

SELBSTHILFE-FORUM

Das Magazin für Dortmund

2. Halbjahr 2012



**VIELFALT
ist unsere Stärke**

Beiträge zu unserem Titelthema: Behandlungsvielfalt ist eine Stärke – von der Notwendigkeit interkultureller Öffnung im Gesundheitswesen • Wir sind international - Junge Menschen haben gemeinsame Ziele • Nordstadt: Planen von unten - Planerladen e.V. fördert Teilhabe und selbst tragende Strukturen bei Migranten

INHALT

	Seite
Titelthema	
Vielfalt ist unsere Stärke	4-10
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert	11-13
Aus den Selbsthilfegruppen	
Sarkoidose Chamäleon unter den Krankheiten	14
Vom Ehrenamt in der Sucht Hilfgemeinschaft Kreuzbund	16
Depressionen und Sucht	17
Chromosomschädigungen Vielfalt ist unsere Stärke	18
Stomaträger Erst für mich, dann auch für andere	20
Sozialphobie In der Vielfalt der Liebe begegnen	22
Depressionen positive Veränderungen	24
Hirn-Aneurysma Wir sind froh, dass es uns gibt	26
Blickpunkt Parität	I-IV
finden Sie in der Mitte des Heftes	
Service	
Literaturtipps	27
reintechnisches	30
Dortmunder Selbsthilfe	
Selbsthilfegruppenbörse	28-29
Themenliste	31

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Vorbereitung für diese Ausgabe war bereits in vollem Gange, da stolperte ich in meiner Tageszeitung über die Titelseite: Haben wir zu viel Vielfalt? Und über die Fragen, wie viel Gegensätze hält unsere Gesellschaft aus und wo bleibt da das Gemeinsame - bei aller Unterschiedlichkeit? Die Fragen blieben offen.

Antworten können wir Ihnen hier auch nicht geben. Dass aber Vielfalt eine Stärke ist, hat sich für uns in fast allen nachstehenden Beiträgen deutlich gezeigt.

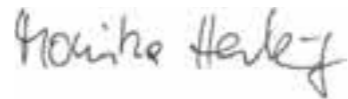
Was ist uns bei aller Unterschiedlichkeit gemein? Wo wird trotzdem Gemeinschaft gestärkt? Bei allen Wertigkeiten und Konkurrenzen, von denen sich keiner frei machen kann, wünschen wir uns doch im Grunde alle, angenommen zu werden, Wertschätzung, Dazugehörigkeit und Gemeinschaft zu erleben. Und das kann überall Wirklichkeit werden, wenn wir neugierig sind und Türen öffnen, Begegnung zulassen und dabei andere in ihrem Anderssein sehen und respektieren.

Bei all dieser persönlichen Verantwortung ist es aber auch eine stetige gesellschaftliche Aufgabe, für die erforderlichen Rahmenbedingungen einer Teilhabe aller am gemeinschaftlichen Leben zu sorgen - egal, welche Sprache ich spreche, wie ich aussehe, wo ich herkomme, was ich kann oder nicht kann.

Die Menschen mit und auch in ihren nachfolgenden Beiträgen aus Medizin, Stadtteil- bzw. Jugendaktivitäten, Selbsthilfegruppen und Ehrenamt haben eines gemeinsam: Sie schauen kritisch und auch wohlwollend hin, sie öffnen Türen, sie trauen sich und sie handeln: Sie sind einfach lebendige Beispiele für den Wert und auch die Erfordernis des gegenseitigen Verstehens und Verstanden-Werdens.

Wie sagte William Blake: „Es gibt Bekanntes. Es gibt Unbekanntes. Dazwischen gibt es Türen.“

Trauen Sie sich, sie zu öffnen!



Monika Hecking, Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
November 2012

MigDialog

Durch Austausch zu differenziertem Migrationswissen

Im Juni 2012 fanden sich interessierte Akteure der Gesundheitsselbsthilfe zur Auftaktveranstaltung des MigDialogs in Essen ein. Dieses Treffen war das erste einer ganzen Reihe im Rahmen des dreijährigen Projektes „Gesundheitsselbsthilfe NRW und Migration“.

Was bedeutet MigDialog? Das Thema Migration steht im Vordergrund. Im Dialog sollen bedarfsorientiert Fragen aufgegriffen werden und im Rahmen von Informationsstreffen mit Fachleuten, die einen besonderen Zugang für das Migrationsgeschehen haben, bearbeitet werden.

Der Blick wird auf Fragestellungen gerichtet wie z. B. „Unter welchen Bedingungen lebten und arbeiteten Gastarbeiter in Deutschland? Welchen (psychosozialen, gesundheitlichen) Belastungen waren/sind sie damals und heute ausgesetzt? Wie steht es um die Gesundheit von Migranten in Deutschland? Was bedeutet

interkulturelle Öffnung für die Gesundheitsselbsthilfe im Zusammenhang mit dem Gesundheitssystem? Welche Rolle könnte die Gesundheitsselbsthilfe für den Gesundheitsprozess bei Migranten einnehmen?“

Angesprochen und eingeladen zum MigDialog sind Selbsthilfeakteure auf Landes- und Ortsebene, die mehr zum Thema Migration erfahren wollen. Und wie läuft der MigDialog ab? Die Treffen finden jeweils für zwei Stunden in der Kreisgruppe des Paritätischen in Essen statt. Das Konzept ist anschaulich umrissen: „30 Minuten gemütlicher Snack-Smalltalk, 45 Minuten sattes Wissen, 45 Minuten reger Dialog und zum Abschluss ein ruhiger Ausklang“.

Der Dokumentation der Auftaktveranstaltung, bei der es um die psychologisch-gesundheitlichen Belastungen des Migrationsprozesses am Beispiel türkischstämmiger Migranten in Deutschland

ging, war zu entnehmen, dass sich bereits während des Vortrages (von Prof. Dr. Halil Uslucan) angeregte Diskussionen entwickelten. Viele praktische Fragen zur interkulturellen Öffnung von Selbsthilfegruppen und zur Kooperation mit Migrantenselbstorganisationen wurden gestellt. Ein Teilnehmer resümierte: „Ich habe viele wertvolle Informationen gewonnen. Gemeinsam werden wir daran arbeiten, Barrieren zu überwinden und verstärkt mit türkischen Ärzten und Moscheen zusammenzuarbeiten.“

INFO

Weitere Informationen und Kontakt:
Projektleiterin Umut Ezel
Der Paritätische NRW | Kreisgruppe Essen
Tel.: (0201) 895 33-18
www.migration-selbsthilfe.de

Was ist eigentlich ...

Der Integrationsrat der Stadt Dortmund?

Vertraut ist Ihnen sicherlich der Begriff ‚Ausländerbeirat‘? Dieses Gremium, welches in Dortmund mit seinen Aktivitäten bereits 1972 begann und erst 21 Jahre später auf Beschluss des Rates erstmalig demokratisch von ausländischen Bürgerinnen und Bürgern gewählt werden konnte? Dann kam die die Änderung der Gemeindeordnung NRW 2009, die die Bildung eines Integrationsrates vorsah – damit änderte sich nicht nur die Begrifflichkeit.

Nun ist es der Integrationsrat, der die Interessen der ausländischen Bürgerinnen und Bürger in Dortmund vertritt. Alle fünf Jahre wird er von ihnen gewählt. 18 direkt gewählte Mitglieder und 9 bestellte (nun jetzt auch stimmberechtigte) Ratsmitglieder widmen sich in weitreichenden Schwerpunkten den Interessen

und Bedürfnissen der ausländischen Bevölkerung. Ob es dabei um Förderung im Erziehungs- und Bildungssystem geht, um interkulturelle Öffnung an Arbeitsplätzen der Stadtverwaltung, Seniorenarbeit, Gesundheitsförderung, kulturellen Austausch oder um Bekämpfung von Diskriminierungen und Rechtsextremismus – all das sind nur einige Bereiche, denen sich der Integrationsrat zuwendet.

Der Integrationsrat kann sich mit allen Angelegenheiten der Gemeinde befassen. Er berät den Rat der Stadt Dortmund, seine Gremien und die Bezirksvertretungen zu Angelegenheiten, Interessen und Problemen der ausländischen Bevölkerung. Auch die Kooperationen mit unterschiedlichen Partnern in Arbeitskreisen, Parteien, Migrantenselbstorganisationen u.v.m. gehört mit zur Aktivitätspalette. Dass die Mitglieder des Integrationsrates dies nicht alles selbst verwalten und koordinieren können, versteht sich von selbst. Unter-

stützt wird die Arbeit des Gremiums dann auch durch eine Geschäftsstelle, die ebenso wie die für die Arbeit erforderliche Mittel von der Stadt zur Verfügung gestellt wird.

Übrigens sind die Sitzungen des Integrationsrates öffentlich und interessierte Bürgerinnen und Bürger sind gern gesehene Gäste. Die jeweiligen Tagesordnungen können bei der Geschäftsstelle erfragt bzw. auf den Internetseiten des Integrationsrates eingesehen werden.

INFO

Kontakt und weitere Informationen
Geschäftsstelle des Integrationsrates
Südwall 2-4, 44135 Dortmund
Tel.: (0231) 50 225 20
Fax: (0231) 50 100 27
www.integrationsrat.dortmund.de

IMPRESSUM

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

REDAKTION
Monika Hecking (He), v.i.S.d.P.;
Verena Meier (Me); Elke Kuran (ek);
Simon Geiß
ERSCHEINUNGSWEISE
Mai und November
LAYOUT
Heike S. Aßmann, Luise Fehlig
Email: heute@newsgraphic.de

DRUCK
Druckerei Wulff,
Lütgendortmunder Str. 153,
44388 Dortmund
TITELBILD:
Dieter Wendelken, pixelio.de
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.

Behandlungsvielfalt ist eine Stärke

Von der Notwendigkeit interkultureller Öffnung im Gesundheitswesen

von Dr. med. Ibrahim Güngör

Deutschland hat sicherlich eines der am besten funktionierenden Gesundheitssysteme. Innerhalb dieser gewaltigen arbeitsteiligen Spitzenmedizin mit hochspezialisierten Vertretern und Leistungsanbietern bleiben jedoch einzelne Menschen, so wie Behinderte, Migranten und andere ‚Gehandcapte‘ außen vor, da sie in dieses Gefüge nicht ‚passen‘. Diese Menschen werden pflichtgemäß in der Behandlungssituation selbstverständlich angesehen, aber in ihrem tatsächlichen Behandlungsbedarf und Leidendruck nicht wahrgenommen bzw. nicht verstanden.

Die Crux ist, dass jeder Leistungserbringer im hiesigen Gesundheitssektor - also angefangen bei dem behandelnden niedergelassenen Haus- und Facharzt, der Klinik, der Krankenkasse, der kassenärztliche Vereinigung - ein jeder seine ihm übertragenen Auftrag erfüllt, jedoch darüber hinaus diejenigen, in unserem Fall, jene anonymen Patienten, nicht mehr wahrnimmt.

Sie werden beispielsweise auf einer Warte-Liste vermerkt. Dabei arbeitet jede dieser Institutionen ihre zugewiesenen Behandlungsdaten ordnungsgemäß ab. Im Rahmen der geltenden restriktiven Sozialpolitik vorgegebenen Kennzahlen, Budgets, Fallpauschalen und ähnlichem, behandelt der niedergelassene Arzt allerdings nicht mehr Patienten als von der Kassenärztlichen Vereinigung limitierten Fallzahl pro Quartal - ebenso die Klinik, entsprechend der Bettenzahl und erkrankungsabhängigen Fallpauschalen.

Mein Thema hier sind speziell jene „stummen“ kranken Menschen mit einer Zuwanderungsbiographie. Mittlerweile stellt diese Gruppe ca. ein Viertel der Bevölkerung in Deutschland.¹ Nach über 50

Jahren der jüngeren Einwanderungsgeschichte in Deutschland, die Mitte der 1950-er und 1960-er Jahre des Wirtschaftswunders als Arbeitsmigration (damals noch sog. Gastarbeiter) begann, leben hier mittlerweile Menschen in vierter Generation mit eben dieser Lebensgeschichte. Auch heute bleibt dieser Prozess der Zuwanderung mit der Präsenz beispielsweise ausländischer Studenten oder den jährlich ca. 16.000 Heiratsmigranten aus der Türkei tagtäglich aktiv.

Sprache als Indikator für Fehl-Behandlung

Bereits zu Beginn der oben gemeinten Zuwanderungsgeschichte bestand tatsächlich ein reines Sprach- und damit eine Kommunikationsdefizit in der praktischen Medizin. In Abhängigkeit der Generationszugehörigkeit, des Geschlechtes, der Vor-Bildung, der Sprachkenntnisse respektive Sprachebenen, des kulturellen Backgrounds, der Religiosität, der Heimat-Verbindenheit, der wirtschaftlichen Verhältnisse, entwickelte sich eine bestimmte Art und Weise, seine Beschwerden dem Behandelnden darzustellen. Dies geschah meist nicht-sprachlich und körperlich mit verschiedenen Organ-Chiffren (im Türkischen der „erkältete Kopf“ als Entsprechung für das psychische „Durchdrehen, Verrückt-Werden“ oder die „geplatze Gallenblase“ als Synonym für eine massive Angstreaktion). Die praktische Medizin fand somit praktische Umschreibungen für die dargebotenen unverständlichen Symptome dieser Menschen. Man sprach



in den Ambulanzen und Praxen vom „Ganzkörper-Schmerz“, „Bosporus-“, oder „Mittelmeersyndrom“. Dies führte und führt teilweise weiterhin zu erheblichen Falsch- und Fehldiagnosen, die dadurch Falsch-Behandlungen mit nicht unerheblichen Konsequenzen nach sich ziehen. Teilweise wissen Patienten „der ersten Stunde“ der Einwanderung z. B. nicht, warum sie damals notfallmäßig operiert werden mussten. Dass eine Behandlung mit dieser Schematisierung und Etikettierung eines Menschen problematisch sein kann, ist selbsterklärend. Eben so, dass gar nicht mehr die Möglichkeit besteht, eine individuelle Wahrnehmung des einzelnen Menschen vorzunehmen.

Kulturelle Besonderheiten berücksichtigen

Die anfänglichen, rein sprachlichen Hürden werden nunmehr als kulturelle Eigenheiten deutlicher sichtbar, die jedoch weiterhin bei therapeutischer Nicht-Berücksichtigung zu beträchtlichen Therapieproblemen oder Komplikationen führen können. Beispielsweise die veränderte Nahrungsaufnahme und ‚verschobenen‘ Tageszeiten bei islamischen Patienten im Fastenmonat Ramadan.

Noch eindrucksvoller ist die Notwendigkeit der interkulturellen Öffnung der Behandlungsinstitutionen bei psychischen

und psychiatrischen Erkrankungen.

Während bei den meisten körperlichen Erkrankungen verschieden gut vorbereitete Dolmetscherdienste eingesetzt werden können, bietet die Diagnosestellung im psychischen Bereich - einschließlich der Zwangseinweisung in die Psychiatrie - erhebliche Mühen im Behandlungsalltag.

Zu wenig muttersprachliche Therapeuten

Exemplarisch und in Zahlen soll die Versorgungssituation psychisch erkrankter Menschen in Dortmund veranschaulicht werden: Hier leben knapp 577.000 Menschen, davon fast 95.000 Ausländer, d.h. Menschen mit Migrationshintergrund und von diesen wiederum gut 40.000 türkischsprachige Einwohner. Lediglich drei türkischsprachige Psychotherapeuten mit einer Wartezeit bis zu einem Jahr sind hier von der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL) aktuell zugelassen.

Insgesamt stehen 142 deutschsprachige Psychotherapeuten mit einer allgemeinen Wartezeit von etwas über elf Wochen zur Verfügung, um für die Versorgung der Dortmunder Gesamt-Bevölkerung zu sorgen. Entsprechend der Einwohnerzahl müssten neun Kassensitze durch türkisch-muttersprachliche Psychotherapeuten besetzt werden. Analog stellt sich die Situation der niedergelassenen Psychiater dar: Ein türkischsprachiger Psychiater versorgt an zwei Tagen in der Woche in einer Praxis seine Patienten, während 39 niedergelassene Nervenärzte und Psychiater (KVWL) die Menschen in Dortmund betreuen.

Allerdings ist dieses Behandlungsdilemma nicht allein durch eine erhöhte Zahl an zugelassenen muttersprachlichen Therapeuten zu lösen, da aktuell aufgrund des bestehenden Ärztemangels auch keine ausreichend hohe Anzahl an ausgebildeten und approbierten muttersprachlichen ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten auf absehbare Zeit

Interkulturelle Öffnung im Gesundheitswesen ist unverzichtbar: Der betroffene Patient kommt wegen seiner eigenen kulturellen Defizite oftmals gar nicht an die (richtige) Institution heran bzw. kommt nicht durch...

auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt vorhanden ist. Dieser Personalmangel ist im Übrigen auf alle Bereiche des ambulanten und stationären Sektors übertragbar.

Durch Fortbildung zu Kompetenzerweiterung

Zusammenfassend kann diese beschriebene Behandlungsmisere lediglich durch eine rasche und allgemeine interkulturelle Öffnung der vorhandenen Ressourcen im deutschen Gesundheitswesen gelingen. Denn fatalerweise erzeugt der anonyme Leidensdruck dieser kulturell Gehandcapten bei den übrigen Leistungserbringern im deutschen Gesundheitssystem keine Gegenreaktion; zumal man sein eigenes Behandlungs-Plan-Soll erfüllt hat.

Nur durch Vermehrung der interkulturellen Kompetenzen im Rahmen entsprechender Fort- und Weiterbildungen aller aktiver Gesundheitsanbieter werden die Berufserfahrungen aller Beschäftigten optimiert, die Zugangsbarrieren für die betroffenen Patientengruppen gesenkt. Es entstehen kultursensible oder idealerweise kulturspezifische, sogar migrantenspezialisierte Behandlungseinheiten. Insgesamt werden hierdurch unnötige Untersuchungen, Fehl- und Falschbehandlungen minimiert, fatale Krank-

heitskarrieren mit häufigem Arzt- und Medikamentenwechsel ebenso.

Auch die aktive Einbindung der betroffenen Patienten in bereits vorhandene Selbsthilfegruppen und natürlich die eventuelle Neugründung muttersprachlicher Selbsthilfegruppen stellt eine aktive eigene Teilhabe in einem Prozess der Therapiefreiheit und -gleichheit im Sinne des kulturell mündigen Patienten bzw. Bürgers dar.

So dass ein jeder Patient nicht nur angesehen, sondern in seinem Leidensdruck auch verstanden wird und natürlich seine individuelle therapeutische Hilfestellung erhält. ■

INFO

Dr. med. Ibrahim Güngör ist seit 1993 als Internist und Psychotherapeut in eigener Praxis in Dortmund niedergelassen. Er kam als 4-jähriges Kind so genannter Gastarbeiter 1964 nach Deutschland und lebt seitdem hier. In seiner Praxis betreut er fast ausschließlich türkischsprachige Patienten und Patientinnen.

Wir sind international

Junge Menschen haben gemeinsame Ziele

(He) Wenn sich Jugendliche aus unterschiedlichen Kulturen, die schon Erfahrung in aktiver Jugendarbeit in unterschiedlichen Migrantenvereinen besitzen, zusammentun, dann darf man gespannt sein, wohin die Reise geht. Wie liegen die Gewichtungen? Geht es um politische Arbeit? Geht es um interkulturellen Erfahrungsaustausch. Stehen Freizeitaktivitäten und Spaß-Haben im Mittelpunkt? Was macht die Besonderheit dieser Vielfalt aus? Das Selbsthilfe-Forum fragt bei „Jugend im VMDO“ nach. Wir erhielten aus der Runde knackige, kurze und klare Antworten.

Jugend im VMDO

Im Jahre 2008 haben sich Vertreter und Vertreterinnen von Migrantenselbstorganisationen (MSO) aus unterschiedlichen Kulturkreisen versammelt, um eine Interessensgemeinschaft zu gründen. So entstand der **VMDO e. V.**, der Verbund der sozial-kulturellen Migrantenselbstorganisationen in Dortmund e. V.. Es ist ein Verbund von inzwischen 25 MSO mit verschiedenen Migrationshintergründen - und seinerseits Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Der VMDO e. V. gibt regelmäßig eine eigene Zeitung heraus: *Echo der Vielfalt* - Zeitung für den interkulturellen Dialog.

Informationen und Kontakt:
www.vmdo.de

Selbsthilfe-Forum: Der Verbund der sozial-kulturellen Migrantenselbstorganisationen in Dortmund (VMDO) vereint unter seinem Dach ja schon 25 unterschiedliche Migrantenselbstorganisationen. Jetzt ist die Gruppe „Jugend im VMDO“ dazugekommen. Euch gibt es jetzt seit fast einem Jahr. Wie ist denn eure Altersspanne und welche Nationalitäten kommen zusammen?

Jugend im VMDO: Im Moment sind bei uns Jugendliche im Alter von 16 bis 22 Jahren beteiligt. Wir zählen mindestens 7 verschiedene Nationalitäten auf: Deutsch, Türkisch, Kurdisch, Russisch, Polnisch, Tamilisch, Ghanesisch und viele andere.

Selbsthilfe-Forum: Und wie habt ihr zu einander gefunden? Was war der Impuls, was hat euch daran gereizt, diese Gruppe innerhalb des VMDO ins Leben zu rufen?

Jugend im VMDO: Wir waren schon in unseren eigenen Vereinen sehr aktiv. Durch das Projekt von *Echo der Vielfalt* des VMDO

haben wir anschließend zusammengefunden. Dadurch konnten wir unsere Potenziale bündeln und entfalten. Auf diese Weise konnten wir dann selbst entscheiden, wie wir unsere Zusammenarbeit gestalten können, ohne dass wir irgendwelche Anweisungen von Erwachsenen bekommen müssen, die immer denken, dass sie besser Bescheid wüssten, was wir tatsächlich brauchen.

Außerdem wollten wir selbst als Vorbilder auftreten, denn als Jugendliche können wir die anderen jungen Menschen erfolgreicher erreichen, als die Erwachsenen es machen könnten.

Wir wollen uns an der Gesellschaft beteiligen, ohne dass man uns in Kategorien „Ausländer oder Einheimischer“, „mit oder ohne Migrationshintergrund“ einteilt. Wir sind einfach Jugendliche, die etwas bewegen wollen.

Selbsthilfe-Forum: Was sind eure Themen? Womit beschäftigt ihr euch?

Wir sind Jugendliche,
"kulturellen Unterschiede" sehen wir bei uns gar nicht



Jugend im VMDO: Politische Partizipation, Bildung, Kunst und Kultur

Selbsthilfe-Forum: Und wie sieht das praktisch aus? Könnt ihr ein paar Beispiele nennen?

Jugend im VMDO: Wir schreiben regelmäßig Berichte zu verschiedenen Themen in *Echo der Vielfalt*. Wir kooperieren mit solchen Vereinigungen wie Jugendring und DGB-Jugend. Wir beteiligen uns aktiv in verschiedenen Projekten vom VMDO.

Wir haben außerdem eigene Projektideen, z.B. gegen Rassismus, an denen wir jetzt schmieden.

Selbsthilfe-Forum: Wie viel Zeit bindet ihr neben Schule, Ausbildung, Beruf für die Gruppe?

Jugend im VMDO: Es kommt darauf an. Im Durchschnitt sind es 4 bis 6 Stunden in der Woche.

Selbsthilfe-Forum: Junge Menschen aus unterschiedlichen Kulturen - Was verbindet euch und gibt es durch diese Vielfalt auch Barrieren...?

Jugend im VMDO: Wir sind Jugendliche. Wir sehen diese „kulturellen Unterschiede“ gar nicht. Und Sie sollten es auch nicht tun.

Selbsthilfe-Forum: ...oder gibt es sogar Interessenskonflikte innerhalb der Gruppe?

Jugend im VMDO: Wir haben alle eine eigene Meinung und eine eigene Sicht auf verschiedene Sachen; ist doch logisch, dass es manchmal zu Diskussionen kommt, wir würden es nicht „Interessenskonflikte“ nennen.

Selbsthilfe-Forum: Und ist „Jugend im VMDO“ offen für neue Leute? Welche Voraussetzungen sollen diese mitbringen?

Jugend im VMDO: Klar. Je mehr desto besser. Jeder, der etwas bewegen möchte, aktiv ist und neue Ideen hat, ist bei uns willkommen. ■

INFO

Die Treffen von **Jugend im VMDO** sind nicht zu einem festgelegten Termin, sondern werden jeweils verabredet.

Kontakt:
Wer sich für Aktivitäten in der Gruppe interessiert:
Einfach mailen an:
jugend-im@vmdo.de

Nordstadt: Planen von unten

Planerladen e.V. fördert Teilhabe und selbst tragende Strukturen bei Migranten

von Regina Hermanns

Beim Planerladen e.V. - Verein zur Förderung demokratischer Stadtplanung und stadtteilbezogener Gemeinwesenarbeit e.V. - handelt es sich um einen zivilgesellschaftlichen Akteur, der seit 1982 in der Dortmunder Nordstadt arbeitet. Die verschiedenen Stadtteilläden und -büros sind längst zu

einem selbstverständlichen Teil der alltäglichen Infrastruktur geworden. Dabei ist der Vereinsname gleichsam Programm: Mit dem Ansatz eines „Planens aus der Nähe“ ist in erster Linie die Erwartung verbunden, durch Ortsnähe und niedrigschwellige Ansprache zusätzliche Kontakt- und Kommu-

nikationschancen zu eröffnen. Damit sollen Beteiligungs- und Gestaltungsmöglichkeiten auch für weniger mobile und artikulationsschwächere, nicht organisierte Bewohner, vor allem auch aus den Reihen der verschiedenen Migrantengruppen, geschaffen werden.

Insbesondere werden Probleme der sozial benachteiligten Haushalte in sehr vielfältigen Projekten zum Thema gemacht. Diese Projekte verknüpfen professionelle Tätigkeit mit ehrenamtlichem Engagement und zielen auf sich selbst tragende Strukturen. Dafür werden die Bewohner aktiv in stadtentwicklungspolitische

Prozesse eingebunden, eigene Netzwerke aufgebaut und die Zusammenarbeit mit den Akteuren und Gremien der Stadtteilentwicklung gefördert. Ein wichtiges Markenzeichen der Arbeit ist darüber hinaus das Zusammenwirken von Planungs- und Sozialprofis als interkulturelle Tandems.

Planerladen-Philosophie



Orte der Begegnung im Stadtteil und in der Nachbarschaft

In der alltäglichen Arbeit wird immer wieder deutlich, dass es vielen Bewohnern an Gelegenheiten fehlt, miteinander ins Gespräch zu kommen und einander zu begegnen, so dass aus Fremden schrittweise Nachbarn werden können. Als Hürde erweisen sich hier die zunehmende Vielfalt in den Interessenlagen und der hohe Wechsel in der Bevölkerung. Bei den Neuzuwanderern sind es mitunter mangelnde Sprachkenntnisse, die das Ankommen erschweren, andererseits stoßen sie bei den

Institutionen der Aufnahmegesellschaft nicht immer auf eine „Willkommenskultur“. Deshalb bedarf es geeigneter Plattformen und Orte, an denen sich alle Gruppen ernstgenommen fühlen.

Der Planerladen arbeitet daran, den Menschen in der Nordstadt und auch darüber hinaus dafür einen geeigneten Rahmen zu schaffen: z.B. werden Foren für den Austausch und die Diskussion zwischen Nachbarn verschiedenster ethnischer Herkunft durchgeführt und eigenorganisierte Aktivitäten wie Nachbarschaftsfeste, Sperrmüllaktionen, Bürger-Tombola begleitet. Dabei sollen durch die Unterstützung nachbarschaftlicher Zusammenhänge und Hilfen soziale Netze stabilisiert und aktiviert werden. Zudem geht es darum, die Potenziale und Ressourcen auszuschöpfen, die sich durch die kulturelle Vielfalt ergeben.

Eigeninitiative stärken

Die drei vom Planerladen betriebenen Nachbarschaftstreffs (in der Nordstadt Libellensiedlung und Im Spähenfelde) stellen in diesem Kontext ein niedrigschwelliges Angebot dar. Die Möglichkeit der Begegnung und des Austausches in der Nachbarschaft wird sehr gut von Jung und Alt aller Nationen angenommen. Hier zeigen sich auch der Lernwille und die Bereitschaft zur Öffnung der verschiedenen Zuwanderergruppen. Das Selbstbewusstsein und damit auch die Voraussetzungen



Malaktion

Nachbarschaftsforen:
Hier wird nicht über die Nordstadtbewohner gesprochen, sondern sie ergreifen selbst das Wort.

für Selbsthilfe werden durch verschiedenste Angebote gestärkt wie: Gesprächskreise, Elterncafés, internationales Frauenfrühstück, PC-, Alphabetisierungs- und Sprachkurse, Sportangebote, Musik- und Kreativkurse, Kochkurse und vieles mehr. Die Erfahrungen zeigen, dass so schrittweise die Bereitschaft und die Eigeninitiative zur Integration gefördert werden.

Streitgespräche auf Augenhöhe am Beispiel von Stadtteil- und Nachbarschaftsforen

Bewohner können über aktuelle Themen, wie z.B. Zuwanderung aus

Osteuropa, Grillen im Fredenbaumpark oder andere Angelegenheiten, die sie bewegen, in anlassbezogenen Treffen diskutieren. Diese sogenannten Stadtteil- und Nachbarschaftsforen werden vom Planerladen e.V. moderiert und locken mit ihrem offenen und niedrigschwelligen Charakter auch beteiligungsungeübte Bewohner an, häufig über Mund-zu-Mund-Propaganda. Diese seit Jahren praktizierten und bewährten Foren können dabei helfen, schwelende Konflikte, unsichtbare Probleme oder sonstige Anliegen frühzeitig aufzudecken, sie als Chance zu begreifen und Lösungs-

vorschläge seitens der Bewohnerschaft direkt abzufragen oder gemeinsam zu entwickeln. Dabei werden die Themen immer wieder auch von den Bewohnern selbst gesetzt. Information, Sensibilisierung und Aufklärung führen dabei zum Abbau von Vorurteilen und Ängsten. Hier wird nicht über die Nordstadtbewohner geredet, sondern die Teilnehmer ergreifen selbst das Wort und arbeiten im moderierten (Streit-)Gespräch unweigerlich mit am interkulturellen Dialog im Stadtteil. Die Foren sind darüber hinaus immer wieder Ausgangspunkt für Bewohneraktivitäten; so hat sich die Arbeitsgruppe Brücke mit den Bahnunterführungen, den „Eingängen in die Nordstadt“, auseinandergesetzt und Initiativen zur Umgestaltung dieser Angsträume entwickelt.

Mit dem im vergangenen Jahr gemeinsam mit der Auslandsgesellschaft NRW e.V. ins Leben gerufenen Bürgerforum „Nord trifft Süd“ wird Bürgern die Chance gegeben, alltägliche und besondere Projekte in Dortmund kennen zu lernen: Vereine unterschiedlicher Art prägen die Kultur des Zusammenlebens in der Stadt und in den Stadtteilen; beim Bürgerforum haben sie die Chance sich vorzustellen. Dadurch wird die dabei längst entstandene Internationalität sichtbar gemacht und so zugleich Neues und Altbewährtes präsentiert. Außerdem können Menschen unterschiedlichster Herkunft dabei in lockerer Runde ins Gespräch kommen. →



Interkulturelles Kochen im Nachbarschaftstreff



Jugendforum Nordstadt

Diese Begegnungen entwickeln sich inzwischen zu Brückenschlägen im Hinblick auf das soziale Gefälle in Süd-Nord-Richtung.

Verschiedene Wege der Ansprache und Förderung bürgerschaftlichen Engagements

Mit dem Projekt *Jugendforum Nordstadt* stärkt der Planerladen e.V. die Beteiligung Jugendlicher an politischen Entscheidungsprozessen im Stadtteil. Durch das Forum können die Jugendlichen ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen besser einbringen. So können sie auf sich aufmerksam machen, mit Politikern ins Gespräch kommen und lernen, dass Engagement das Lebensumfeld positiv beeinflussen kann. Daneben bietet dieses Forum eine Begegnungsmöglichkeit für Jugendliche unterschiedlichster Kulturen, die so Vorurteile untereinander abbauen und Hilfestellungen zur Konfliktbewältigung geben können. Die Jugend engagiert sich in der Dortmunder Nordstadt darüber hinaus z.B. auch bei Sportveranstaltungen wie Fußball-Mitternachtsturnieren oder bei Malaktionen, die das Stadtbild prägen und darüber hinaus ihre Identifikation mit ihrem Wohnumfeld stärken.

Ein Beispiel für die Stärkung der Selbstorganisation von Migranten ist die Unterstützung einer Gruppe türkischer Frauen durch den Planerladen, die sich um eine angemessene Sprachförderung ihrer Kinder in den Schulen sorgte. Die Kerngruppe bildete sich schrittweise in den

Frauengesprächskreisen und in den Nachbarschaftsforen. Mit Hilfe des Planerladens gründeten die Frauen den Dortmunder Türkischen Elternverein *DODEV e.V.*

Ein weiteres Beispiel für die Mobilisierung und Unterstützung der Engagementbereitschaft von Migranten durch den Planerladen ist die Entstehung des Vereins *Yesil bostan – Gemüsegarten e.V.*. Der Trägerverein bewirtschaftet eine von türkischstämmigen Migranten als Grabeland genutzte städtische Brachfläche in der Nordstadt.

Kultur der Anerkennung

Förderung von gegenseitiger Offenheit, Toleranz, Respekt und Veränderungsbereitschaft sind die Voraussetzungen für ein gleichberechtigtes Miteinander. Interkulturelle Dialogprozesse können dabei unterstützend wirken. Sie müssen auf Augenhöhe stattfinden und können so Gelegenheitsstrukturen schaffen, wodurch Diskussionen und Engagement nachhaltig gefördert werden. Um Bürger in ihrer Rolle und ihr Selbstbewusstsein zu stärken, ist es hilfreich, Entscheidungen beispielsweise an Nachbarschaften zu delegieren oder an bestehende Strukturen und Netzwerke anzuknüpfen. Dabei darf sich die Förderung der bürgerschaftlichen Selbsthilfe nicht nur auf Menschen mit „Bürger-Status“ („Staats-Bürger“) beschränken. Sie muss ganz bewusst auch Migranten einbeziehen, um dadurch die Vielfalt und das daraus resultierende Potenzial unserer Gesellschaft abzubilden. ■



Bürgerforum Nord trifft Süd

INFO

Planerladen e.V.
Verein zur Förderung demokratischer Stadtplanung und stadtteilbezogener Gemeinwesenarbeit e.V.
 Rückertstraße 28, 44147 Dortmund
 Tel.: (0231) 82 83 62
 Fax: (0231) 82 83 12
 info@planerladen.de
 www.planerladen.de

Planerladen e. V. ist Mitgliedsorganisation im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Gibt es eine „gute“ Selbsthilfegruppe?

Vom Vertrauen in den mündigen Selbsthilfeinteressenten

(Me) „Gibt es eine gute Selbsthilfegruppe für mich bzw. für den Patienten oder Klienten, dem ich eine Gruppe empfehlen möchte? Eine Frage, die mir in meiner Tätigkeit als Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle schon häufiger gestellt wurde – von selbsthilfeinteressierten Bürgerinnen und Bürgern, aber auch von professionellen Helfern wie Ärzten, Psychotherapeuten, Sozialarbeitern ... Mit dieser Frage werden häufiger auch Vorbehalte zur Qualität von Gruppenarbeit geäußert wie z. B., dass einige Gruppen ja nicht mehr als ein Kaffeekränzchen seien oder dass in Gruppen nur das eigene Leid beklagt würde. Wie ich mit diesen Vorbehalten umgehe? Was ich darauf antworte?

Ich benenne wissenschaftliche Untersuchungen, mit denen sich die Wirksamkeit von Selbsthilfegruppen nachweisen lässt? Nein!

Mein Anliegen ist es, das Augenmerk auf die Selbstwahrnehmung des unmittelbar Betroffenen oder die des mittelbar betroffenen Angehörigen zu richten. Es geht darum, den selbsthilfeinteressierten Menschen zu stärken, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse in Bezug auf den Besuch einer Selbsthilfegruppe aufzuspüren und wichtig zu nehmen. Er sollte nach den Gruppenbesuchen nachfühlen, wie es ihm in der Gruppe ergangen ist: Wurde den eigenen Belangen

ein Ohr geschenkt? Hat er sich in der Gruppe verstanden und wertgeschätzt gefühlt? Wird in der Gruppe ein gegenseitiges Geben und Nehmen praktiziert? Werden wichtige Entscheidungen gemeinsam getroffen und können sich Gruppenmitglieder aktiv in das Gruppengeschehen einbringen? Wenn diese sozialen „Wohlfühlfaktoren“ - die das Herz der Gruppenarbeit ausmachen - gegeben sind und wenn es gut getan hat, sich mit anderen Gleichbetroffenen auszutauschen, wirkt die Selbsthilfegruppe unterstützend und stärkend. Dann ermöglichen das Miteinander und die geteilten Erfahrungen, die eigene Lebenssituation zu verbessern oder sogar zu bewältigen.

Gefragt ist somit, dass der Selbsthilfeinteressent sein individuelles Erleben in der Gruppe im Blick

hat. Meine Aufgabe sehe ich darin, an dieser Stelle zu sensibilisieren, zu ermutigen und der Entscheidungsfähigkeit des Hilfesuchenden zu vertrauen. Nicht ich empfehle also, welches eine „gute“ Selbsthilfegruppe für Jemanden ist. Dieses erspürt jeder für sich selber.

Diese Vertrauenshaltung, die bei mir und meinen Kolleginnen während der Tätigkeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle gewachsen ist, versuche ich auch professionellen Helfern nahe zu bringen. Ich vermittele ihnen, dass sie ihren Patienten/Klienten keine „gute“ Selbsthilfegruppe empfehlen können. Was sie leisten können ist, →



Foto: Archiv Der Paritätische NRW

Stärkung der Patientenorientierung

Erfolgreiches Projekt mit dem evangelischen Krankenhaus Lütgendortmund

auf Selbsthilfegruppen als Möglichkeit zur Krankheitsbewältigung und Bewältigung schwieriger sozialer Lebenssituationen hinzuweisen und darin zu bestärken, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Welche Selbsthilfegruppe gut tut, können aber letztlich nur die Patienten/Klienten durch eigene Erfahrungen selber herausfinden. Denn sowohl persönliche Bedürfnisse als auch die Arbeitsformen der Gruppen und die Menschen, die sich dort zusammenfinden, sind unterschiedlich.

Die Frage, wie die Gruppentreffen gestaltet werden, ist als Bewertungsmaßstab für eine „gute“ Selbsthilfegruppe unerheblich. Denn gut ist, was gut tut.

Und das kann zum Beispiel auch das Kaffeetrinken und lockere Plaudern mit anderen sein, wenn es dem eigenen Bedürfnis entspricht und neue Kraft zur Alltagsbewältigung gibt. Somit ist jeder selbsthilfefeinteressierte Mensch gefragt, für sich zu schauen, welche Gruppe die für ihn passende ist. Manchmal sind dafür mehrere Versuche erforderlich. Natürlich kann ein Ergebnis der persönlichen Erfahrungen auch sein, dass Selbsthilfe nicht der richtige Weg ist. Dann gilt es andere Formen der Unterstützung für sich zu suchen.

Selbsthilfegruppen erfahren Unterstützung

Vertrauensbildend für Selbsthilfefeinteressierte und professionelle Helfer kann auch das Wissen sein, dass die Gruppen darin unterstützt werden, ein wohlwollendes und konstruktives Miteinander bei den Gruppentreffen zu entwickeln. Dieses geschieht durch Gruppenregeln als Basis der Zusammenarbeit, durch Fortbildungen sowie Beratungen bei schwierigen Gruppensituationen. So erhalten Selbsthilfegruppen, die das Gefühl haben, ihre Gruppenarbeit gerät aus dem Ruder, auf Wunsch Hilfe bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle und/oder bei ihren Verbänden. ■

(ek) Die Selbsthilfe-Kontaktstelle, zehn Selbsthilfegruppen und das Evangelische Krankenhaus Lütgendortmund haben nach rund neun Monaten das Projekt „Selbsthilfefeundliches Krankenhaus“ erfolgreich abgeschlossen. Im Juli wurde das Krankenhaus mit einer Urkunde vom Netzwerk Selbsthilfefeundlichkeit im Gesundheitswesen mit Sitz in Berlin als selbsthilfefeundliches Krankenhaus ausgezeichnet.

Ausgezeichnet werden Krankenhäuser, die entlang von Qualitätskriterien mit der Selbsthilfe kooperieren und bereit sind, dafür neue Wege zu beschreiten.

Ziel des Projektes

Im Vordergrund steht die Stärkung der Patientenorientierung: Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige sollen von der strukturierten Kooperation des Krankenhauses mit der Selbsthilfe profitieren.

„Ein selbsthilfefeundliches Krankenhaus zeichnet sich dadurch aus, dass es sein ärztliches und pflegerisches Handeln

Beteiligte Selbsthilfegruppen

Dt. Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa Vereinigung, Selbsthilfegruppe Dortmund; Dt. ILCO Selbsthilfefevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs e.V., Gruppe Dortmund; Lebens-Läufe e.V.; Selbsthilfegruppe Diabetes Typ I/II und Depressionen; SO-PHA - Dortmunder Selbsthilfe für Menschen mit sozialen Ängsten; Medi-AI - Selbsthilfegruppe für Menschen mit Medikamenten- und Alkoholabhängigkeit; Dt. Sarkoidose-Vereinigung gemeinnütziger e.V., Gruppe Dortmund; Freundeskreis Suchtkrankenhilfe e.V.; Cluster-Kopfschmerz Selbsthilfegruppe Recklinghausen / CSG e.V.; Selbsthilfegruppe ‚Leben mit dem Schmerz‘ der Dt. Schmerzliga e.V.

durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert, den Kontakt zwischen Patienten und Selbsthilfegruppen befördert und kooperationsbereite Selbsthilfegruppen aktiv unterstützt. Von einer systematischen und nachhaltigen Zusammenarbeit sollen beide Seiten profitieren - das Krankenhaus und die Selbsthilfe“.

Schritt für Schritt Acht Qualitätskriterien in die Praxis umgesetzt

Aktiv haben alle Beteiligten, das Krankenhaus, die Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund an der Umsetzung der Qualitätskriterien gearbeitet. Zur Erreichung der Auszeichnung „Selbsthilfefeundliches Krankenhaus“ müssen mindestens 50 % jedes einzelnen Kriteriums innerhalb der Projektphase in die Praxis umgesetzt werden.

Die Qualitätskriterien im Einzelnen:

- Bereitstellung von Räumen, Infrastruktur, Präsentationsmöglichkeiten für die Selbsthilfe.
- Regelmäßige Informationen der Patienten über Selbsthilfe.
- Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfegruppen.
- Das Krankenhaus benennt eine / einen Selbsthilfebeauftragte/n.
- Zwischen Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-Kontaktstelle und Krankenhaus findet ein regelmäßiger Informations- und Erfahrungsaustausch statt.

¹ Quelle: Selbsthilfefeundliches Krankenhaus - auf dem Weg zu mehr Patientenorientierung / BKK Bundesverband, Essen 2008

- In die Fort- und Weiterbildung der Mitarbeiter/-innen zu Selbsthilfe sind Selbsthilfegruppen bzw. die Selbsthilfe-Kontaktstelle einbezogen.
- Das Krankenhaus ermöglicht Selbsthilfegruppen die Mitwirkung an Qualitätszirkeln u. Ä.
- Die Kooperation mit einer Selbsthilfegruppe und/oder Selbsthilfe-Kontaktstelle ist formal beschlossen und dokumentiert.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle, die Selbsthilfegruppen und das Evangelische Krankenhaus Lütgendortmund haben in mehreren Workshops kritisch unter die Lupe genommen, wie sich die Qualitätskriterien in der Alltagspraxis des Krankenhauses verwirklichen lassen und sie dann Schritt für Schritt umgesetzt. Der Prozess wurde abgeschlossen mit einer Selbstbewertung, das bisher Erprobte noch einmal überprüft und auf die jeweiligen Stärken und Verbesserungspotenziale hin abgeklöpft. Erst dann wurden die verabredeten Maßnahmen in das interne Qualitätsmanagement des Krankenhauses aufgenommen.

Verabredete Maßnahmen sind z.B. regelmäßige Kooperationsgespräche auf den Stationen, der regelhafte Hinweis auf Selbsthilfegruppen, gemeinsame Veranstaltungen etc. Detailliert ist dies im verpflichtenden Qualitätsbericht festgehalten.

Engagement der Selbsthilfegruppen

Die am Projekt beteiligten Selbsthilfegruppen haben Beachtliches geleistet: Kontinuierlich haben sie an der Umsetzung der Qualitätskriterien mitgewirkt, ihr Erfahrungswissen eingebracht und in den Fachabteilungen des Krankenhauses Selbsthilfegruppenarbeit bekannt gemacht. Das alles ehrenamtlich und mit großem Engagement!

Einige Selbsthilfegruppen kooperieren bereits seit mehreren Jahren eng mit dem Krankenhaus und konnten ihre Erfahrungen konstruktiv einbringen.

Es geht weiter

Die Projektphase ist beendet und alle Beteiligten freuen sich über das bisher Erreichte. Zukünftig werden die erreichten

Qualitätsstandards regelmäßig überprüft und der Prozess „Selbsthilfefeundliches Krankenhaus“ stetig weiter entwickelt. ■

INFO

Das **Projekt Selbsthilfefeundlichkeit als Qualitätsmerkmal im Krankenhaus** wird inhaltlich und finanziell gefördert vom BKK-Bundesverband und BKK-Landesverband NORTHWEST.

Projektträger ist die GSP - Gemeinnützige Gesellschaft für soziale Projekte mbH des Paritätischen NRW. www.sozialeprojekte.de

Koordiniert und moderiert wurde der Prozess von Christa Steinhoff-Kemper, Agentur Selbsthilfefeundlichkeit NRW. www.selbsthilfefeundlichkeit.de



Alle Projektbeteiligten freuen sich über die Auszeichnung

Foto: Lothar Stobbe (AVVM)

Chamäleon unter den Krankheiten

25 Jahre aktiver Sarkoidose-Gesprächskreis

von Mitgliedern der Gruppe Dortmund

Vor 25 Jahren wurde eine kleine Anzahl von Sarkoidose-Erkrankten im hiesigen Umkreis durch einen Aufruf im WDR darauf aufmerksam, dass jemand beabsichtigt, eine Sarkoidose-Vereinigung zu gründen. Sarkoidose war nicht nur damals eine seltene und unbekannte Erkrankung. Der WDR erreichte über die Landesgrenzen hinaus Betroffene. Auch aus dem Raum Witten folgten Einige der Einladung nach Duisburg, beteiligten sich an der Gründungsversammlung und beschlossen dort mit allen anderen, die Deutsche Sarkoidose-Vereinigung ins Leben zu rufen. Die Einrichtung einer Regionalgruppe hier vor Ort war dann nur noch ein kleiner Schritt.



Eine kleine Rast an der Ruhr bei unserem Ausflug im September

So entstand auch unsere Gruppe Witten-Bochum Hagen, die sich dann, als immer mehr Teilnehmer aus Dortmund dazu kamen, "Gesprächskreis Dortmund" nannte. Bei der Seltenheit der Erkrankung wäre eine Gruppe nur für einen Ort nicht lebensfähig gewesen. Aller Anfang war schwer, auch bei uns. Aber durch die Bemühungen vieler neuer Mitglieder entstand ein tatkräftiger Verein, der uns - mit viel Wissen und Unterstützung durch Ärzte - bei der Aufklärung und Behandlung der Sarkoidose hilft.

Auch in unserem monatlichen Gesprächskreis in Dortmund sind wir bemüht, dank der Hilfe einiger Ärzte und Therapeuten, uns ständig neues Wissen um die Sarkoidose, anzueignen. Ganz besondere Hilfe erfahren wir durch Hans-Georg Bärhold, dem Leiter unserer Gruppe, dem

kein Weg zu weit ist, um an einem Seminar oder einer Fachtagung teilzunehmen und uns über diese Arbeitsergebnisse zu informieren. Er ist auch bemüht, jedem neuen Gesprächskreisteilnehmer zuzuhören und ihn zu beraten.

Unsere Regionalgruppe umfasst inzwischen ca. 190 Mitglieder, aktiv bei den Treffen sind zwischen 15 und 25 Menschen dabei. Betroffene und ihre Angehörigen sind willkommen, eine Vereins-Mitgliedschaft ist dabei nicht zwingend erforderlich.

Die Erkrankung Sarkoidose kennt keine Altersgrenzen. Die Zusammensetzung unserer Gesprächsgruppe aber schon eher

- wir sind mehr Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Wir erhalten außerhalb der Gruppe zwar viele Nachfragen zum Krankheitsbild, zu Behandlungsformen und -möglichkeiten. Dabei machen wir die Erfahrung, dass nicht jeder auch eine Gesprächsgruppe wünscht und jüngere Erkrankte sowieso eher den Informationsweg über das Internet wählen und nicht so sehr am dauerhaften persönlichen Austausch interessiert sind.

Krankheit der 1000 Gesichter

Man nennt die Sarkoidose auch „Krankheit der 1000 Gesichter“ oder das Chamäleon unter den Krankheiten. Die Erscheinungsform ist bei jedem Patienten anders

Angehörige sind in unserer Gruppe herzlich willkommen. Denn die krankheitsbedingten persönlichen Veränderungen des Patienten können auch auf Beziehungen wirken. Da wollen wir gerne unterstützen.

- ob z. B. die Lunge betroffen ist, es das zentrale Nervensystem oder die Gelenke sind. Auch die Schwere der Sarkoidose-Erkrankung ist unterschiedlich. Das hat auch unmittelbare Auswirkungen auf die Angehörigen der Erkrankten. Mit der Erkrankung erfahren Menschen ganz individuelle persönliche Veränderungen - sei es durch die seelische Belastung oder die Medikation (z. B. Cortison). So liegt es uns nahe, Partner und Partnerinnen in den Ge-

sprächskreis einzubeziehen. Sie erfahren, wie unterschiedlich sich die Betroffenheit auch für Angehörige zeigen kann. Und dass sie nicht allein sind und es noch andere gibt, die Ähnliches erleben. Das erweitert das Verständnis füreinander.

Vergnügliche Treffen stärken die Gemeinschaft

Bei aller Krankheitsbelastung haben wir trotzdem Freude am Leben und sind keinesfalls Trauerklöße. Das zeigt sich auch außerhalb unseres Gesprächskreises. Einmal im Jahr machen wir z. B. einen Ganztagsausflug. Im September dieses Jahres trafen wir uns in Herdecke, um gemeinsam zu Mittag zu essen. Anschließend stand ein kleiner Spaziergang zur Ruhr auf dem Programm, um eine Fahrt auf dem Harkort-See zu machen. Zurück in Herdecke kehrten wir in ein kleines gemütliches Cafe ein, um uns an den Tortenspezialitäten zu laben. Danach ließen wir den Tag ausklingen.

Durch solche Aktivitäten können wir uns - frei vom Alltag - etwas näher kennenlernen und unsere persönlichen Beziehungen zueinander ein wenig vertiefen...

...und im Dezember werden wir uns bei einem Jahresabschluss-Abend mit gemütlichem Abendessen vom vergangenen Jahr verabschieden - mit dem optimistischen Blick auf ein Neues. ■

Sarkoidose, auch Morbus Boeck genannt, ist eine Erkrankung, bei der es zur Bildung mikroskopisch kleinen Bindegewebsknötchen kommt. Diese so genannten Granulome können sich überall im Körper bilden und dann zu Störungen der jeweiligen Organfunktionen führen. Als Systemerkrankung kann sie unterschiedliche Organe befallen und somit eine Vielzahl von Beschwerden oder Symptomen verursachen. Typisch bei der Sarkoidose ist ein diffuses, schwer fassbares Krankheitsbild.

Mehr dazu im Internet:
www.sarkoidose.de

INFO

Die **Deutsche Sarkoidose Vereinigung e. V.**, Gruppe Dortmund trifft sich jeden 2. Freitag im Monat um 19.00 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21, 44141 Dortmund.

Kontakt:
Hans-Georg Bärhold,
Tel.: (0231) 43 70 08

Literatur-Tipp:

Deutsche Sarkoidose-Vereinigung e.V., **Sarkoidose - Eine Orientierungshilfe.**

In dieser Broschüre bekommen Sie in allgemein verständlicher Weise, sozusagen von Patient zu Patient, einen Überblick über den heutigen Kenntnisstand zum Krankheitsbild Sarkoidose. Die Antworten auf häufig gestellte Fragen werden hier zusammengefasst.

Bestelladresse:
Deutsche Sarkoidose-Vereinigung gem. e.V., Uerdinger Straße 43, 40668 Meerbusch. Schutzgebühr 3,- € für Mitglieder/ 6,- € für Nicht-Mitglieder - zzgl. Kosten für Verpackung/ Versand.



Vielseitig und engagiert

Vom Ehrenamt in der Suchthilfegemeinschaft Kreuzbund

von Marlies Ullrich

Was hat mich bewogen, folgende Zeilen zu schreiben? Am Anfang meiner Kreuzbund-Zugehörigkeit stand der Gedanke, wo und wie finde ich Hilfe für mich und meine Familie? Dort konnte ich reden und es gab Menschen, die zuhörten und mich verstanden mit all meinen Ängsten und Nöten. Je mehr und je öfter ich von mir erzählte umso mehr Selbstvertrauen bekam ich! Der Kreuzbund und die Gruppe waren mein „Krückstock“. Nun bin ich schon seit dreißig Jahren mit dieser Ehrenamtlichen Arbeit zum Kreuzbund verankert.

In der über 100jährigen Beständigkeit des Kreuzbundes in Dortmund sind wir eine gute Adresse für suchtkranke Menschen und Angehörige. Ein Fachverband des Caritasverbandes. Mit mehr als 35 Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen sind wir im Umfeld breit gefächert für Menschen, die Hilfe in Anspruch nehmen wollen. „Selbsthilfe“ bedeutet für uns nicht nur Aktivität in eigener Sache, sondern auch, dass wir durch Aus- und Weiterbildung unsere Erfahrungen mit Alkohol und Medikamenten, aber auch mit anderen Süchten nutzen können, um durch Präventionsarbeit aufzuklären.

Neue Wege und Erkenntnisse sind für uns Ansatz, miteinander offen, ohne Dünkel, das Leben einer zufriedenen Abstinenz zu erlangen. Das, was ich am Anfang bekam, konnte ich für mich festigen durch Arbeitsbereiche, in denen ich Stärke hatte. Arbeitsbereiche auf NRW-Ebene, mit städtischen Einrichtungen, Frauenarbeit im Bereich der Sucht, Gründung der 1. Frauengruppe im Raum der Diözese Paderborn für suchtkranke Frauen, Gesprächskreise usw. Ein großes Feld ehrenamtlicher Tätigkeit.

Vielfalt - ist unsere Stärke
Vielseitigkeit - unser Bestreben
Verlässlichkeit - unser Erfolg

Ein aktuelles Beispiel: Starthilfe für eine neue Gruppe

In diesem Rahmen wurde ich des Öfteren gefragt, warum es in der Suchtselbsthilfe keine Vormittagsgruppe gibt, denn fast alle Dortmunder Sucht-Selbsthilfegruppen treffen sich wochentags in den Abendstunden. Durch Recherchen kam ich zu dem Ergebnis: Hier ist tatsächlich ein weißer Fleck. Und das wollte ich verändern. Ich trug meine Vision dazu beim Vorstand der Dortmunder Arbeitsgemeinschaft (ARGE) des Kreuzbundes vor und traf auf Unterstützungsbereitschaft.

„Weggefährten“ nennen sich die Gruppenmitglieder beim Kreuzbund. Wir gehen eine Weile gemeinsam den Weg zu einer gefestigten Abstinenz. Weggefährtin Elisabeth begleitet mich auch schon 22 Jahre. Sie hat den Arbeitsbereich „Familie als System“ übernommen, der unter anderem die Angehörigen und auch den Kinder- und Jugendbereich aus suchtbelasteten Familien beinhaltet. Gründung eines Angehörigen-Gesprächskreises sowie das Angebot für Kinder aus suchtbelasteten Familien, die *Smily Kids*, wurden von ihr in Dortmund erfolgreich durchgeführt.

Wir beide haben uns nun dem Aufbau der Vormittagsgruppe zugewandt.

Diese Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige, die sich vormittags trifft, spricht Menschen, die Probleme mit Alkohol oder Medikamenten haben, aus

unterschiedlichen Gründen an. Sie können das Gruppenangebot in den Abendstunden nicht annehmen, weil sie z. B. abends arbeiten, Kinder zu versorgen haben oder den späten und dunklen Heimweg scheuen.

Elisabeth und ich begleiten das neue Treffen. Neugierig? Fragen? Interesse? Gerne geben wir Ihnen Informationen rund um die Selbsthilfegruppe.

Von der Zahl der Gruppenmitglieder sind wir noch eine kleine Gemeinschaft, aber es bringt das, was ich am Anfang meiner Zugehörigkeit erfahren habe: „Zuhören und Stärken“.

...und auf die oft gestellte Frage „Wie lange wollt ihr das (Ehrenamt) noch machen?“ ergibt sich aus der Vielfalt der noch „weißen Felder“ unserer Arbeit – keine Antwort! ■

INFO

Die neue **Vormittags-Gruppe** trifft sich jeden Montag von 10.00 – 12.00 Uhr im ‚Kellertreff‘ (Untergeschoss, Raum U01) des Katholischen Zentrums, Propsteihof 10.

Kontakt:
Kreuzbund ARGE Dortmund,
Elisabeth Keller, Tel.: (0231) 71 62 21

Blickpunkt Parität

2. Halbjahr 2012

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe des Blickpunkt Parität berichten wir ausführlich über das **Projekt SOZIALerfahren**, ein Kooperationsprojekt mit der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL) in Dortmund. Für die beteiligten acht Mitgliedsorganisationen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes aus Dortmund ist die Teilnahme am Projekt selbstverständlich; sie gewähren gerne einen Einblick in die Arbeit mit Betroffenen und damit in die Welt der Sozialen Arbeit. Wie diese Arbeit von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der KVWL wahrgenommen wurde, lesen Sie in dem Gastbeitrag von Carolin Wrede.

Ebenfalls informieren wir Sie über die Kampagne **UmFAIRteilen**, an deren Gründung sich der Paritätische Wohlfahrtsverband (Gesamtverband Berlin) beteiligt hat. Die Antwort auf die problematische Finanzsituation von Bund, Ländern und

Kommunen kann nicht immer nur im Reflex zum Sparen (im konkreten Fall Schuldenbremse und Fiskalpakt) sein. Die Einnahmeseite ist selbstverständlich mit in den Blick zu nehmen. Und hier gibt es eine Reihe von Möglichkeiten und Adressaten zur Verbesserung der finanziellen Situation des Gemeinwesens. Das Privatvermögen in der Bundesrepublik hat enorme Ausmaße angenommen. Und bevor es zu Missverständnissen kommt: Vermögend zu sein, ist nichts Unanständiges und wird auch vom Paritätischen Wohlfahrtsverband nicht kritisiert. Es aber geht darum, finanzielle Handlungsspielräume auch in Dortmund wieder zu vergrößern, um z. B. Schließung von öffentlichen Einrichtungen bzw. die Kürzungen sogenannter freiwilliger Leistungen (Jugendtreffs, Frauenhäuser, Beratungsstellen, ...) perspektivisch zu verhindern.

Die Bundespolitik kann Rahmenbedingungen schaffen, die solche Entwicklungen verhindern. Ideen liefert dazu das Bündnis UmFAIRteilen. Doch lesen Sie selber! ■

Gunther Niermann, Geschäftsführer



Gunther Niermann

Umfairteilen – Reichtum besteuern!

Die Finanz-, Wirtschafts- und Eurokrisen der letzten Jahre haben die Schuldenberge der öffentlichen Hand weiter in die Höhe schnellen lassen. Dies untergräbt den politischen Gestaltungsspielraum unserer Demokratie und unseres Sozialstaates! Bund, Ländern und Kommunen fehlt das Geld, notwendige öffentliche und soziale Leistungen zu erbringen, ausreichend in Infrastruktur, Bildung und ökologischen Umbau zu investieren und mehr Mittel für

den internationalen Ausgleich zwischen arm und reich bereit zu stellen.

Den Schulden der öffentlichen Hand stehen gigantische private Vermögen gegenüber. Alleine die privaten Vermögen der reichsten zwei Prozent der Bevölkerung sind so hoch wie alle öffentlichen Schulden in Deutschland zusammen. Auf der Suche nach renditeträchtigen Anlagemöglichkeiten heizen sie die Spekulation

an den Finanzmärkten an – und verschärfen damit die Krise.

In den letzten 20 Jahren ist die Ungleichheit zwischen Arm und Reich enorm gestiegen. Das wohlhabendste Zehntel der Gesellschaft verfügt mittlerweile über mehr als Zweidrittel des Gesamtvermögens, während die ärmere Hälfte der Bevölkerung zusammen nur ein Prozent des Vermögens besitzt. Zu große →

UM fair TEILEN

Reichtum besteuern

Ungleichheit schadet allen und untergräbt den sozialen Zusammenhalt unserer Gesellschaft!

Die gigantischen Vermögen, die selbst in Krisenzeiten weiter wachsen, werden kaum oder gar nicht besteuert. Jetzt müssen endlich auch die großen Vermögen an den Kosten der Krise beteiligt werden, am besten europaweit: Mit einer einmaligen Vermögensabgabe, die einen substanziellen Teil der großen Vermögen zugunsten des Gemeinwesens umverteilt. Um dauerhaft bedeutende Finanzmittel für die öffentlichen Aufgaben aufzubringen und der sozialen Ungleichheit unserer

Gesellschaft entgegenzuwirken, muss wieder eine Vermögenssteuer erhoben werden. Steuerflucht muss konsequent bekämpft werden, Steueroasen müssen ausgetrocknet werden.

Eine Politik für mehr Gerechtigkeit erfordert zudem wieder höhere Steuern auf hohe Einkommen und große Erbschaften, eine wieder höhere Besteuerung finanzstarker Unternehmen sowie von Kapitalerträgen, und eine Transaktionssteuer auf Finanzmarktgeschäfte aller Art. EU-weit brauchen wir Mindeststeuersätze. Wir wollen eine verbesserte und sozial gerechte Finanzierung des Sozialstaats.

Die Politik in Deutschland muss endlich handeln! Auch in den USA und Frankreich wird derzeit um die stärkere Besteuerung hoher Einkommen und Vermögen gerungen. Doch bewegen wird sich nur etwas, wenn wir Bürgerinnen und Bürger Druck machen für mehr Verteilungsgerechtigkeit! Dafür setzen wir uns gemeinsam ein.

Sie können sich über die Adresse www.umfairteilen.de detailliert über die Bündnismitglieder, Hintergründe und Zahlen informieren. Und sich als Unterstützer/-in der Plattform registrieren lassen. So erhalten Sie regelmäßig Informationen auch über geplante Aktivitäten. ■

Mut zum Hinsehen - vom Projekt SOZIALerfahren

von Carolin Wrede, Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe

Ein Vormittag im Mai 2012. 14 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter treffen sich in der Dortmunder KVWL zur Auftaktveranstaltung von „SOZIALerfahren“. Zwei Tage möchten sie, losgelöst von ihrem normalen Berufsalltag, die Arbeit in sozialen Einrichtungen kennenlernen. Die Kolleginnen und Kollegen haben sehr unterschiedliche Vorstellungen und Wünsche. Der eine möchte gern mit behinderten Menschen arbeiten. Andere hoffen, dass ihnen ein Einsatz in Obdachlosen-Einrichtungen ermöglicht wird. Berührungängste mit Demenzkranken Menschen möchte eine

weitere Teilnehmerin während der zwei Tage abbauen. Auch ein Kinderhospiz steht auf der Wunschliste der Einsatzorte.

Gunther Niermann, Geschäftsführer des Paritätischen in Dortmund lässt sich Vorerfahrungen der Teilnehmer schildern, bespricht ausführlich die Wünsche und Motivationen, schildert extreme Situationen und beschreibt bereits in diesem ersten Gespräch potentielle Hospitanz-Stationen. Möglichst passgenau möchte er für jeden einzelnen KVWL-Teilnehmer einen Arbeitsplatz finden.

Ein paar Wochen später dann der Einsatz vor Ort. Aus 200 gemeinnützigen Organisationen und über 285 bürgerschaftlichen Initiativen in Dortmund hat Gunther Niermann für die KVWL-Kolleginnen und Kollegen Stationen ausgewählt. Die Mitarbeiter der jeweiligen Einrichtungen wurden auf den Besuch der KVWL-Kollegen vorbereitet, sodass eine umgehende Einbindung in den Arbeitsalltag möglich war.

Renate Plümpe beispielsweise wurde mit Rolf Hill im Dortmunder *Gast-Haus* eingesetzt. 280 Gäste, die keinen festen Wohnsitz haben, werden dort

morgens ab acht Uhr auch mit einem Frühstück versorgt. Um all diese Menschen zu bewirten, müssen die Helferinnen und Helfer unter Hochdruck arbeiten. Zeit zum Nachdenken haben die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erst dann, wenn die Räumlichkeiten um 11 Uhr geschlossen und gesäubert sind. In der Reflexion schildert Renate Plümpe ihre Eindrücke. Sie hatte Kontakt mit alkoholkranken und von Drogen abhängigen Menschen. Sie wurde mit unangenehmen Gerüchen und Schmutz konfrontiert. Einige Besucher nickten während des Frühstücks immer wieder über ihren Tellern vor Müdigkeit ein. Andere konnten sich nicht in deutscher Sprache verständlich machen. Aber wer das *Gast-Haus* aufsucht erhält Zuwendung. Ohne Bedingungen.

Renate Plümpe ließ sich von keiner der im *Gast-Haus* gemachten Erfahrung abstoßen. Im Gegenteil: Sie würde jederzeit diese Erfahrung wieder machen wollen. „Ich kann mir gut vorstellen, später einmal ehrenamtlich diesen Menschen zu helfen“, sagt sie.

Diese Aussage freut Gunther Niermann. „Natürlich erwarten wir nicht, dass die Teilnehmer nach den zwei Tagen ein Ehrenamt übernehmen. Der Mut und die Bereitschaft, sich auf soziale Arbeit einzulassen, bedeuten uns bereits sehr viel. Die KVWL-Aktion ist auch für uns eine Win-Win-Situation. Wir erhalten Feedback, wie die

einzelnen Organisationen auf Gäste wirken. Außerdem können unsere Einrichtungen aber auch ihre Arbeit vorstellen und die Realität ungeschönt zeigen.“

Auch Dominik Herrmann haben die zwei Tage nachhaltig beeindruckt. Er hat eine Jugendeinrichtung in der Dortmunder Nordstadt besucht. Schockierend für ihn waren die Geldnot und die Probleme, die die jungen Menschen im Elternhaus haben.

Für Jugendliche seien junge Mentoren beispielsweise eine große Hilfe, erläutert Gunther Niermann. Die Anregungen und Ideen, die Gleichaltrige geben können, zählen für Jugendliche oft mehr als Ratschläge von Lehrern oder gestandenen Sozialarbeitern.

„Mit der Reihe SOZIALerfahren nimmt die KVWL nicht nur die soziale Verantwortung ernst, sondern eröffnet den Mitarbeitern auch die Chance zu Entfaltung ihrer Persönlichkeit“, sagt Dr. Christoph Schönfelder, Abteilungsleiter Personal- und Organisationsentwicklung. „Die Erfahrungen, die die Teilnehmer während ihrer Hospitanzen machen, wirken in der Regel positiv auf die Sozialkompetenz ein.“

Die Aktion SOZIALerfahren wird voraussichtlich auch im nächsten Jahr wieder Bestandteil des Seminarangebots der KVWL sein. ■

Personalia

Zum 1. Juli 2012 hat Frau **Klaudia Weindorf** die Nachfolge von Udo Katzorek als Fachreferentin für die Tageseinrichtungen für Kinder angetreten. Frau Weindorf ist Erzieherin und Psychologin und war von 2003 bis zuletzt als Koordinatorin für den Offenen Ganztag der Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Dortmund zuständig. Sie hat in diesen neun Jahren die Etablierung und qualitative Weiterentwicklung des Offenen Ganztages in Dortmund mitgestaltet und wesentlich geprägt. Zudem war Sie über viele

Jahre Sprecherin des Facharbeitskreises Offene Ganztagsschule auf Landesebene für den Paritätischen.

Insofern bringt Frau Weindorf ideale Voraussetzungen für die ambitionierte Aufgabe der Fachreferentin für die über sechzig Träger von Tageseinrichtungen für Kinder in Dortmund mit. Neben dem Tagesgeschäft steht in den kommenden Jahren die Begleitung und Beratung des sogenannten U3-Ausbaus in Abstimmung mit dem Jugendamt der Stadt Dortmund an.

Diese acht Mitgliedsorganisationen des Paritätischen waren 2012 am Projekt SOZIALerfahren beteiligt:

- ConSol Dortmund gGmbH (u. a. ambulante und stationäre erzieherische Hilfen),
- Elfi Pflegedienst des Sozialen Zentrum e.V. (u. a. Wohngruppen für demente Menschen),
- Frauenzentrum Huckarde 1980 e.V. (u. a. Ausbildungsbetrieb für Familienpflege),
- Gast-Haus e.V. (Ökumenische Wohnungsloseninitiative),
- Hermann-Keiner-Haus e.V. (Anthroposophisches Alten(Pflege)heim),
- Lebenshilfe Dortmund e.V. (u. a. Wohneinrichtungen für Menschen mit Behinderungen),
- Stadtteil-Schule e.V. (u. a. Offene Jugendarbeit),
- Verbund Sozialtherapeutischer Einrichtungen e.V. (VSE) (u. a. Sleep In Stellwerk, Übernachtungsstelle für minderjährige Jugendliche)



Für ihre Hobbies wird sie damit in den kommenden Monaten möglicherweise nicht soviel Zeit haben... Wir wünschen Frau Weindorf jedenfalls alles Gute und freuen uns auf die Zusammenarbeit mit ihr in neuer Funktion. **GN** →

Depression und Sucht

Akzeptanz und ein offenes Ohr in unserer vielseitigen Gruppe

von Christel Graß

Die Idee zu unserer Gruppe entstand durch meine eigenen Erfahrungen. Im Laufe der Jahre habe ich mich immer wieder gefragt: „Warum haben Depressionen und Sucht große Ähnlichkeiten in ihrer Symptomatik?“ Dazu fällt mir spontan die Geschichte vom kleinen Prinzen ein. Er fragt den Trinker: „Warum trinkst du?“ Und er antwortet: „Weil ich traurig bin.“ Darauf hin fragt der kleine Prinz: „Warum bist du traurig?“ Und die Antwort ist „Weil ich trinke“. Um diesen Kreis zu durchbrechen, haben wir uns in unserer Selbsthilfegruppe zusammengefunden.

Wir alle kennen das Gefühl, etwas nicht geschafft zu haben, sich als Verlierer zu fühlen, in dunkle Gedanken zu versinken, „gerne“ krank zu sein, um auch einen Teil von Verantwortung abzugeben. Und da kommt jetzt unsere Gruppe mit ins Spiel. Wir wollten nicht weiter in diesem Kreislauf stecken bleiben, haben festgestellt, dass es mit anderen gemeinsam besser geht, positive Aspekte des Alltags mehr und mehr in den Vordergrund zu rücken. Wir sind Menschen, die sich in ihren unterschiedlichen Therapien mit ihren ganz persönlichen Ausprägungen von Depressionen und Suchterkrankungen beschäftigt haben. Die Depression war sehr oft der Auslöser für den Missbrauch von Drogen, Alkohol usw. Auch gehören stoffungebundene Süchte dazu, wie das Spielen oder die Kaufsucht.

Wir gehen wertfrei mit allen Menschen um, die zu uns kommen. Wir versuchen nicht, den anderen zu verbiegen, sondern hören dem Menschen einfach nur zu. Wer will, kann von seinen Erfahrungen erzählen. Ich persönlich habe durch das Zuhören eine Menge von Denkanstößen bekommen. Und zum Teil ganz andere Sichtweisen erlangt. Der Austausch untereinander ist für mich genau so wichtig wie ein Gespräch mit meinem Therapeuten.

Der Raum innerhalb unserer Gruppe ist absolut geschützt und alles, was darin gesprochen, bleibt auch dort. Wir sind noch ein kleiner Kreis von Betroffenen. Es ist egal ob Mann oder Frau. Wir freuen uns über jede Unterstützung. ■

*Du fühlst dich angesprochen?
Also melde Dich doch einfach.*

Allein schon durch das Zuhören positive Denkanstöße bekommen

INFO

Die **Gesprächskreis Depressionen und Sucht** trifft sich jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr im Marien Hospital, Dortmund-Hombruch, Gablonzstr. 9.

Kontakt und weitere Informationen erhalten Sie über die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

■ Hallo, mein Name ist **Karen Schubert-Wingenfeld**, ich habe im Juli dieses Jahres die Nachfolge von Klaudia Weindorf angetreten und bin nun Koordinatorin für den Offenen Ganztags bei PariSozial. Ich betreue 10 Offene Ganztags-Grundschulen im Stadtgebiet und stehe ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Das Arbeitsfeld der Ganztagschule mit all seinen Facetten ist mir gut bekannt, denn ich war zuvor sechs Jahre als Teamleitung im Offenen Ganztags der Bach-Grundschule in Dortmund-Wickede tätig.

Ich freue mich auf die anstehenden Aufgaben meines neuen Arbeitsbereiches, der sich schon jetzt als interessant und vielfältig erwiesen hat.



Mein Name ist **Anja Fellenberg** und ich bin seit dem 01.07.2012 beim Paritätischen Wohlfahrtsverband, Kreisgruppe Dortmund, als Personalsachbearbeiterin und Sekretärin des Geschäftsführers beschäftigt.

Vorher war ich in einem Unternehmen tätig, das Hochdruck-Vakuum-Reinigungsmaschinen produzierte. Dort war ich im kaufmännischen Bereich aktiv.

Beim Paritätischen haben mich meine Kolleginnen und Kollegen super aufgenommen und mir den Einstieg sehr leicht gemacht. Ich freue mich auf meine weiteren neuen Aufgaben hier in Dortmund.



Mein Name ist **René Bernards**. Ich bin im März von der Kreisgruppe Herne in die Kreisgruppe Dortmund gewechselt, um durch die Nähe zu meinem Wohnort Familie und Beruf besser in Einklang bringen zu können.

Seit August 2007 berate und unterstütze ich beim Paritätischen für die Fachgruppe Alter und Pflege als Fachreferent die Mitgliedsorganisationen im Bereich Ambulante Pflegerische Dienste in Westfalen-Lippe. Daneben bin ich für die Mitgliedsorganisationen im Bereich ambulanten Hospizdienste in Nordrhein-Westfalen tätig.

In der neuen Kreisgruppe bin ich sehr herzlich aufgenommen worden und fühle mich von Anfang an sehr wohl.



Der Mensch mit seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten steht bei unseren Diensten und Einrichtungen im Mittelpunkt. Unsere Hilfen sind bedarfsgerecht, verlässlich und kompetent.

Kontakt über

Paritätischer Wohlfahrtsverband NRW
Kreisgruppe Dortmund
Friedensplatz 7, 44135 Dortmund
Telefon: (02 31) 18 99 89-0, Fax: -30
dortmund@paritaet-nrw.org
www.dortmund.paritaet-nrw.org

- Beratung bei Ehe- und Lebenskrisen
- Unterstützung bei der Betreuung von Kindern
- Begleitung bei beruflicher Eingliederung und geschützter Arbeit
- Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene
- Unterstützung bei psychischen Erkrankungen
- Hilfen für Menschen mit Behinderungen
- Beratung und Begleitung älterer Menschen
- Hilfen in Notlagen und bei besonderen sozialen Schwierigkeiten
- Austausch mit Gleichgesinnten
- Integrationsangebote für Menschen unterschiedlicher Herkunft

Unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes in Dortmund haben sich rund 200 gemeinnützige Vereine, Organisationen und Initiativen zusammengeschlossen. Sie bieten Unterstützungsleistungen in allen Lebensbereichen an.

Vielfalt ist unsere Stärke...

... auf wen sollte dieses Motto besser passen als auf uns?

von Birgit Maiwald

LEONA e.V. ist seit nun 20 Jahren die Anlaufstelle im deutschsprachigen Raum für alle seltenen Chromosomenstrukturanomalien, für die es kein „eigenes“ Selbsthilfeangebot gibt (wie etwa das Down-Syndrom oder das Cri-du-Chat-Syndrom). Unser Angebot besteht schwerpunktmäßig aus der Vermittlung von Kontakten zwischen gleich oder ähnlich Betroffenen untereinander, wir vermitteln aber auch zu Familien, deren Kinder andere seltene Syndrome, aber vergleichbare Symptome oder Symptomkombinationen haben oder die in der gleichen Region leben.

Dazu führen wir eine Adressendatei, die aktuell 879 Kontaktadressen zu über 300 verschiedenen Syndromen enthält. Die Erscheinungsformen sind so vielfältig wie die Syndrome selbst und die Bandbreite der Auswirkung auf das betroffene Kind reicht von Lern- oder Verhaltensauffälligkeiten – meist bei Geschlechtschromosomenanomalien – über körperliche oder organische Fehlbildungen bis hin zu so komplexen Missbildungen wie beispielsweise bei Triploidie oder Trisomie 13 oder 18, mit denen die Kinder nach der Geburt nur eine minimale oder so gar überhaupt keine Überlebenschance haben. Entgegen vielen veralteten Fachbüchern kennen wir aber durchaus auch einige Kinder mit Trisomie 13 oder 18, die schon mehrere Jahre alt sind und damit die Einordnung als „nicht lebensfähig“ mit jedem einzelnen Tag ihres Lebens widerlegen.

Eltern unterstützen Eltern

Wir als selbst betroffene Eltern bieten anfragenden Familien unsere Unterstützung in allen Lebenslagen an: vom auffälligen Befund in der Schwangerschaft und der damit verbundenen Frage, welche Auswirkungen die gefundene Störung

Mit unserer gelebten Alltagskompetenz können wir den verunsicherten Eltern Halt und Stütze geben

wohl auf dieses Kind haben wird und ob die Schwangerschaft abgebrochen werden soll oder nicht über den Alltag mit einem chromosomal geschädigten Kind, wo wir uns gegenseitig helfen bei der Bewältigung von Fragen oder Problemen wie anstehenden Operationen, sinnvollen Therapien, guten Therapeuten, geeigneten Hilfsmitteln bis hin zur Durchsetzung von Ansprüchen gegenüber Kranken- und Pflegekassen, Sozialhilfeträgern und anderen Leistungserbringern. Außerdem stärken und stützen wir einander in schwierigen Lebenssituationen durch

unser starkes Netzwerk. In unseren Internetforen verhallt kein Hilferuf ungehört.

Ich selbst bin bereits seit 1993 Mitglied bei Leona e.V. und seit 1994 für Dortmund und Umgebung ehrenamtlich als Ansprechpartnerin tätig. Für betroffene Familien stehe ich mit meiner Erfahrung aus 14 Jahren als Mutter einer schwerst mehrfach behinderten Tochter und aus 12 Jahren Vorstandstätigkeit bei Leona e.V. zur Verfügung.

LEONA hat kein klassisches Selbsthilfeangebot in Form von regelmäßigen regionalen Gruppentreffen, denn dazu ist die Anzahl der betroffenen Familien zu klein und die Zahl der Diagnosen zu groß. Unsere Hilfe findet am Telefon, per Mail oder in unseren Internetforen statt. Für LEONA-Familien aus dem Ruhrgebiet organisiere ich einmal jährlich ein zwangloses Treffen in einem Zoo oder Freizeitpark.

Auch für die Eltern, die ihr Kind verabschieden mussten, bieten wir Begleitung an. Sie haben auf unserem jährlichen bundesweiten Vereinstreffen ebenso ihren Platz wie bei den regionalen Treffen und in unseren Internetforen. Zwei qualifizierte Trauerbegleiterinnen leisten wichtige Unterstützung in der Zeit des Abschieds und danach. In Kooperation mit der Evangelischen Akademie Hofgeismar und dem Deutschen Kinderhospizverein e.V. veranstaltet LEONA e.V. einmal jährlich ein Trauerseminar für Eltern und Geschwister,

das sich schwerpunktmäßig an Menschen richtet, die um ein krankes oder behindertes Kind trauern.

Unterschiede in der Diagnose Gemeinsamkeiten im Alltagsleben

In diesem Jahr fand erstmals eine einwöchige Freizeit für Geschwisterkinder statt, in der diese losgelöst vom Familienalltag einmal ganz und gar ihren eigenen Interessen nachgehen konnten und gleichzeitig mit anderen Kindern und Jugendlichen zusammen waren, die alle in einer vergleichbaren Situation leben. Auf

Überregionale Netzwerkarbeit: Selbsthilfe per Telefon, Mail oder in eigenen Internetforen - es gibt sie bei uns nicht, die klassischen regelmäßigen Gruppentreffen vor Ort. Dazu ist die Anzahl der Betroffenen in der Region zu gering und die Diagnosen sind zu zahlreich.

unseren Familientreffen ist ein spezifisches Geschwisterangebot bereits seit 2002 fester Bestandteil des Programms.

Auch wenn die Syndrome und Symptome so vielfältig sind, vieles im Alltagsleben haben wir eben doch gemeinsam und können uns gegenseitig dabei helfen. Die modernen Diagnostikmethoden

bringen immer neue, noch seltenere und minimalere Abweichungen im Chromosomensatz ans Tageslicht, deren Auswirkungen kein noch so bemühter Arzt wirklich prognostizieren kann. Mit unserer gelebten Alltagskompetenz können wir den verunsicherten Eltern Halt und Stütze auf ihrem Weg mit dem Kind geben.

Bis auf die hauptamtlich besetzte Geschäftsstelle arbeiten alle bei LEONA e.V. tätigen Leute auf rein ehrenamtlicher Basis, oft neben Betreuung und Versorgung ihrer eigenen betroffenen Kinder. ■

INFO

**LEONA e.V.
Kontaktstelle Dortmund**

Kontakt:
Birgit Maiwald
Tel.: (0231) 42 71 737
maiwald@leona-ev.de

www.leona-ev.de



"Wimmelbild" ...so heißen bei uns diese Gruppenfotos, die jedes Jahr bei unseren bundesweiten LEONA-Familientreffen am Möhnesee geschossen werden

Erst für mich, dann auch für andere

Viel Selbstvertrauen durch die ILCO-Gruppe

von Anne Reineke-Schrieber

Mein Name ist Anne und ich hatte Ostern 27-jähriges. Nicht mit meinem Ehemann - mit dem bin ich dieses Jahr 32 Jahre verheiratet -, sondern mit meinem Stoma, einem künstlichen Darmausgang und der Deutschen ILCO. Das ist eine Solidargemeinschaft von Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung und von Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörigen. Deren Dortmunder Regionalgruppen gibt es jetzt 30 bzw. 35 Jahre. Aber alles schön der Reihe nach.

1978 erkrankte ich an Morbus Crohn. Das ist eine chronische Darmerkrankung. Mein Leben war stark eingeschränkt, weil ich die meiste Zeit nur auf der Toilette verbringen musste. Jeder, der an dieser Krankheit leidet, weiß wovon ich rede. 1983 wurde ich mit Verdacht auf Eileiterentzündung operiert. Aber das war es nicht, sondern eine Darmperforation. Als ich aufwachte, hatte ich meinen ersten Darmausgang, ein Colostoma – zur Entlastung meines kranken Darmes. Ein tolles Geschenk zu meinem 30. Geburtstag! Anfangs habe ich mich gewehrt, das Stoma überhaupt anzusehen, und von ILCO

wollte ich erst recht nichts wissen. Das Stoma sollte ja zurückverlegt werden. Irgendwann habe ich dann doch einen Blick auf meinen Bauch riskiert, und ich war sehr überrascht, dass es gar nicht so schrecklich aussah. Ein niedliches kleines Stoma, das sich anfühlte wie meine Lippen. Auf den Darmausgang wurde ein einteiliges System geklebt. Also eine Platte, an der ein Beutel befestigt war. Im gleichen Jahr wurde dann das Stoma zurückverlegt, und es ging mir super.

1984 nahm ich dann wieder meine Arbeit auf. Leider in einer Abteilung, in der ich niemanden kannte und auch als Fremdkörper behandelt wurde. Heute würde man das Mobbing nennen. Ziemlich schnell bekam ich wieder Probleme mit meinem Darm. Blutige Durchfälle, Fieber. Die Psyche ist also doch beteiligt. Es gab zwar auch Zeiten der Besserung, aber im April 1985 war ich so entkräftet, dass ich den Chirurgen bat, meinen entzündeten Dickdarm zu entfernen und mir ein Stoma anzulegen, denn Medikamente zeigten keine Wirkung.

Fragen über Fragen Viele Antworten bei der ILCO gefunden

Da ich mir nicht vorstellen konnte mit einem Stoma schwanger zu werden, ließ ich mich auch gleich sterilisieren. Körperlich ging es mir nach einigen Tagen sehr gut, aber als junge Frau stellten sich mir doch einige Fragen: Was ziehe ich an, wie verstecke ich den Beutel, kann ich duschen, baden, schwimmen gehen, kann ich wieder arbeiten? Wie sieht es mit der

Sexualität aus? Wird mein Mann zu mir stehen?

Glücklicherweise bekam ich Besuch von einer jungen Frau, die genauso betroffen war wie ich. Sie war im Krankenhausbesuchsdienst der ILCO tätig. Als diese Frau in ihrer engen Jeans vor mir stand, da konnte ich nicht glauben, dass sich darunter ein Darmausgang befinden kann. Ich hab sie regelrecht genötigt die Hose zu öffnen, um es mir zu beweisen. Danach war ich voller Zuversicht.

Nach meiner Entlassung haben mein Mann und ich sofort eine Gruppenstunde der ILCO besucht und waren überrascht, viele Gleichbetroffene zu treffen. Der Abend war sehr informativ. Ich lernte auch eine junge Frau kennen, die trotz Stoma Mutter geworden war. Warum hatte mir das vor dem Eingriff niemand gesagt? Hätte mich die ILCO – Mitarbeiterin vor der OP besucht, wäre mein Leben vielleicht anders verlaufen.

In der Gruppenstunde wurde aber nicht nur über Krankheiten geredet. Vor allen Dingen lachten wir miteinander, und ich und mein Mann fühlten uns gleich aufgenommen.

Deshalb wurden wir auch sofort Mitglied der ILCO.

Ehrenamtliches Engagement in der ILCO – meine ganz persönliche Herausforderung

Neben den Erfahrungsaustauschtreffen gibt es noch eine Reihe von Aktivitäten, die ILCO-Mitglieder hier vor Ort leisten, z. B. Beratungsstunden, Krankenhausbesuchsdienste, Öffentlichkeitsarbeit usw. Und so bin ich seit Jahren auch ehrenamtliche Mitarbeiterin. Ich habe erst einmal klein angefangen, indem ich die Pressearbeit übernommen habe. Der damalige Regional- und Gruppensprecher war eigentlich der Ansicht, dass ich als Mitarbeiterin nicht geeignet sei. „Die Kleine kann das nicht“, so ähnlich waren seine Worte. Irgendwann

durfte ich aber bei den Beratungsstunden anwesend sein.

Im Oktober 2010 legte der damalige Gruppensprecher unerwartet sein Amt nieder, und es stellte sich die Frage: Wer übernimmt die Donnerstags-Gruppe? Als ich mich spontan zur Verfügung stellte, sorgte das für Verblüffung im Team. „Kannst du das denn überhaupt?“, wurde ich gefragt. Mittlerweile bin ich nicht nur die Gruppensprecherin dieser Dortmunder Gruppe, sondern auch Regionalsprecherin. Man kann bei der ILCO also auch Karriere machen. Es gibt zwar keinen Lohn, aber ich habe durch meine Arbeit viel Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gewonnen.

Der Mann, der mir damals nicht viel zgetraut hat, hat mir vor ein paar Wochen das größte Kompliment gemacht indem er sagte: „Ich bin froh, dass alles in gute Hände gekommen ist“.

Im Augenblick stecke ich in den Vorbereitungen für die größte Veranstaltung, die

ich jemals organisiert habe. Am 29. September feiern wir das 30 und 35 jährige Bestehen der Dortmunder ILCO – Gruppen. Die Einladungen sind verschickt, und das Programm steht. Viele Chefärzte und Oberärzte haben sich als Referenten zur Verfügung gestellt. Sanitätshäuser und Hersteller von Stoma-Artikeln und die ARGE Bochum werden sich an Informationsständen präsentieren.

Sollte jemand erfahren, dass ich in 5 Jahren wieder etwas Ähnliches plane, der sollte mich bitte davon abhalten. Na schauen wir mal. Vielleicht sehe ich das wieder anders, wenn dieser Tag erfolgreich überstanden ist. ■

Das Ehepaar Reineke-Schrieber – auch bei der ILCO Hand in Hand



INFO

Es gibt in Dortmund zwei Gruppentreffen der **Deutsche ILCO e. V.** im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21

- 4. Donnerstag im Monat, 17.15 Uhr. Davor gibt es jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr eine Beratungsstunde für Betroffene.

Kontakt:
Anne Reineke-Schrieber
Tel.: (0231) 44 51 93

- 1. Freitag im Monat, 19.00 Uhr

Kontakt:
Martina Richter
Tel.: (0231) 48 80 223

In der Vielfalt der Liebe begegnen

Wenn Menschen wieder ganz werden wollen

von Fred

Als ich vor einigen Jahren in eine psychosomatische Klinik ging, wunderte ich mich anfangs, dass Menschen mit unterschiedlichsten Diagnosen in einer Gruppe zusammengewürfelt wurden. Mein Bezugstherapeut erklärte es mir damals so, dass die Diagnosen und Symptome zwar alle sehr unterschiedlich sind, wenn man jedoch tiefer schaut, dann sind es doch alles sehr ähnliche Erfahrungen, die dahinter liegen.

In der praktischen Auseinandersetzung dort spürte ich das sehr schnell. Die Not der anderen sprach mich auf eine direkte Weise an. So massiv, dass meine Gefühlsabwehr nicht mehr funktionierte und ich sehr oft weinen musste. Der Schmerz der anderen berührte meinen Schmerz. Schmerz, der so lange nur verdrängt war und jetzt mit großer Dramatik aus mir heraus brach. Ich wusste gar nicht, dass so viel Wut und Trauer in mir steckte, in jeder Körperzelle gebunden war. Sie war verborgen unter einer emotionalen Gleichgültigkeit. Doch jetzt fühlte ich auf einmal ganz viel.

Neben dem Schmerz und dem Leid der anderen, war es vor allem die Liebe, die mich öffnete. Hier war so viel Nähe, Herz und Offenheit, dass die Sehnsucht in mir groß wurde, mich dieser Energie anzuvertrauen. Lang gewohnte Abgrenzungen funktionierten nicht mehr und ich hatte auch die Nase voll davon. Weil ich auf einmal erkannte, wie arm das alles ist und welche Fülle ich mir täglich vorenthalte.

Die Klinik war eine Intensivverfahren, ein Durchlauferhitzer der Gefühle. Wieder zu Hause angekommen, war alles erstmal schwierig und die alten Gewohnheiten schlichen sich wieder ein. Doch etwas Wichtiges blieb, diese Klinik-Erfahrung hatte tief mein Herz berührt. Ich wusste,

worum es eigentlich wirklich geht: Mich wieder der Liebe zu öffnen. Das war nicht nur irgendeine Idee, es war eine tief erfahrene Wirklichkeit, die von ihrer Bedeutung alles überstieg. Vieles, was mir bisher im Leben wichtig schien, wurde im Zentrum dieser Erfahrung so klein und unbedeutend.

Was ist eigentlich Liebe?

Das Wort Liebe empfinde ich eigentlich etwas unglücklich. Es ist so stark vorbelastet, wird oft falsch verstanden oder für ganz unterschiedliche Dinge benutzt. Worum geht es eigentlich konkret, was meine ich damit? Wie kann man sich diesem Phänomen annähern?

Selbstannahme

In unserer Selbsthilfegruppe wird so oft deutlich, dass Menschen sich persönlich ablehnen und abwerten. Sie können nicht mehr uneingeschränkt Ja zu ihrem Wesen sagen. Mitunter schämen sie sich sogar dafür, dass sie sind, wie sie sind. Das ist ein Mangel an Liebe. Der Weg hin zu mehr Selbstannahme ist ein Weg der Liebe. Selbstannahme ist auch mehr, als sich nur zu ertragen. Es geht darum, ein guter Freund seiner selbst zu werden und

„Was ist Liebe?“
 „Überhaupt keine Angst zu haben“,
 sagte der Meister.
 „Was fürchten wir?“
 „Liebe“,
 sagte der Meister.
 (ZEN)

sich zu ermutigen, das eigene Leben zu leben und sein Potenzial zu erschließen. Spüren, was in mir entsteht und zum Ausdruck kommen möchte. Lust zu haben auf das, was aus mir heraus werden will.

Emotionale Öffnung

Starke emotionale Verletzungen führten bei Betroffenen zu emotionaler Verschlussenheit. Etwas fließt nicht mehr von Mensch zu Mensch, da ist eine emotionale Blockade. Liebe hat oft etwas damit zu tun, dass etwas fließt und schwingt und so eine tiefe Begegnung möglich ist, die vor allem emotional erlebt werden kann. Es ist schön und mit Glück verbunden, sich auf diese Weise zu begegnen. Von der Verschlussenheit in eine emotional offene Begegnung zu kommen, ist ein Weg der Liebe. Es gibt immer wieder Gruppenabende, wo eine Atmosphäre entsteht, in der eine tiefe Begegnung möglich wird. Das ist ein Geschenk, man kann für gute Bedingungen sorgen, doch ob sich wirklich etwas öffnet, liegt nicht in unserer Hand.

Vergebung

Verzeihen und vergeben empfinde ich als eine sehr schwierige Spielart der Liebe. Etwas, was einmal sehr schmerzlich

war, hat irgendwo eine tiefe Wunde in mir hinterlassen. Und diese schmerzt immer wieder und produziert Gefühle von Wut, Ärger und Hass. Sie sorgt dafür, dass ich keinen Frieden finde und mich bestimmte Situationen immer wieder aufwühlen. Vergeben erscheint mir so schwierig, weil es sich zuerst einmal so anfühlt, als solle ich das Unrecht gutheißen, was mir zugestoßen ist. Und dagegen spüre ich massive Abwehr. Doch eigentlich geht es

INFO

Fred ist langjähriges Mitglied von **SOPHA - Dortmunder Selbsthilfe für Menschen mit sozialen Ängsten**.

Informationen zur Gruppenarbeit und Termine finden Sie auf: www.sozialphobie-do.de.

Auch stellt die Selbsthilfe-Kontaktstelle gerne den Kontakt her.

um etwas ganz anderes. In der Klinik sagte man mir, es geht vor allem um eine Anerkennung meines Lebens: Ja, so war das. Ja, das habe ich erlebt. Die Ablehnung und der Hass sorgten dafür, dass ich die Erfahrung noch nicht wirklich an mich herangelassen habe. Die Anerkennung von dem, was man erlebt hat, kann erstmal sehr schmerzlich und mit vielen Tränen verbunden sein. Aber dann setzt auch eine Befreiung ein: Ja, so war das und ich kann es jetzt auch so stehen lassen. Der Kampf ist vorbei, weil überflüssig. Vergebung hat nichts damit zu tun,

etwas gut zu heißen, was nicht gut war. Es ist vielmehr ein Ja zum eigenen Leben und seinen Erfahrungen.

Der gute Wille

Wenn man sich einfühlt, was manche Menschen erlebt haben, ist eine tiefe Resignation dem Leben gegenüber nur zu verständlich. Und doch gibt es immer wieder eine Kraft, die sagt trotz allem dem: Ja! Eine Kraft, die immer dem Leben zugewandt bleibt und die in einem nie ganz erlöscht. In der Klinik sagte man uns: „Dein Kern blieb immer unverletzt!“ Aus diesem Kern heraus scheint immer wieder Aufbruch und Erneuerung möglich zu sein.

Ich erinnere mich an einen Gruppenausflug, wo sich mitten durch eine asphaltierte Straße ein Löwenzahn hindurchkämpfte und dort blühte. Man müsste meinen, unmöglich. Doch er stand unbeindruckt mitten im Asphalt und blühte einfach. Das ist für mich ein Symbol für die Kraft der Liebe. Trotz allem: Ein Ja zum Leben!

Foto: CFS, pixelio.de

Selbsthilfegruppe Depressionen

Positive Veränderungen in sechs Monaten

Ich bin 61 Jahre jung und seit Januar in einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen. Das hätte ich nach meinem allerersten Tag dort nicht für möglich gehalten, denn ich erlebte ein Treffen mit viel Dynamik, die auf mich nicht positiv wirkte. Ich ging heim und dachte: da gehe ich ja ganz bestimmt nicht wieder hin. Dieser Gedanke hielt die gesamte Woche. Dass sich persönliche Sichtweisen verändern können, wie man als Gruppenmitglied zur Gruppengestaltung beitragen kann, das empfinde ich heute als Gewinn.

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen trifft sich wöchentlich zum Erfahrungsaustausch. Die große Teilnehmerzahl machte es in der Vergangenheit notwendig, die Gruppe in zwei Gruppen aufzuteilen, die sich aber zur gleichen Zeit am gleichen Ort treffen. Bei meiner ersten Teilnahme in meiner Gruppe erlebte ich Differenzen zwischen einigen Teilnehmern, so dass kaum oder gar nicht über Themen/Inhalte gesprochen wurde, die mit Depression zu tun haben. Es hat mich wirklich Kraft

INFO

Die **Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen** treffen sich wöchentlich zum Erfahrungsaustausch.

Darüber hinaus treffen wir uns wöchentlich zum gemeinsamen Spaziergang und auch zu aktuellen Veranstaltungen, wie z. B. in diesem Jahr zu einem Vortrag in der Marienkirche und einem Orgelkonzert in der Reinoldikirche zum Tag des Denkmals. Zu Ostern fand ein Frühlingsfest mit 'Grillen' statt. Und anstelle eines Sommerfestes haben wir einen Ausflug nach Köln gemacht - mit Besuch des Schokoladen-Museums.

Kontakt und weitere Informationen über die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

und Überwindung gekostet, am nächsten Sonntag wieder in die Gruppe zu gehen. Ich erinnerte mich jedoch an die Worte einer Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle, dem Ganzen auf jeden Fall eine Chance zu geben und mich nicht gleich abschrecken zu lassen.

Auch in der Folgezeit erlebte ich, dass die eigentliche Thematik vor dem Hintergrund von Auseinandersetzungen ständig zu kurz kam. Außerdem fiel mir immer wieder auf, dass einige Teilnehmer, die offenbar schon seit einigen Jahren in dieser Gruppe sind, gar nichts (mehr?) sagten.

In den nächsten zwei Monaten kamen fast jeden Sonntag neue Teilnehmer, die gerne an der Gruppe teilnehmen wollten, so dass wir zeitweilig bis zu 18 Personen waren. Die Fluktuation war aber relativ hoch: neue Menschen kamen hinzu und blieben teilweise auch wieder weg.

Durch den Anstoß einiger (auch neuer) interessierten Teilnehmer nahmen wir uns konsequent des gruppenspezifischen Problems an und haben einen Lösungsweg gefunden. Einen Weg, der zwar für einige die Trennung von der Gruppe nötig machte, der Gruppe aber Erleichterung brachte.

Die Dinge verändern sich in uns – und in den Rahmenbedingungen

Die nächsten Treffen waren geprägt von einem Gefühl des Zur-Ruhe-Kommens einerseits und Gesprächen bzw. gegen-

von Bernd

seitig unterstützende Informationen andererseits. Auch ich bin in der Gruppe angekommen. Und ich selbst habe sogar bereits zunächst zweimal vertretungsweise die Moderation übernommen, bevor ich mir seit Juni diese Funktion mit einer Gruppenteilnehmerin regelmäßig teile.

Die Zufriedenheit bei allen Beteiligten wuchs im Laufe der Zeit. Und was mich und andere ganz besonders freut, dass inzwischen auch die ganz ‚Ruhigen‘ wieder aktiv mitmachen. Sie äußerten sich mehrfach sinngemäß: ‚Es ist jetzt wieder richtig schön, so soll es bleiben‘ – und alle empfanden das genauso. Ich sehe darin einen großen Erfolg unserer aller Bemühungen, Wesentliches in einer Selbsthilfegruppe ‚neu‘ zu achten und zu pflegen: Respektvoller Umgang miteinander, gegenseitig ausreden lassen und keine Bewertung des Gegenübers.

Vor einigen Wochen haben wir uns auch entschlossen, dass nicht mehr jeden Sonntag Neue zu uns kommen können, weil jeder neue Mensch Aufmerksamkeit braucht und die Gruppe an sich aber auch Kontinuität im Austausch benötigt, damit sich alle wohl fühlen.

Ein ausführliches Gespräch mit Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle bestärkte uns darin. Zukünftig öffnen wir die Gruppe einmal im Monat, neue Teilnehmer werden nur noch über die Selbsthilfe-Kontaktstelle vermittelt und die maximale



In einer Selbsthilfegruppe tragen alle gemeinsam die Verantwortung für ein positives, lebendiges Miteinander.

Teilnehmerzahl in unserer Gruppe sind zwölf Personen.

Verantwortung teilen

Nach diesen schweren zurück liegenden Wochen/Monaten stellen wir – die aktuellen beiden Moderatoren – fest, dass unsere Kräfte begrenzt sind, und dass es vor allen Dingen auch ein Leben außerhalb von Selbsthilfegruppe gibt. Einen beachtlichen Teil während der Woche im Kopf mit der Gruppe beschäftigt zu sein, ist nicht in Ordnung.

So haben wir uns im September entschlossen, weitere Gruppenmitglieder in die Moderation mit einzubinden. So gibt es jetzt praktisch einen Pool von insgesamt fünf Personen, die zukünftig – in welcher Form/nach welchem Plan auch immer – die Moderation durchführen. Und ich persönlich fühle mich direkt erheblich erleichtert, denn ich war kurz davor, die Gruppe wegen Überlastung zu verlassen. Nun bleibe ich und habe auch Zeit und Raum, meine persönlichen Belange in der Gruppe mit anderen auszutauschen. Denn deshalb bin ich ja hier. ■

Foto: Stephanie Hofschlaeger, pixelio.de

Aus den Selbsthilfegruppen

Wir sind froh, dass es uns gibt

Selbsthilfegruppe ‚Leben nach dem Hirn-Aneurysma‘

von Lotte Harbig

Ein Glas kann halb voll oder halb leer sein und wir in unserer Gruppe versuchen, immer halb volle Gläser zu haben. Wir alle hatten und haben ein Hirn-Aneurysma und sind noch mehr oder weniger gehandicapt. Jeder Mensch kann ein Hirn-Aneurysma haben; es ist wie eine Zeitbombe im Kopf. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Man wird einfach überrascht und muss mit den Folgen leben.

Hirn-Aneurysmen sind Ausbuchtungen an Gefäßen im Gehirn. Wenn sie platzen, kommt es zu Blutungen, die irre-

rere Aneurysmen bekommen kann, muss man immer in neurologischer Behandlung bleiben und einmal im Jahr eine CT-Untersuchung machen lassen.

Unsere Gruppe trifft sich alle vier Wochen und ich habe erfahren, dass es entlastet, miteinander reden zu können. Auch das Wissen, dass man nicht alleine ist, tut

gibt oder Funktionen verkümmern. Das ist auch nach Jahren noch so. Wenn ich am Anfang im Rollstuhl sitzen geblieben wäre, säße ich noch heute darin. Aber ich bin durch stetiges Üben wieder auf die Beine gekommen. So gehe ich täglich eine bestimmte Strecke zu Fuß – genau so bewusst, wie mein Therapeut mir es beigebracht hat. Trotz allem freue ich mich jeden Morgen, noch auf dieser schönen Erde zu sein. Ich bekomme einen ganz anderen Blick auf das Leben und freue mich auf jeden Tag, auch wenn die Sonne mal nicht scheint.

Auch bekommen wir Unterstützung von Außen. Wir hatten das ganz große Glück, eine Dame kennen zu lernen, die namhafte Neurologen weltweit kennt und uns hier und da unterstützt. Sie hat uns z. B. gezeigt wie ein Aneurysma geschlossen wird und was für Möglichkeiten der Behandlung es noch gibt. Auch einen Neurologen konnten wir finden, der uns diverse Fragen beantworten wird.

Wichtig ist einfach, immer wieder zu kämpfen, denn die eigene Kraft und Zuversicht kann bei dieser Krankheit viel bewirken. Und darin bestärken wir uns in der Gruppe. Jedes Mal, wenn wir auseinander gehen, freuen wir uns, dass es unsere Gruppe gibt. ■

Foto: Rainer Sturm, pixelio.de

INFO

Die **Selbsthilfegruppe ‚Leben nach dem Hirn-Aneurysma‘** trifft sich jeden 1. Freitag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Friedensplatz 8.

Kontakt:
Lotte Harbig,
Tel.: (0231) 46 30 70 (auch AB)

Mit dem ‚Leben nach dem Hirnaneurysma‘ verbindet Lotte spontan das Bild einer Muschel: Fest verschlossen, innen weich und (Lotte lacht) manchmal findet man eine Perle...

versible Schädeln hinterlassen oder zum Tode führen können. Bei manchen Menschen findet man sie durch Zufallsbefunde, doch in der Regel bleiben sie unentdeckt. In den meisten Fällen kommt es zu einer plötzlichen Hirnblutung, die oft zu einem Koma führt. Die Dauer des Komazustandes der betroffenen Person bestimmt den späteren Genesungsverlauf. Viele Personen müssen alles wieder neu erlernen. So ging es auch mir: Ich war acht Wochen im Koma und musste mir danach buchstäblich alles wieder neu aneignen. Atmen, Sitzen, Laufen, Essen, Sprechen, einfach alles. Da es nicht ausgeschlossen ist, dass man meh-

vielen in der Gruppe gut. Bei manchen Gruppenmitgliedern würde man als Außenstehender nicht vermuten, dass sie betroffen sind, doch der Schein trügt. Wir alle haben enorme Probleme mit dem Gedächtnis und Wortfindungsstörungen. Es gibt Betroffene, die z. B. keine Zahlen oder überhaupt nicht lesen können und dies mühsam erst wieder lernen müssen. Die meisten von uns konnten weder sprechen noch gehen. Es ist wie ein kompletter Neuanfang. Einige von uns haben noch starke Sprachfindungsstörungen, doch auch diese werden mit der Zeit sicherlich besser. Die Zeit des Übens hört nie auf, da man schnell Wiedererlerntes wieder ver-

Literaturtipps...

Heimat

Nichtrauchen

Depression



Stefan Fädrič / Thilo Baum, **Günter, der innere Schweinehund wird Nichtraucher.** Verlag Gabal, 2006. 9,90 Euro

„Eigentlich wissen wir ganz genau, was wir tun sollten: endlich die Zigaretten wegwerfen und Nichtraucher werden. Ja eigentlich... Aber wir kennen auch diese hartnäckige Stimme in uns. Sie sagt: „Rauch endlich eine!“, „Zigaretten gehören zum Kaffee!“ oder „Rauchen entspannt!“. Diese Stimme kommt von Günter. Günter ist unser innerer Schweinehund. Günter hat zwar keine Ahnung, aber er gibt uns trotzdem ständig Ratschläge. Besser also, wir erklären Günter erst einmal, nach welchen Mechanismen Rauchen überhaupt funktioniert. Was macht das Nikotin mit uns? Wie wird man zum Nichtraucher – ohne schlechte Laune, dubiose Pillen und Ersatzdrogen? Und wie bleibt man dabei schlank? Lesen Sie einfach...“ (Verlagstext)

Diese locker geschriebene Lektüre mit ihren netten Karikaturen reicht sicherlich nicht aus, um mit dem Rauchen aufzuhören. Aber vielleicht motiviert es anzufangen.



Fritz Kamer, John P. Kummer, **DEPRESSION! Wie helfen?** Das Buch für Angehörige. Erfahrungsberichte - Praktische Tipps - Ideen zur Selbstfürsorge. Verlag Kösel, 2012. 16,90 Euro

„Depression als schwere Erkrankung verursacht nicht nur tiefes Leid bei dem Betroffenen, sie belastet auch die nahen Angehörigen sehr stark. Schuldgefühle, Unsicherheit, aber auch Ärger über den Erkrankten und bohrende Zukunftssorgen quälen das Umfeld.“

Die Depression ist für Partner und Familie bedrückender als viele andere schwere Erkrankungen. Dieses Buch stärkt ihnen den Rücken, macht Mut für die schwere Betreuungsaufgabe und klärt über die Krankheit auf... Ein Mutmacher und Wegweiser für Angehörige! (Verlagstext)



Saša Stanišić **Wie der Soldat das Grammophon repariert.** Roman. Verlag btb, 2008. 9,00 Euro.

„Als der Bürgerkrieg in den 90er Jahren Bosnien heimsucht, flieht der junge Aleksandar mit seinen Eltern in den Westen. Rastlos neugierig erobert er sich das fremde Deutschland und erzählt mit unbändiger Lust die irrwitzigen Geschichten von damals, von der großen Familie und den kuriosen Begebenheiten im kleinen Višegrad. Aleksandar fabuliert sich die Angst weg und "die Zeit, als alles gut war" wieder herbei... In der Fremde eines westlichen Landes erweist sich Aleksanders Fabulierlust als lebenswichtig: Denn so gelingt es ihm, sich an diesem merkwürdigen Ort namens Deutschland zurechtzufinden und sich eine Heimat zu erzählen... Mit ‚Wie der Soldat das Grammophon repariert‘ hat Saša Stanišić einen überbordenden, verschwenderischen, burlesken und tragikomischen Roman über eine außergewöhnliche Kindheit unter außergewöhnlichen Umständen geschrieben, über den brutalen Verlust des Vertrauten und über das unzerstörbare Vertrauen in das Erzählen.“ (Verlagstext)

Selbsthilfegruppen-Börse

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

Künstliche Gelenke

Das Leben mit einem künstlichen Gelenk führt nicht immer zu einer Verbesserung der Lebensqualität. Oftmals lässt sich der Alltag nicht mehr wie gewohnt bewältigen und die Betroffenen stehen vor vielfältigen Problemen.

Der Initiator des neu aufzubauenden Gesprächskreises möchte Menschen treffen, die mit künstlichen Gelenken leben wie z. B. Knie, Ellenbogen, Hüfte, Schulter, Sprunggelenk. Angesprochen sind auch Betroffene, die in Kürze ein künstliches Gelenk erhalten werden. Durch vertrauensvolle Gespräche sollen Perspektiven im Umgang mit der neuen Lebenssituation entwickelt und positive wie negative Erfahrungen ausgetauscht werden. Themen wie Schmerz-Therapie, alternative Operations- und Heilmethoden, Ernährungs-umstellung, Rehasport, Medikamenten-Einnahme, rechtliche Fragestellungen, psycho-soziale Aspekte und Barrierefreiheit sollen im Vordergrund stehen.

Väter, ohne Kinder

„Heimspiel“ – Selbsthilfegruppe für Väter, ohne Kinder ist der Name der neu aufzubauenden Selbsthilfegruppe, die sich an Väter richtet, die dauerhaft von ihren Kindern getrennt leben. Väter, für die Probleme mit dem Umgangs-, Besuchs- oder Auskunftsrecht im Vordergrund stehen, können sich hier mit Gleichbetroffenen austauschen.

In der selbstverantwortlich gestalteten Gruppe soll es sowohl um den persönlichen Erfahrungsaustausch als auch um den Austausch von Informationen z. B. zu rechtlichen Fragestellungen gehen. Im persönlichen Gespräch kann Raum geschaffen werden, emotionale Belastungen wie Kummer, Wut, Ängste und Hilflosigkeit über die Distanz zum Kind auszusprechen. Auch können sich die Gruppenmitglieder durch den Austausch von Erfahrungen mit

dem Umgang miteinander bei Besuchskontakten, in der Kommunikation mit den Erziehenden des Kindes (Frau, Großeltern, Pflegeeltern, Heime) oder rechtlichen Fragen gegenseitig unterstützen.

Gemeinsame Freizeit-Aktivitäten oder auch Unterstützung z. B. bei Behördengängen sind zu einem späteren Zeitpunkt nicht ausgeschlossen.

Allerdings wird die Gruppe nicht offen sein für Väter, die aktuell Suchtmittel missbrauchen oder die häusliche Gewalt ausgeübt haben.

Nichtrauchen

Wir sind ein neuer, kleiner Gesprächskreis von Menschen, die nicht mehr rauchen wollen. In ruhiger Atmosphäre können unsere gemeinsamen Gespräche helfen und unterstützen, die eigene Motivation zu halten und zu kräftigen.

Gerne können Männer und Frauen, die unbedingt mit dem Rauchen aufhören wollen oder die bereits aufgehört, aber immer wieder Schwierigkeiten mit dem Nichtrauchen haben, dazu kommen.

Im gemeinsamen Erfahrungsaustausch ist Raum für die unterschiedlichsten Themen und Fragen wie z. B.: Wie ist der Wusch entstanden, mit dem Rauchen aufzuhören? Wo gibt es Stolperfallen? Was hat geholfen? Was trägt die persönliche Motivation? Welche Auswege gibt es, wenn das Nichtrauchen schwer fällt? Misserfolge sind natürlich – wie geht man damit um?

Menschen, die ganz akut eine Suchtproblematik mit Alkohol, Medikamenten oder illegalen Drogen haben und diese konsumieren, sind nicht angesprochen.

Wir treffen uns derzeit 14-tägig in Dortmund-Mitte.

Restless-Legs-Syndrom (unruhige Beine)

An unseren monatlich stattfindenden Selbsthilfegruppen-Treffen nehmen immer 5-12 Personen teil. Unsere Treffen

dienen unter anderem dazu, uns mit unserer Krankheit vertraut zu machen, uns über neue Behandlungsmethoden auszutauschen, über Sinn und Unsinn neuer Medikamente zu diskutieren und über Erfahrungen mit Fachärzten zu reden. Neue Teilnehmer sind immer herzlich willkommen. Es würde uns sehr freuen, wenn darunter auch Teilnehmer wären, die nicht nur ein- oder zweimal zum Informationsaustausch kommen, sondern die Gruppe dauerhaft mit ihren Erfahrungen, Fragen und Antworten bereichern.

Treffen: 3. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr, Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21.

Behinderung Kinder mit besonderen Bedürfnissen

Miteinander stark...
...sind wir nur, weil wir uns gegenseitig unterstützen, zuhören, uns austauschen, Ratschläge geben oder einfach mal gemeinsam entspannen. Wir sind eine kleine Gruppe von Eltern, die sich zu einem Gesprächskreis zusammengefunden haben.

Unsere Kinder sind so unterschiedlich wie das Leben vielfältig ist. Jedes hat auf seine Weise seine Besonderheit, sein Handicap. Unsere Andersartigkeit führt uns jedoch immer wieder zurück auf Ähnlichkeiten, die verbinden und gemeinsam stärken.

Unsere Gruppentreffen finden jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat abends in Dortmund-Asseln statt.

Angehörige von Borderlinern

Wir sind ein neuer kleiner Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit dem Borderline-Syndrom. Offen sind wir für Partner/-innen, Eltern, erwachsene Kinder oder anderweitig nahe stehende Angehörige von Borderlinern, die sich durch eine solche Lebenssituation belastet fühlen und die ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen immer mehr zurückstellen, weil

sich alles um den erkrankten Menschen dreht.

Borderliner bringen nicht selten den familiären Lebensalltag aus dem Gleichgewicht. Wechselnde Stimmungen, Streit, Wutausbrüche, Eifersucht, Kontrolle, Beschuldigungen können es uns Angehörigen schwer machen. Wir treffen uns zum entlastenden Erfahrungsaustausch, denn wir erfahren selbst durch die häusliche Situation vielfältige psychische und möglicherweise auch daraus resultierende physische Belastungen.

In der Selbsthilfegruppe richten wir den Blick auf uns. In ruhiger Atmosphäre versuchen wir, durch gemeinsame Gespräche uns untereinander zu helfen und zu unterstützen, uns mehr abzugrenzen, Schuldgefühle abzubauen, unbeschwerte Kontakte zu pflegen, gesunde Beziehungen zu schaffen und uns damit insgesamt zu stärken.

Wir treffen uns 14-tägig montagabends in Dortmund Mitte.

Cluster-Kopfschmerz

Clusterkopfschmerz ist ein einseitiger und äußerst heftiger, sehr schmerzhafter Kopfschmerz, der ohne großartige Ankündigung während bestimmter Zeiten anfallsartig und gehäuft auftritt. Unsere Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Dortmund (CSG-Dortmund) besteht aus Betroffenen, die an dieser seltenen und oftmals erst nach einigen Jahren diagnostizierten Erkrankung leiden und deren Angehörigen.

Wir bieten Erfahrungsaustausch mit Betroffenen und Angehörigen, regelmäßige Treffen, auch persönliche Gespräche, entsprechende Hilfestellungen bezüglich der Erkrankung und aktuelle und neue Informationen zur Behandlung, Forschungen usw.

Wir möchten uns gegenseitig bei der Akzeptanz der Erkrankung beistehen, bei alltäglichen Problemen vermitteln, die Öff-

fentlichkeit auf unsere Probleme aufmerksam machen, Außenstehende und Ärzte für die Krankheit sensibilisieren und auch mehr Verständnis bei der Familie, Freunden, Kollegen und Vorgesetzten erreichen. Auch möchten wir uns für angemessene Behandlungen stark machen und akademische und industrielle Stellen zur intensiven Forschung anhalten.

Die CSG-Dortmund trifft sich alle zwei Monate im Ev. Krankenhaus Lütgendortmund.

Mehr zum Erkrankungsbild, Kontaktmöglichkeiten und Gruppentreffen unter www.clusterkopf.de oder über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund.

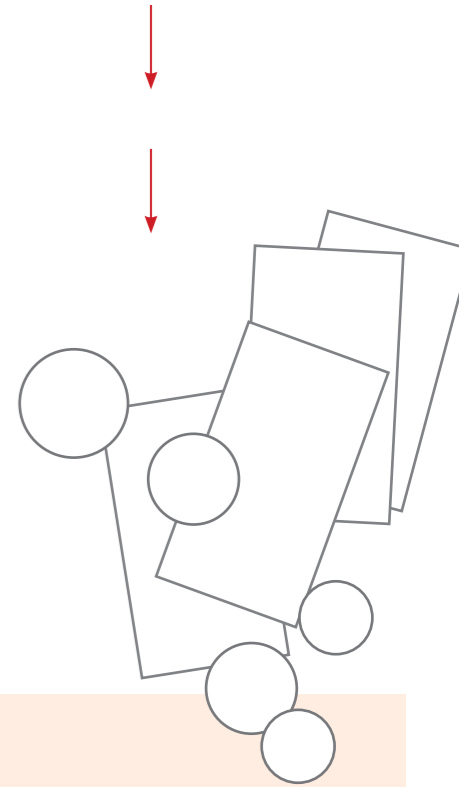
Kaufsucht

Wir, die Selbsthilfegruppe für kaufsuchtige Menschen, treffen uns wöchentlich zum Erfahrungsaustausch. Unsere Gemeinsamkeit ist, dass wir bei uns süchtiges Kaufverhalten erkannt haben, aktiv an daran arbeiten, aus diesem Zwang herauszukommen und die damit verbundenen Probleme zu lösen. Gegenseitige Unterstützung zeichnet unsere Arbeit in unseren nachhaltigen Gesprächsrunden aus.

Wir treffen uns montagabends in der Dortmunder Innenstadt und neue Gruppenmitglieder sind herzlich in unserem Kreis willkommen.

Du fühlst dich angesprochen? Über die Selbsthilfe-Kontaktstelle bekommst du nähere Informationen und Kontakt zu uns.

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



Ist Ihnen das Selbsthilfe-Forum etwas wert?

Spenden (steuerlich absetzbar) können Sie gerne unter dem Verwendungszweck: *Spende Selbsthilfe-Forum* auf das Konto der PariSozial Dortmund gGmbH mit der Nr. 722 73 00 bei der Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 370 205 00.



reintechnisches

Heute: Das elektronische Gruppengedächtnis

von Winfried Müller

Für unsere Gruppe definiert sich Selbsthilfe vor allem aus den regelmäßigen Treffen, in denen wir uns austauschen. Dieser Rahmen braucht meist keine besondere Vorbereitung. Auf der anderen Seite entstehen immer wieder Ideen, was wir noch so alles machen könnten. Meist spontan aus dem Gespräch heraus. Dann heißt es: „Ja, das könnten wir mal machen.“ Doch dabei bleibt es dann auch oft. Ideen und Impulse geraten in Vergessenheit. Sie entfalten sich nicht. Schade eigentlich. Meine Erfahrung ist: Ideen sind ein flüchtiges Geschenk, man braucht Werkzeuge, um sie festzuhalten und zu erinnern.

Ein erster wichtiger Schritt ist das schriftliche Festhalten, weshalb ich immer was zu schreiben in der Gruppe griffbereit habe. Doch auch hier zeigt sich: Zettel liegen manchmal jahrelang irgendwo rum, ohne dass sich was realisiert.

Kostenloses Internet-Werkzeug

Seit einiger Zeit experimentieren wir mit einem neuen kostenlosen Internetwerkzeug: Mit *Wunderlist*. Dies ist ein webbasierter Aufgabenplaner. Einer, der möglichst einfach und übersichtlich daherkommt. Und einfach muss es für Selbsthilfegruppen sein. Sonst bauen sich schnell Widerstände auf. Der Vorteil einer webbasierten Anwendung: Jeder kann von einem internetfähigen Computer,

Pad oder Smartphone darauf zugreifen. Es braucht lediglich die Zugangsdaten.

Wunderlist lässt sich nun mit Aufgaben, Ideen und Notizen füttern. Damit es nicht unübersichtlich wird, lassen sich mehrere Listen anlegen. In jede Liste können dann beliebig viele Aufgaben angelegt werden. Das Wort Aufgabe darf man hier nicht zu wörtlich nehmen. Wir haben z.B. eine Liste „Ideen“, in der wir alle Ideen ablegen. Neben einer kurzen prägnanten Benennung der Aufgabe oder Idee kann man dann noch Notizen hinzufügen. Hier kann man näher beschreiben, worum es geht und wie man es angehen könnte.

Gedanken, Ideen... nichts mehr verlieren

Mit solchen Listen geht der Gruppe nichts mehr verloren. Ideen, Ziele, Projekte, Vereinbarungen oder selbst Checklisten lassen sich so sammeln. Checklisten haben sich bei uns gut bewährt, wenn es z.B. darum geht, eine Feier vorzubereiten. So sammelt man die Erfahrungen vorheriger Events und macht Fehler nicht immer wieder. Damit konserviert man ein Gruppenwissen, selbst wenn Mitglieder oft wechseln. Auch Absprachen, wie man künftig mit etwas umgeht, kann man hier festhalten. *Wunderlist* kann so mit der Zeit zu einem umfangreichen Gruppengedächtnis werden, von dem man sich regelmäßig inspirieren lassen kann.

Wenn ich bei uns unter ‚Ideen‘ gucke, finde ich den Eintrag „Kommunikationsform Tiefenblick“. Uns ist öfters aufgefallen, dass Gespräche sich gerne in die Breite, aber nicht in die Tiefe entwickeln. Man schweift zu gerne ab. Es hat aber einen großen Wert, auch mal eine Sache mehr in der Tiefe zu verstehen. Es ist noch unklar, wie wir diese Fokussierung hinbekommen, aber die Idee ist schon mal gesichert.

Wunderlist lässt sich auch gut benutzen, um private Aktivitäten oder Projekte

mit Freunden zu planen. Gerade wenn abgestimmt werden muss, wer sich um was kümmert und an was alles gedacht werden muss. Oder man benutzt es als privaten Aufgabenplaner.

Aller Anfang ist nicht schwer...

Wunderlist findet man im Netz unter www.wunderlist.com. Vom englischen Login-Bildschirm sollte man sich nicht abschrecken lassen. Man tippt hier lediglich seine Mailadresse und ein selbst gewähltes (sicheres) Kennwort ein und klickt auf „Register Now“. Nun bekommt man eine Mail zugeschickt, die einen Link enthält, den man bestätigt. Jetzt ist man registriert und kann sich fortan immer mit Mailadresse und Kennwort einloggen.

Links unten lässt sich ein Menü aufklappen, in dem man nun unter Einstellungen die Sprache auf Deutsch einstellen kann. Die Macher von *Wunderlist* kommen übrigens aus Deutschland, es ist ein junges Unternehmen aus Berlin.

Noch ein Wort zum Datenschutz: Auch wenn alle Eingaben in die *Wunderlist* durch Kennwort geschützt sind, sind Datenunfälle nicht ausgeschlossen. Also in *Wunderlist* nur das speichern, was öffentlich keinen Schaden anrichten könnte.

Eine wichtige Frage bei Internetwerkzeugen ist immer wieder, was die Gruppenmitglieder machen, die keinen Internetanschluss haben oder mit diesem Medium nicht warm werden. Wer momentan keinen Anschluss hat, kann auch in einem Internetcafe oder in der Bibliothek Zugriff bekommen. Und wer das Medium Internet grundsätzlich nicht nutzen möchte, kann z. B. über telefonischen Kontakt mit seinen Gruppen-Mitgliedern bei allen wichtigen Planungsschritten mit eingebunden werden. Ebenso kann man *Wunderlist*-Inhalte in ausgedruckter Form regelmäßig bei den Gruppentreffen austauschen. Nur zu, es finden sich meistens Wege. ■

Dortmunder Selbsthilfegruppen bzw. Ansprechpartner/innen zu folgenden Themen:

Adoptivkinder
Adipositas
AD(H)S, Erwachsene
Alkoholabhängigkeit, auch: - Angehörige
Alleinerziehende
Alzheimer
Angsterkrankungen, auch: Berufstätige
Aphasie
Arbeitslosigkeit
Asperger Syndrom, auch:
 - Kinder
 - Frauen
Atemwegserkrankungen
Augenerkrankung
Autismus
Bankengeschädigte
Bauchspeicheldrüsen-Erkrankte
Behinderte, auch: - Kinder
Beziehungssucht
Bipolare Störung, hier: - Angehörige
Bisexualität, Frauen
Blepharospasmus
Blinde
Bluthochdruck
Borderline, hier: - Angehörige
Chromosenschädigung
Chronisch Kranke, auch: - Angehörige
Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)
Cluster-Kopfschmerz
Colitis Ulcerosa
Depressionen, auch:
 - Berufstätige
 - Depression & Sucht
Diabetes, auch:
 - Diabetes & Depression
Dissoziative (Identitäts-)
 Störungen, Frauen
Drogenabhängigkeit, auch: - Angehörige
Dystonie
Eltern, auch: - verlassene Eltern
Endometriose
Epilepsie
Ertaubte
Essstörungen, auch: - Angehörige
Exhibitionismus
Fehlgeburt
Fetales Alkoholsyndrom (FAS)
Fibromyalgie
Frauen

Frühgeborene
Freizeit
Gelenke, künstliche
Glaukom (grüner Star)
Gewaltfreie Kommunikation nach
 Rosenberg (GfK)
Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
Haaarausfall
Hashimoto-Thyreoiditis
Herzerkrankte, auch: - Kinder
Herzklappen, künstliche
Hirn-Aneurisma
HIV-Infizierte, Frauen
Hochbegabte, Kinder
Hörgeschädigte
Homosexualität, auch:
 - Angehörige
 - Jugend
 - Sucht
 - Väter/Ehemänner
Hypophysenerkrankung
Insolvenz
Kaufsucht
Kehlkopferkrankte
Krebs, auch: Kinder
Krebs, spezifisch auch:
 - Blase - Darm - Brust
 - Prostata - Kehlkopf
Künstlicher Blasen-/ Darmausgang
Lachen
Lange Menschen
Lesben
Leukämie, Kinder
Lupus erythematodes
Männer
Magenentfernung
Makuladegeneration
Messies
Medikamentenabhängigkeit
Migranten
Mobbing
Morbus Basedow
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Morbus Menière
Mütter, auch: - Hörgeschädigte
Mukoviszidose
Multiple Sklerose
Myasthenie

Nebennierenerkrankung
Nichtrauchen
Organtransplantierte
Panikattacken, auch: - Berufstätige
Pankreas-Erkrankte
Parkinson
Primär billäre Zirrhose (PBZ)
Pflegeeltern
Polyneuropathie
Poliomyelitis
Prostateerkrankte
Psoriasis
Psychose
Psychiatrieerfahrene
Psychisch Kranke
Restless-Legs-Syndrom
Rheuma, auch: Kinder
Ruhestand
Sarkoidose
Schädel-Hirn-Trauma
Schlafapnoe
Schlafstörung
Schlaganfall
Schmerzen, chronische
Schwule
Seelische Gesundheit
Sehbehinderte
Senior/-innen
Sex- / Liebesucht
Singles ab 60
Sklerodermie
Spielsucht
Stottern
Sturge-Weber-Syndrom
Sucht, auch:
 - Angehörige
 - Homosexuelle
 - Hörgeschädigte
Tinnitus
Torticollis Spasticus
Totgeburt
Tourette-Syndrom
Transgender
Trauer
Trennung
Väter, ohne 'Kinder'
Verwitwete Mütter/Väter
Wirbelsäulenverletzte u. -erkrankte
Zöliakie
Zwangserkrankungen

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Friedensplatz 8 | 44135 Dortmund

Telefon (02 31) 52 90 97

Fax (02 31) 5 20 90

selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dortmund.de

Sprechzeiten

Mo. 9.00–13.00 | 14.00–16.30 Uhr

Mi. 9.00–13.00 | 14.00–16.30 Uhr

Do. 14.00–16.30 Uhr

Fr. 9.00–13.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung.

Alle Anliegen werden vertraulich behandelt. Die Beratung ist kostenlos.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

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

In einer Selbsthilfegruppe

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