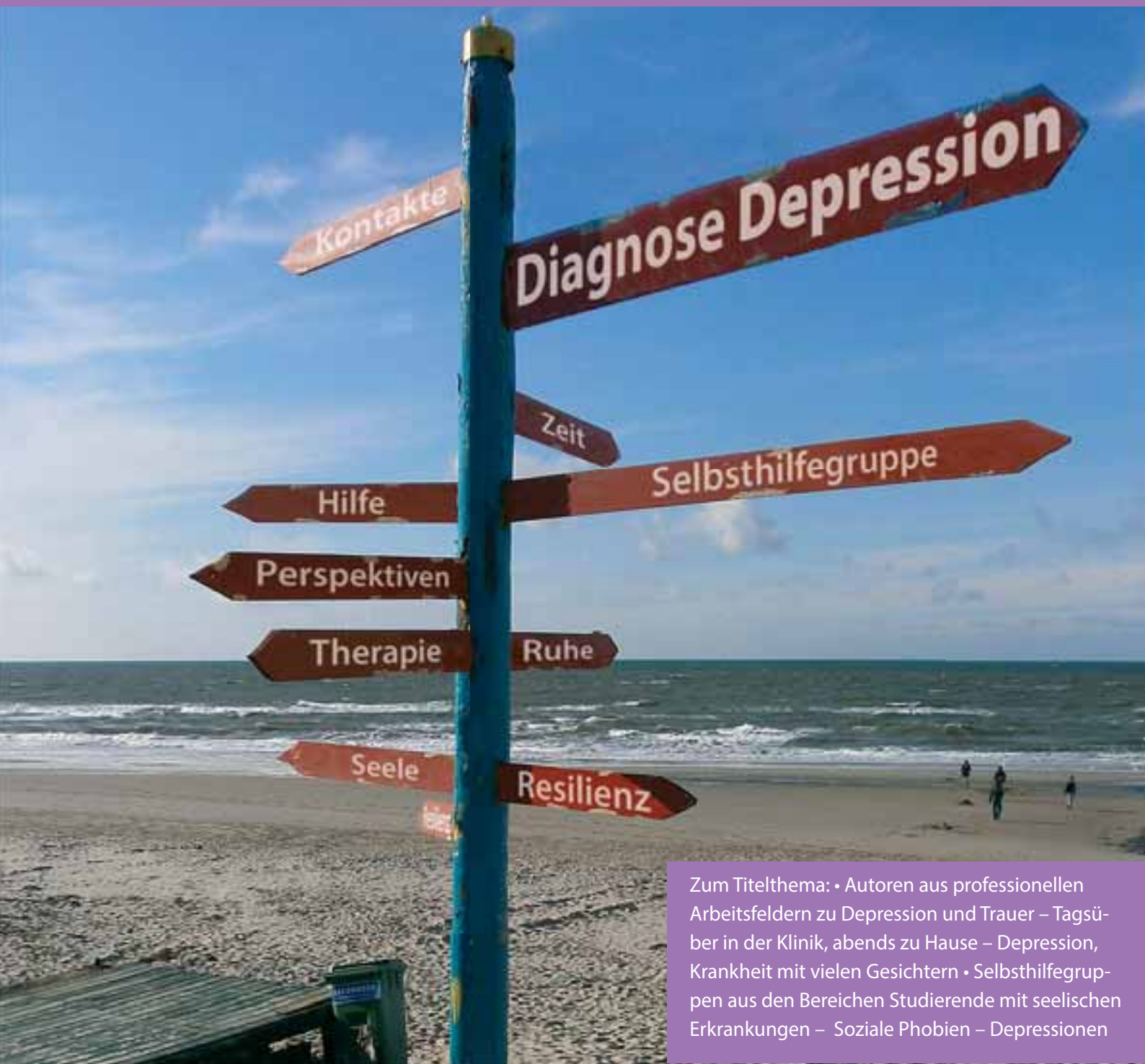


# SELBSTHILFE-FORUM

Das Magazin für Dortmund

1. Halbjahr 2017



Zum Titelthema: • Autoren aus professionellen Arbeitsfeldern zu Depression und Trauer – Tagsüber in der Klinik, abends zu Hause – Depression, Krankheit mit vielen Gesichtern • Selbsthilfegruppen aus den Bereichen Studierende mit seelischen Erkrankungen – Soziale Phobien – Depressionen

HERAUSGEBERIN

PariSozial Dortmund gGmbH  
Geschäftsführung  
Gunther Niermann

Ostenhellweg 42-48,

44135 Dortmund  
Tel.: (0231) 18 99 89-0  
Fax: (0231) 18 99 89-30  
E-Mail: dortmund@paritaet-nrw.org

REDAKTION

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund:  
Monika Hecking (He), v.i.S.d.P.;  
Lioba Heuel (LH);  
Gaby Köhler (GK);  
Elke Kuran (ek)

ERSCHEINUNGSWEISE

Mai und November

LAYOUT

H.S. Aßmann  
E-Mail: heute@newsgraphic.de

DRUCK

Druckerei Wulff,  
Lütgendortmunder Str. 153,  
44388 Dortmund  
E-Mail: info@druckerei-wulff.de

TITELFOTO:

Monika Hecking,  
Montage Heike Aßmann

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.

TITELTHEMA: DIAGNOSE DEPRESSION

- 4 Depression und Trauer  
Eine Herausforderung für Professionelle**  
von Dr. Bircan Kocabas, Beratungsstelle Westhoffstraße
  - 6 Tagsüber in der Klinik – abends zu Hause  
Tagesbehandlung von seelischen Problemen**  
von Nedal Al-Khatib, Ronald Oschem, Harald Krauß, Marien Hospital
  - 8 Depression - Krankheit mit vielen Gesichtern  
Eine ärztliche Psychotherapeutin beschreibt ihren Arbeitsalltag**  
Lioba Heuel im Gespräch mit Sylvia Tomaschewski
- DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE INFORMIERT**
- 10 Ver-rückte Jubiläen**
  - 10 Malen für Zahlen | Statistik 2016**
  - 11 www.selbsthilfe-dortmund.de**
  - 11 Dankeschön an Sponsoren**
  - 11 Neue Adresse Selbsthilfe-Kontaktstelle**
  - 12 Vernetzt in die Zukunft | Selbsthilfe-Landesverbände und Kontaktstellen**

AUS DEN SELBSTHILFEGRUPPEN

- 13 Fragen wir einmal umgekehrt**  
Wie bleiben Gesunde gesund? | Depressionen
- 14 Wir packen das gemeinsam!**  
Mit seelischer Erkrankung durchs Studium
- 16 Soziale Phobien und Depressionen**  
Wie beides miteinander zusammenhängt
- 18 Wir informieren uns**  
Selbsthilfegruppe Blasenkrebserkrankungen Dortmund auf Achse
- 20 Schlecht sehen und trotzdem gut leben?**  
Der Makula-Treff informiert Betroffene und Angehörige
- 21 Schlafapnoe, was ist das?**  
Gut informiert durch die Selbsthilfegruppe
- 22 Warum gehe ich dahin?**  
Selbsthilfegruppe für Menschen mit künstlichen Herzklappen
- 24 Warum bin ich Mitglied einer Selbsthilfegruppe?**  
Nicht mehr alleine sein mit meinen Problemen! | Chronische Wunden
- 26 16 Jahre Selbsthilfegruppe Glaukom**  
Eine Erfolgsgeschichte
- 28 Neues von Anna M.**  
Hilfe auf dem Weg aus der Kaufsucht

SERVICE

- 30 Literaturtipp**

DORTMUNDER SELBSTHILFE

- 29 Selbsthilfegruppen-Börse**  
Gruppen im Aufbau / neu gegründet / schon länger aktiv
- 31 Themenliste**  
Stand April 2017

Liebe Leserinnen und Leser!

durchschnittlich 24 Anfragen pro Monat zur Depressionsselbsthilfe haben wir in der Selbsthilfe-Kontaktstelle im vergangenen Jahr erfasst. Es gibt 9 Dortmunder Selbsthilfegruppen, die das Thema ‚Depression‘ explizit in ihrem Namen führen – dazu weitere Gruppen aus dem Themenspektrum psychische Erkrankungen und Belastungen, bei denen Depressionen eine Rolle spielen. Nicht zu vergessen: Auch die Auseinandersetzungen mit chronischen Erkrankungen können zu Depressionen führen. Deshalb wollen wir uns mit dieser Ausgabe näher mit dem Thema befassen.

Was ist Depression? Wie entsteht sie? Wie wird sie diagnostiziert und behandelt? Was geschieht nach der Diagnose?

Wie gehe ich als Betroffene/r damit um? Ist Depression gleich Depression?

Menschen aus dem professionellen Hilfesystem vermitteln Ihnen unterschiedliche Einblicke: Eine psychosoziale Beratungsstelle schreibt über Depression und Traurigkeit – die Herausforderung, beides voneinander zu unterscheiden. Eine Dortmunder Tagesklinik vermittelt etwas über die Arbeit in einem geschützten Ort der Behandlung. Eine ärztliche Therapeutin zeigt die vielen Gesichter der Erkrankung auf.

Spannende Beiträge gibt es aus Selbsthilfegruppen ebenfalls dazu; beispielsweise: Wie können junge Studierende ihr Studium trotz psychischer Erkrankung

meistern, was haben soziale Phobien und Depressionen miteinander zu tun und was sagt uns der Begriff Resilienz?

Darüber hinaus schreiben auch Gruppen aus anderen Themenbereichen über ihre Arbeit. Zu all dieser Vielfalt fällt mir eine Zeile ein, die ich im NAKOS Info 115 las:

„Selbsthilfe wirkt und entsteht dann, wann sie gebraucht wird – auf welche Art man sie ausübt, spielt dabei keine Rolle“

*Monika Hecking*

Mai 2017

Selbsthilfetag 24. Juni

Motto: „Selbsthilfe – ein starkes Stück Dortmund“

**(He) Es geht wieder rund; die Selbsthilfe freut sich darauf, erneut einen großen Aktionstag in Dortmund auf die Beine zu stellen. Was sich in der Selbsthilfelandchaft täglich widerspiegelt, ist ein starkes Stück Dortmund: Selbsthilfe ist vielfältig und für zahlreiche Menschen in unserer Stadt (und darüber hinaus) ein vertraulicher Raum, um sich zu informieren, auszutauschen und gegenseitig zu stärken.**

Am Samstag, dem 24. Juni präsentieren sich wieder einmal zahlreiche Selbsthilfegruppen, -organisationen und -vereine und die Selbsthilfe-Kontaktstelle von 11 bis 16 Uhr im Herzen der Stadt Dortmund auf dem Reinoldikirchplatz.

In einer lockeren Atmosphäre können Bürgerinnen und Bürger mit den unterschiedlichen Akteuren über die Arbeit der Selbsthilfe ins Gespräch kommen oder sich einfach nur informieren.

Ein kleines Rahmenprogramm erwartet die Interessierten. Schirmherr Oberbürgermeister Ullrich Sierau eröffnet den Selbsthilfetag mit seinen Grußworten. Informative Podiumsgespräche sind ebenso geplant wie musikalische Einlagen.

Wiederholt hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle Selbsthilfetage organisiert, die bei Akteuren und Bürgerinnen und Bürgern stets positive Resonanz fanden. Selbsthilfe hautnah! Spontan und unverbindlich können sich Interessierte informieren und persönliche Erstkontakte zu Gruppen knüpfen. Und damit auch mögliche Berührungängste oder Vorbehalte abbauen. ■

Zeitnah bekommen Sie Infos auch auf [www.selbsthilfe-dortmund.de](http://www.selbsthilfe-dortmund.de)

Selbsthilfetag - Wir freuen uns auf Sie!  
Ins Gespräch kommen oder einfach nur  
Zaungast sein ist ausdrücklich erwünscht.





# Depression und Trauer

Eine Herausforderung für Professionelle

**Depressive Störungen gehören zum Beratungsalltag der professionellen Helferinnen und Helfer mit steigender Tendenz. Tatsächlich gehört neben den anderen psychischen Erkrankungen, die zum Signum der Moderne geworden sind, auch die Depression zum Krankheitsbild des modernen Menschen. Eine mögliche Definition von Depression lautet wie folgt: „Depression ist keine Traurigkeit, sondern ein Zustand, in dem die Empfindung aller Gefühle reduziert ist. Betroffene beschreiben dies auch mit einem "Gefühl der Gefühllosigkeit“.**

Es ist eine große Herausforderung für Professionelle in den Beratungsstellen, diesen Zustand bei ihrem Klientel niedrigschwellig festzustellen, um weitere Schritte in Bezug auf die Beratung der Klientin/des Klienten und evtl. im fortschreitenden Beratungsprozess interdisziplinär in Angriff zu nehmen. Hierzu gehören Psychiater, Psychologen, Psychotherapeuten und ähnliche Berufsgruppen, die sich mit der Thematik der Depressionen unterschiedlichster Art auseinandersetzen. Der inflationäre Gebrauch des Begriffs der Depression in der heutigen modernen Gesellschaft erschwert die Abgrenzung dieser Erkrankung umso mehr, wenn scheinbar Betroffene oder ihr soziales Umfeld eine Eigen- oder Ferndiagnose ohne ärztlichen Befund stellen und bei Symptomen wie Lustlosigkeit, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und ähnlichem unabhängig vom biographischen Kontext direkt von einer Depression sprechen.

## Die Krankheit Depression

In der Tat aber ist die Depression eine psychische Erkrankung, die Betroffene weit mehr unter Kontrolle hat als ein Symptom in unterschiedlichen Lebensphasen, in denen Menschen Gemengelage aus Traurigkeit, Lustlosigkeit und Ähnlichem verspüren.

Tatsächlich kann im Beratungssetting mit den Klienten die Depression als solche nicht diagnostiziert werden, aber anhand verschiedener Faktoren, wie zum Beispiel

dem Erscheinungsbild, den verbalen- und nonverbalen Signalen und nicht zuletzt dem Gesprächsverlauf, wird für die Professionellen eine Tendenz ersichtlich.

## Die Bedeutung der Depression

Der Begriff der Depression lässt sich wie folgt definieren: *„Depressionen sind psychische Störungen, die durch einen Zustand deutlich gedrückter Stimmung, Interessenlosigkeit und Antriebsminderung über einen längeren Zeitraum gekennzeichnet sind. Damit verbundene treten häufig verschiedenste körperliche Beschwerden auf [...] Depressive Menschen sind durch ihre Erkrankung meist in ihrer gesamten Lebensführung beeinträchtigt. Es gelingt ihnen nicht oder nur schwer, alltägliche Aufgaben zu bewältigen, sie leiden unter starken Selbstzweifeln, Konzentrationsstörungen und Grübelneigung. Depressionen gehen wie kaum eine andere Erkrankung mit hohem Leidensdruck einher, da diese Erkrankung in zentraler Weise das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl von Patienten beeinträchtigt [...]“*<sup>2</sup>. Gemäß dieser Definition weisen viele Menschen, die sich in den Beratungsstellen einfinden, mindestens ein bis mehrere dieser Merkmale in ihrem aktuellen Lebensverlauf auf.

## Das Setting: Die Beratungsstelle

Die Schwierigkeiten des Klientels der Beratungsstellen sind teilweise vielfältiger als das tatsächliche Angebot der Bera-

von Dr. Bircan Kocabas



tungsstellen. Die Menschen finden in ihrer Notsituation, die von weniger dringlich bis akut eingestuft werden kann, den Zugang zur Beratungsstelle über eine Vielzahl an Möglichkeiten. Oft kommen sie über Empfehlung (privat oder institutionell) oder auch durch Internet-Recherche. Es ist schwer zu sagen, wie viele dieser prekären Lebenslagen mit depressiver Verstimmung bzw. einer Depression einhergehen, aber Folgendes lässt sich mit Sicherheit sagen: Depression und depressionsähnliche Symptome werden nicht nur in der klassischen Lebensberatung vorgetragen, sondern tauchen möglicherweise in anderen Fachbereichen der Beratungsstellen auf, beispielsweise in den Ambulanten Hilfen, Erziehungs- und Familienberatung, in der Schwangerschaftskonfliktberatung.

Eindeutiger sind die Fälle, in denen die Klienten schon eine medizinische Diagnose vom Neurologen/Psychiater haben und diese mit den Beraterinnen und Beratern offen kommunizieren. Die Fälle, in denen eine Depression schon diagnostiziert worden ist und dem Klienten eine weitere Behandlung beim Psychotherapeuten verordnet wurde, kommen häufig vor. Um die Wartezeit auf einen Therapieplatz – die teilweise bis zu 6 Monaten dauern kann – zu überbrücken, werden ihnen in den Beratungsstellen Fachgespräche in bestimmten Zeitabständen angeboten.

## Trauer oder Krankheit

Ein wichtiges Symptom vieler Klienten, die die Beratung aufsuchen, ist ein starkes Gefühl der Traurigkeit, das aber keine Depression im Sinne einer Erkrankung ist. Da es häufig der Fall ist, dass die Klienten in der ersten Sitzung bzw. in der offenen Sprechstunde schon mit einer eigenen Diagnose oder zumindest mit der Diagnose aus dem Familien- oder Bekanntenkreis kommen, die Depression heißt, liegt es an den Professionellen, dieses differenzierter zu betrachten. Sie werden versuchen, die Menschen von dieser riesigen und erdrückenden Diagnose, die sie handlungsunfähig macht und der sie machtlos gegenüberstehen zu entlasten. Die Arbeit in der Beratung besteht dann darin, den Menschen klar zu machen, ihre Trauer, die sie empfinden, die in allen Lebensphasen eines jeden Menschen da sein kann und darf, zuzulassen.

An dieser Stelle liegt es an den Professionellen, den Klienten nahezubringen, dass Trauer und Trauerphasen in bestimmten Lebenssituationen da sein dürfen, dass es ein natürliches Empfinden ist, mit dem man umzugehen lernen kann. In schwierigen und besonderen Lebensphasen dürfen und müssen Menschen trauern können und sich die Zeit dazu auch nehmen.

## Umgang mit der Trauer

Die Erfahrung im Beratungskontext zeigt, dass Gefühle wie Trauer und Erschöpfung nicht aus einer Depression resultieren müssen. Die Arbeit mit diesen Menschen verläuft so, dass Gespräche in bestimmten Zeitintervallen stattfinden, die das Ausleuchten der Biographie und die Hintergründe der akuten schweren Zeit, in der sich die Klientin/der Klient befindet, beinhalten. Es sollen vorhandene Ressourcen und natürliche Fähigkeiten mobilisiert werden, um die belastende Zeit in Begleitung von professionellen Helfern zu meistern. Hierzu gehören unter anderem die Kompetenz, die belastenden Ereignisse, die die Klientin/der Klient nicht verändern kann, anzunehmen und die Verminderung von Faktoren wie zum Beispiel Stress und Erschöpfung, seien sie beruflich oder privat bedingt, zu bewirken, um ein

gutes und positives Lebensgefühl auf Dauer zu installieren.

*„Mitfühlen, aber nicht anhaften, bedeutet diese gelebte Lektion eines großen buddhistischen Mönchs. Wenn uns Leid begegnet, sollten wir ihm nicht ausweichen, sondern uns öffnen und daran teilhaben. Dann jedoch sollten wir wieder den Kontakt zu uns finden und uns nicht vom Leiden überwältigen lassen. Mitfühlen und loslassen. Einatmen und ausatmen. Sterben und Wiedergeboren werden“*<sup>3</sup>, besagt die buddhistische Lehre vom Umgang mit tiefen Gefühlen der Traurigkeit. ■

1) <http://flexikon.doccheck.com/de/Depressionen#Definition> (28.1.2017)

2) [https://www.dgppn.de/fileadmin/user\\_upload/\\_medien/download/pdf/kurzversionleitlinien/S3-NVLdepression-lang\\_2015.pdf](https://www.dgppn.de/fileadmin/user_upload/_medien/download/pdf/kurzversionleitlinien/S3-NVLdepression-lang_2015.pdf) (28.1.2017)

3) <http://ibuddhismus.blogspot.de/2011/03/vom-umgang-mit-tiefen-gefuellen-der.html> (27.02.2017)

## INFO

**Dr. Bircan Kocabas** ist promovierte Dipl. Sozialpädagogin/Dipl. Sozialarbeiterin. Seit fast 10 Jahren ist sie in der Beratungsstelle Westhoffstraße angestellt. Zu ihren Tätigkeitsfeldern gehören die ambulanten Hilfen und die Ehe-, Paar- und Lebensberatung (Mediation). Sie ist zudem an der Fachhochschule Dortmund im Fachbereich Angewandte Sozialwissenschaften im Bachelor und im Master als Lehrbeauftragte beschäftigt.

Kontakt:  
Soziales Zentrum Dortmund e.V.  
Beratungsstelle Westhoffstraße  
Westhoffstr. 8-12, 44145 DO

Telefon 0231 84 03 40  
Internet [www.westhoffstrasse.de](http://www.westhoffstrasse.de)

Das Soziale Zentrum ist Mitgliedsorganisation des Paritätischen Kreisgruppe Dortmund

Mitfühlen, aber nicht anhaften, ...

# Tagsüber in der Klinik – abends zu Hause

Tagesbehandlung von seelischen Problemen

Von Nedal Al-Khatib, Ronald Oschem, Harald Krauß



## Tagsüber in der Klinik – abends zu Hause, das ist das Konzept einer Tagesklinik.

Viele Umstände führen Menschen dazu, die Hilfe der Tagesklinik am Marien Hospital Dortmund anzunehmen. So reagieren manche auf Belastungen auf der Arbeit, bei Arbeitslosigkeit, auf Probleme beim Erwachsenwerden, beim Auszug der Kinder oder im Übergang in den Ruhestand. Aber auch schwierige Probleme in der Familie, negative Kindheitserlebnisse oder Verluste können zu einer tagesklinischen Behandlung führen.

In der Tagesklinik findet die Behandlung tagsüber statt und die Patienten schlafen zu Hause. Dennoch kommen alle Therapien einer Klinik zum Einsatz.

Das Behandlungskonzept spricht Patienten in Krisensituationen an, für die eine ambulante Behandlung nicht ausreichend ist, die sich aber zutrauen zu Hause zu schlafen. Insgesamt stehen in der Tagesklinik des Marien Hospitals in Dortmund-Hombruch dreißig Behandlungsplätze zur Verfügung, die von Bewohnern aus ganz Dortmund und den angrenzenden Gemeinden genutzt werden.

Insbesondere Menschen mit Depressionen, Ängsten, Zwängen oder Persönlichkeitsstörungen profitieren von den umfangreichen Therapiemaßnahmen.

Die Einweisung zur tagesklinischen Behandlung erfolgt durch den ambulanten Nervenarzt oder den Hausarzt.

### Therapie von acht bis halb fünf Uhr

Die Behandlung in der Tagesklinik ist zeitlich ganz bewusst einem „normalen Arbeitstag“ nachempfunden und findet montags bis freitags in der Zeit von 8:00 Uhr bis 16:30 Uhr statt. Die Abende und die Wochenenden verbringen die Patienten zu Hause.

Diese Form der Therapie ermöglicht es, weiterhin in der gewohnten Umgebung zu leben. Sie können weiter Kontakte und Beziehungen pflegen. Zudem erproben sie ihre Fähigkeiten und ihre Belastbarkeit im Alltag.

Einige Patienten sind eher bereit, die Hilfe einer Tagesklinik in Anspruch zu nehmen, als Tag und Nacht in der Klinik zu verbringen. Sie nehmen dadurch früher Hilfe

in Anspruch und es geht ihnen schneller wieder besser.

„Die Tagesklinik bietet mir eine intensive Psychotherapie. Aber ich werde nicht aus meinem Leben herausgerissen.“, sagt Josef Schmitz über seine Behandlung in der Tagesklinik am Marien Hospital.

### Die Therapie

Alle Patienten führen in der Tagesklinik am Marien Hospital in Dortmund mit einem Therapeuten Einzelgespräche. Dieser steht dem Patienten bei seiner Entwicklung unterstützend zur Seite. Der Therapeut ist Arzt, Ärztin oder Psychologin.

Dieser Therapeut bespricht mit dem Patienten auch den individuellen Therapieplan mit allen Therapieangeboten: Am Marien Hospital Dortmund werden unterschiedliche psychotherapeutische

Therapie in der Tagesklinik bedeutet, die eigene Belastbarkeit im Alltag zu erproben

Gesprächsgruppen angeboten, abgestimmt auf die Probleme des Patienten. Dazu kommen kreative Therapien, wie Kunsttherapie oder Ergotherapie. Auch bewegungstherapeutische Angebote, wie Tanztherapie oder Sportgruppen. Bei sozialen Problemen hilft die Soziotherapie. Ergänzt wird das Angebot durch Entspannungsverfahren. Sofern dies sinnvoll ist, werden auch Paar- und Familiengespräche durchgeführt.

Bei vielen dieser Therapien geht es darum, Gefühle und Erinnerungen wieder wach zu rufen oder das eigene Bild zu verändern.

Auch die Länge der Therapie wird auf jeden Patienten abgestimmt. Sie dauert zwischen 14 Tagen und acht Wochen.

### Therapie durch Gemeinschaft

Neben den individuell festgelegten Therapien findet viel in der Gemeinschaft statt.

Der gemeinsame Start von Patienten und Therapeuten in den Tag ist die Morgenrunde nach dem Frühstück. Sie gehört

zum festen Programm.

Verschiedene der anfallenden Aufgaben werden aktiv von Patienten übernommen. Das trainiert vorhandene oder neue Fähigkeiten. Zu diesen „Patientenämtern“ gehören unter anderem das Amt des Gruppensprechers, die Führung der Stationskasse und die Patenschaft für neue Mitpatienten.

Einmal in der Woche unternimmt die gesamte Gruppe etwas gemeinsam, zum Beispiel einen Ausflug. Diese Gruppenaktivität wird von den Patienten selbstständig vorbereitet und organisiert.

Bei einem gemeinsamen Wochenabschluss am Freitag werden die Patienten verabschiedet, die entlassen werden.

Selbstverständlich werden auch das Frühstück und das Mittagessen gemeinsam eingenommen.

Da es eine Tagesbehandlung ist, gibt es auch keine Zimmer mit Bett, auf die sich Patienten zurückziehen können. Auch insofern ist die Behandlung in der Tagesklinik anstrengender als in der Klinik. Allerdings gibt es einen gemeinsamen Ruheraum.

Besondere Bedeutung haben der Kontakt und das Gespräch der Patienten in der Tagesklinik untereinander. Für Gespräche unter Patienten findet sich immer ein ruhiger Platz.

Erkenntnisse aus den einzelnen Therapien und Lösungen für Konflikte können ausgetauscht werden. In schwierigen Lebenslagen stehen sich die Patienten untereinander bei und stützen einander. Vielen ist es besonders wichtig zu erfahren, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine stehen und es anderen Menschen ähnlich geht. So fühlen sich die Patienten von Mitmenschen verstanden. ■

**INFO**

Die Tagesklinik gehört zur Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie des Marien Hospitals, Dortmund-Hombruch.

Kontakt und weitere Informationen:  
 Marien Hospital  
 Dortmund-Hombruch  
 Gablonzstr. 9, 44225 Dortmund  
 Telefon: 0231 77 50 0  
 E-mail: psychiatrie@marien-hospital-dortmund.de  
 Internet: www.marien-hospital-dortmund.de



# Depression - Krankheit mit vielen Gesichtern

Eine ärztliche Psychotherapeutin beschreibt ihren Arbeitsalltag

Lioba Heuel im Gespräch mit Sylvia Tomaschewski



**Depressionen sind die 4. häufigste Erkrankung weltweit; 17 % der Bevölkerung in Europa sind daran erkrankt. Sie treten bei Frauen doppelt so häufig auf (15 % der Mütter erkranken nach der Geburt an einer postnatalen Depression), als bei Männern. In ihrer schweren Form sind Depressionen in allen Kulturen gleich häufig und alle Altersgruppen sind betroffen. Schwere Depressionen sind lebensbedrohlich und es besteht eine hohe Suizidgefahr von ca. 15 %. In Deutschland sterben jährlich über 12.000 Menschen durch Suizid. Depressionen sind behandelbar. Im Gespräch mit Silvia Tomaschewski erfahre ich mehr über das Was, Wo und Wie.**

**Sie arbeiten in eigener Praxis, welche Krankheiten behandeln Sie?**

Ich behandle in meiner Praxis Menschen mit Persönlichkeitsstörungen, Depressionen, Angsterkrankungen und Essstörungen. Zu meinen weiteren Aufgaben gehört die Therapie von Traumata, Begleitung von chronischen Erkrankungen (Multiple Sklerose, psychosomatischen und psychoonkologische Begleitung).

Themen wie Sucht, schwere Zwangserkrankungen und Psychosen werden nicht von mir behandelt.

Behandelt wird mit einem integrativ-therapeutischen Ansatz (Tiefenpsychologie, kognitive Verhaltenstherapie). Es können gruppen-, Familientherapie oder eine Sozio-, Ergotherapie indiziert sein. Die von den Krankenkassen übernommene Vertragstherapie wird von approbierten Ärzten, Psychologen oder Kinder- und Jugendpsychotherapeuten übernommen. Medikamente werden nur von Ärzten verschrieben.

**Auf welchem Weg gelangen die Erkrankten zu Ihnen?**

Liegt der Verdacht einer psychischen Erkrankung vor, werden die meisten Patienten von ihrem Hausarzt/ihrer Hausärztin oder ihrem Facharzt/ihrer Fachärztin überwiesen. Manche Menschen kommen auf Anraten einer Beratungsstelle oder von selbst zur ambulanten Behandlung. In Deutschland haben wir das System der freien Therapeuten- und Arztwahl. Der Aufbau einer Patienten-Therapeuten-Beziehung und entsprechender Kommunikation steht beim weiteren Verlauf im Vordergrund.

**Entscheidend ist, mit dem Hilfesuchenden eine Beziehungsebene aufbauen zu können.**

**Wie gehen Sie bei der Behandlung von depressiven Störungen vor?**

Organische Krankheiten, die Symptome einer Depression hervorrufen können, müssen ausgeschlossen werden (z. B. Anämie/Blutarmut, Schilddrüsenerkrankungen). Nicht jede Verstimmung ist eine krankhafte Depression. Normale adäquate Trauerreaktionen oder Lebenskrisen bedürfen keiner psychotherapeutischen Behandlung. In diesem Fall könnte es angezeigt sein, eine Beratungsstelle aufzusuchen. Die Behandlung durch einen Facharzt/durch eine Fachärztin ist nicht angezeigt. Es besteht eine Behandlungsbedürftigkeit, wenn die depressive Stimmung durch die Betroffenen selbst oder durch die nähere Umgebung (Familie / Freunde) nicht mehr bewältigt werden kann.

**Ausschlaggebend für eine ambulante Behandlung sind die äußeren Rahmenbedingungen.**

**Es gibt Menschen, die können nicht ambulant behandelt werden. Wann wird deutlich, dass eine Aufnahme in ein Krankenhaus sinnvoller ist?**

Depressionen stellen kein homogenes Krankheitsbild dar. Sie gehen mit einem hohen Leidensdruck, ein „Nichtwollenkönnen“ und starken Schlafstörungen einher. Entwickeln Menschen Wahnvorstellungen oder akute Suizidalität, sollte über einen stationären Aufenthalt nachgedacht werden. Eine Voraussetzung für eine ambulante Therapie ist die Wahrnehmung regelmäßiger Behandlungstermine und Verlässlichkeit.

**Die Abstimmung, ob Medikamente eingenommen werden sollen, kann nur in Kooperation mit dem Patienten stattfinden.**

**Sie behandeln depressive Menschen mittels Psychotherapie, in welchen Fällen verschreiben Sie Medikamente?**

Bei mittelschweren und schweren Depressionen wird der Einsatz von Medikamenten empfohlen, die durch den Facharzt/ die Fachärztin verschrieben werden. Antidepressiv wirkende Medikamente machen nicht abhängig, werden aber immer nur mit dem Einverständnis des Patienten verschrieben.

Eine Depression ist eine Krankheit mit vielen Gesichtern. Sie gehört zu den häufigsten auftretenden psychiatrischen Erkrankungen und hat Auswirkungen der Beziehung der Erkrankten auf seine Umgebung. Sie verlangt ein spezifisches, individuelles Eingehen auf die Person, die Geschichte und die Situation des Patienten. Neben der Gesprächstherapie sind Bewegung, kreative Verfahren und Entspannungstechniken auch wichtig.

**Eine Gruppe kann der erste Schritt zurück ins Leben sein, mit anderen, Gleichbetroffenen etwas zu unternehmen.**

**Wie schätzen Sie die Unterstützung durch Selbsthilfegruppen im Zusammenhang mit dem Erkrankungsbild ein?**

Selbsthilfe kann auch eine wichtige Säule in der Behandlung einer Depression, besonders in der Rückfallprophylaxe sein. Das soziale Umfeld ist durch die Erkrankung beeinträchtigt. Kinder, Partner, Angehörige leiden mit. Da ist die Stütze durch eine Selbsthilfegruppe ungemein wichtig, ggf. auch für Angehörige. Ich und auch meine Kollegen weisen immer

wieder darauf hin. Depressive Menschen neigen oftmals unter sozialer Isolation. Da kann eine Selbsthilfegruppe der erste Schritt zurück ins Leben sein, mit anderen, Gleichbetroffenen etwas zu unternehmen. Der Effekt der Solidarität stärkt, die Selbstkompetenz wird unterstützt.

**Nehmen nach Ihren Erfahrungen Depressionen zu?**

In Deutschland sind ca. 4 Millionen Menschen an einer akuten Depression erkrankt. Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft sind die Ursachen nur teilweise geklärt. Es spielt das Zusammenwirken von mehreren Faktoren eine Rolle. Wir wissen, dass die psychosozialen Faktoren wie chronischer psychischer Stress (Arbeitsdichte, Arbeitslosigkeit, befristete Arbeitsverhältnisse) und andere Belastungsfaktoren wie Alleinerziehende, veränderte Familienstrukturen, Vereinsamung im Alter, eine große Rolle spielen, eine Depression zu entwickeln. Ehemals stabilisierende Fundamente brechen weg, fangen nicht mehr auf.

**Depressionen sind behandelbar.**

**Wie machen Sie den Patienten Mut?**

Der Mensch, der an einer Depression erkrankt ist, wird gerne mit einer Geige verglichen. Ist er gesund, sind die Saiten gestimmt. Ist er nicht gesund, sind die Saiten verstimmt und bedürfen einer neuen Spannung und Ausrichtung. Depressionen sind behandelbar. Bei 80 % der Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, ist eine Besserung zu erwarten.

Mit den neuen psychotherapeutischen Richtlinien ab dem 01.04.2017 bleibt abzuwarten, ob sich die Wartezeiten auf ei-

nen freien Therapieplatz verkürzen. Dazu bedarf es der Kraft vieler Akteure. Es wäre wünschenswert, um auch Depressionen schneller und gezielter behandeln zu können. ■

**Ich danke Ihnen für das Gespräch.**

Ursachen, an einer Depression zu erkranken, sind vielschichtig: Man spricht von

- persönlichkeitsbezogenen (Persönlichkeitseigenschaften),
- neurobiologischen (gestörte Balance von Botenstoffen im Gehirn, hormonelle Veränderungen/Wechseljahre),
- genetischen (vererbte, biologische Anfälligkeiten) und
- psychosozialen (emotionale Verwundbarkeit, Widerstandsfähigkeit) Auslösern.

S. Tomaschewski

## INFO

**Sylvia Tomaschewski** ist ärztliche Psychotherapeutin und praktiziert in Dortmund.

# Ver-rückte Jubiläen

18, 17, 16 Jahre lang  
Selbsthilfe-Forum

(He) Das muss mal gesagt werden: Seit 18 Jahren layoutet Heike Aßmann das (Selbsthilfe)-Forum und seit 17 Jahren druckt uns die Druckerei Wulff das Magazin. All die Jahre hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle damit zwei verlässliche Partnerinnen, die sich auf die wechselnden Bedürfnisse und Wünsche langfristig und auch immer wieder ganz spontan eingestellt haben. Dazu an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön und weiter so!

Beim Umzug fiel mir in der der Selbsthilfe-Kontaktstelle der Ordner mit den ersten Ausgaben des Selbsthilfe-Forums in die Hand. Das älteste Stück ist aus dem Jahr 1994!

Klar habe ich geblättert und auch geschmunzelt über die Hefte. So ein Impressum ist dann auch wieder lesenswert. Dabei bin ich auf die jeweils erste Ausgabe mit unserer aktuellen Layouterin und mit unserer Druckerei gestoßen. „Meine“ erste Ausgabe, an der ich mitarbeiten durfte, ist 16 Jahre alt.

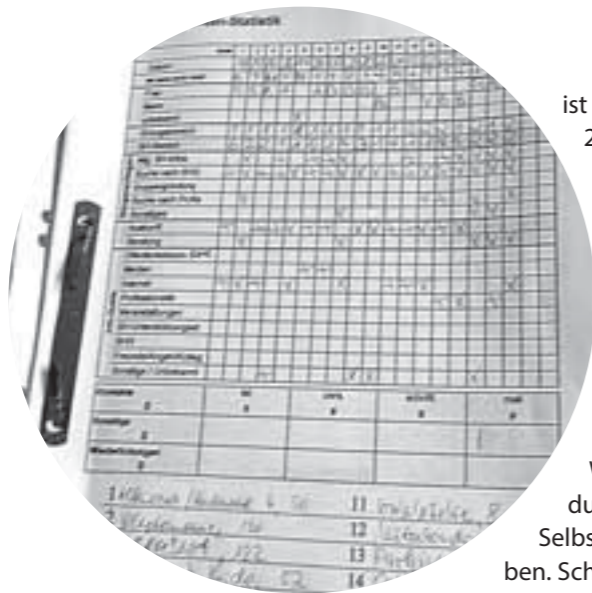
18, 17, 16 – eine schön ver-rückte Jubiläumsriege. Das muss wirklich mal gesagt werden. ■



# Malen für Zahlen

Aufschlussreiches aus der Statistik 2016

(LH)... wieder einmal ein Jahr vergangen, in dem wir viele Kreuzchen, Striche und Zahlen gemacht und notiert haben, um alle Kontakte, die wir haben, aufzuzeichnen. Was uns in der täglichen Arbeit manchmal als notwendiges Übel erscheint, bringt am Jahresende doch besondere Einsichten und Überraschungen.



ist eine sichtbare Steigerung zu 2015, die u.a. zeigt, dass der Wert der Selbsthilfe weiter wächst und wahrgenommen wird.

1766 Bürger und Bürgerinnen wandten sich an uns, davon 1549 Betroffene oder Angehörige mit Interesse am Thema Selbsthilfe. Wir hoffen natürlich, dass dadurch auch viele den Weg in eine Selbsthilfegruppe gefunden haben. Schwerpunkt der Anfragen waren überraschender Weise nicht, wie in den Vorjahren, die Suche nach einer Selbsthilfegruppe für psychische Erkrankungen und Problemlagen. Im letzten Jahr haben chronische Krankheiten das Rennen gemacht. Die Nachfrage nach Angehörigen-Gruppen ist ebenfalls angestiegen.

Gab es keine Gruppe, in die wir vermitteln konnten, engagierten sich Menschen, die beispielsweise den Aufbau einer Angehörigen-Gruppe gemeinsam mit uns angegangen sind.

Nach wie vor ist Selbsthilfe ein weibliches Thema. So meldeten sich 2016 bei uns mehr als doppelt so viele Frauen (1077) wie Männer. Dennoch ist die Anzahl der Männer, die sich für Selbsthilfe interessieren, im Vergleich zu 2015 um 160 auf 469 Anfragen gestiegen. Eine schöne Entwicklung, wie wir finden.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle freut sich über die genannten und hier nicht alle genannten positiven Trends. Würden wir keine Kreuzchen, Striche und Zahlen machen, entgingen uns diese wertvollen Einsichten. ■

# www. selbsthilfe- dortmund. de

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
rund um die Uhr

(He) Die Homepage der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund erfreut sich wachsender Beliebtheit. Allein in den ersten beiden Monaten 2017 sind die Besuche von unterschiedlichen Nutzern und Nutzerinnen im Vergleich zu Januar/Februar 2016 um 36% gestiegen. Ein Beweis, dass dieses Medium für die Kontaktstelle wesentlich und nicht mehr wegzudenken ist.

Vergleichen wir das jeweils letzte Quartal 2015 und 2016, kommen wir sogar auf einen Zuwachs von 47% - immer ausgehend von unterschiedlichen Besuchern und Besucherinnen.

Selbsthilfeinteressierte erfahren auf der Homepage Neues und Bewährtes rund um die Selbsthilfe. In der praktischen Arbeit haben sich die Webseiten als praktisches Instrument gezeigt: Selbsthilfeinteressierte, die den Weg zur Kontaktstelle über das Internet/die Webseite gefunden haben, waren schon etwas vorinformiert.

Andere, die sich telefonisch/persönlich gemeldet haben, konnten mit Hinweis auf bestimmte Inhalte auf der Webseite Informationen später nochmal nachhalten. Das können Termine sein, Hinweise auf Netzwerke, Informationen auf und für Selbsthilfegruppen und vieles mehr.

Das „Feintuning“ erfolgt selbstverständlich immer im direkten Kontakt mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle, die sich als Lotse durch die Selbsthilfe-Landschaft vor Ort versteht. Und mit ihrer Homepage ist die Kontaktstelle immer ein Stückchen mehr „erreichbar“. ■

# Dankeschön an Sponsoren

Neue Ausstattung der Gruppenräume

Der Umzug ist geschafft; die Selbsthilfe-Kontaktstelle und mit ihr zahlreiche Selbsthilfegruppen sind am Standort Ostenhellweg 42-48 angekommen.

Die Gruppen können über „frisches“ Equipment freuen. Für zwei Räume gab es neue Tische und Bestuhlung. Darüber hinaus stehen reichlich abschließbare Schrankfächer für die Selbsthilfegruppen zur Verfügung, in denen Materialien, die für die Treffen gebraucht werden, verstaut werden können.

Die weitere Ausstattung unter anderem mit Beamer und Leinwand sowie Präsentationsmöglichkeiten für Gruppen-Flyer ist in Arbeit.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bedankt sich auch im Namen der Selbsthilfegruppen bei den Sponsoren, ohne die Neuanschaffungen in diesem Umfang nicht möglich gewesen wären:

- **Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen Dortmund**
- **Stiftung REWE**

# Neue Adresse Selbsthilfe-Kontaktstelle:

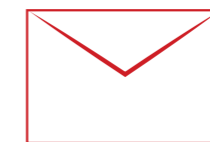
Änderungen in Verteilern/auf Websites

**Adressänderungen sind eine leidige Sache; das kennen alle, die Umzüge gemeistert haben. Da gilt es überall zu aktualisieren und anzuschreiben. Und es bleibt trotz aller Akribie jemand, der nicht informiert ist.**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist weit vernetzt und freut sich, dass viele Institutionen und Einrichtungen von sich aus auf die Kontaktstelle verweisen. Sei es durch Info im persönlichen Gespräch, Flyer oder Websites.

Damit auch in Zukunft Selbsthilfeinteressierte, Netzwerkpartner und die Post zu uns finden:

Ändern Sie bitte auf Ihren Homepages oder internen Verteilerlisten unsere Adresse von **Friedensplatz 8** zu **Ostenhellweg 42-48/Eingang Moritzgasse**. Alles andere bleibt wie gehabt.





# Vernetzt in die Zukunft

Selbsthilfe-Landesverbände und Kontaktstellen in NRW

**Kooperation verbessern und verstetigen: Selbsthilfe-Landesverbände und Kontaktstellen in NRW vereinbaren regelmäßigen Austausch.**

Die Tagung „Vernetzt in die (Selbsthilfe-)Zukunft“ im Februar 2017 in Dortmund gab den Startschuss für die künftige gemeinsame Arbeit an relevanten Zukunftsthemen wie zum Beispiel Generationenwechsel in der Selbsthilfe, junge Selbsthilfe, interkulturelle Öffnung oder auch chronisch krank am Arbeitsplatz.

Ein längst überfälliger Schritt, so Hermann Zaum, Landesgeschäftsführer des Paritätischen NRW.

Professor Dr. Rolf Rosenbrock, Gesundheitswissenschaftler und Vorsitzender des Paritätischen Gesamtverbandes, appellierte in seinem Impulsvortrag an die Selbsthilfe, die selbst ein Teil des Wandels sei und aktiv am Veränderungsprozess mitgestalte.

Dr. Volker Runge, Sprecher der Gesundheitsselbsthilfe NRW und Petra Belke, Koordinatorin der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW, sehen die Fachtagung als ein wichtiges Signal für die gemeinsame Zukunft von Landesverbänden und Kontaktstellen.

In spannenden Workshops kamen Mitarbeitende von Kontaktstellen und Vertreter/-innen von Selbsthilfeverbänden in regen Austausch. In der Gruppenarbeit wurden bereits erste konkrete Verabredungen getroffen, die Kooperation befördern können. ■



von links nach rechts: Hermann Zaum, Petra Belke, Prof. Dr. Rolf Rosenbrock, Dr. Volker Runge, Katharina Benner

# Fragen wir einmal umgekehrt

Wie bleiben Gesunde gesund?

von Josch

**Angststörungen. Die Frage nach dem "Warum nur" und das kritische Hinterfragen derselben haben mich und die Selbsthilfegruppe in letzter Zeit beschäftigt. Dabei wurde uns klar, dass es neben der verordneten Therapie auch Wege gibt, selbst zur Gesundung beizutragen.**

Menschen, die sich in Krisen befinden, fragen sich von Natur aus, wie es dazu gekommen ist. Auch von Ärzten werden sie vornehmlich mit der Frage konfrontiert, wie Störungen entstanden sind.

Sich mit der Pathogenese (griech. *páthos* = Schmerz, Leid und griech. *génesis* = Entstehung, Entwicklung) zu beschäftigen, führt jedoch bestenfalls zu einem Verständnis des Leids, in dem man gefangen ist, doch führt dies allein nicht zu einer Heilung oder Lösung.

Im Gegenteil; die Neigung von Menschen mit Angststörungen, in einen Kreislauf von Konjunktiven zu geraten, wie: „Hätte ich bloß nicht diese, jene Entscheidung getroffen“ oder „wäre doch alles anders gelaufen“, führt eher noch tiefer in die Symptomatik, aus der es oft kein anderes Entrinnen mehr zu geben scheint, als medikamentös einzugreifen.

Warum aber stellen wir uns nicht die umgekehrte Frage, nämlich „Wie bleiben gesunde Menschen gesund und was können wir daraus lernen?“

Mit der Wortschöpfung Salutogenese (lat. *salus* = Gesundheit, Heil, Glück) hat der israelisch-amerikanische Soziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky in den 70er Jahren die Frage nach den Bedingungen für die gesunde Entwicklung eines Menschen gestellt. Er beschäftigt sich darin mit den Kräften, die - trotz Krisen und Anfechtungen - gesunde Menschen gesund bleiben lässt.

Innerhalb dieser Fragestellung hat in den letzten Jahren auch der Begriff Resilienz (lat. *resilire* = zurückspringen

„abprallen“) eine große Bedeutung erlangt. Dieser beschäftigt sich in einem engeren Feld nicht mit der Prophylaxe von Gesundheit, sondern speziell mit jenen Kräften, die einen widerstandsfähigen Menschen aus bereits eingetretenen Krisen und Belastungen wieder herausführen.

### In uns wohnen vergessene Kräfte

Unsere Gruppe hat sich mit diesem Thema auseinandergesetzt. Wir haben zu „Entstehung von Angst“ und „Kraft der Selbstwirksamkeit“ Literatur angeschafft und sie diskutiert. Dabei wurde klar, dass es neben der sicher oft notwendigen Medikamentierung bei Depression und Angst, sehr wohl auch Selbstheilungskräfte und Wege gibt, aus den Kreisläufen und der Verzweiflung heraus zu finden und damit selbst wesentlich zur Gesundung beizutragen.

Wir unterscheiden uns von jenen widerstandsfähigen und gesunden Menschen letzten Endes oft nur in der Gewohnheit, jene als „kräftig und gesund“ und uns als „ohnmächtig und versehrt“ zu betrachten. Dabei wohnen in uns genau dieselben Kräfte, die zu ihrer Stärke führen.

Beginnend mit der Akzeptanz unserer Lage, die uns aus dem „dagegen ankämpfen“ herausholt und Energien freisetzt, über die Selbstannahme, die uns in ein aufrichtiges Mitgefühl mit uns selbst führt, können wir frei werden, um aus unseren eingefahrenen Verhaltensweisen heraus in eine neue Sichtweise und Haltung zu kommen. ■

### INFO

Josch ist Mitglied der **Pustebblume – Selbsthilfegruppe für Patienten mit Angst/Depression**. Die Gruppe trifft sich zweimal im Monat samstags in der Mittagszeit in der Dortmunder Innenstadt.

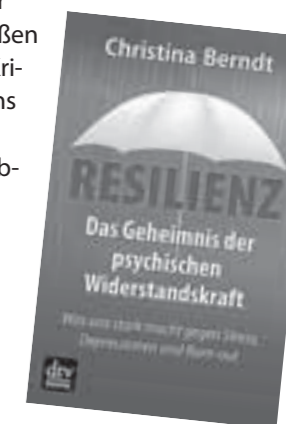
### Literaturtipps

Christina Berndt **Resilienz: das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft**

Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out Verlag DTV, 5. Auflage 2016, 9,90 Euro.

„Die Wissenschaftsjournalistin Christina Berndt erzählt in »Resilienz: mit vielen Beispielen, welch hilfreiches Rüstzeug manchen Menschen von Natur aus mitgegeben ist, und geht anhand der neuesten Forschungen der Frage nach, wie es dazu kam. Sie gibt aber auch ganz praktischen Rat und zeigt Wege auf, wie man sich künftig besser

durch die großen und kleinen Krisen des Lebens manövrieren kann. Denn obwohl die Fundamente der psychischen Widerstandskraft schon in frühester Kindheit gelegt werden, so lassen sie sich doch auch später noch aushärten, falls man die richtigen Strategien kennt...“ (aus dem Verlagstext)



# Traurige Nachricht

**Am 07.04.2017 ist Hans-Georg Bärhold nach langer schwerer Krankheit gestorben. Er war über Jahre wiederholt gewählter und engagierter Ansprechpartner der Dortmunder Selbsthilfegruppen – gemeinsam in einem Team mit drei weiteren Akteuren. Stellvertretend für alle, die uns in den vergangenen Jahren verlassen haben, möchten wir seiner gedenken.**

### Spende für das SELBSTHILFE-FORUM Sehr gerne!

Sie lesen gerade in unserem Magazin, das Ihnen kostenfreien Lesegegnuss bietet.

Arbeitszeit, Layout, Druck und auch anfallendes Porto kosten eine Menge. Deshalb freuen wir uns über jede noch so kleine Spende von Ihnen. Die hilft uns, das *Selbsthilfe-Forum* weiterhin in gewohnter Qualität herauszugeben. Damit Sie auch in Zukunft immer gut über die Selbsthilfe informiert sind.

Spenden können Sie gerne: PariSozial Dortmund Bank für Sozialwirtschaft **DE06 3702 0500 0007 2273 00** Verwendungszweck: Selbsthilfe-Forum

Vielen Dank!

# Wir packen das gemeinsam!

Mit seelischer Erkankung durchs Studium

von Monika Hecking

**Das Studium als solches ist schon stressig genug. Wenn dazu noch eine psychische Erkrankung kommt, sind die Hürden meterhoch. Wie ist das zu schaffen? An der TU Dortmund hat sich eine Gruppe von Studierenden zusammengefunden, die einiges gemeinsam haben: Alle haben eine seelische Beeinträchtigung, sind therapeutisch erfahren und wollen sich gegenseitig bei der Alltagsbewältigung unterstützen. Ich bin in ein Treffen eingeladen worden, um für das Selbsthilfe-Forum über die Gruppe zu berichten.**

Emil-Figge-Straße 50. Raum 0.230. Dort arbeitet Claudia Schmidt, Beraterin im Bereich Behinderung und Studium (DoBuS). Sie hat die Gruppe angestoßen und ist als Teilnehmerin bei den wöchentlichen Treffen dabei. Heute sind 6 Leute gekommen; insgesamt sind es 12 Gruppenmitglieder. Wir sitzen am runden Tisch; es gibt Tee und das Gespräch beginnt locker.

Was will die Gruppe nach Außen signalisieren? Alex legt los. Dass so ein Studium eine Menge Druck und Stress bis hin zum Burnout produzieren kann. Dass man über seine Kräfte hinaus arbeitet, um den Anschluss nicht zu verlieren und Gefahr läuft, die eigene Person für ein mögliches Versagen verantwortlich zu machen. „Durch immer-mehr-Tun wird es auch nicht besser. Es gibt zum Schluss nur noch AN oder AUS. Unsere Message: Das muss nicht sein. Holt euch Hilfe, holt euch Unterstützung im Austausch mit anderen. Wir sind der Mittelweg“. Damit wird klar: Es gibt nicht nur ein ‚geht‘ oder ‚geht nicht‘, sondern ganz viel dazwischen. Und da spielt der Erfahrungsaustausch in der Gruppe eine große Rolle.

## Jeder hat seine eigene Geschichte

Christian erzählt, dass er während des Studiums erkrankt ist und seine Masterarbeit nicht gepackt hat. „Ich hätte mich verrückt machen können. Durch Therapie und den Anschluss an die Gruppe ging es wieder bergauf. Ich habe eine andere

Masterarbeitsstelle gefunden und mache weiter“.

„Wir haben ihn ermutigt“ - da sind sich alle einig. „Wir sind ja jetzt auch alle Freunde“ ergänzt Vera - die nebenbei heute im Treffen spontan mit Alex einen Helfer für eine Aufgabenstellung in ihrem gemeinsamen Fach Physik findet.

Jeder und jede in der Gruppe hat eine eigene Geschichte zu erzählen. Es geht um das Leben mit der psychischen Erkrankung wie zum Beispiel Depression, Psychose, Sozialphobie oder bipolare Störung. Die meisten sind während ihrer Studienzzeit erkrankt. Marius sagt, dass jeder einen Ort braucht, wo man ihm zuhört und wo er erzählen kann. Er hat in der Gruppe die Sicherheit der Verschwiegenheit. Woher kommt die Gewissheit? „Die ist einfach da. Ich komme in den Raum, fühle mich geborgen und verstanden, habe nie daran gezweifelt, dass ich hier nicht in Sicherheit bin.“

## Die Gruppe möchte einen Rahmen

Welche Rolle spielt Claudia dabei, die eigentlich Profi-Beraterin ist? frage ich. „Sie hat Erfahrung und strahlt Kompetenz aus“, „wir sind auf Augenhöhe“, „sie ist wie ein Türöffner, ist Ideengeber und wie ein Sicherheitsnetz“ und „zeigt praktische Alltagshilfen auf“ - so kommt es von allen Seiten. Claudia bedauert lachend, dass niemand diese Rückmeldungen aufgenommen hat - zum späteren nochmal Anhören. „Ja, ich bin hier an der Uni gut

vernetzt und kann Wege aufzeigen. Gehen müssen die Menschen selbst. Ich nehme niemandem etwas ab.“ Genauso wenig wie sie die Treffen leitet. „Das ist eine eigenverantwortliche Runde, ich biete den Raum und meine Zeit - quasi als schützende Hand und bin Schaltstelle für Erstkontakte“ hatte mir Claudia in einem Vorgespräch erklärt.

Der Raum zum Austausch: „Es ist gemütlich hier - könnte größer sein; manchmal ist es eng, wenn alle da sind“. Marius Einwurf „Ist euch nie der Gedanke gekommen, dass alle hier reingucken können und uns in der Runde sehen?“ wird abgewunken.

## Alltag mit Handicap auf dem Campus

Und das Gespräch schwenkt auf die unterschiedlichen Erfahrungen mit Anderen. Andrea studiert Informatik, hatte sich trotz bestehender Erkrankung für das Studium entschieden und ist über DoBuS in die Gruppe gekommen. „Ich bin introvertiert. Außerhalb der Gruppe habe ich keine Kontakte.“ Andere haben durchaus soziale Kontakte. Jemand sagt, dass das ‚sich selber-ausgrenzen‘ eher das Problem ist; von außen ist eine psychische Erkrankung meist weniger sichtbar. Man kommt einfach nicht auf die Idee, sich mit anderen, die ähnliche Probleme haben, zusammenzufinden. „Schade, dass es innerhalb der einzelnen Fakultäten keine solche Vernetzung wie hier zu bekommen ist“, wirft jemand ein. „Dann könnte man auch mehr gemeinsam an Studieninhalten arbeiten“.



Die persönlichen Schwierigkeiten im Studienalltag, beispielsweise bei Gruppenarbeiten, im Hinblick auf Pünktlichkeit, regelmäßigem Erscheinen oder Konzentrationsfähigkeit, verlangsamen das Studium. Umso mehr, wenn man vielleicht nebenbei auch arbeiten muss.

Man fällt auf. Wieso sitzt der immer in der letzten Reihe am Gangplatz? Wieso geht der wieder raus, wenn dieser Platz schon besetzt ist? 'Es steht ja nicht auf der Stirn geschrieben, Ich bin Sozialphobiker'. Mitmenschen wünschen ja eine Erklärung, wenn du nicht so bist wie andere.' Das ist schwierig. Wenn man sich outet, gibt's auch schon mal ein komisches Feedback. Sowohl bei Mit-Studierenden als auch bei den Dozenten.

## Nachteile ausgleichen

Claudia wirft ein, dass der Umgang mit Dozierenden in der Gruppe gut reflektiert werden kann - das bestätigen alle. Die Gruppe bestärkt sich gegenseitig und gibt sich Hilfen bei Unsicherheiten. Die Erfahrungen zeigen, dass Dozierende sehr unterschiedlich auf Mitteilungen über bestehende psychische Erkrankungen reagieren; da geht es von ganz praktischen Hilfen bis hin zu Hilflosigkeit. Wichtig ist aber immer: „Wenn die wissen, woran wir sind, ist es einfacher im Studienalltag“. Vera bringt ein positives Beispiel: Sie erzählt, dass ihre seelische Störung sie daran hindert, einen Vortrag zu halten. „Den hat dann der Dozent dann vorgetragen, super!“

In diesem Zusammenhang bekomme ich den Begriff ‚Nachteilsausgleich‘ erläutert. Studierenden sollen daraus

keine Nachteile entstehen, wenn sie durch ihre Erkrankung das Studium nicht unter den gleichen Bedingungen wie nicht-Gehandicapte absolvieren können. Für diese drohenden Nachteile gibt es auf Antrag ausgleichende Hilfen. Das beginnt schon mit scheinbar kleinen Dingen: länger Zeit bei Prüfungen zugestanden bekommen oder einen eigenen Raum bei der Klausur zu haben.

Die Beantragung gelingt individuell unterschiedlich. Die Zuständigkeiten in den jeweiligen Fakultäten scheinen nicht immer klar ersichtlich. Thomas hat sich nicht ausreichend orientieren können und wünscht sich, „dass es in jeder Fakultät einen verlässlichen Ansprechpartner für die Beantragung gibt. Und dass ich die Person auf der Homepage der Fakultät finde. Wenn meine Dokumente durch die Uni wandern, ist es auch datenschutzrechtlich nicht so prickelnd“. Marius hat hingegen gute Erfahrungen gemacht. „In meinem Fachbereich lief alles perfekt“. Natürlich ist allen klar, dass es Schweigepflicht bei den Bearbeitenden gibt, aber ein ungutes Gefühl ist nicht einfach wegzumachen.

Das Problem der möglichen Stigmatisierung wird in der Gruppe deutlich benannt: „Wenn ich meine psychische Erkrankung offen mache, verbaut mir das hoffentlich nicht die Zukunft an der Uni.“ Denn die TU ist auch Arbeitgeber.

## Die Gruppe tut gut und macht stärker

Für all diese Überlegungen und Diskussionen ist Platz in der Gruppe. Alle sind

ein guter Ort - Motivation und Unterstützung, Entlastung und Hilfe im Miteinander.

Marius, der sich trotz Wissen um seine psychische Beeinträchtigung für das Studium Wirtschaftswissenschaften entschieden hat, resümiert: „Ich bin auch stärker geworden durch das Studium“. Auch Christian, der sich trotz Erkrankung für das Weiterstudieren in seinem Fach Logistik entschieden hat, meint: „Ich bereue nichts“. Alex überlegte einst, ob er nicht doch besser eine Ausbildung machen sollte, „das hätte vielleicht weniger Kampf bedeutet“, macht aber das Physik-Studium zu Ende.

Alle wollen weitermachen - und alle sind froh, dass sie dabei die Gruppe als Stütze haben. ■

**INFO**

**Die Gruppe der Studierenden mit psychischen Erkrankungen** trifft sich jeden Mittwoch für eineinhalb Stunden - um Kontinuität zu gewährleisten auch in der vorlesungsfreien Zeit.

Kontakt:  
 Dr. Claudia Schmidt  
 TU Dortmund, Bereich Behinderung und Studium (DoBuS)  
 Emil-Figge-Str. 50,  
 44221 Dortmund, Raum 0.230  
 Telefon: 0231 755 80  
 E-Mail:  
 claudia4.schmidt@tu-dortmund.de



# Soziale Phobien und Depressionen

Wie beides miteinander zusammenhängt

von Fred

**Kennt ihr Depressionen? Das fragten wir letzts an einem Gruppenabend. Zahlreiche erzählten von ihren Erfahrungen. Menschen mit sozialen Ängsten leiden häufig unter Depressionen. Wie kommt es zu dieser unsäglichen Kombination?**

In Gesprächen fällt mir auf, dass die Ursachen für Depressionen sehr vielschichtig sind. In Kombination mit einer sozialen Phobie gibt es aber gut nachvollziehbare Gründe, warum das eine mit dem anderen zusammenhängt.

## Mangel an menschlichen Kontakten

Menschen mit sozialen Ängsten haben oft einen Mangel bei menschlichen Grundbedürfnissen. Da wäre zuerst einmal ein Mangel an menschlichen Kontakten. Damit meine ich wirklich befriedigende Kontakte, die mit einem Wohlgefühl, mit Nähe und Verbundenheit einhergehen. Stattdessen werden soziale Kontakte als anstrengend erlebt. Oder es gelingt nicht, eine nährenden Beziehungsqualität herzustellen.

Bei einem sozialen Rückzug geht es nicht darum, dass derjenige kein Bedürfnis nach Kontakt hat. Ganz im Gegenteil, das Bedürfnis ist oft sehr groß, es kann aber nicht gelebt werden. Es gibt eben noch etwas Weiteres, was den Kontakt schwer und unangenehm macht.

Man kann das vergleichen mit einem Menschen, der fürchterliche Halsschmerzen hat. Er hat irgendwann Hunger, aber das Schlucken verursacht starke Schmerzen. Also vermeidet er das Essen. Der Hunger wird immer größer. Irgendwann muss er essen, doch das ist mit großem Schmerz verbunden. Von dem Genuss und Wohlgefühl, den Essen ausmacht, kann ein Mensch in dieser Situation nichts erleben.

Es ist überdeckt von sehr unangenehmen Gefühlen.

## Fehlende Selbstwirksamkeit

Sozialer Kontakt ist natürlich ein ganz wesentliches Grundbedürfnis. Daneben gibt's noch die fehlende Selbstwirksamkeit. Wer schüchtern, zurückhaltend oder verängstigt ist, kann sich in Gesprächen schlecht einbringen und wird so in seinem Umfeld wenig wirksam. Gerade in Gruppen wird das deutlich. Schüchterne Menschen haben oft interessante Ideen, trauen sich aber nicht, sie einzubringen. Und so sind sie frustriert und fühlen sich nicht wirklich als Teil eines Teams.

Hierzu eine kleine Geschichte: Wir machten mit der Gruppe ein Geländespiel. Im Wald gab's zahlreiche Stationen, wo Rätsel gelöst werden mussten. Diese offenbarten einem, wo man die nächste Station findet. An einer Station rätselte die Gruppe gemeinsam, was gemeint sein könnte. In der Gruppe waren 3 Personen, die sich locker austauschen konnten. Und diese diskutierten nun aufgeregt und lautstark. Ich bemerkte, wie ein recht schüchterner Mann sehr leise eine Idee äußerte, die genau ins Schwarze traf. Doch keiner hörte ihn. Ich konnte auch nichts sagen, weil ich Spielerleiter war und neutral bleiben musste. So ging die Gruppe zunächst in die Irre. Dann überprüften sie nochmal ihre Lösung und fanden nach weiteren Anläufen endlich die richtige Lösung. Am Ziel angekommen sagte der schüchterne Mann: „Das hab ich

doch vor einer halben Stunde schon gesagt.“ Alle waren erstaunt, weil keiner ihn gehört hatte. Er hatte mehrfach die Gelegenheit, seine Idee nochmal einzubringen. Aber das tat er nicht, weil etwas in ihm in die Resignation ging.

## Fortwährende Frustrationen

Das zeigt gut, wie frustrierend es ist, nicht gesehen und gehört zu werden. Und es zeigt, wie frustriert ein Mensch sein muss, der wenig selbstwirksam wird. Für viele Menschen ist ja genau das eine zentrale Quelle für Lebenszufriedenheit: Das Gefühl zu haben, mitzugestalten und damit erfolgreich zu sein. Und sich damit auch als sinnvoller Teil einer Gemeinschaft zu erleben.

Nicht jede Depression basiert auf Frustrationen. Wer aber im Leben immer wieder frustriert wird und dabei auch keinen sozialen Rückhalt hat, wird schnell in eine Abwärtsspirale hineingezogen. Das Leben erscheint dann sinn- und trostlos.

Viele Menschen mit einer sozialen Phobie zweifeln stark an sich selbst und haben damit ein geringes Selbstwertgefühl. So eine problematische Beziehung zu sich selbst kann auch ein wesentlicher Faktor für das Auftreten einer Depression sein.

Diese zahlreichen Faktoren und Frustrationserfahrungen sorgen dafür, dass irgendwann das Fass überläuft. Dann ist man auf einmal mittendrin, in der Depression.

## Was wir tun können

Aus diesem Grund ist es in unseren Gruppen von großer Bedeutung, drei Bereiche zu entwickeln:

- **Aufbau befriedigender sozialer Beziehungen.** Wir haben zum Beispiel eine Spielegruppe, die vor allem diesen Zweck hat: Menschen aus ihrer Isolation herauszuholen, um mit anderen Menschen ein lustig-lockeres Beisammensein zu erleben. Gesellschaftsspiele können ein gutes Vehikel sein, durch die Menschen ihre Ängste vergessen und sich so einer freudvollen Erfahrung öffnen. Ich hab das auch in einigen Psychatrien erlebt, wo schwer depressive Menschen beim Spielen ihre Depression vergaßen und einfach nur Freude im Hier und Jetzt hatten.

- **Entwicklung von Selbstwirksamkeit.** Das ist ein Grund, warum uns basisdemokratische Strukturen in der Selbsthilfegruppe wichtig sind. Jeder soll sich möglichst oft einbringen können, um das Ganze mitzugestalten. Die Gruppe soll ein Erfahrungsfeld sein, in dem man seine Selbstwirksamkeit erlebt. In den Gesprächsgruppen fördern wir auch ruhigere Personen, sich immer wieder mit ihren Erfahrungen ins Gespräch einzubringen. Auch das ist Selbstwirksamkeit, denn so wird dieser Mensch spürbar und Teil der Gruppe. In der Vortragsgruppe und der Aktionsgruppe geht es um Selbstausdruck. Hier verlassen Betrof-

Positive Erfahrungen in der Gruppe machen:  
Das Angstgefängnis verlassen,  
sich vorwagen, ausprobieren und reflektieren.

fene ihre Komfortzone und üben sich darin, aus sich heraus zu kommen und sich zu zeigen. Das Angstgefängnis lässt sich ja nur verlassen, wenn man sich in (scheinbar) gefährliches Gebiet vorwagt. Um hier dann die Erfahrung zu machen: „Ich kann und es ist gar nicht so schlimm.“ Das schafft oft Lust auf mehr.

- **Sinn schaffen im Leben.** Bei unseren Gruppengesprächen geht's nicht zentral darum, die soziale Phobie in allen Details zu erforschen. Es geht vielmehr darum, wie jeder dahin kommt, ein gutes und zufriedenes Leben zu führen. Unsere Gruppen verstehen sich als Lebensbegleitung für sozial ängstliche Menschen. Es geht nicht darum, Experte für Sozialphobie zu werden, sondern darum, Experte für ein erfülltes Leben. Ein erfülltes Leben braucht vor allem Sinn. Und Sinn ist ein Heilmittel für Depressionen, die sich aufgrund fehlender Lebensinhalte und durch Frustrationen ergeben. Wenn wir hier Entfaltungsräume schaffen, die Menschen mit Herz und Seele füllen, dann kann das zu großer Befriedigung führen. In den Gruppen versuchen wir, dass möglichst viele kleine Aufgaben übernehmen, wo sie sich einbringen können. Wer erlebt, dass sich andere daran erfreuen, erlebt so auch die Sinnhaftigkeit seines Wirkens.

## Prävention und Resilienz

Nach einer überstandenen Depression erscheint es mir wichtig, stabilisierende

Faktoren ins Leben zu bringen. Gute Kontakte und erfüllende Lebensbereiche sind Prävention. Und auch das Thema Resilienz ist wichtig - zu lernen, wie man trotz schwieriger Lebensumstände immer wieder das Beste daraus macht.

Den regelmäßigen Besuch einer Selbsthilfegruppe erlebe ich als einen wesentlichen Faktor für Seelenhygiene und Prävention. Die Gruppe schafft einen Raum, wo ich mein Leben immer wieder reflektieren kann. Das schafft Bewusstheit und gibt mir die Chance, meine Probleme besser zu lösen. Und es öffnet mir die Augen für das Gute im Leben. Die langjährige Verbundenheit mit zahlreichen Gruppenmitgliedern erlebe ich auch als große Bereicherung. ■

**INFO**

Fred ist seit vielen Jahren aktiv bei **Sopha – Dortmunder Selbsthilfe für Menschen mit sozialen Ängsten**.

Mehr Informationen über die Sopha-Gruppen finden Sie auf der Gruppenhomepage [www.sozialphobie-do.de](http://www.sozialphobie-do.de)

# Wir informieren uns

Selbsthilfegruppe Blasenkrebserkrankungen Dortmund auf Achse

von Inge Döring und Karl-Heinz Bockelbrink

**Zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls und damit auch des persönlichen Lebensgefühls haben wir das Jahresprogramm unserer Selbsthilfegruppe seit vielen Jahren durch Erkundungsaktionen erweitert - unter dem Motto „Wir informieren uns...“. Zweimal pro Jahr lassen wir uns vor Ort von fachkundigen Personen führen und aufklären über verschiedene Themen, Sehenswürdigkeiten oder Unternehmen aus Medizin, Wirtschaft, Gesundheitswesen und aktuellem Geschehen. Wir besuchen und besichtigen zum Beispiel einen Heilkräutergarten, eine Sprudelwasser-Abfüllanlage, das Zentrum für Kunst und Kreativität „Dortmunder U“ und den Krebsinformationstag in Bielefeld. Diese Erkundungsveranstaltungen enden immer mit einem gemütlichen Beisammensein.**

**W**ir wollen damit erreichen, dass Lebensqualität und Wissen gesteigert und erweitert werden. Wir wissen, dass im Falle einer Krebserkrankung die Beachtung des Lebensgefühls, in dem sich der Betroffene befindet, von besonderer Bedeutung ist. Wie kann man sein Lebensgefühl in einer so schwierigen, oft verzweifelten Situation positiv beeinflussen? In unserer Selbsthilfegruppe hat sich als Hilfe erwiesen, wenn sich die Gruppenmitglieder untereinander angenommen und vertraut fühlen. Dieses Gemeinschaftsgefühl wächst in besonderer Weise auch bei diesen Veranstaltungen.

Die Kriterien zur Auswahl der Ziele und Themen sind: Erweiterung und Stärkung unseres Wissens und unseres Verhaltens bezüglich unserer Gesundheit, Vertiefung unseres Wissens über die eigene Krankheit „Harnblasenkrebs“ und Kennenlernen der Stadt Dortmund und der nahen Nachbarstädte mit ihrer jeweiligen Kultur und Wirtschaft und ihrem aktuellen Geschehen.

Auch im vergangenen Jahr haben wir zwei Veranstaltungen durchgeführt, über die wir hier berichten.

## Im Frühjahr ins Konzerthaus

Das Konzerthaus Dortmund, welches auch „Philharmonie für Westfalen“ genannt wird, wollten wir einmal anders als bei einer musikalischen Vorstellung erle-

ben. Künstlergarderoben, Probenräume und die Bühne, die bereits Musiker und Orchester von Weltrang betreten haben, wollten wir einmal selbst betreten.

Im Stadtfoyer des Konzerthauses, in dem sich eine Bar, die Garderoben und die Abendkasse befinden, begrüßten die beiden Gästeführerinnen 30 Mitglieder unserer Gruppe. Von diesem Foyer aus kann man schon als Baukörper den eigentlichen freistehenden Konzertsaal, der im 1. Stockwerk beginnt, erkennen.

Die Gästeführerinnen erklärten uns, dass nach nur zweijähriger Bauzeit mitten in der Innenstadt, im Brückstraßenviertel, das Konzerthaus Dortmund im September 2002 seine Pforten öffnete. Auf 1 550 Plätzen genießen Besucher seitdem Konzerte in akustisch optimaler Umgebung. Das Konzerthaus Dortmund zählt zu den besten Konzertsälen der Welt. Dem Vorbild des Wiener Musikvereins folgend ist auch das Konzerthaus Dortmund ein rechteckiger Saal nach dem „Schuhkarton“-Prinzip. Gerundete Gipselemente mit kunstvollen Kastenfriesen sorgen für eine, für klassische Musik geradezu ideale Nachhallzeit von zwei Sekunden.

Die Gästeführerinnen zeigten uns auf einem Balkon das Logo und Symbol des Konzerthauses. Da das Konzerthaus ganz auf Klang ausgerichtet ist, wurde folgerichtig als Logo ein geflügeltes Nashorn

ausgewählt. Das Nashorn mit seinen kleinen, sich stets bewegenden Ohren ist eines der besten Hör-Tiere.

Da bei unserem Besuch an der Orgel geprobt wurde, konnten wir ihre Klänge auch hören. An der Stirnseite des Konzertsaaes prangt diese große Orgel mit 3565 Pfeifen und 53 Registern.

Für ein paar Minuten selbst auf einer Bühne von Weltrang zu stehen und dabei dem Gesang eines unserer Mitglieder zuzuhören sowie den Flair des riesigen Konzertsaaes zu erleben, waren ein eindrucksvolles Erlebnis.

Den Besuch ließen wir in dem zum Konzerthaus gehörenden Restaurant ausklingen.

## Im Herbst zu den Wasserwerken Westfalen

Bei dieser Veranstaltung besuchten wir das Wasserwerk Hengsen, in Schwerte-Geiseke. An einem der wirklich letzten heißen Sommertage dieses Sommers trafen sich über 20 Mitglieder um 14 Uhr vor Ort.

Ein spannender Vortrag über das Trinkwasser aus der Ruhr und dem Grundwasser diente als Einstieg in das erfrischende Thema. Wir lernten, dass das Dortmunder Leitungswasser eines der am besten kontrollierten Lebensmittel überhaupt sei und



Die besondere und andersartige Begegnung stärkt das Gefühl der Zugehörigkeit zur Selbsthilfegruppe.

wir es deswegen bedenkenlos und unbegrenzt trinken könnten. Im Wasserwerk kämen neueste Technologien zum Einsatz, beispielsweise bei der Entfernung von Medikamentenrückständen (Aktivkohlefilter) und zur Desinfektion (UV-Licht statt Chlorgas). Viele Fragen der sehr interessierten Teilnehmer wie zum Beispiel nach der Nitratbelastung, die die Grenzwerte nicht überschreitet, belebten den Nachmittag.

Anschließend wurde unser Geschmacksinn extrem herausgefordert bei einer Verkostung von fünf Wässern, 4 Mineralwässer und ein Leitungswasser, alle mit Kohlensäure versetzt. Welche Probe ist das Dortmunder Trinkwasser? Wie erwartet gab es kein eindeutiges Ergebnis, abgesehen von amüsierten Feinschmeckern.

Ein leichtes Brummen aus der Turbinenhalle unter dem Vortragsraum erinnerte uns stetig daran, dass im Wasserwerk Wasserkraft zur Energiegewinnung genutzt wird.

Danach ging es mit einem Spaziergang durch die Außenanlagen bei herrlichem Sonnenschein weiter. Zur Besichtigung des kompletten, riesigen Geländes war es einigen allerdings zu heiß. Beeindruckend waren die verschiedenen Sand- und Kiesfilterbecken und natürlich die schöne Ruhrlandschaft.

Auch diesen Erkundungsnachmittag schlossen wir mit einem gemütlichen Bei-

sammensein ab, diesmal in einem Lokal im nahegelegenen Schwerte.

Auf dem Tisch lag eine Getränkekarte mit der Überschrift „Für Wasserhasser“. War das organisiert? Wir wissen es nicht ... Die meisten bestellten etwas von dieser Karte, weil wir im Wasserwerk sehr viel Wasser getrunken hatten.

Unsere nächste Veranstaltung „Wir informieren uns ...“ wird uns übrigens in die Abwasserkläranlage nach Dortmund-Deusen führen.

## Spürbar untereinander Vertrauen gewinnen

Diese gemeinsamen Unternehmungen haben positive Auswirkung auf die Gruppe insgesamt und auf das individuelle Gruppenmitglied. Das einzelne Mitglied gewinnt neue Erkenntnisse über ein Thema, was wiederum zum Nachdenken, zur weiteren Beschäftigung mit dem Thema und manchmal auch zur Verhaltensänderung führt. Die Gruppe insgesamt gewinnt Vertrauen untereinander, was während der monatlichen Gruppentreffen an den offenen und ehrlichen Redebeiträgen zu spüren ist.

Mögliche Hemmungen voreinander sind geringer, weil man auf den Erkundungsgängen schon Kontakt mit den einzelnen Gruppenmitgliedern hatte. Die besondere und andersartige Begegnung bewirkt

Wohlbefinden und Freude und stärkt das Gefühl der Zugehörigkeit zur Selbsthilfegruppe. So entschließen sich einige Mitglieder zur Teilnahme am Erkundungsunternehmen in der bereits vertrauten Gruppe eher, als sie diese Entscheidung für eine fremde Gruppe treffen würden. Die bekannte und vertraute Gruppe gibt ihnen Unterstützung und Sicherheit. ■

## INFO

Die **Selbsthilfegruppe Blasenkrebserkrankungen Dortmund** trifft sich zum Erfahrungs- und Informationsaustausch in der Regel am 1. Montag eines Monats um 17.00 Uhr in der Bildungsstätte im Katholischen Centrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund.

Kontakt:  
Karl-Heinz Bockelbrink  
Telefon und Fax: 0231 40 36 76  
E-Mail:  
info@shg-blasenkrebs-do.de  
Internet:  
www.shg-blasenkrebs-do.de



# Schlecht sehen und trotzdem gut leben?

Der Makula-Treff informiert Betroffene und Angehörige

von Richard Schmidt

**Schlecht sehen zu können gehört zum Älterwerden. Da kann man nichts machen. Richtig? Nein! Makula-Degenerationen sind ein Problem alter Leute. Stimmt's? Nein! Wer sich um einen schlecht sehenden Angehörigen kümmert, muss mit allem allein klar kommen. Oder? Nein!**

**Gute Informationen räumen mit Vorurteilen auf. Dabei hilft der Makula-Treff.**

Viele Sehprobleme gehen auf Schäden an der Makula zurück, dem winzigen Teil des Auges, der für das scharfe Sehen zuständig ist. Ältere, aber auch viele junge Menschen stellen irgendwann fest, dass etwas nicht stimmt. Sie können auch mit Brille nicht mehr gut lesen, finden es schwieriger sich zu orientieren oder werden Nachtblind. Aber was kann man tun? Wenn es vielen Menschen so geht, dann haben Andere vielleicht ähnliche Erfahrungen gemacht und können wertvolle Tipps geben.

## Stopp, Zwischenfrage:

Nachlassen der Sehfähigkeit ist ja nicht ungewöhnlich. Da helfen stärkere Gläser. Aber wie kommt man überhaupt zur Diagnose Makula-Degeneration? Stellt das ein Arzt fest, der einen einfachen Sehtest macht? Die Diagnose stellt der Augenarzt mit einem speziellen Sehtest und dem Betrachten der Netzhaut beziehungsweise Makula fest.

Seit 2010 bietet der Blinden- und Sehbehindertenverein Dortmund einen von Dr. Michael Hermesmeier, pensionierter Internist, Dr. Peter Schmitt, pensionierter Augenarzt und Richard Schmidt, pensionierter Diplom-Pädagoge, geleiteten Treff für Menschen mit Makula-Erkrankungen an.

Die pensionierten Mediziner sind selbst von dieser Erkrankung betroffen

und möchten Menschen helfen, miteinander und mit verschiedenen Fachleuten ins Gespräch zu kommen. „Wissen hilft weiter“, nennt Dr. Hermesmeier das Motto des Treffs, „auch das Wissen, dass man kein Einzelfall ist und sich austauschen kann“.

In der Zeit von 19.00 bis zirka 20.00 Uhr wird jedes Mal ein Schwerpunktthema angeboten wie: Aktueller Forschungsstand, elektronische und optische Sehhilfen, Mobilitätstraining, Schwerbehindertenausweis und Landeshilfe für Sehbehinderte beziehungsweise Blindengeld usw. usw.

Im zweiten Teil von zirka 20.00 bis 21.00 Uhr können alle Fragen gestellt werden, die den BesucherInnen auf dem Herzen liegen. Wenn es sich um medizinische Fragen vom allgemeinen Interesse handelt, werden diese beantwortet. Eine individuelle Diagnostik und Beratung kann nur durch den behandelnden Augenarzt/Augenärztin geleistet werden. Für eine persönliche Beratung kann beim Makula-Treff ein Beratungstermin vereinbart werden.

Einige BesucherInnen kommen regelmäßig zum Treffen, andere mal von Zeit zu Zeit, je nach Themeninteresse. Ständig kommen auch neue BesucherInnen hinzu. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. ■

## INFO

Der **Makula-Treff des Blinden- und Sehbehindertenvereins Dortmund** findet alle zwei Monate statt.

Treffen:  
jeden 1. Dienstag um 19.00 Uhr in den geraden Monaten: Februar, April, Juni, August, Oktober und Dezember.  
Treffpunkt sind die barrierefreien Seminarräume im ‚Blickpunkt‘ Märkische Straße 61-63.

Kontakt:  
Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen e.V.  
Bezirksgruppe Dortmund  
Märkische Straße 61-63,  
44141 Dortmund  
Telefon: 0231 56 06 300  
www.bsvdo.de

Jeden ersten und dritten Donnerstag bieten geschulte Beraterinnen im ‚Blickpunkt‘ eine für alle kostenlose offene Sprechstunde an. Weitere Infos telefonisch oder per E-Mail: [beratung@bsvdo.de](mailto:beratung@bsvdo.de)

# Schlafapnoe, was ist das?

Gut informiert durch die Selbsthilfegruppe

von Wolfgang Feist

**Schnarchen in vielen Variationen mit sehr unterschiedlichen Lautstärken ist größtenteils bekannt. Solange es bei einer lediglich störenden Geräuschkulisse bleibt, handelt es sich um einen sogenannten Normalzustand. Wenn aber infolge des Schnarchens die Atemluft wegbleibt...**

Dann spricht man von einer Apnoe. Der Begriff kommt aus dem Griechischen und bedeutet Atemstillstand - also wenn einem wegen des Schnarchens die Luft wegbleibt. Eine krankhafte, behandlungsbedürftige Schlafapnoe liegt vor, sobald pro Schlafstunde mindestens fünf Atemaussetzer mit mehr als 10 Sekunden gemessen werden. Bei diesen Werten erfolgt eine medizinische Behandlung, meistens auch nur dann, wenn gefährliche Begleitsymptome wie beispielsweise Bluthochdruck, Herzrhythmus-Störungen, Tagesschläfrigkeit diagnostiziert werden.

## Herausforderung Schlafmaske

Menschen mit Schlafapnoe bekommen zur Unterstützung der nächtlichen Atmung Schlafmasken verordnet und angepasst. Denn durch den wiederholten Atemstillstand wird das Gehirn nicht gut mit Sauerstoff versorgt. Das kann schlimmstenfalls zum Herzstillstand oder Schlaganfall führen. Aber eine solche Maske zu tragen ist für die meisten Betroffenen eine Herausforderung.

In unserer Selbsthilfegruppe ist die Schlafmaske ein großes Thema: Bin ich wirklich mit der Maske richtig eingestellt? Wie komme ich mit dem Gerät zurecht? Die Passformen sind ja nach Fabrikat auch sehr unterschiedlich, das kann zu Problemen führen. Ich muss auch bereit sein, mich auf diese Therapieform einzulassen.

## Erfahrungsaustausch wirkt

In der Gruppe sprechen wir darüber und informieren uns gegenseitig. Der Erfahrungsaustausch ist nicht nur für Neue in der Gruppe wichtig. Es ist auch für die Gruppenmitglieder, die schon länger in unserer Gruppe sind, immer wieder interessant und jeder nimmt etwas mit aus den Gruppentreffen. Natürlich kann es immer mal vorkommen, dass Menschen großen Sprech- und Informationsbedarf haben, der nicht immer ganz befriedigt werden kann, denn wir haben für unseren monatlichen Austausch nur begrenzt Zeit. Es ist vielleicht enttäuschend für die betreffende Person, gebremst zu werden, weil auch andere zum Zuge kommen möchten.

Aber dafür treffen wir uns ja regelmäßig wieder und diese Regelmäßigkeit wirkt über die Zeit. Patienten sind gut informiert, das gibt ein gutes Gefühl und auch Sicherheit. Und auch die kritische Haltung wird gestärkt im Sinne von Patientenbewusst-Sein.

## Herzlich willkommen

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, die seit Januar 1996 mit Vereinsstatus besteht. Um an den Selbsthilfegruppentreffen teilzunehmen, um völlig unverbindlich Rat und Hilfe einzuholen, muss man nicht Vereinsmitglied sein und werden.

Wir treffen uns regelmäßig und DAS wirkt über die Zeit.

## INFO

Die **Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Chronische Schlafstörungen DO e.V.** trifft sich monatlich.

Treffen:  
2. Dienstag im Monat, 19.30 bis 21.00 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund.

Kontakt:  
Einen telefonischen Ansprechpartner aus der Gruppe nennt Ihnen die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund.

# Warum gehe ich dahin?

Selbsthilfegruppe für Menschen mit künstlichen Herzklappen

aus der Selbsthilfegruppe

Seit 1997 gibt es die Selbsthilfegruppe für Menschen mit künstlichen Herzklappen. Für die meisten war es eine diffuse Angst - das Herz - da soll etwas dran gemacht werden. Kann ich dann noch zur Arbeit gehen? Kann ich dann noch Sport machen? Kann ich dann noch meine Enkelkinder groß werden sehen? Wie soll es weiter gehen? Und dann gehe ich in diese Gruppe.

Was bedeutet mir die Gruppe? Wir haben Äußerungen verschiedener Teilnehmer unserer Gruppe gesammelt. Sie geben wieder, wie sehr der Austausch von Informationen und Erfahrungen in der Gruppe bei der Bewältigung der neuen Situation unterstützt.

**Gudrun:** Erste Operation 1970, zweite OP 1989. Ich hatte so gut wie keine Informationen. Dann fand ich diese Gruppe und habe hier unheimlich viel gelernt. Durch vermehrtes Wissen hat sich mein Durchsetzungsvermögen gesteigert.

**Christiane:** Das Wichtigste für mich war (und ist), das monatliche Erleben: Es gibt Viele, die wie ich ein künstliches ‚Ding‘ in sich haben und damit leben können. Ich bin nicht die Einzige, die nicht auf Anhieb alles weiß, was zu beachten ist. Wenn Andere es schaffen, die Probleme, die mit der Klappe anfallen zu meistern, werde ich das auch.

Dieser letzte Punkt ist mir der Wichtigste. Und in Bezug auf ‚ich werde das auch schaffen‘ sind mir die ‚Alten‘, sprich die, die schon lange mit einer Klappe leben, die, die mir am meisten Hoffnung geben.

## Irritation: Klickende Herzklappe

Die körperlichen Reaktionen oder Wahrnehmungen verändern sich für Menschen mit einer künstlichen Herzklappe. Da ist zum Beispiel das Klick-Geräusch: Je nach

Herzklappe kann das Schließen ein Geräusch verursachen, wie ein Klicken oder Ticken einer Uhr. Das ist neu, ungewohnt und kann stören oder irritieren.

**Ursula:** Ich denke an den Satz: ‚Versuchen Sie das Klicken möglichst nicht zu beachten‘. Zu dem Zeitpunkt war es mir noch unvorstellbar, das Klicken nicht zu hören. Und nun - sogar bei Ruhe im Bett höre ich das Klicken meistens nicht mehr.

**Gerd\*:** Es gibt Situationen wo auch andere Angst haben und - bleib erst mal ruhig und warte erst mal ab. Wie schön, dass das Angst-haben auch zugegeben wird.

**Hermann\*:** Ich bekam in der Gruppe eine positive Einstellung zu meiner Klappe durch die anderen.

**Rainer\*:** Ich werde über die Krankheit durch die anderen aufgeklärt.

**Bärbel\*:** Ein mehr an Wissen über die Arbeitsweise meiner künstlichen Herzklappe gibt mir die Sicherheit, damit zu leben.

## Marcumar - ein schlimmes Medikament?

Um Thrombosen und damit Embolien vorzubeugen, müssen Menschen mit mechanischen Herzklappen lebenslang Medikamente einnehmen, die die Blutgerinnung hemmen. Blutungen, die im

Alltag auftreten wie Zahnfleisch- oder Nasenbluten oder durch Schnittwunden, sind nicht so leicht zu stillen.

**Erich:** Nasenbluten! Ich kriegte Angst und wollte schon zum Telefon greifen... Wie oft ich daran denke.

**Hugo:** Man sagte mir, was mit *Marcumar* alles nicht mehr möglich sei. Hier habe ich erfahren, dass das alles gar nicht so schlimm ist.

**Barbara:** Ja ich muss *Marcumar* nehmen. Da ich aber meine Blutgerinnung selbst bestimme, ist das für mich kein Problem.

**Eva-Maria:** Ich habe keine Kunstklappe, muss aber wegen Rhythmusstörungen *Marcumar* einnehmen. Durch die Gespräche in dieser Gruppe habe ich sehr viel über die Wirkungsweise und die Dinge, die zu beachten sind, erfahren.

## Endokarditis-Prophylaxe: auch so ein Wort

Wenn Bakterien oder Pilze ins Blut gelangen und sich an künstlichen Herzklappen festsetzen, kann sich die Innenwand des Herzens krankhaft entzünden. Wir sprechen dann von einer Endokarditis, eine schwerwiegende und schwer zu behandelnde Krankheit. Vorbeugung (Prophylaxe) ist enorm wichtig.



**Hans-Georg\*:** Endokarditis-Prophylaxe konnte ich nicht mal aussprechen - heute weiß ich auch, was das bedeutet und wie ich mich verhalten muss.

**Ursula:** Inzwischen kann ich sogar Ärzte auf die Endokarditis-Prophylaxe hinweisen.

## Das Zwischenmenschliche

**Marita:** Was nicht zu kurz kommt, sind die ganz persönlichen Gespräche miteinander. Für mich haben sich auch Kontakte für Zwischendurch ergeben.

**Karin:** Da ich Telefonnummern der anderen habe, kann ich zwischen den Treffen mit einigen reden.

**Gerhard:** Vor allem bei „Problemen“ kann ich mit anderen Teilnehmern der Gruppe das Problem besprechen.

Schön, dass es unsere Gruppe gibt! ■

\* Namen wurden von der Gruppe geändert

## INFO

Die **Selbsthilfegruppe für Menschen mit künstlichen Herzklappen** ist auch offen für Menschen mit koronarer Herzerkrankung.

2017 ist ein Jubiläumsjahr für die Gruppe: Sie kann ihren 20-jährigen Geburtstag feiern.

Treffen:  
Jeden 4. Mittwoch im Monat im St. Johannes-Hospital, Johannesstr. 9-13, 44139 Dortmund.

Kontakt:  
Barbara Streich,  
Telefon: 0231 48 61 30

Schön, dass es die Gruppe gibt!



# Warum bin ich Mitglied einer Selbsthilfegruppe?

Nicht mehr alleine sein mit meinen Problemen!

Von Rainer Bremken

**Seit 14 Jahren habe ich eine chronische Wunde, die 3-4 mal in der Woche behandelt werden muss. Es war bis heute ein langer (Um-)Weg durch viele verschiedene Therapien, der mich deutlich Kraft gekostet hat. Heute bin ich nicht nur in einer guten Behandlung, sondern auch in guter „Gesellschaft“: Unsere Selbsthilfegruppe hilft mir, mit meinem Handicap umzugehen.**

Festgestellt habe ich es vor 14 Jahren nach dem Duschen; danach ist mir Wasser aus dem Bein gelaufen. Daraufhin bin ich zum Arzt gegangen, der ein Pflaster auf die Stelle geklebt hat. Dieses habe ich jedoch nicht vertragen, da ich bis dahin nicht wusste, dass ich eine Pflasterallergie habe und somit war die Wunde schnell so groß wie das Pflaster. Nach mehreren erfolglosen Versuchen ist es immer schlimmer geworden, selbst eine Hautverpflanzung verlief negativ. Als es nach der Hautverpflanzung nicht besser sondern schlimmer wurde, kam in Gesprächen auf, dass man das Bein amputieren möchte und daraufhin kam ich zum Glück zum Therapie-Stützpunkt in Dortmund.

## Die Selbsthilfegruppe bedeutet mir etwas

Nach den negativen Erfahrungen mit verschiedenen Ärzten und Krankenhäusern, die ich erlebt habe, war ich froh, dass wir die Gruppe gegründet haben. In der Gruppe lerne ich wieder, auch die kleinen schönen Dinge zu schätzen. Ich freue mich über kleine Fortschritte, nachdem ich so viele negative Erfahrungen gemacht habe.

Zu Beginn des Treffens erzählt jeder, wie es ihm seit dem letzten Treffen ergangen ist und ob es Neuigkeiten gibt. Im vertrauensvollen Miteinander tauschen wir Erfahrungen aus und informieren uns gegenseitig. Zum Beispiel, welche Verbandsstoffe oder Salben man am besten

Was uns eint: Chronische Wunden können den Alltag zur Hölle machen! Unerträgliche Schmerzen führen zu schlaflosen Nächten. Die offene Wunde kann richtig übel riechen und das nehme nicht nur ich, sondern auch meine Umwelt wahr und das ist mir natürlich unangenehm. Viele denken vielleicht: „Der wäscht sich nicht“ oder so ähnlich... Auch damit haben wir als Betroffene zu kämpfen und müssen uns immer wieder damit auseinandersetzen. Bei vielen führt das zu Isolation; sie trauen sich nicht mehr aus dem Haus, sind verzweifelt.

Wenn es mir schlecht geht, brauche ich die Gruppe und wenn es mir gut geht, braucht die Gruppe mich.

verträgt. Wir reden über Behandlungs- und Heilungsmethoden, informieren uns über Therapiemöglichkeiten und Nachsorge.

Wir können offen und unbeschwert über unser körperliches und seelisches Wohlergehen sprechen. Da ist niemand, der sagt „Stell Dich nicht so an...“ Da sind alle, die sagen: „Das kann ich nachvollziehen, so ähnlich erlebe ich das auch.“ Das macht Mut, positiv nach vorne zu schauen. In der Gruppe wissen wir: Ich bin nicht allein. Wenn es mir schlecht geht, brauche ich die Gruppe und wenn es mir gut geht, braucht die Gruppe mich. Deswegen ist die regelmäßige Teilnahme an den Treffen wichtig für uns alle.

## In der Gruppe besteht Schweigepflicht

Keine persönlichen Details gelangen nach draußen! Was in der Gruppe gesprochen wird, verlässt nicht den Raum. Das ist für uns alle wichtig und schafft eine gemeinsame Vertrauensbasis. Wir tauschen



Quelle: Wikipedia, Castellers Vilafranca

Erfahrungen aus und stellen fest: Ich bin nicht allein. Auch andere haben das gleiche Problem und die gleichen Sorgen und Ängste wie ich. Und das kann ich hier in der Gruppe vertrauensvoll einbringen.

## Und zwischen den Treffen?

Wir telefonieren auch oder schreiben uns E-Mails und halten auf diesen Wegen Kontakt untereinander. Das ist ein schönes Gefühl zu wissen: Ich muss nicht unbedingt auf das nächste Treffen warten, bis ich was ‚loswerden‘ kann. Und sei es nur ein Hinweis auf einen spannenden Krimi am Abend im Fernsehen mit meinem Lieblingschauspieler.

Auch sind wir dankbar über die vielen Informationen und Veranstaltungshinweise, die wir von der Selbsthilfe-Kontaktstelle erhalten.

Ich freue mich schon immer aufs nächste Treffen, auf den ganz persönlichen Austausch.

## Wenn Neue in die Gruppe kommen

Wer sich jetzt angesprochen fühlt, ist herzlich willkommen! Wir freuen uns über jede und jeden, der sich gerne austauschen möchte und der bereit ist, auch ein offenes Ohr für die anderen zu haben. Auch Angehörige sind eingeladen, mitzumachen. ■

**INFO**

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

Treffen:  
Jeden 3. Dienstag im Monat von 16.30 bis 19.00 Uhr in der Dortmunder Innenstadt (die Räumlichkeiten sind barrierefrei zugänglich).

Kontakt und weitere Infos:  
Rainer Bremken  
Telefon: 0177 16 68 709  
E-Mail: rainer.bremken@freenet.de

oder über die Selbsthilfe-Kontaktstelle

# 16 Jahre Selbsthilfegruppe Glaukom

Eine Erfolgsgeschichte

Als am 17.5.2001 eine kleine Gruppe von Glaukom-Patienten in Dortmund zusammenkam, um Erfahrungen über ihre Krankheit auszutauschen, konnten sie nicht ahnen, dass sie damit den Grundstein für eine lange Erfolgsgeschichte legen würden: den Grundstein für die Selbsthilfegruppe Glaukom, die im vergangenen Jahr ihr 15-jähriges Bestehen feierte. Eines war damals bereits zu erkennen: Es bestand bei den Patienten ein Bedürfnis, mehr über

ihre Erkrankung zu erfahren, über Krankheitsursachen, Krankheitsverläufe, Behandlungsmöglichkeiten und Kontakte zu gleichfalls Betroffene aufzunehmen.

Wenn der Augenarzt ein Glaukom festgestellt hat, ist das für den Patienten in der Regel ein Schock. Oft ist das Wissen über die Krankheit und ihre Ursachen, über Behandlungsmöglichkeiten, Medikamente, Operationen, Risiken und Nebenwirkungen gering und in der kurzen Behandlungszeit die heute den Ärzten für den einzelnen Patienten zur Verfügung steht, bleibt oft kein Raum, die Betroffenen so zu informieren, dass Ängste und Sorgen gemindert werden. Hier kann die Selbsthilfe ansetzen.

lichkeiten werden besser verstanden, Informationen, Tipps und Hilfe werden weitergegeben.

## Was ist Glaukom?

Als Glaukom (Grüner Star) wird eine Krankheit bezeichnet, bei der es zu einer fortschreitenden Schädigung des Sehnervs kommt. Besonders tückisch ist diese Krankheit deshalb, weil man anfangs keine Beschwerden oder Schmerzen fühlt. Aber wenn man etwas spürt, ist die Krankheit meist schon weit fortgeschritten. Die Schädigung des Sehnervs kann nach dem bisherigen Stand der Medizin nicht geheilt werden in dem Sinne, dass der Schaden behoben wird. Vielmehr geht es darum, das weitere Fortschreiten des Schadens zu verhindern. Ohne Behandlung (Tropfen oder eventuell Operation) besteht die Gefahr, Teile des Gesichtsfeldes dauerhaft zu verlieren oder im schlimmsten Fall zu erblinden.

## Ängste abbauen Sich gegenseitig stabilisieren

Ein besonders wichtiges Merkmal in der Selbsthilfegruppe ist, dass dort Zeit gegeben ist, sich mit den Problemen zu befassen, die den Patienten auf den Nägeln brennen. In der Dortmunder Gruppe finden sich Betroffene zusammen, die zum Teil schon viele Jahre Erfahrung mit dem Glaukom haben. In diesen Jahren hat sich eine Menge Wissen angesammelt, das im geschützten Bereich der Selbsthilfegruppe weitergegeben wird. Für diejenigen, die gerade die Diagnose Glaukom bekommen haben, ist es eine Erleichterung, wenn sie auf andere Glaukompatienten treffen, die trotz der jahrelangen Erkrankung noch gut sehen können. So bietet sich die Möglichkeit, in der Gruppe Ängste abzubauen. Die Betroffenen stabilisieren sich gegenseitig, die Krankheit und ihre Behandlungsmög-

von Günter Linnenkamp und Helga Kipp

## Grundstein für den Bundesverband

Die Selbsthilfegruppe Glaukom ist seit vielen Jahren über Dortmunds Grenzen hinaus bekannt. Es treffen monatlich Menschen zusammen, die weite Wege vom Sauerland oder Hessen nicht scheuen, weil es in ihrer näheren Umgebung keine Glaukom-Gruppe gibt. So war es folgerichtig, dass sich Gruppenmitglieder 2006 zusammensetzten und den Patientenverein „Glaukom-Büro NRW“ gründeten, der mit seinem Bekanntheitsgrad schon 2008 in die bundesweit tätige Patientenorganisation Bundesverband Glaukom-Selbsthilfe e.V. mündete.

Inzwischen gibt es mehrere Internetplattformen wie Webseiten und Glaukom-Foren, wo Betroffene neutrale Informationen erhalten oder sich austauschen können. Es werden Glaukom-Tage für Groß und Klein organisiert, Seminare zum Umgang mit Augentropfen angeboten, Broschüren entworfen, es gibt persönliche und telefonische Beratungsangebote, auch im Bereich der Forschung ist man aktiv.

## Augenarzt und Selbsthilfegruppe

Eines jedoch steht an erster Stelle: Den Besuch beim Augenarzt kann und will die Selbsthilfegruppe nicht ersetzen. Im Gegenteil: Es werden enge Kontakte zu Augenärzten gepflegt, deren medizinische



Kreative Menschen: Für 2017 hat die Glaukom-Gruppe einen eigenen Kalender gestaltet.



Fachkompetenz für die Betroffenen unverzichtbar ist. Die langjährige qualifizierte ärztliche Betreuung der Selbsthilfegruppe durch den Chefarzt der Augenklinik Prof. Dr. Markus Kohlhaas, sein Team, und die gute Kooperation mit der Verwaltung des St.-Johannes-Hospitals ist nur ein Beispiel dafür, wie zuverlässige und regelmäßige Zusammenarbeit zwischen Ärzteschaft und Patienten funktionieren kann.

## Die Gruppe wirkt in der Gemeinschaft

Selbsthilfe bedeutet aber nicht nur, sich als Patient über die Krankheit zu informieren, sondern zu lernen, mit der Krankheit zu leben, damit sie nicht zum allein beherrschenden Thema wird. Soziale Kontakte, Stammtisch, Sommerausflug und Weihnachtsfeier spielen ebenso eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Und im vorletzten Dezember wurde aus der Weihnachtsfeier eine gelungene Jubiläumsfeier, bei der Rückschau auf die Dortmunder Glaukom-Selbsthilfe gehalten wurde.

Mittlerweile zählt die Selbsthilfegruppe an die 50 Betroffene, die regelmäßig Kontakt halten und an Treffen und Aktionen teilnehmen. Von den Gründungsmitgliedern ist heute noch etwa die Hälfte aktiv. Die Gruppe ist offen, es gibt keine ausdrückliche Mitgliedschaft und keine Mitgliedsbeiträge.

## Schöne Anerkennung

Einer der Höhepunkte war sicherlich im Oktober die Verleihung des Bundesverdienstkreuzes an Helga Kipp, die einen großen Anteil hat an Aufbau, Gründung und bundesweiter Vernetzung von Glaukom-Selbsthilfegruppen. ■

## INFO

Die **Selbsthilfegruppe Glaukom Dortmund** trifft sich jeden dritten Mittwoch im Monat von 17.00 bis 18.30 Uhr im St.-Johannes-Hospital.

Kontakt:  
Helga Kipp,  
Telefon: 0231 97 10 00 34  
Günter Linnenkamp,  
Telefon: 0231 71 71 22



# Neues von Anna M.

Hilfe auf dem Weg mit der Kaufsucht

aus der Selbsthilfegruppe

**Die Selbsthilfegruppe Kaufsucht hat sich im April 2002 gegründet; sie ist eine Gruppe für Betroffene und besteht nun schon 15 Jahre. Unsere Mitglieder kommen aus verschiedenen Städten des Ruhrgebietes und des Sauerlandes; sie nehmen den langen Anfahrtsweg in Kauf, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, sowie Hilfe und Unterstützung zu bekommen.**

Die Experten sind sich seit Jahren uneinig, ob das pathologische Kaufeneine Sucht ist, eine Zwangsstörung oder eine Impulskontrollstörung. Es gibt bis heute sehr wenige Therapie-Angebote sowie wenige Selbsthilfegruppen für kaufsüchtige Menschen. Deshalb unterstützen wir seit vielen Jahren die Forschungsarbeiten der Uni-Kliniken, in dem wir an Kaufsucht-Studien teilnehmen und von unseren Erfahrungen berichten.

Daher ist es wichtig, auf das Problem der Kaufsucht aufmerksam zu machen - wie im Bericht von Anna M.

### Neues von Anna M.

Ich hoffe, es erinnert sich noch jemand an meinen Artikel, der im Selbsthilfe-Forum im 2. Halbjahr 2015 erschienen ist. Die Schnäppchenjägerin!

Ich sehe bei dem einen oder anderen Fragezeichen auf der Stirn? Häää? Was hat das denn mit Sucht zu tun? Und so denken sicherlich viele, denn wer macht nicht gerne ein Schnäppchen. Aber ich bin kaufsüchtig und werde es immer sein.

Ich werde ständig mit dem Kaufen konfrontiert, ob das nun die Werbung im Fernsehen, in Zeitungen, auf Plakaten oder im Internet ist, in einem Gespräch oder wenn ich nur mal in den Supermarkt gehe. Überall Kaufen, Kaufen! Und ich werde auf einer Gefühlsebene angesprochen, die mich vermeintlich glücklich macht.

Nur ist das genau das Gegenteil, es treibt mich weiter in den Abgrund.

Aktuell habe ich eine Phase in der ich es schaffe, auch ein Geschäft zu betreten oder in einem meiner Online-Shops zu schauen, ohne etwas zu kaufen.

Ich möchte Euch erzählen, wie es nach der Veröffentlichung des Artikels mit mir weiter ging.

Erst einmal hat sich nur wenig getan. Ich hatte auf mehr Resonanz für unsere Gruppe gehofft und mehr Austausch. Ich habe erst einmal so weiter gemacht und gekauft, aber in einem für mich gemäßigteren Rahmen. Aber es hat nur wenig genutzt, ich habe mich weiter verschuldet. Die Gedanken waren da und ich habe es mir wieder alles so zurecht gelegt, wie ich es brauchte.

2016 war für mich ein Jahr mit vielen Veränderungen. Anfang des Jahres hatten wir einen Todesfall in der Familie, der uns alle schwer getroffen hat. Nein, ich habe nicht geerbt und meine finanzielle Situation hat sich nicht verändert! Dadurch hat sich im Sommer eine vollkommen andere Situation ergeben. Mein Mann ist jetzt 2 bis 3 Tage in der Woche bei der hinterbliebenen Person und ich fühle mich entlasteter, da es weniger häusliche Konflikte gibt. Mir tun die paar Tage alleine gut und meinem Kind auch.

Mein Glück:  
Ich bekomme durch  
mein neues Hobby  
Bestätigung und Lob.

### Neue Aufgaben, die mir gut tun

Im April 2016 habe ich nochmals einen Kredit ohne Wissen meines Mannes aufnehmen müssen. Das Konto war wieder an der Dispo-Grenze und ich war kurz vor der Zahlungsunfähigkeit. Ich habe überlegt, was ich weiter tun kann, um meine finanzielle Situation aufzufangen. So habe ich mir eine Nebentätigkeit gesucht.

Aber damit nicht genug, ich hatte das Glück, ein neues Hobby zu finden. Es macht mir viel Spaß, ich komme mit anderen Leuten zusammen und kann weitere Lehrgänge besuchen, um mich weiterzubilden.

Durch das neue Hobby bekomme ich von einigen Menschen Bestätigung und Lob, weil sie die Sachen schön finden, die ich mache. Das tut mir gut und lenkt mich teils von meinen starken Wünschen zu Kaufen etwas ab. Ich habe seit einem Jahr keine Handtasche mehr gekauft und das ist für mich eine Leistung. Ebenfalls habe ich es geschafft, zum Anfang dieses Jahres einen kleinen Kredit und eine Ratenzahlung abzuzahlen. Mein Konto ist im grünen Bereich und das Kreditkartenkonto stottere ich ab, um von den Schulden runter zu kommen. Doch ich hatte

auch Rückfälle, die mich immer wieder zurück werfen und mich verzweifeln lassen.

### Ich bekomme Hilfe

Ich habe aber das Glück, in meiner Freundin und in der Leiterin der Selbsthilfegruppe feste Ansprechpartnerinnen zu haben - und glaubt mir, die Fragen, die mir dann von ihnen gestellt werden, sind sehr unbequem. Ich denke aber, dass dies auch wichtig ist, um sich selbst zu reflektieren.

So, nun noch eine Kleinigkeit zum Schluss. Letztens fand ich im Internet den Spruch ‚Ich kann zaubern und kann Geld in Kassenbons verwandeln‘. Auch wenn es erst einmal lustig klingt, denke ich, dass es noch viele Betroffene gibt, die ihr Kaufverhalten nicht im Griff haben.

Ich weiß, wie schwer das ist, egal welche Sucht man hat, erst dies einmal vor sich selbst einzugestehen und dann den nächsten Schritt zu machen und sich Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen.

Ich hoffe, allen Betroffenen ein wenig Mut machen zu können.

Eure Anna M. ■

### INFO

Die **Selbsthilfegruppe für kaufsüchtige Menschen** trifft sich derzeit jeden 2. und 4. Montag um 19.15 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21. Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle stellt gerne den Kontakt her.

# Selbsthilfegruppen-Börse

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

### Schlaganfall

Wir, die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Dortmund-Hörde, sind ein kleiner Kreis von Schlaganfall-Betroffenen und Angehörigen.

Immer am letzten Donnerstag im Monat treffen wir uns um 17.00 Uhr im Hüttenhospital, Marksbach 28 in Dortmund-Hörde. Es ist alles sehr gut mit dem Rollstuhl/ E-Rollstuhl zu erreichen.

In einem geschützten Rahmen tauschen wir uns vertrauensvoll aus. Themen sind unter anderem: Leben mit dem Schlaganfall – Alltagsbewältigung – Was ändert sich im familiären Umfeld – Probleme selbst aktiv in die Hand nehmen und herausfinden, was ich selbst zur Verbesserung meiner Lebenssituation tun kann – Ich bin bereit, neben der Besprechung meiner eigenen ‚Geschichte‘, mich in andere Menschen einzufühlen und ihnen Raum zur Darstellung ihrer Probleme zu geben.

Es ist schön zu wissen, da ist jemand der mich versteht, weil es ihm oder ihr genauso ergeht. Wir können unsere Sorgen teilen. Das macht Mut, positiv nach vorne zu blicken.

Eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht.

### Gründungswunsch Angehörige von Transidenten

Dein Kind (Partner, Enkel o. Ä.) ist transident? Für dich ist dieses Erfahren schockierend und unfassbar? Du bist fassungslos, entsetzt, verständnislos oder wütend? Deine eigene Welt, dein bisheriges Leben und das was in deiner Familie geschieht, scheint auf den Kopf gestellt. Du ver-

drängst die Realität oder vertuschst sie gegenüber deinem Umfeld, weil Transidentität ein Tabu-Thema ist? Du möchtest diesen einsamen und stillen Leidensweg verlassen und dich mit anderen austauschen, die Ähnliches erleben und fühlen?

Hier kann eine neue Selbsthilfegruppe ansetzen:

Lass uns gemeinsam einen Gesprächskreis für Angehörige von Transidenten bilden, wobei es ohne Bedeutung ist, in welchem Stadium der Angleichung sich der Transident gerade befindet.

Wir können im selbst-organisierten, geschützten Rahmen vertrauensvoll über unsere Situation, Ängste, Hoffnungen, Wünsche und über Fortschritte in unserem Befinden sprechen. Sicher hat das eine oder andere Gruppenmitglied Erfahrungen gemacht, die für die anderen von Wert sind und bei der eigenen Alltagsbewältigung unterstützen. Im gemeinsamen Erfahrungsaustausch kann wieder Hoffnung für die Zukunft geschöpft werden.

Eins aber kann die Gruppe nicht sein: Ersatz für ärztliche oder therapeutische Behandlung.

Die Treffen sind in Dortmund angedacht, mindestens einmal im Monat. Das Wann und Wo werden wir letztlich gemeinsam in der neuen Gruppe absprechen.

Du fühlst dich angesprochen? Dann nimm Kontakt auf mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund.

### Gründungswunsch Partnerinnen von Inhaftierten

Dein Partner ist in Haft? Du sorgst dich um Ihn? Du strengst dich an, deinem

Partner zu beweisen, dass du trotzdem zu ihm hältst? Dein Kind muss jetzt ohne den Vater auskommen. Du fragst dich, wie du den Umstand eurem Kind erklären sollst? Deine Angehörigen und dein Bekanntenkreis ziehen sich zurück? Dein Umfeld lässt dich spüren, dass du und deine Familie unerwünscht seid? Du spürst die Blicke und hörst Gespräche hinter deinem Rücken? Du brauchst Gespräche mit Menschen, die wissen, wie sich das anfühlt?

Dann geht es dir ähnlich wie mir.

Gerne möchte ich mich mit dir und anderen Frauen in gleicher Lebenssituation regelmäßig treffen und austauschen. Angesprochen sind auch Frauen, deren Partner kürzlich aus der Haft entlassen wurde und die weiterhin mit partnerschaftlichen und gesellschaftlichen Problemen kämpfen.

Unsere Themen in unserer neuen Selbsthilfegruppe könnten sich um all die oben gestellten Fragen drehen. Es geht mir um das Ankommen im Alltag mit dieser neuen Situation und um das Leben an der Seite eines Häftlings. Es geht mir nicht darum, mich auszutauschen, warum die Männer in Haft sitzen. Das sollte kein Gesprächsinhalt sein.

Unser Gesprächskreis soll eine vertrauliche und geschützte Runde sein, in der wir uns erleichtern und gegenseitig unterstützen können. Im gemeinsamen Gespräch können wir uns Impulse für unsere eigene Alltagsbewältigung geben.

Ich wünsche mir gleichgesinnte Frauen, die Interesse an einem eigenverantwortlich gestalteten und selbst organisiertem Gesprächskreis haben; Frauen, die Lust haben, sich 1 bis 2 mal im Monat zu treffen.

Eine künftige Treffzeit und -ort können wir bei einem ersten Treffen, bei dem uns die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund unterstützt, gemeinsam verabreden.

Du bist interessiert? Dann melde dich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund.

**Gründungswunsch Trauer Lesben**

Auch wenn manche Menschen nicht mehr in unserem Leben sind, in unseren Herzen werden sie immer bleiben!

Hast du auch deine Freundin, Partnerin oder Ehefrau durch Tod verloren? Brauchst du Hilfe und Unterstützung?

Wir, Marianne und Ricarda, möchten mit betroffenen Frauen eine Trauergruppe in Form einer Selbsthilfegruppe aufbauen. Unser Ziel ist es, in gemeinsamen Gesprächen einen Umgang mit dem Verlust und den dazugehörigen Emotionen zu finden. Zudem soll die Gruppe Halt und Unterstützung sein, um wieder ins Leben zu finden.

Wir möchten die Gruppe an einem Abend im Monat anbieten.

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

Literaturtipp...

Depressionen



Matthew Johnstone, **Der schwarze Hund.**

Wie man Depressionen überwindet und Angehörige und Freunde dabei helfen können.

Verlag Antje Kunstmann, 2016. 20 Euro.

Matthew Johnstones so informative wie berührende Bilderbücher über Depressionen – Mein schwarzer Hund und Mit dem schwarzen Hund leben – haben sich im Lauf der Jahre zu Standardwerken entwickelt. Sie gehören zu den beliebtesten Büchern zum Thema und gewinnen von Jahr zu Jahr ein größeres Publikum. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe empfiehlt die beiden Titel, in zahlreichen psychotherapeutischen Praxen kommen sie bei der Arbeit mit den Patienten und ihren Angehörigen zur Anwendung und werden von diesen hochgeschätzt. Die besondere Stärke dieser Bücher: Matthew Johnstone findet für den schwer fassbaren Zustand der Depression intuitiv zu verstehende, zwingende und humorvolle Bilder, die Betroffene, deren Angehörige und Freunde emotional erreichen und ihnen bei vielem helfen: Sich nicht alleine damit zu fühlen, sich mitteilen zu können, Verständnis füreinander zu entwickeln, miteinander ins Gespräch zu kommen – und nie die Hoffnung zu verlieren (Verlagstext).

Dortmunder Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen:

- A**doptiveltern
- A**dipositas
- A**D(H)S, hier: bei Kindern
- A**lkoholabhängigkeit, auch:
  - Angehörige
  - polnisch sprachig
  - russisch sprachig
- A**lleinerziehende, hier: Ältere
- A**lzheimer
- A**ngsterkrankung, auch: Berufstätige
- A**phasie
- A**sperger Syndrom, auch:
  - Kinder
  - Frauen
- A**temwegserkrankungen
- A**ugenerkrankung
- A**utismus
- B**ehinderte
- B**eziehungssucht
- B**ipolar
- B**lepharospasmus
- B**linde
- B**orderline
- B**urnout
- C**hron. Erschöpfungssyndrom
- C**hronische Schmerzen
- C**hronische Wunden
- C**lusterkopfschmerz
- C**olitis Ulcerosa
- D**emenz, beginnende
- D**epressionen, auch:
  - Berufstätige
  - Depressionen & Sucht
  - Frauen, türkisch sprachig
- D**iabetes, auch:
  - Diabetes & Depressionen
- D**issoziale Persönlichkeitsstörung, hier: Angehörige
- D**rogenabhängigkeit, auch Angehörige
- D**ystonie
- E**ltern, hier:
  - verlassene
  - nach Trennung
- E**motionale instabile Persönlichkeitsstörung
- E**pilepsie
- E**rtaubte
- E**ssstörungen
- F**ehlgeburt
- F**etales Alkoholsyndrom (FASD)
- F**ibromyalgie
- F**rauen, auch:
  - Achtsamkeit/ türkisch sprachig
  - Selbstbewusstsein/International
- F**rühgeborene
- F**reizeit
- G**ewaltfreie Kommunikation
- G**laukom (grüner Star)
- H**aarausfall, auch:
  - kreisrunder, Kinder
- H**auterkrankung
- H**ashimoto-Thyreoiditis
- H**erzerkrankte, auch: Kinder
- H**erzklappen, künstliche
- H**irn-Aneurysma
- H**IV-Infizierte, hier:
  - Frauen
  - Freizeit
  - Frühstück
- H**ochbegabte, hier: Kinder
- H**ochsensible
- H**örgeschädigte, auch: Cochlea-Implantat
- H**omosexualität, auch:
  - Angehörige
  - Sucht
- H**ypophysen Erkrankung
- I**nhaftierte, hier: Partnerinnen\*
- I**nsolvenz
- K**aufsucht
- K**ehlkopfooperierte
- K**inderwunsch, unerfüllt
- K**rebs, auch:
  - Kinder
  - Junge Patienten (18-40)
- K**rebs, spezifisch:
  - Blase - Darm - Brust
  - Prostata - Kehlkopf
- K**riegsenkel
- K**ünstlicher Blasen-/Darmausgang
- L**ebensqualität
- L**esben
- L**eukämie, Kinder
- L**upus erythematodes
- M**agenentfernung
- M**akuladegeneration
- M**essies
- M**edikamentenabhängigkeit
- M**itochondriopathie
- M**orbus Basedow
- M**orbus Bechterew
- M**orbus Crohn
- M**orbus Menière
- M**ütter, auch: Hörgeschädigte
- M**ukoviszidose
- M**ultikulturelle Aktivitäten
- M**ultiples Myelom
- M**ultiple Sklerose, auch:
  - jung & MS
  - Myotonie

- N**arzisstenkinder, Erwachsene
- N**ebennierenerkrankung
- O**rgantransplantierte
- P**anikattacken, auch: Berufstätige
- P**arkinson
- P**lasmozytom
- P**rimär biliäre Zirrhose (PBC)
- P**flegeeltern, auch:
  - traumatisierter/beeinträchtigter Kinder
- P**oliomyelitis
- P**rostataserkrankte
- P**soriasis
- P**sychisch belastete Mütter
- P**sychische Erkrankungen
- P**sychische Krisen, hier:
  - rund um die Geburt
- P**sychose
- P**TBS
- R**estless-Legs-Syndrom
- R**heuma
- R**uhestand
- S**arkoidose
- S**chlafapnoe
- S**chlafstörung
- S**chlaganfall
- S**chwule, auch:
  - Väter/Ehemänner
- S**eelische Gesundheit
- S**eelische Probleme, bis 30 J.
- S**ehbehinderte
- S**enior/-innen
- S**ex-/ Liebessucht
- S**klerodermie
- S**pielsucht
- S**toma
- S**tottern
- S**ucht, auch:
  - Angehörige
  - Homosexuelle
  - Hörgeschädigte
  - persisch sprachig
- T**innitus
- T**orticollis Spasticus
- T**otgeburt
- T**ourette-Syndrom
- T**ransidente, auch: Angehörige\*
- T**rauer, auch: Lesben\*
- T**rennung
- V**äter, nach Trennung
- Z**wangserkrankungen

Stand: April 2017 \* Gruppe im Aufbau



## KONTAKT

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Ostenhellweg 42-48 | Eingang Moritzgasse

44135 Dortmund

Telefon: 0231 52 90 97

Fax: 0231 52 090

[selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-dortmund.de](http://www.selbsthilfe-dortmund.de)

Alle Anliegen werden vertraulich behandelt. Die Beratung ist kostenlos.

### 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 | und nach Vereinbarung

### Telefonische Abendsprechzeit:

1. Donnerstag im Monat, 16.30–19.00 Uhr

## 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