie, Partnerschaft oder am Arbeitsplatz gibt. Auch ist Alleinsein ein häufiger Grund für einen Rückfall. In dieser Ausgabe von SELBST und VERSTÄNDLICH greift die Redaktion das Thema Sucht auf – insbesondere Alkohol, der immer noch Suchtfaktor Nummer eins in Deutschland ist.

Weiteres Thema ist das Glücksspiel, von dem zunehmend mehr junge Menschen, ob in der Spielhalle oder im Internet, in den Bann gezogen werden. Im Kreis Unna gibt es flächendeckend Beratungsstellen, die bei einer Suchtproblematik jeder Art professionelle Hilfe leisten.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche Selbsthilfegruppen, in denen Menschen gelernt haben, über sich, über ihre Sucht zu reden, anderen zuzuhören und von jenen zu lernen, die es schon geschafft haben und so Hoffnung und Zuversicht auf dem Weg in ein abstinentes Leben vermitteln können. Wie die einzelnen Suchthilfe-Verbände arbeiten und welche Angebote sie für Betroffene bereit halten, lesen Sie auf den Seiten 4 und 5. Auf die Suche nach der »richtigen« Gruppe haben sich drei Menschen gemacht, und sie haben die gefunden, in der sie sich wohl und sicher fühlen, darüber lesen Sie auf Seite 6.

Dem Ehepaar Mäkler aus Bönen wurde eine hohe Auszeichnung zuteil, ihnen wurde das Bundesverdienstkreuz für ihr Engagement im Verein für Reha- und Gesundheitssport Bönen verliehen. Lesen Sie auf Seite 16. Die Cheerleader und Fahnschwenker dieses Vereins überzeugten mit ihrer tollen Choreographie zum diesjährigen Landratsempfang. Dort referierte auch Prof. Roderich Kulbach von der Ev. Fachhochschule Bochum über Wandel in der Selbsthilfe (Seite 9 und 10). Weiter geht es mit allerlei Tipps und Neuigkeiten rund um das Thema Selbsthilfe.

Eine interessante Lektüre in der dunklen, aber auch gemütlichen Jahreszeit.

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: Henrik Gerold | pixelio.de

Fotos: Foody | pixelio.de | S. 2 ■ Rainer Sturm | pixelio.de | S. 3

■ aboutpixel.de@Daniel Werner | S. 5 ■ Gerd Altmann | pixelio.de | S.6 ■ wandersmann | pixelio.de | S.7 ■ Thorsten Pahlke | pixelio.de | S. 8 ■ Rainer Sturm | pixelio.de | S. 10 ■ Christoph Schmötzt | pixelio.de | S. 15 ■ aboutpixel.de@Stephen Petrat | S. 16



TITELTHEMA

Wege aus dem Labyrinth.....	3
Den Geist in der Flasche gemeinsam bezwingen	4-5
Ich muss es nicht allein schaffen und allein schaffe ich es auch nicht.....	6
Verloren im Netz.....	6
Arbeitskreis gegen Spielsucht e. V.	7
K.I.S.S. finden Sie	7
Das Spiel ist aus.....	8

HINGESCHAUT

Nichts ist so beständig wie der Wandel – auch in der Selbsthilfe.....	9-10
Sich auf den Weg machen – kreativ gesunden	10
Ein ganzer Tag im Zeichen der Gesundheit	11
Gemeinsam geht einfach alles viel, viel besser	12
»In-Gang-Setzer« trafen sich zum Austausch	13
Ausnahmeregelung für die nicht-organisierte Selbsthilfe.....	13
Gemeinsam glutenfrei genießen.....	14
Ein tolles Ergebnis für die Selbsthilfe beim Schwerter Hospizlauf.....	14

TIPPS & WISSENSWERTES

Buchtipps.....	15
LernCafe – Onlinejournal für Senioren.....	15
Jahreskalender für Kinder mit Behinderungen	15
Percussion-Workshop der SHG	
»Junge MS-Betroffene«.....	15
Linktipp	15

AUSBLICK

Bundesverdienstkreuz für Jutta und Rudolf Mäkler	16
...im nächsten Heft	16

Suchtberatung im Kreis Unna

Wege aus dem Labyrinth

Alkohol ist eine Droge, die in unserer Gesellschaft sehr verbreitet ist. Sie wird von der Umwelt toleriert und in Gesprächen häufig verharmlost. Was wäre beispielsweise eine Party ohne Alkohol? Zumeist wahrscheinlich keine, weil viele Gäste wegbleiben würden.

Eine positive Nachricht gibt es: Jugendliche und junge Erwachsene greifen seltener zur Flasche als früher. Der regelmäßige Alkoholkonsum von Jugendlichen in Deutschland hat im Jahr 2010 den niedrigsten Stand seit den 70er Jahren erreicht. Noch immer verbreitet ist allerdings das so genannte »Komasaufen«. Das sind die Ergebnisse einer aktuellen Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Die Ergebnisse der Studie zeigen auch, dass es vor allem soziale Faktoren sind, die den Alkoholkonsum von Jugendlichen beeinflussen: Es geht darum, Hemmungen zu überwinden sowie um Anerkennung im Freundeskreis.

Je mehr und je häufiger Alkohol etwa im sozialen Umfeld getrunken wird, desto höher ist der eigene Alkoholkonsum. Insgesamt gelten in Deutschland etwa 10 Millionen Menschen als »riskante Trinker«, also als Menschen, die regelmäßig viel Alkohol trinken, aber noch nicht abhängig sind. Hinzu kommen 1,8 Millionen Alkoholabhängige.

Den Teufelskreis Sucht zu durchbrechen ist schwer. Die wichtigste Voraussetzung ist die, sich selbst einzugestehen, dass man ein Problem hat. Bin ich gefährdet oder vielleicht bereits abhängig? Mit professioneller Hilfe gelingt es vielen Betroffenen besser, diese Frage zu beantworten und Auswege zu finden. Niemand muss sich schämen, eine Beratungsstelle aufzusuchen – Süchte gelten offiziell als Krankheit und es kann jedem passieren, dass er in eine Abhängigkeit gerät. Kreisweit gibt es Beratungsstellen für hilfesuchende Betroffene oder von einer Suchterkrankung bedrohte Menschen und ihre Angehörigen.

Die professionellen Suchtberater im Kreis Unna sind auch erste Anlaufstelle für Menschen, deren Sorgen sich um die Themen wie problematisches Glücksspiel, Medikamenteneinnahme, Ess- und Kaufverhalten oder Computer- oder Onlineverhalten ranken. Kriseninterventionen bei zunehmend auftretenden Kombinationen von Abhängigkeit und einer psychischen Erkrankung sind weitere Schwerpunkte der Arbeit. So früh wie möglich Hilfe annehmen, das ist der beste Weg heraus aus dem Teufelskreis, darin sind sich die Suchtberater einig. Solange die Gesundheit

noch nicht ernsthaft angegriffen ist, die Familie noch intakt ist und der Arbeitsplatz noch sicher ist, sind die Chancen groß, das Leben wieder in den Griff zu bekommen.

Die Mitarbeiter der Beratungsstellen klären die Hilfesuchenden und deren Angehörige über den Verlauf einer Suchterkrankung auf, geben Information zu bestehenden Hilfeangeboten, vermitteln ambulante und stationäre Therapien, helfen bei Antragstellungen und vermitteln Kontakte zu Ärzten, Therapeuten, Fachdiensten und Selbsthilfegruppen. Die Arbeit der Beratungsstellen umfasst zudem die intensive Betreuung und Weitervermittlung in ambulante und stationäre Rehabilitationsbehandlungen, sowie die Durchführung von geleiteten Motivationsgruppen. Auch die Selbsthilfearbeit hat eine wichtige Funktion: Die Gruppen dienen u. a. der langfristigen Stützung und Stabilisierung des Suchtkranken und dessen Angehörigen.

Das Leistungsspektrum der Suchtberatungsstellen in Kürze

- Beratung von Betroffenen und Angehörigen
- Motivation, Vorbereitung und Vermittlung in ambulante oder stationäre Therapie und Nachsorge
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen oder andere Beratungsdienste
- Hilfen zur Verarbeitung bzw. Bewältigung schwieriger Lebenslagen
- Beratung bei der praktischen Lebensführung
- Vermittlung an andere Fachstellen oder -personen

Neben den Mitarbeitern des Kreises Unna arbeiten Berater der Diakonie Schwerte, der Diakonie Ruhr-Hellweg und des Deutschen Roten Kreuzes in Regionalteams im Nord-, Mittel- und Südkreis zusammen. Die Beratungsstellen ergänzen sich und kooperieren miteinander.

Anlaufstellen sind:

- Beratungsstelle Diakonie Ruhr-Hellweg in Kamen
Fon 02307 94743-0
- Haus der Diakonie in Schwerte
Fon 02304 939333
- Gesundheitshaus Unna
Fon 02303 27-1629/1729
- Gesundheitshaus Lünen
Fon 02306 100-661/662/666
- Gesundheitsamt Bergkamen
Fon 02307 98200-12/-13

Selbsthilfe-Angebote für alkoholranke Menschen im Kreis Unna

Den Geist in der Flasche gemeinsam bezwingen

Die Selbsthilfelandchaft im Bereich Alkoholsucht ist im Kreis Unna sehr vielfältig. Flächendeckend treffen sich hier Menschen in Selbsthilfegruppen, die Abstinenz vom Suchtmittel Alkohol erreichen und erhalten wollen. Die Verbände und Gruppen sind unterschiedlich organisiert – religiös, weltanschaulich oder als Freundeskreise. Es gibt Möglichkeiten zu Einzel- oder Gruppengesprächen, gemeinsamer Freizeitgestaltung, Hausbesuchen, Begleitungen in der Phase des stationären Entzugs und während einer Langzeit-Therapie in einer Klinik und vieles mehr.

Betroffene, die nach einem Entzug, einer Therapie oder aus eigenem Antrieb eine Selbsthilfegruppe suchen, haben die »Qual der Wahl«. Kreuzbund oder Anonyme Alkoholiker oder vielleicht doch der Freundeskreis? Selbstverständlich gibt es inhaltlich viele Parallelen, wenn man die Arbeit in der Suchtkrankenhilfe der Verbände oder Gruppen beleuchtet. Es gibt aber auch Besonderheiten, die wir in kurzen Porträts über die einzelnen Verbände vorstellen möchten. Zusätzlich zu den hier vorgestellten gibt es einzelne nicht-organisierte Gruppen, die wir aus Platzgründen nicht alle darstellen können. Das K.I.S.S.-Team und die Suchtberatungsstellen beraten Interessierte jedoch individuell.

Gemeinsamkeiten aller Gruppen

In einer Selbsthilfegruppe unterstützen sich suchtkranke Menschen gegenseitig auf dem Weg zur dauerhaften Abstinenz. Sie erfahren, dass sie mit ihren Erfahrungen, Gefühlen und Hoffnungen nicht allein sind, sprechen offen über sich, ihre Erfolge, Probleme und Sorgen und erfahren so, wie andere den Weg aus der Sucht finden oder bereits gefunden haben. Frei und offen können die Mitglieder ihre individuelle (Sucht-) Geschichte erzählen und treffen auf großes Erfahrungswissen ihrer Zuhörer. Im gegenseitigen Austausch und Lernen von- und miteinander sowie in wertschätzender Auseinandersetzung lernen sie, die Kontrolle über das eigene Leben zurückzugewinnen und den Alltag ohne Suchtmittel zu bewältigen. Auf diese Weise ermöglicht die Selbsthilfearbeit Suchtkranken, aus der oft frei gewählten Isolation herauszutreten, zu gesunden und ihre Persönlichkeit zu entwickeln. Weitere Grundprinzipien der Selbsthilfearbeit in allen Gruppen sind Freiwilligkeit, Gleichberechtigung, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung.

Blaues Kreuz in der evangelischen Kirche (BKE) und Blaues Kreuz in Deutschland e.V. (BKD)

In Deutschland gibt es zwei Verbände: das Blaue Kreuz in der evangelischen Kirche (BKE) und das Blaue Kreuz in Deutschland e.V. (BKD) sowie mehrere selbstständige Blaukreuz-Vereine. Das Blaue Kreuz ist eine Selbsthilfeorganisation auf christlicher Basis, die jedoch nicht konfessionell gebunden ist. Familienan-

gehörige und Freunde sind in den Gruppen ebenfalls willkommen. Neben den Gruppenstunden gehören Hausbesuche, Einzelbetreuungen und andere Hilfeleistungen zur qualifizierten Arbeit der ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer. In den wöchentlichen Gruppenabenden arbeiten die Gruppen themenorientiert nach einem Veranstaltungskalender. Allerdings haben aktuelle persönliche Krisen, Sorgen und Nöte der Gruppenmitglieder stets Vorrang und werden vorangestellt. Das Blaue Kreuz arbeitet eng zusammen mit Suchtkrankenberatungsstellen des Diakonischen Werkes, anderen Einrichtungen aus der Suchtkrankenhilfe, aber auch mit Kliniken, Seelsorgern usw.. Wichtig ist auch die Öffentlichkeitsarbeit, beispielsweise zum Thema Prävention in der Jugendarbeit. Künftig sollen auch Jugendliche in Schulen des Kreises Unna sensibilisiert werden.

Deutsches Rotes Kreuz

Drei Selbsthilfegruppen für Alkoholranke unter dem Dachverband des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) gibt es kreisweit ausschließlich in Lünen. Die Gruppen sind konfessionell unabhängig. Die Gruppenarbeit ist teils themenbezogen oder auf aktuelle Anliegen ausgerichtet. Rückfallvorbeugung und die Aufarbeitung eines Rückfalls gehören wie begleitende Maßnahmen vor, während und nach einer Therapie zu den Anliegen. Angehörige sind aktiv in die Arbeit von zwei Gruppen einbezogen, bei der dritten handelt es sich um eine reine Frauengruppe. Achtung, Akzeptanz und ein wertschätzendes Miteinander gehören zu den Grundprinzipien der Gruppen. Auch Freizeitaktivitäten gehören zum Programm. Weitere Angebote gibt es in der gemeinsamen Suchtberatungsstelle des Kreises Unna und des Deutschen Roten Kreuzes im Gesundheitshaus Lünen: Eine therapeutisch angeleitete Motivationsgruppe für Suchtkranke, die noch am Anfang ihres Weges in die Abstinenz stehen sowie ein Frühstückstreff für Frauen, die entweder selbst betroffen sind oder sich als Angehörige informieren möchten.

Kreuzbund

Der Kreuzbund ist Fachverband des Deutschen Caritas-Verbandes, der als Selbsthilfegemeinschaft Hilfe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und Angehörige anbietet. Begegnung im Kreuzbund heißt, sich neben der klassischen Gruppenarbeit auch zur Frei-

zeitgestaltung zu treffen, z.B. zu jahreszeitlichen und sportlichen Aktivitäten und Festen. So eröffnen sich für den Einzelnen Chancen zur Überwindung von Berührungsängsten. Die Gruppenmitglieder erleben Spaß und Freude und schließen so neue Freundschaften. Weil Sucht die gesamte Familie betrifft, sind auch Partner und Kinder einbezogen. Sie erfahren Entlastung und Unterstützung für sich selbst und für ihren suchtkranken Angehörigen. Eine Kooperation mit Fachkliniken und Beratungsstellen findet ebenfalls statt. Im Bereich der Gesundheits- und Sozialpolitik vertritt der Kreuzbund die Interessen

seiner Mitglieder, leistet Aufklärungsarbeit, fördert präventive Maßnahmen und setzt suchtpolitische Initiativen um.

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Schon der Name impliziert, dass die Freundeskreise ein sehr zugewandtes Verhältnis untereinander pflegen. »Ein Freund ist ein Mensch, der mich versteht, mich annimmt und mich nicht gleich bewertet. Zwischen Freunden besteht das Gesetz von Leistung und Gegenleistung nicht«, so das Leitbild des Suchtkrankenhilfe-Verbandes, dem bundesweit rund 800 Freundeskreise angehören. Im Kreis Unna sind zwei Freundeskreise ausschließlich im Stadtgebiet Selm vertreten. Betroffene können durch persönliche Beziehungen Stabilisierung erfahren, Angehörige sind eingebunden. Die Tätigkeit richtet sich ohne konfessionelle Bindung an christlichen Grundwerten aus. Gearbeitet wird ohne starre Richtlinien. Zur Zielgruppe gehören auch Jugendliche und junge Erwachsene. Eine Begleitung während der stationären Entgiftung oder Therapie ist möglich. Darüber hinaus gibt es Angebote zur Freizeitgestaltung und zur Weiterbildung. Durch Öffentlichkeitsarbeit sollen möglichst viele Suchtkranke erreicht werden. Eine Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten, Suchtberatungsstellen ist selbstverständlich.

Anonyme Alkoholiker

Anstatt dem Alkohol für alle Zeiten abzuschwören, konzentrieren sich Mitglieder der Anonymen Alkoholiker (AA) darauf, jetzt und heute nicht zu trinken. Sobald kein Alkohol mehr konsumiert wird, bekommt der Suchtkranke einen Teil seiner Krankheit in den

Griff und erhält die Möglichkeit, sich zu erholen. Wer nüchtern bleiben will, benötigt aber auch einen gesunden Verstand und ein Gefühlsleben, so viel zum Leitbild der AA. Zum Programm gehören neben den Meetings die »Zwölf Schritte« – das sind von den AA entwickelte Lösungswege (12 Schritte und 12 Traditionen). Betroffene sind aufgefordert, auf ihre eigene Art und Weise danach zu leben und zu helfen, einen Weg in ein abstinentes Leben zu finden. Das Prinzip der Anonymität verpflichtet die Mitglieder dazu, nicht öffentlich hervortreten. Die AA betreiben keine »Werbung« und zeigen Zurückhaltung in ihrer Öffentlichkeitsarbeit. Dennoch bieten die AA in Kliniken, Betrieben und Schulen ihre Mitwirkung an und suchen die Zusammenarbeit mit Fachleuten. Neben Al-Anon, Selbsthilfegruppen für Freunde und Angehörige von Alkoholikern gibt es auch noch Selbsthilfegruppen für Kinder aus alkoholkranken Familien (Alateen) und erwachsene Kinder (Al-Anon erwachsene Kinder).

Narcotics Anonymous

Narcotics Anonymous (NA) ist eine internationale Gemeinschaft von Süchtigen. Die NA Bewegung begann 1953 und ist eine der ältesten und größten ihrer Art. Jeder, der seinen Drogenkonsum beenden will, kann Mitglied von Narcotics Anonymous werden. Die Mitgliedschaft ist nicht auf Süchtige beschränkt, die eine ganz bestimmte Droge nehmen oder genommen haben. In NA sind alle willkommen, die ein Drogenproblem haben – unabhängig davon, ob es sich um legale oder illegale Drogen handelt. Die NA konzentriert sich auf das Problem der Sucht und nicht auf eine bestimmte Droge.

Das Prinzip der Anonymität soll eine Atmosphäre der Gleichheit fördern und die Möglichkeit offerieren, Meetings ohne Angst vor rechtlichen oder sozialen Auswirkungen zu besuchen. NA-Meetings sind zwanglos gegliedert und werden von ehrenamtlichen Mitgliedern geleitet.

Kontakt über die Suchtberatungsstellen im Kreis Unna (siehe Seite 3) oder die K.I.S.S..

Suchtkrankenhilfe: Welche Gruppe ist die richtige?

»Ich muss es nicht alleine schaffen und allein schaffe ich es auch nicht«

Bei Besuchen in der Psychiatrie, auf der Entgiftungsstation trifft Dietmar regelmäßig Menschen, die trocken waren, es alleine schaffen wollten, aber nicht konnten. Andere sind das erste Mal hier und wollen »es« einfach nur hinter sich bringen und dann nichts wie nach Hause. Dietmar (alle Namen geändert) ist auch Alkoholiker, seit sechs Jahren lebt er abstinent. Auf der Station der Klinik stellt er den Patienten die Arbeit des Selbsthilfeverbandes – Das Blaue Kreuz – und die Arbeit in »seiner« Selbsthilfegruppe vor. Genauso machen es Mitglieder anderer Suchthilfeverbände. Wer nach der Entgiftung oder Therapie eine Gruppe besuchen will, muss sich entscheiden. Welche Gruppe könnte die richtige für mich sein? Eine, der christliche Werte wichtig sind oder eine, die über feste Strukturen verfügt? Neben solchen klaren Kriterien gibt es aber auch sehr individuelle:

»Ich kann nur jedem empfehlen, sich möglichst unbefangen auf eine Selbsthilfegruppe einzulassen, diese einige Male aufzusuchen, um dann zu sehen, ob in dieser Gruppe die eigene Sprache gesprochen wird. Stimmt die Chemie? Sind die meisten der Gruppenmitglieder sympathisch?« Wenn es einem dann in

dieser Gruppe gar nicht gefällt, solle man solange suchen, bis man die für sich passende Gruppe gefunden habe, rät Dietmar. Er fand seine auf Anhieb. Dass seine Frau sich von Anfang an aktiv einbringen konnte, dass das Ehepaar vom Blauen Kreuz auch im Bereich Prävention weitergebildet wird, das findet er gut. Aber das Wichtigste für ihn ist: »In meiner Gruppe fand ich Menschen, die mir durch ihre Erfahrungen und auch Wärme soviel Mut machten, das ich die schweren Zeiten sehr gut verarbeiten konnte und heute ein zufriedenes abstinentes Leben führe.«

Mariannes Suche nach einer Gruppe dauerte länger: »Erst habe ich in zwei Gruppen in der Nachbarstadt geschaut. Ich fühlte mich dort wie eine Fremde und war kreuzunglücklich.« In einer Schwerter Gruppe desselben Verbandes war es auch nicht gleich der »Himmel auf Erden«, der ihr dort begegnete. »Ich muss es nicht alleine schaffen und allein schaffe ich es auch nicht«, das war ihr aber klar. Deshalb harrete sie aus und irgendwann ging es viel besser: »Man muss auch geduldig sein und es aushalten, dann geht es gut«, sagt Marianne heute. Seit 27 Jahren ist sie in der Suchtselbsthilfe aktiv und einen Rückfall hat sie nie erlitten.

Peter ist schon viele Jahre Ansprechpartner und Moderator in einer Suchtgruppe des Deutschen Roten Kreuzes. Er möchte jedem Mut machen, die Krankheit nicht als Schande anzusehen. »Sich seinem Schicksal zu stellen und aus ihm zu lernen, dabei hat mir der Besuch meiner Selbsthilfegruppe immer geholfen. Dieser Weg steht uns letztendlich allen offen, es liegt nur an jedem Einzelnen, ihn auch zu gehen.« Welcher Verband, welche Organisation oder Gruppe auch immer: Jede Selbsthilfegruppe hat ihr eigenes Profil und bei der Reichhaltigkeit des Angebotes sei sicherlich für jeden etwas dabei. Man müsse nur anfangen zu suchen, darin sind sich Dietmar, Marianne und Peter einig.



Verloren im Netz

Sie verlieren sich stundenlang in Onlinespielen oder verharren in sozialen Netzwerken. Besonders junge Menschen sind von Internetsucht betroffen. Der Verein »Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht« (HSO) in Buxtehude berät Betroffene, sieht allerdings nicht nur Jugendliche als gefährdet an.

Onlinesucht wird als exzessiver Gebrauch des Internets bezeichnet. Betroffene integrieren nicht das Internet in ihrem Leben, sondern ihr Leben im Internet. Bedenklich ist es, wenn sie der realen Welt entfliehen, sich isolieren und nicht mehr über ihre Wünsche und Träume sprechen wollen und können. Das soziale Umfeld bricht dann irgendwann zusammen, der Onlinesüchtige baut sich seine eigene Welt im Netz auf. Hier findet er (scheinbar) einen adäquaten Ersatz für persönliche Begegnungen und Freundschaften.

Je stabiler die soziale, berufliche und gesellschaftliche Einbindung ist, desto geringer ist die Gefahr, einer Sucht zu verfallen, heißt es landläufig. Dennoch werden offenbar auch Menschen onlinesüchtig, die sich selbst als realistisch bezeichnen. Auf www.onlinesucht.de bietet der Verein eine Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige. Im Forum können Gleichgesinnte Erfahrungen austauschen und von den jeweiligen (Miss-)Erfolgen berichten. Gleichzeitig bietet der HSO eine Onlinesucht-Beratung und gibt Adressen von Therapeuten, Ärzten und Kliniken weiter.

Arbeitskreis gegen Spielsucht e.V.

Der Arbeitskreis gegen Spielsucht e.V. ist eine Einrichtung für Menschen mit Problemen im Umgang mit Glücksspielen und dem PC. Über die Beratungsstelle werden Menschen, die sich mit ihrer Abhängigkeit auseinandersetzen wollen, begleitet. Auch Angehörige, Freunde oder Arbeitskollegen von Betroffenen werden unterstützt. Selbstverständlich unterliegt die Beratung der Schweigepflicht. Zum Beratungsangebot gehören

- Erst- und Informationsgespräche
- Einzel-, Paar-, und Familiengespräche
- Therapeutisch angeleitete Gesprächsgruppen für Betroffene und Angehörige
- Krisenintervention
- Vorbereitung und Beantragung ambulanter und stationärer Therapien
- Nachsorge nach stationärer Therapie
- Vermittlung in Schuldnerberatung
- Betreuung für Vermögenssorge
- Begleitung bei Strafverfahren
- Tabakentwöhnung
- Selbsthilfegruppe innerhalb der Einrichtung

Kontakt:

Arbeitskreis gegen Spielsucht e.V.

Südring 31 | 59423 Unna

Fon 02303 89669

Fax 02303 89670

E-Mail beratungsstelle@ak-spielsucht.de

www.ak-spielsucht.de

Die Infoline Glücksspielsucht NRW ist für Betroffene und Angehörige kostenlos unter Fon 0800 077 6611 zu erreichen.



**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





Glücksspielsucht: Es geht solange,
bis nichts mehr geht

Das Spiel ist aus

Betritt man eine Spielhalle, so sieht man Menschen, die eine Münze nach der anderen in die dort aufgestellten Automaten werfen; oft folgt danach ein Seufzen, ein zorniger Aufschrei oder ein freudiges Lachen. Warum füttern diese Menschen diese blinkenden Apparate, wenn es sich für den eigenen Geldbeutel letztlich nicht lohnt?

Für Sabine (alle Namen geändert) bedeutete die Spielhalle die Welt, Tag für Tag blieb sie tapfer im Spiel, auch wenn die Pechsträhne anhielt. Sie war lange im Glauben, das Spielen unter Kontrolle zu haben. Das Gegenteil war der Fall: Das Spielen hatte längst Kontrolle über sie übernommen. Spielsucht ist eine ernsthafte Krankheit. Betroffene können ihren Drang zum Spielen nicht kontrollieren, interessieren sich irgendwann ausnahmslos für das Glücksspiel und verdrängen Gedanken über die Konsequenzen dieses Verhaltens. Spielsüchtige zocken, egal ob sie gewinnen oder verlieren, reich oder pleite, glücklich oder traurig sind. Auch wenn sie wissen, dass die Gewinnchancen gegen sie stehen, auch wenn sie es sich nicht leisten können zu verlieren, können sie es einfach nicht lassen, werden von einem inneren Zwang getrieben.

Geldspielautomaten ziehen immer häufiger junge Menschen in ihren Bann. Mit einem Anteil von 13 Prozent zog es 2011 dreimal so viele 18- bis 20-Jährige vor einen Automaten als noch 2007, ergab eine Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Befürchtet wird ein gestiegenes Risiko der Glücksspielsucht bei Jugendlichen. Spielautomaten – für viele junge Menschen sind sie ein harmloser Spaß, für manche aber auch der Auftakt zur Spielsucht. Denn der Weg vom Spiel zur Sucht ist schleichend.

Das war auch bei Stefan so. Als Schüler verspielte er in Freistunden das magere Taschengeld an Automaten in der Pommestube. Später war es der gesamte Sold, den er bei der Bundeswehr bekam. Ein Einhalten gab es auch nicht nach der Heirat und Geburt der Kinder. »Die Spielhalle war für mich ein Ort, an dem ich vermeintlich meine Ruhe hatte und nicht mehr über Probleme nachdenken musste«, erzählt der heute 49-jährige. Da war das »Spielen wollen« längst zum alles beherrschenden Drang geworden. Stefan verspielte alle verfügbaren Beträge, pumpte Familie und Freunde an, belog sie.

Mit der Spielsucht geht auch oft der Schritt zur Kriminalität einher, der Griff in die Kasse hat Stefan beispielsweise einen beruflich viel versprechenden Weg versperrt. »Das familiäre und berufliche Umfeld drängte sich damals mehr und mehr in den Hintergrund, denn Spielen war mein zentraler Lebensinhalt«, berichtet er. Verloren gingen dabei im Laufe der Jahre neben Zeit und viel Geld das Selbstvertrauen und die Selbstachtung.

Sabine erging es nicht anders. Fasziniert war sie schon als Kind von den bunt blinkenden Automaten in Vaters Stammlokal. Und der gab ihr dann auch ein bisschen Klimpergeld, um den Automaten »Leben einzuhauchen«. Als erwachsene Frau wuchsen mit der Faszination am Glücksspiel auch die Einsätze. Für die heute 51-jährige gab es allerdings niemals einen Gewinn, der groß genug war, um auch nur einen kleinen Traum zu verwirklichen. Und dann kam der Tag, an dem ihre Phantasiewelt vor ihren eigenen Augen zusammenbrach. Schulden hatten sich angehäuft, die sie trotz ihres regelmäßigen Verdienstes nicht mehr tilgen konnte, dies führte letztlich in die Privatinsolvenz. Psychisch und körperlich am Ende fand sie nun endlich den Weg in eine stationäre Therapie und anschließend in eine Selbsthilfegruppe. Zwar ist sie mittlerweile seit rund vier Jahren spielfrei, doch den Sog, wieder zu spielen, verspürt sie noch immer.

Stefan wurde vor sechs Jahren von seiner Frau »vor die Tür gesetzt«, sie wollte und konnte die Spielsucht ihres Mannes und die schlimmen Konsequenzen für die gesamte Familie nicht mehr ertragen. Nach einer Therapie in einer Klinik im Saarland sah er eine kleine Perspektive für ein Leben ohne Spiel. An einem Abend, den er mit seiner Tochter verbrachte, verspürte er plötzlich den starken Willen, dauerhaft aufzuhören. Weitere Hilfe und Rat suchte Stefan sich beim Arbeitskreis gegen Spielsucht e.V. in Unna. Dort besuchte er rund zwei Jahre eine therapeutisch angeleitete Gruppe.

2008 gründete er mit Hilfe und unter dem Dach des Arbeitskreises gemeinsam mit anderen aus seiner Nachsorge-Gruppe die Selbsthilfegruppe Spielsucht. Die Gruppe gibt ihm Kraft, sein Leben spielfrei zu gestalten und um nachdrücklich zu betonen: »Für mich ist das Kapitel abgeschlossen, für mich ist das Spiel endgültig aus.«

Landratsempfang: Cheerleader und Fahenschwenker mit toller Choreographie

Nichts ist so beständig wie der Wandel – auch in der Selbsthilfe

Nach fast zweijähriger Bauzeit, in der das denkmalgeschützte kreiseigene Haus Opherdicke umgebaut und saniert wurde, konnte nach der Wiedereröffnung Anfang Mai auch die angrenzende urige Scheune

große Herausforderungen für die Selbsthilfe. So sei beispielsweise die Erweiterung des medizinischen Fachwissens und dessen Vermittlung für viele Gruppen zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Hier



Vor der schönen Kulisse der Scheune auf Gut Opherdicke: (v.li. Lisa Nießalla, Sozialdezernent Norbert Hahn, Prof. Roderich Kulbach, Landrat Michael Makiolla und Anette Engelhardt) Zweites Bild: Die Fahenschwenker des Vereins für Reha- und Gesundheitssport Bönen präsentieren ihre tolle Choreographie.

wieder als Kulisse für den alljährlichen Empfang des Landrats für die Selbsthilfegruppen im Kreis Unna dienen. »Dass wir uns hier treffen, ist zu einer guten Tradition geworden«, erklärte Landrat Michael Makiolla und begrüßte seine Gäste – rund 150 in Selbsthilfegruppen aktive Menschen sowie Vertreter aus Politik und Verwaltung. Das keineswegs selbstverständliche große ehrenamtliche Engagement der Menschen, die Selbsthilfegruppen anregen, gründen und mit Leben erfüllen, gelte es immer wieder zu würdigen. Die ganz besondere Auszeichnung, die die Familie Mäcker kürzlich in Form des Bundesverdienstkreuzes für ihr Engagement im Behindertensport erhalten hatte, unterstreiche seine Hochachtung um so mehr, erklärte der Landrat. (Bericht über die Verleihung des Verdienstkreuzes Seite 16)

Dass Selbsthilfe einem ständigen inhaltlichen und organisatorischem Wandel unterliegt, machte Prof. Roderich Kulbach von der Ev. Fachhochschule Bochum in seinem Vortrag deutlich. Traditionell würden sich Selbsthilfegruppen auf das Erfahrungswissen ihrer Mitglieder stützen. Der regelmäßige Austausch über persönliche Erfahrungen mit der Erkrankung bzw. dem Problem sei daher auch die wichtigste Aktivität in der Selbsthilfe. Im Laufe der letzten Jahre sei die Selbsthilfebewegung zudem zu einem wichtigen Partner der professionellen Akteure im Gesundheitswesen gewachsen, so Prof. Kulbach, das bedeute

könne es zu einem Spannungsverhältnis kommen. Werden sich die Selbsthilfegruppen zunehmend am Expertenwissen der Medizin orientieren? Könnten sie dadurch ihre historischen Wurzeln in der Selbstbestimmung und der Alltagsbewältigung verlieren?

Die Übernahme einer stärkeren Medizinorientierung könne zwar helfen, das gegenseitige Verständnis von Betroffenen und ihren Ärzten, Therapeuten oder Einrichtungen im Gesundheitswesen zu verbessern und damit zum Behandlungserfolg beitragen. Die gesundheitsförderliche Wirkung der Selbsthilfe durch gegenseitige Unterstützung in der Sinnfindung und Alltagsbewältigung dürfe dadurch aber nicht unterminiert werden. »Selbsthilfegruppen sind kein Lückenfüller der Gesundheitsversorgung. Sie können einerseits auf Lücken hinweisen, andererseits aber auch das System qualitativ ergänzen, indem sie als Dienstleister in die Diskussion um Veränderung eintreten«, erklärte Prof. Kulbach. Daraus ergebe die Forderung, die Professionalisierung der Selbsthilfe auch durch die Krankenkassen weiter auszubauen und die Fortbildungsmöglichkeiten sowie die Rahmenbedingungen zu verbessern.

Auch im Hinblick auf die sich rasant entwickelnden Kommunikations- und Informationstechnologien habe sich in der Selbsthilfe ein Wandel vollzogen, so der Referent. So sammeln auch selbsthilfeinteressier-

te Menschen vielfach Informationen im Internet, unterstützen sich gegenseitig und tauschen sich virtuell aus. »Dies führt zu besserer Problembewältigung besonders bei Menschen mit Mobilitätsbeschränkungen oder bei pflegenden Angehörigen, deren



Cheerleader des Vereins für Reha- und Gesundheitssport Bönen

Möglichkeiten einer Teilnahme in einer Gruppe vor Ort beschränkt sind. Aber auch schambesetzte Themen wie beispielsweise Missbrauch können hier eher angesprochen werden. Manche Menschen trauen sich auch nicht sofort in eine Gruppe und finden hier erste Zugänge«, berichtete Prof. Kulbach. Auch sei der Austausch anonym, weil jeder selbst entscheiden

kann, was er preisgeben will. Insgesamt ist der Internetaustausch also niedrighschwelliger als der Besuch einer Selbsthilfegruppe.

Probleme könne es allerdings beim Datenschutz geben, weil hier die Grenzen nicht immer eingehalten würden. Auch könne ein virtueller Austausch über emotionale Aspekte unangenehm werden, wenn beispielsweise Probleme durch das so genannte »flaming« (jemanden virtuell anpöbeln) oder das »faking« (sich für jemanden anders ausgeben) entstehen. Positive Gefühle von Aufgefangenwerden können sich hier leicht ins Gegenteil kehren und in Kränkung oder Verärgerung enden.

Nach dem theoretischen Teil der Veranstaltung ging es auf den schönen Hof des historischen Guts Opherdicke. Bei angenehmen Temperaturen und unter herbstlicher Sonne präsentierten die Cheerleader und Fahenschwenker des Vereins für Reha- und Gesundheitssport Bönen ihrem Publikum ihre tolle Choreographie und ernteten dafür einen großen Applaus. Nach einem kleinen Imbiss und guten Gesprächen wurde dann zufrieden der Heimweg angetreten.

3. Aktionswoche des Bündnisses »Gemeinsam gegen Krebs«

Sich auf den Weg machen – kreativ gesund

Zur 3. Aktionswoche des Bündnisses »Gemeinsam gegen Krebs«, die in der dritten Novemberwoche in Unna stattfand, fanden sich auch in diesem Jahr wieder viele interessierte Bürger ein. Während die Aktionswoche im letzten Jahr sich thematisch um ergänzende Methoden der Krebstherapie und um Methoden der psychosozialen Ressourcenstärkung rankte, standen diesmal kreative Methoden zur Bewältigung der Krankheit im Mittelpunkt.

Die Diagnose Krebs hat eine existenzielle Auswirkung – sie stellt das Leben auf den Kopf und für viele Betroffene geht das Vertrauen in den eigenen Körper verloren. Dass Tanztherapie eine Möglichkeit bietet, Gefühle über den Körper zum Ausdruck zu bringen und sich selbst wieder näher zu kommen, stellten die

Besucher der Veranstaltung des Abends zum Thema Kunsttherapie beeindruckt fest.

In weiteren Veranstaltungen ging es um künstlerische Betätigung mit Pinsel und Farben, Biografiearbeit oder Kreatives Schreiben. Im Rahmen der gut besuchten Abschlussveranstaltung führten die Betroffenen selbst Regie und stellten sich und ihre Arbeit vor. So zeigten die Selbsthilfegruppen »Schreiben befreit«, »Malen für Menschen mit psychischen Belastungen« und »Therapeutisches Singen und Tanzen« anhand von Beispielen und im anschließenden Gespräch, wie sie es schaffen, mittels kreativer Methoden Kraft und Mut für schwierige Situationen zu tanken und dabei Kompetenzen für künftige Krisen zu erwerben.



RN-Foto: Bernd Paulitschke



RN-Foto: Bernd Paulitschke



Selbsthilfe-Initiative »dabei« stellte 1. Gesundheitstag auf die Beine

Ein ganzer Tag im Zeichen der Gesundheit

»Die Resonanz war grandios«, freut sich Thorsten Eisenmenger über den großen Zuspruch auf den 1. Gesundheitstag in Schwerte. Hunderte Menschen aus Schwerte und Umgebung informierten sich am zweiten Sonntag im Oktober den ganzen Tag über im TechnologieZentrum Schwerte über heimische Angebote zu den Themen Gesundheit und Fitness.

Das Besondere an dieser Veranstaltung: Es waren nicht »Profis« aus dem Gesundheitswesen, die diesen Tag auf die Beine gestellt haben, sondern Menschen, die wissen, was es heißt, mit Handicaps zu leben. Es war die Selbsthilfe-Initiative »dabei« (der Arbeitskreis behindert engagiert integriert) rund um ihren Sprecher Thorsten Eisenmenger, in der sich die Mitglieder dafür stark machen, dass Menschen mit und ohne Behinderung in Schwerte und Umgebung besser gemeinsam leben, lernen, wohnen und arbeiten können.

»Der Schwerter Gesundheitstag ist ein neues Forum, das umfassend über das heimische Angebot für pflegebedürftige und in der Mobilität eingeschränkte Bürgerinnen und Bürger informiert«, erklärt Thorsten Eisenmenger, der mit seinem Team das Konzept für die Veranstaltung entwickelt und die Organisation übernommen hatte. Dabei ist viel eigenes Erfahrungswissen eingeflossen: »Es ist ja nicht so, dass es in Schwerte an Angeboten mangelt, es fehlt aber manchmal die Übersicht und die Transparenz«, so Thorsten Eisenmenger.

Rund 40 Selbsthilfegruppen, heimische Unternehmen und soziale Einrichtungen hatten ihre Stände im Innenhof des Technoparks aufgebaut und stellten ihre Angebote, Dienste oder Hilfsmittel vor. »Viele waren sehr interessiert und man kam leicht ins Gespräch«,

zeigte sich auch Anette Engelhardt am Stand der K.I.S.S. positiv überrascht vom guten Zuspruch auf dem Gesundheitstag.

Neben vielen Informationen wurden die Besucher auch zur aktiven Teilnahme eingeladen. Bei der Kreisverkehrswacht Unna konnte man mittels eines Simulators interaktiv Motorrad fahren – ohne Crash stieg hier übrigens kaum jemand vom Fahrzeug ab. Beim Blick durch die »Rauschbrille« geriet das Gleichgewicht bedenklich ins Wanken und das Sehvermögen gaukelte ein paar Promille zuviel Alkohol vor. Dazu gab es im Rahmenprogramm zahlreiche Vorträge: Beispielsweise zog Roland Geisselhart, ein Managementtrainer für Gedächtnis- und Konzentrationstechniken, viele ältere Menschen in seinen Bann, indem er zeigte, wie man sich mit Gedächtnistricks Zahlen, Namen und Ereignisse spielend leicht merken kann.

Hoch im Kurs standen auch facettenreiche Gesundheits- und Präventionsangebote wie Blutdruck- und Körperfettmessungen, Shiatsu-Massage sowie das Ausprobieren von E-Mobilen und Fahrrädern für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Gut besuchte Fachvorträge zu Themen wie Nahrungsmittelunverträglichkeit, Burn-out-Vorbeugung oder Gedächtnistraining rundeten das Programm ab.

Eröffnungsredner des 1. Schwerter Gesundheitstages waren der Schirmherr Landrat Michael Makiolla und der Behindertenbeauftragte der Bundesregierung, Hubert Hüppe, die den Tag persönlich eröffnet hatten. »Es wird auf jeden Fall eine Wiederholung des Gesundheitstages geben«, erklärt Thorsten Eisenmenger. Viele mitwirkende Aussteller sowie neue Interessenten haben bereits ihr Interesse an einer Neuauflage im nächsten Jahr bekundet.

Erfolgreiche Premiere: Ein Mix aus Informationen und Aktionen zum Mitmachen wurde den Besuchern auf dem 1. Gesundheitstag in Schwerte geboten. Viele Bürger, Jung und Alt, mit oder ohne Behinderung waren dabei und zeigten sich begeistert von den Angeboten.

Auftakt-Symposium des Schlaganfall Landesverbandes NRW

Gemeinsam geht einfach alles viel, viel besser



Bis auf den letzten Platz besetzt war der große Veranstaltungssaal im Lüntec Technologiezentrum zum Auftakt-Symposium des Schlaganfall Landesverbandes NRW im Oktober.

»Eure Tagung war der beste Beweis für die uralte Selbsthilfeweisheit: Nur du allein schaffst es – aber du schaffst es nicht allein! Weiter viel Erfolg mit Eigensinn auf Augenhöhe«, so lautete nur eine Stimme im Gästebuch. Sein Auftakt-Symposium hat der Schlaganfall Landesverband NRW Ende Oktober in seinem Domizil im Lüntec Technologiezentrum mit großem Erfolg veranstaltet. Vom Schlaganfall betroffene Menschen und Angehörige aus ganz NRW reisten an und nutzten die Chance zum gemeinsamen Informationsaustausch. Da mussten schon vor Beginn der Veranstaltung kurzerhand weitere Stühle herbeigeschafft werden; mit einer Resonanz von rund 200 Teilnehmern hatte nicht einmal der Vorstand um Klaus Thielker und Eric Beyers gerechnet.

Nach einem Grußwort des Lünener stellvertretenden Bürgermeisters Michael Haustein bedankte sich die stellvertretende Landrätin Andrea Hosang für die ehrenamtliche Arbeit der Anwesenden: »Selbsthilfe wird im Kreis Unna großgeschrieben«, betonte Hosang und verwies auf rund 270 Gruppen im Kreisgebiet. Im Vordergrund des Symposiums standen Informationen von Betroffenen für Betroffene und deren Angehörige – ärztliche Ratschläge sollte es hier bewusst nicht geben, dafür die Begegnung von Mensch zu Mensch.

Das inhaltlich anspruchsvolle Programm bot vielfältige Themen, so etwa einen Vortrag über die so genannte Neurostimulation. Hierbei werden durch ein kleines Implantat Impulse auf den Wadenbein-Nerv gegeben, um die Fußheberschwäche als häufige Folge des Schlaganfalls zu minimieren.



Zwei Teilnehmerinnen der Malgruppe für Menschen mit psychischen Belastungen, Lünen, übergeben Eric Beyers (li.) und Klaus Thielker ein während des Symposiums gemaltes Bild als Erinnerung an diesen Tag.

Informativ waren auch die Vorträge der Rechtsanwälte Ralf Müller und Carl-Wilhelm Rößler über den Rechtsanspruch auf eine Hilfsmittel-Versorgung und Eingliederungshilfen. Fazit: Betroffene haben viele Rechte, sie sollten sie nur in Anspruch nehmen. Unbestrittener Star des Tages war Bruno, der »Azubi«-Therapiehund von Bärbel Köppel aus Unna, die eine »tiergestützte Ergotherapie« vorstellte. Der Hund vermittele Lebensfreude, so die Therapeutin, ein weiterer Vorteil insbesondere für Schlaganfallpatienten sei, dass er Lust auf Bewegung mache und das Wiedererlernen von Bewegungsabläufen und motorischen Fähigkeiten fördere.

Andere Workshops stellten beispielsweise Themen wie Burnout-Prävention für pflegende Angehörige vor. Klaus Thielker weiß, dass der Umgang mit dem Schlaganfall für Angehörige oft schwer ist: »Nach Monaten des Helfens sind sie irgendwann leer«, erklärte er, »dann benötigen sie selbst Hilfe.« Wie kann ein Brot mit nur einer funktionsfähigen Hand geschmiert werden, ohne dass es auf dem Boden landet, wie kann man so eine Flasche Wasser öffnen oder die Schuhe zubinden – das und mehr wurde praxisnah in einem Workshop erörtert.

Die Ideen aus dem Alltag Betroffener sollen im kommenden Jahr in einem Buch zusammengefasst und kostenlos Interessierten zur Verfügung gestellt werden. Zwischendurch sorgten »Änne, Lisbeth und Fritz«, das im Kreis Unna und darüber hinaus bekannte »Senioren-Trio«, für gute Unterhaltung.

»In-Gang-Setzer« trafen sich zum Austausch



An dem überregionalen Austausch haben die In-Gang-Setzer aus Krefeld, dem Kreis Recklinghausen und dem Kreis Unna sowie die Kontaktstellen-Mitarbeiter/innen Anne Behnen (Krefeld), Lisa Nießalla (Kreis Unna) und Ulrich Dittmar (Kreis Recklinghausen) teilgenommen.

In-Gang-Setzer bringen sich hilfreich in die Prozesse von Selbsthilfegruppen ein, ohne sich inhaltlich einzumischen. Dies kann in der Startphase einer Gruppe sein oder wenn die Dynamik oder die Motivation einer Gruppe nachlässt. Im Kreis Unna sind acht In-Gang-Setzer für diese Arbeit qualifiziert. Um sich über ihre Erkenntnisse auszutauschen und sich in ihrer Arbeit weiterzuentwickeln, haben sich In-Gang-Setzer aus dem Kreis Unna, dem Kreis Recklinghausen und Krefeld im Herbst in Recklinghausen erstmalig getroffen. Dabei wurde reichlich Erfahrungswissen ausgetauscht und mancher Tipp für die eigene Arbeit mit nach Hause genommen. Die In-Gang-Setzer werden nur auf ausdrücklichen Wunsch einer Gruppe aktiv und ihre Begleitung dauert nur solange, wie die Gruppe es wünscht. Weitere Infos für Interessierte gibt es beim K.I.S.S.-Team.



In-Gang-Setzer-Handbuch erschienen

Mit dem Handbuch »In-Gang-Setzer – Selbsthilfe auf den Weg bringen« wollen der Paritätische Nordrhein-Westfalen und die Betriebskrankenkassen eine Zwischenbilanz zum Projekt ziehen. Auf 92 Seiten wird das Konzept der In-Gang-Setzer und die bisherigen Erfahrungen bei der Umsetzung des Projektes dargelegt. Es enthält zudem viele Arbeitshilfen, Informationen und Anregungen für das Engagement in Selbsthilfe-

gruppen, die auch außerhalb des Ansatzes der In-Gang-Setzung für Gruppen hilfreich sein können. Das Handbuch kann unter www.in-ganger-setzer.de heruntergeladen werden. Einzelne Exemplare des Handbuches können auch kostenfrei bestellt werden beim Bundesverband der BKK: www.bkk.de oder per Email unter gesundheitsmedien@bkk-bv.de

Selbsthilfeförderung nach § 20c SGB V

Ausnahmeregelung für die nicht-organisierte Selbsthilfe

Immer wieder gibt es Probleme, wenn nicht-organisierte Selbsthilfegruppen ein eigenständiges Konto bei einem Geldinstitut einrichten wollen. Dabei gibt es viele Gründe, die für ein Gruppenkonto sprechen. Ist das Konto nämlich nur ein Privatkonto eines Gruppenmitglieds, kann es zu Schwierigkeiten kommen. Denn Fördermittel, die darauf überwiesen werden, sind nur vom Kontoinhaber abrufbar. Sollte diesem beispielsweise etwas zustoßen oder es liegt ein Pfändungsbeschluss gegen den Kontoinhaber vor, gibt es keinen Zugriff mehr für die Gruppe auf die Mittel.

Auf der »Fachkonferenz Selbsthilfeförderung« des GKV-Spitzenverbandes ist deshalb eine Ausnahmeregelung für rechtlich selbstständige, nicht verbandlich organisierte Selbsthilfegruppen getroffen worden: Wenn Geldinstitute kein Gruppenkonto einrichten, akzeptieren die nordrhein-westfälischen Krankenkassen/-verbände ab dem Förderjahr 2012 alternativ ein Unterkonto eines Girokontos, ein Sparkonto oder ein von einem Treuhänder eingerichtetes Konto. Hierbei ist folgendes zu beachten:

Es wird ein Verfügungsberechtigter für das Konto benannt, der verpflichtet ist sicherzustellen, dass die Fördermittel nur für die Zwecke der Selbsthilfegruppe verwendet werden. Der Antrag auf Fördermittel wird von zwei Mitgliedern der Selbsthilfegruppe unterzeichnet. Diese Regelung stärkt die Transparenz in der Gruppe, wenn die Auszahlung auf ein privates Girokonto erfolgt. Die Selbsthilfegruppe kann in voller Höhe über die Fördermittel verfügen. Die Regelung gilt analog der, die für die rechtlich unselbstständigen Gruppen von Bundes-, Landes- oder Regionalverbänden der Selbsthilfe gilt.

Erhalten Selbsthilfegruppen kein eigenes Konto, wird die Aussage der Gruppe akzeptiert. Nachweise bzw. Bestätigungen von Geldinstituten sind nicht anzufordern. Trotz dieser Ausnahmeregelung sollte jede Gruppe sich zunächst bemühen, ein Gruppenkonto als BGB-Gesellschaft vor Ort zu bekommen, rät das K.I.S.S.-Team. Die Selbsthilfegruppen, die unselbstständige Untergliederungen von rechtsfähigen Bundes-, Landes- oder Regionalverbänden sind, müssen ein (Unter-)Konto des Gesamtvereins, dessen Gliederung sie sind, benennen.

Diese Infos im Internet:

www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de/aktuelles/kompakt-informiert

Zöliakie-Treff Unna im Oktober gegründet

Gemeinsam glutenfrei genießen



Ernährungsberaterin Daniela Rüter van Bömmel beim Vortrag auf dem Gründungstreffen des Zöliakie-Treffs.

Was darf ich überhaupt noch essen? Welche Lebensmittel sind glutenfrei? Wie ist es möglich, die Ernährungsumstellung mit der Familie unter einen Hut zu bekommen? Die Diagnose Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit kann das Leben ziemlich auf den Kopf stellen, denn eine Ernährungsumstellung ist unumgänglich und die einzige Lösung zur Linderung der Symptome. Lernen »nein« zu sagen,

den Heißhunger auf übliche Nahrungsmittel überwältigen ist mit der Erkrankung Zöliakie nicht leicht. Gluten ist u. a. in Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel, aber auch in bestimmten Getränken, Gewürzmischungen enthalten und wird als Geschmacksverstärker eingesetzt.

Für die Betroffenen und deren Familien ist ein sicherer und konsequenter Umgang mit der glutenfreien Ernährung sehr wichtig. So muss sich die ganze Familie bei einem erkrankten Angehörigen umstellen und z. B. strenge Hygienemaßnahmen bei der Zubereitung und auch bei den gewohnten Mahlzeiten bestimmte Regeln einhalten.

Der im Oktober gegründete Zöliakie-Treff Unna bietet die Möglichkeit, sich über Erfahrungen mit dieser Erkrankung auszutauschen und möchte so Sicherheit im Umgang mit der glutenfreien Ernährung und der Zubereitung von Speisen vermitteln. So gilt es, bessere Kenntnisse über die glutenfreie Ernährung zu erlangen. Auch Fragen, wie man den Urlaub glutenfrei planen kann, welche Restaurants glutenfreie Gerichte anbieten, sollen nicht zu kurz kommen. Die Teilnehmer wollen sich gegenseitig zur Seite stehen, um selbst Experten in eigener Sache zu werden. Ins Leben gerufen wurde der Zöliakie-Treff von einer Betroffenen, begleitet wird er von der Ernährungsberaterin Daniela Rüter-van Bömmel, die zum Auftakt einen Vortrag über Grundlagen

der glutenfreien Ernährung gehalten hat. Prof. Dr. George Micklefield, Chefarzt im Ev. Krankenhaus Unna wird der Gruppe künftig mit seinem medizinischen Wissen zur Seite stehen. Eingeladen sind alle Interessierten, Betroffene und Eltern, deren Kind an Zöliakie erkrankt ist. Der Zöliakie-Treff wird sich regelmäßig alle drei Monate im Gesundheitshaus Unna treffen.

Kontakt über die K.I.S.S. in Unna
Margret Voß,
Fon 02303 27-2829
oder per E-Mail an die Ansprechpartnerin der Gruppe unter
3sabrina@web.de

Ein tolles Ergebnis für die Selbsthilfe beim Schwerter Hospizlauf

100 Runden mit 60 Teilnehmern im Südkreis geschafft



Strömender Regen, zehn Grad Lufttemperatur: das war die Großwetterlage noch eine halbe Stunde vorm Start des 9. Hospizlaufes um 11 Uhr. Als die 60 Mitglieder der Selbsthilfegruppen aus dem Südkreis mittags an den Start gingen, hatten die dicken schwarzen Wolken wie durch Zauberhand der Sonne Platz gemacht.

Viele Mitglieder der Selbsthilfegruppen aus dem Südkreis gingen beim Hospizlauf an den Start.

Einzelläufer, manche mit Hunden und ihrem Nachwuchs im Kinderwagen, Schulkinder, Gruppen aus Unternehmen und Einrichtungen, einige »Ultra-Läufer« und viele Lauf- und Walkinggruppen gingen gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen an den Start. Wie schnell oder mit welchen Hilfsmitteln man sich auf der Strecke bewegte, darauf kam es nicht an: So drehte mancher seine Runden wandernd, mit oder ohne Nordic-Walking-Stöcke, hatte Inliner angeschnallt, einen Roller oder sein Skateboard dabei. Auch Rollstuhlfahrer u.a. aus den Selbsthilfegruppen nahmen am Rundlauf durch Schwertes City teil. Ein Euro pro Runde ging dabei als Spende an das Schwerter Hospiz. Entlang der Strecke waren Erfrischungsstände aufgebaut, denn bei so anstrengender Tätigkeit braucht der Körper jede Menge Flüssigkeit.



Der Lauf der Schwerter Hospizinitiative ist zu einer festen Institution geworden, bereits zum neunten Mal traten bewegungsfreudige Menschen auf dem 800-Meter-Rundkurs in Aktion. Die Selbsthilfegruppen aus dem Südkreis waren das erste Mal am Start und zeigten sich am Ende ganz begeistert. Über die Urkunde, die aufzeigt, dass 60 mitgemacht haben und 100 Runden geschafft sind, dürfen sie zu Recht stolz sein - vor allem wenn man berücksichtigt, dass viele Teilnehmer aufgrund einer Erkrankung oder Behinderung in ihrer Mobilität stark eingeschränkt sind.

Buchtipps



Der ausführliche und mutmachende Ratgeber enthält einen persönlichen, reich illustrierten Erfahrungsbericht über das erste Jahr nach einem Schlaganfall. Damit erfährt der Leser auf mehreren Wegen die Veränderungen und die Fortschritte, die nach dem Schlaganfall möglich sind. Eine Auflistung der Warnzeichen und die kompetente Darstellung von Fachleuten

erweitern dieses Sachbuch zu einem Fachbuch für Betroffene, Verwandte und Interessierte.

Als mich der Schlag traf | 146 Seiten | Zuckschwerdt Verlag
ISBN 978-3886039913 | 19,90 Euro



Dieses Buch beinhaltet 150 Koch- und Backideen für Menschen, die glutenfrei, also ohne Klebereiweiß, das in vielen Getreidesorten enthalten ist, leben müssen, aber nicht auf eine genussvolle Ernährung verzichten wollen. Außerdem eignet sich das Buch auch für Kochneulinge, denn die Rezepte sind einfach beschrieben und die meisten relativ einfach nachzukochen. Zahlreiche Tipps für den Küchenalltag, auch für Familien, die »gemischt« kochen, runden das Basis-Kochbuch ab.

Vielfältig genießen bei Zöliakie | 240 Seiten, Schlütersche Verlagsges. 2011 | ISBN 978-3-89993-592-9 | 19,95 Euro

LernCafe - Online-Journal für Senioren unter Mitwirkung von Margret Budde **LernCafe**

Über den Tellerand hinaus blicken

Margret Budde ist schon lange ein bekanntes Gesicht in der Selbsthilfe des Kreises Unna. Viele Jahre hat sie aktiv in der Hepatitis Hilfe Unna/Hamm/Soest e.V. mitgewirkt. Zu den Treffen der Gruppe kann sie nicht mehr regelmäßig erscheinen, zu weit ist der Weg in ihre neue Wahlheimat Münster. Ihr bürgerschaftliches Engagement hat sie allerdings auch im Münsterland fortgeführt und zwar im Leitungsteam des LernCafes. Das LernCafe ist ein Online-Journal für bildungsinteressierte Senioren, das alle drei Monate erscheint. In jeder Ausgabe gibt es ein Schwerpunktthema; die virtuell kooperierende Redaktion besteht aus ehrenamtlich arbeitenden Senioren aus ganz Deutschland. Die Redakteure wurden für ihre Arbeit qualifiziert und geben ihr Wissen auch gerne an Interessierte weiter.

Wer nach Erscheinen einer neuen Ausgabe an einer Benachrichtigung per E-Mail oder an aktuellen Informationen zwischen durch interessiert ist, kann das kostenlose »LernCafe-Abo« per E-Mail unter abo@lerncafe.de bestellen. Wer sofort mit dem Lesen beginnen möchte, schaut einfach unter www.vile-netzwerk.de/lerncafe.html nach.

Jahreskalender von Kindern mit Behinderung



Für 13 Kinder mit Behinderung ging jetzt ein Traum in Erfüllung. Ihre gemalten Bilder wurden im Kunstkalender »Kleine Galerie 2012« veröffentlicht. Das Thema des diesjährigen Malprojektes lautete »Wohin ich schon immer einmal reisen wollte...«. Der Kalender ist nicht im Handel erhältlich. Er kann aber kostenlos oder gegen eine Spende beim Bundesverband Selbsthilfe

Körperbehinderter e.V., Altkrautheimer Straße 20, 74238 oder per E-Mail: info@bsk-ev.org, oder telefonisch unter 06294 4281-70 reserviert werden. Weitere Informationen über das Projekt unter: www.bsk-ev.org

Percussion-Workshop der SHG »Junge MS-Betroffene«

Einen sicherlich unvergesslichen Tag erlebte die Selbsthilfegruppe »Junge MS-Betroffene« im Rahmen eines Percussion-Workshops unter der Leitung des 18-jährigen Max Klaas aus Wetter, der bereits in seinem jugendlichen Alter als Profi-Musiker und Percussionist mit den Größen der Branche auf der Bühne steht.



Nachdem die 10 Teilnehmer des Workshops sich mit den vielfältigen Instrumenten vertraut gemacht hatten, wurden sie auch schon vom Rhythmus mitgerissen. Am Ende stand sogar ein gemeinsames Abschlusskonzert an. Belohnt wurden sie außerdem mit einer Solovorstellung von Max Klaas, der beim Spiel auf einer Darbuka zeigte, welche phantastischen Klangwelten in so einem Instrument stecken können. »Aber auch Triangel, Schellenring und Co. können in talentierten Händen ein Ohrenschauspiel sein«, erzählte der Teilnehmer Volker Bußmann begeistert. Möglich wurde die Veranstaltung durch die freundliche Unterstützung der Ev. Akademie »Haus Villgst«, die kurzfristig geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung stellen konnte.



www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de **Linktipp**

Die Krankenkassen/-verbände in NRW haben für das Thema Selbsthilfeförderung einen gemeinsamen Internet-Auftritt erstellt. Auf den Seiten findet man grundlegende Informationen rund um das Förderverfahren, die Rahmenbedingungen sowie die entsprechenden Antragsformulare für die Selbsthilfeförderung nach § 20c SGBV.

Bundesverdienstkreuz für Jutta und Rudolf Mäkler

Ein Glück für andere, dass es sie gibt

Das frisch renovierte Gut Opherdicke bildete eine herrliche Kulisse für eine besondere Auszeichnung: Jutta und Rudolf Mäkler wurde von Landrat Michael Makiolla das »Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland« verliehen – die höchste Auszeichnung, die Zivilpersonen bekommen können. Diese herausragende Ehrung wurde dem Bönener Ehepaar für ihr sportliches und soziales Engagement beim RGS Bönen (Reha-Gesundheits-Sport-Bönen e.V.) zuteil.



(v.li.) Bönens Bürgermeister Rainer Esskuchen, Jutta und Rudolf Mäkler sowie Landrat Michael Makiolla.

Der Landrat erinnerte in seiner Ansprache vor Gästen, unter ihnen auch Bönens Bürgermeister Rainer Eßkuchen an den hohen Stellenwert der Reha- und Gesundheitssportgemeinschaft Bönen, für die Mäklers ständen. »Es gibt in unserer Region verhältnismäßig wenige Sportvereine für Menschen mit Behinderungen.« »Die Familie Mäkler hat sich vorbildlich auch über die Kreisgrenzen hinaus

unermüdlich dafür eingesetzt, den Reha- und Gesundheitssport für Kinder und Jugendliche mit Behinderung wesentlich populärer zu machen«, lobte der Landrat das ehrenamtliche Engagement. Weiter sprach der Landrat vom Glück für andere, »dass es Menschen wie Sie gibt.« Cornelia und Herbert Jüttner konnten dem nur zustimmen, denn sie waren es, die die Mäklers für den Orden vorgeschlagen hatten. Wie das geehrte Paar haben Jüttners auch eine behinderte Tochter. »Ich kann mich noch genau daran erinnern, als Jutta Mäkler, die ich zu dem Zeitpunkt gar nicht kannte, anrief, um Victoria zum Behindertensport einzuladen«, dankte Herbert Jüttner. Und dieser ist in all den Jahren zu ihrem Lebensinhalt geworden. Jutta Mäkler reichte gleich »mindestens die Hälfte des Ordens« an ihre Tochter Xenia weiter: »Denn ohne sie stünde ich jetzt nicht hier.«

Der Reha-Gesundheits-Sport-Bönen e.V. wurde 1966 als Verzehrsportgemeinschaft Bönen gegründet. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Sport zur Erhaltung und Wiedergewinnung der Gesundheit durch Hilfe zur Selbsthilfe zu fördern. Jutta und Rudolf Mäkler sind seit 30 Jahren im Rehabilitationssport – insbesondere für geistig, körperlich und psychisch behinderte Menschen – tätig.

Sie möchten Ihre Gruppe im nächsten Heft vorstellen?

Bitte wenden Sie sich an Lisa Nießalla, Fon 02306 100-610. Die nächste Ausgabe erscheint im **Juni 2012**. Redaktionsschluss ist der **16. April 2012**.

Lesen Sie im nächsten Heft

Wie die Elefanten

Selbsthilfegruppen sind keine Eintagsfliegen – im Gegenteil. Offenbar sind einige so langlebig wie Elefanten. Auch wenn das vielleicht etwas übertrieben ist (laut der Internet-Plattform Wikipedia wurde der älteste Elefant 86 Jahre alt), ist es doch ganz erstaunlich, wie viele Gruppen es bereits auf das berühmte silberne Jubiläum – also 25 Jahre – gebracht haben. Das kann doch kein Zufall sein, solange halten ja oft nicht einmal die »besten« Ehen! Was ist der Auslöser, was muss passieren, dass man es so lange miteinander aushält und immer noch Ideen und Zukunftsperspektiven hat? Ein langjährig Erfahrener hat es kürzlich auf den Punkt gebracht: »Wir haben unseren Weg gefunden!« Wie das funktionieren kann und welche Hürden es gilt, zu überwinden, stellt SELBST und VERSTÄNDLICH in der Frühjahrs-Ausgabe vor. Aber nun möchten wir nicht versäumen, den Gruppen, die 2011 ein Jubiläum begangen haben, ganz herzlich zu gratulieren.

- Auf 25 Jahre Sterbebegleitung in Schwerte blickt »DIE BRÜCKE Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V.« zurück
- 25 gemeinsame Jahre liegen auch hinter dem »Therapie-Sport-Verein Lünen e.V.«
- 20 Jahre ist die »Herzsportgruppe Lünen e.V.« beisammen
- 20 Jahre, das ist das Jubiläum der Selbsthilfegruppe »Nierenkranker im Kreis Unna e.V.«
- 15 Jahre »Deutsche ILCO Gruppe Unna«, auch das ist ein Jubiläum, für das sich eine große Feier lohnt

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.

Asperger Syndrom

Bestimmte Themen werden von Selbsthilfe-Interessierten häufiger nachgefragt. Aktuell gibt es starkes Interesse an Selbsthilfegruppen zum Thema Asperger Syndrom. Im Kreisgebiet existiert bereits in Schwerte eine Eltern-Gruppe zu diesem Thema und in Unna hat sich auf Initiative einer Mutter eines Kindes, das unter dem Asperger Syndrom leidet, eine neue Elternselbsthilfegruppe im Gesundheitshaus gegründet. Auch in Lünen ist eine Gruppe in Planung. Die Initiatorin der Gruppe in Unna hat sogar ein Buch zu dem Thema geschrieben. In der nächsten Ausgabe greifen wir das Thema gern für unsere Leser auf.

