

SELBSTHILFE-FORUM

Das Magazin für Dortmund

1. Halbjahr 2011



SELBSTHILFE-
so vielseitig wie das Leben

Lernen durch den Umgang mit anderen - Vom Wesen und Wert der Gruppenarbeit am Beispiel der Suchtbehandlung • Selbsthilfe auch auf Türkisch? - Erfahrungsbericht aus 2 1/2-jähriger Projektarbeit • Berichte aus den Selbsthilfegruppen • Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert • Selbsthilfegruppen-Börse

INHALT

	Seite
Titelthema Selbsthilfe– so vielseitig wie das Leben	4-7
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert	8-9
Aus den Selbsthilfegruppen	
Glaukom Von der Selbsthilfe- gruppe zum Bundesverband	10
Männergruppe Männer sind so	12
Angehörigenkreis Drogen kennen keine Grenzen	14
Multiple Sklerose kennt kein Alter	16
Kinder aus suchtbelasteten Familien Ausgezeichnete Arbeit	17
Asperger Syndrom Auf den Spuren Parzivals	18
Medi - wie Medikamente, Al - wie Alkohol	19
Chronische Schmerzen Bewegung dient Körper und Seele	21
Jugendliche mit Handicap Quatschen und sich austauschen wie andere auch	22
Soziale Phobie Wie bekommt man alle unter einen Hut?	23
Angehörige Suchtkranker 60 Jahre Al-Anon weltweit	25
Norwood-Gruppe Wenn Frauen zu sehr lieben	26
Blickpunkt Parität finden Sie in der Mitte des Heftes	I-IV
Service www.links	27
Literaturtipps	28
Dortmunder Selbsthilfe Selbsthilfegruppenbörse	29-30
Themenliste	31

Liebe Leserinnen und Leser,

Haben Sie das Magazin in Ihren Händen gleich erkannt? Das *Selbsthilfe-Forum* mit erweitertem Namen und im neuen Kleid? Der Name sagt jetzt genau aus, was drinsteht und die Gestaltung entspricht dem Corporate Design aller Paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen. Aber wenn Sie hineinschauen, begegnet Ihnen der vertraute Kessel Buntes rund um die Dortmunder Selbsthilfelandchaft.

Unser Titelthema „Selbsthilfe – vielfältig wie das Leben“, bringt es auf den Punkt: Es gibt sie nicht, DIE Selbsthilfegruppe. Jede ist anders und zwar so, wie die Menschen, die sich dort treffen, sie gestalten. Die Selbsthilfelandchaft lässt sich in keine Schublade stecken. Wo eine Gruppe ausschließlich ihr Innen-Leben lebt, engagiert sich eine andere auch nach Außen. Da gibt es Gruppen nur für Frauen oder nur für Männer, nur für Junge oder nur für Senioren...

„Das ist diskriminierend“ sagte mir vor kurzem eine selbsthilfeinteressierte Bürgerin, zu einer Gruppe, die nur für Menschen von 20 bis 40 Jahre offen ist. Sie war Mitte 50. Diskriminierend? Wenn sich eine Gruppe für eine Altersbeschränkung entscheidet, dann gibt es dafür Gründe. – „Aber ich muss unbedingt in die Gruppe, es geht mir schlecht!“ Auch diesem Bürger habe ich nur sagen können, dass die Gruppe zu seinem Thema im Moment niemanden neu aufnimmt, weil die selbst begrenzte Teilnehmerzahl erreicht ist.

Selbsthilfegruppen sind keine Dienstleister, können nicht alle unterstützen. Eine Gruppe muss sich abgrenzen dürfen, eigene Kriterien haben, das ist legitim und notwendig. Nur so kann die Gruppe sich entfalten, stützen und wirken – das ist das Wichtigste.

Sie begegnen in dieser Ausgabe wieder lebendigen Beispielen, mit denen wir Sie informieren, anregen und ermuntern wollen. Lesen Sie über den Wert einer Gruppe in der Suchtkrankenbehandlung, über Erfahrungen mit Selbsthilfe auf türkisch und über viele Selbsthilfegruppen vor Ort. Freuen Sie sich auf diese Vielfalt!

Gerne zitiere ich hier Hermann Zaum, den Landesgeschäftsführer des Paritätischen NRW: **„Vielfalt wird zum Schatz, wenn Unterschiede nicht einfach gleich gemacht werden, sondern als gleichwertig in unser gemeinsames gesellschaftliches Leben eingehen können.“**

Monika Hecking, Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
Mai 2011

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)

ERSCHEINUNGSWEISE
Mai und November

LAYOUT
Heike Stephanie Aßmann
Email: heute@newsgraphic.de

DRUCK
Druckerei Wulff,
Lütgendortmunder Str. 153,
44388 Dortmund

TITELBILD:
Der Paritätische NRW
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.

Selbsthilfetag 2011 gerettet!

Motto: „Selbsthilfe – ein starkes Stück Dortmund“

Angesichts des Europäischen Jahres der Freiwilligentätigkeit unterstützt die Stadt Dortmund in diesem Jahr einmalig den Selbsthilfetag und führt ihn in Kooperation mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Dortmund durch. Oberbürgermeister Ullrich Sierau ist Schirmherr der Veranstaltung, die unter dem Motto „Selbsthilfe – ein starkes Stück Dortmund“ stattfindet.

Am Samstag, dem 30. Juli präsentieren sich zahlreiche Selbsthilfegruppen, -organisationen und -vereine, die Selbsthilfe-Kontaktstelle sowie Fachstellen der Stadt Dortmund aus dem Bereich Bürgerschaftliches Engagement von 10 – 16 Uhr im Herzen der Stadt Dortmund auf dem Reinoldi-Kirchplatz.

In einer lockeren Atmosphäre können sich Bürgerinnen und Bürger bei den unterschiedlichen Akteuren über die Möglichkeiten bürgerschaftlichen Engagements im Bereich der Selbsthilfe und der Freiwilligentätigkeit informieren und

beraten lassen. Ein buntes Rahmenprogramm erwartet die Interessierten. Angesprochen werden hierbei auch die kleinen Gäste der Veranstaltung.

Wiederholt hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle in den vergangenen Jahren Selbsthilfetage organisiert, die bei Akteuren und Bürgerinnen und Bürgern positive Resonanz fanden. Selbsthilfe hautnah! Spontan und unverbindlich können sich Interessierte informieren und persönliche Erstkontakte zu Gruppen knüpfen. Und eventuell vorhandene Berührungsängste oder Vorbehalte abbauen. ■



Selbsthilfetag - Wir freuen uns auf Sie!

Was ist eigentlich ...

Eine Selbsthilfegruppe?

In einer Selbsthilfegruppe kommen aus freiem Willen Menschen zusammen, die in einer ähnlichen Lebenssituation stehen oder von vergleichbaren Schwierigkeiten betroffen sind. In der Gruppe sind sie nicht allein, sondern treffen auf Menschen, die Verständnis für einander haben: Gleichbetroffene. Die Basis ist der Wunsch, sich selbst mit Unterstützung von anderen zu helfen.

Über den Austausch von Informationen und Erfahrungen bringen sich Menschen mit ihren Problemen, Gefühlen und auch Ideen ein. Es geht darum, in der gemeinsamen Arbeit persönliche soziale und/oder krankheitsbedingte Anliegen und Belastungen zu bewältigen - auch präventiv.

Selbsthilfegruppen arbeiten zu unterschiedlichsten Problembereichen. Die Gruppe kann eine wertvolle Stütze sein für Alleinerziehende oder Eltern behinderter Kinder, für Menschen mit Handicaps

oder Berufstätige mit Depressionen, für Erwachsene in Trennung oder Bi-Sexuelle, für junge Menschen mit chronischen Erkrankungen oder für Mobbing-Betroffene, für Angehörige von Drogen Konsumierenden oder für Zwangserkrankte - um nur einige von vielen Beispielen zu nennen.

Betroffene und/oder Angehörige sind die Akteure. Sie sind für sich und für das Gestalten ihrer Gruppenarbeit selbst verantwortlich. Information und Erfahrungen werden ausgetauscht, das Geben und Nehmen von Hilfe macht das konstruktive Miteinander aus. Dabei wirkt das gemeinsame Suchen nach neuen Wegen entlastend für die Einzelnen und stärkend. Auch eine Vertretung der eigenen Interessen nach Außen wird durch die Gemeinschaft wirkungsvoll.

Selbsthilfegruppen sind aber keine Therapiegruppen. Sie können keine Therapie ersetzen, schon aber wertvoll ergänzen. Es gibt keine professionelle Leitung, das ge-

legentliche Einbeziehen von Experten zu bestimmten Fragestellungen ist aber nicht ungewöhnlich.

Quelle: www.selbsthilfenetz.de / Selbsthilfegruppen;

INFO

VERANSTALTUNGSHINWEIS

Selbsthilfegruppe - wie geht das eigentlich?

Unter diesem Titel bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund am **29.09.2011** in Kooperation mit der Volkshochschule einen Abend für Selbsthilfeinteressierte an. Sie können mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle über Wesen, Wirkung, Gründung und Unterstützung von Gruppen ins Gespräch kommen. Die Veranstaltung von 18 - 20 Uhr in der VHS, Hansastr. 2-4 ist entgeltfrei.

Lernen durch den Umgang mit anderen

Vom Wesen und Wert der Gruppenarbeit am Beispiel der Suchtbehandlung

von Eva Lenkenhoff und Rüdiger Lülff

Ein großer Teil unserer Arbeit mit Klienten, die Alkohol- oder Medikamentenabhängig sind, vollzieht sich in der Diakonie Fachstelle Sucht in Dortmund in Gruppen. Unsere Klienten arbeiten in Motivationsgruppen, in Gruppen im Rahmen der ambulanten medizinischen Rehabilitation, in Nachsorgegruppen, indikativen Gruppen oder bei Paarseminaren an sich und ihrer Weiterentwicklung.

Für viele Klienten sind unsere Motivationsgruppen neben den Sprechstunden der Eingangsbereich, durch den man zu den verschiedenen weiterführenden und dauerhaft stabilisierenden Angeboten der Suchthilfe gelangen kann. Gerade zu Beginn des Kontaktes zur Beratungsstelle und da insbesondere für diejenigen Klienten, die zum ersten Mal in Kontakt zum Suchthilfesystem stehen, ergeben sich viele bewusste oder unbewusste Fragen, Hoffnungen und Befürchtungen zu dem, was man von den Gruppenangeboten, die ein Hauptpfeiler in der Suchtarbeit darstellen, erwarten kann.

Um Hoffnung auf mögliche positive und konstruktive Lebenslösungen zu wecken, versuchen wir in der Gruppe die vorhandenen Ressourcen der Klienten zu betonen, ein realistisches Bild der Erkrankung zu vermitteln und konstruktive, erreichbare Ziele zu formulieren.

Welche Aspekte des Lebens sollen sich zukünftig ändern?

Die Motive mit denen Klienten den Weg zu uns finden, sind sehr unterschiedlich. Lange nicht jeder kommt mit festen Vorstellungen darüber, wo er mit seinem individuellen Suchtverhalten steht, welche Aspekte seines Lebens sich zukünftig ändern sollen und von der Art der Hilfe, die für ihn die richtigen sind. Viele sind nicht ganz freiwillig bei uns, fühlen sich z.B. durch Arbeitgeber, Gericht, Partner und

Familie gedrängt, endlich etwas zu unternehmen, sind aber für sich selbst noch an einem ganz anderen Punkt, haben z.B. bisher wenig Krankheitseinsicht, wollen sich nicht automatisch helfen lassen, sind insgesamt skeptisch, ob der Kontakt zur Beratungsstelle und vor allem das Sprechen miteinander etwas helfen kann oder sind einfach niedergeschlagen und entmutigt, weil Vorbehandlungen in der Vergangenheit vermeintlich wirkungslos waren.

Obwohl es in den Gruppen um die Entwicklung von Veränderungsbereitschaft geht, die auch subjektiv von den Klienten wahrgenommen wird, gilt die höchste Wertschätzung für den Besuch der Gruppe der erlebten Entlastung.

Die Gruppe ermöglicht die Erfahrung, mit der oft von Scham-, Schuld- und Versagensgefühlen begleiteten Suchtproblematik und den anhängenden Sorgen und Schwierigkeiten nicht allein zu sein. Die Teilnehmer stellen dankbar fest, dass sie Mensch unter Menschen sind und kein Abschaum, dass es ein Bemühen um gegenseitigen Respekt gibt. Die Erfahrung ist möglich, dass die Sucht niemanden auslöst, gleichgültig, welche Bildung oder sozialen Status er oder sie hat.

Wie kann eine Gruppe wirken?

Wie kann Gruppe wirken, wenn alle Teilnehmer gleichermaßen krank sind, wie soll man da voneinander lernen? Habe ich überhaupt etwas beizutragen, wovon andere profitieren können? Wie viel Offenheit wird von mir gefordert, wie kann zudem die erwartete Offenheit untereinander wirksam sein, wenn ich damit im Alltag so häufig schlechte Erfahrungen gemacht habe? Werde ich überhaupt Anschluss an die Gruppe halten, wenn ich als unerfahrener Teilnehmer hinzustoße?

Was sich wirklich hinter den Vorzügen der Gruppentherapie verbirgt und warum man vom Austausch mit den anderen Teilnehmern profitieren kann, hat Irvin D.



Yalom (2005) versucht, systematisch zu beschreiben. Danach sind folgende wirksame Faktoren zu unterscheiden:

1. Die Gruppe flößt Hoffnung ein

Die Anderen sind Modelle für mögliche Veränderung – die Beobachtung, dass andere Teilnehmer von der Therapie profitieren, wirkt ermutigend, weiter an sich zu arbeiten. Die Teilnehmer fühlen sich verstanden, weil alle einen ähnlichen Weg gehen.

2. Alle sitzen im gleichen Boot

Der Teilnehmer begreift, ich bin nicht einzigartig mit meinem Elend, andere haben ähnliche Sorgen, Phantasien oder Lebensgeschichten. Das führt zu großer Erleichterung und ermöglicht es, sich wieder der Menschheit zugehörig zu fühlen.

3. Mitteilungen von Informationen

Der Austausch von Ratschlägen und Hilfsmöglichkeiten, Informationen zu Störungsbildern, Klärung von Symptomen, Erklärungen zu zwischenmenschlichen Prozessen und Fragen an die Therapie sind fester Bestandteil der Gruppenarbeit. Der Prozess des Ratgebens ist neben selbstbezogenen

Aussagen wichtig, da er gegenseitige Anteilnahme und Interesse am Anderen zu erkennen gibt.

4. Altruismus – Für andere da sein

Die Erfahrung etwas Wertvolles geben zu können und wichtig für andere zu sein, vermittelt das Gefühl, gebraucht zu werden und hebt das Selbstwertgefühl.

5. Korrigierende Rekapitulation der primären Familiengruppe

In der Gruppensituation werden ähnliche Erfahrungen wie in der Herkunftsfamilie gemacht. Alte Familienkonflikte, die sich z.B. in Rivalitäten oder Vernachlässigung der eigenen Interessen zugunsten selbstloser Anteilnahme an Anderen ausdrücken können, werden noch einmal wiederholt. Diese Muster gilt es zu identifizieren und aufzuarbeiten.

6. Die Entwicklung von Fähigkeiten des mitmenschlichen Umgangs

Der Teilnehmer wird darin gefördert, seine sozialen Kompetenzen weiter zu entwickeln. Das wird erreicht durch Rollenspiele zu konkreten Alltagssituationen (Konflikte, Ärgerausdruck etc.), die bestimmte Verhaltensaspekte direkt angehen. Oder aber es werden Verhaltensweisen im Rahmen sozialen Lernens gefördert über die Rückmeldung anderer Teilnehmer zu eigenem Verhalten (z.B. du erscheinst hochmütig, arrogant, du vermeidest Blickkontakt).

7. Nachahmendes Verhalten

Durch Nachahmung anderer Teilnehmer oder der Therapeuten können günstige Verhaltensweisen zu Eigen gemacht werden. Der geschützte Bereich des Gruppensettings liefert den geeigneten Rahmen, neues Verhalten auszuprobieren.

8. Katharsis

Teilnehmer lernen, dass es entlastend und nicht der Weltuntergang ist, wenn eigene Gefühle ausgesprochen werden. Dabei kann auch an der Art des

Ausdrucks gearbeitet werden, von dem abhängt, ob andere Anteil nehmen und reagieren können.

9. Lernen durch den Umgang mit Andern

Die Teilnehmer lernen sich selbst und andere besser zu verstehen. Die verzerrte Wahrnehmung anderer kann korrigiert werden, es kann sich eine Vorstellung von Phänomenen wie der „sich selbst erfüllenden Prophezeiung“ entwickeln. Durch Rückmeldungen und Selbstbeobachtung wird man zu einem besseren Beobachter des eigenen Verhaltens, man lernt die Wirkung dieses Verhaltens auf die Gefühle, die Meinung, die die Anderen von einem haben und auf die Meinung, die man von sich selber hat, richtig einzuschätzen.

10. Gruppenzusammenhalt und -zugehörigkeit

„Das Wichtigste dabei war, einfach eine Gruppe...zu haben, Leute, mit denen ich immer reden konnte, die mich nicht im Stich ließen. In der Gruppe war sehr viel Anteilnahme, es wurde gehasst und geliebt, und ich war ein Teil davon. Jetzt geht es mir besser. Aber es ist traurig, daran zu denken, dass es die Gruppe nicht mehr gibt.“ (Irvin D. Yalom, Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie.) Für viele unserer Klienten ist das Erleben von Zugehörigkeit eine wichtige Neuerfahrung.

Zu Beginn der Teilnahme kann sich niemand wirklich vorstellen, dass die Gruppe, gleichgültig ob Motivations- oder Rehabilitationsgruppe, einen Rahmen bietet, in dem der Einzelne sich zugehörig fühlen und Hoffnung für sein weiteres Leben schöpfen kann. Ein ausgeglichener Lebensstil und Zufriedenheit mit sich und den Kontakten zu anderen sollen sich als Basis für eine zufriedene Abstinenz entwickeln können. Der Besuch der Gruppe ist ein Hauptpfeiler in der weiteren Entwicklung, und gibt Gelegenheit sich auf eine

Entdeckungsreise zu sich Selbst zu begeben und nach möglichen Ursachen für die Abhängigkeitsentwicklung zu forschen.

Die Gruppenteilnahme bietet die Chance, sich mit der eigenen Geschichte zu versöhnen und neue Fähigkeiten zu entwickeln, sich im Leben zu behaupten und der eigenen Zukunft eine Richtung zu geben.

Der Erfolg den der Einzelne am Ende verbuchen kann, ist jedoch nicht allein von der Aktivität der anderen Teilnehmer abhängig, sondern hängt sehr viel mehr als es Suchtkranke häufig denken von ihrer eigenen Anstrengung ab. Profitieren kann vor allem der, der die Bereitschaft hat, sich mit sich zu beschäftigen, der den Mut hat, sich in der Gruppe zu öffnen und die Verantwortung für die seine Weiterentwicklung zu übernehmen. Insofern hat jeder selbst es in der Hand, sich in der Gruppe mit seinen Themen, sofern sie für den Betroffenen in der Gruppensituation ansprechbar sind, einzubringen und so letztlich seinem Leben eine neue Richtung zu geben. ■

INFO

Eva Lenkenhoff, Dipl. Sozialpädagogin/HP Psychotherapie und Rüdiger Lülff, Psychologischer Psychotherapeut, leiten seit 1992 Gruppen in der **Diakonie Fachstelle Sucht**. Die Suchtberatungsstelle ist eine Einrichtung der ambulanten Suchtkrankenhilfe und wendet sich an Menschen mit Missbrauch oder Abhängigkeit von Alkohol- und/oder Medikamenten sowie deren Angehörige.

Kontakt:
Diakonie Fachstelle Sucht®
Rolandstr. 10 44145 Dortmund
Tel.: (0231) 84 94 461
Mail: bfs@diakoniedortmund.de

Selbsthilfe auch auf Türkisch?

Erfahrungsbericht aus 2 1/2-jähriger Projektarbeit

von Umut Ezel



Eingedenk der Tatsache, dass auch die hier lebenden türkeistämmigen (Gastarbeiter-) Migranten immer älter werden, gilt es, sich als verantwortungsvolle Gesellschaft in Zukunft stärker auf die gesundheitlichen Besonderheiten und Versorgungsbedarfe dieser Gruppe einzustellen. Eine Besonderheit der türkeistämmigen Bevölkerung ist, neben dem unterschiedlichen Krankheitsverständnis, dass bei jeder einzelnen Erkrankung ein großer Familienkreis mitbetroffen ist und zugleich in Aktion treten kann - von den Großeltern bis hin zur Verwandtschaft zweiten und dritten Grades. Eine gezielte Ansprache durch indikationsbezogene Informations- und Aufklärungsveranstaltungen zum Thema Selbsthilfe kann daher weit in die Zielgruppe hineingreifen und ist unbedingt zu berücksichtigen.

Um effektive Aufklärungsarbeit im Bereich der MigrantInnen-Selbsthilfe leisten zu können, bedarf es großer Vernetzungsbereitschaft. Zu den relevanten Ansprechpartnern gehören neben den Selbsthilfeorganisationen und -kontaktstellen, der deutsch/türkischen Ärzteschaft und den Behörden auch Mi-

Community schwindend gering. Dies liegt zum einen daran, dass der Begriff Selbsthilfe im türkischen Sprachgebrauch nicht existiert. Eins-zu-eins übersetzt klingt der Begriff irritierend für die meisten türkeistämmigen Migranten: *Kendi kendine yardim* oder *Kendine yardim gruplari*

Das Konzept Selbsthilfe ist also noch sehr unbekannt in der türkischen Community, wohingegen z.B. die soziale Selbsthilfe weit verbreitet und ausgiebig in dieser gelebt wird.

Es werden seitens türkeistämmiger Migranten bislang noch andere Wege beschritten, um mit einer lebensbedrohlichen Diagnose, wie beispielsweise Krebs, zurechtzukommen. Das familiäre und soziale Gefüge dient hier als primäres Auffangnetz für türkische Familien. Familie bedeutet Stabilität, Sicherheit und Rückhalt. Mit der sehr schweren Diagnose Krebs versucht man sich erst einmal im internen Kreis, also in der Familie oder im engen Freundeskreis, auseinander zu setzen. Exogene Angebote in Form von Selbsthilfe (-gruppen) werden zwar dankend angenommen, jedoch kaum wahrgenommen. Hier spielen auch Gefühle wie Scham, Angst, Wut, Trauer eine enorme Rolle. Intensiv gepflegte türkische, traditionelle Familienstrukturen können sich in solchen Fällen (müssen aber nicht) hemmend auf die Wahrnehmung von Selbsthilfeangeboten auswirken. Die Form, sich in (großen) „fremden“ Gruppen auszutauschen ist nicht gängig

und wird nur selten in türkischen Familien praktiziert.

Auf der anderen Seite darf man aber auch nicht vergessen, dass sich auch das türkische, traditionelle Familienbild verändert hat: Die Kinder ziehen aus, studieren in einer anderen Stadt, leben alleine. Die Scheidungsrate ist auch in türkischen Familien relativ hoch. Eine erste Annahme ist, dass diese Menschen zukünftig stärker auf sich gestellt und ggf. auch auf fremde Hilfe/Unterstützung angewiesen sein werden. An dieser Stelle bestehen große Andockungschancen für die Selbsthilfearbeit.

Es gibt im türkischen Sprachgebrauch kein Wort für Selbsthilfe

Selbsthilfestrukturen öffnen

Ein weiterer, wichtiger Grund für das Fernbleiben türkeistämmiger Migranten von den Selbsthilfeangeboten ist, dass die Selbsthilfearbeit in Deutschland noch relativ am Anfang einer Migrantensorientierung steht. Es gibt einige Studien, die uns faktisch Zahlen zur Selbsthilfe-Gruppenbeteiligung von Migranten liefern. Die Quintessenz dieser Studien: Migranten

werden kaum mit den „gängigen“ Selbsthilfe-Angeboten erreicht und es sind nur vereinzelt Migranten in den Selbsthilfe-Gruppen/Organisationen aktiv. Hier müssen seitens der Selbsthilfeakteure die Zugangswege für Migranten zur gesundheitsbezogenen Selbsthilfe noch geebnet und den Migranten mehr Chancen und Gelegenheiten eröffnet werden, um die Angebote wahrnehmen zu können.

Auch gibt es kulturelle Unterschiede hinsichtlich der Auslebung von Selbsthilfe in verschiedenen Kulturen: Selbsthilfe wird z.B. in der türkischen Community - falls praktiziert - nicht als Einzelfall-Hilfe angesehen. Hier ist es selbstverständlich, dass sich Verwandte oder Bekannte stark machen für den Betroffenen und „stellvertretend“ an den Treffen der Gruppe teilnehmen. Dies ist Ausdruck der Solidarität untereinander. Hier kommen Jung und Alt zusammen und mischen mit. Die Frage nach dem Nachwuchs für die Selbsthilfe stellt sich hier weniger. Es gilt als selbstverständlich, sich zu engagieren und zu helfen.

Atmosphäre schaffen

Auch die Gruppentreffen und der Ablauf dieser sind kulturell geprägt: Das leibliche

In der türkischen Community ist es selbstverständlich, dass sich Verwandte oder Bekannte für den Betroffenen engagieren und helfen. Hier kommen Jung und Alt zusammen und mischen mit. Dies ist Ausdruck der Solidarität untereinander.

Wohl steht stark im Vordergrund, für Essen und Trinken wird stets gesorgt. Das Essen ist ein wichtiger Bestandteil der türkischen Kultur. Es verbindet und fördert den Austausch untereinander. Von daher gilt das Essen nicht als unwesentlich.

Neben ganz vielen anderen relevanten Unterschieden sticht eine kulturelle Divergenz besonders ins Auge: die Sprache. Die türkische Sprache ist eine sehr emotionale und blumige. Metaphern, Bilder und Symbole sind fester Bestandteil dieser. Nur so fühlen sich Menschen authentisch und können zum Ausdruck bringen, was sie (und ihre Familie) momentan durchleben. Daher sehe ich es als besonders relevant an, die Muttersprache eines jeden Menschen - egal welche - anzuerkennen und diese als bereichernd für die eigene (Selbsthilfe-)Arbeit zu betrachten.

‘Vielfalt statt Einfalt’ lautet hier das Motto. ■

INFO

Umut Ezel ist Koordinatorin des Projektes **Gesundheitselbsthilfe NRW und Migration**. Grundidee des Projektes ist es, zu erproben, wie die Betroffenen-Erfahrungen und -kompetenzen deutscher Krebs-Selbsthilfeorganisationen für türkischsprachige Mitbürgerinnen und Mitbürger zur Bewältigung einer eigenen Krebserkrankung nutzbar gemacht werden können. Das landesweite Projekt hatte eine Laufzeit von insgesamt drei Jahren (Januar 2009 -Januar 2011). Ermöglicht wurde es durch die Förderung des Landesverbandes der Allgemeinen Ortskrankenkassen (AOK) Rheinland/Hamburg und Westfalen-Lippe.

Kontakt und mehr Informationen über:
Umut Ezel
Der Paritätische NRW, Kreisgruppe Essen
Camillo-Sitte-Platz 3, 45136 Essen
Tel: (0201) 89 53 318
Fax: (0201) 89 53 325
Mobil: 0173-31 65 955
Mail: umut.ezel@paritaet-nrw.org
www.migration-selbsthilfe.de

Gemeinsamkeit nutzen und genießen

Positive Resonanz:
Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen

(He) Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet übers Jahr mit einer Vielfalt von Angeboten Dortmunder Selbsthilfegruppen Raum, sich gruppenübergreifend auszutauschen, Fachvorträge zu hören oder sich intensiv mit einem brennenden Thema zu beschäftigen. Die Angebotspalette wird gezielt an den Wünschen der Selbsthilfegruppen gestaltet. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle kümmert sich um die erforderliche Organisation wie z. B. ReferentInnen, Örtlichkeiten, Einladungen und auch die Moderation.

Immer zu Beginn eines Jahres beginnt ein neuer Veranstaltungsreigen - in diesem Jahr sind die ersten Aktivitäten schon gelaufen. Hier Beispiele aus den vier unterschiedlichen Formaten:

Im **Gesamttreffen** kamen im Februar rund vierzig Gruppen-Verehrter/innen aus Selbsthilfegruppen zusammen. Es wurden Neuigkeiten aus den einzelnen Selbsthilfegruppen ausgetauscht, Selbsthilfe-relevante Fragen wie z. B. die Förderung der Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen

unterschiedlichen Gruppen. Das Thema „Faire Kommunikation und klare Strukturen“ beschäftigte für zwei Stunden die Gemüter. Die TeilnehmerInnen brachten Erfahrungen aus ihrer eigenen Selbsthilfegruppe mit ein und sorgten mit diesen Inputs und Diskussionen für einen regen Austausch. Es ging z. B. um das, wie bei der Moderation in Gruppen, den Umgang mit Störungen im Gruppenablauf durch Quergespräche oder schwierige Mitglieder und Gesprächsstrukturen. Alle Beteiligten nahmen einen kleinen erweiterten Erfahrungsschatz in ihre Selbsthilfegruppe mit.

Drei weitere Erfahrungsaustausch-Treffen folgen – zu Themen wie: „Neue Mitglieder in der Gruppe“ und „Wirksame Öffentlichkeitsarbeit“ und ein offenes Treffen.

Für eine ähnlich große Runde war das **Seminar** „Die Selbsthilfegruppe als Ort der seelischen Stärkung und des persönlichen Wachstums“ im April eine erfahrungsreiche Fortbildung. Unter der Anleitung des Fach-Referenten Klaus Vogelsänger arbeiten die 15 Interessierten einen halben Samstag lang im Plenum und in Kleingruppen an intensiv an der Themenstellung. Es gab begeisterte Feed-backs von den TeilnehmerInnen: Die Erwartungen an das Seminar sind bei allen voll erfüllt worden, die vertrauensvolle Zusammenarbeit und die empathische Art des Referenten wurde hervorgehoben und die Weiterführung solcher Seminarangebote sehr gewünscht.

diskutiert. Auch war Frau Özkahraman vom Verbund der sozial-kulturellen Migrantenselbstorganisationen in Dortmund e. V. (VMDO) zu Gast. Sie referierte über die Landschaft der Migrantenselbstorganisationen in Dortmund. Interessant und aufschlussreich war der sich daraus ergebende Austausch zum Thema „Selbsthilfe und Migranten“.

Es wird noch weitere drei Gesamttreffen in diesem Jahr geben.

Zum **Erfahrungsaustausch** trafen sich in kleinerer Runde elf Mitglieder aus

Teilnehmer/innen begeistert: WEITER SO!

Im zweiten Halbjahr geht es weiter mit dem Seminar „Neuen Schwung in die Gruppe bringen“.

Nicht zuletzt erfuhren der **Fachvortrag** und die damit verbundenen Gespräche zum Thema „Rechtliche Fragen rund um die Selbsthilfegruppenarbeit“ große Resonanz. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bot im April 20 Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen den Raum, sich mit rechtlichen Fragestellungen zu beschäftigen wie z. B.: „Was ist zu beachten, wenn die Gruppe öffentliche Fördergelder erhält?“ – „Welche Aussagen dürfen über Therapien, Medikamente, niedergelassene Ärzte und Kliniken gemacht werden?“ – „Was ist bei der Erstellung von Druckerzeugnissen zu berücksichtigen?“ – „Schweigepflicht in der Selbsthilfegruppe“. Der Referent Bernd Janota (Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten-Wetter-Herdecke und Leiter der Unterstützungsstelle der Gesundheitsselbsthilfe NRW) gab jede Menge Input zum Themenspektrum und leitete durch den informativen und lebhaften Abend. ■

Der erste Schritt: Neu in die Selbsthilfegruppe

(He) Jeden Tag erreichen uns Anfragen von selbsthilfeinteressierten Menschen, die zu einem Problem den Austausch mit einer Selbsthilfegruppe suchen. Die meisten von ihnen haben nie zuvor Kontakt zu einer solchen Gruppe gehabt und vage Vorstellungen von dem, wie eine Gruppe arbeitet und was sie selbst erwartet. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle kann mit ersten Informationen schon das eine oder andere deutlich machen und damit ermutigen und unterstützen. Den ersten Schritt in die Gruppe aber machen die Betroffenen allein.

Damit strömen möglicherweise viele Gedanken und Gefühle auf sie ein: Was erwartet mich? Wen treffe ich? Wie werde ich mich fühlen? Werde ich mit meinem Problem angenommen? Gehe ich gut informiert und gestärkt aus dem Treffen heraus?

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ermuntert Selbsthilfe-Neulinge, mindestens drei-viermal in eine Gruppe zu gehen, um sich ein umfassendes Bild machen zu können. Und auch, um in Ruhe zu erleben, inwieweit gerade diese Gruppe ein passender Ort sein kann – oder vielleicht auch nicht.

Die Neulinge kommen in eine Gruppe von Menschen, die durch ähnliche problematische Lebenssituationen belastet sind und damit positiv umgehen lernen wollen. Wer mit der Erwartung in eine Gruppe geht, Rezepte, Handlungsanweisungen oder sogar komplette Problemlösungen zu bekommen, wird zwangsläufig enttäuscht werden. Alle sind gleichberechtigt und für sich selbst verantwortlich. Die Gruppe funktioniert dann lebendig, wenn sich alle mit einbringen. Die Gemeinschaft lebt vom Erfahrungsaustausch – ein stetiges Geben und

Nehmen. Wer, was, wie für sich letztendlich umsetzen wird – das ist eine ganz persönliche Aufgabe.

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle bekommen wir manchmal Feedback nach einem Erstkontakt eines Neulings in der Gruppe: „Die haben mich gar nicht zu Wort kommen lassen“ – „Ein Gruppenmitglied hat Schlimmes erzählt und ich habe mich dabei schrecklich gefühlt, dabei sollte es mir besser gehen“ – „Das war mir zu chaotisch, alle haben durcheinander gesprochen“. Solche Situationen können Motivation rauben. Es ist hilfreich, sich als Neuling klar zu machen, dass keine Gruppe wie die andere ist, kein Treffen wie das andere verläuft, keine Stimmung immer die gleiche ist.

Die Gruppe weiß nicht, mit welchen Vorstellungen neue Menschen in die Gruppe gekommen sind. Wenn diese sich aber mitteilen, sorgen sie für Klarheit – für sich und für die Gruppe. Das offene Wort in der Gruppe wirkt.

In einer Selbsthilfegruppe helfen sich die Mitglieder selbst. Und brauchen auch die Mithilfe aller. So funktioniert's! ■

Selbsthilfe-Forum und Sparzwang

Nachhaltiges Magazin erscheint jetzt halbjährlich

(He) Nur noch zweimal statt dreimal im Jahr wird ab jetzt das Selbsthilfe-Forum erscheinen können. Die 10%-Kürzungen, die die Paritätische wie die anderen Wohlfahrtsverbände durch die Stadt Dortmund hinnehmen musste, zwingen dazu, ein Heft unter den Tisch fallen zu lassen. So werden Sie künftig jeweils pro Halbjahr ein frisches Exemplar in Händen halten können – eine Ausgabe im Mai und eine im November.

Fast zeitlos ist das *Selbsthilfe-Forum* allemal – kein Magazin, das direkt nach dem Lesen reif fürs Altpapier ist. Interessante Artikel und ein aufwändiger Druck sorgen lange für Aktualität: Lassen Sie das *Selbsthilfe-Forum* deshalb ruhig bis zur nächsten Ausgabe in Ihrer Einrichtung oder Praxis usw. ausliegen. Oder: Wenn Sie Ihr Heft ausgelesen haben, reichen Sie es weiter an Bekannte, Freunde oder Nachbarn.

Auch Profis schätzen das Magazin

Laufend begrüßen wir neue professionelle Adressaten in unserem Selbsthilfe-Forum-Verteiler. Das Magazin ist nachgefragt und wir versenden es inzwischen bergeweise an professionelle Einrichtungen und Helfer im Sozial- und Gesundheitswesen. Das freut uns! Denn es zeigt, dass die Selbsthilfelandchaft im Hilfesystem als Partner nachgefragt ist.

Auflagenhöhe, Herstellung- und Portokosten sind die andere Seite der Medaille. Deshalb freuen wir uns über jede noch so kleine Spende von Ihnen, die uns den Druck und den Versand des *Selbsthilfe-Forum* an Sie mit sichert. Damit Sie auch in Zukunft weiterhin gut informiert sind.

Ist Ihnen das Selbsthilfe-Forum etwas wert? Spenden (steuerlich absetzbar) können Sie gerne unter dem Verwendungszweck: Spende Selbsthilfe-Forum auf das Konto 722 73 00 bei der der Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 370 205 00. ■

Von der Selbsthilfegruppe zum Bundesverband

Rückblick auf zehn Jahre rasante Entwicklung der Glaukom-Selbsthilfe

Schleichend, unbemerkt schreitet die Augenkrankheit voran, die vielen als „Grüner Star“ bekannt ist. Dieser führt bei spätem Erkennen bis hin zur Blindheit, doch wer möchte schon sein Augenlicht verlieren! Gruppenmitglied Margret reimte:

„Diese heimtückische Krankheit tut gar nicht weh, da hatte eine Betroffene vor 10 Jahren eine gute Idee.

Sie dachte, gezielte Aufklärung und Vorsorge müssen sein, und das am besten gemeinsam in einem Verein“.

Dass sich aus der Selbsthilfegruppe, die vor zehn Jahren ihre Arbeit begann, ein Bundesverband entwickelte, dachte damals niemand.

Vor nicht allzu langer Zeit führte ein Glaukom unerkannt häufig zur Erblindung. Das änderte sich im Laufe der Jahrzehnte durch medizinische Entwicklungen bei den Medikamenten und erweiterten Diagnose- und Operationsverfahren. Damit wurden gute Behandlungsoptionen zur Abwendung des schweren Schicksals „Erblindung“ geschaffen.

Zusätzlich haben sich in den letzten Jahren eine Reihe von Begleittherapien wie Musik- und Entspannungstherapien etabliert. Aus alledem ist ersichtlich, dass die Behandlung des Glaukoms, wenn sie optimal sein soll, auch erheblich komplizierter wurde.

Das komplexe Geschehen bei der Entstehung, Erkrankung und Behandlung des Glaukoms zeigt, dass eine weitestgehende Einbeziehung des Patienten in die Therapieentscheidungen angezeigt ist. Das wiederum setzt einen gut informierten Patienten voraus. So ist ein Zusammenschluss von Glaukombetroffenen nahezu unumgänglich.

Gründung der Selbsthilfegruppe Glaukom

Am 15. Mai 2001 wurde die Selbsthilfegruppe Glaukom ins Leben gerufen. Nach dem Gründungstreffen in den ehemaligen Räumen der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe ermöglichten gute

Kontakte der Initiatorin einen raschen Umzug. So hat die Augenklinik des St. Johannes-Hospitals einen großen Anteil an diesem langen Bestehen. Von Anfang an wurden der Gruppe Räumlichkeiten angeboten und eine Klinik-Ärztin zur Seite gestellt, die in Abständen, die die Gruppe bestimmt, an den Treffen teilnimmt, entweder mit einem kleinen Vortrag oder mit einer Fragestunde.

Dieses weiß besonders **Christa W.** zu schätzen: „Hätte ich vor 10 Jahren nicht zufällig von dem Gründungstreffen erfahren und konnte im Laufe der Zeit in der Gruppe und mit Begleitung durch die Ärzte so viel lernen, wäre ich heute wahrscheinlich schon erblindet! Die regelmäßigen Treffen haben mir Sicherheit gegeben, die Erkrankung anzunehmen. Ich habe mir angeeignet, meine Augentropfen in den verordneten Abständen konsequent zu träufeln und stelle mich einmal im Quartal, manchmal auch häufiger, bei meiner Augenärztin vor. Ich kann dort mitreden, weil ich weiß, um was es geht. Außerdem macht es mir Freude, aktiv in der Gruppe mitarbeiten zu können, wenn es um Treffen in Arbeitsgemeinschaften oder um die Mithilfe bei Veranstaltungen geht. So kann ich mein Wissen anderen weitergeben. Das hilft mir besonders auch in schweren Zeiten.“

Dieses Wissen, das Für- und Miteinander wird bis heute anderen Patienten zum Nachmachen an die Hand gegeben.



Aufgrund der extrem guten Öffentlichkeitsarbeit, die die Gruppe leistet, war sie bereits zweimal für den Förderpreis der Ehrenamtlichen der Stadt Dortmund nominiert.

Margret erinnert:

„Durch immer mehr Info-Bedarf richtete man eine Sprechstunde ein, es sollte eine unterstützende Hilfe für zwei Stunden im Monat sein.“

So wurde 2003 das Glaukom-Info-Büro präsentiert, diese Eröffnungsveranstaltung war sehr umfangreich und bestens organisiert.“

Von der Selbsthilfegruppe zum Verein

Mittlerweile konnte die Gruppe an die 100 Glaukompatienten registrieren.

So zeigten die vielfältigen Kontakte zu öffentlichen Einrichtungen, Selbsthilfegruppen- und -organisationen, Apothekern, Heilpraktikern, Optikern nach einer Befragung der Gruppenmitglieder, dass eine weitere Öffnung der Gruppe erforderlich war.

Margret berichtet:

„Schließlich machte auch das Internet vor uns nicht mehr halt, eine eigene Homepage und ein Glaukom-Patienten-Forum gab es alsbald.“

Durch diese Präsenz wurden wir immer mehr bekannt,

es kamen zahlreiche Anfragen aus dem In- und Ausland.

Bei so weit verzweigten Kontakten reichte die Info-Sprechstunde nicht mehr, eine räumlich und inhaltlich organisatorische Veränderung musste her.

In einer Dortmunder Praxis in stadtzentraler Citylage,

fanden wir einen ansprechenden Ort, keine Frage.“

Durch diese Präsenz sowie vielfältige Aktionen wurde der Bevölkerung die Bedeutung der frühzeitigen Vorsorgeuntersuchungen vermittelt. Es verwundert nicht, dass dieses Angebot nicht mehr nur von Dortmundern genutzt wurde, sondern von Teilnehmern aus nah und fern. So kam es im Jahre 2006 zum Zusammenschluss des rechtsmäßigen Vereins *Glaukom Büro NRW e.V.* Der Verein konnte endlich mit Hilfe einer privaten Augenarztpraxis eigene Räume anmieten und gewann neben den Klinikärzten weitere Fördermitglieder.

Aus dem Verein entsteht der Bundesverband

Der hohe Informationsbedarf machte keineswegs vor den Landesgrenzen von NRW halt. Neue Fragen entstanden: Welche Ziele haben wir, welche Inhalte wollen wir weitergeben, wo und wie können wir mehr für Patientenrechte eintreten? Hier war in „Findungsgesprächen“ die *Gesundheitsselfhilfe NRW.Wittener Kreis* ein geeigneter Ansprechpartner auf dem zukünftigen Weg. Schnell wurde aufgezeigt, dass in der jetzigen Situation aufgrund von Mitgliedern in ganz Deutschland die Begründung einer Selbsthilfeorganisation auf Bundesebene sinnvoll erschien. Nach reiflicher Überlegung wurde der Bundesverband gegründet. Zeitgleich suchten führende Glaukomexperten den Kontakt zwecks Zusammenarbeit. Dieser Verein bedeutete ein Sprungbrett für die bundesweite Öffentlichkeitsarbeit.

Margret resümiert:

„Patienten-Workshops, Schulungs- und Vortragsprogramme im gesamten Land, 2008 kam es zur Gründung „Glaukom-Selbsthilfe e.V. im Bundesverband“.

Informative Medienberichte über die Glaukomerkrankung verbreiteten sich jetzt auch international recht schnell,

was aus einer kleinen Initiative in zehn Jahren entstand, ist wirklich sensationell.“

Ein besonderes Anliegen von Anfang an war, die vom Glaukom betroffenen Kinder zu etablieren, für die es bisher bundesweit keine Anlaufstelle gab, die Eltern mit erkrankten Kindern jedoch dringend suchten. Glaukom ist zwar in erster Linie eine Erkrankung des Alters. Doch gerade das macht es für Eltern von Glaukom-Kindern so schwierig, Betroffene zum Austausch zu finden. So wurde durch die Mutter eines Glaukomkinds die *Initiative Glaukom-Kinder* in den Bundesverband integriert und der Verband selbst wurde Mitglied bei der großen Selbsthilfeeinrichtung *Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG e.V.)*. Über diese werden viele Informationen aus dem Bereich Selbsthilfe bezogen.

Gradmesser für die Bedeutung des Bundesverbandes für Betroffene ist das überaus große Interesse an den seit Jahren zur Institution gewordenen, alle zwei Jahre stattfindenden Dortmunder Glaukومتagen. 2008 nutzten 160 Teilnehmer aus dem gesamten Bundesgebiet dieses Angebot. Weitere Aufklärungsarbeit in Form von sogenannten „Tropfschulungen“ finden großen Anklang. Hier wird Patienten Mut zur Einhaltung der Therapie und Mitarbeit gemacht. Die Schulungen werden angeboten in Selbsthilfegruppen, Kliniken, Arztpraxen und anderen öffentlichen Einrichtungen. Darüber hinaus wird Wissen verbreitet über Merkblätter und Broschüren.

Glaukom-Selbsthilfegruppen aus vielen Städten Deutschlands sind zwischenzeitlich über ihre Leiter Mitglied im Bundesverband geworden. Gemeinsam werden in Fortbildungsveranstaltungen einheitliche Konzepte für die Selbsthilfearbeit in Gruppen beim Glaukom erarbeitet.

Es geht so viel mit persönlichem Engagement

Großen Anteil an der Entwicklung hat ohne Zweifel Helga Kipp, die langjährige Gruppenleiterin und 1. Vorsitzende des Bundesverbandes Glaukom. In den ersten Jahren hat sie die Gruppe gemeinsam mit Hubert Körner geführt, der mit Eintritt in das Rentenalter von der Gruppenleitung

zurücktrat. Ihm nachgefolgt ist Bernhard Jürgens, dessen „Steckenpferd“ die Begleittherapie beim Glaukom ist. Langjährige gemeinsame Selbsthilfearbeit haben diese beiden zu wichtigen Funktionsträgern gemacht, in der Selbsthilfegruppe wie im Bundesverband. Sie sind hilfreiche Ansprechpartner, aktivieren und geben Ehrenamtlichen Hilfestellung, um eigenbestimmte Gruppenarbeit zu leisten. Sie bieten Unterstützung und Mut beim Aufbau von Selbsthilfegruppen, geben Anregung, begleitende Therapien anzunehmen, wenn die Schulmedizin nicht mehr weiterhelfen kann. Sie helfen, die Krankheit zu verstehen. Sie sind in der Regel die ersten, die Ärzte und andere Therapeuten ansprechen, aktiv mitzuarbeiten - den Erfolg sieht man an den vielen Ehrenamtlichen und Fördermitgliedern, die der Bundesverband verzeichnen kann.

Solche Menschen finden sich viele in der Selbsthilfelandchaft und solche Menschen werden gebraucht. Aber auch sie selbst brauchen die Unterstützung von anderen: Geben und Nehmen, nicht nur den eigenen Vorteil sehen, Vertrauen schaffen, Gleichgewicht herstellen, niemanden benachteiligen, das sind Grundsätze, die eine Selbsthilfegruppe oder ein Verein haben sollte. Diese Regeln sind in der Selbsthilfegruppe Glaukom und im Bundesverband zum festen Bestandteil geworden. ■

INFO

Die **Selbsthilfegruppe Glaukom** trifft sich jeden 3. Mittwoch im Monat um 17.00 Uhr in der Augenklinik des St. Johannes-Hospitals.

Kontakt:
Bernhard Jürgens,
Tel.: (02595) 97 24 63

Bundesverband Glaukom Selbsthilfe e. V. informiert:
www.bundesverband-glaukom.de
Tel./AB: (0231) 97 10 00 34
Telefonsprechzeiten:
montags, 13.00-15.00 Uhr

Männer sind so...

Das Konzept der Männergruppe Anders Leben

Konkurrenz und Leistungsdruck, Vereinzeln und Vereinsamung bestimmen unser soziales Leben und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Wo es geht, üben wir Macht aus und greifen mitunter zu Praktiken der sozialen Diskriminierung - wo es nicht geht, ducken wir uns, haben Angst zu versagen oder flüchten uns in die Scheinwelt des Konsums. - Wer dagegen anders leben will und Wert auf eine authentische herrschaftsfreie Kommunikation ohne Rollenklischees legt, braucht einen sozialen Ort, wo er diese alternativen Denk- und Lebensformen austauschen, erfahren und entwickeln kann.

Die Entwicklung unserer Handlungsfähigkeit, entsprechend des eigenen Lebensentwurfes, ist unser erstes Ziel. Die Handlungsfähigkeit (Stärke) steht vor dem Konzept der Persönlichkeitsentfaltung, das ein vorgeprägtes Konzept der Persönlichkeit unterstellt. Die Entwicklung der Handlungsfähigkeit ist stattdessen ein offenes Konzept, das den Blick auf die eigenen Stärken und Schwächen legt und sich dabei auf die Stärken konzentriert, denn:

Es geht nicht um eine Vermengung der Ansichten oder die Verwischung von Unterschieden zugunsten einer scheinbaren Harmonie. Wir wollen keine Kuschelecke. Oft hilft gerade die Abgrenzung zum anderen, die eigene Position besser heraus zu arbeiten. Dies beinhaltet auch die Fähigkeit zur Auseinandersetzung. Die Entwicklung einer respektvollen Streitkultur gehört deshalb zu unseren Grundprinzipien.

MRT als Gruppenkonzept

Methodisch lehnen wir uns an das Konzept der „Radikalen Therapie“ (MRT) an, ohne es kopieren zu wollen. „Radikal“ meint im ursprünglichen Wortsinn „tief, bis auf die Wurzel gehend.“

Das Konzept hat seinen Ursprung in der Kommunebewegung und dient der Aufhebung zwischenmenschlicher Spannungen, wie sie im Alltag jeder Beziehung oder Gemeinschaft auftreten. 1975 wurde es in den Niederlanden zunächst von Frauen entwickelt und umgesetzt, die es FORT nannten: Frauen organisieren radikale Therapie. Die dort entwickelten Grundsätze dienten niederländischen Männern wenig später für den Entwurf des Männer selbsthilfekonzeptes MRT. In den Niederlanden wurde die Radikale Therapie bald zu einer starken Bewegung mit über 250 solcher Selbsthilfegruppen. 1985 wurde in Berlin die erste M.R.T.-Gruppe in Deutschland ‚gestartet‘. Heute existiert die MRT-Bewegung als bundesweites Netzwerk.

Der Vorteil des Konzeptes besteht darin, dass es erprobte und bewährte Regeln anbietet, die uns die „Arbeit“ erleichtern.

Das Konzept basiert auf der Einhaltung dreier Grundprinzipien:

1. Wichtig ist die wohlwollende Grundhaltung den anderen Männern gegenüber. Man könnte das als Solidarität unter Männern bezeichnen, die sich positiv auf das Mann-Sein richtet.
2. Ein zweites Prinzip ist das der Eigenverantwortlichkeit. Jeder Mann arbeitet an seiner Entwicklung so, wie er es im Augenblick für richtig hält. Niemand wird zu etwas gedrängt. Es gibt keinen „Therapeuten“. Jeder wird darin unterstützt, seine eigenen Methoden, Strategien und Konfliktlösungsmodelle zu finden, seinen Stil zu entwickeln, seinem eigenen Tempo und letztendlich sich selbst uneingeschränkt zu vertrauen. Zugleich liegt die Verantwortung für alles, was bei einem Gruppentreffen geschieht, immer auch bei der ganzen Gruppe.
3. Verbindlichkeit: Alle Teilnehmer verpflichten sich, die Gesprächsregeln und Strukturen von MRT einzuhalten. Darüber hinaus werden spezielle „Kontrakte“ bezüglich der Unterstützung, der Regelmäßigkeit und Pünktlichkeit, der Gruppendauer und des Verlassens der Gruppe geschlossen. Hierzu gehört auch die Schweigepflicht über Gesprächsinhalte.

DIE 3 TEILE JEDES GRUPPENABENDS

Die Eröffnungsrunde:

Ganz am Anfang jedes Treffens steht das Blitzlicht. Jeder Mann teilt den anderen in einem kurzen ½ Minute dauernden Statement mit, wie es ihm geht. Er äußert kurz seine Gefühle und sein Befinden und stellt

Das Geben von Anerkennung ist ein stärkender Vorgang. Anerkennung stärkt die Fähigkeiten, sein Leben kreativ zu gestalten.

Die Abschlussrunde:

In der „Gespinntrunde“ werden die zwischenmenschlichen Beziehungen des Abends intuitiv reflektiert. Die Teilnehmer äußern, was sie über den anderen erahnen, aber nicht wissen („Gespinnst“). Die Antworten darauf sollen kurz sein: „Ja, stimmt“, oder „Nein, stimmt nicht“. Hier wird die Sensibilität für Schwingungen und Stimmungen geschärft, die nicht über die Sprache transportiert werden, die aber dennoch von großer Bedeutung sind.

Die „Grollrunde“ dient dazu, Ärger loszuwerden, anstatt in die innere Kündigung oder Trennung zu gehen oder ihn in Gefühlsausbrüchen zu entladen. Zu guten Beziehungen gehört der gute Streit. Streiten aber will gelernt sein. Wer seinen Ärger auf konstruktive Weise loswird, schafft Raum für neue Kontakte, Nähe und Kompromisse. Bei MRT stehen die Teilnehmer im Kreis und folgen einem Ritual: Auf dem Boden liegt ein Kissen und der sogenannte „Grollgeber“ schaut auf das Kissen, um seine aggressive Energie dorthin und nicht gegen den anderen Mann zu richten. Bezüglich des Grolls sind Kommentare nicht vorgesehen.

Wenn alle Teilnehmer ihren Ärger losgeworden sind und ihre Aufmerksamkeit wieder auf den Gruppenprozess richten können, folgt die abschließende „Anerkennungsrunde“. Sie ist der Abschluss, manchmal auch der Höhepunkt des Gruppentreffens. Hier wird freigiebig Anerkennung gegeben. Das Geben von Anerkennung ist ein stärkender Vorgang. Es stärkt die Fähigkeiten, sein Leben kreativ zu gestalten. ■

damit die eigene Gegenwart für alle sichtbar in den Raum. Jeder weiß nun in etwa, mit wem er es zu tun hat und hat mehr Verständnis für das, was nun folgt. Wer möchte, kann sich nach dem Blitzlicht an „Gutes und Neues“ beteiligen. Das heißt, dass er ca. zwei Minuten explizit berichtet, was er seit dem letzten Treffen Gutes und Neues erlebt hat. Diese Runde soll ein verbreitetes Muster durchbrechen helfen, andere zuerst mit Sorgen und Nöten oder Kritik zu konfrontieren. Stattdessen lenkt „Gutes und Neues“ die Besinnung auf die kraftvolle und positive Seite des Lebens – und sei es auch nur auf nette, kleine Begebenheiten.

Die Arbeitszeit:

Im weiteren Verlauf folgt jetzt der Hauptteil des Abends. Das Thema dieses zentralen Teils und die Form seiner Bearbeitung werden in der vorherigen Sitzung bestimmt. Dabei wird auch vereinbart, wer die Leitung dieses Teils übernimmt. Die Sitzungsleitung wechselt von Treffen zu Treffen, damit es keine neuen Männerhierarchien und ungleiche Verantwortlichkeiten gibt. Meistens steht ein bestimmtes Thema im Zentrum. Themen unserer Treffen waren bisher u. a.:

Meinungsfreiheit, Konsum, Zukunftsprojekte, Macht, Gewalt, Trauer, Anders leben, Gesprächsregeln, Mitgliedergewinnung, Älter werden, Positives Denken.

INFO

Die Männer-Selbsthilfegruppe „Anders Leben“ trifft sich jeden ersten und dritten Montag im Monat von 19 Uhr bis 21 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund. Männer, die sich an den Treffen beteiligen wollen, sind herzlich eingeladen. Unsere Gruppe soll nicht mehr als 12 Personen umfassen, so dass an jedem Treffen ca. acht Personen aktiv beteiligt sind. Die Heterogenität der Teilnehmer in Bezug auf Alter, Beruf etc. bereichert die Gruppe.

Kontakt:

Eine telefonische Kontaktaufnahme vorab ist gewünscht. Interessierte Männer wenden sich dazu bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Grundlegendes über das Konzept unserer Gruppenarbeit findet sich hier:



Hermann Bullinger (Hg.): **Handbuch Männerarbeit.** Weinheim 1996

Internet: www.radikale-therapie.de

Drogen kennen keine Grenzen - Ängste und Gefühle auch nicht

Viele Nationen im Angehörigenkreis Drogen konsumierender Menschen

von Gisela Kampmann



Zweimal im Monat treffen wir uns zum Erfahrungsaustausch in eigener Sache. Wir, das sind Eltern, Partner und Verwandte von Drogen konsumierenden Menschen. Wir treffen uns nicht, weil wir Wege finden wollen, wie wir unsere Angehörigen von den Drogen losbringen können – wir wissen, dass wir das nicht können. Wir treffen uns, weil wir uns um uns selbst kümmern müssen und wollen, denn das Leben mit Drogen konsumierenden Menschen geht an die Substanz. Und Drogen kennen keine Grenzen.

In unserem Angehörigenkreis gibt es die verschiedensten Nationalitäten. Wir haben in unserer Runde Menschen, die in Deutschland, Russland, Polen, Türkei, Irak, Algerien, Spanien oder Tschechien geboren sind. Die Worte Migration, Anpassung, Integration gibt es bei uns nicht, darüber denken wir gar nicht nach. Was uns vereint, ist unser gemeinsames Ziel: Für uns selber Kraft zu schöpfen.

Unsere Verschiedenheit bereichert

Wir haben in unserer Gruppe erfahren, dass es in manchen Ländern nicht üblich ist, persönliche Probleme in die Öffentlichkeit zu tragen. Anscheinend spricht es sich aber herum, dass Selbsthilfegruppen wirklich helfen können, Probleme zu bewältigen. Die Drogenberatung, das Gesundheitsamt oder deutsche Freunde beispielsweise geben meine Telefonnummer weiter, wenn Menschen dort Rat suchen. Zunächst bekomme ich einen Anruf, in dem vorsichtig gefragt wird, wie eine Selbsthilfegruppe arbeitet, was man dort bespricht und wer dort ist. Nicht selten folgen dem weitere Telefonate, in denen Hilfesuchenden vorsichtig weiter vorfühlen. Dabei fassen diese Menschen anscheinend Vertrauen, merken, dass wir die gleichen Probleme haben und dass sie verstanden werden. Dann sind sie bereit, in die Gruppentreffen zu kommen und sich mit mehreren auszutauschen. Haben diese Menschen schließlich erfahren können, dass das „darüber mit Gleichbetroffenen reden,“ hilft und erleichtert, nehmen sie das gerne an.

Das Gespräch und der Erfahrungsaustausch miteinander ist ja das Zentrale in unseren Treffen. Die Sprachschwierigkeiten veranlassen uns, langsam und deutlich zu sprechen, was für jeden hilfreich ist,

aber kein Problem. Man könnte fast sagen, dass das noch aufmerksamer macht, dem anderen zuzuhören. Unsere Verschiedenheit ist etwas, was unsere Gruppe bereichert - die unterschiedlichsten Charaktere, die voneinander lernen können und wollen. Dadurch stärken wir uns gegenseitig, um mit den schlimmen Situationen umgehen zu können und ein eigenes Leben zu leben, statt nur das Leben nach den Bedürfnissen der Drogenkranken zu richten.

So können wir gemeinsam mitfühlen, miteinander weinen, aber auch oft miteinander lachen. Auch das gehört dazu, zu begreifen, dass wir lachen können und dürfen, egal, welches Schicksal wir haben.

INFO

Der Angehörigenkreis Drogen konsumierender Menschen trifft sich jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Friedensplatz 8.

Kontakt: Gisela Kampmann, Tel. (0231) 48 20 18

Wenn jemand merkt, dass er verstanden wird, nimmt er die Gruppe gerne an

Wir, meistens Frauen, haben alle die gleichen Gefühle und Ängste, wenn wir erleben und zusehen müssen, wie unsere Angehörigen ihr Leben und ihre Gesundheit durch Drogenkonsum zerstören. Da ist das Herkunftsland völlig egal. Jede Mutter, Schwester oder Partnerin, verhält sich gleich und sucht bei uns Hilfe und Verständnis für ihre jeweilige Situation. Alle fühlen sich am Anfang gleich hilflos.

Es spielen Erziehung, Kultur und das Umfeld mit, dass das Selbstbewusstsein und die Schuldgefühle natürlich bei jedem unterschiedlich sind. Das eine gilt es zu stärken, das andere abzulegen.

Viele Stimmen – ein Tenor: Die Gruppe tut mir gut!

Bei einem unserer letzten Gruppentreffen habe ich spontan Stimmen unserer Mitglieder „eingefangen“, die für sich sprechen:

Ich komme in die Gruppe, weil...

...mich hier alle verstehen und wissen, wovon ich rede.

...es mir gut tut, dass ich nicht die Einzige bin mit „diesem“ Problem.

...ich hier über meine Sorgen, Ängste und Gefühle reden kann und viel Anteilnahme erfahre.

...ich mit Gleichgesinnten zusammen bin und mich austauschen kann.

...die Gruppe mir die Kraft gibt, durch zu halten.

...ich alleine bin und mit niemanden „darüber“ reden kann.

...hier fühle ich mich aufgehoben.

...ich werde unterstützt und gestärkt im Umgang mit meinem drogenabhängigen Kind.

...ich hier gelernt habe, dass ich auch ein Recht auf ein eigenes Leben habe.

...ich offen über alles reden kann und viele Fragen beantwortet bekomme.

...ich hier meinen Kraft-Akku wieder aufladen kann. ■

La group, ça me fait sentir bien

Zahra
Algerien

El grupo me gusta porque me alluda

Mari Luz Barrios
Spanien

Die Gruppe tut mir gut

Kerstin
Deutschland

Tà skupina mi robi dobre!

Daria
Slowakei

Ta grupa dobrze mi robi

Elisabeth
Polen

Multiple Sklerose kennt kein Alter

Auch mit MS unser Leben lebenswert leben - Ein ermunterndes Wort

von Reinold Hausner

Jeden Tag wird bei Menschen die Krankheit Multiple Sklerose (MS) diagnostiziert. Eine solche Diagnose ist nicht einfach zu verkraften und wirft Fragen über Fragen auf, die nicht alle beantwortet werden. Doch diese Menschen sollen sich nicht allein gelassen fühlen. Dafür sind wir als Selbsthilfegruppe da.



Wir sind Menschen, die alle denselben Schritt im Leben meistern müssen: Unser Leben mit MS. Einige sind noch im Anfangsstadium und andere sind weit voraus geschritten. Doch wir alle wissen was es heißt, mit MS zu leben.

Um gemeinsam diesen Weg zu beschreiben, bieten wir in unseren Treffen Erfahrungsaustausch, Gespräche, Unterhaltung – ganz einfach: Zusammensein an. Hier können wir uns über unsere Ängste und Schwierigkeiten unterhalten, neue Behandlungsmethoden gegen MS diskutieren oder über Alltagsthemen wie die Ergebnisse vom Fußball, Politik, etc. sprechen. Wir können uns gemeinsam auf die

weiteren Schritte, die auf uns zukommen, vorbereiten. Immer wieder sehen wir, dass uns diese Treffen Kraft geben und Spaß machen.

Doch an einem mangelt es bei unseren Treffen – am Kontakt zu jungen MS-Erkrankten. Vielleicht steht dahinter deren Angst zu sehen, was auf einen zukommt, wie z. B. die wachsenden Schwierigkeiten zu laufen oder zu sprechen. Doch genau um diese Ängste zu bekämpfen, sind wir als Gruppe da. Wir möchten an junge Menschen mit MS appellieren. Probiert die Treffen mit uns aus. Wir können uns gegenseitig bestärken und einen nicht immer einfachen Weg gemeinsam gehen. Keiner kann einen besser verstehen als derjenige, der dasselbe durchlebt.

Durch junge Leute lernen Selbsthilfegruppen Neues kennen, z. B. „Wie empfindet ein junger Mensch seine Krankheit?“ „Wie wird er damit fertig?“ Und wir lernen neue Themen kennen, für die sich jüngere Menschen interessieren. Das gibt frische, hilfreiche Anregungen für alle. Vielleicht ergibt sich so auch mehr Kontakt zwischen Gleichaltrigen.

Unterstützen wir uns gegenseitig - ihr werdet sehen, ihr bekommt eine Menge zurück. Denn auch mit MS können wir uns unser Leben selbst gestalten und es lebenswert machen. ■

INFO

Reinold Hausner ist Ansprechpartner der MS-Abendgruppe Dortmund-Süd.

Treffen: vierzehntägig dienstags (in ungeraden Wochen) um 17.00 Uhr in der Gartenanlage, Im Justenkamp, Nortkirchenstr. 22 in Dortmund-Hörde

Kontakt: Reinold Hausner, Tel.: (0231) 75 27 30

www.ms-do.de Auf der Webseite der Gruppe finden sie u. a. Hinweise zu weiteren MS-Kontaktgruppen in Dortmund und Umgebung.

Die MS-Abendgruppe Süd ist angeschlossen an die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Ortsvereinigung Dortmund, Castrop-Rauxel und Kreis Unna e.V. (Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband, Kreisgruppe Dortmund).

Junge Menschen und MS

Neuer Gesprächskreis im Aufbau

Eine neue Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, die an MS erkrankt sind, soll aufgebaut werden. Angesprochen sind Männer und Frauen bis Anfang 30.

Näheres lesen Sie in der Selbsthilfgruppen-Börse auf S. 30.

Blickpunkt Parität

1. Halbjahr 2011

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

in unserem ersten *Blickpunkt Parität* 2011 informieren wir Sie gerne wieder über Aktivitäten aus der Kreisgruppe Dortmund des Paritätischen.

Sie finden das *Selbsthilfe-Forum* und den *Blickpunkt Parität* in neuem Design, das sich einreicht in die bundesweite Gestaltung der Veröffentlichungen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes und so für einen hohen Wiedererkennungswert sorgt.

Wir freuen uns auch über den Umzug der Unabhängigen Patientenberatung

nach Dortmund. War die Beratung in Witten - in Trägerschaft von Die Paritätische, Förderverein für soziale Arbeit Ennepe-Ruhr/Hagen e. V. - schon sehr erfolgreich, wird die Arbeit nun am Ostenhellweg entsprechend weitergeführt. Der folgende Beitrag informiert Sie über die fachlichen Details. Wir heißen die neuen Kolleginnen und Kollegen herzlich willkommen in Dortmund und freuen uns auf die Zusammenarbeit!

Aus Leeds berichtet uns Frau Knapp-Geiger anlässlich des europaweiten Fachaustausches zum ehrenamtlichen Engage-

ment in Kommunen und Verbänden. Dort war auch der Paritätische Wohlfahrtsverband vertreten, in dessen Mitgliedsorganisationen und Diensten sich etwa 10.000 Menschen alleine in Dortmund engagieren. So konnte Frau Knapp-Geiger in Leeds aus einem breiten Fundus von Erfahrungen, Umsetzungsaktivitäten und Handlungsfeldern berichten.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei Ihrer Lektüre!

Gunther Niermann, Geschäftsführer ■

Beratungsstelle der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland startet in Dortmund neu

Welche Rechte habe ich als Patient? An wen wende ich mich, wenn ich ein Problem mit der Krankenkasse habe und wie verfatte ich eine Patientenverfügung?

Dies alles sind Fragen, mit denen sich Ratsuchende an die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) wenden können. Nach dem Auslaufen des Modellprojektes zur Patientenberatung Ende 2010 hat sich im Februar eine der Beratungsstellen der UPD in Dortmund niedergelassen.

Ganz neu ist das Angebot in der Region allerdings nicht, erläutert die Leiterin der Dortmunder Beratungsstelle Katja Bakarinow-Busse: „In den letzten fünf Jahren waren wir in Witten angesiedelt und wurden auch dort schon von vielen Dortmunder Bürgerinnen und Bürgern angefragt. Durch die guten Beratungsergebnisse

und die hohe Nachfrage wurde die Beratungsstelle in die Regelversorgung aufgenommen. Mit dem Start dieses Angebots musste dann ein Umzug folgen. Damit möglichst viele Ratsuchende erreicht werden können, gab es klare Vorgaben für den Standort. Alle Beratungsstellen müssen in zentral in einem Oberzentrum liegen und mit dem öffentlichen Nahverkehr gut erreichbar sein. Insgesamt gibt es an 21 Standorten in Deutschland regionale Beratungsstellen. Ergänzt wird das Angebot durch drei

überregionale Kompetenzstellen zu den Themen Arzneimittel, Zahngesundheit sowie zu Hilfsmitteln.“

Die Beratung der UPD versteht sich als Lotse im Gesundheitswesen und bietet Hilfe zur Selbsthilfe an. Wir beraten zu Fragen aus den Feldern Gesundheit / Medizin, Sozialrecht und im psychosozialen Bereich. Typische Themen sind →



Unabhängige Patientenberatung Deutschland | UPD

DAS TEAM DER PATIENTENBERATUNG



Stefan Palmowski



Katja Bakanow-Busse



Claudia Möhrke

dabei zum Beispiel Fragen rund um das Erstellen einer Patientenverfügung, die Suche nach einem geeigneten Krankenhaus, zu Problemen mit der Krankenkasse, zu Zahnbehandlungen und Fragen zu Kostenvoranschlägen sowie Fragen zur Wiedereingliederung nach einer Erkrankung.

„Grundsätzlich kann sich aber jeder, der im Gesundheitswesen vor einem Problem steht, an die UPD wenden“, betont Claudia Möhrke, die in der Beratungsstelle Dortmund für den rechtlichen Bereich der Beratung zuständig ist. „Auch wenn wir nicht jede Frage selbst beantworten können, sind wir in häufig in der Lage, den richtigen Ansprechpartner für das jeweilige Problem zu finden.“

Die Beratung soll eine Ergänzung zu bereits vorhandenen Beratungseinrichtungen sein. Sie erfolgt unabhängig von Kostenträgern (z.B. Krankenkassen) und Leistungserbringern (z.B. Ärzten), ist evidenzbasiert und kostenlos. Das Angebot umfasst eine regionale telefonische und persönliche Beratung, eine gesicherte Online-Beratung sowie ein bundesweit erreichbares, kostenfreies Beratungstelefon. Getragen wird die UPD vom Verbund Unabhängige Patientenberatung e.V., vom Verbraucherzentrale Bundesverband sowie vom Sozialverband VdK. Lediglich das Geld kommt von den gesetzlichen Krankenkassen. Zu dieser Förderung wurden sie durch den Gesetzgeber verpflichtet. **Stefan Palmowski** ■

Der Paritätische im Dialog vor Ort

Der Paritätische Wohlfahrtsverband engagiert sich in verschiedenen Gremien in Dortmund. Im Blickpunkt Parität informieren wir regelmäßig über Aktivitäten und Veranstaltungen.

In der letzten Ausgabe des Blickpunkts haben wir sie ausführlich über das **Bündnis für ein soziales, lebenswertes und starkes Dortmund** informiert.

Über den Link: http://www.region-dortmund-hellweg.dgb.de/aktivitaeten/lebenswertes_dortmund/index.html

können sie sich über jeweils aktuelle Veranstaltungen des Bündnis' informieren.

Auch im seit 2004 bestehenden **Dialogforum Integration mit aufrechtem Gang**

sind wir (in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege in Dortmund) aktiv.

Über den Link:

<http://www.dortmund-projekte.de> finden Sie Hinweise auf aktuelle Veranstaltungen des Forums.

Landesweiter Paritätischer Aktionstag der Freiwilligentätigkeit am 29. September 2011

Freiwillig. Etwas bewegen – unter diesem Motto steht das Europäische Jahr der Frei-

INFO

Unabhängige Patientenberatung Deutschland
Beratungsstelle Dortmund
Ostenhellweg 49,
44135 Dortmund
Tel.: (0231) 206 487 0
Fax: (0231) 206 487 29
Internet: <http://www.upd-online.de>
Träger:
Die Paritätische | Förderverein für soziale Arbeit Ennepe-Ruhr/Hagen e.V.

Beratungszeiten

Dienstag 14 bis 16 Uhr
Mittwoch 9 bis 13 und 14 bis 16 Uhr
Donnerstag 14 bis 18 Uhr
Freitag 9 bis 13 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Außerhalb dieser Zeiten können sich Ratsuchende auch an das aus dem Festnetz **kostenfreie bundesweite Beratungstelefon** unter der Telefonnummer **0800 0 11 77 22** wenden.

willigentätigkeit 2011 in Deutschland. Der Paritätische Dortmund wird sich an dem landesweiten Aktionstag mit der Selbsthilfekontaktstelle engagieren.

Wir werden Sie über konkrete Planungen in Dortmund an geeigneter Stelle informieren und laden Sie entsprechend ein.

Unter <http://www.paritaet-nrw.org/content/e12020/e31672>

können Sie sich vorab über den Projektzusammenhang informieren. **GN** ■



Auftaktveranstaltung zum „Europäischen Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011“ in Leeds

Eine Delegation aus Dortmund war dabei

Leeds, die englische Partnerstadt von Dortmund, läutete mit einer großen Konferenz am 07. Dezember 2010 das Europäische Jahr der Freiwilligentätigkeit ein. Weit über 100 Teilnehmende aus Politik, Verwaltung und sozialen Einrichtungen kamen, um Vorträge zur Zukunft der Freiwilligentätigkeit zu hören und miteinander zu diskutieren. Darunter auch die 26 Delegierten aus fünf europäischen Partnerstädten und vier Ländern. Die Gäste aus den Partnerstädten durften darüber hinaus am 06. und am 08. Dezember an einem eigens für sie gestalteten Rahmenprogramm teilnehmen.

Unsere Dortmunder Delegation bildete die vielfältigen Aspekte freiwilliger Tätigkeit in unserer Stadt ab. Unter der Leitung von Oliver Hesse von der Freiwilligen-Agentur reisten Manfred Stankewitz vom Sozialdezernat der Stadt, Dennis Zilske vom Planerladen e.V. und Ulrich Wagner von komm-kids-com e.V. nach Leeds. Ich hatte die große Freude, als Vertreterin der Kreisgruppe Dortmund des Paritätischen dabei zu sein. Wir alle waren sehr gespannt und freuten uns auf den Austausch von Ideen und Erfahrungen mit den Kollegen und Kolleginnen aus Großbritannien, Frankreich, Tschechien und Rumänien.

Dazu boten der Markt der Möglichkeiten im Foyer des Konferenzsaals, die Konferenz und die Workshops am Nachmittag vielfältige Gelegenheiten.

Hauptthema der Redebeiträge der Konferenz war die Veränderung der Rahmenbedingungen für die Freiwilligentätigkeit. Unter dem Stichwort „Big Society“ im Gegensatz zu „Big Government“ (mein Übersetzungsversuch: bürgerschaftliche Selbsthilfe gegen staatliche Leistungen) hat die neue konservativ-liberale Regierung in Großbritannien die Förderung und den Ausbau der Freiwilligentätigkeit als politisches Ziel formuliert. Welche Auswirkungen wird diese Politik auf die öffentlichen Ausgaben im Sozialbereich haben? Werden Ehrenamtliche bezahlte Arbeitskräfte ersetzen und wird dadurch die Ehrenamtlichkeit Schaden nehmen? Diese Fragen konnten (noch) nicht beantwortet werden. Sie treiben auch uns in Dortmund um.

Im Mittelpunkt der Workshops standen der intensive fachliche Austausch und das gegenseitige voneinander Lernen. Im Workshop „Gesundheit und Wohlbefinden“ erfuhr ich, dass die Selbsthilfe im Gesundheitssystem Großbritanniens bei weitem nicht die wichtige Rolle spielt wie bei uns und es keine vergleichbare Unterstützungsstruktur gibt. Dementsprechend groß war das Interesse an unseren Erfahrungen und dem mitgebrachten Informationsmaterial.

Das besondere Rahmenprogramm für die Delegierten aus den Partnerstädten bot vielfältige Möglichkeiten der Vertiefung der Kontakte. Bei traditionellen „Fish and Chips“ genossen wir die Gastfreundschaft

der Stadt Leeds. Und welcher „normale Tourist“ erfährt schon die Ehre vom Lord Mayor und der Lady Mayoress in der City Hall empfangen zu werden?

Ein weiterer Höhepunkt unserer Reise waren die im Rahmenprogramm organisierten Besuche bei sozialen Einrichtungen in Leeds. Mein Gastgeber war „Multiple Choice“, eine Einrichtung der Drogenhilfe in Leeds. Eine Mitarbeiterin führte mich durch die Räumlichkeiten und erläuterte mir den Arbeitsansatz. Besonders beeindruckt hat mich das Qualifizierungsprogramm für freiwillige Helfer und Helferinnen. Wenn sie die vorgesehenen Module absolviert haben, können sie in der Einrichtung selbst eingesetzt werden oder auch in andere soziale Einrichtungen vermittelt werden.

Unsere Dortmunder Delegation war sich am Ende der Reise einig: Wir in Europa können viel voneinander lernen. Wie schön wäre es, wenn das Team der Selbsthilfekontaktstelle am 30. Juli 2011, dem Tag der Selbsthilfe, Besuch aus Leeds bekommen würde! Die herzliche Einladung dazu habe ich überbracht. **Ilse Knapp-Geiger** ■

INFO

Unter folgenden Seiten gibt es detaillierte Informationen über Leeds und das Freiwilligenengagement: www.leeds.gov.uk
www.volunteering.org.uk
www.val.org.uk
www.multiplechoice.org.uk

Ausgezeichnete Arbeit

Smily Kids - Gruppe für Kinder aus suchtbelasteten Familien



(He) Der Kindergesprächskreis *Smily Kids – für Kinder aus suchtbelasteten Familien* ist am „Tag der Freiwilligen“ 2010 mit einem Gruppenpreis für ein besonderes bürgerschaftliches Engagement ausgezeichnet worden. Elisabeth Keller nahm stellvertretend die Ehrung durch Oberbürgermeister Sierau entgegen. Das *Selbsthilfe-Forum* gratuliert an dieser Stelle nachträglich ganz herzlich und befragte aus diesem Anlass die Gesprächskreisleiterin Elisabeth Keller zu Aspekten der Gruppenarbeit.

Selbsthilfe-Forum:

Was ist *Smily Kids* und warum gibt es die Gruppe?

Frau Keller: Unsere Kindergruppe ist ein Zusatzangebot des *Kreuzbund e.V.* in Dortmund. Dort reden Kinder über ihre Sorgen und Nöte, die aus der Trinkphase eines Elternteils herrühren. Alkoholismus ist heute ein viel diskutiertes Thema und so können Alkoholabhängige auf verschiedene Therapieansätze zurückgreifen. Aber die Kinder aus suchtbelasteten Familien wurden mit ihren daraus resultierenden Problemen bislang jedoch meist allein gelassen oder vergessen und übersehen. Das wollen wir so nicht hinnehmen.

den Kindern meist eine Meditation, Fantasiereise oder eine Geschichte. Auch darüber wird wieder gesprochen und oft auch gemalt. Dann bleibt noch Zeit zum Toben, Spielen und natürlich für „Stärkung“ mit Süßigkeiten, Plätzchen und Limo.

Selbsthilfe-Forum:

Und wenn bei den Kindern akut Probleme auftauchen?

Frau Keller: Wichtig ist, falls Probleme auftauchen, dass sofort mit den Begleitpersonen geredet werden kann, ohne die Schweigepflicht zu verletzen. Das Kind wird mit einbezogen, ohne sein Vertrauen zu missbrauchen. Falls fachliche Hilfe nötig ist, können direkte Wege aufgezeigt werden um Verbindungen zu knüpfen.

Selbsthilfe-Forum:

Wie sieht es mit der Altersstruktur aus?

Frau Keller: Die Kinder sind zirka 5 bis 14 Jahre alt. Wenn kleinere Kinder mitkommen, werden sie spielerisch betreut. Jugendliche, die sich alleine informieren wollen, können außerhalb der Gruppe zum Gespräch kommen.

Selbsthilfe-Forum:

Was nehmen die Kinder mit aus den Gruppentreffen?

Frau Keller: In unseren Gruppen lernen die Kinder, dass sie sich nicht schämen müssen, weil Vater oder Mutter getrunken haben. Dass sie gewappnet sind bei Angriffen auf dem Schulhof oder anderswo. Dass sie bei einem Rückfall eines Elternteils nicht selbst zurückgeworfen werden. Und ganz nebenbei lernen sie, was Sucht

ist und was süchtig macht. Und ganz wichtig ist auch der Gewinn für eine bessere Kommunikation innerhalb der Familie. Die Kinder werden für sich stark.

Selbsthilfe-Forum:

Was liegt Ihnen besonders am Herzen?

Frau Keller: Kinder haben Träume und Wünsche. Nicht alle werden diese in die Tat umsetzen können. Unsere Kinder sollen an ihre Träume glauben dürfen – das ist ein Ziel für uns. Durch Spiele versuchen wir, den Kindern Vertrauen und Sicherheit zu geben. Freude, Lachen und Spaß haben - dieses zu vermitteln ist uns ein Bedürfnis. ■

INFO

Die *Smily Kids* treffen sich im monatlichen Rhythmus und werden ehrenamtlich betreut.

Kontakt:
Elisabeth Keller, Tel.: (0231) 71 62 21
Gemeinschaftsweg 13,
44225 Dortmund

Unter dem Namen *Smily Kids* – lächelnde Kinder – wurde 1996 die erste Kindergruppe des Kreuzbundes in Lennestadt-Altenhundem gegründet. Inzwischen gibt es *Smily Kids*-Gruppen auch in Dortmund, Hamm, Hünsborn und Olpe.

Mitgliederkonferenz des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Dortmund am 13. Oktober 2011

Aktive Beteiligung am Masterplan Migration/Integration in Dortmund

Auch im wieder aufgelegten Masterplan engagieren sich der Paritätische Wohlfahrtsverband und seine Mitgliedsorganisationen aktiv. Dies gilt sowohl für die Arbeitsgruppen *Arbeit & Unternehmen, Internationale/weltoffene Stadt, Soziale Balance und Bildung* als auch für die Expertenrunden.

Hier helfen die vielfältigen Erfahrungen unserer Mitglieder aus Projekten, Programmen, der Arbeit in Stadtteilen und Nachbarschaften mit Menschen verschiedenster Herkunft und in den verschiedensten Handlungsfeldern. Angesichts

der Chancen und Herausforderungen beim Thema Integration konnten und können die Paritätischen Träger in den Arbeits- und Expertengruppen wichtige Beiträge zur Weiterentwicklung des Masterplans leisten.

Nach einer Zwischenbewertung der bisherigen Aktivitäten auf dem diesjährigen Integrationskongress am 1. März im Rathaus ist die Arbeit in den Arbeitsgruppen in der Zwischenzeit weiter gegangen und einzelne Projekte und Projektideen der Paritätischen Träger werden in der Zukunft als Beispiele guter Praxis zentral weiterentwickelt. **GN** ■



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.

Unsere Kinder sollen an ihre Träume glauben dürfen. Freude, Lachen und Spaß haben – dieses zu vermitteln ist uns ein Bedürfnis

Selbsthilfe-Forum:

Wie können wir uns die Gruppenarbeit praktisch vorstellen?

Frau Keller: Kinder und Vater und/oder Mutter, Pflegeeltern oder eine nahe stehende Person treffen sich, um in getrennten Räumen über ihre Sorgen, Ängste und Probleme zu sprechen. Jeder redet so, wie er es möchte, es wird keiner zum Reden gezwungen. Wichtiger Faktor für die Kinder ist die Schweigepflicht und der geschützte Raum. Nach der Gesprächsrunde folgt bei

Auf den Spuren Parzivals

Selbsthilfegruppe trotz Asperger Syndrom

von Svenja, Gruppenmitglied

Wie der fettnäpfchengeplagte Antiheld Parzival in Eschenbachs Versroman beschreiten Autisten zunächst einen beschwerlichen Weg, um am Ende die Früchte des Lebens ernten zu können. Misserfolge, Hürden und Konflikte sind vorprogrammiert, macht man sich die permanenten Fehlinterpretationen klar, mit denen Asperger-Autisten wegen der mangelnden Intuition in sozialen Situationen leben müssen. Um die vielen kleinen sozialen Lügen im Alltag und dem Vorhersehen von Absichten macht sich ein Nichtbetroffener keinerlei Gedanken, auch nicht über die Schwierigkeiten eines Autisten, seine Umwelt mit der Ratio zu erklären und psychologisch zu antizipieren. Nun ist man ausnahmslos einmal unter sich.

Seit dem 21.08.2010 gibt es die Selbsthilfegruppe „Erwachsene mit Asperger Syndrom“ in Dortmund, die zeitnah mit der Neugründung einer Bochumer Betroffenengruppe einherging. Die Mitglieder hier, im Alter von 30 - 50 Jahren, kommen aus dem Raum Dortmund und Unna. Die Zusammensetzung ist so wenig homogen wie das Leben und doch eint sie der Autismus. Diese leichteste der autistischen Beeinträchtigungen verbindet die, von Nicht-Betroffenen als „sonderbar“ oder „schrullig“ bezeichneten Individualisten zu einer Gruppe.

Auf Anfragen in der Selbsthilfe-Kontaktstelle bekommt man zunächst die

INFO

Die Selbsthilfegruppe Erwachsene mit Asperger-Syndrom trifft sich monatlich zu einem festen Termin samstagsmittags in der Innenstadt. Wer an der Gruppe interessiert ist, kann sich auf die Warteliste setzen lassen. Alle Kontakte werden vertraulich behandelt.

Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund. Eine eigene Homepage wird es im Laufe des Jahres geben.

Foto: Pixelio, www.JenaFoto24.de

Kontaktaten der Gruppenleitung und erhält dort Antworten auf viele erste Fragen: „Wir sind kein elitärer Klub, möchten aber mit der Beschränkung auf das Altersspektrum und dem kleinen Kreis von bis zu 8 Personen ein Zeichen in Sachen altersgemäßer Aufgeschlossenheit mit den gemachten Erfahrungen setzen. Es soll so eine gewisse Intimität gewahrt bleiben.“ Ein Mitglied schildert seinen Eindruck von der Gruppe: „Eine Art Vertrautheit. Dadurch, dass über Probleme, die fast jeder von uns irgendwoher kennt, gesprochen wird, teilt man ein Stück weit auch die eigene Verletzlichkeit. Und hat in einem geschützten Raum die Möglichkeit, sich öffnen zu können. Was ich auch schätze, ist die Möglichkeit, den anderen mit den eigenen Erfahrungen, manchmal vielleicht auch nur verstehend oder aufmunternd, helfen zu können.“

Beobachten, Zuhören, Schildern

Das kollektive Bewusstsein im Miteinander entsteht im Beobachten, Zuhören und in den Schilderungen eigener Strategien in der konkreten (Lebens-) Situation. „Es funktioniert!“ Wie? Die Gruppengründerin überlegt: „Zu unser aller Überraschung wuchs die Gruppe rasch zusammen, was um so mehr verwundert, da ja gerade Asperger-Betroffene sich als Teamplayer schwer tun. Es entstanden Freundschaften und Beziehungen. Im Grunde treiben uns dieselben Dinge an, wie jede andere Gruppe auch. Wir verhalten uns nach



gusto mal neutral, sympathisierend oder auch kontrovers. Auffällig ist die absolute Frauenquote, wovon man auf Führungsebene in der freien Wirtschaft nur träumen kann. Schenkt man den Statistikern Glauben, dass von neun Asperger betroffenen Kindern nur eines ein Mädchen ist, sind wir mit einer 50-prozentigen Quote nahezu überzählig.“

Die Themen in der Gruppe bestimmt der Alltag

Themenschwerpunkte sind vor allem die Arbeits- und Wohnsituation sowie private Beziehungen. Man redet sich auch schon mal die Köpfe heiß über den letzten im TV ausgestrahlten Zweiteiler über einen autistischen Jungen und wie weit man sich als Asperger-Betroffener, jeder für sich, von der Realität der Normalos entfernt sieht. Auf die Frage nach den Tagesordnungspunkten im April, betont ein Mitglied seinen Gesprächsbedarf so: „Knigge für Verhaltensweisen – schön und gut, wo ist der Knigge für den Umgang mit Asperger-Betroffenen? Was gibt es zu den Distanzzonen zu sagen?“ „Wir wollen das Geheimnis Körpersprache, die Problematik Blickkontakt sowie das Thema körperliche Nähe und Abgrenzung auseinander nehmen und wie ein Puzzle zu einer lebendigen und angenehmen Erfahrung wieder zusammensetzen. Erfolgreich ist das einmal im Monat stattfindende Sit-in dann, wenn jeder mit neuen Ideen und einem Gefühl der Erleichterung ins Wochenende



geht, und weiß, egal mit welchem Anliegen und in Ergänzung zur Psychotherapie, Betreutem Wohnen, zur Unterstützung der eigenen Familie und Freunde wiederkommen zu können.

Die Gruppe ist noch jung, aber von mangelnden Themen oder Verschllossenheit in der Runde kann keine Rede sein. Gut, wenn die Themen vorher bekannt gemacht werden. Noch besser ist es, wenn ein Mitglied nach Absprache stringent durch die minuziös vorgegebenen zwei Stunden des Gruppentreffens führt, denn Struktur ist Betroffenen wichtig. Als Supervisorin kommt nach der Planung viermal im Jahr eine Psychologin zur Gruppe, um leichte Korrekturen in Sachen Gesprächsführung vorzunehmen und „vielleicht auch ein gruppentherapeutisches Profil anzulegen“, so wünscht es sich ein Mitglied. „Ich stelle mir vor, wie wir auch spontan in Situationen den Mut aufbringen, uns dem Gegenüber emotional zu öffnen und mitzuteilen.“

Orientierung nach Außen – Projekt AspieDO

Mit zunehmender Orientierung dockt die Gruppe an dem Elternkreis des Autismus-Therapie-Zentrums Dortmund an. Einige Mitglieder der Selbsthilfegruppe sind zudem Mitbegründer eines Asperger-Projekts namens *AspieDo*. Dieses Projekt wurde von Menschen mit Asperger und ihren Freunden und Verwandten gegründet und ist zurzeit eine Arbeitsgemeinschaft, die sich u. a. die Integration von Menschen mit Asperger ins Berufsleben als Ziel gesetzt hat. Weitere Ziele sind generelle Öffentlichkeitsarbeiten, Unterstützung von Menschen mit Asperger und ihren Familien, Förderung von Freizeitaktivitäten - um nur einige zu nennen. ■

Medi – wie Medikament, Al – wie Alkohol

Wie unsere Selbsthilfegruppe Medi-Al entstanden ist von Anja P.

Jetzt treffen wir uns in unserer neuen Selbsthilfegruppe Medi-Al schon seit einigen Monaten jeden Dienstagabend - und es tut uns gut. Wir, Männer und Frauen zwischen 28 und 43 Jahren, fühlen uns als eigenständige Gruppe mehr und mehr sicher und ich stelle beim Zurückblicken fest: Diese Gruppe zu gründen war wirklich nicht schwer und es hat sich gelohnt.

Unsere Selbsthilfegruppe hat sich aus einer ambulanten Therapiegruppe bei der Suchtberatungsstelle der Caritas gegründet. Als sich die Reha dort dem Ende neigte, suchten wir alle nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe. Als ehemals Medikamentenabhängige musste ich dabei feststellen, dass es in Dortmund keine Gruppe für ausschließlich Medikamentenabhängige gab. Bestehende Gruppen für Alkoholerkrankte hätten mich zwar auch aufgenommen, aber ich wäre dort wieder die Einzige mit Medikamenten-Erkrankung gewesen, wie auch schon im Krankenhaus beim Entzug und in der ambulanten Therapie.

fällt erst mal in ein Loch, weil der Motor (das abhängig machende Medikament) fehlt und man so gut wie keinen eigenen Antrieb mehr hat. Aus Erfahrung weiß ich, dass deswegen dann in der Zeit viele Medi-Abhängige nicht selten zu einem anderen Medikament greifen - der Kreislauf beginnt von vorn. Mein damaliger Arzt der Klinik hat mir gesagt, dass ich bestimmt zwei bis drei Jahre brauchen werde, bis es mir wieder richtig gut geht und er hatte leider Recht. Es ist ein sehr langsamer und unheimlich mühsamer Weg zurück ins suchtfreie Leben, aber es lohnt sich!!!

Deshalb habe ich mir den Austausch mit „Gleichgesinnten“ gewünscht. Aber auch meine Mitstreiter aus der Alkohol-Fraktion fanden bei ihrer Suche nach einer geeigneten Gruppe nicht das, was sie gesucht haben: den Erfahrungsaustausch mit Altersgleichen. Selbsthilfegruppen für Alkoholerkrankte haben oft einen überdurchschnittlich hohen Altersanteil.

... dann machen wir eben selbst eine Gruppe auf

So kam uns die Idee, eine eigene Gruppe zu gründen. Wir, acht tatendurstige Menschen, wandten uns an die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen, die uns sofort unterstützte - in Telefonaten mit mir, einem persönlichen Kontakt und schließlich bei einem gemeinsamen Termin mit allen aus unserer ehemaligen Reha-Gruppe, die an der Gründung interessiert waren.

Hier stand uns Frau Hecking von der Kontaktstelle mit Rat und Tat zur Seite. Sie vermittelte uns bei unserer Raumsuche den Kontakt zum Wilhelm-Hansmann-Haus. Aber nicht nur hier, sondern auch beim Team der Suchtberatungsstelle →

Die Gruppe ins Leben zu rufen war wirklich nicht schwer

Alkohol und Medikamente – Unterschiede im „Danach“

Zwischen Alkohol- und Medikamentenerkrankten gibt es zwar einige Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede - der Entzug beispielsweise, der wesentlich härter ist und auch länger dauert. Ich selbst habe drei Wochen lang Methadon bekommen und es ging mir wirklich schlecht. Nach dem Entzug ist es dann noch nicht zu Ende. Alkoholikern geht es meistens recht schnell wieder gut. Sie fühlen sich schneller befreit und sind wieder in der Lage, Dinge des alltäglichen Lebens aufzunehmen - sie fühlen sich allgemein fitter. Bei Medi-Abhängigen ist das anders. Man

fanden wir Unterstützung, die uns einen Raum im Propsteihof zur Verfügung stellte, für den wir uns dann letztendlich entschieden (einen recht herzlichen Dank auch nochmal an Herrn Quinting und sein Team).

Wir wollen die Gruppe unabhängig ganz nach unseren Vorstellungen gestalten und wachsen lassen

Des Weiteren bekamen wir von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Anregungen zur praktischen Gruppenarbeit, Gruppenregeln, Öffentlichkeitsarbeit und Infos zu finanziellen Fördermöglichkeiten. Auch sprachen wir unter anderem darüber, sich vielleicht einem der Dortmunder Suchtselbsthilfe-Vereine anzuschließen oder eine freie Gruppe zu bleiben. Wir entschieden uns für Letzteres. Wir wollten nicht stetig Kompromisse eingehen, sondern die Chancen des Neuanfangs nutzen und eine Gruppe ganz unabhängig nach unseren Vorstellungen gestalten und wachsen lassen.

Als Gruppe haben wir uns dazu entschieden, dass künftige Mitglieder nur entgiftet bei uns aufgenommen werden. Hier bot sich auch wieder die Selbsthilfe-Kontaktstelle an, als Filter zu fungieren: Interessenten wenden sich im ersten Schritt an die Selbsthilfe-Kontaktstelle, die dann schon die ersten Informationen über die

Gruppe und die Telefon-Nummern zweier Mitglieder von *Medi-AI* herausgibt. Übrigens: *Medi-AI*, unser Gruppenname, soll deutlich machen, dass wir für Medikamenten- und Alkoholabhängige offen sind, aber zunächst einmal Verstärkung im Bereich Medikamentenabhängige wünschen.

Wann immer wir Fragen oder Probleme hatten, stand uns Frau Hecking zur Seite, bei der wir uns hiermit auch einmal recht herzlich bedanken wollen.

Verständnis ist wichtig, aber viel wichtiger ist das Verstehen

Die Arbeit in der Gruppe macht sehr viel Spaß. Wir lachen sehr viel, genauso gut beschäftigen wir uns aber auch mit ernststen und traurigen Themen. Dazu gibt es Pläne, gemeinsam Freizeit zu gestalten. Wir denken da an gemeinsame Ausflüge, Kegeln oder gemeinsames Essen.

Als Fazit kann ich sagen, dass Hilfe und Verständnis für unsere Erkrankung wichtig ist, noch wichtiger ist aber das Verstehen...

...und das können nur Betroffene selbst. Darum sind Selbsthilfegruppen so wichtig. ■

INFO

Die **Selbsthilfegruppe Medi-AI** trifft sich jeden Dienstag abends im Maximilian-Kolbe-Haus, Propsteihof 10.

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten über die Selbsthilfe-Kontaktstelle.



Bewegung dient Körper und Seele

Motivation in der Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen

von Elfi Karlowski

Es ist leichter gesagt als getan: ‚Bewegung beugt weiteren Schmerzen vor‘, ‚Lassen Sie sich nicht hängen‘. Wohlmeinende Ratschläge und Wirklichkeit gehen nicht selten weit auseinander. Vor allem, wenn man - oftmals von außen nicht sichtbar - unter Schmerzen leidet und manchmal vorne und hinten nicht mehr unterscheiden kann. Sich zu überwinden und nachher festzustellen: „Ja! Bewegung hilft mir, mit meinen Schmerzen besser zu leben!“ Ich habe diese Erfahrung gemacht und mache stetig neue.

Unsere Wünsche sind die Vorboten der Fähigkeiten, die in uns liegen.
(Goethe)

„Das möchte ich auch einmal machen, aus Freude und nicht vor Schmerzen die Wände hochgehen“ - dieser Wunsch wurde geboren, als unsere Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen 2009 in der Westfalenhalle bei der ersten Gesundheitsmesse *Body & Health* mit einem Infostand vertreten war. Denn uns gegenüber stand auf einer Aktionsfläche ein Anbieter mit seiner Kletterwand.

Ein Jahr später war es dann wirklich so weit. Unsere Gruppe freute sich darauf, wieder bei der Messe *Body & Health* dabei sein zu dürfen. Und dieses Mal habe ich mich getraut und bin die Kletterwand hinauf geklettert. Es war ein überwältigendes Gefühl, den inneren Schweinehund überwunden zu haben. Aber ehrlich: Ohne meine Gymnastik, die ich regelmäßig, täglich seit Jahren mache, hätte ich wohl nicht die Kraft dazu gehabt.

In Bewegung bleiben – soweit es irgendwie geht

Irgendwann vor Jahren hielt ich es mit meinen Arthrose-Schmerzen in allen Gelenken nicht mehr aus und dachte immer öfter, dass vielleicht doch etwas dran ist, wenn die Ärzte sagen "Bewegung ist wichtig". Ich begann mit Geräte-Training, dann

folgten Feldenkrais, Arthrose-Kurs, Tai Chi, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Aus all diesen Möglichkeiten und vielen Tipps von Therapeuten, habe ich für mich die passenden Übungen heraus gesucht, die mir gut tun und die mich fit halten. Mittlerweile ist es schon ein Ritual: Die ersten Übungen beginnen nach dem Aufwachen im Bett, und wenn ich mal schwänze, bekomme ich es zu spüren. Für mich persönlich hatten diese Momente immer etwas mit Grenzen ziehen zu tun, denn mir soll es doch gut gehen. Ein hartes Stück Arbeit!

Ich möchte dieses Wohlfühl-Gefühl nicht missen, also bleibe ich dran. Ich habe bedeutend weniger Schmerzen und brauche selten Schmerzmedikamente (mein Orthopäde wird mich schon vermissen).

Diese Erfahrungen trage ich selbstverständlich weiter. Meine Familie, Freunde und auch die Selbsthilfegruppe profitieren davon. Ich natürlich auch, indem ich viele Aktivitäten nutzen kann. In unserer Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen versuchen wir, Betroffene in den Beratungsstunden und auch uns gegenseitig zu motivieren, etwas für sich und ihr Wohlbefinden zu tun, was nicht immer leicht ist, wenn die Seele barfuß geht und man bis zum Hals mit Problemen eingedeckt ist.

Man hat mich oft gefragt: „Sind sie auch betroffen?“ Ich organisiere mein Leben ab meinem 15. Lebensjahr, da bekommt man irgendwann „einen Besen ins Kreuz“ - ich meine Schutz-Haltung - und der Rest ist Tarnfarbe. Ich lebe trotzdem gerne, heute!

Ich denke weiterhin positiv und habe immer wieder die letzte Gesundheitsmesse vor Augen: Wie junge Menschen, die trotz schwerster Einschränkungen und Behinderungen versucht haben, die Kletterwand hinauf zu klettern und einer es bis oben hin es geschafft hat. Ich habe bei der Gelegenheit auch erfahren, dass es ‚Therapeutisches Klettern‘ für Menschen mit Einschränkungen und Behinderungen gibt - einfach toll! Meinen Weg habe ich gefunden und wünsche mir, dass es noch eine Weile so positiv weiter geht. Und ich nicht irgendwann doch wieder die Wände hoch gehe - vor Schmerzen! ■

INFO

Elfi Karlowski ist eine der Ansprechpartnerinnen der **Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen**.

Gruppentreffen:
1. Mittwoch im Monat, 14.00 – 16.30 Uhr, Kath. Bildungsstätte, Propsteihof 10, 1. Etage, Raum 141

Betroffene beraten Betroffene:
3. Donnerstag im Monat, 16.00 – 18.00 Uhr, Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21, Raum 20

Kontakt:
Elfi Karlowski, Tel.: (0231) 80 41 819, E-Mail: elfi42@online.de
Anne Poseck, Tel.: (0231) 12 84 96

Quatschen und sich austauschen wie alle anderen auch

Eltern initiieren integrativen offenen Jugendtreff

von Ulrike Anders-Kokegei



Als Eltern das eigene behinderte Kind aufwachsen zu sehen, ist täglich eine neue Herausforderung und will gelebt werden. Ich habe mir dazu, als unsere Tochter Lea noch klein war, Unterstützung in der Selbsthilfegruppe Pinocchio geholt. Wir, Eltern von Kindern mit unterschiedlichen Behinderungsbildern, haben uns im jahrelangen Austausch gegenseitig durch den Alltag begleitet. Wir sind mit den Jahren „gewachsen“, genauso wie unsere inzwischen jungen erwachsenen Kinder. Und auch die Bedürfnisse werden andere. Zum Beispiel Quatschen und sich austauschen mit Gleichaltrigen, das braucht seinen Raum.

Seit November 2008 findet 14-tägig in der Jugendvilla der evangelischen Kirchengemeinde Dortmund-Brackel ein integrativer Jugendtreff statt. Die Idee ist von uns Eltern an die Gemeinde herangetragen worden, um Jugendlichen mit Handicap ein Angebot zu schaffen, sich mit nicht-behinderten Jugendlichen zu treffen und mit viel Spaß einen Nachmittag zu verbringen.

Es lag für mich nahe, mich mit der Idee an meine Heimat-Gemeinde zu wenden. Dort stieß ich auf offene Ohren, besonders bei der hauptamtlichen Mitarbeiterin, die für die Kinder- und Jugendarbeit zuständig ist. Sie unterstützt u. a. inzwischen maßgeblich den Einsatz der ehrenamtlichen Betreuer/innen. Denn ohne die geht es aufgrund des durchaus unterschiedlichen Betreuungsbedarfes der behinderten jungen Menschen nicht.

Meine Tochter Lea geht seit Anfang an mit großer Motivation und Freude dorthin.

INFO

Den **offenen integrativen Jugendtreff** gibt es zweimal im Monat, immer freitags von 17.00 – 19.00 Uhr (nicht in den Schulferien).

Ort: Arend-Rupe-Haus, Flughafenstraße/Ecke Brackeler Hellweg, 44309 Dortmund- Brackel. Die Räumlichkeiten sind nicht rollstuhlgerecht.

Ansprechpartnerinnen:
Katharina Kleff Tel.: (0231) 253321
Ulrike Anders-Kokegei Tel.: (0231) 722 59 54

Dieser Jugendtreff setzt Akzente und findet hoffentlich Nachahmer

Denn junge Leute mit Behinderung haben außerhalb der Schule oder eventuellen besonderen Sportangeboten, kaum Möglichkeiten Gleichaltrige kennen zu lernen. Quatschen, herumalbern oder sich ungestört austauschen zu können, hat für alle teilnehmenden Jugendlichen einen hohen Stellenwert. Durch den offenen Jugendtreff gibt es inzwischen gute Kontakte untereinander. Anfangs gab es natürlich Unsicherheiten auf beiden Seiten. Es zeigte sich unter anderem, dass die Begegnung mit behinderten Jugendlichen für etliche Gleichaltrige neu und fremd

war. Aber durch das ehrenamtliche Betreuer-Team wurden Vorbehalte schnell abgebaut.

Betreuer/innen mit Spaß und Freude

Aktuell gibt es sehr motivierte nicht-behinderte Jugendliche und junge Erwachsene, die als Betreuer/innen gern Menschen mit Handicap bei gemeinsamen Aktivitäten unterstützen. Und diese engagierten Betreuer/innen gewinnen allein durch Mundpropaganda immer wieder Neue dazu.

So laden wir alle Jugendlichen mit oder ohne Handicap aus Dortmund-Brackel und Umgebung ein, beim Jugendtreff vorbei zu schauen. Es treffen sich Teens ab 14 Jahren zum gemeinsamen Kickern, Billard spielen, Sing Star usw. Manchmal gibt es auch gemeinsame Aktionen wie Pizzabacken oder Kegeln.

Bei Jugendlichen mit hohem Betreuungsaufwand sollten individuelle Absprachen getroffen werden. Allerdings müssen diese Besonderheiten durch die Betreuer geleistet werden können. Es sind keine ausgebildeten Fachkräfte, sondern junge Menschen, die mit viel Engagement und Freude Freitagnachmittag im Gemeindehaus eintreffen, um die Unterstützung zu geben, die die Teilnehmer benötigen. Die Räumlichkeiten sind leider nicht rollstuhlgerecht. Aber trotzdem ist dieser Jugendtreff ein guter Anfang, der vielleicht Akzente setzt und Nachahmer findet.

Eltern, die dieses Angebot gerne nutzen möchten, sollten deshalb erst einmal Kontakt zu Katharina Kleff oder auch zu mir aufnehmen. ■

Wie bekommt man alle unter einen Hut?

Die Vielschichtigkeit in der Selbsthilfe Sozialphobie

von Fred

Selbsthilfegruppen verbindet ein gemeinsames Anliegen, so auch die Selbsthilfe Sozialphobie. Doch bei genauerer Betrachtung ist das Thema doch wieder sehr verschiedenartig. Jeder bringt seine eigene Betroffenheit mit, die sich von anderen auch mehr oder weniger unterscheidet. Telefonisch erkundigen sich Neueinsteiger auch oft über das Alter der Mitglieder, weil man sich mit Gleichaltrigen irgendwie verbundener fühlt. Wir möchten ein paar Einblicke geben, wie wir mit der Verschiedenartigkeit umgehen.

Sozialphobie und soziale Ängste umfassen ein großes Spektrum an Krankheitsbildern oder Ausformungen. Auf der einen Seite gibt es z.B. den typisch schüchternen Charaktertyp, den man auch als introvertiert bezeichnen kann und der sich nach einem unbefangeneren Kontakt mit anderen sehnt. Es gibt aber auch extrovertierte Menschen, die an einer Sozialphobie leiden. Sie können in sicherer Umgebung Führung übernehmen und im Mittelpunkt stehen, kennen aber auch soziale Situationen, die panikartige Ängste auslösen.

Angst im Kontakt als kleinster gemeinsamer Nenner

Der kleinste gemeinsame Nenner ist, dass Ängste in irgendeiner Form des zwischenmenschlichen Kontaktes auftreten. Das kann ein ganz konkreter Kontakt sein, z.B. das Gespräch mit einem Vorgesetzten (Machtgefälle löst Angst aus) oder das Reden in der Gruppe (Angst im Mittelpunkt zu stehen). Es kann aber auch eine anonyme Menschenmenge sein, z.B. die Menschen in der Einkaufspassage (Angst, beobachtet und negativ beurteilt zu werden).

Der verborgene Quellbrunnen eurer Seele muss unweigerlich steigen und murmelnd zum Meer fließen;

Und der Schatz eurer endlosen Tiefen möchte euren Augen offenbart werden.

Doch haltet keine Waage bereit, um eure unbekanntesten Schätze zu wägen;

Und versucht nicht, die Tiefen eures Wissens mit Messstab oder Lotleine zu ergründen.

Denn das Selbst ist ein Meer ohne Grenzen und Maß.

(Khalil Gibran)

Wenn Problemfelder so unterschiedlich sind, wie kann man dann darüber in einer Gruppe reden, ohne sich gegenseitig zu langweilen? Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass an der Oberfläche die Dinge sehr verschieden aussehen, tiefer geschaut aber wieder so viel Verbindendes zu finden ist.

Die emotionale Ebene verbindet

Wenn man sich auf die Emotionen konzentriert, findet man schnell eine gemeinsame Basis. Da ist ein Mensch, der hat Angst, der fühlt sich unwohl, möchte am liebsten davonlaufen. Diese Erfahrung machen viele, egal wie die Angstsituation konkret aussieht. Genauso kennt jeder die Wohltat, wenn die beängstigende Situation vorbei ist und man wieder befreit durchatmen kann. →

Wer sich einfühlend verbinden kann, findet Verbindung auf emotionaler Ebene und kann mit-schwingen.

Der erfahrungsbasierte Austausch

Ein weiterer Grundansatz, den wir fördern, ist der erfahrungsbasierte Austausch. Hierbei sucht man weniger nach Lösungen oder Ratschlägen, vielmehr lässt man das Gesagte auf sich wirken und schaut, was in einem räsoniert und ange-regt wird. Welche eigenen Erfahrungen werden durch das Gesagte getriggert? Das können ganz andere Situationen sein, die aber doch irgendwie wieder eine Ver-bindung zu dem zuvor Gesagten haben. Wenn man sich darin schult, kann man zu fast allem immer auch Verbindungen zu seiner eigenen Lebensgeschichte finden. Dies mitzuteilen ist wertvoll und schafft auch einen vielschichtigen Austausch.

Sich Mitteilen als Lernerfahrung

Bei sozialen Ängsten kommt ein wei-terer Aspekt hinzu: Direkt in der Gruppe zu lernen, sich mitzuteilen. Viele haben nämlich Probleme, überhaupt in Grup-pen zu reden. Die Gruppe kann hier zum Übungsfeld werden, sich immer wieder einzumischen mit eigenen Beiträgen. Hier wird also das Mitteilen zu einer wichtigen heilsamen Handlung - herauszukommen aus einer passiven Vermeidungs-Haltung und sich einzumischen mit eigenen Beiträ-gen. Trotz der Ängste, die damit verbun-den sind. Die Selbsthilfegruppe wird direkt zu einem förderlichen Umfeld, in der man Fähigkeiten oder neue Verhaltensweisen üben kann. Gleichzeitig kann man sich Feedback einholen, wie man bei den an-deren ankommt. Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung abzugleichen, bringt oft großen Erkenntnisgewinn.

Wenn andere einem vertraut werden...

Wenn man sich in einer festen Gruppe mehr und mehr kennen lernt, entsteht auch Verbundenheit und Nähe. Die an-deren werden nicht mehr als irgendwelche Menschen empfunden, die ein Problem

schildern. Es sind die Menschen, die mir ans Herz gewachsen sind, mit denen ich schon so einiges erlebt habe und deren Schicksal mich berührt. Sie sind mir ver-traut. Ich freue mich, wenn ich sie sehe und ich kann mich über positive Wen-dungen in ihrem Leben erfreuen. Manch-mal fühlt sich die Gruppe auch wie eine kleine Familie an. Und von für mich wich-tig gewordenen Menschen aufgemuntert zu werden oder heilsames Mitgefühl zu er-fahren, bekommt so nochmal eine tiefere Bedeutung.

Von der Vielfältigkeit profitieren

Ein Blick in die andere Richtung ist in-teressant: Neben unterschiedlichsten Problemlagen, gibt es auch unterschied-lichste Fertigkeiten und Fähigkeiten. Jeder bringt etwas mit, was er gut kann und wo er ein Talent drin hat. Da gibt es z.B. je-manden mit einer wunderbaren Stimme, die so schön Geschichten vorlesen kann. Oder jemand, der Gitarre spielt und zum gemeinsamen Singen einlädt. Der nächste kann gut organisieren und plant Gruppen-aktivitäten. Wenn man es schafft, die Fä-higkeiten und Talente zu erkennen und zu fördern, kann eine Gruppe viel von profi-tieren. Es braucht oft nur etwas Anregung und vor allem freie Entfaltungsräume, in denen auch Lust am Tun entsteht.

Altersunterschiede als Chance

Vielschichtigkeit gibt es auch im Alter. Die jüngsten Teilnehmer in unseren Grup-pen sind 18, die ältesten 80 Jahre alt. Na-türlich hat jedes Alter seine ganz beson-deren Herausforderungen, Interessen und Lebensinhalte. Und doch glaube ich, dass wir alle voneinander lernen können. Seine Fähigkeit zu weiten, mit unterschiedlich-ten Menschen in Kontakt zu treten, ist ge-rade bei Sozialphobie wertvoll. Wer eine Neugier für Menschen entwickelt, kann überall Interessantes und Hilfreiches fin-den. Gleichzeitig gibt es viel Verbindendes: Die prägendsten Erfahrungen bleiben die ersten Lebensjahre und die sind für Men-schen mit 80 genauso bedeutend, wie für Menschen mit 18 Jahren.

Kann ich mich drauf einlassen?

Vielschichtigkeit verlangt jedem aber auch einiges ab. Es geht darum, sich ein-zulassen und nach Verbindung zu suchen. Nicht verengt nur Seins zu sehen und zu meinen, wer nicht genau dasselbe hat, kann mir nicht helfen und mich nicht ver-standen. Es geht darum, sich zu weiten und die Fülle für sich zu nutzen, die durch Viel-schichtigkeit da ist. Wer sich bemüht, fin-det an jedem Abend ein paar Goldstücke, die er als Anregung mitnehmen kann. Selbst das Gefühl von Langweile und Un-lust kann so ein Goldstück sein, denn es ist lehrreich, warum ich für bestimmte Dinge kein Interesse aufbringen kann. Darin liegt nicht selten ein Hinweis, dass mir ein Zu-gang fehlt. Finde ich ihn oder befreie ich mich von einer Blockade, bereichert dies mein Leben.

Schlussendlich sind wir alle Menschen, die versuchen, ihr Leben zu meistern. Sich dabei zu begleiten und Weggefährte zu sein, darum geht's. Wir beschränken die-se Form der Begleitung auch nicht streng auf Sozialphobie, denn auch die Psyche ist unendlich vielschichtig und alles ist mit-einander verwoben. ■

INFO

Fred ist Mitglied der Gruppe **SOPHA - Dortmunder Selbsthilfe für Men-schen mit sozialen Ängsten.**

Treffen
Offene Gruppe: 14-tägig, sonntags
19.00 – 21.30 Uhr, Friedensplatz 8

Kontakt:
und über die
Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Frauen, die „zu sehr lieben“

In der Norwood-Gruppe sich auf sich selbst besinnen

von Gruppenmitglied B.

„Zu sehr lieben“, geht das überhaupt? Wenn Liebe für uns gleichbedeutend mit Leiden ist, dann lieben wir zu sehr. Wenn du das Bedürfnis hast, gebraucht zu werden, das Verlangen, andere zu verändern und zu kontrollieren, die Erfahrung von Leid für dich zu einer normalen Beziehung gehört, und dein Selbstwertge-fühl abhängig von der Zuwendung anderer ist, dann liebst du zu sehr. Ein an-derer Begriff dafür: Beziehungssucht.

Hier können Frauen sagen, was sie sich sonst nirgendwo trauen

Seid nunmehr über 15 Jahren bietet unsere Selbsthilfegruppe Frauen, die „zu sehr lieben“, einen ano-nymen Schutzraum. Gemeinsam arbeiten wir an unserer Genesung. Dabei liegt uns das Buch zugrunde von Robin Norwood: Wenn Frauen zu sehr lieben. Daher auch der Name der Selbsthilfegruppe.

Die Therapeutin Norwood schrieb 1985 dieses immer noch höchst aktuelle Buch, was auch für zahlreiche Selbsthilfegrup-pen nicht nur in Deutschland Basis gewor-den ist.

Auf dieser Grundlage versuchen auch wir Zusammenhänge zu erkennen, Verhal-tenweisen zu ändern, Wege aus der Sucht zu finden, Beistand zu leisten. Unsere Ar-beitsgrundlage ist das 12-Schritte-Pro-gramm, auf das Robin Norwood hinweist. Deshalb ist unbedingt notwendig, das Buch zuvor gelesen zu haben!

Wir sind eine reine Frauengruppe. Wa-rum nur Frauen? Unsere Erfahrung hat

uns gezeigt: Das Helfen ist typisch weib-lich und traditionell verankert. Frauen haben deshalb oft Schwierigkeiten sich abzugrenzen.

Die Facetten der Beziehungssucht sind zahlreich und können das gesamte Leben-sumfeld betreffen – sei es z. B. die Partner-schaft oder die Mutter-Kind-Beziehung. In unserer SHG können Frauen sagen, was sie sich sonst nirgendwo trauen oder kei-ner hören will!

Im Laufe der Jahre sind viele, viele Frauen in unserer Gruppe zu Gast gewe-sen, manche nur kurz, andere jahrelang. Die Gründe dafür sind unterschiedlich. Wir fragen nicht nach, wir drängen nicht - jede Frau geht den Weg, den sie geht. Letztlich verstehen wir uns aber auch als Lebens-hilfe, als Insel in der Alltagshektik, um sich auf sich selbst besinnen zu können.

Frauen, die sich angesprochen fühlen, können zu uns kommen. Wir sind beitrags-frei und religiös unabhängig. Inzwischen gibt es zwei Gruppen. ■

INFO

Die beiden **Selbsthilfegruppen Norwood** treffen sich parallel jeden Mittwochabend im Wilhelm-Hans-mann-Haus, Märkische Str. 21.

Die Gruppe 1 nimmt am ersten Mittwoch in ungeraden Monaten neue Frauen auf, also im Januar, März, Mai, Juli, usw.

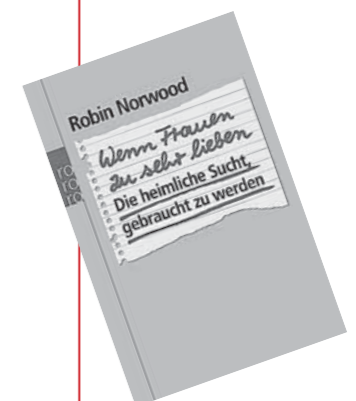
Die Gruppe 2 ist derzeit jeden Mitt-woch offen für neue Frauen.

Aktuelle Informationen über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund.

Robin Norwood
Wenn Frauen zu sehr lieben.

Die heimliche Sucht gebraucht zu werden.

Rororo-Taschenbuch. 9,95 Euro



Aus den Selbsthilfegruppen

60 Jahre Al-Anon weltweit

30 Jahre Al-Anon in Dortmund-Hörde

Al-Anon sind Selbsthilfegruppen, in denen sich Partner, Freunde, Eltern und auch Kinder von suchtkranken Menschen treffen - in Dortmund, in Deutschland, in Europa, weltweit. Was seit 60 Jahren weltweit wächst, hat auch in Dortmund schon eine lange Tradition. Seit 30 Jahren trifft sich die Al-Anon-Gemeinschaft in Dortmund-Hörde. Das ist ein Grund zum Feiern und einmal Rückschau zu halten. Wie fing das alles an?

Als sich 1935 die Anonymen Alkoholiker in Amerika gründeten, hielten sie ihre Treffen - so genannten Meetings - in ihren privaten Wohnungen ab. Während die Alkoholiker im Wohnzimmer über ihre Probleme sprachen, saßen die Ehefrauen in der Küche, kochten Kaffee und unterhielten sich über ihre Männer. Lois, die Ehefrau von Bill, ein Mitbegründer der Anonymen Alkoholiker, merkte bald, dass sie mit ihren Konflikten nicht mehr fertig wurde. Als sie bei einer Auseinandersetzung einen Schuh nach Bill warf, wurde ihr klar, wie sehr sich Bill durch das Programm der Anonymen Alkoholiker - die 12 Schritte - verändert hatte. Sie wollte auch nach diesem Programm leben.

So entstanden die ersten Al-Anon Gruppen. Die Gruppen wuchsen rasant und sie

wollten in die AA-Gemeinschaft aufgenommen werden. Das ließ sich aber mit dem Ziel der AA, Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen, nicht vereinbaren.

So wurde Al-Anon (Alcoholics Anonymous) als eine eigenständige Gemeinschaft nur für Angehörige von Alkoholikern im Jahr 1951 gegründet.

Inzwischen gibt es in 115 Ländern ca. 24.000 Al-Anon-Gruppen. In Deutschland gründete sich die erste Gruppe 1967 in Mühlheim. Zurzeit gibt es in Deutschland ca. 800 Gruppen. Das interessante und auch verbindende daran ist, dass weltweit die Basis-Literatur und die Arbeitsweisen der Al-Anon identisch sind - nur die Sprachen sind verschiedene.

30 Jahre Al-Anon in Dortmund-Hörde

Nun zu unserer Hörder Gruppe. Es gab bereits seit 1973 eine Gruppe in Dortmund, die sich im Wilhelm-Hansmann-Haus traf. Da vermehrt auch Freunde aus den südlichen Vororten die Gruppe besuchten, kam der Wunsch auf, in Dortmund-Hörde eine Gruppe zu gründen. Wir trafen uns im Mai 1981 zum ersten Mal im Krisenzentrum. Ein Jahr später zogen wir in das Ev. Gemeindehaus um, wo wir uns noch heute jede Woche treffen. Es gab immer ein Auf und Ab, mal kamen 12-15 Freunde, mal nur zwei bis drei Freunde. Doch wir hatten immer die Zuversicht, dass es weitergehen würde. Im Moment besuchen 10-15 Freunde unsere Gruppe.

Wir treffen uns, um Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen. Dadurch versuchen wir, unsere gemeinsamen Probleme zu lösen, die durch das Trinken eines uns nahe stehenden Menschen entstanden sind. Unser wichtigstes Prinzip ist die Anonymität. So ist sichergestellt, dass sich jeder - unabhängig von Geschlecht,

Hautfarbe, Beruf oder Familienstand - als gleichberechtigtes Mitglied der Gruppe fühlen kann und sich mit der Gewissheit öffnen kann, dass alles was im Meeting gesagt wird, vertraulich behandelt wird.

Unsere Gemeinschaft ist immer offen und es ist nicht ungewöhnlich, dass auch Menschen aus anderen Orten, die üblicherweise an ihrem Heimatort Al-Anon-Gruppen besuchen, auch zu uns finden, weil sie gerade in Dortmund weilen. Ein schönes Beispiel: Zu uns kam ein Mann aus Russland, der sich umgehend in unserer Gruppe wohl fühlte, denn ihm waren Literatur und Grundlagen von Al-Anon bereits aus seiner Heimat vertraut. Den Rest der Sprachbarrieren haben wir mit Geduld, Händen und Füßen hingekriegt.

Al-Anon ist eine unabhängige Gemeinschaft

Al-Anon ist völlig eigenständig. Wir sind nicht gebunden an irgendeine Sekte, Konfession, politische Gruppierung, Organisation oder irgendwelche Institutionen. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge. Al-Anon erhält sich selbst durch die eigenen freiwilligen Spenden. Unser einziges Anliegen ist es, den Familien von Alkoholikern zu helfen.

Lois, die Begründerin von Al-Anon hat einmal gesagt: "Es braucht nur einen Menschen, um etwas anzustoßen, aber viele um es weiterzubringen."

Wir sind dankbar, dass Lois den Anstoß gegeben hat und seitdem viele Al-Anon-Freunde in aller Welt Dienst tun, damit diese Gemeinschaft weiter leben kann.

In Dortmund-Hörde geschieht dies seit 30 Jahren und das feiern wir im Mai mit einem Informationsmeeting, wo alle - ob Fachleute, Medien oder sonstige Interessierten - mehr über uns erfahren können.

Stimmen aus der Gruppe

Wir sind zwar eine anonyme Gruppe, aber hinter jeder der nachfolgenden Stimmen steht ein Mensch, den ganz individuelle Erfahrungen, in die Gruppentreffen geführt haben. Menschen sind gekommen, gegangen, geblieben - alle haben mit ihrer Persönlichkeit für die Gemeinschaft etwas beigetragen und konnten auch etwas mitnehmen.

- **Al-Anon gab mir wieder Orientierung und Hoffnung.**
- **Ich kann mein Leben nicht allein meistern, deshalb komme ich zu Al-Anon.**
- **Ich fühle mich nicht mehr schuldig für das Trinken meines Mannes und ich versuche, ihn nicht mehr zu kontrollieren.**
- **Ich besuche die Gruppe, weil ich hier spirituell wachsen kann, weil ich mich hier richtig fühle.**
- **Ich bin froh, unsere Selbsthilfegruppe gefunden zu haben, weil ich hier mein Selbstbewusstsein wiedergefunden habe. Außerdem kann ich mich kreativ in einem geschützten Raum mit viel Spaß auslassen, ohne auf andere Rücksicht nehmen zu müssen und ohne schlechtes Gewissen, egoistisch sein zu dürfen.**
- **Für mich bedeutet Al-Anon eine Lebensaufgabe, mit meinem Leben fertig zu werden. Ich habe durch Al-Anon eine andere Einstellung zum Leben bekommen und bin dankbar, dass es diese Selbsthilfegruppe gibt.**
- **Der Slogan „nur für heute“ nimmt mir die Angst vor der Zukunft.**
- **Mir gefällt besonders, dass mich hier jeder versteht und ich keine großen Erklärungen abgeben muss.**
- **Mit hat beim ersten Meeting geholfen, dass jemand sagte: „Komm wieder!“** ■

www.links

Dortmunder Selbsthilfegruppen im Netz

Das Internet als Kommunikationsweg ist aus unserer Zeit nicht wegzudenken. Einige Selbsthilfegruppen in Dortmund haben eine eigene Homepage eingerichtet, um auch auf diesem Wege Öffentlichkeit für ihr Thema und ihre Arbeit zu schaffen. Wir stellen Ihnen hier eine erste Auswahl vor.

www.alzheimer-dortmund.de/
Alzheimer Gesellschaft Dortmund e. V.

www.bsvdo.de/
Blinden- und Sehbehindertenverein Dortmund e. V.

<http://selbsthilfegruppe-lehman.drei.page2.de/>
Selbsthilfegruppe Lehman-Betrogene

www.ms-do.de/
Deutsche Multiple-Sklerose Gesellschaft - Abendgruppe Dortmund-Süd

<http://nrw.dvmb.eu/gruppen/dortmund/>
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew LV NRW e. V. - Gruppe Dortmund

www.return-s.de/
Return Suchtselbsthilfe e. V. Dortmund

<http://www.kit-online.org/shgs/Dortmund>
Selbsthilfegruppe für Autoimmune Erkrankungen der Schilddrüse (Morbus Basedow und Hashimoto Thyreoiditis) in Dortmund

www.muko-do.de
Mukoviszidose e. V. Regionalgruppe Ruhrgebiet

www.stotterer-selbsthilfe-dortmund.de/
Stotterer-Selbsthilfegruppe Dortmund

www.autismus-selbsthilfe-dortmund.de/
Elternkreis Asperger Syndrom - High Functioning Autismus

www.shg-blasenkrebs-do.de/
Selbsthilfegruppe Blasenkrebskrankungen Dortmund

www.depression-do.de/
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen

www.ads-dortmund.de
ADHS-Selbsthilfegruppe für Erwachsene

www.sozialphobie-do.de
Sopha - Dortmund der Selbsthilfe für Menschen mit sozialen Ängsten

INFO

Gibt es keine eigene Homepage, finden sich darüber hinaus weitergehende Informationen zu örtlichen Gruppen oft auch über die Webseiten entsprechender Bundes- oder Landesverbände.

Stichwortsuche im Internet

Sie wissen noch gar nicht, ob es in Dortmund oder Umgebung überhaupt eine Selbsthilfegruppe zu Ihrem Thema gibt? Für die allgemeine Suche nach Selbsthilfegruppen in Dortmund und ganz NRW bieten die Adressen www.selbsthilfenetz.de (Webportal des Paritätischen Landesverbandes NRW) und www.koskon.de (Koordination für Selbsthilfe in NRW) hilfreiche Informationen.

INFO

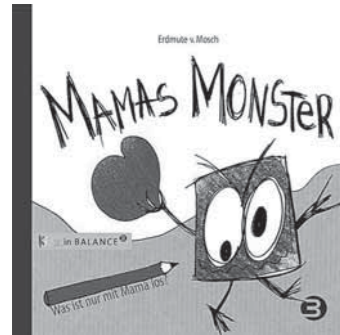
In Dortmund gibt es zwei Treffpunkte der **Al-Anon Familiengruppen:**

- Dudenstr. 4, DO-Mitte, montags und donnerstags, 20.00 Uhr
- Wellinghofer Str. 21, Ev. Gemeindehaus, DO-Hörde, mittwochs, 19.30 Uhr

Mehr Informationen zu den Al-Anon-Familiengruppen bekommen Sie über das zentrale Dienstbüro in Essen:
Tel.: (0201) 77 30 07 und www.al-anon.de

Literaturtipps...

Depression



Erdmute von Mosch,
Mamas Monster.
Balance Buch + Medien, 2. Aufl. 2009.
12,95 Euro

Leidet ein Elternteil unter einer Depression und verändert dadurch gravierend sein Verhalten, entwickeln kleine Kinder häufig Schuldgefühle. Sie meinen dann, sie wären böse gewesen oder hätten sich falsch verhalten und Mutter oder Vater wären deshalb so traurig. Das Kinderbuch „Mamas Monster“ hilft nun den Erwachsenen, seien es die Eltern, Großeltern oder sonstigen Angehörigen, Kindern im Vorschulalter eine depressive Erkrankung zu erklären. Zugleich lernen die Kinder, dass sie zum einen keine Schuld daran tragen und zum anderen, dass diese Erkrankung mit viel Geduld und der Hilfe von ÄrztInnen und Therapeuten behandelt werden kann. Erdmute von Mosch hat die kleine Rike, ihre Mutter und das Depressions-Monster in entzückenden Bildern dargestellt und darin ihre eigene Geschichte als Tochter einer depressiv erkrankten Mutter verarbeitet. Das Vorlese-Buch richtet sich an 3-6-jährige Kinder und deren Eltern. (Verlagstext)

Freundliche Empfehlung aus dem Gesprächskreis Depressionen Mengede: „Super für Eltern, Tanten; auch ideal für andere Erkrankungen“

Behinderung



Julia Fischer, Anne Ott und Fabian Schwarz (Hg.)
Mehr vom Leben
Frauen und Männer mit Behinderung erzählen
2010, 14,95 Euro

Lebensgeschichten von Frauen und Männern mit Behinderung. Wie nehmen Menschen mit Behinderung ihren Körper wahr, wie gestalten sich die sozialen Kontakte, Partnersuche und Sexualität, Arbeit und Freizeit? Wie ist das Leben als Frau oder Mann mit Behinderung, wie war es als Junge oder als Mädchen? Der Bundesverband für körper- und mehrfach behinderte Menschen (bvkm) hat in Zusammenarbeit mit der Aktion Mensch einen Schreibwettbewerb ausgerufen, bei dem am Ende über 300 Texte zu begutachten waren. Die 80 ausgewählten Geschichten für das Buch „Mehr vom Leben. Frauen und Männer mit Behinderung erzählen“ zeigen einen breiten Querschnitt und lassen Frauen und Männer mit verschiedenen Behinderungen und unterschiedlichen Lebenserfahrungen zu Wort kommen. Die authentischen, herzergreifenden und auch humorvollen Texte dieses Buches sorgen für manch überraschende Einsichten. Die meist selbstbewusste Sichtweise behinderter Frauen und Männer auf ihren Alltag ist ein Mutmacher für Menschen, die mit Behinderung leben, ihre Familien und andere Interessierte. (BVKM)
Die Hörbuchausgabe ist für August 2011 geplant.

Blind



Jennifer Sonntag,
Hinter Aphrodites Augen.
2010. Taschenbuch, 9,95 Euro. Auch als Hörbuch erhältlich.

Aphrodite ist in der griechischen Mythologie die Göttin der Liebe, der Schönheit und der sinnlichen Begierde. Nun ist die Zeit des Olymps und der griechischen Götter schon lange Vergangenheit, doch die Attribute, für die Aphrodite steht, sind noch immer aktuell. Schönheit, Weiblichkeit und Sinnlichkeit gilt für sehende wie für blinde Frauen. Und aus diesem Grund entstand die Anthologie „Hinter Aphrodites Augen“ von Jennifer Sonntag (Sozialpädagogin und Buchautorin). Frau Sonntag suchte blinde Frauen, die über ihre Einstellungen, Empfindungen und Erfahrungen im Zusammenhang mit ihrer eigenen Blindheit, Weiblichkeit und Schönheit erzählen wollten - in autobiografischer oder lyrischer Form. Insgesamt beteiligten sich 21 Frauen im Alter zwischen 20 und 66 Jahren. Auch meine Einsendung „Blindheit macht nicht unsichtbar“ wurde in diesem Buch abgedruckt bzw. auf dem Hörbuch aufgelesen. Neben den Texten der blinden Frauen gibt es, wie ich finde, noch interessante Beiträge zum Thema Farb- und Stilberatung für Blinde, einen Beitrag eines Gesichtsdagnosten und einer Schmuckdesignerin sowie einer blinden Heilpraktikerin über „betörende Düfte und bezaubernde Klänge“. Im Nachwort führt Frau Sonntag ein Interview mit Alice Schwarzer, und zum Abschluss findet sich noch ein „erotisches Gesprächsprotokoll“ blinder Frauen zum Thema Blindheit und Erotik. (Kerstin Stroka)
Empfehlung vom Blinden- und Sehbehindertenverein, Bezirksgruppe Dortmund

Selbsthilfegruppen-Börse

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

Unfallgeschädigte

Weiterhin aufgebaut werden soll die *Selbsthilfegruppe Unfallgeschädigte - Wege zurück ins Leben.*

Menschen verletzen sich jeden Tag in Deutschland bei Unfällen im Straßenverkehr, bei der Arbeit, in Bildungseinrichtungen, zu Hause und während der Freizeit. Neben dem körperlichen und / oder seelischen Trauma, ausgelöst durch den eigentlichen Unfall, durchleben die Geschädigten oftmals einen langen Leidensweg. Dieser ist gekennzeichnet durch Rehabilitationsmaßnahmen und häufig durch jahrelange, zermürbende Auseinandersetzungen mit Versicherungen und dem Rechtssystem. Der Weg zurück ins Leben, aus dem Betroffene sich insbesondere auch durch dauerhafte Beeinträchtigungen herausgerissen fühlen, wird so zum mühsamen Hindernislauf.

In der Selbsthilfegruppe erfahren die Teilnehmer, dass sie mit ihren Sorgen und Nöten nicht allein sind. Der vertrauensvolle Austausch und die gegenseitige Unterstützung können Mut machen, die eigenen Interessen wahrzunehmen und neue Lebensperspektiven zu entwickeln. Mögliche Themen sind der Umgang mit den Unfallfolgen und mit Behörden sowie Informationen über professionelle Hilfsmöglichkeiten.

Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit, gemeinsam in der Freizeit etwas zu unternehmen.

Berufstätigkeit und Depression

Aufgebaut werden soll eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Burnout und/oder Depression betroffen sind und mit ihrer psychischen Erkrankung ihren Berufsalltag leben oder leben wollen. Die Gruppe (max. 15 Personen) ist offen für berufstätige Frauen und Männer mit Therapieerfahrung.

Psychische Erkrankungen wie Burnout und Depression nehmen drastisch zu. Häufig sind sie der Grund für eine längere Arbeitsunfähigkeit. Oftmals werden sie verschwiegen oder schön geredet. In der Arbeitswelt sind diese Erkrankungen ein Tabu. Doch selbst mit der Diagnose „psychisch krank“ lässt sich offen umgehen und ein beruflicher Alltag bewältigen. Erst wenn Verständnis geschaffen wird, bleibt weniger Raum für Unwissenheit und Vorurteile. Mehr Akzeptanz für berufstätige psychisch kranke Menschen kann entstehen. Wie lässt sich die Wiedereingliederung schaffen? Zurück in den Beruf - darum geht es. Ziel ist es, wieder selbstbewusst am Arbeitsleben teilzuhaben. Persönliche Erfahrungen Betroffener können zu mehr Verstehen und Miteinander am Arbeitsplatz beitragen. Sich mit betroffenen Menschen auszutauschen über die individuelle Wiedereingliederung und die vielfältigen Anforderungen des Arbeitsalltags, das ermutigt. Voneinander lernen, z. B. die psychische Belastbarkeit zu stabilisieren, An- und Entspannung in Balance zu halten und sich seiner Ressourcen bewusst zu werden, das unterstützt.
Geplant sind Treffen in einem zweiwöchigen Rhythmus.

Angehörige von straffällig gewordenen jungen Menschen

Gegründet werden soll eine anonyme Selbsthilfegruppe für Angehörige von straffällig gewordenen jungen Menschen (14-Jährige bis ca. 25-Jährige).

Als das sechzehnjährige Kind von Frau A. straffällig geworden ist und in die Justizvollzugsanstalt musste, brach für die Mutter und die Angehörigen eine Welt zusammen, das war wie ein Riss in ihrem Leben. Es folgten sorgenvolle, hilflose Tage und Nächte: Was habe ich falsch gemacht? In dieser Lebenssituation bewegen sich Angehörige zwischen Verzweiflung, Selbstvorwürfen und Hilflosigkeit. →

Dissoziative (Identitäts-) Störungen

Eine Selbsthilfegruppe für Frauen mit dissoziativen (Identitäts-) Störungen soll aufgebaut werden. Angesprochen sind betroffene Frauen nach Gewalterfahrungen in der frühen Kindheit mit Therapieerfahrung. Geplant sind Treffen in einem zweiwöchigen Rhythmus.

Ziel der Gruppenarbeit ist es, durch gemeinsame Gespräche und Aktivitäten, u. a. Ausfüge, die eigenen Ressourcen (wieder) zu entdecken und die Qualität des Alltagslebens zu verbessern. Trauma-nahe Themen werden in der Gruppe nicht besprochen, da sie für die Betroffenen zu belastend sind.

Bi-Frau: Leben mit der Bisexualität

Eine anonyme Selbsthilfegruppe *Bi-Frau: Leben mit der Bisexualität* soll neu aufgebaut werden. Angesprochen sind bisexuelle Frauen und Frauen in der Coming-Out-Phase jeden Alters.

Bisexuelle Frauen werden oft als unentschlossen in Bezug auf ihre sexuelle Orientierung bezeichnet. Nicht selten kommt es zu Anfeindungen, was Bi-Frauen sehr belasten kann. Wie geht Frau selber mit ihrer eigenen Bisexualität um? Lebt sie diese aus oder verdrängt sie es aus Scham lieber ihr Leben lang? Ein Doppelleben scheint oft der einzige Ausweg zu sein.

Die Initiatorin der Selbsthilfegruppe sucht gleich betroffene Frauen, mit denen sie sich in geschütztem Rahmen vertrauensvoll austauschen kann. Von Bedeutung sollen Themen sein wie Partnerprobleme, das Leben in einer Doppelbeziehung, Frauen mit Familie.

Angedacht sind zwei Treffen pro Monat am späten Nachmittag. Es geht nicht um Partnervermittlung.

Aus Scham wendet man sich von seiner gewohnten Umwelt ab.

Die Initiatorin der neu aufzubauenden Selbsthilfegruppe möchte mit gleich betroffenen Müttern, Vätern und Angehörigen neuen Lebensmut schöpfen. Sich gegenseitig motivieren, ohne Bewertungen von außen standhalten zu müssen. Ganz wichtig ist dabei, sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen. Angedacht ist auch, ein Sorgentelefon einzurichten, um betroffenen Angehörigen in erster Not unmittelbar zur Seite stehen zu können.

Geplant sind zwei Treffen pro Monat in den frühen Abendstunden.

Angst und Panik

Unsere Selbsthilfegruppe für Menschen, die unter Angst- und Panikattacken leiden, ist offen für weitere Betroffene. Wer Interesse hat, sich bei uns unter Gleichbetroffenen regelmäßig in einer Gesprächsgruppe auszutauschen, ist herzlich willkommen. Menschen, die unkontrollierte Angst- und Panikattacken erleben, sind in ihrer Lebensführung und Alltagsbewältigung oftmals stark beeinträchtigt oder gelähmt. Im gemeinsamen Austausch tragen wir persönliche Erfahrungen bis hin zu hilfreichen Bedingungen für die Überwindung der Attacken zusammen. Daraus können Handlungsperspektiven entwickelt werden.

Wir treffen uns 14-tägig montags um 18 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Computer-/Onlinesucht

Unsere noch kleine *Selbsthilfegruppe Computer- und Onlinesucht* sucht weiterhin interessierte Leute. Wir sprechen Menschen im Alter von 18 bis 40 Jahren an:

Gelingt es euch trotz Versuch nicht, die Zeit zu verringern, die ihr am Computer verbringt, z. B. mit Computerspielen wie WoW oder Counterstrike und Konsolenspielen oder Chatten und exzessives Surfen und Downloaden? Wird auch eure Beschäftigung mit dem Computer und Internet zum Lebensmittelpunkt und findet euer eigenes Leben zunehmend in virtuellen Welten statt? Geraten soziale Kontakte sowie das Engagement in Schule, Ausbildung und Beruf auch z. B. gesundes

Essen oder Hygiene in den Hintergrund? Habt ihr euch aus der realen Welt zunehmend in die soziale Isolation verabschiedet? Dann seid ihr bei uns richtig.

Unsere Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 20 Uhr am Friedensplatz 8.

Hirn-Aneurysma

Aufgebaut werden soll eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die ein Hirn-Aneurysma hatten. Angesprochen sind Betroffene, die sich austauschen wollen über Themen wie Probleme nach der Operation, Bewältigung des Alltags, Fortschritte während der Reha und Erfahrungen mit Behörden.

Die Initiatorin ist eine betroffene Frau, die viele Wochen im Koma lag. Die erlittenen Blutungen im Gehirn haben Spuren hinterlassen: Vieles musste sie wieder neu erlernen: Gehen, Schreiben, Sprechen, Lesen, Autofahren, Sich-erinnern-können.

Ein neues Leben begann für sie und damit verbunden die Erfahrung, dass es vorwärts geht und sie nicht resignieren muss.

In der Selbsthilfegruppe erfahren die Teilnehmer/-innen, dass sie nicht alleine stehen mit ihren Beeinträchtigungen. Trotz körperlicher und seelischer Belastung gibt es Wege zurück ins Leben, die durch den Austausch mit Gleichbetroffenen Unterstützung finden: Sich gegenseitig Mut machen, sich stärken und sich dabei unterstützen, Dinge zu tun, die man sich vielleicht zurzeit (noch) nicht zutraut. Angedacht ist ein Treffen pro Monat.

Neurodermitis

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Neurodermitis soll neu aufgebaut werden. Angesprochen sind Männer und Frauen, die sich regelmäßig mit anderen Betroffenen über ihre Erfahrungen mit Therapiemöglichkeiten, helfenden Substanzen als auch über persönliche Bewältigungsstrategien austauschen wollen.

Eine junge Frau möchte die Gruppe ins Leben rufen und setzt auf die positive Wirkung des Erfahrungsaustausches. Ihre

persönliche Erfahrung zeigt, dass das gesunde Umfeld nur bedingt Verständnis für die Belastungen aufbringen kann, die u. a. mit dem quälenden Juckreiz, der in Schmerz übergeht, einhergehen. Eher fühlt sie sich allein mit den Missempfindungen, erlebt bei sich fehlende Ausgeglichenheit und Stress.

Im gemeinsamen Gespräch können sich Neurodermitis-Betroffene gegenseitig stärken.

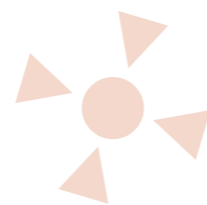
Monatliche Treffen sind angedacht, die Gruppengröße sollte zehn Personen nicht übersteigen.

Junge Menschen und Multiple Sklerose

In Dortmund soll ein Gesprächskreis für jüngere Frauen und Männer aufgebaut werden, die an Multiple Sklerose (MS) erkrankt sind. Im Gespräch mit Gleichbetroffenen können Erfahrungen mit der Erkrankung, Behandlung und den Auswirkungen auf den Lebensalltag ausgetauscht werden.

Für jüngere Betroffene sind Lebensfragen wie Ausbildung, neu im Beruf, Freund- und Partnerschaften bis hin zur eigenen Familie durch die Diagnose MS stark berührt. Gemeinsam mit anderen kann der Erfahrungsaustausch unterstützend und stärkend wirken.

Für die Anfangsphase der neuen Gruppe bietet Reinhold Hausner von der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), Ortsvereinigung Dortmund, Castrop-Rauxel und Kreis Unna e.V. gerne seine Unterstützung an.



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

Dortmunder Selbsthilfegruppen bzw. Ansprechpartner/innen zu folgenden Themen:

Adoptivkinder
Adipositas
AD(H)S, - Kinder
- Erwachsene
Alkoholabhängigkeit
Alleinerziehende
Alzheimer
Angsterkrankungen
Aphasie
Arbeitslosigkeit
Asperger Syndrom:
- Kinder
- Erwachsene
Atemwegserkrankungen
Autismus

Bankengeschädigte
Bauchspeicheldrüsen-Erkrankte
Behinderte, auch Kinder
Beziehungssucht
Bisexualität, Frauen*
Blepharospasmus
Blinde
Bluthochdruck

Chromosenschädigung
Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)
Colitis Ulcerosa
Computersucht
DBT-Erfahrene
Depressionen, auch: Berufstätige*
Diabetes
Diabetes & Depression
Dissoziative (Identitäts-)Störungen, Frauen*
Drogenabhängigkeit
Dystonie

Eltern
Emotionale Gesundheit
Epilepsie
Ertaubte
Essstörungen, auch Angehörige
Exhibitionismus

Fehlgeburt
Fetales Alkoholsyndrom
Fibromyalgie
Frauen
Frühgeborene
Freizeit

Glaukom (grüner Star)
Großeltern
Guillain-Barré-Syndrom (GBS)

Haarausfall
Hashimoto-Thyreoiditis
Herzerkrankte, auch: Kinder
Herzklappen, künstliche
Hirn-Aneurysma*
HIV, Frauen
Hochbegabte Kinder
Hörgeschädigte
Homosexualität
Hyperaktive Kinder (HKS)
Hypophysenerkrankung

Insolvenz

Kaufsucht
Kehlkopferkrankte
Krebs, auch: Kinder
Krebs, spezifisch:

Blase, Darm, Brust,
Prostata, Kehlkopf
Künstlicher Blasen-/Darmausgang
Kunstfehler in der Geburtshilfe

Lachen

Lange Menschen
Lesben, auch: Mütter, Co-Mütter
Leukämieerkrankte Kinder
Lupus Erythematodes

Männer

Magenentfernung
Makuladegeneration
Messies
Medikamentenabhängigkeit
Migranten
Minimale Cerebrale Dysfunktion
Mobbing

Morbus Basedow
Morbus Bechterew
Morbus Crohn
Morbus Menière
Mütter, auch Hörgeschädigte,
Mukoviszidose
Multiple Sklerose, auch:
jüngere MS-Erkrankte*
Myasthenie

Nebennierenenerkrankung
Neurodermitis*
Nierenkrankte

Organtransplantierte
Onlinesucht

Panikattacken
Pankreas-Erkrankte
Parkinson

Primär biliäre Zirrhose (PBZ)
Pflegeeltern
Polyneuropathie
Poliomyelitis
Prostataerkrankte
Psoriasis
Psychose
Psychiatrieerfahrene
Psychisch Kranke
Retinitis Pigmentosa
Restless-Legs-Syndrom
Rheuma, auch Kinder
Ruhestand

Sarkoidose

Schädel-Hirn-Trauma
Schlafapnoe
Schlafstörung
Schlaganfall
Schmerzen, chronische
Schwule
Sehbehinderte
Selbstfindung
Senior/-innen
Sex- und Liebessucht
Singen, seelisch/körperlich Belastete
Singles ab 60
Sklerodermie
Spielsucht
Stottern
Straffälligkeit, Angehörige*
Stressbelastung
Sturge-Weber-Syndrom
Sucht, auch: Hörgeschädigte
Angehörige

Tinnitus

Torticollis Spasticus
Totgeburt
Tourette-Syndrom
Transgender

Trauer
Trauma
Trennung

Usher Syndrom
Unfallverletzte*

Väter

Verwitwete Mütter und Väter

Zöliakie

Zwangserkrankungen

* Gruppe im Aufbau

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Friedensplatz 8 | 44135 Dortmund

Telefon (02 31) 52 90 97

Fax (02 31) 5 20 90

selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dortmund.de

Sprechzeiten

Mo. 9.00–13.00 | 14.00–16.30 Uhr

Mi. 9.00–13.00 | 14.00–16.30 Uhr

Do. 14.00–16.30 Uhr

Fr. 9.00–13.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung.

Alle Anliegen werden vertraulich behandelt. Die Beratung ist kostenlos.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

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

In einer Selbsthilfegruppe

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