

SELBSTHILFE-FORUM

Das Magazin für Dortmund

1. Halbjahr 2014



Psyche zwischen Kummer, Krankheit und Kraft

Beiträge zum Titelthema:

Ausgangspunkt Krise - Beratung heißt Orientierung,
 Klärung, Weichenstellung • Migration und seelische
 Erkrankungen - Niemand verlässt leichtfertig seine
 Heimat • Armut macht krank, die Straße macht kränker -
 Obdachlosigkeit und psychische Erkrankungen •

INHALT

	Seite
Titelthema	
Psyche zwischen Kummer, Krankheit und Kraft	4-9
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert	10-13
Aus den Selbsthilfegruppen	
Angst und Panik Von der Gratwanderung zwischen Angststörungen und Berufstätigkeit	14
Psychose und seelische Verletzbarkeit Wege zur Annahme und Akzeptanz der Erkrankung	16
Sucht - Powrót Erfahrungen der neuen polnisch Sprachigen Selbsthilfegruppe	18
Freiheit von der Sucht Das Abstinente hat Gewicht	20
Hier und jetzt Leben! mamazone Dortmund Frauen und Forschung gegen Brustkrebs	21
Chronische Schmerzen Aktiv für sich selbst, für uns und andere	22
Im Tempel des Hippokrates Echte Erfahrungen eines blinden Patienten	24
Taub und Blind	25
Messie Themenzentrierte Fortbildungen	26
Nicht mehr isoliert sein Die neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Wunden	28
Service	
reintechnisches	30
Dortmunder Selbsthilfe	
Selbsthilfegruppenbörse	29
Themenliste	31

Liebe Leserinnen und Leser,

Wie in den Vorjahren waren die Anfragen an die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu psychischen Erkrankungen und Problemen mit Abstand führend. Niemand weiß genau, warum es so ist: Die Einen werden an dem, was sie erfahren haben, seelisch krank oder erleben tiefgreifenden, lähmenden Kummer. Andere in ähnlichen Situationen bleiben halbwegs im Gleichgewicht oder rappeln sich schneller wieder auf. Jedes Individuum hat seine eigene Geschichte, seine eigene Reaktion und seine eigenen Kraftreserven und lebt damit sein Leben.

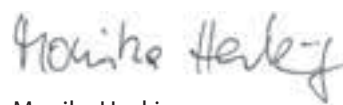
Wir als Gesellschaft können individuelle Erkrankung und persönlichen Kummer nicht direkt verhindern. Lesen Sie aber in dieser Ausgabe exemplarisch davon, wie nötig es ist, dass wir Bedingungen schaffen und bewahren, die Menschen in psychischer Schieflage oder bei Erkrankung unterstützen.

Zum Titelthema kommen Institutionen zu Wort, die aus unterschiedlichen Richtungen mit Menschen in psychischer Not zu tun haben. Da ist die persönliche Lebensberatungsstelle. Dort geht es um Orientierungshilfen und Ermutigung beim Wiederentdecken eigener Bewältigungsressourcen. Eine Migranten-Beratungsstelle zeigt uns, wie viel Leid hinter Auswanderergeschichten stehen, wie unzureichend die dringend erforderlichen Hilfemöglichkeiten sind und dass eine herzliche Willkommenskultur schon ein kleiner positiver Anfang ist. Und wir bekommen Einblick in die Wahrheit, wie Armut und Obdachlosigkeit krank machen, auch weil die Sicht auf aktuelle Bedürfnisse betroffener Menschen scheuklappengleich verstellt ist.

Eindrücklich zeigen die zahlreichen Beiträge aus den Dortmunder Selbsthilfegruppen, wie gut es tut, sich mit seiner persönlichen Erkrankung oder Belastung in einer Gemeinschaft aufgenommen zu fühlen. Die Gruppe als Solidargemeinschaft bringt Kraft und unterstützt bei der Alltagsbewältigung. Dass auch in Selbsthilfegruppen Hürden gesehen werden und was Einzelne mit Engagement und offenem Blick für die Gruppe und gegen Stolpersteine tun, lesen Sie in nachstehenden Beiträgen. Es wird klar: Der erste Schritt, Veränderungen anzugehen, ist das Hinsehen und das Offen-Machen. Ein erster Schritt lohnt sich immer.

„Starte dort, wo du stehst. Benutze das, was du hast. Tu das, was du kannst.“
(Arthur Robert Ashe jr.)

Ich wünsche Ihnen mit dieser Lektüre wie immer viele Einsichten und Aussichten.



Monika Hecking
Mai 2014

Armut auf Wachstumskurs

Anfang 2014 hat der Paritätische Gesamtverband seinen dritten Armutsbericht veröffentlicht.

Anhand von Zahlen der statistischen Ämter des Bundes und der Länder wird die Armutsentwicklung in Deutschland aufgezeigt. Als arm gilt, wer über weniger als 60% des mittleren Einkommens in Deutschland verfügt. Die Grenze lag im Jahr 2012 für eine Einzelperson bei 869 € und für eine Familie mit zwei Erwachsenen und zwei Kindern bei 1826 €. Die Armutsquote ist bundesweit von 14,0% im Jahr 2006 auf 15,2% im Jahr 2012 stetig angestiegen.

Während die Armutsquote in Nordrhein-Westfalen mit 16,6% im Jahr 2012 stagnierte, steht das Ruhrgebiet mit 19,2% Armutsgefährdungsquote deutlich schlechter dar. In Dortmund bewegt sich die relative Armutsquote (deutlich) jenseits der 20%-Marke, wie in allen Großstädten des Reviers.

Bemerkenswert ist, dass die Armutsquote fast republikweit steigt, obwohl sich in Summe die wirtschaftliche Situation in Deutschland deutlich verbessert (das Brutto-Inlandsprodukt ist seit 2006 fast durchgängig gestiegen). Eine kritische Analyse zeigt: Langzeitarbeitslose partizipieren nur sehr gering am wirtschaftlichen Aufschwung. Die Teilzeitbeschäftigung nimmt zu. Ein gesetzlicher Mindestlohn von 8,50€ soll eingeführt werden (wird aber schon jetzt aufgeweicht, insbesondere für junge Menschen und Langzeitarbeitslose), weil Menschen aktuell zu deutlich schlechteren Bedingungen beschäftigt werden.

Da andauernde Armut die Chancengleichheit der Bevölkerung beeinträchtigt, zu Ausgrenzung aus dem sozialen Leben und zu einem erhöhten Krankheitsrisiko führt, braucht es ein Bündel von Maßnahmen zur Bekämpfung der Armut. Es braucht einen flächendeckenden Mindestlohn. Es braucht eine aktive Arbeits-

marktpolitik mit einer deutlich höheren Förderung aus Berlin. Die kommunalen Aktivitäten sind hier ein guter Ansatz. In der Verantwortung ist der Bund auch bei der Unterstützung der Kommune im Zusammenhang mit der EU-Osterweiterung. Und es braucht eine höhere Solidarität zwischen armen und reichen Regionen in Deutschland, auch um die ohnehin finanzschwachen Kommunen zu entlasten. ■
Gunther Niermann

Der Armutsbericht kann unter www.der-paritaetische.de eingesehen und heruntergeladen werden.

Was ist eigentlich ...

Das Bündnis für seelische Gesundheit in Dortmund

Was vor einigen Jahren als Dortmunder Bündnis gegen Depressionen e. V. seinen Anfang fand, ist seit 2011 ein informeller Zusammenschluss von Akteuren, die sich im großen Themenkreis ‚Seelische Gesundheit‘ in unserer Stadt bewegen.

Gesundheitsamt, Krankenhäuser, Träger der freien Wohlfahrtspflege, Netzwerke niedergelassener Nervenärzte und Psychologen, Selbsthilfe und viele andere wirken partnerschaftlich zusammen. Welche Ziele das Bündnis verfolgt, ist klar definiert.

Gemeinsam trägt das Bündnis dafür Sorge, dass in unserer Stadt das Wissen über psychische Erkrankungen erweitert und über Bedingungen, wie psychische Gesundheit befördert werden kann, informiert wird. Damit einher geht das Bestreben Stigmatisierungen abzubauen. Eben-

falls steht das Sich-Weiterentwickeln des Versorgungssystems im Fokus.

Sich über die Unterstützungs-, Hilfs- und Behandlungsangebote untereinander zu informieren, auf Aktivitäten der Bündnispartner hinzuweisen, gemeinsame Aktionen zu stemmen u.v.m – kurzum, sich im Sinne der gemeinsamen Ziele zu aktivieren, so lebt das Dortmunder Bündnis für seelische Gesundheit. Die Koordination der Aktivitäten erfolgt über das Gesundheitsamt, das jährlich zu einem Treffen einlädt, um die Themen und Aktivitäten für das folgende Jahr zu besprechen und zu planen.

Daraus ergibt sich ein Jahreskalender voller Aktivitäten, der sich sehen lassen kann. Und den Sie im Internet nachlesen können. Das gemeinsame Bündnis-Jahr schließt (schon fast traditionell) mit einem großen Aktionstag im November zu einem verabredeten Thema. Der immer wiederkehrende große Markt der Informationsmöglichkeiten und höchst

interessante Vorträge erfreuen sich seit Jahren großer Beliebtheit. Merken Sie sich für dieses Jahr den 5. November schon einmal vor! ■

INFO

Kontakt zum **Dortmunder Bündnis für seelische Gesundheit:**
Stadt Dortmund / Gesundheitsamt
Koordinationsstelle im Gesundheitsbereich
Hövelstr. 8, 44137 Dortmund
Tel.: (0231) 50-26 487

Lesen Sie mehr zu einzelnen Aktivitäten unter: www.dortmund.de
Stichwort: Bündnis für seelische Gesundheit.

IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN
PariSozial Dortmund gGmbH
Geschäftsführung Gunther Niermann
Friedensplatz 7,
44135 Dortmund
Tel.: (0231) 18 99 89-0
Fax: (0231) 18 99 89-30
Email: dortmund@paritaet-nrw.org

REDAKTION
Monika Hecking (He), v.i.S.d.P.;
Lioba Heuel (LH); Gaby Köhler;
Elke Kuran (ek)
ERSCHEINUNGSWEISE
Mai und November
LAYOUT
Heike S. Aßmann
Email: heute@newsgraphic.de

DRUCK
Druckerei Wulff,
Lütgendortmunder Str. 153,
44388 Dortmund
TITELFOTO:
Lioba Heuel
SELBSTHILFE-FORUM IM INTERNET
download unter
www.selbsthilfe-dortmund.de

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist eine Einrichtung der PariSozial – Gemeinnützige Gesellschaft mbH für Paritätische Sozialdienste in Dortmund. Sie wird öffentlich gefördert durch die Stadt Dortmund, die Krankenkassen/-verbände NRW und das Land NRW.

Ausgangspunkt Krise

Beratung heißt Orientierung, Klärung, Weichenstellung

(He) Die Frau weint am Telefon. Nicht sofort. Zunächst kam die Frage nach einer Selbsthilfegruppe. Klar drückt sie sich aus, zielbewusst. Erst als sie erzählt, wie es für sie ist, nach über zwanzig Jahren von ihrem Mann verlassen worden zu sein. Diese Leere ... Nicht mehr essen können, sich verkriechen. Sie hat Angst, weiter abzumagern, depressiv zu werden - was auch immer für ein Bild bei ihr damit verbunden ist. Die Frau bekommt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle die Adresse der Dortmunder Lebensberatungsstellen. Für eine Selbsthilfegruppe scheint es zu früh, der Schmerz zu gewaltig. Ist sie bereits psychisch krank? Welche Hilfe kann sie erwarten, wenn sie sich an eine Beratungsstelle wendet? Das **Selbsthilfe-Forum fragt nach.**

Jürgen Krinke, Leiter der Evangelischen Beratungsstelle für Erziehungs- Ehe- und Lebensfragen, lädt zum persönlichen Gespräch ein. Ich komme gerne. Mich erwarten eine helle, freundliche Atmosphäre, Tee und drei Teammitglieder. Und ich habe den Kopf voller Gedanken und Fragen, die in der kommenden Stunde Raum finden.

Wer kommt in die Beratungsstelle und wie kommt eine Beratungsbeziehung überhaupt zustande?

Da wir eine integrierte Beratungsstelle sind, gehören zu unseren Ratsuchenden nicht ausschließlich einzelne Erwachsene, die in einer Lebenskrise Beratung suchen, sondern auch Kinder und Jugendliche, die Probleme in der Schule, in ihren Bezugsgruppen oder in ihrer Familie haben. Aber auch Eltern, die Unterstützung in der Erziehung suchen oder Schwierigkeiten in ihrer Partnerschaft haben, kurz vor der Trennung stehen oder im Nachscheidungskonflikt Sorgerechts- und Umgangsfragen besser hinkriegen möchten.

Üblicherweise vereinbaren wir per Telefon oder Mail einen Termin für einen Erstgesprächskontakt, in dem wir uns dann mit den Ratsuchenden gemeinsam auf den Weg der Klärung ihrer Anliegen machen. Es ist aber genau so gut möglich – und diesen besonders niedrigschwelligen Zugang wählt mittlerweile fast jeder fünf-

te Ratsuchende – ohne Terminabsprache und Wartezeit in die offene Sprechstunde zu kommen.

So gesehen könnte man sagen, dass die Beratungsstelle auch eine Form der Selbsthilfe darstellt. Denn die Ratsuchenden kommen auf direktem Weg und ausschließlich aus eigener Aktivität zu einem oder mehreren Gesprächen in die Beratungsstelle, ohne vorher in einem Amt vorstellig werden zu müssen oder vom Arzt eine Überweisung zu benötigen. Oft haben sie selbst bereits einen guten Blick darauf, dass sie momentan nicht so gut alleine klarkommen und vielleicht sogar schon einmal die Erfahrung gemacht, dass intensive Gespräche hilfreich sind. Beides ist ebenso vorteilhaft für einen gelingenden Beratungsprozess, wie die Erfahrung „Ich darf so sein“, die sich regelmäßig in den Gesprächen einstellt, weil sie der Haltung der Beratungsfachkräfte entspricht.

Nehmen wir das Beispiel zu Anfang – die Frau, die über die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu Ihnen käme. Worin liegen die Chancen professioneller Beratung?

Beratung heißt: Orientierung, Klärung, Weichenstellung. Es geht dabei immer um die Bewältigung der akuten Krise, um die Aktivierung der eigenen Selbsthilfekräfte, darum, gemeinsam zu erarbeiten, was sind die nächsten Schritte?

In dem Beispiel der von Ihnen angesprochenen Frau, die akut darum ringt, die Erfahrung des plötzlichen Verlassens irgendwie bewältigen zu können, wäre es zunächst wichtig anzuerkennen, dass der Lebensentwurf dieser Frau in gewisser Weise gestorben ist und sie deshalb intensivste Gefühle erlebt, die durchaus der Trauer entsprechen, als wäre de facto ein wichtiger und geliebter Mensch gestorben.

Sollte im Verlauf der Gespräche deutlich werden, dass sich die Symptome, die Sie eingangs beschrieben und zu der fachlichen Einschätzung gebracht haben, das Angebot einer Selbsthilfegruppe käme noch zu früh, nicht auflösen, sondern sich vielleicht sogar verselbständigen, könnten weitergehende Hilfen nötig werden. Aber auch das würde dann mit der Klientin erarbeitet und besprochen und die beratende Fachkraft könnte als eine Art Lotse bei der Überleitung in den Gesundheitsbereich fungieren und die Klientin dabei unterstützen, die angemessene therapeutische Behandlung zu finden.

Heißt das, dass Sie feststellen können, ob die Frau tatsächlich bereits psychisch krank ist, eine Depression oder eine Essstörung entwickelt hat? Und dann eine Behandlung empfehlen?

Wie gesagt: Beratung braucht eine aktuelle Krise, das ist der Ausgangspunkt – und auch der institutionelle Rahmen. Aber natürlich sind die Fachkräfte in den Beratungsstellen in der Regel in therapeutischen Verfahren ausgebildet und zudem erfahren genug, um in der aktuellen Krise durchaus einen Blick auf eine tiefer liegende seelische Verletzung zu ermöglichen. Darüber hinaus gibt es nicht die klare Grenze zwischen krank und normal. Deshalb formuliert Beratung keine Ausschlusskriterien, sondern beschäftigt sich zunächst ausschließlich mit dem Anliegen des konkreten ratsuchenden Menschen.



Das Beratungsteam

Es gehört zum Auftrag und zur Haltung von Beratung, zunächst mit der Selbsteinschätzung, der Zielsetzung und der Entscheidung der Klienten aktiv umzugehen. Um es salopp zu formulieren, geht es also zunächst quasi um die Frage „Was liegt an“ und nicht um Diagnosen und Indikationen.

Diagnosen. Ist es nicht so, dass Menschen heutzutage regelrecht nach Diagnosen verlangen? Auch die, die gar nicht wirklich psychisch krank sind? Wir haben den Eindruck, irgendetwas stimmt nicht mit uns und würden das gern benennen können. Wir suchen nach einem Label für unsere Probleme, wir wühlen im Internet nach Diagnose-schlüsseln. Und wenn wir die haben?

Ja, da haben Sie wohl Recht. Es scheint so, als wären wir Menschen eher so gestrickt, dass wir Ungewissheiten nicht gut aushalten können. Und weil das so ist, schaffen wir uns manchmal sogar gegoo-gelte Pseudosicherheiten, um auf diese Weise für ein gefühltes Problem einen objektiven Namen zu haben. Das macht es irgendwie konkreter. Aber wie gesagt, Beratungsstellen arbeiten jenseits der Selbstdiagnose. Unser Anknüpfungspunkt ist der aktuelle Konflikt. Uns interessiert die Konkretion dessen, was Ratsuchende denken, fühlen und tun oder nicht tun aber gerne tun würden. Vielleicht noch mal verdeutlicht am Beispiel der Frau, der Sie unsere Adresse mitgegeben haben: Im Vordergrund steht die Angst, eine Essstörung zu entwickeln, abzumagern, depressiv zu werden, sich verkriechen zu können usw. Aber dies ist doch zunächst

eine vollkommen normale Reaktion und noch absolut kein Geschehen mit Krankheitswert, wenn einem so eine heftige Krise auf den Magen schlägt, man in seinem Selbstwertgefühl zutiefst erschüttert ist, dass einem der Appetit vergeht – schließlich geht nicht nur die Liebe durch den Magen, sondern auch die Selbstliebe – man sich am liebsten verkriechen würde und auf den erlittenen Verlust tief traurig reagiert.

Gegoogelte Diagnosen schaffen aber nicht nur Pseudosicherheiten. In Paarberatungen machen wir manchmal die Erfahrung, dass Diagnosen auch als Waffen genutzt und eingesetzt werden: Der jeweils andere Partner wird pathologisiert, in die unterlegene Position gebracht, als krank und behandlungsbedürftig dargestellt.

„Bei mir ist es noch nicht so schlimm, Beratung habe ich nicht nötig“. Ich meine, dass eine professionelle Beratung in einer Krise einen präventiven Charakter haben kann. Solange noch Ressourcen vorhanden sind, kann man damit arbeiten. Bevor ich wirklich krank werde an dem, was meine Krise ausmacht.

Ja, das sehe ich genauso. Jede Lebenskrise, die sich nicht chronifiziert, weil sie rechtzeitig aufgefangen wird, bewahrt davor, krank und behandlungsbedürftig zu werden. Und genau das ist Prävention.

Und die Beratung ist nicht nur präventiv wirksam, sondern auch offen und kostenfrei...

Ja. Man braucht keine Überweisung, auch kein Hilfeplanverfahren im Jugendamt. Aufgrund der Förderung durch Kommune, das Land und natürlich dem eigenen Träger ist das Beratungsangebot für den Einzelnen und jede Familie kostenfrei, um im Rahmen der allgemeinen Daseinsfürsorge auch wirklich von Jedem genutzt werden zu können. Aus der Perspektive des Gesundheitssektors leisten Beratungsstellen eine Form von Prävention, die nicht

hoch genug eingeschätzt werden kann. Dies gilt sowohl vor dem Hintergrund der jetzt schon überfüllten Therapiepraxen und viel zu langen Wartezeiten, weil jeder Klient, dessen Leid sich nicht chronifiziert und damit nicht behandlungsbedürftig wird, natürlich auch nicht den Druck auf die Wartelisten erhöht. Und darüber hinaus entstehen den Krankenkassen eben auch keine Kosten. Dieser Beitrag der Lebensberatungsstellen, angesiedelt zwischen kassenfinanziertem Therapie und Selbsthilfe, wird meines Erachtens nicht nur viel zu wenig gesehen, sondern auch viel zu wenig honoriert. Das sollte sich ändern.

Dankeschön! für das anregende und erhellende Gespräch an Jürgen Krinke (Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Leiter der Beratungsstelle), Dieter Bargel (Diplom Sozialpädagoge) und Silke Hansel (Theologin, Eheberaterin, Supervisorin), die diese Einblicke in den Erfahrungsallday der Beratungsstelle ermöglicht haben. ■

INFO

Das Angebot der Evangelischen Beratungsstelle richtet sich an Menschen aus Dortmund und Lünen und ist kostenlos. Das Beratungsteam unterliegt der Schweigepflicht, die Gesprächsinhalte sind vertraulich.

Kontakt:
Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

Klosterstrasse 16
Tel.: (0231) 84 94 480,
Fax: (0231) 84 94 489
E-Mail: familienberatung@ekkd.de
Web: www.familienberatung-ekkd.de

Es gibt in **Dortmund zahlreiche weitere Beratungsstellen für Lebensfragen** in unterschiedlicher Trägerschaft und mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Gerne informiert Sie die Selbsthilfe-Kontaktstelle über diese Hilfen.

Migration und seelische Erkrankungen

Niemand verlässt leichtfertig seine Heimat

Das Wort Migration kommt aus dem Lateinischen, „migrare“ heißt schlicht: „wandern“. Dass Menschen ihre Heimat verlassen und sich in einer anderen Umgebung niederlassen, ist ein Phänomen, das wahrscheinlich so alt ist wie die Menschheit selbst. Und die Gründe, warum Menschen das tun, sind und waren vielfältig. Meist steckt der Wunsch dahinter, ein besseres Leben und eine bessere Zukunftsperspektive in einem anderen Land zu finden. In jedem Fall ist das Verlassen der Heimat ein tiefer Einschnitt in das bisherige Leben, der in den meisten Fällen mit einer großen seelischen Belastung einhergeht.

Viele Menschen kommen als Flüchtlinge; sie fliehen vor Krieg, Vertreibung, politischer oder religiöser Verfolgung, Hunger Andere kommen, um eine Arbeit zu finden, eine Ausbildung oder ein Studium zu absolvieren. Wieder andere ziehen zu Familienangehörigen, Ehepartner/in oder Eltern, weil diese sich bereits niedergelassen haben.

Eins haben alle diese Menschen gemeinsam: Niemand verlässt leichtfertig seine Heimat, Viele tun es nicht einmal freiwillig, sondern es gibt einen unterschiedlich großen und anders gelagerten „Migrationsdruck“. Vor diesem Hintergrund ist kürzlich völlig zu Recht das Wort „Sozialtourismus“ von der Gesellschaft für deutsche Sprache als Unwort des Jahres 2013 gebrandmarkt worden. Wenn wir Menschen vorwerfen, ihre Heimat leichtfertig zu verlassen, nur um ihre wirtschaftliche Situation zu verbessern, also wie Touristen zu reisen, verkennen wir ihre Situation völlig und treten ihre Menschenwürde mit Füßen. Man denke nur an die Bootsflüchtlinge, die unter großer Lebensgefahr versuchen, von Afrika über das Mittelmeer nach Spanien oder Italien zu gelangen.

Und damit kommen wir zum Kern des Themas:

- Wie ist es um die psychosoziale Situation von Menschen bestellt, die unfreiwillig und schweren Herzens in ein anderes Land gehen?
- Ist eine seelische Erkrankung Mit-Auslöser der Auswanderung, oder ist sie Folge des Fremdseins in einem anderen Land?

- Sind Migrant/innen eher gefährdet an der Seele zu erkranken als andere, und wie kann Hilfe und Unterstützung aussehen?

Traumatisiert, isoliert, hilfebedürftig Einige Betrachtungen aus der Praxis

Im Moment kommen verstärkt Flüchtlinge aus Syrien nach Deutschland, nach wie vor kommen auch viele aus dem Irak oder Afghanistan. Wir können uns meist nicht vorstellen, was diese Menschen erlebt haben. Sie sind vor dem Krieg geflohen und haben ihr Haus und Angehörige verloren. Sie haben eine Bleibe in einem Flüchtlingslager gefunden, vielleicht haben sie eine Schlepperorganisation bezahlt, die sie nach Europa bringt. Wir müssen davon ausgehen, dass der weitaus größte Teil dieser Menschen traumatisiert ist und therapeutische Hilfe benötigt.

Seit vielen Jahren kommen unbegleitete minderjährige Flüchtlinge nach Deutschland. Sie werden oft mit dem letzten Geld, das ihre Familie zusammengespart hat, über Schlepper ins Land gebracht und stehen dann ohne Begleitung eines Tages am Bahnhof oder auf einem großen Platz und sind völlig auf sich allein gestellt. Sie können sich sprachlich nicht verständigen und haben keine Kontakte, ihre Familie ist in nicht erreichbarer Ferne. Wir können uns kaum ausmalen, welche Belastung die jungen Menschen aushalten müssen.

Seit dem Beitritt von Bulgarien und Rumänien zur Europäischen Union er-

von Christoph Gehrman



leben wir eine Armutswanderung aus diesen Ländern, zu einem Teil auch nach Deutschland. Hier in Dortmund gab es einen starken Zuzug in die Nordstadt. Das ist nur ein kleiner Teil der gesamten Wanderung, aber die Folgen sind zu spüren. Die Nordstadt ist ohnehin ein Stadtteil, der besondere Aspekte aufweist, wie hohe Arbeitslosigkeit, hoher Teil an einkommensschwachen Haushalten und eine hohe Armutsquote. Viele der Zugewanderten gehören zur ethnischen Minderheit der Roma und haben als solche eine lange Diskriminierungsgeschichte in vielen Ländern hinter sich. Sie haben oft große Schwierigkeiten sich zurechtzufinden und bekommen auch hier nicht das Gefühl, willkommen zu sein.

An den Beispielen zeigt sich, dass oft ein großer Druck zu der Entscheidung der Auswanderung geführt hat. Und nach der Ankunft wird es meist nicht gleich besser. Neben dem Verlust der Heimat und der Angehörigen steht die Zukunftsangst, die Unsicherheit, weil man sich noch nicht zurechtfindet, die Isolation und meist eine weiterhin prekäre wirtschaftliche Situation. Dazu muss man allerdings sagen, dass viele



Menschen aus Afrika oder Südosteuropa hier allemal bessere Lebensbedingungen vorfinden als sie in ihrer Herkunftsregion verlassen haben.

Nun muss nicht die Migration zwangsläufig in eine psychische Erkrankung führen, aber die Gefahr ist sicher viel größer als bei Einheimischen. Die bekannteste Erkrankung bei Kriegsflüchtlingen ist die posttraumatische Belastungsstörung, die in der Regel behandlungsbedürftig ist. Auch Depressionen oder Angstzustände kommen häufiger vor. Je nach kulturellem Hintergrund besteht auch eine erhöhte Suchtgefährdung.

Gibt es genügend Hilfen?

Grundsätzlich stehen die Migrationsberatungsstellen für Erwachsene (MBE) der Wohlfahrtsverbände zur Verfügung, für jüngere Menschen bis 27 Jahre gibt es die Jugendmigrationsdienste (JMD). Hier können viele Fragen rund um die Integration geklärt werden, vom Wohnen über Schule und Beruf, Gesundheit, Erlernen der deutschen Sprache, Freizeit und natürlich die gesamte psychosoziale Verfassung.

Wenn es um notwendige therapeutische Hilfen geht, wird es deutlich schwieriger

Wenn es um therapeutische Hilfen geht, wird die Situation sofort deutlich schwieriger. Es liegt auf der Hand, dass eine Psychotherapie nur muttersprachlich erfolgen kann, wenn die deutsche Sprache des Hilfesuchenden nicht ausreicht. Psychotherapeuten haben oft lange Wartelisten, muttersprachliche Angebote sind erst recht dünn gesät. Helfen kann dazu eine Suchmaschine der kassenärztlichen Vereinigung, bei der man einen Facharztzweig und eine Sprache angeben kann: www.kvwl.de/aerzt/suchseite.asp

Kürzlich habe ich bei der Vermittlung eines traumatisierten jungen Mannes aus dem Iran geholfen. Er konnte bei der medizinischen Flüchtlingshilfe in Bochum beraten werden und fand eine muttersprachliche Therapiemöglichkeit in Neuss. Wir haben ihn ein wenig mit den Fahrtkosten unterstützt, denn diese zusätzliche Belastung konnte er nicht tragen.

Das alles zeigt: Es gibt zu wenig Hilfen, die ohne viel Zeitaufwand und zusätzlichen Kosten verbunden sind. Gerade das ist ein Problem für die Menschen, die oft am Existenzminimum leben müssen.

Was wir aber alle tun können: Wir sollten niemals vorschnell urteilen über Menschen die zu uns kommen, schon gar nicht mit der Behauptung, sie kämen ja „nur aus wirtschaftlichen Gründen“. Wir haben uns daher in unserem Sprachgebrauch für den Begriff „Armutswanderung“ entschieden, denn die wirtschaftlichen Gründe

klingen doch sehr nach freier Entscheidung für ein besseres Leben. Es geht aber allzu oft um das nackte Überleben.

Und wir sollten als Staat, als Stadt und als Gesellschaft an unserer Willkommenskultur arbeiten, denn eine erste wichtige Hilfe kann schon in ein wenig Gastfreundschaft bestehen. ■

INFO

Christoph Gehrman ist Leiter des **Fachdienstes für Integration und Migration im Caritasverband Dortmund e. V.**

Der Fachdienst berät Neuzuwanderer und Flüchtlinge und kümmert sich im Zuge von Gruppen- und Gemeinwesenarbeit um bereits länger hier lebende Zuwanderer und Zuwanderinnen.

Kontakt:

Caritasverband Dortmund e. V.
Soziale Fachberatung im
Bernhard-März-Haus
Osterlandwehr 12 – 14,
44145 Dortmund
(Nähe Borsigplatz)
Tel.: (0231) 86 10 80-0,
Fax: (0231) 86 10 80-10
E-Mail: bernhard-maerz@caritas-dortmund.de

Armut macht krank, die Straße macht kränker

Obdachlosigkeit und psychische Erkrankungen

von Bastian Pütter

Die wenigen Studien kommen zu erschreckenden Ergebnissen: Bis zu drei Viertel der untersuchten Menschen ohne Wohnung leiden unter psychischen Erkrankungen. Dazu kämpft beinahe die Hälfte der Betroffenen mit Suchterkrankungen. Die PraktikerInnen der Wohnungslosenhilfe beklagen eine Zunahme komplexer Problemlagen und „Doppeldiagnosen“. Aber werden Kranke obdachlos oder Obdachlose krank? Oder ist es komplizierter? Gespräche mit Verkäufern des Straßenmagazins *bodo*.

Ver-rückter Alltag

Auch wir haben mit Menschen zu tun, deren Leben bestimmt ist durch das, was „da oben nicht richtig tickt“, wie *bodo*-Verkäufer Martin* es formuliert. Martin ist „offiziell“ psychisch krank. Seine Psychose wird medikamentös behandelt, in Krisen muss er regelmäßig Wochen in der Psychiatrie verbringen. Inzwischen hat er einen Wohnheimplatz. „Es geht ganz gut, im Moment“, sagt er. „Die schlimme Zeit war, als ich nicht wusste, was mit mir los ist. Ich war draußen, mal wurde ich von der Polizei eingesammelt, mal vom Krankenwagen. Wenn ich mich beruhigt hatte, ging es wieder raus, zum Bahnhof.“

Für den Schritt, zu erkennen, dass man Hilfe braucht, und den nächsten, diese auch anzunehmen, fehlt oft die Kraft. Ob bei den unberechenbaren, „schwierigen Fällen“ oder den „Unentdeckten“, wie Carsten. Wenn wir Carsten treffen, erzählt er detaillierte und schlüssige Geschichten aus seinem Berufsleben in verantwortungsvoller Position. Carsten ist eloquent und gebildet, alles klingt wahrscheinlich und glaubwürdig, wäre da nicht seine Lebenssituation: Carsten ist wohnungslos und alkoholkrank. Eine Diagnose hat er nicht. Er gefährdet weder sich noch andere und hat immer wieder gute Phasen, in denen er ein wenig Ordnung in sein Leben bringt. Er verbringt Zeit bei uns, verdient etwas Geld mit dem Verkauf des Straßenmagazins. Hilfe braucht er nicht, sagt er.

Unsichtbare Patienten

Die meisten Wohnungslosen fallen im Straßenbild nicht auf. Einerseits weil es inzwischen funktionierende Versorgungsangebote (Duschen, Waschen, Kleidung, Essen) gibt, andererseits weil Unsichtbarkeit der beste Schutz

vor Beschämung oder Schlimmerem ist. Wie der „Berber“ mit langem Bart und den Habseligkeiten im Einkaufswagen ist der gestikulierende, mit sich selbst sprechende „Verrückte“ die Ausnahme. Auch die meisten psychischen Erkrankungen sind unsichtbar. Und bei vielen Menschen „am Rand“ nicht einmal eine Diagnose wert.

Und auch vorher, auf dem Weg nach ganz unten, fehlen oft die Instanzen, die auf das scheinbar selbstverschuldete Scheitern richtig reagieren. Bei praktisch keinem der Menschen, mit denen wir arbeiten, wurde eine Depression diagnostiziert. Wer Termine bei Ämtern, Vermietern oder Beratungseinrichtungen nicht wahrnimmt, gilt als unzuverlässig, schwierig,



Foto: *bodo* e.V. / Sebastian Sellhorst

vielleicht auch als uninteressiert an Hilfe und im schlimmsten Fall als faul.

Nicht fördern, überfordern

Dabei sammeln sich vor allem bei Menschen, die in den Sanktionsapparat der Jobcenter geraten, Demütigungen und Aberkennungserfahrungen an, die große psychische Stabilität einerseits und große Wissens- und Kraftressourcen beim Überwinden bürokratischer Hürden verlangen. Wo diese fehlen, droht die Abwärtsspirale: Im Auftrag der Bundesagentur für Arbeit hat das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) berechnet, dass bis zu 4,9 Millionen Leistungsberechtigte (44 Prozent) auf Hartz-IV-Leistungen verzichten und lieber in verdeckter Armut leben,

als sich dem System des „Förderns und Forderns“ zu stellen. „Ich konnte das einfach nicht mehr aushalten“, ist ein Satz, den wir oft hören. Wenn *bodo*-Verkäufer Horst uns seine Jobcenter-Post bringt, damit wir sie für ihn öffnen, sagt er: „Da steht eh wieder nur: Du bist nichts, du kannst nichts, du wirst nichts, aber du kriegst was: Ärger.“

In keinem anderen europäischen Land unterscheidet sich die Lebenszufriedenheit von Menschen in Arbeit so stark von der Arbeitsloser. Und Druck und Perspektivlosigkeit machen krank: Bei einem Drittel der ALG-II-Bezieher wurde innerhalb eines Jahres eine psychiatrische Diagnose gestellt. Und der Anteil steigt: Bei der AOK lag der Anteil versicherter Hartz-IV-Empfänger mit psychischen Problemen im Jahr 2007 noch bei 32,6 Prozent, bis zum Jahr 2011 stieg er auf 40,2 Prozent.

Obdachlosigkeit heißt fliehen müssen

„Man kann einen Teil von seinem Ich regelrecht abspalten“, sagt *bodo*-Verkäufer Paul. „Ich hatte schon Jobs – da ging das: Freundlich sein, pünktlich sein, keine Fehler machen. Auch beim *bodo*-Verkauf geht das. Aber dann macht es ‚Klick‘ im Kopf: Ein falscher Blick, ein falsches Wort oder etwas, das ich mir nur eingebildet habe, und ich war von einem auf den anderen Tag weg. In einer anderen Stadt, auf der Straße, egal.“

„Eine der größten Herausforderungen für uns ist es, bei den Verkäufern des Straßenmagazins zu erkennen: Wo ist diese Grenze“, sagt Oliver Philipp, Mitarbeiter bei *bodo*. „Auch wer fit und unbeschwert wirkt und wem wir auch ganz andere Aufgaben zutrauen, der kann von einem auf den anderen Tag verschwunden sein, geflohen vor der Überforderung, die niemand sonst bemerkt hat.“

Obdachlosigkeit hat oft mit solchen Fluchten zu tun, mit dem Vermeiden, das die meisten kennen – den unangenehmen Brief erst einmal liegen zu lassen – bis zu dem Punkt, an dem Überforderung zur Depression und Angststörung geworden ist und nur noch den Abbruch aller Brücken

erlaubt: Das Verlassen der Wohnung, das Kappen der sozialen Netze, den Weg auf die Straße.

Dabei unterscheiden sich die Krisen, die in die Obdachlosigkeit führen, nicht von denen, die auch viele andere Menschen durchmachen: Trennungen, Erkrankungen, Arbeitsplatzverlust, Schulden, Traumatisierungen durch Gewalt oder Todesfälle im direkten Umfeld. Erfahrungen, die auch die Seele krank machen können. Was den Unterschied macht, sind häufig die anderen: Wo soziale Netze, Familie und Freunde fehlen, wächst die Wahrscheinlichkeit, dass auf psychische Krise und Erkrankung der Absturz folgt.

Die Straße macht kränker

Mit dem Verlust der Wohnung beginnen neue Teufelskreise. Alkohol ist eine Bewältigungsstrategie. Er lindert Angst und Scham, erleichtert den Kontakt – und verfestigt die psychischen Krisen. Mit dem Verlust des Umfeldes wächst die Einsamkeit, Wohnungslosigkeit als Nicht-Status bedeutet auch den Verlust von Identität. Man ist „gar nichts mehr“. Für viele *bodo*-Verkäufer etwa ist die Mitarbeit ein Identitätsanker, eine oft stolz vorgetragene Selbstbeschreibung; unsere Anlaufstellen und der Kontakt zu Kunden sind Inseln des sozialen Miteinanders, von denen es meist nur wenige gibt.

Das Alleinsein bedeutet zusätzlich eine Schutzlosigkeit, die wir, die wir jederzeit Türen hinter uns schließen können, kaum erlauben. Das Wissen, immer sichtbar, greifbar und letztlich angreifbar zu sein, dreht an der Angstspirale. Viele Obdachlose machen traumatisierende Gewalterfahrungen. Wir kennen viele schockierende Schilderungen über nächtliche Angriffe und für die Betroffenen unvorhersehbare Gewalt. „Und irgendwann weißt Du nicht mehr, ob alle hinter dir her sind oder nur du selbst“, sagt Murat, *bodo*-Verkäufer in Bochum.

Das prekäre Leben, ob auf der Straße, in Übernachtungsstellen oder in leeren Wohnungen ohne Strom, wählt niemand aus freien Stücken, Obdachlosigkeit ist kein

„Lifestyle“. Mit dem Weg auf die Straße verschärft sich die psychische Belastung und die Krisen werden bedrohlich.

Das Ziel aller unserer Partner in den Netzwerken der Wohnungslosenhilfe ist es, gemeinsam mit den Betroffenen schnell und nachhaltig Wege zurück in ein geordnetes Leben zu finden. Unser gemeinsames Ziel als Gesellschaft sollte es sein, Menschen nicht unter Bedingungen leben zu lassen, in denen irgendwann die Straße als Ausweg erscheint. ■

* Alle Namen geändert

INFO

Bastian Pütter leitet die Redaktion des sozialen **Straßenmagazins *bodo***, das von Journalisten erstellt und von ca. 110 Wohnungslosen und Menschen in Armut in Dortmund, Bochum und Umgebung auf der Straße verkauft wird. *bodo* kostet 2,50 Euro, die Hälfte des Verkaufspreises behalten die Verkäufer. Das niedrigschwellige Selbsthilfeangebot schafft neben einem Zuverdienst neues Selbstbewusstsein, Tagesstruktur und soziale Kontakte. *bodo* berät in Fragen rund um Wohnung, Schulden, Ämter und vermittelt an Fachstellen. *bodo* e.V. betreibt einen Umzugsdienst und einen gemeinnützigen Buchladen in Dortmund.

Kontakt:

bodo e.V.
Schwanenwall 36 – 38,
44135 Dortmund
(0231) 95 09 780
E-Mail: info@bodoev.de
Internet:
www.bodoev.de
facebook.com/bodoev

Wie schön ist das denn?

Oder: Ein Projekt kommt ins Rollen

(LH) Es ist einer der wenigen kalten Januartage, an dem ich mich aufmache, um die Osman-Gazi-Moschee in Dortmund-Huckarde zu besuchen. Ich bin dort mit einer Dame verabredet, der ich „unser Projekt“ vorstellen möchte. Bei meiner Ankunft werde ich bereits am Eingang der Moschee erwartet. Wir beschließen unser Gespräch in einem Nebenzimmer des Gebetsraumes zu führen. Dort hat die kleine Tochter, die meine Ansprechpartnerin begleitet, Zeit und Platz zum Spielen, während wir uns unterhalten.

Unser Weg führt uns durch den Gebetsraum. Ein Raum der Stille und Ruhe umfängt mich. Obwohl ich nicht das erste Mal in einer Moschee bin, berührt mich diese Atmosphäre immer wieder: ein warmer, dicker Teppichboden unter meinen Füßen, wunderschöne Fliesen an den Wänden. Ein wenig irritiert bin ich durch ein elektronisches Laufband, das an einer Wand hängend fleißig vor sich hin blinkt.

Passt so gar nicht in diese Stille. Doch meine Gastgeberin erklärt mir, dass dort die täglich wechselnden Gebetszeiten angezeigt werden. Unvorstellbar, wenn ich daran denke, dass so etwas in einer

christlichen Kirche hängen würde. Aber für die Ausübung des muslimischen Glaubens unverzichtbar.

Während unseres Gespräches tobt die Tochter durch den Gebetsraum und fühlt sich einfach wohl. Genauso fühle ich mich auch, in dieser entspannten, angenehmen Gesprächsatmosphäre.

Spannende Themen an neuen Orten

Ich stelle „unser Projekt“ vor: Selbsthilfe und Migration – Gesundheit im Dialog. „Unser Projekt“, das die Krankenkassen in NRW für 15 Monate finanziell unterstützen, das im Oktober 2013 begonnen hat und Ende Dezember 2014 beendet sein wird. Wir möchten türkischen Migrantinnen und Migranten den Selbsthilfgedanken näher bringen. Es wird Vortragsveranstaltungen zu medizinischen Themen geben, die bei türkischen Menschen häufiger auftreten, wie z. B. Diabetes mellitus und Krebserkrankungen.

Eine zum Thema passende Selbsthilfegruppe wird über ihre Arbeit und das Wirken ihrer Gruppe berichten. Wir werden als Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle unsere Arbeit und Unterstützungsleistungen vorstellen.

Die Vorträge werden u.a. in muslimischen Moscheevereinen stattfinden. Daher bin ich hier: Die Osman-Gazi Moschee könnte einer dieser Orte sein.

Im Frühjahr wird eine erste Veranstaltung zum Thema „Frauenheilkunde“ in der Ibadullah Moschee in DO-Derne

stattfinden. Zwei türkische Gynäkologinnen referieren zu Brust- und Gebärmutterhalskrebs. Aktiv beteiligt an diesem Tag ist die Frauenselbsthilfe nach Krebs, Dortmund.

In der kommenden Zeit sind weitere Veranstaltungen geplant. Vielleicht kann eine davon auch in der Osman-Gazi Moschee stattfinden? Mein Gegenüber zeigt sich sehr interessiert. Sie wird noch den Vorstand der Moschee fragen müssen, ist sich aber sicher, dass es keine Probleme geben wird. Nach einer Stunde mache ich mich zufrieden auf den Rückweg und bin gespannt auf den weiteren Fortgang „unseres Projektes“.

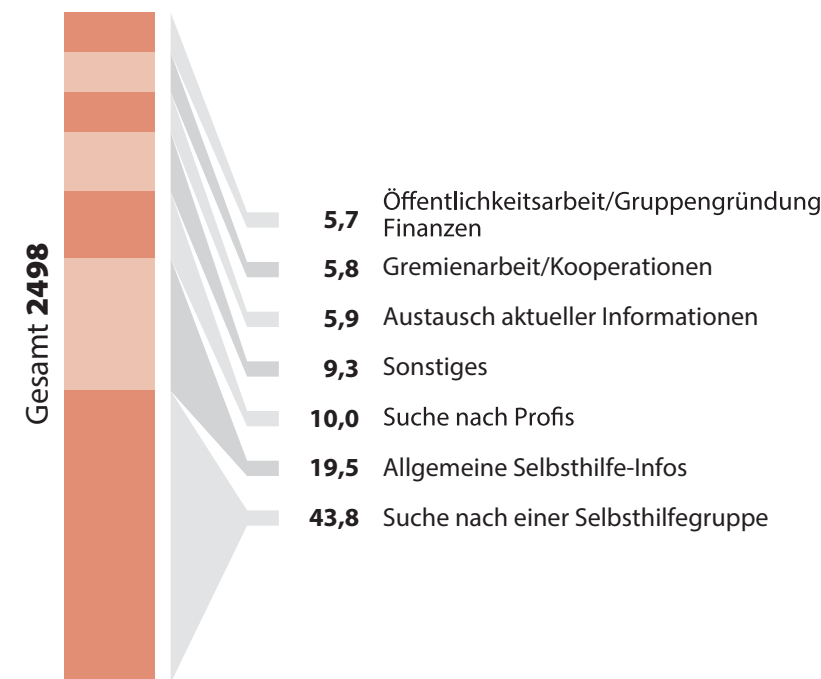
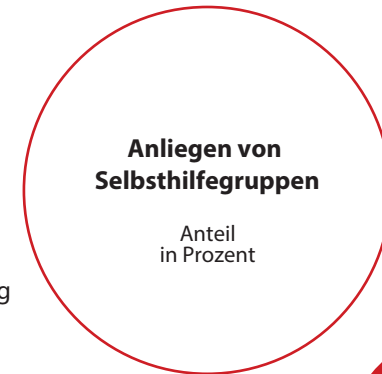
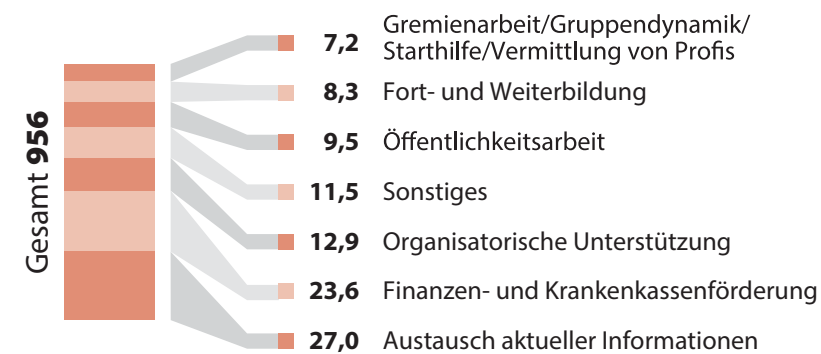
Einige Wochen später meldet sich meine Ansprechpartnerin mit der freudigen Nachricht, dass eine der geplanten Vortragsveranstaltungen in der Moschee stattfinden kann. Wie schön ist das denn? ■

Projekt: „Selbsthilfe und Migration – Gesundheit im Dialog“

- Vortragsveranstaltungen zur Arbeit und Wirkung von Selbsthilfe und zu medizinischen Fachthemen, z.B. Diabetes mellitus, Krebs, psychische Erkrankungen
- Aktiv beteiligt: Fachleute, Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
- Veranstaltungsorte: u.a. verschiedene türkische Moscheevereine
- Finanzierung durch die Krankenkassen in NRW
- Laufzeit: Oktober 2013 - Dezember 2014



Das Jahr 2013 - Zahlenreich



(ek) Wenn eine Bürgerin zu uns in die Selbsthilfe-Kontaktstelle kommt, ein Bürger anruft, eine professionelle Einrichtung (z. B. medizinische oder psychotherapeutische Behandler, Krankenkassen, Medien, Beratungsstellen, Wohlfahrtsverbände, Bildungsträger) eine Anfrage hat oder eine Selbsthilfegruppe an uns herantritt, so tragen wir nahezu jeden einzelnen Vorgang in eine Statistik ein.

Wir halten fest, welches konkrete Anliegen an uns herangetragen wird: zum

Beispiel die Suche nach einer Selbsthilfegruppe, die Gründung einer neuen Gruppe, die Suche nach einer professionellen Einrichtung, Fragen nach Krankenkassenförderung oder Städtischer Förderfonds, Fort- und Weiterbildung. Ja, sogar das Geschlecht halten wir statistisch fest: Überdurchschnittlich mehr Frauen (71,4%) als Männer (28,6%) nehmen mit uns Kontakt auf. Jetzt wollen wir aber nicht darüber grübeln, woran das liegen könnte...

Die Grafiken veranschaulichen, welche Anliegen von Bürgerinnen/Bürgern, professionellen Einrichtungen und Selbsthilfegruppen am meisten an uns herange-

tragen wurden. Die Vielfalt der Anfragen machen auch das breite Spektrum unserer Unterstützungsleistungen deutlich.

Unsere jährlichen Kontakte sind jedoch weitaus zahlenreicher. Statistisch nicht erfasst werden Kontakte unterschiedlicher Art: Wenn wir mit einem Infostand auf Veranstaltungen vertreten sind, in Kooperation mit Netzwerkpartnern unterwegs sind in Sachen Öffentlichkeitsarbeit, in professionellen Einrichtungen wie z. B. Bildungsträgern die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle vorstellen, Fort- und Weiterbildungen für Selbsthilfegruppen anbieten, an dreizehn Arbeitskreisen und Gremien teilnehmen ■

Begegnung bringt Bewegung

Informations- und Fortbildungsangebote für Dortmunder Selbsthilfegruppen

(He) Abschied nehmen, weil ein Gruppenmitglied gestorben ist - das ist nur eins von vielen Themen, die die Selbsthilfegruppen (SHG) bei aller Verschiedenheit gemeinsam haben können. Es gibt jede Menge gemeinsamer Interessen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle strickt daraus jährlich ein Fortbildungs- und Informationsprogramm, das sich ganz nah an den Bedürfnissen der Gruppen orientiert.

Wie sonst kaum zu realisieren, ermöglichen die Veranstaltungen, dass sich Menschen aus unterschiedlichen SHG begegnen. Dynamik entsteht. Unterschiedliche Sicht- und Arbeitsweisen bringen Impulse. Daraus haben sich schon neue Handlungsfelder für Gruppen untereinander ergeben. Ein großes Plus! So werden zum Jahresende im Gesamttreffen der SHG Ideen gesammelt und es wird abgestimmt, welche Themen in welchen Formaten berücksichtigt werden sollen. Den Rest nimmt die Kontaktstelle in die Hand: Referenten finden,

Einladungen fertigen und Anmeldungen bearbeiten, Räume besorgen und und und...

Auch das Programm für 2014 zeigt allerhand in verschiedenen bewährten Formaten:

Gesamttreffen

Viermal im Jahr lädt die Selbsthilfe-Kontaktstelle SHG-Vertreter/-innen zu einem Gesamttreffen ein. Im Zentrum steht der Informationsaustausch über aktuelle

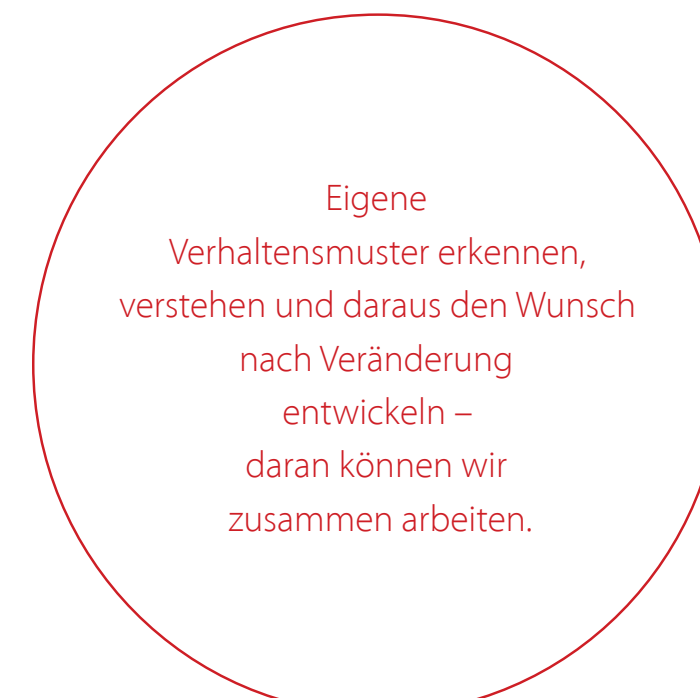
Themen wie finanzielle Fördermöglichkeiten, Neues aus den Gruppen und Gremien, Veranstaltungshinweise und vieles mehr. Die Kontaktstelle moderiert die 1 1/2-stündigen Treffen, die auch nach dem offiziellen Teil reichlich für Austausch genutzt werden.

Seminare

Viel Zeit können sich Gruppenmitglieder bei Seminaren nehmen. Konkrete Erfahrungen und Fragen der Teilnehmer/innen, die von allgemeinem Interesse sind, werden mit einbezogen. Jeweils einen halben Tag stehen in diesem Jahr zwei Themen im Fokus, zu denen erfahrene ReferentInnen begleiten.

Nie wieder da und doch dabei – Trauerarbeit in der Selbsthilfegruppe

Hier wurde im April die Möglichkeit geboten, sich mit der eigenen Haltung und dem Erleben in der Gruppe auseinander zu setzen. Anhand konkreter Beispiele aus dem Gruppenalltag konnten wir aufspüren, welche Gefühle durch den Tod eines Gruppenmitglieds ausgelöst werden, wie wir darauf reagieren und welche Wege es geben kann, den Tod



eines Menschen positiv zu verarbeiten.

Steh-auf-Männchen – Resilienz, das Stärken der eigenen Kräfte

In diesem Seminar werden wir uns mit der Aktivierung der eigenen Kräfte beschäftigen, mehr über die Vielschichtigkeit erfahren, mit denen diese Fähigkeiten gefordert, geschult oder ausgeprägt werden können und schauen, welche Rolle eine Selbsthilfegruppe dabei spielt.

Arzt-Patienten-Kommunikation

Ziel ist es, Selbsthilfegruppen zu ermutigen, den Kontakt zu niedergelassenen Ärzten und Ärztinnen zu suchen und Kooperationen einzugehen, wenn sie gewünscht sind. Es geht um Unterstützung für Gruppensprecher/-innen dahingehend, zielorientiert Gespräche vorzubereiten, leichter ins Gespräch zu kommen und Gespräche positiv zu lenken.

Erfahrungsaustausch-Treffen

Um ganz Praktisches aus der Gruppenarbeit geht es in den jeweils 2-stündigen, von der Kontaktstelle moderierten Treffen.

In den Gesprächsrunden haben wir die Möglichkeit, von den Erfahrungen und Anregungen der anderen Selbsthilfegruppen-Teilnehmer/-innen für die Gruppenarbeit zu profitieren.

Alles im Fluss – Informationsaustausch in der Selbsthilfegruppe

Es gibt einen ständigen Informationsfluss in die Gruppen hinein. Aber wie können relevante Informationen in die SHG transportiert werden, damit alle auf dem gleichen Stand sind und somit Transparenz besteht? Welche Infos werden von wem ausgefiltert? Wie werden Inhalte in der Gruppe verarbeitet, ohne dass es wertvolle Gesprächszeit nimmt? Wir sammeln Erfahrungen.

Gestalten eines Gruppentreffens – Gesprächsrunde und mehr

In den Gesprächsrunden, dem Kern der Gruppenarbeit, geht es immer um Entlastung, Unterstützung und Information. Wir schauen auf weitere Möglichkeiten, in der Gruppenarbeit noch praktiziert werden kann. Ob anderweitige Aktivitäten wie z. B. Ausflüge, Sport oder lose Stammtischrunden die Ausnahme sind oder regelmäßig in die Gruppenarbeit integriert werden. Und vor allem darauf, welche Chancen eine solche Vielfalt bietet.

Vorträge mit Gesprächsmöglichkeit

Viel Information aus professioneller Hand und Zeit für Diskussionen gibt es bei den je 2-stündigen Treffen.

Netzwerken im Internet – wie geht das für Selbsthilfegruppen?

Facebook & Co. in der Selbsthilfearbeit? Ersetzt der aktive Austausch im Internet langfristig die Arbeit von Selbsthilfegruppen oder sind sie ein Gewinn für die klassischen Treffen? Das waren Ausgangsfragen für den Vortrag, in dem ein Fachreferent für Medienkompetenz einen Einblick in die Welt web-basierter Kommunikationsmöglichkeiten gab.

Einblicke in die Psychosomatik

Seelische Leiden und Belastungen haben unmittelbare Wirkungen auf den Körper. Das wird Psychosomatik genannt. Ein erfahrener Chefarzt gibt einen Überblick über das Themenfeld und stellt sich Fragen wie z. B. Wie hängen Körper und Geist zusammen? Gibt es Warnsignale? Wie können wir aufmerksam werden? Gibt es klassische Symptome oder ist es individuell verschieden? Warum ist eine Diagnose so schwierig? Was bedeutet das für Arzt und Patienten?

Alles in allem: Wir können gespannt sein, was sich daraus entwickelt! Zum Jahresende werden die Gruppen wieder neue Themen zusammentragen, die wir 2015 angehen wollen. ■



Foto: Der Paritätische

Leben ... ohne Angst und Panik

Von der Gratwanderung zwischen Angststörungen und Berufstätigkeit

von Monika Hecking

Anna* ist heute das erste Mal hier. Zunächst ist sie in einer „falschen“ Gruppe eingelaufen, dort auf die Selbsthilfe-Kontaktstelle aufmerksam gemacht worden und da die Info über die Gruppe *Leben ... ohne Angst und Panik* bekommen. Für einen Menschen mit Ängsten sind das schon Hürden. „Ich habe aber überall nette Menschen gesprochen, das war ganz gut“. Beim telefonischen Erstkontakt zur Gruppe fühlt sie sich so ermuntert und eingeladen, dass sie heute gekommen ist. Auch ich, Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle, bin heute auf Einladung der Gruppe hier. Ich darf zuhören, was die Menschen in ihrer Gruppe bewegt. Daraus ist dieser Beitrag entstanden.

„**E**igentlich bin ich offen und rede auch gerne“, sagt Anna. Wenn nicht die Angst- und Panikstörungen wären, die sie seit knapp zwei Jahren hat. Spürbar ist ihre Freude über das Ankommen in der Gruppe. „Juchhu, auch andere Paniker! – Nein, so meine ich das nicht. Aber Partner und Freunde sind mit meinem Thema überfordert. Sie können es nicht nachempfinden.“ Anna sucht Unterstützung. „Zu wissen, ich muss arbeiten gehen, da die finanzielle Situation schwierig ist, und die Verantwortung für die Kinder zu haben, macht meine Angst unendlich. Ich möchte nicht in meinen alten Beruf, der macht nur Druck und Angst. Am Liebsten möchte ich etwas ganz Neues lernen.“

Es tut gut, willkommen zu sein

Auch Sybille, Jürgen, Stellaris*, Marco und Ingo lassen mich teilhaben an ihrer persönlichen Lage und ihren Erfahrungen, die sie durch die Selbsthilfegruppe machen.

Stellaris freut sich über das Interesse der anderen an ihrer Person. Es ist ein gutes Gefühl, verstanden zu werden. Und besonders gerade dann, wenn sie sich wieder einmal auf der beruflichen Seite unter Druck fühlt, nicht zu versagen, bloß nicht umzukippen und Angst vor Stress hat, der wiederum neue Ängste auslöst. Eine Zeit lang konnte sie aus beruflichen Gründen nicht mehr an den Treffen teilnehmen. Das

ist vorbei, es gibt eine neue Arbeitsstelle. „Es war schön, dass Marco mich gefragt hat, ob ich nicht wiederkommen will“.

Die Gruppe gibt Halt. Derzeit ist sie acht Köpfe stark, heute fehlen zwei. Manchmal sind noch weniger da. Menschen mit Angststörungen können nicht immer garantieren, dass sie auch tatsächlich Termine einhalten. Manchmal sind die Ängste größer. Es tut gut tut, wenn ein Klima des

„Die Freiheit, meine Schwäche zu zeigen, habe ich hier“

„Komm-gerne-wieder“ herrscht, das einem die Scham nehmen kann, wenn man es nicht geschafft hat.

Druck verstärkt die Angst

„Mich haben Selbsthilfe-erfahrene Freunde oft ermuntert: „Mach doch einfach mal, geh in eine Gruppe“. Doch es hat einige Zeit gedauert, bis Sybille sich getraut hat. „Druck auf Menschen ausüben, die Angststörungen haben, darf man nicht. Das verstärkt diese nur“. Seit 30 Jahren lebt sie mit ihren Angststörungen; ihr Umfeld nimmt zwar Anteil, aber verstehen kann es ihre Störung nicht.

Sybille hat sich irgendwann freiwillig auf

den Weg gemacht. Sie ist Mitmacherin der ersten Stunde in der Gruppe *Leben ... ohne Angst und Panik*.

Der Gesprächskreis entstand im Oktober 2012, ursprünglich nur für berufstätige Menschen, weil Angst- und Panikattacken im beruflichen Leben zusätzliche Stressoren bedeuten. Inzwischen hat sich die Gruppe auch für Arbeitsuchende und Menschen vor und in Ausbildung geöffnet.

Austausch mildert Furcht

In der Gruppe lernt man, dass man nicht immer funktionieren kann und muss, dass es anderen Menschen auch manchmal schlecht geht. Sybille ergänzt, dass die Gruppe Schritte ins Unbekannte hilfreich unterstützt; das nimmt ein wenig den Druck, wenn jemand schon mal das gleiche erlebt hat, was einem selbst vor der Nase steht. „Bevor ich die Reha begonnen habe, haben mich die Tipps und Berichte der erfahrenen Gruppemitglieder beruhigt. Und auch bei der Vorbereitung zur Wiedereingliederung in den Berufsalltag war das so“.

Jürgen, ebenfalls von Anfang an dabei, ist inzwischen frühverrentet. Er spürt aber immer noch hautnah: „Angst im Berufsleben hieß, nicht belastbar zu sein, Kolleginnen nicht unterstützen zu können; Angst, Fehler zu machen, dem Chef nichts recht zu machen, als Versager da zu stehen. Seitdem ich nicht mehr im Beruf bin, habe ich zwar keine Panikattacken mehr, aber die Ängste sind geblieben“. Er will weiterhin mitbekommen, wie der eine oder die andere die Alltagssituationen meistert. „Die Gruppe unterstützt mich dahingehend, dass ich über Probleme reden kann und verstanden werde“.

Die Gruppe als Alltagsbegleiterin

Dieser Austausch mit anderen motiviert auch Ingo. Sein Psychotherapeut hat ihn

ermuntert, ergänzend zur Therapie den Kontakt mit anderen Angstpatienten in einer Selbsthilfegruppe aufzunehmen. „Angst im Berufsleben zu haben bedeutet, im täglichen Leben eingeschränkt zu sein und dabei permanent in eine unsichere Zukunft zu sehen. Die Gruppe unterstützt das Bewusstsein, dass Angst und Schwäche das Problem vieler Menschen ist und dass sich das Leben/Berufsleben trotzdem bewältigen lässt. Die Freiheit, Schwäche zu zeigen, habe ich hier!“ Und Ingo merkt an, dass Menschen mit Angststörungen, die wegen langer Wartezeiten noch keinen Therapieplatz haben, in der Gruppe eine gute erste Unterstützung erfahren können. Wohlgemerkt als Ergänzung, aber nicht als Alternative zu einer Therapie.

Eine solche Ergänzung war das, was Marco gesucht hat. Er hatte seine Reha zwar bereits hinter sich, wollte sich nun aber im Sinne einer Nachsorge in einen Kreis Gleichbetroffener zurücksinken lassen. Auch seine Erfahrung war ähnlich wie die der anderen Gruppenmitglieder. Das war 2012. Die zu der Zeit einzige Gruppe für Menschen mit Angst- und Panikstörungen vor Ort war zu diesem Zeitpunkt leider voll. Marco erinnert sich an das erste Gespräch in der Selbsthilfe-Kontaktstelle und die Anregung, doch eine neue Gruppe ins Leben zu rufen. „Ich dachte, dass ich nicht in der Lage bin, das zu stemmen. Aber ich habe dem Unterstützungsangebot der Kontaktstelle vertraut. Ich wollte doch Gleichgesinnte treffen“. Und das hat er. Und dabei unter anderem erfahren, dass es viele andere Denkmöglichkeiten gibt, aus dem Teufelskreis der Ängste herauszukommen.



Foto: sikapaulius / pixelio.de

Positive Wege – trotz Angst- und Panikattacken

Durch die Bank wird von allen Gruppenmitgliedern der Wert des Erfahrungsaustauschs in der Gruppe betont: Die wertschätzende Kommunikation mit Gleichgesinnten, das Verständnis für die Angst- und Panikstörungen und deren Folgen und besonders, durch Perspektivenwechsel den Umgang mit der eigenen Erkrankung positiv beeinflussen zu können.

Es bleibt sie, die Herausforderung, mit den Angststörungen im Berufs- oder Ausbildungsalltag leben zu müssen. Was nicht bleiben muss, ist, sich selbst ständig unter Druck zu setzen und der Leistung willen um jeden Preis funktionieren zu müssen - und dabei auch mit der Angst vor der Angst zu leben. Neben einer unterstützenden therapeutischen Behandlung, ist die alltagsbegleitende Selbsthilfegruppe im Rücken ein Schritt auf dem Weg hin zum „Leben ... ohne Angst und Panik“. ■

*Namen auf Wunsch der Betroffenen geändert

INFO

Die **Selbsthilfegruppe Leben ... ohne Angst und Panik** ist in erster Linie offen für Menschen, die berufstätig sind, in der Wiedereingliederung oder in der Ausbildung stehen oder arbeitssuchend sind. Die Gruppe freut sich auf aktive Mitglieder.

Treffen: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr in Dortmund-Mitte.

Ein telefonisches Vorabgespräch ist gewünscht; den Kontakt stellt die Selbsthilfe-Kontaktstelle gerne her.

Psychose und seelische Verletzbarkeit

Wege zur Annahme und Akzeptanz der Erkrankung

von Nicola

Ich bin Nicola. Das Krankheitsbild Psychose gehört seit neun Jahren zu mir. Menschen, denen es ähnlich geht, treffe ich wöchentlich im Psychose-Gesprächskreis. Dort verstehen wir uns, dort leben wir Respekt und wissen über unsere jeweilige Verletzlichkeit. Das ist außerhalb unserer Selbsthilfegruppe nicht so. Der Stempel, ver-rückt zu sein, ist schnell gesetzt. Deshalb engagiere ich mich auch beim Verein KLuW e. V. Doch alles der Reihe nach.

Unter Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis, die Thema in unserem Gesprächskreis sind, verstehen wir die Psychose als eine teilweise zeitlich begrenzte Wahrnehmungsstörung, die das Denken, Handeln und Fühlen beeinträchtigt.

Das ist den wenigsten bekannt. Und wer hat dann schon Verständnis für die Verletzlichkeit (Vulnerabilität) von Menschen mit Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis?

Seelische Verletzlichkeit

Unter Verletzlichkeit versteht man die Verwundbarkeit des Menschen. Nicht alle Menschen sind gleich stabil und verfügen über die gleiche Abwehrstärke. Einige Individuen haben eine schwache Seite bzw. eine dünne Außenhaut, die es für bestimmte Krankheitsbilder angreifbar macht. So erklärt sich, warum der eine diese Krankheit bekommt und der andere jene. Jeder Mensch hat seine individuelle Belastungsgrenze, die, wird sie überschritten, zum Krankheitsausbruch führt.

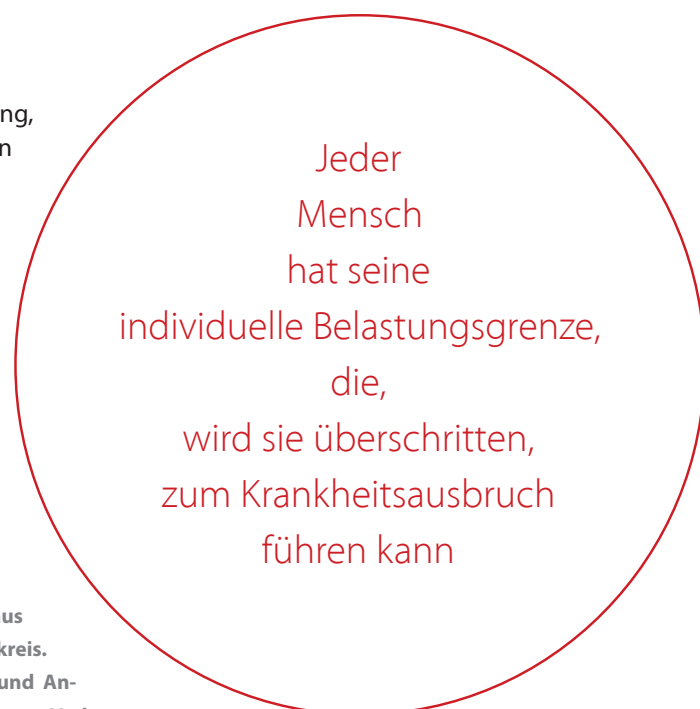
Der bekannte Psychiater Josef Bäuml formulierte das sogenannte Vulnerabilitätskonzept erstmals 1973, „dass die Außenhaut der Seele, das Nervenkostüm nicht bei allen Menschen gleich stabil ist, und dass es einige Menschen gibt, die eine besonders dünne Außenhaut haben.“

Beim Zusammentreffen vieler ungünstiger Ereignisse wie beruflicher Stress,

körperliche Erkrankung, seelische Enttäuschungen kann es zu einer akuten Überforderung der nervlichen Belastbarkeit kommen. Das bedeutet, dass die ohnehin schon dünnere und empfindlichere Außenhaut überstrapaziert wird, und das Nervenkostüm reißt ein. Es kommt zu einem Ausbruch einer Psychose.“

(vgl. J. Bäuml: Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis. Ein Ratgeber für Patienten und Angehörige. Berlin 1994. Springer Verlag. Seite 29)

Menschen mit Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis sind besonders anfällig für Stress und unvorhergesehene Belastungen. Dieses Verständnis, das sich schon lange in der Medizin durchgesetzt hat, ist unseres Erachtens in der Bevölkerung noch nicht so richtig angekommen. Psychisch kranke Menschen werden oft missverstanden - oder gar nicht verstanden. Das liegt unserer Meinung nach an der oft einseitigen Berichterstattung in den Medien. Hierzu zählen insbesondere auch kritische Lebensereignisse, wie z. B. der Verlust eines geliebten Menschen, aber auch persönliche oder berufliche Überforderungen. So kann eine seelische



Erschütterung wie die Schizophrenie jenen Menschen aus den unterschiedlichen Kulturkreisen auf der Welt treffen.

Antistigma-Kampagne 2014

Der gemeinnützige Verein ‚Konstantes Lernen und Wachsen‘ (KLuW e. V.) nahm seine Arbeit 2005 in der Dortmunder Nordstadt auf. Er bietet eine Bühne für eigene und gemeinsame Aktivitäten und eine Plattform für Selbsterfahrung, der Hilfe zur Selbsthilfe.

Seit neun Jahren bin auch ich „Kluwierin“, weil ich es wichtig finde mit Menschen im Dialog zu sein; ein lebensbeglei-

tendes Lernen, die Teilnahme und Teilhabe an der Welt, um die Schönheit des Lebens zu entdecken, und mich nicht zu verstecken. So möchte ich mich kulturell und gesellschaftlich mit anderen Menschen verbinden, um gemeinsam etwas Sinnvolles zu tun, denn Unterschiede machen schlau und Gemeinsamkeiten stark.

KLuW e. V. organisiert gesundheitliche Aufklärungsprojekte, insbesondere die aktuell gestartete Antistigma Kampagne, bei der es um die Akzeptanz/Inakzeptanz in der Bevölkerung für die Vulnerabilität bzw. die Verletzlichkeit psychisch kranker Menschen geht: Es geht um Menschen mit Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis.

2013 machten Mitglieder des KLuW den „Radioführerschein“ beim allgemeinen Rundfunkverein in Dortmund. Dieser ‚Führerschein‘ befähigt dazu, Radiosendungen selbst zu gestalten und mit den verschiedensten Themen, die die Menschen bewegen, auszustatten. Wir wollen uns so im Bürgerfunk auf DO 91.2 Gehör verschaffen. Unser Anliegen ist die Annahme und Akzeptanz des Krankseins, und das Lernen, mit der Beeinträchtigung zu leben. Des Weiteren sollen Betroffenen und Angehörigen Mut und Hoffnung gemacht werden.

Um auf Sendung zu gehen, haben wir einen Fragebogen entwickelt und damit einige Bürgerinnen und Bürger befragt. Festzuhalten ist, dass alle Menschen, die wir interviewt haben, Interesse daran haben, über das Phänomen Schizophrenie aufgeklärt zu werden. Darüber hinaus sind die ‚Kluwierner‘ auch weiterhin interessiert an Themen, die den Menschen auf der Seele brennen und in einer Radiosendung zu Wort kommen können. Themenvorschläge bitte an: kluw-ev@web.de

Ich möchte abschließen mit dem Songtext „Vulnerabilität“ von TraKö, der den Erfahrungsraum aus der Sichtweise von Psychose betroffener Menschen beschreibt.

VER-LETZLICH:
Ja, ja, ja, ich bin es
ich bin ver-letz-lich,
ich habe Vul-ne-ra-bi-li-tät
so heißt das im Fach-jargon kon-kret,
so heißt es im Fachjargon konkret
ver-rückt ver-letzt
Mein Nervenkostüm,
das ist nicht immer gleich stabil,
mir wird es oft zu viel,
einfach zu viel, mir wird es oft zu viel.
Mei-ne Haut, die ist sehr dünn, dünn
ich stecke fest in mei-nem Kor-sett.

mir wird es hier zu eng
wann machst du endlich peng
peng peng peng peng
für mich zu eng, für mich einfach zu eng
Warum stellt Ihr mich so an den Rand, an
den Rand
noch kann ich mich ver-lassen auf mei-
nen Ver-stand

Ich bin nicht immer heiter,
und trotzdem geht das Leben,
Schritt für Schritt langsam weiter
langsam langsam langsam langsam
wei-ter

langsam langsam langsam langsam
wei-ter

Die Stig-ma-ta in Euren Köpfen.
Sie müssen raus, sonst halte ich das nicht
mehr aus.

Löscht nicht meine Flammen aus,
sonst kom-me ich nicht aus dem Di-lem-
ma raus.

Ja, ich bin ver-letz-lich.
Meine Seele, die geht tief,
und Ihr hetzt mich, als ich um Hilfe rief,
als ich um Hilfe rief.

Auch wenn Ihr mich stellt an den Rand,
reiche ich Euch meine Hand,
doch auch ich brauche Eure Hände,
lasst uns lösen die ver-krusteten Wän-de
Macht mich nicht klein. Ich möchte ein-
fach nur sein.

Macht mich nicht klein. Ich möchte ein-
fach nur sein.

Wie wär es mal mit Ermutigung
Mut, Mut, Mut
der tut doch allen Menschen gut.

Musik und Text von Tessie & TraKö

INFO

Der **Psychosegesprächskreis** trifft sich wöchentlich in den Räumen von KLuW e.V. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle stellt den Kontakt gerne her.

KLuW e. V. bietet generationsübergreifenden Erfahrungsaustausch in der Nordstadt.

Kontakt:
Münsterstr. 114,
44145 Dortmund,
Tel.: (0231) 81 44 40,
www.kluw-ev.de

Allgemeiner Rundfunkverein Dortmund – ard e.V. befördert die Selbstdarstellung von Bürgervereinen, Stadtteil- sowie Migrantens- und anderen Initiativen im lokalen Rundfunk.

Kontakt:
Tel.: (0231) 47 66 726,
E-Mail: kontakt@ardev.de,
Internet: www.ardev.de

Powrót - Ein Jahr danach...

Erfahrungen der neuen polnisch sprachigen Selbsthilfegruppe

Von Stefan Fuchsmann

Der erste Kontakt mit einer Selbsthilfegruppe ist für Betroffene immer schwierig. Er ist noch schwieriger, wenn die Redesprache nicht der Muttersprache entspricht. Die Inhalte eines Gruppentreffs beziehen sich oft auf die Gefühle. Und das macht die Sache schwierig. Außerdem ist der Aufbau des Vertrauens in einer „Landsmann-Gruppe“ leichter. Wir haben jetzt ein Jahr Erfahrungen in unserer neuen heimatssprachlichen Selbsthilfegruppe POWRÓT gemacht. Und die waren gut!



Wir benutzen in unserer Selbsthilfegruppe für Alkoholabhängige und deren Angehörige polnisch als Redesprache. Das heißt nicht, dass wir uns von der deutschen Sprache bzw. Kultur isolieren wollen. Im Gegenteil, mehrere aktuelle Mitglieder der Gruppe sind parallel Mitglieder einer deutschsprachigen Gruppe.

Da Betroffene oft aus früheren Lebensfeldern ausgeschlossen sind und eine Kette von Rückschlägen erfahren haben, wie beispielsweise durch Führerscheilverlust den Arbeitsplatz zu verlieren, durch Scheidung mit dem Alleinsein kämpfen, emotionale Kälte erfahren, leiden sie dann unter einem Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Zu wissen, dass man sich in der Selbsthilfegruppe nicht nur trotz, sondern gerade wegen eines Leidens und in seiner eigenen Muttersprache qualifizieren kann, ist besonders wichtig und bedeutet oft den ersten Re-Integrationsschritt nach einer Phase der Isolation.

Wer wir sind

Ich selbst leite die Selbsthilfegruppe POWRÓT und bin zudem seit 20 Jahren auch Mitglied und Männerbeauftragter einer deutschsprachigen Selbsthilfegruppe. Seit der Gründung unserer polnisch

sprachigen Gruppe vor einem Jahr stelle ich mehr und mehr fest, dass die Gruppenarbeit im Vergleich doch sehr unterschiedlich ist - obwohl alle die gleichen Suchtprobleme haben. Die Betroffenen polnischen Landsleute tragen, außer den Gefühlen der Angst, Wut, Schüchternheit, Verlust- und Versagensängste, auch immer das Gefühl, ein Exot unter den anderen zu sein, mit sich.

Austausch
in der
Muttersprache macht vieles
einfacher:
Ängste, Wut oder anderer
seelischer Druck
lassen sich klarer
formulieren

Der Großteil unserer Mitglieder sind ehemalige Patienten der LWL-Klinik sowie polnischsprachige Mitbürger, die durch Mundpropaganda oder Flyer von uns gehört haben. Ein Teil unserer Teilnehmer sind noch Patienten in stationärer Behandlung in der LWL-Klinik. Sie sind stark alkoholabhängig und haben zusätzliche Probleme wie z. B. Zwangsstörungen, emotionale Verwundbarkeit oder das Borderline-Syndrom.

Von der LWL-Klinik kam schließlich auch der Anstoß, eine Selbsthilfegruppe für polnisch stämmige Alkoholabhängige ins Leben zu rufen.

Am Anfang: Wertvolle Recherchen in Polen

Obwohl ich viele Erfahrungen in der Selbsthilfe habe, stand ich zu Beginn vor einer hohen Wand. Wie geht man mit der Verständigungsproblematik (auf Basis der

Integration) und den verschiedenen Mentalitäten um? Wie soll man es anpacken?

Also bin ich nach Polen (Schlesien) gefahren und habe vor Ort Selbsthilfegruppen besucht. Ich habe mich mit einem Geistlichen getroffen, mit ihm gesprochen und beraten, um die heutigen Probleme, Mentalität, Beweggründe, Ängste usw. kennen zu lernen. Er erzählte mir von seinen Erfahrungen mit geistlichem Beistand und spirituellen Stunden, die er auch in Selbsthilfegruppen gibt. Das Ergebnis war ein gemeinsamer Flyer in polnischer Sprache, um neuen Mitgliedern unsere Idee einer polnisch-sprachigen Gruppe in Deutschland zu vermitteln.

Unsere Philosophie, unsere Werte

Im Anschluss an meine Reise fing ich an, ein Konzept für die Gruppenarbeit zu planen. Im Vordergrund stand dabei die Ressourcen der Menschen zu nutzen, die jeder sofort zur Verfügung hat. Mir war es wichtig eine Philosophie zu schaffen, mit der sich jeder identifizieren kann und die unabhängig ist von dem intellektuellen Stand. Der Fokus liegt dabei in den Gefühlen und der Selbstwahrnehmung.

Die Gruppe POWRÓT hat sich zur Heimat der teilnehmenden Menschen entwickelt. Alle fühlen sich verstanden und wissen: Hier gehören wir hin.



Unübersehbar: Das Hochhaus auf dem Gelände der LWL-Klinik Dortmund – Treffpunkt der Gruppe POWRÓT

Foto: A. Nehm, LWL-Klinik Dortmund

Meine Weggefährten und ich haben angefangen, unser Schicksal in vielfältiger Weise selbst zu beeinflussen, zu festigen und in die eigene Hand zu nehmen. Wir haben gelernt und lernen noch, uns selbst anzunehmen, zu mögen und zu lieben. Persönliche Veränderungen und Neues verlaufen nicht ohne Risiko. Wenn ich mich aber angenommen habe, wenn ich mich mag, wenn ich mich liebe, dann kann ich mir auch Fehler verzeihen, besonders Fehler, die mit dem neuen Lebensweg verbunden sind.

Meine zukünftige Lebensstraße kann ich ein gutes Stück selbst mit auswählen und bestimmen, ich muss mich nur auf meinen Weg machen. Die Teilnahme in der Selbsthilfegruppe ist ein Teil dieses Weges - das lernen wir immer und immer mehr.

Wir wollen nicht vergessen oder verwechseln, dass Eigenliebe kein Egoismus ist. Wenn ich mich selber liebe und annehme, habe ich auch noch Platz für den Anderen oder die Andere. Egoismus hat keinen Platz für Andere. „ICH BIN - DER ICH SEIN KANN - WENN ICH WILL!“

INFO

Stefan Fuchsmann ist Ansprechpartner der **polnisch sprachigen Selbsthilfegruppe POWRÓT** (polnisch für: Umkehr) **für Alkoholabhängige und deren Angehörige**. Die Gruppe entstand auf der Basis einer Kooperation zwischen der LWL-Klinik in Dortmund, dem Kreuzbund und dem Freundeskreis Suchtkrankenhilfe.

Treffpunkt:
1. und 3. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr
LWL-Klinik Dortmund,
Marsbruchstr. 179
Station 41/4 (im Hochhaus)

Kontakt:
Tel.: (0231) 13 73 638

Freiheit von der Sucht - Das Abstinente hat Gewicht

Gedanken aus den Kreuzbund-Gruppen Dortmund

„Für immer abstinent?“ ist wohl eine Frage, die viele Menschen vor den ersten Schritten: Selbsthilfegruppe – Entzug – Therapie erschreckt. Wenn man merkt, dass man seinen Alkoholkonsum nicht mehr in den Griff bekommt und handeln muss, um nicht abzugleiten, ist dies beschämend genug. Da hilft es, wenn man sich mit Gleichbetroffenen austauschen kann. Am besten in einer Gruppe. Die Fragen nach der eigenen Zukunft sind auch hier gut aufgehoben. Wie zum Beispiel beim Kreuzbund.

„Wir vom Kreuzbund“ sind eine Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige. Mit Stabilität und Lebenserfahrung in zahlreichen Gruppen und Gesprächskreisen sind wir der größte Suchtselbsthilfeverband und eine feste Einrichtung für Dortmunder Bürger. In den regelmäßigen Treffen ist Vorsorge und Hilfe in Form von Aufklärung vorhanden.

Unser Ziel heißt: Befreiung. Freiheit von der Sucht - Das Abstinente hat Gewicht.

Suchterkrankte und Angehörige haben hier Gelegenheit, Lebensqualität und Selbstvertrauen wieder zu erlangen. Unsere Gruppe gibt es, weil wir damit Weggefährten haben für eine selbstbestimmte Zeit.

Schritt für Schritt in eine zufriedene Abstinenz. Wie ist das möglich? Hier sind einige Stimmen aus unseren Gruppen zu der Frage: „Für immer abstinent – wie fühlt sich das für mich an?“

„Ich bin auf einem guten Weg“

„Kann ich mir kaum vorstellen“

„Ohne Hilfe schwer vorstellbar“

„Ich habe es geschafft bis heute“

„Gestern-war, Heute-ist, Morgen-wird-es sein“

„Ich bin eine, die zufrieden ohne Alkohol lebt“

„Ich habe es schon so oft versucht“

INFO

Die **Kreuzbund Arbeitsgemeinschaft Dortmund** besteht seit 1906. In den heute 35 Gruppen tauschen sich Suchtkranke und Angehörige aus und qualifizierte Gruppenleiter/-innen unterstützen mit ihrem erlernten Wissen und ihren Erfahrungen.

Es gibt neben den gemischten Gruppen auch ein kompaktes Angebot an Gesprächskreisen für Angehörige von Suchtkranken, Frauen, Kinder aus suchtbelasteten Familien (Smiley Kids), Männer, Senioren und Singles.

Kontakt und weitere Informationen:
Kreuzbund Arbeitsgemeinschaft Dortmund
Marlies Ullrich
Tel./Fax: (0231) 73 01 58
Elisabeth Keller
Tel.: (0231) 71 62 21

Hier und jetzt leben!

mamazone Dortmund -
Frauen und Forschung gegen Brustkrebs

von Marianne Engler

August 2003, Diagnose Brustkrebs. Ich fühlte mich wie im Auge des Hurrikans. Um mich herum wurden Termine gemacht. Ich soll mich entscheiden, wie meine Behandlung aussehen soll. „Haben Sie verstanden? Haben Sie noch Fragen?“

Ich wusste nicht, was ich fragen sollte, ich hatte keine Ahnung und die Informationen, die ich bekam, konnte ich nur bedingt einordnen: MammaCA rechts, pT1c(m), pN0, cM0, G2 ER 6/12, PR 9/12, HER-2-Neu +++.

In dieser Zeit schenkte mir mein Bruder ein Buch, das *Über-Lebensbuch*. Ich las mich ein, erst widerstrebend, nur 1-2 Seiten am ersten Tag, dann später neugierig. Ich mochte das Wort 'Krebs' nicht denken, ich fühlte mich überfordert von Ausdrücken wie z. B. 'beschwerdefreies Überleben' oder 'Gesamtüberlebenszeit'. Die Konfrontation wirkte, ich gewöhnte mich und akzeptierte die Zugehörigkeit zur Gruppe der Brustkrebskranken. Jetzt war Platz und Zeit für Neugier. Langsam bekamen die Werte eine Information für mich, nun konnte ich Fragen stellen und die Ärzte wurden für mich und ich für sie zu Gesprächspartnern. Ich fühlte mich nicht mehr als Opfer, sondern konnte mit handeln.

Das *Über-Lebensbuch* wurde von der Medizjournalistin und Gründerin von *mamazone* Ursula Goldmann-Posch geschrieben, die selbst an Brustkrebs erkrankte. Sie benutzte ihre Erfahrungen, um betroffenen Frauen einen 'Ariadnefaden' durch die Be-

„Gut informiert zu sein, ist unser Weg mit dem Brustkrebs umzugehen“

handlungen zu geben. Dies war meine erste Begegnung mit *mamazone*.

Später traf ich bei einer Präsentation von Selbsthilfegruppen im Dietrich-Keuning-Haus auf die Regionalgruppe *mamazone* Dortmund und beschloss, Mitglied zu werden, was ich bis heute nicht bereue. Wissen ist Macht; gut informiert zu sein, ist unser Weg mit dem Brustkrebs umzugehen.

Zu den vierteljährlichen Treffen holen wir uns manchmal externe Experten zu Vorträgen oder waren auch schon mal in einer Pathologie in Köln, um zu sehen, wie pathologische Schnitte von krankem Gewebe hergestellt und aufbewahrt werden oder eine von uns hat ein gesundheitliches Problem und fragt nach den Erfahrungen der Mitglieder. Regelmäßig besprechen wir die neuesten medizinischen Erkenntnisse, die in unserer Zentrale in Augsburg oder von Frauen unserer Gruppe gesammelt wurden. So informieren wir uns gegenseitig, um anderen Frauen Hilfestellung geben zu können. Gespräche über seelische Belastungen der Einzelnen spielen für uns nur untergeordnete Rollen.

Wir Frauen von *mamazone* lieben das Leben, daher setzen wir uns mit dem Brustkrebs auseinander. 'Frauen und Forschung gegen Brustkrebs' ist die Devise der Mamazonen. ■



Bärbel aus der Gruppe präsentiert das Über-Lebensbuch

INFO

Marianne ist Mitglied der Regionalgruppe Dortmund von **mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs**. Die Gruppe trifft sich vierteljährlich im Gemeindehaus St. Josef, Medardusstr. 59 (zur Orientierung: Kirche St. Josef, Münsterstr.).

Kontakt:
Eugenia Krone,
Tel.: (02305) 90 23 636,
E-Mail: mamazone-dortmund@mamazone.de

Termine:
bitte erfragen oder nachsehen auf www.mamazone.de/mamazone/regionalgruppen/dortmund

Mehr über die Arbeit von *mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.* erfahren Sie auf www.mamazone.de

Aktiv für sich selbst, für uns und andere

Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen

von Elfi Karlowski

Als Betroffener ist es täglich ein Neubeginn, sich mit seinen Schmerzen auseinander zu setzen. Außenstehende können oft nicht nachempfinden, warum man sich verkriecht und immer wieder mal Termine und Treffen mit Freunden absagen muss. Man hört sich an, warum rennst du schon wieder zum Arzt.... Oder! Was hast Du denn gemacht, wie siehst du denn aus?

Ja, wie sieht man aus! Wenn man zum Beispiel mal wieder ein anderes Medikament gegen die Schmerzen verschrieben bekommen hat, dadurch das Gesicht anschwell, man Schwierigkeiten beim Sehen

bekam, der ganze Körper verrückt spielt und es dauert, bis man weiß, woher es kommt. Mögliche Einschränkungen, die nicht voraussehen waren. Als Schmerz-betroffener greift man zu jeder Möglich-

keit seine Schmerzen zu lindern, denn ganz gehen die Schmerzen nie weg.

Platz für Gefühle und Alltägliches

Die Menschen in unserer Gruppe haben vorwiegend Wirbelsäulenschäden, Arthrose oder auch Nervenschäden, die als Folgeschäden nach Operationen gekommen sind. Wir als Selbsthilfegruppe versuchen ein Schritt weit diese Verzweiflung aufzufangen, in dem wir im geschützten Raum offen reden können und mit Tipps und Anregungen im Erfahrungsaustausch miteinander neue Wege aufzeigen. Hier ist Platz für Gefühle, wenn jemand ganz verzweifelt ist oder auch, wenn sich jemand riesig freut, endlich einen Weg gefunden zu haben, der seine Schmerzen erträglich macht. Und auch für ganz Praktisches, wie z. B. Infos über einen Notfallausweis, wo er zu haben ist und dass er lebensrettend sein kann, weil er für Helfer alle wichtigen Informationen wie zum Beispiel zu aktuellen Medikationen enthält.

So viele Erfahrungen und Unterstützung, die zusammenkommen, können eine Chance sein, uns selbst ein bisschen mehr Alltagsqualität zu schaffen. Wir teilen ein Stück unseres Alltags miteinander und helfen uns im Großen und im Kleinen.

Das geschieht nicht nur während unserer monatlichen Gruppentreffen, sondern auch beim „Klön Treff“, den wir zwei Wochen nach dem Gruppentreffen als freies Angebot im Café des Wilhelm-Hansmann-Hauses machen. Neben dem Klönen kommen dort auch viele Themen auf, die uns interessieren und die wir weiter verfolgen. Da spricht zum Beispiel jemand vom Erben, ein lebhaftes Gespräch ent-

steht und schon entspinnt sich die Idee, einen Rechtsanwalt einzuladen, der uns über Erben und Vererben etwas erzählt.

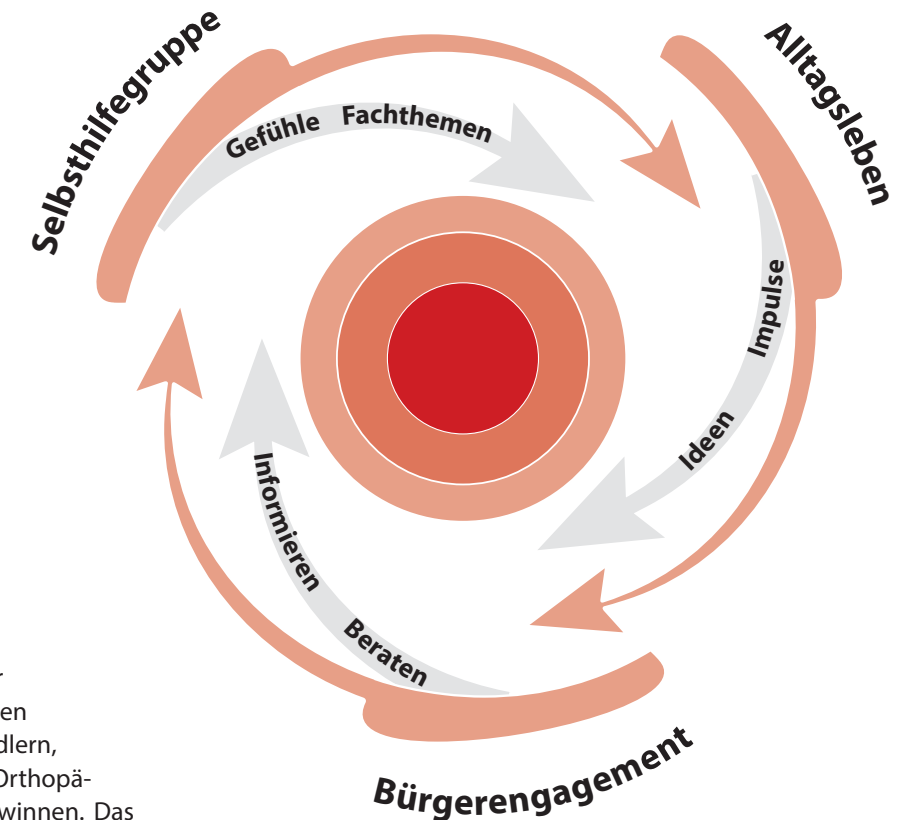
Eine andere, gerade aktuelles Anregung kam zum Thema „Künstlicher Gelenkersatz“. Wir kennen eine Reihe von Behandlern, und so können wir einen Orthopäden für einen Vortrag gewinnen. Das Schöne ist, dass es immer Zeit gibt, bei solchen Vorträgen mit den Fachleuten ins Gespräch zu kommen, allgemeine Fragen zu stellen.

Wir bleiben nicht immer unter uns

Wir wollen aber nicht nur im stillen Kämmerchen für uns Informationen gewinnen. Die meisten der Vorträge, die wir organisieren, sind offen. Das heißt, dass

Wir wünschen uns, dass auch wieder jüngere Menschen zu uns in die Gruppe kommen

alle interessierten Bürgerinnen und Bürger eingeladen sind, teilzunehmen. Wir besorgen einen großen Saal und machen Öffentlichkeitsarbeit. Das ist für uns ein Stück Bürgerengagement.



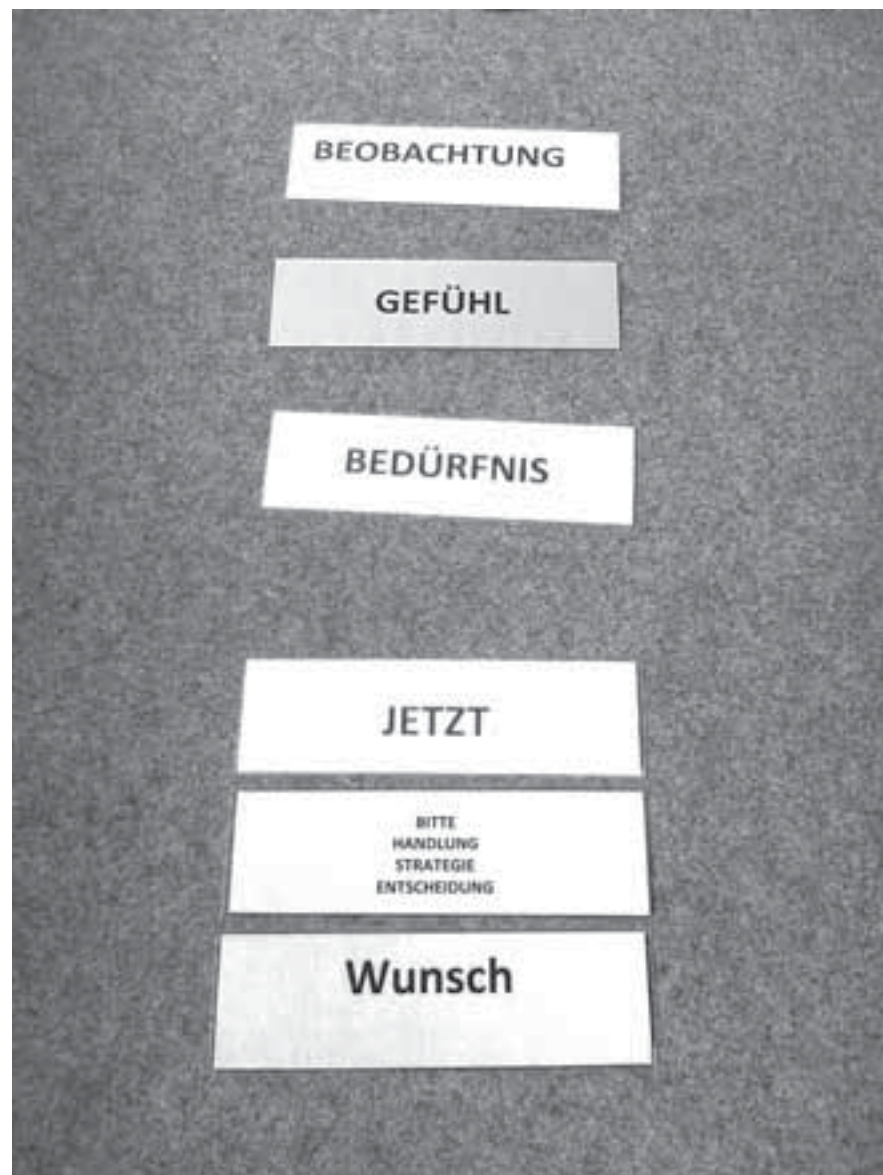
INFO

Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen

Treffen:
jeden 1. Mittwoch im Monat, 14.00 bis 16.15 Uhr (in den Ferien andere Termine) im Maximilian-Kolbe-Haus, Propsteihof 10, 1. Etage, Raum 141 (Bildungsstätte).

Beratungsstunden:
jeden 3. Donnerstag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21, Raum 20.

Kontakt:
Elfi Karlowski, Tel.: (0231) 80 41 819
Elke Gsodam, Tel.: (0231) 67 04 14



Im Tempel des Hippokrates

Echte Erfahrungen eines blinden Patienten

von Thorsten Peitzmeier

Es ist kalt und windig an diesem Morgen. Mit Rucksack und Stock habe ich mich auf den Weg zur U-Bahn gemacht. Die Nacht war kurz. Vor so einem Eingriff ins Knie bin ich doch etwas nervös gewesen. Aber es wird schon gehen. Und wie klappt wohl die Aufnahme im Krankenhaus, wo ich doch nichts sehe? „Ach, es gibt doch Inklusion, Integration, Rehabilitation usw. Da werden sie sich schon um so einen blinden Patienten wie mich kümmern“, versuche ich mich zu beruhigen.

Gut, bis zur Drehtür kenne ich mich von Besuchen her aus. Ja, ein großer, riesiger Raum. Hier muss ich richtig sein. Wie ein Luchs schleiche ich weiter, um zu hören, wo wohl der Empfang ist. „Zur Aufnahme gehen Sie bitte dort hinüber“, höre ich und spreche den mutmaßlichen Empfänger dieser Botschaft an. Der ist nett und nimmt mich mit. „Hier müssen wir eine Nummer ziehen. Ich mache das für Sie. Sie haben 57.“ Na prima, klappt doch wie am Schnürchen. Mein Helfer zeigt mir noch einen Stuhl und entschwindet. Ich döse ein bisschen. Immer wieder ertönt ein Gong. „Oh, welche Nummer war das wohl?“ Ich denke es und frage es zaghaft in die Runde. „38“, antwortet mir jemand. Ich habe also noch Zeit und döse weiter. Irgendwann frage ich wieder und erfahre: „62“. Die Nummer 62 ist freundlich und lässt mich vor. Die Empfangs-Dame ist auch freundlich und nimmt meine Arztbriefe entgegen. „So, bitte füllen Sie diese Dokumente sorgfältig aus und kommen dann wieder rein“, sagt sie und drückt mir einen Packen Papier in die Hand. Wir klären in fruchtbarem Dialog, dass dies ja nun schwierig ist. Sie sieht das ein und sagt: „Ich lasse sie erstmal auf Station bringen.“ Nach längeren Telefonaten fährt sie fort: „Die Orthopädie hat keinen frei, ich lasse sie erstmal von der Gynäkologie abholen.“ Na gut, so komme ich wenigstens weiter. Der Magen knurrt. Ich sollte ja nüchtern erscheinen. Es ist zehn Uhr.

Da sitze ich nun auf dem Flur von Station B5 III. Viele Menschen hasten an mir vorüber. Irgendwann fragt mich jemand, was ich hier wolle. „Ich soll aufgenommen

werden“ sage ich und reiche meine Dokumente. Sie blättert lange. „Blatt sechs, Rückseite“ murmele ich. „Da steht, wo ich hin muss.“ „Aja, die Orthopädie hat heute ein paar Notfälle. Aber Sie sind ja blind. Da lasse ich sie mal auf die Augenstation bringen. Die Sozialfrau kommt gleich.“

Es kommt die Frau vorbei, die auf Station Bücher und Zeitschriften verteilt. „Möchten Sie vielleicht die Zeitung von heute?“, fragt sie mich. „Nein, aber haben Sie vielleicht einen Leitfaden auf CD, wie ich hier zurechtkomme?“ Sie bedauert sehr und verspricht, die Sozialfrau zu benachrichtigen. Statt dieser kommt ein BufDi* mit Rollstuhl. „So, ich bringe Sie jetzt auf Ihr Zimmer.“ Na prima, ich bin schon völlig groggi. Deshalb bin ich sogar dankbar für den Rolli, mit dem ich als Blinder ja leichter zu verfrachten bin. „Dies ist Herr Meier, Ihr Zimmernachbar. Der zeigt Ihnen alles“, sagt mir der BufDi fröhlich. Es stellt sich heraus, dass Herr Meier gestern operiert wurde und beide Augen verbunden hat. Da ist dann nichts mit Zimmer-Zeigen. Ich bin eh viel zu müde und hungrig.

Oh Wunder, da kommt bald das Mittagessen. „Sie habe ich gar nicht im Plan“, sagt die nette Frau zu mir. „Zeigen Sie mal

bitte Ihre Dokumente!“ Wieder langes Blättern. „Seite sechs, Rückseite“, murmele ich. „Oh Sie müssen auf die Orthopädie. Ich sage der Sozialfrau Bescheid.“ Herr Meier und ich hungern. Ich kriege nichts und er kann mit verbundenen Augen nicht essen.

Es kommt wieder irgendwer, die sich als Schwester So-und-so vorstellt. „Ich bringe sie nun zur Orthopädie“, flötet sie. Diesmal darf ich laufen, stoße mir aber dreimal das kaputte Knie, weil überall was rumsteht. Wieder lande ich auf einem Stuhl.



Foto: Martin Maly

Irgendwann frage ich einen der vorüber hastenden Menschen, wo denn die Kapelle sei. „Hier gleich um die Ecke. Ich bringe Sie hin“, sagt eine nette Dame. Auf

dem Weg erzählt sie mir, dass sie heute als Vertretung der Sozialfrau hier sei. „Die ist nämlich als Notfall in der Orthopädie.“

Plötzlich Ruhe und Frieden. Ich sitze auf einer Bank in der Kapelle. Meine Aufnahme-Unterlagen, fast so dick wie das Gesangbuch, liegen friedlich neben diesem. „Wie herrlich es doch im Herzen des Tempels der Gesundheit sein kann“, denke ich bei mir. Mein Knie tut auch schon gar nicht mehr weh. Eine Wunderheilung? Egal, ich muss jetzt hier raus und endlich was essen.

Eine Woche später kriege ich abends einen erbosten Anruf: „Hallo, hier spricht die Sozialfrau von den Städtischen Kliniken. Sie sollten doch heute eingeliefert werden. Ich habe Sie den ganzen Tag gesucht und dann Ihre Papiere in der Kapelle gefunden. Da befürchteten wir schon das Schlimmste!“ ■

*Bundesfreiwilligendienstleistender

INFO

Thorsten Peitzmeier ist stellvertretender Vorsitzender des **Blinden- und Sehbehindertenvereins in Dortmund (BSVDo)**. Dieser Selbsthilfverein steht Menschen mit einer Sehbehinderung sowie deren Angehörigen bei der Bewältigung aller Anforderungen zur Seite, die ein Leben mit eingeschränktem oder fehlendem Sehvermögen stellt. Der BSVDo bietet Beratung, Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch und Geselligkeit und vertritt die Interessen Sehbehinderter nach Außen.

Kontakt:
Tel.: (0231) 56 06 300
Märkische Str. 61, 44141 Dortmund
www.bsvdo.de

Persönliche Beratung:
jeden 1. und 3. Donnerstag
18.00 - 19.00 Uhr
sowie nach telefonischer
Terminabsprache

TAKO -

TAKtile **KO**mmunikationsgruppe Dortmund

INFO

TAKO - TAKtile KOmmunikationsgruppe Dortmund

Taubblinde und hörschbehinderte Menschen unterhalten sich meistens über die Hände. Da ist einmal das Lormen, ein Alphabet, das in die Hand getippt wird. Und dann gibt es die taktile Gebärde, die sich an der Deutschen Gebärdensprache (DGS) orientiert.

Da diese beiden Kommunikationsformen weitgehend unbekannt sind, leben viele Taubblinde und Hörschbehinderte aufgrund fehlender Kommunikation einsam und isoliert und sind von der Außenwelt ausgeschlossen.

In unserer TAKO - Gruppe wollen wir uns nun treffen, um die oben genannten Kommunikationsformen zu lernen und vorallem zu üben. Besonders wichtig ist auch der Erfahrungsaustausch und das Zusammensein mit Gleichbetroffenen. Wer daran interessiert ist und Kontakt zu taubblinden und hörschbehinderten Menschen aufnehmen möchte, ist bei unseren Treffen herzlich willkommen.

Treffen:
Wir treffen uns alle 2 Monate (Januar, März, Mai, Juli, September und November) jeweils am 2. Donnerstag.

Kontakt und Infos:
Beate Herdecke, Franz-Hitze-Str. 8,
44263 Dortmund.
Tel. (0231) 41 05 98,
Fax: (0228) 90 29 96 52 bei Lilo
Binzenbach.
E-Mail: beate-herdecke@t-online.de

Taub und blind,
dunkel und still,
weil es ein hartes Schicksal
so will.
Aber Du bist nicht allein,
Du musst nicht verzagen.
Komm mit hinaus ins Leben
Dich wagen.
Reich mir Deine Hand
und ich führ Dich hinaus.
Spürst Du die Regentropfen
auf Deiner Haut?
Und den wärmenden
Sonnenstrahl?
Wie der Wind zerzaust Dein
Haar?
Das ist der Hauch des
Lebens!
Nichts ist vergebens.

Ich lege die Hand in Deine
Hand
Und dann beginnt der Tanz
der Finger im Spiel,
sie erzählen Dir viel.
Was ich für Dich seh,
wo wir sind und gehn.
Der Regenbogen am
Himmelszelt
und die Wolken, die hinaus-
ziehen in die weite Welt!
Wie der Vogel sich empor
schwingt in die Luft,
Du atmest der Blumen
betörender Duft.
Pures Leben!
Nichts ist vergebens!

Tasten, fühlen, riechen und
schmecken -
es gibt noch so Vieles für
Dich zu entdecken.
Taub und blind,
Dunkel und still,
sage nicht nein
sage ja, ich will!

Themenzentrierte Fortbildungen

Was habe ich, was hat meine Selbsthilfegruppe davon?

von Wolfgang und Jutta

Mit zwei Personen aus unserer Selbsthilfegruppe haben wir vor einiger Zeit wieder einmal an einer Messie-Fortbildung teilgenommen. Das ist natürlich keine Fortbildung, in denen wir lernen ein noch besserer Messie zu werden. Es handelt sich um eine Möglichkeit, mit unserem Messie-Syndrom besser umzugehen.

Was sind Messies?

Messie ist nicht nur das Chaos in der Wohnung. Gutgemeinte Ratschläge: „Räum doch mal auf“ helfen nicht!!! Das bedient nur die durch die Medien bedingten Klischees.

Die Bezeichnung „Messie“ bedeutet im englischen „Unordnung, Dreck“. In Wirklichkeit ist Unordnung nur eine Seite der komplexen Persönlichkeitsstörung. Messies leiden sehr unter ihrer zeitlichen und räumlichen Desorganisation und Störung willentlicher Handlungssteuerungen. Sie sind innerlich erstarrt und haben ihr Gefühl von ihrem Erleben abgespalten. Chaos und Fülle dienen als Abgrenzung, Ersatz-

beziehung und Schutz. Messies fühlen sich blockiert, gelähmt und überfordert. Betroffene haben ein Gefühl der Minderwertigkeit und des Versagens, dazu verurteilen sie nicht nur ihr Verhalten, sondern auch sich als Mensch.

Bei einer Zwangsräumung durch Ämter oder Familienmitgliedern haben Messies das Gefühl, ihr Leben wird weggeworfen, es kommt sogar zu Suizidgefahr.

Messies unterliegen dem Irrtum, sie

seien die einzigen auf der Welt mit ihrem Problem, wofür sie sich so sehr schämen. Damit droht der Rückzug in die soziale Isolation.

Unbekannte Aspekte eines oft verspoteten Krankheitsbildes. Schätzungen zufolge leiden zwei Millionen Menschen in Deutschland daran. Für Therapeuten ist es schwer, das Messie-Syndrom aus den vielen Verhaltensauffälligkeiten der Betroffenen zu diagnostizieren und eine Be-

handlung ist noch schwieriger!

„Jaaaa! Was machen wir denn dann, wenn alles so schwierig ist? Gründen wir doch eine Selbsthilfegruppe Messie Dortmund.“ So überlegte ein engagierter Messie, was er dann auch in die Tat umsetzte.

Da die Betroffenen irgendwie auf sich gestellt sind, ist eine Selbsthilfegruppe besonders wichtig. In dieser sehen wir, dass wir nicht alleine sind mit einem solchen Problem. Woher aber kommt dann das Wissen über das uns betreffende Problem? Eine Möglichkeit - neben dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe - sind Fachtagungen und Fortbildungen.

Was reizt uns, an überregionalen Messie-Fortbildungen teilzunehmen?

Es ist der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen außerhalb unserer eigenen Gruppe. Wir erlangen auf diesen Tagungen neue Erkenntnisse und Impulse für unsere Gruppenarbeit. Außerdem ist es interessant, Neuigkeiten über dieses Thema zu erfahren und zu bearbeiten. Bei diesen themenzentrierten Tagungen ist ein intensiveres arbeiten am Thema möglich. Das führt zu einem besseren Verständnis unserer Problematik.



Alphabetliste

Wie ist die Begegnung mit Mitgliedern aus anderen Gruppen?

Am Anfang ist die Stimmung ein wenig befangen und reserviert, doch es lockert sich sehr schnell. Es geht während der Tagung lockerer und neutraler zu, als wenn ein neues Mitglied in unsere Gruppe kommt. Schließlich sind alle neu. Es gibt viele verschiedene Sichtweisen.

Es entwickelt sich schnell ein Gefühl der Gemeinsamkeit - trotz aller Unterschiede.

Die Gespräche zum eigentlichen Thema, über Messie-Themen generell sowie über Konflikte und Lösungsmöglichkeiten sind mit das Wichtigste an der Fortbildung.

Was bringen wir von der Fortbildung mit?

Unterlagen, neue Erfahrungen und Erkenntnisse, neue Kontakte.

Durch den Erfahrungsaustausch vergrößert sich unser Wissensstand, deshalb ergibt sich eine Bestätigung oder Anpassung der bisherigen Erkenntnisse.

Ich habe etwas anderes, Neues gemacht, das ich in die Gruppe trage, z. B. um an Gefühle zu kommen die ABC-Listen... (Eine ABC-Liste ist ein untereinander geschriebenes Alphabet, wo jeder Teilnehmer notiert, was ihm zu einem Thema spontan einfällt. Wildes hin und her springen, Lücken und mehrere Worte pro Buchstabe sind sinnvoll und erlaubt).

Dadurch entwickeln sich andere und neue Gesprächsthemen für die Selbsthilfegruppe. Die Weitergabe erfolgt anhand von Unterlagen sowie Berichten, Diskussionen etc. Außerdem gehen wir in Gesprächen genauer auf einzelne Aspekte ein.

Neue Impulse bringen Stoff für viele Gruppenabende

Durch die Impulse haben wir Stoff für viele Gruppenabende.

Was macht Fortbildung so wichtig und lohnenswert für uns und den folgenden Gruppenalltag?

Sie sind überregional, vermitteln neue Erkenntnisse und Impulse. Es erfolgt ein Austausch mit anderen Gruppen, so dass wir andere Leute und Ansichten kennenlernen, die andere Gruppenstrukturen und -dynamik erleben, mit regionalen, gruppeninternen Eigenheiten. Diese Tagungen sind eine Möglichkeit Kontakte zu knüpfen und so ein Netzwerk aufzubauen.

Es gibt eine andere Gruppenzusammensetzung in einem größeren Kreis mit anderen Ansichten. Es dreht sich nicht immer um dasselbe (was bei lokalen Gruppentreffen öfters der Fall ist).

Bei den Tagungen herrscht ein themenorientiertes, intensives Arbeiten in einer Umgebung, wo wir aufmerksamer, offener und fokussierter sind, etwas anderes zu lernen. Da sind die Impulseinheiten (Lernen durch Vortrag oder Workshop) und die Pausen (zum Verarbeiten). Die Pausengespräche sind extrem wichtig.

Fortbildungen haben auf uns eine persönliche Wirkung, was sich auf den weiteren Gruppenalltag auswirkt. Ich lernte Neues über mich selber und es erfolgte eine Weiterentwicklung meiner Kompetenzen. Das gibt größere Sicherheit bei Diskussionen. Ich habe mehr Selbstbewusstsein. Dadurch habe ich auch einen besseren, lockereren Umgang mit den Gruppenmitgliedern - und mehr Mitgefühl.

Durch Fortbildungen werden neue Gesprächsinhalte in die Gruppe getragen. Da andere gleiche und ähnliche Erfahrungen gemacht haben, fühlen wir uns bestätigt. Das ist hilfreich und beruhigend. Wir können bei Tagungen kennengelernte überregionalen Erfahrungen weitergeben, wir sehen nicht nur uns selber oder unsere Selbsthilfegruppe.

Ebenso erlangen wir mehr Wissen um das gesamte Thema, erfahren von interessanten Büchern, Filmen und Internetseiten.

Außerdem bekommen wir zu internen Gruppen-Konflikten Erfahrungen und Tipps von Anderen.

Die Gruppe profitiert von mir und meiner Weiterentwicklung. Das Kommunikationsverhalten ist durch die Tagung positiv geprägt. Wir werden immer souveräner und gelassener mit positiver Wirkung auf die Gruppe. ■

INFO

Die **Messie-Selbsthilfegruppe** Dortmund trifft sich jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat abends in Dortmund-Mitte.

Die vorherige telefonische Kontaktaufnahme ist erwünscht. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle stellt gerne den Kontakt her.

Nicht mehr isoliert sein

Die neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Wunden

von Rainer Bremken

Chronische Wunden können den Alltag zur Hölle machen. Egal, ob es sich um offene Beine, Bauchwunden oder ein diabetisches Fußsyndrom handelt. Neben den oftmals unerträglichen Schmerzen bleibt auch die Sorge: Wird die Wunde jemals wieder vollständig verheilen?

Häufig wird - bedingt durch andere Erkrankungen - eine schnelle Wundheilung verhindert. Viele Betroffene erleiden das Schicksal, dass eine bereits geschlossene Wunde sich wieder öffnet und der Teufelskreis von vorne beginnt.

Ich selbst kämpfe und seit Jahren mit meinen offenen Wunden. Viele Ärzte haben sich daran versucht. Unzählige Tipps und Therapieversuche - Hautverpflanzungen inbegriffen. Je mehr daran herumgedoktort haben, desto schlimmer wurde es. Bis ich eines Tages von meiner Krankenkasse auf den Pflege-Therapie-Stützpunkt für Menschen mit chronischen Wunden in Dortmund aufmerksam gemacht worden bin. Es wäre schön gewesen, wenn ich früher dahin gekommen wäre. Seitdem geht es bergauf.

3 Mal wöchentlich werden meine Wunden dort versorgt. Mit der An- und Abfahrt aus der Nachbarstadt kommen so gut und gerne 4-5 Stunden Zeitaufwand zusammen. Man muss schon eisern sein und das durchhalten.

Viele Patienten kommen zum Teil von weit her, weil solche Therapieeinrichtungen sehr selten sind.

Der Leiter des Therapie-Stützpunkts hat die Idee, eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen, an mich herangetragen und mich mit Marion bekannt gemacht. Marion war als Patientin schon fast zwei Jahre in Behandlung, hatte gute Heilung erfahren und eine positive Perspektive. „Am liebsten möchte ich es in die Welt

hinausschreien“, hat sie gesagt. So glücklich war sie über die Fortschritte.

Im Dezember 2012 fand im Therapie-Stützpunkt ein Patientenseminar statt mit einer kleinen Weihnachtsfeier. Da haben Marion und ich beschlossen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, um anderen Leidensgenossen unsere Erfahrungen mitzuteilen.

Eine Perspektive zu haben, tut unendlich gut

Durch unsere Selbsthilfegruppe hat zum Beispiel Regina neue Hoffnung geschöpft und neue Erkenntnisse erlangt. Regina kam erstmalig zur Behandlung zum Therapiestützpunkt. Zu diesem Zeitpunkt war die Selbsthilfegruppe noch im Aufbau, wir kamen ins Gespräch und Regina fragte, ob es möglich wäre mitzumachen.

Es war wichtig für sie zu erfahren, dass alle Mitglieder einen ähnlichen langen und schweren Krankheitsverlauf erlitten haben: ICH BIN NICHT ALLEIN! Wundrose, Blutvergiftung und hartnäckige Keime, die teils zu üblem Geruch geführt haben, so dass man sich nicht mehr in die Öffentlichkeit getraut hat. Wer einen nicht kennt, den stößt der Geruch, der auch von der ätzenden Wirkung der austretenden Lympflüssigkeit kommt, ab. Die Leute gucken einen an mit einem angewiderten Blick „der sollte sich mal kräftig waschen“ - aber Waschen hilft da nicht. Kein Wunder, dass sich Betroffene immer mehr isolieren.

Das Schlimmste war die drohende Amputation, von der wir alle drei betroffen waren.

Ein gutes Jahr ist es jetzt her, dass wir unsere Idee, eine Gruppe zu gründen, angepackt haben. Wir haben die Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle bekommen, haben Öffentlichkeitsarbeit gemacht. Wir haben Gesicht gezeigt im wahrsten Sinne des Wortes.

Zurzeit besteht die Gruppe aus 6 Mitgliedern und wir hoffen, dass es noch mehr werden.

Unser Ziel ist es, uns mit der derzeitigen Situation auseinander zu setzen und Wege individueller Entlastung zu finden. Im vertrauensvollen Miteinander tauschen wir Erfahrungen und Tipps aus und wollen uns gegenseitig aufbauen.

Es tut gut sich mit Menschen zu treffen, die alle Ähnliches mitgemacht haben. Ich freue mich immer sich schon auf's nächste Treffen.

INFO

Die Selbsthilfegruppe für **Menschen mit chronischen Wunden** ist auch offen für deren Angehörige.

Treffen: jeden 3. Dienstag im Monat um 16.30 Uhr in Dortmund-Mitte.

Kontakt: Rainer Bremken, Tel./Fax ab 16 Uhr: (0234) 26 16 68 rainer.bremken@freenet.de

Selbsthilfegruppen-Börse

Gruppen – im Aufbau, neu gegründet oder schon länger aktiv – stellen sich vor

Kleptomanie

Ich suche Gleichgesinnte, die raus aus der Falle Kleptomanie wollen. In einem geschützten Rahmen möchte ich mit Gleichbetroffenen Erfahrungen darüber austauschen, wie sehr die Seele darunter leidet, wenn man seine Impulse nicht steuern kann und dem Zwang ausgesetzt ist, zu stehlen. Was macht das mit mir und warum setze ich mich sogar der Gefahr aus, dafür ins Gefängnis gehen zu müssen? Spätestens dann setzt man auch all seine Beziehungen aufs Spiel: Familie, Freundinnen und Freunde wenden sich ab. Der Job ist in Gefahr, Arbeitslosigkeit droht. Ziel ist, im gegenseitigen Motivieren und Unterstützen eine Verhaltensänderung anzustreben, die es ermöglicht, ein Leben ohne die Zwangshandlung „Stehlen“ führen zu können. Voraussetzungen zur Teilnahme an der Gruppe sind Diagnose und Therapie-Erfahrung.

Geplant sind monatliche Treffen.

Rollstuhlfahrende und ihre Angehörigen

Rollstuhlfahrende Menschen müssen viele Hürden bewältigen, damit der Alltag lebbar wird. Egal, durch welche Erkrankung jemand auf den Rollstuhl angewiesen ist: Die Situation ist für alle Betroffenen gleich und nur wer dieses Leben kennt, weiß welche Einschränkungen damit verbunden sind. Im Vordergrund der Gruppenarbeit soll der Erfahrungsaustausch über Alltagsprobleme und Hilfsangebote stehen. Ziel ist, zusammen neue Wege zu finden Barrieren zu überwinden. Auch gemeinsame Freizeitaktivitäten sind denkbar.

Treffen: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 16.30 - 18.00 Uhr, Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21, Saal 2.

Psychische Krisen rund um die Geburt

Neu soll sich eine Selbsthilfegruppe zum Thema „psychische Krisen rund um die Geburt“ zusammenfinden. Angesprochen sind Mütter und Väter, die in der Zeit rund um die Geburt des eigenen Kindes in eine psychische

Krise geraten bzw. psychisch erkranken. Sie können dadurch ihren Alltag nicht mehr bewältigen und keine Beziehung zu ihrem Kind aufbauen. In der selbstverantwortlich gestalteten Gruppe steht der Austausch mit Gleichbetroffenen im Vordergrund. Hierbei bietet sich die Möglichkeit, vertrauensvoll miteinander über die emotionalen Belastungen, die in dieser Situation entstehen können, zu sprechen, sich gegenseitig Mut zu zusprechen und das Thema aus der Tabuisierung herauszuholen.

Tinnitus / Morbus Menière / Hörsturz

Wir sind die Tinnitus, Morbus Menière Selbsthilfegruppe Dortmund der Dt.Tinnitus Liga e.V.. Der Kern unserer Gruppenarbeit ist der Erfahrungsaustausch untereinander. Wir vermitteln untereinander Hilfe in fachlicher und sozialer Hinsicht und möchten ein positives Gemeinschaftsgefühl schaffen. Darüber hinaus machen wir aktive Öffentlichkeitsarbeit im Sinne von Aufklärung und Interessenvertretung. Betroffene, Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen.

Unsere Treffen: Immer am 1. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr, Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21, Raum 18.

Alleinerziehende nach Trennung mit pubertierenden Kindern

Sie sind alleinerziehend nach einer Trennung? Ihr Kind/Ihre Kinder stehen zwischen den Fronten der getrennten Eltern, stecken gleichzeitig in der (beginnenden) Pubertät? Schwierige Verhaltensweisen entwickeln sich bei ihnen? Sie selbst erleben die Kommunikationsbeziehungen auf allen Ebenen als anstrengend und belastend, müssen zudem selbst emotional Ihre Trennung verarbeiten?

Dann könnte Ihnen der Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen Entlastung geben. In Dortmund soll für alleinerziehende Mütter und Väter ein neuer Selbsthilfe-Gesprächskreis aufgebaut werden. Unter anderem kann es darum gehen: Wie ich selber klar bleibe und auf das schwierige Verhalten des

Kindes/der Kinder adäquat reagieren kann. Erfahren, wo andere Gruppenteilnehmer Unterstützung finden.

Die Initiatorin der Gruppe erhofft sich durch den Austausch mit Anderen Impulse für das Alltagserleben. Gewünscht sind 14-tägige abendliche Treffen an einem Wochentag.

Epilepsie

Wir in unserer Epilepsie-Selbsthilfegruppe in Dortmund suchen Verstärkung und sind offen für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Wir sind Männer und Frauen aller Altersgruppen und treffen uns, um Erfahrungen auszutauschen. Es tut gut, einmal mit Gleichbetroffenen zu reden und über Ängste zu sprechen, ohne seine Hilflosigkeit gegenüber der Umwelt zu spüren. Durch Öffentlichkeitsarbeit wollen wir Vorurteile abbauen.

Wir treffen uns immer jeden 1. und 3. Montag im Monat um 19.30 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21.

Komm doch mal vorbei!

Mütter - dauerhaft von ihren Kindern getrennt

Die neue Selbsthilfegruppe wendet sich an Mütter, die dauerhaft von ihren Kindern getrennt leben und sich mit gleichbetroffenen Müttern austauschen wollen. In der selbstverantwortlich gestalteten Gruppe soll es um das persönliche Gespräch über die emotionalen Belastungen, die sich aus der Distanz zum Kind ergeben gehen. Themen können auch Probleme im Umgangs- und Besuchsrecht und Informationsaustausch z. B. zu rechtlichen Fragestellungen sein.

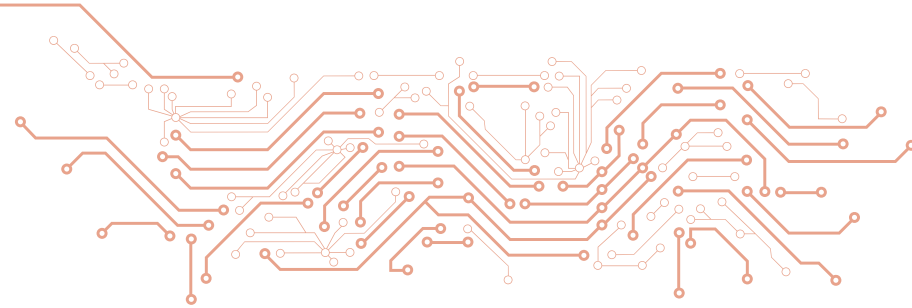
Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat am späten Nachmittag in DO-Mitte.

Sie haben Interesse und wünschen nähere Informationen? Wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

reintechnisches

Heute: Telefonkonferenzen

von Winfried Müller



Telefonieren heißt gewöhnlich, dass zwei Menschen miteinander kommunizieren. Mehr bietet unser Standard-Telefonanschluss auch nicht. Doch seit einiger Zeit gibt es zahlreiche Anbieter, die eine Telefonkonferenz ermöglichen. Und das auch kostenlos. Wie muss man sich das vorstellen? Wir wollten es in der Gruppe ausprobieren, weil immer mal wieder ein paar Sachen kurzfristig besprochen werden müssen. Und so probierten wir diese Form der Kommunikation mal aus.

Als Erstes braucht es einen Dienstleister. Nach einiger Recherche entschieden wir uns für *Mytelco*, der uns ganz seriös erschien und der auch schon einige Jahre am Markt ist. Auf deren Homepage gibt man einfach seine Mailadresse ein und fordert damit einen Konferenzraum an. Kurze Zeit später kommt eine Mail mit der Einwahlnummer für den Konferenzraum

INFO

Winfried Müller ist Mitglied einer Dortmunder Selbsthilfegruppe und beschäftigt sich gerne und viel mit technischen Belangen.

Er möchte mit seinen Beiträgen nicht nur Selbsthilfegruppen ausgewählte Tipps geben.

Mehr über seine Erfahrungen finden Sie unter www.reintechnisch.de.

und ein Kennwort. Beides wird nun an alle Teilnehmer verteilt.

Jetzt braucht es noch einen gemeinsamen Telefon-Termin. Das haben wir über eine *Doodle**-Liste gemacht. Am Sonntag um 14 Uhr wählte sich dann jeder mit der Nummer und dem Kennwort ein. Man kann sich das nun so vorstellen, als würden alle in einem Raum sitzen, ohne sich jedoch zu sehen. Jeder kann also jeden hören. Am Anfang ist das schon sehr komisch, weil ungewohnt.

Je größer die Gruppe ...

Bei kleinen Gruppen von 3 Personen geht das noch halbwegs gut, ohne dass man sonderlich strukturieren muss. Je mehr Teilnehmer es aber sind, umso mehr braucht es eine Moderation. Sonst reden alle durcheinander und man versteht nichts mehr. Das ist so ähnlich, wie auch in der Gruppenarbeit, wobei man sich hier nicht sieht und das erschwert die Sache etwas. Umso wichtiger, dass es jemanden gibt, der klare Ansagen macht, wer jetzt reden kann. Der Moderator malt sich am besten auf einen Zettel alle Teilnehmer auf, das erleichtert die visuelle Vorstellung und hilft bei der Redebalance.

Sprachqualität

Wichtig ist auch eine gute Sprachqualität der Telefone. Also am besten keine Handys und auch keine Freisprecheinrichtung. Man hat sowieso durch das System einen gewissen Qualitätsverlust und auch Verzögerungen. Das kann mit der Zeit stressen.

Fazit

Das war dann auch unser Fazit: Auf der einen Seite toll, dass sowas geht und wir werden es wohl auch wieder einsetzen, um schnell ein paar organisatorische Fragen abklären zu können. Auch technisch ist die Sache sehr einfach zu nutzen. Eine Wohlfühl-Atmosphäre zum entspannten Plaudern ist es aber nicht und damit auch keine Konkurrenz für reale Gruppentreffen.

Interessant werden solche Telefonkonferenzen für die überregionale Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen. Denn hier ist es noch viel schwieriger, ein reales Treffen zu organisieren. Gegenüber reinen Computerlösungen wie Internettelefonie gibt es hier keine technischen Hürden. Die Teilnehmer brauchen nur ein Telefon.

Kosten

Der reine Konferenz-Dienst ist übrigens kostenlos, jeder Teilnehmer zahlt aber die normalen Telefongebühren für ein Gespräch ins deutsche Festnetz. Da viele mittlerweile eine Flatrate haben, fallen real keine Kosten an. ■

Weblinks

* <http://www.doodle.de> - Einfache Terminabstimmung im Internet
* <http://www.mytelco.de> - Anbieter Telefonkonferenz

Dortmunder Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen:

Adoptivkinder
Adipositas
AD(H)S, Erwachsene
Alkoholabhängigkeit, auch:
- Angehörige
- polnischsprachig
Alleinerziehende, hier:
- Ältere
- nach Trennung mit pubertierenden Kindern*
Alzheimer
Angsterkrankungen, auch:
- Berufstätige
Aphasie
Arbeitslosigkeit
Asperger Syndrom, auch:
- Kinder
- Frauen
Atemwegserkrankungen
Augenerkrankung
Autismus
Bankengeschädigte
Behinderte
Beziehungssucht
Bisexualität, Frauen
Blepharospasmus
Blinde
Bluthochdruck
Borderline, nur für DBT- Erfahrene
Chromosomenschädigung
Chronisch Kranke, hier:
- Angehörige
Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)
Chronische Wunden
Clusterkopfschmerz
Colitis Ulcerosa
Demenz, beginnende
Depressionen, auch:
- Berufstätige
- Depression & Sucht
- Angehörige (auch bipolar Erkrankter)
Diabetes, auch:
- Diabetes & Depression
Dissoziative (Identitäts-) störungen, Frauen
Drogenabhängigkeit, auch:
- Angehörige
Dystonie
Eltern, verlassene
Endometriose
Epilepsie
Ertaubte
Essstörungen, auch:
- Angehörige
Exhibitionismus
Fehlgeburt
Fetales Alkoholsyndrom (FAS)
Fibromyalgie
Frauen

Frühgeborene
Freizeit
Glaukom (grüner Star)
Gewaltfreie Kommunikation
Haarausfall
Hashimoto-Thyreoiditis
Herzkrankte, auch:
- Kinder
Herzklappen, künstliche
Hirn-Aneurysma
HIV-Infizierte, hier:
- Frauen
- Freizeit
- Frühstück
Hochbegabte, Kinder
Hörgeschädigte
Homosexualität, auch:
- Angehörige
- Jugend
- Sucht
Hypophysenerkrankung
Insolvenz
Kaufsucht/-zwang
Kehlkopferkrankte
Kleptomanie*
Krebs, auch: Kinder
Krebs, spezifisch auch:
- Blase
- Darm
- Brust
- Prostata
- Kehlkopf
Kriegsenkel
Künstlicher Blasen-/Darmausgang
Lachen
Lange Menschen
Lesben
Leukämie, Kinder
Lupus erythematodes
Magenentfernung
Makuladegeneration
Messies
Medikamentenabhängigkeit
Migranten
Morbus Basedow
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Morbus Menière
Mütter, auch:
- Hörgeschädigte
- dauerhaft vom Kind getrennt
Mukoviszidose
Multikulturelle Aktivitäten
Multiple Sklerose, auch:
- Jung & MS
Myasthenie
Nebennierenerkrankung
Organtransplantierte

Panikattacken, auch:
- Berufstätige
Pankreas-Erkrankte
Parkinson
Primär biliäre Zirrhose (PBZ)
Pflegeeltern
Poliomyelitis
Prostataerkrankte
Psoriasis
Psychose
Psychisch Kranke
Psychische Krisen, hier:
- rund um die Geburt*
Restless-Legs-Syndrom
Rheuma
Rollstuhlfahrende
Ruhestand
Sarkoidose
Schädel-Hirn-Trauma
Schlafapnoe
Schlafstörung
Schlaganfall
Schmerzen, chronische
Schwule, auch:
- Väter/Ehemänner
Seelische Gesundheit
Sehbehinderte
Senior/-innen
Sex-/Liebessucht
Sklerodermie
Spielsucht
Stottern
Sturge-Weber-Syndrom
Sucht, auch:
- Hörgeschädigte
- Angehörige
- Homosexuelle
Taubblind
Tinnitus
Torticollis Spasticus
Totgeburt
Tourette-Syndrom
Transidente
Transsexuelle
Trauer
Trennung
Verwitwete Mütter/Väter
Wunden, chronische
Zöliakie
Zwangserkrankungen

Stand: Mai 2014, * Gruppe im Aufbau

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Friedensplatz 8 | 44135 Dortmund

Telefon (02 31) 52 90 97

Fax (02 31) 5 20 90

selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dortmund.de

Sprechzeiten

Mo. 9.00–13.00 | 14.00–16.30 Uhr

Mi. 9.00–13.00 | 14.00–16.30 Uhr

Do. 14.00–16.30 Uhr

Fr. 9.00–13.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung.

Alle Anliegen werden vertraulich behandelt. Die Beratung ist kostenlos.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

- ... ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe
- ... vermittelt Bürgerinnen und Bürger an Selbsthilfegruppen
- ... informiert über das Gesundheits- und Sozialsystem in Dortmund
- ... unterstützt Bürgerinnen und Bürger bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- ... stellt Informations- und Arbeitshilfen zur Verfügung
- ... leistet Öffentlichkeitsarbeit
- ... informiert über Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen
- ... unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen
- ... arbeitet mit professionellen Helfern aus dem Gesundheits- und Sozialbereich zusammen

In einer Selbsthilfegruppe

- ... treffen Sie Menschen, die ebenfalls erkrankt sind oder in einer schwierigen Lebenssituation stehen
- ... erfahren Sie Verständnis
- ... tauschen Sie Informationen aus
- ... erweitern Sie ihre Fachkompetenz
- ... unterstützen und motivieren Sie sich gegenseitig
- ... sprechen Sie über ihre Anliegen und Alltagsprobleme
- ... gewinnen Sie neue Kontakte
- ... stärken Sie ihr eigenverantwortliches Handeln
- ... geben Sie Impulse an professionelle Dienste weiter