



SELBSTHILFE-FORUM

Das Magazin für Dortmund

1. Halbjahr 2013



Was heilsam ist für Körper und Seele

Beiträge zum Titelthema: Heil werden auf den Ebenen Körper, Geist und Seele – Für ganzheitliche Therapieansätze und Patienten-Emanzipation • Individualität bewahren in einem gemeinsamen Zuhause – Pflegen und Wohnen • Mit Mut und Kreativität neue Wege gehen – Brückenschlag zwischen Kunst, Psychiatrie und Öffentlichkeit

INHALT

	Seite
Titelthema	
Was heilsam ist für Körper und Seele	4-10
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert	11-14
Aus den Selbsthilfegruppen	
Lebenslust ohne Kaufzwang	15
Ängste spielend überwinden Erfahrungen der Theatergruppe	16
Lange Wege aus der Angst Meine Geschichte soll Mut machen	18
Agile Rheumatiker Gruppenarbeit für uns und für andere	20
Was uns gut tut Frauen nach Krebs miteinander, füreinander	21
Leukämie- und tumor Erkrankte Kinder Verleihung des Bettelstabs für den Elterntreff	22
Ja ich will! Schwul sein, Vater bleiben	24
Exhibitionisten 25 Jahre ehrenamtliches Engagement	26
Service	
Literaturtipps	27
reintechnisches	30
Dortmunder Selbsthilfe	
Selbsthilfegruppenbörse	28-29
Themenliste	31

Liebe Leserinnen und Leser,

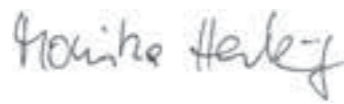
„Das Leben endet nicht mit einer Diagnose, es beginnt neu, nur auf eine andere Art und Weise“ – so las ich in einer Selbsthilfezeitung aus dem Ennepe-Ruhr-Kreis. Und ein Gesprächspartner aus einer Selbsthilfegruppe meinte kürzlich „Unser Leben ist nicht nur unsere Krankheit. Und deshalb sollen auch andere Dinge belebt werden.“

Diagnosen, Verordnungen, Behandlung - alles dreht sich um das Problem oder die Erkrankung. Wo bleibt der Mensch? Es reicht nicht, seine Erkrankung beim Arzt oder sein Problem in der Behandlungsstätte abzugeben. Denn es sind nicht nur die Medikamente und Therapien allein, die den Menschen „heilen“. Jeder hat individuelle Fähigkeiten und Möglichkeiten, jenseits der Behandlung das, was heilsam ist oder Linderung bringt, für sich zu suchen, zu entdecken und zu entfalten und die ihm gebotenen Ressourcen zu nützen. Heilsam ist auch, wenn ich Empathie erfahre, Anerkennung bekomme, wenn ich geschätzt werde.

Gerade in der Selbsthilfe finden wir lebendige Beispiele dafür. Lesen Sie aber zuerst zu unserem Titelthema Beiträge über den Ansatz ganzheitlicher Behandlung, über ein Projekt, das andere Seiten von psychisch kranken Menschen aktiviert und wie ein anthroposophisches Bild in der Altenpflege aussieht.

Selbsthilfegruppen zeigen Ihnen in dieser Ausgabe in ihren teilweise sehr persönlichen Beiträgen, wo und wie menschliche Begegnung stärken kann. Da ist z. B. der Angstpatient, der seinen scheinbar unendlichen Behandlungs-Kreislauf zu durchbrechen beginnt, indem er auf seinem Behandlungsweg auf eine Schlüsselperson trifft. Oder der schwule Vater, der in seiner Zerrissenheit in der Gruppe aufgefangen und ermutigt wurde, einen klaren Weg zu gehen. Menschliche Begegnung stärkt das Individuum. Und das nicht „nur“ beim problem-orientierten Erfahrungsaustausch in den Gruppentreffen. Da wird auch gelacht und über „Gott und die Welt“ gesprochen. Es werden Unternehmungen gemacht oder Projekte gestemmt. Auch erfahren Sie einiges über Gruppen(-mitglieder), die sich über die eigene Selbst-Sorge hinaus unermüdet für andere engagieren - stets in dem Wissen, dass nicht sie ein Problem für andere lösen, aber Wege aufzeigen und Ressourcen wecken können. Weil es stärkt. Weil es anderen hilft, sich selbst zu helfen.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen viele neue Erkenntnisse und Impulse. Und wenn Sie das Heft ausgelesen haben - geben sie es gerne weiter!



Monika Hecking
im Mai 2013

Fremdsprachiges Infomaterial in den Selbsthilfe-Kontaktstellen

Sie suchen Flyer mit allgemeinen Informationen über Selbsthilfe in Polnisch? Oder Infos über psychische Erkrankungen in Russisch und Material in Türkisch zum Thema Homosexualität? Sie wollen einen Gruppenflyer für Ihre neue Englischsprachige Selbsthilfegruppe zum Thema Sucht entwerfen? In den Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW existieren eine Vielzahl unterschiedlicher Materialien. Doch wo findet man was?

Angeregt und koordiniert durch Umut Ezel, Projektleiterin der Gesundheitsselfhilfe NRW und Migration, haben die paritätischen Selbsthilfe-Unterstützungsstellen in NRW zusammengetragen, welche

fremdsprachigen Info-Materialien jeweils vor Ort zur Verfügung stehen. Dabei ging es sowohl um Infos mit Selbsthilfe-Bezug als auch um solche ohne. Es wurde gesammelt und gelistet. Nicht jede Stelle kann alles vorhalten. Auch muss nicht jeder Flyer an jedem Ort neu „gestrickt“ werden. Da hilft der Blick über den Tellerrand.

Die schon recht umfassende Auflistung wurde unter anderem im Arbeitskreis Interkulturelle Öffnung der der Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen und auch im Landesarbeitskreis aller Selbsthilfe-Kontaktstellen/-büros NRW vorgestellt. Dass sie weiterhin aktualisiert wird, ist selbstredend. ■

INFO

In Kürze wird die Liste auf www.selbsthilfenetz.de veröffentlicht. Bis dahin können Sie sie digital erhalten bei:

Umut Ezel
Gesundheitsselfhilfe NRW und Migration
Der Paritätische | Kreisgruppe Essen
Tel.: (0201) 895 33-18
ezel@sozialeprojekte.de
www.migration-selbsthilfe.de

Was ist eigentlich ...

Gesundheit?

„Ich möchte lieber gesund als reich sein“, soll der römische Philosoph Marcus Tullius Cicero (106 - 43 v.Chr.) einmal gesagt haben. Was verbirgt sich eigentlich hinter dem viel benutzten Begriff Gesundheit, auf den die Weltgesundheitsorganisation (WHO) jedes Jahr am 7. April aufmerksam macht?

Gesundheit und Krankheit sind zwei Seiten einer Medaille. Wie Gesundheit definiert wird, kann man aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten.

Für die (WHO) ist Gesundheit „ ein Zustand des vollständigen, körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

Der Psychologe Philip Zimbardo definiert Gesundheit als einen „allgemeinen Zustand der Robustheit und Stärke von Körper und Geist; nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Verletzung“.

Im ‚Kursbuch Gesundheit‘ findet sich folgender Wortlaut: „Glückliche, zufriedene

Beziehungen und ein Berufsleben mit einem guten Arbeitsklima sind für die meisten Menschen die Basis ihres Wohlbefindens. Dabei muss man gar nicht völlig gesund sein. Viele Menschen leben durchaus in relativem Wohlbefinden, obwohl sie aufgrund von chronischen Krankheiten ihr ganzes Leben lang von ärztlicher Hilfe abhängig sind, sich mit Fehlbildungen arrangieren müssen oder im Rollstuhl sitzen. Andere wiederum sind organisch kerngesund, aber so unzufrieden mit ihrem Lebensumständen, dass ihr Wohlbefinden massiv gestört ist, zum Beispiel durch Schlafstörungen, Kopf- oder Rückenschmerzen“.

Für den Sozial- und Gesundheitswissenschaftler Klaus Hurrelmann bedeutet Gesundheit den „Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet.“ Nach seinem Verständnis ist Gesundheit nicht etwas Selbstverständliches. Unser Leben besteht ständig aus Risiko- und Schutzfaktoren und wenn diese im Gleich-

gewicht sind, ist eine produktive Entfaltung der eigenen Kompetenzen möglich: Wir sind dann bereit, uns gesellschaftlich zu integrieren und uns zu engagieren. Das führt zu einem glücklichen und zufriedenen Leben.

Der Philosoph Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844-1900) äußerte sich zu dem Thema folgendermaßen: „Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“

Die unterschiedlichen (wissenschaftlichen) Fachdisziplinen sprechen von sozialer Gesundheit, körperlicher Gesundheit und seelischer Gesundheit.

Wie wir es auch drehen und wenden: Eine eindeutige und für jeden Menschen zutreffende Definition von Gesundheit zu finden, ist ein schwieriges Unterfangen. Meinen Sie nicht auch? ■

- Hurrelmann, Klaus: Gesundheitssoziologie. Juventa-Verlag
- Zimbardo, Philip u.a.: Psychologie. Verlag Pearson
- www.euro.who.int
- www.weltgesundheitsstag.de
- Corazza, Verena u.a.: Kursbuch Gesundheit. Kiepenheuer + Witsch

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.;
Elke Kuran (ek);
Simon Geiß (Skr.)
ERSCHEINUNGSWEISE
Mai und November
LAYOUT
Heike S. Aßmann
Email: heute@newsgraphic.de

DRUCK
Druckerei Wulff,
Lütgendortmunder Str. 153,
44388 Dortmund
TITELBILD:
[berggeist007, pixelio.de](http://berggeist007.pixelio.de)
SELBSTHILFE-FORUM IM INTERNET
download unter
www.selbsthilfe-dortmund.de

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

Heil werden auf den Ebenen Körper, Geist und Seele

Für ganzheitliche Therapieansätze und Patienten-Emanzipation

von Dr. Gundi Buchholz

Immer mehr Praxen sehen Chancen darin, ihre schulmedizinischen Kompetenzen durch so genannte ganzheitliche Therapieformen zu ergänzen. Und darin, im Praxisalltag eine gesunde Portion an Austausch, Rückkopplung und Reflexion mit anderen Behandlern einzubauen. Wir haben genau deswegen im Herbst 2006 den (nunmehr gemeinnützigen) Verein Heillights Dortmund ins Leben gerufen. Die Heillights sind Spezialisten/Experten aus dem medizinischen, therapeutischen und pharmakologischen Bereich, die neben den konventionellen schulmedizinischen Kompetenzen, die komplementären Ansätze im Alltag in Wort und Tat integrieren.



Der Zweck des Vereins ist die Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege und Gesundheitsvorsorge mit dem Ziel, sowohl die ganzheitlichen Therapieansätze in das konventionelle Gesundheitswesen zu integrieren, wie auch die Eigenverantwortung der Patienten zu fördern.

Die Heillights verfolgen keine wirtschaftlichen Ziele, sondern leben von der Überzeugung der Mitglieder, die die Notwendigkeit der Patienten-Aufklärung sehen. Außerdem können die Mitglieder bei den Heillights gleich gesinnte Spezialisten/Experten anderer Fachrichtungen kennen lernen und damit ihren interdisziplinären fachlichen Austausch fördern.

Gewinn durch Partnerschaft

Jedes teilnehmende Mitglied der Heillights praktiziert den täglichen Umgang mit Patienten, Betroffenen oder Hilfesuchenden. Alle haben die Erfahrung gemacht, wie wichtig eine gut funktionierende Kommunikation im Umgang mit dem Betroffenen ist und welchen Anteil diese am Therapieerfolg hat. Zugleich ist es wichtig, eine Kommunikation zu anderen Behandlern zu pflegen, denn der interdisziplinäre Austausch hilft nicht nur im Sinne einer signifikanten Erfolgssteigerung der Behandlung, sondern spart langfristig auch Kosten für den Patienten und für unser Gesundheitssystem. Außerdem spart das Erkennen eigener Grenzen, aus Behandlersicht, allen Beteiligten in diesem System Energie, Frustration und Geld. Die wirtschaftlichen Zwänge, vor allem der Kassen-Praxen, bewirken einen Zeitdruck während der Sitzung, die für eine wirkliche Betreuung von Betroffenen kontraproduktiv sind.

Deshalb gilt es Wege zu finden, eine wirkliche Partnerschaft im Heilungsprozess möglich werden zu lassen. Jedes Mitglied des Vereins sucht hier einen für sich und seine Patienten möglichen Weg.

Die Emanzipation des Patienten Von der Abhängigkeit zur Eigenverantwortung

Eine Behandlungspartnerschaft wirkt auch auf die Selbstheilungskräfte des Patienten. Ein informierter Mensch ist effektiver in der Lage, sich aktiv mit sich, seiner Gesundheit und Krankheit auseinander zu setzen. Nur wenn er seine passive Position verlässt, ist er in der Lage, in ein partnerschaftlicheres Verhältnis zu seinem begleitenden Behandler zu treten. Der Patient gewinnt mit Selbstbewusstsein an Kompetenz, und kann so immer mehr Eigenverantwortung übernehmen. Die klinische Expertise der aktiven

Heillights-Mitglieder hat gezeigt, dass immer mehr Patienten eine größere Autonomie in ihrem Heilungsprozess wünschen. Symptom-bezogene Heilungsansätze führen leider öfters zu einer kurzen Verbesserung der Beschwerden oder zu Dauermedikationen. Immer mehr Patienten suchen deshalb neue Wege. Die schnelle



HEILLIGHTS DORTMUND
Alternative & klassische Medizin.

Standardversorgung und der häufig rein symptom-bezogene Heilungsansatz reicht einer wachsenden Anzahl von Patienten nicht mehr aus. Die in vielen Praxen, aus meist wirtschaftlichen Zwängen begründete fehlende und unbefriedigende Kommunikation, führt zu einer allgemeinen Unzufriedenheit.

Ein jeder Mensch muss sich bewusst werden können, wie groß sein Anteil an seiner Genesung oder seiner Gesundheit ist. Ein Spezialist/Experte begleitet ihn mit seinem Fachwissen und seiner klinischen Expertise. Viele Patienten sehen das Gesundheitswesen nur noch als eine Dienstleistung. Das ist es aber nicht in dem Sinne, dass der Patient passiv und der Spezialist/Experte aktiv ist. Im Kleinen ist

diese "Nehmermentalität" für den Kranken selbst nicht förderlich, denn es schwächt seine Autonomie und damit sein Selbstbewusstsein und sein psychisches Gleichgewicht. Im Großen bewirkt dieses Verhalten, dass unser soziales System überlastet wird und unser Gesundheitssystem krankt.

Krankheit und Gesundheit verstehen lernen

Eine neue Gesundheitskultur muss gefördert werden durch ein Gesundheitswesen, das das Wissen um die Entstehung einer Krankheit mit einbezieht. Viele Patienten wissen nicht, dass eine Krankheit ein Zeichen sein sollte, in seinem Leben etwas zu verändern. Der Gedanke „ich schlucke ein Tablette“, vielleicht sogar für den Rest meines Lebens, „und mache so weiter wie

bisher“, führt zu den vielen chronischen Zuständen bei Patienten, zu den großen Umsätzen bei

Pharmaunternehmen und zu vielen unzufriedenen Spezialisten/Experten, die häufig nur noch Symptome ruhig stellen.

Die moderne Medizin sollte der Tatsache gerecht werden, dass alles was ein Patient denkt, fühlt, zu sich nimmt (Nahrung und Medikamente) und jede Therapie, die vorgenommen wird, Auswirkung hat auf den gesamten Organismus. Bio-psycho-soziale Zusammenhänge sind enorm wichtig für eine Prognostik bezüglich eines Behandlungserfolges.

Ganz praktisch: Falls ein Zahn gezogen werden sollte, wird der physiologische oder pathologische Heilungsprozess beeinflusst von der Bereitschaft der Betroffenen. Wenn der Patient wirklich verstehen und nachvollziehen kann, was empfohlen

wird, ist die Motivation, die gemeinsam erörterte Intervention durchzuführen, höher. Falls der Patient wählen kann zwischen konventioneller, alternativer und komplementärer Medizin, ist die Erfolgsquote zu Recht höher. Und wenn der Patient in dieser Wahl human begleitet wird, so fühlt er sich angenommen, geborgen und „verstanden“.

Kein medizinisches Fachgebiet kann isoliert gesehen werden. Diese Ganzheitlichkeit führt zu einer Notwendigkeit interdisziplinärer Betreuung jedes Patienten. Beide Hauptpersonen im Heilungsprozess gelangen so aus der isolierten Position heraus zu einem gemeinschaftlichen und partnerschaftlichen Miteinander.

Je eher bei jedem Menschen (Patient und Spezialist/Experte) dieses Wissen greift, desto eher kann sowohl der Patient selbst, als auch sein Spezialist/Experte ein körperlich/seelisches Gleichgewicht wiederherstellen. Auch das ist Prävention. Neben der Verhinderung von Erkrankungen durch Aufklärung und präventive Maßnahmen, kann eine Verschlechterung und Chronifizierung von Erkrankungen verhindert werden.

Die Heillights halten dies für eine zukunftsweisende Notwendigkeit im Gesundheitssystem.

Heillights: Viele Disziplinen – ein Ziel

Aus ihrer praktischen Erfahrung erleben Heillights-Mitglieder die Bereicherung und Erleichterung ihrer heilenden Tätigkeit durch eine gemeinsame Betreuung von Patienten. Sie erweitern ständig ihr Wissen, indem sie sich über ihr Fachgebiet hinausgehende Aspekte spezifisch informieren lassen. Die Mitglieder kommen bis jetzt aus folgenden Fachbereichen:

Allgemeinmedizin, Bewegungswissenschaften, Chirotherapie, Dermatologie, Entspannungstherapie, Ernährungsmedizin, Frauenheilkunde, Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Heilpraktik, Homöopathie, Orthopädie, Osteopathie, Neurologie, Naturheilkunde, Pharmakologie, Physiotherapie, Psychologie, Zahnmedizin.

Die Heillights treffen sich einmal im Monat zum interdisziplinären Austausch und bieten ihren Mitgliedern auch interne Fortbildungs-Veranstaltungen an.

Auch für die interessierte Öffentlichkeit organisieren die Heillights verschiedene Informationsveranstaltungen. Dazu gehört z. B. der Dortmunder Naturheiltag im Westfalenpark in Kooperation mit dem Kneipp-Verein Dortmund, themenbezogene Infoabende und die Gesundheits-Talkshow Dr. Talk mit anschließender Diskussionsrunde. ■

INFO

Dr. med. dent. Gundi Buchholz führt eine Praxis für integrative Zahnheilkunde mit den Schwerpunkten ganzheitliche Therapiekonzepte und Umweltzahnmedizin. Sie ist erste Vorsitzende des gemeinnützigen Vereins Heillights Dortmund e.V.

Kontakt:
Heillights Dortmund e.V.
Tel.: (0231) 143069,
Fax: (0231) 143081,
info@heillights-do.de
www.heillights-do.de

Individualität bewahren in einem gemeinsamen Zuhause

Pflegen und Wohnen im Hermann-Keiner-Haus

von Andrea Bergstermann



Das Hermann-Keiner-Haus ist eine anthroposophisch orientierte vollstationäre Altenhilfeeinrichtung im Süden von Dortmund. Es ist eingebettet in das Pädagogisch Soziale Zentrum, einem Konzept einer generationsübergreifenden Begegnung von Kindern, Jugendlichen und alten Menschen, in dessen Trägerschaft ebenfalls in enger Anbindung an das Hermann-Keiner-Haus Seniorenwohnungen vorgehalten werden.

Unsere Arbeit beruht auf der Überzeugung, wie wir sie aus dem anthroposophischen Menschenbild nach Rudolf Steiner annehmen, dass in jedem Menschen eine geistige Individualität lebt, die weder krank wird, noch altert. Alt und schwächer werden nur der Körper und die ihn erhaltenden Lebensfunktionen. Und das bestimmt unser Tun in der Pflege.

Anthroposophie ist eine Geisteswissenschaft und wurde Ende des 19. Jahrhunderts von Rudolf Steiner entwickelt. Wörtlich übersetzt heißt Anthroposophie „Die Weisheit vom Menschen“. Damit ist gemeint, dass der Mensch als denkende, fühlende und handelnde Person gesehen wird. Anthroposophie ist auch ein Schulungsweg, in dem praktische, seelische und geistige Aspekte einbezogen werden. Anthroposophische

Erkenntnisse haben sich in den folgenden Jahrzehnten bis zur heutigen Zeit auf viele Bereiche ausgewirkt: auf die Pädagogik in Form der Waldorfschulen und Waldorfindergärten, in der Gründung der Demeter Betriebe auf die Landwirtschaft, auf die Medizin und Pflege und vieles mehr.

Was ist anthroposophisch orientierte Pflege?

Ausgehend von der Erkenntnismethode Rudolf Steiners wurden innerhalb der anthroposophischen Pflegebewegung seit 1923 zahlreiche Konzepte für Pflegepraxis, Ausbildung und Forschung entwickelt. Ziel anthroposophischer Pflege ist es, Menschen in Phasen der Pflegebedürftigkeit zu helfen, ihren individuellen Weg auf der leiblichen, seelischen und geisti-

Die Beschäftigung mit der Biographie des Menschen ist Grundlage für individuelle Begleitung

gen Ebene zu gehen. Anthroposophisch orientierte Pflege ist kein Programm, sondern ein Weg, auf dem Pflegende sich

bemühen, den Menschen in seiner Vielschichtigkeit wahr und ernst zu nehmen. Damit hat die anthroposophische Pflege prägend auf alle Versorgungsbereiche von der Geburtshilfe bis zur Sterbebegleitung gewirkt.

Und deren Bedeutung für die Altenpflege im Hermann-Keiner-Haus?

Durch die Anerkennung der drei Wesensbereiche, dass der Mensch nicht nur eine physische und seelische sondern zugleich auch ein geistige Ebene hat, erhält gerade die Arbeit mit dem älteren und hochaltrigen Menschen eine spirituelle Ausrichtung. Kernelement in der Altenpflege kann es also nur sein, in einem fortwährenden Prozess Körper, Geist und Seele anzusprechen und zu pflegen. Im Mittelpunkt der Pflege des älteren Menschen steht dabei immer neben dem Aspekt der Heilung auch die Selbständigkeit und Lebensqualität des alternden Menschen zu erhalten oder zu vergrößern.

Wahrung der Individualität

Jegliche Grundlage für die individuelle Begleitung des Menschen stellt die Beschäftigung mit der Biographie des Menschen sowie eine auf diese Biographie ausgerichtete Pflegeplanung dar. Dabei werden im Hermann-Keiner-Haus die Individualität und die Würde jedes einzelnen Menschen unabhängig seiner Weltanschauung, Eigenart oder seiner gesundheitlichen Situation respektiert. Individualität zeigt sich aber auch in einer eigenen

Anthroposophisch orientierte Pflege ist ein Weg, auf dem sich Pflegende bemühen, den Menschen in seiner Vielschichtigkeit wahr und ernst zu nehmen.

Gestaltung der Wohnbereiche und der eigenen Zimmer sowie in den freilassenden und verschiedenen Freizeit- und Kulturangeboten. Individuell alt werden zu können und dabei Teil einer Gemeinschaft zu sein, ist ein grundlegender Anspruch des Hauses.

Gestaltung der Beziehung

Altenpflege ist Beziehungspflege, die maßgeblich nicht nur durch die Qualität der einzelnen Pflegehandlung sondern durch die Begegnung zwischen zwei Individuen in dem Pflegeprozess bestimmt wird. Die Grundlage dieser menschlichen Interaktion ist die Zuwendung, welche in jeglicher Pflegehandlung liegt, sowie ein individuell ausgerichteter Pflegeprozess.

Wir gehen davon aus, dass sich diese verschiedenen Formen der Zuwendung genauso auf der körperlichen Ebene in einer liebevollen Ausführung der Pflegehandlung als auch auf der seelisch-geistigen Ebene durch eine Anteilnahme im Gespräch zeigen kann.

Ein Zuhause finden

Christian Morgenstern hat gesagt: „Nicht da ist man zu Hause, wo man seinen Wohnsitz hat, sondern da, wo man verstanden wird“. Ziel des Hermann-Keiner-Hauses ist es, nicht nur eine Wohnmöglichkeit anzubieten, sondern ein Gefühl von Geborgenheit und Heimat zu vermitteln. Dabei

ist es allen tätigen Menschen bewusst, dass trotz einer wohlwollenden Begleitung und der Förderung von Geborgenheit insbesondere dementiell veränderte ältere Menschen eher eine vorübergehende Herberge als ein wirkliches Zuhause finden.

Orientierung und Verwirrung

Altenpflege bedeutet auch Begleitung dementiell veränderter älterer Menschen. Ziel einer anthroposophisch orientierten Altenpflege ist es, in jeder Begegnung mit dem verwirrten älteren Menschen einen gesunden geistigen Kern anzuerkennen und anzusprechen. Die Pflege des Menschen mit Demenz bedeutet immer eine Gradwanderung, ihm so viele Orientierungshilfen wie nötig anzubieten und gleichzeitig eine Begegnung zu ermöglichen, die von Respekt und Schutz gekennzeichnet ist.

Umgang mit Tod und Sterben

Tod und Sterben werden im Hermann-Keiner-Haus als wichtige Stufen des Lebens, als der Übergang zu einem neuen geistigen Dasein verstanden. Sie werden nicht tabuisiert, sondern als ein menschlicher Vorgang gesehen, welcher respektvoll begleitet wird und an welchem die Gemeinschaft in würdiger Art und Weise Anteil nehmen kann. ■

INFO

Andrea Bergstermann, Dipl.-Pädagogin, Altenpflegerin, Expertin für anthroposophische Pflege (IFAP) ist Heimleitung im Hermann-Keiner-Haus.

Das **Hermann-Keiner-Haus** ist eine anthroposophisch orientierte Altenpflegeeinrichtung im Dortmunder Süden. Seit der Modernisierung im Jahr 2012 verfügt das Haus über zwei Wohnbereiche speziell für dementiell veränderte ältere Menschen.

Kontakt:
Hermann-Keiner-Haus,
Mergelteichstraße 47,
44225 Dortmund
Tel. (0231) 7107-1
www.hermann-keiner-haus.de

Das Hermann-Keiner-Haus ist Mitglied im Nikodemus Werk e.V., einem bundesweiten Zusammenschluss anthroposophischer Altenpflegeeinrichtungen, sowie Mitglied in Der Paritätische NRW.

Weitere **Informationen zur anthroposophisch orientierten Pflege** unter:
www.nikodemuswerk.de und
www.vfap.de

Mit Mut und Kreativität neue Wege gehen

Brückenschlag zwischen Kunst, Psychiatrie und Öffentlichkeit

von Liberto Balaguer

ART-TRANSMITTER

Das Dortmunder Kunstprojekt *Art-Transmitter* bringt seit 2005 Kunst Psychiatrieerfahrener in die Öffentlichkeit. Mit einem Bestand von über tausend Werken organisiert der gemeinnützige Verein mit fast hundert Künstlern bundesweit Ausstellungen und Begegnungen mit besonderer Kunst von besonderen Menschen. Kunst und Psychiatrie haben viele Berührungspunkte und Gemeinsamkeiten.

Bei manchen Künstlern vermutet das Publikum, sie vermeiden durch ihre künstlerische Arbeit einen Besuch beim Therapeuten. Andere sind durch eine Therapie zur künstlerischen Arbeit gekommen und von nicht wenigen berühmten Künstlerpersönlichkeiten sind psychische Störungen bekannt. Alle diese Künstler eint die Auseinandersetzung mit existenziellen Lebensinhalten. *Art-Transmitter* präsentiert die aus dieser Auseinandersetzung hervorgegangenen Werke in einer nicht alltäglichen Form: Das Projekt vermittelt künstlerische Arbeiten an Unternehmen, Kanzleien oder öffentliche und soziale Einrichtungen. Die Kunden dieser Vermittlungsagentur können die Werke entweder kaufen oder einfach mieten. Zusätzlich organisieren die ehrenamtlichen Mitarbeiter von *Art-Transmitter*, Ausstellungen, Kunstaktionen und Diskussionsveranstaltungen.

Doch was wie eine normale Dienstleistung aussieht, ist mehr: „Mit *Art-Transmitter* möchten wir der Stigmatisierung psychisch kranker Menschen entgegenwirken“, beschreibt Ingrid Nölle ein Ziel des Projektes. Sie ist erste Vorsitzende der

„Europäischen Gesellschaft zur Förderung von Kunst und Kultur in der Psychiatrie e.V.“ und selbst Psychiatrieerfahrene. Als Rechtsträger von *Art-Transmitter* hat der gemeinnützige Verein seit seiner Gründung schon über 30 Ausstellungen und Veranstaltungen organisiert. Besonders „Sexualität und Sehnsucht - Kunst aus psychiatrischem Kontext von 1900 bis heute“, im Museum für Kunst und Kulturgeschichte Dortmund, fand große Aufmerksamkeit. Die Ausstellung präsentierte historische Arbeiten aus der Sammlung Morgenthaler in Bern (Schweiz), der Sammlung Prinzhorn in Heidelberg und aktuelle Outsider Art aus dem Dortmunder Projekt *Art-Transmitter*. Die einzigartige Ausstellung schlug zum ersten Mal in Deutschland einen Bogen von den Anfängen der Outsider Art bis heute. Viele Werke waren dabei erstmals öffentlich zu sehen.

Outsider-Art in die Öffentlichkeit bringen

„Am Anfang von *Art-Transmitter* stand der Anruf einer Künstlerin, die in der LWL-Klinik Dortmund Kunsttherapie angeboten hat“, erzählt Ingrid Nölle, „dort gab es so viele tolle Arbeiten, dass sie nicht mehr

wusste wohin damit. Wegwerfen? Das kam nicht in Frage! So haben wir gemeinsam überlegt, was damit alles möglich ist.“ Ziel war und ist es, neue Wege zu finden um diese so genannte „Outsider-Art“ in die Öffentlichkeit zu bringen und damit eine Diskussion über psychische Krankheiten und Stigmatisierung Psychiatriebetroffener anzustoßen. Entstanden ist eine „Kunst-Service-Agentur“ die bewusst nicht in Kliniken oder Krankenhäusern ausstellt sondern an Orten, an denen man solche Kunst nicht erwartet.

Dortmunder Künstler nutzen die Räumlichkeiten des Kunstprojektes um sich zu treffen, gemeinsam künstlerisch zu arbeiten oder sich einfach auszutauschen und zu unterstützen.

„Unser Kunstprojekt nützt vor allem den Künstlern“, erläutert Ingrid Nölle, „ihre künstlerische Arbeit wird anerkannt und das steigert natürlich auch das Selbstbewusstsein. Viele unserer Künstler berichten, dass sie erst durch *Art-Transmitter* den Mut gefunden haben, ihre Werke in eigenen Ausstellungen zu zeigen.“ Diese eigenständigen Aktivitäten der Künstler, haben kontinuierlich zugenommen. Es zeigt sich, dass die Unterstützung durch *Art-Transmitter* ungeahnte Kräfte bei psychisch beeinträchtigten Menschen weckt. Ingrid Nölle: „Unser Projekt ist keine klassische Selbsthilfe, aber es weckt Potenziale bei unseren Künstlern, die dem Selbsthilfedanken sehr nahe kommen.“ So vergeht keine Woche, in der sich Betroffene

nicht telefonisch oder über E-Mail melden, um eigene Ausstellungen bekannt zu geben, neue Arbeiten anzubieten oder auf interessante Veranstaltungen im Bereich Kunst und Psychiatrie hinzuweisen. Und das nicht nur bundesweit, sondern in ganz Europa. Dortmunder Künstler nutzen die Räumlichkeiten des Kunstprojektes um sich zu treffen, gemeinsam künstlerisch zu arbeiten oder sich einfach auszutauschen und zu unterstützen.

Kommunikationsportal für Outsider-Art

Hat sich ein Künstler bei *Art-Transmitter* beworben und wurde er aufgenommen, sind alle Werke in der Online-Galerie www.art-transmitter.de zu sehen. In den vergangenen Jahren hat sich das Internetportal darüber hinaus zu einer Kommunikationsplattform entwickelt, die über Projekte, Ausstellungen und Aktionen mit den Schwerpunkten Kunst und Psychiatrie informiert. „Ohne unsere vielen Unterstützer, Partner und besonders Betroffene, die uns Nachrichten, Tipps und redaktionelle Texte zusenden, wäre eine solche Informationsfülle nicht möglich.“ „Das Interesse an dieser Kunst wächst“, freut sich Ingrid Nölle, „und *Art-Transmitter* wächst mit.“

Perspektiven

Der große Zuspruch, den *Art-Transmitter* erfährt, ist ein schöner Erfolg, aber dadurch kommen Ehrenamtliche schnell an ihre Grenzen. Nicht nur deshalb ist das nächste Ziel des gemeinnützigen Vereins die Schaffung von Arbeitsplätzen. Tatsache

Es zeigt sich, dass die Unterstützung durch *Art-Transmitter* ungeahnte Kräfte bei psychisch beeinträchtigten Menschen weckt.

ist, dass Menschen mit einer psychischen Erkrankung besonders auf dem Arbeitsmarkt stigmatisiert sind. Auch hier möchte sich der Trägerverein zukünftig engagieren. „Wir Psychiatrieerfahrene haben viel mehr Fähigkeiten und Ressourcen als man uns zutraut! Was im Sozial- und Gesundheitsbereich oft fehlt, ist Mut und Kreativität für neue Wege. Aber von diesen Ressourcen haben wir reichlich!“, freut sich Ingrid Nölle. →

INFO

Liberto Balaguer ist Dipl. Sozialarbeiter und Journalist. Ehrenamtlich verantwortet er die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Kunstprojektes *Art-Transmitter*.

Kontakt:
Art-Transmitter
Prinz-Friedrich-Karl-Str. 34,
44135 Dortmund
Tel.: (0231) 39 98 04 93
Fax: (0231) 39 98 04 94
info@art-transmitter.de
www.art-transmitter.de

Über die Kunst in Kontakt kommen mit sich und anderen

Ich bin Guido Elfers und Psychiatrie-erfahren. Das Heilsame in der Kunst habe ich insbesondere in meiner Ausbildung zum Kunsttherapeuten erfahren. Erst durch diese Ausbildung konnte ich nach meiner Psychiatrie-Erfahrung wieder künstlerisch arbeiten und das Heilsame für mich und die Menschen, mit denen ich arbeite, entdecken. Es ist entlastend, seine ganzen Emotionen auf eine Leinwand zu werfen und sich auszudrücken mit dem, was grade da ist, aber auch sich als Künstler zu zeigen und über das Kunstwerk mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen!

Deshalb ist auch jeder ein Künstler, der sich mit Farben und Pinsel beschäftigt und seinen Ausdruck für sein Gefühl im Rahmen seiner Möglichkeiten findet. Das schöpferische Tun macht lebendig und dient dazu, sich besser zu erkennen und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Das kreative Arbeiten gibt eine Unterstützung zur Heilung und dient dem persönlichen Wachstum durch gestalterische Prozesse.

In der Kunst wähle ich inzwischen die verschiedensten Ausdrucksformen, wie die Malerei, das



plastische Gestalten, aber auch das Schauspiel in Form von Performances und dem Schreiben und Vortragen von Texten. Durch mein Gestalten dringt bei mir Inneres nach außen, wird sichtbar und somit besser wahrnehmbar und Lebenszusammenhänge können im weiterführenden gestalterischen Prozess neu entworfen werden.

Durch *Art-Transmitter* bekommt meine Kunst eine größere Plattform und erreicht mehr Menschen, als der Versuch, sich allein auf dem Kunstmarkt zu behaupten. So ist auch *Art-Transmitter* heilsam, weil sie meine Kunst und Arbeit zu den Menschen bringt!

Im Folgenden mein Text über die Kunst:

„Ein Klecks Farbe!“

Ein Klecks Farbe und Erinnerung. Du, ich und das Sein, Pinselstrich und Träne, Kraft und Ende, Liebe und die Endlichkeit. Leben, Geben und ein Nehmen. Halten, bekommen und ein Blumenstrauß, welken, finden und ein Stück der Ewigkeit. Licht und Schatten, drüber gehen und bestehn, Warten, Schweigen

wie entstehn, im Nichtsein finden, tasten und berühren. Blinder Blick - will nicht mehr sehn. Gott und die Kraft, Trunkenbold und Rauch, Wasser und Fisch, die Pflicht im Sein zu rufen beginnt. ■

Essenzen eines Arbeitsjahres

So war das Jahr 2012 der Selbsthilfe-Kontaktstelle

(He) Ist unsere Arbeit in der Kontaktstelle anhand der jährlichen Statistik zu überblicken oder gar zu messen? Nun, es gibt die jährlichen Leistungsnachweise, die zeigen, dass die Anzahl der Kontakte zu Bürgerinnen und Bürgern, zum professionellen Hilfesystem und zu den Selbsthilfegruppen auf hohem Niveau geblieben und welche Felder „beackert“ worden sind. Über detaillierte Inhalte, Intensität, Zeitaufwand oder sogar den Erfolg der Arbeit geben Zahlen keine Auskunft. Und dann gibt es all die Begegnungen und Aktivitäten im „Innen- und Außendienst“, die nicht einzeln erfasst werden können. Lassen Sie uns trotzdem einen kleinen Streifzug durch die Statistik machen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist mit ihren Arbeitsinhalten breit aufgestellt. Als zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfeunterstützung vermitteln wir Menschen in Selbsthilfegruppen, unterstützen bestehende Gruppen, die sich neu gründen oder schon Bestehen, informieren über das Gesundheits- und Sozialsystem vor Ort, leisten Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe und arbeiten nicht zuletzt mit professionellen Systemen zusammen - die Selbsthilfe-Kontaktstelle als Lotse, Unterstützter und Netzwerker. Mit drei pädagogischen Fachkräften und einem Kollegen für die Verwaltung (alle in Teilzeit) haben wir auch im Jahr 2012 kräftig mit angepackt.

WAS ALLES GEZÄHLT WURDE

Einzel-Kontakte ...

Zur besseren Lesbarkeit wurden die Zahlen gerundet.

4.000 Einzelkontakte wurden im vergangenen Jahr zu Bürgerinnen und Bürgern, Professionellen und Selbsthilfegruppen statistisch erfasst. 55 % meldeten sich telefonisch, 35 % per E-Mail, Brief oder wenige per Fax, 10 % der Menschen kamen persönlich in die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Von all diesen Kontakten waren 3.660 mit und 340 ohne unmittelbaren Selbsthilfe-

bezug: Die Selbsthilfe-Kontaktstelle diente bei letzteren vielfach als Lotse durch die Dortmunder Hilfelandschaft oder auch als Anlaufstelle für Menschen, die einfach mit jemandem sprechen wollten.

... zu Bürgerinnen und Bürgern

1.430 Bürgerinnen und Bürger interessierten sich für Selbsthilfegruppen, davon 70 % Frauen und 30 % Männer. Davon waren 79 % selbst Betroffene, 13 % suchten als Angehörige in eigener Sache Unterstützung und 8 % wandten sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Vertretung für Betroffene. Deutlich wurde, dass der Stellenwert von Selbsthilfegruppen vor dem Hintergrund partiell unzureichender professioneller Hilfemöglichkeiten hoch erachtet wurde.

Es gab ähnlich wie 2011 eine bemerkenswerte Anzahl an Erstgesprächen mit Bürgerinnen und Bürgern, die überlegten, eine Gruppe ins Leben zu rufen. Ihre Themen waren: Psychische Erkrankungen (6), chronische Erkrankungen und Behinderungen (je 4), Suchterkrankungen (3) und zur sozialen Selbsthilfe (4).

Insgesamt dominierte der Bereich der gesundheitlichen Selbsthilfe mit 91%. Fast die Hälfte aller Anfragen gab es zu psychischen Erkrankungen und Belastungen, gefolgt von chronischen Erkrankungen und

Sucht. 9 % der Kontakte waren der sozialen Selbsthilfe zuzuordnen.

... zu Selbsthilfegruppen

Bei den 1.420 Selbsthilfegruppen-Kontakten gab es inhaltlich ein weites Spektrum: Von einer einfachen Auskunft über veränderte Gruppenzeiten bis hin zur Mehrfach-Beratung wegen belastender Gruppendynamik. Dabei wurde der Kontakt zu 63 % von den Gruppen gesucht, zu 37 % ging der Impuls von der Selbsthilfe-Kontaktstelle aus.

Da machten der Austausch aktueller Informationen (25 %) und Fragen zur finanziellen Förderung (24 %) fast die Hälfte aller Anliegen aus - gefolgt von der Bitte um organisatorische Unterstützung (14 %) und Fragen zur Öffentlichkeitsarbeit (10 %).

Das restliche Viertel der Themen verteilte sich auf Bereiche wie z. B. Gremienarbeit, Fortbildung, Gruppendynamik, Starthilfen.

Apropos Starthilfe: Allein 16 Gruppen wurden 2012 beim Aufbau unterstützt und davon 13 bereits neu gegründet.

... Profis

Bei den 760 Einzelkontakten waren die Spitzenreiter diverse Abteilungen der Stadtverwaltung (15 %), gefolgt von auswärtigen Selbsthilfe-Kontaktstellen (12 %), →

medizinischen Einrichtungen (12 %), Beratungsstellen (10 %), Presse/Medien (8 %) und vielen anderen. Unter diesen gab es beispielsweise Studierende und Auszubildende, die sich für Facharbeiten über Selbsthilfe informierten oder Ärzte, die sich vorab für ihre Patienten erkundigten.

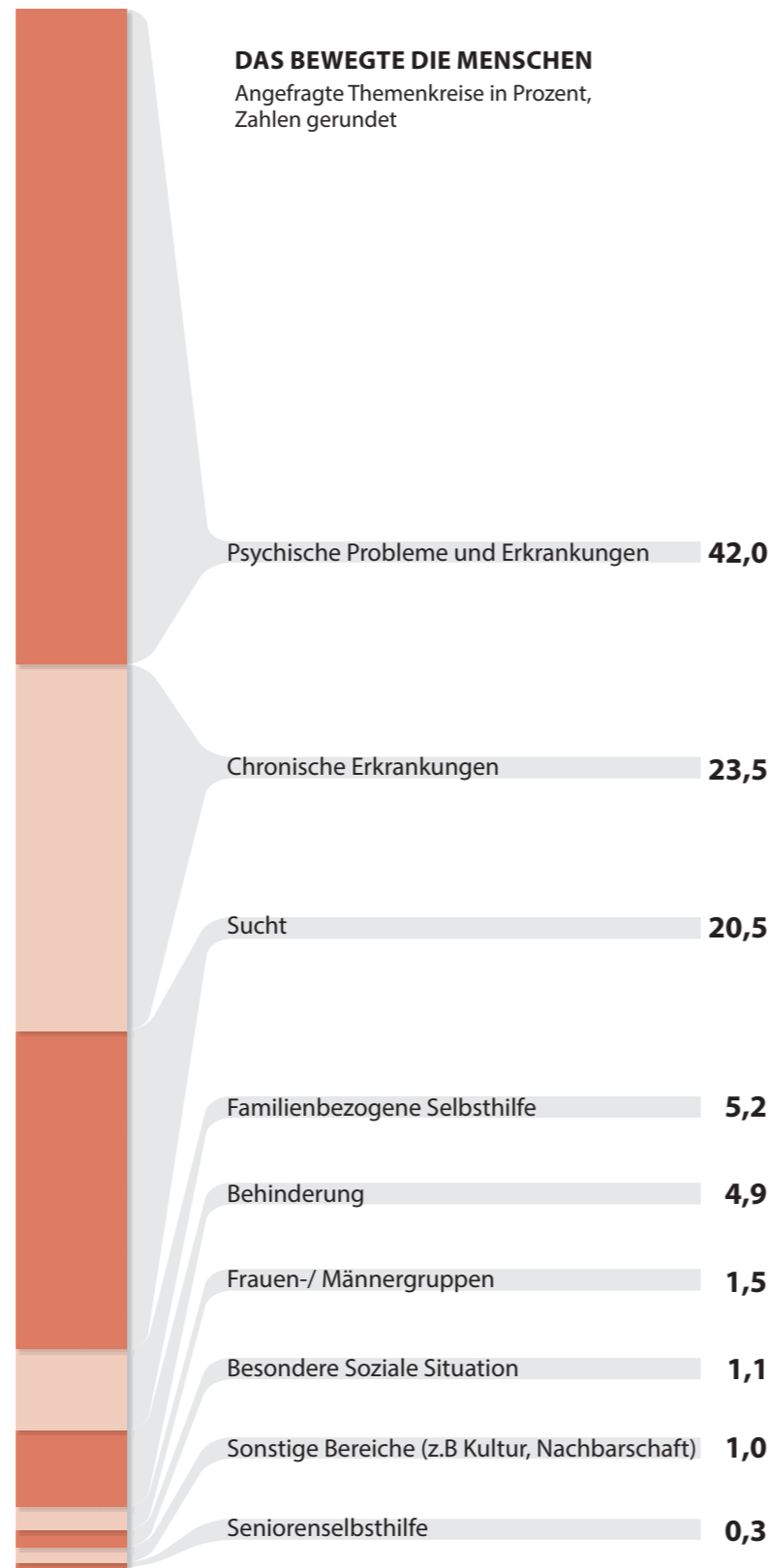
Die Suche nach Selbsthilfegruppen stand insgesamt an erster Stelle, gefolgt von allgemeiner Frage zu Selbsthilfe und auch die Erkundigung nach anderen professionellen Helfern.

WAS (UND WER) ALLES NICHT EINZELN GEZÄHLT WURDE

Nicht nur die einzelnen Kontakte machten unsere Arbeit aus. Bei unseren Aktivitäten kam es auch in anderen Zusammenhängen zu ungezählten Begegnungen mit Menschen, für die die Selbsthilfe-Kontaktstelle vertraut, bekannt oder aber Neuland war. Aus diesen Begegnungen entstanden immer wieder neue, weiterreichende Kontakte, Impulse, Ideen, Planungen und Aktivitäten – ganz im Sinne der Selbsthilfeunterstützung und -förderung.

- Da gab es:
- Organisation und weitestgehende eigene Durchführung von Veranstaltungen für Selbsthilfegruppen: Gesamttreffen, Erfahrungsaustausch, Vorträge und Seminare
 - Regelmäßige Info-Briefe an die Dortmunder Selbsthilfegruppen
 - Moderationen bei Gruppengründungen
 - Projektpartnerschaften zum Thema Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen
 - Teilnahme an zahlreichen Arbeitskreisen und Gremien
 - Info-Tische/Referate bei Fachveranstaltungen/Tagungen
 - Fachgespräche in Ausbildungseinrichtungen
 - Redaktion der beiden Ausgaben des Magazins *Selbsthilfe-Forum*
 - Zusammenarbeit mit überregionalen Selbsthilfeunterstützern
 - und vieles, vieles mehr ...

Gemessen an der Nachfrage und an der erfahrenen Wertschätzung von Seiten der Selbsthilfeinteressierten, Gruppen und Kooperationspartner war auch das Jahr 2012 wieder ein gutes und erfolgreiches Jahr. Auf ein Neues! ■



30 Jahre professionelle Selbsthilfeunterstützung

Viele Namen und Adressen – ein Gesicht!

(He) 30 Jahre eine Kontaktstelle für Selbsthilfe in Dortmund – das wäre Stoff genug für einen ganzen Roman. Belassen wir es an dieser Stelle aber mit einem knappen historischen Abriss.

Es begann im Oktober 1983 mit einem Projekt zur Beratung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Mit der Einrichtung reagierte die Dortmunder Kreisgruppe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes auf die Zunahme von Selbsthilfegruppen (SHG) unter den Mitgliedsorganisationen und deren besonderen Beratungsbedarf. Eine Mitarbeiterin wurde für den Aufbau und die auf 2 Jahre festgelegte Durchführung eingestellt - Dienstsitz in der Westhoffstr. 8-12 beim Paritätischen.

Bereits nach einigen Monaten wurde das Projekt in eine feste Einrichtung umgewandelt: Die erste *Kontakt- und Förderstelle für Selbsthilfe* in NRW!

1987 beschlossen die Dortmunder Wohlfahrtsverbände, sich mit einem gemeinsamen Antrag um die Aufnahme in das dreijährige Bundes-Modellprogramm „Informations- und Unterstützungsstellen für Selbsthilfe“ zu bewerben. Aus bundesweit 137 Anträgen wurden 20 Kontaktstellen ausgewählt: Mit dabei war Dortmund. Seitdem wurde die Kontaktstelle als gemeinsame Einrichtung im Trägerverband aller sechs örtlichen Wohlfahrtsverbände geführt: *Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe* (K.I.S.S.). Diese Form der Trägerschaft war bundesweit einmalig. 1988 zog die K.I.S.S. in neue neutrale Räumlichkeiten die Leuthardstr. 6 und bot hier verschiedensten Selbsthilfegruppen Räume für deren Treffen.

Im Sommer 2002 erfolgte der Umzug der K.I.S.S. übergangsweise in das Zentrum für Gehörlosenkultur an die Huckarder Straße, bevor im Januar 2003 die jetzigen Räumlichkeiten am Friedensplatz 8 fertig

gestellt und bezogen werden konnten: Es gab viel mehr Platz für das inzwischen vierköpfige Team und die zahlreichen Selbsthilfegruppen-Treffen.

Ein Jahr später erfolgte der Namenswechsel von K.I.S.S. in *Selbsthilfe-Kontaktstelle*. Der Paritätische NRW hat im gleichen Zug landesweit seinen zahlreichen Selbsthilfeunterstützungsstellen, die alle unterschiedliche Namen hatten, mit einem gleichen Namen und einem einheitlichen Erscheinungsbild ein unverwechselbares Gesicht gegeben.

Viele Veränderungen hat es gegeben, eines ist immer gleich geblieben: Die *Selbsthilfe-Kontaktstelle* war und ist die zentrale Stelle in Dortmund für alle Fragen zur Selbsthilfe. Im Oktober 2013 wird die *Selbsthilfe-Kontaktstelle* 30 Jahre jung:

Wir blicken nach vorn! ■

Ist Ihnen das Selbsthilfe-Forum etwas wert?

Sie halten ein Magazin in der Hand, das Ihnen kostenfrei Lesegenuss bietet. Steigende Nachfragen und positive Rückmeldungen zum *Selbsthilfe-Forum* erreichen uns immer wieder – von Privatpersonen, aus der Selbsthilfe und besonders von professionellen Einrichtungen und Helfern im Sozial- und Gesundheitssystem. Das freut uns, denn es zeigt, dass die Selbsthilfe Interesse weckt und nachgefragt ist. Das Magazin ist und bleibt durch das Engagement von immer wechselnden Beteiligten lebendig. Selbsthilfegruppen und Profis sorgen für Abwechslung und spannende Inhalte. Und dass kommt bei den Lesern und Leserinnen gut an.

Aber diese Öffentlichkeitsarbeit hat einen hohen Preis ...

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

Spenden können Sie gerne:

Verwendungszweck *Selbsthilfe-Forum* PariSozial Dortmund, Kto.-Nr. 722 73 00 bei der *Bank für Sozialwirtschaft*, BLZ 370 205 00.

Ein **herzliches Dankeschön** an diejenigen, die das *Selbsthilfe-Forum* bisher unterstützt haben. ■



Auf zu neuen Ufern

Abschied aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Wenn Sie diese Worte lesen, habe ich mich gerade von meiner Arbeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle verabschiedet. Am 08. März war - nach 15 Jahren Tätigkeit - mein letzter Arbeitstag. Dieser Abschied - auch wenn ich mich dazu aus persönlichen Gründen selber entschieden habe - fällt mir nicht leicht.

Mein Abschied beginnt für mich auch etwas Neues, auf das ich mich sehr freue. Ich werde mich aus meinem sozialarbeiterischen Berufsleben zurückziehen und Neuland in südlichen Gefilden betreten. Eine neue Erfahrungs-Welt, auf die ich gespannt bin.

Für mich war diese facettenreiche, interessante Kontaktstellen-Arbeit, die mir einen Einblick in viele Lebensthemen gegeben hat, immer eine Herzensangelegenheit. Ich durfte viel lernen in der Zusammenarbeit mit den Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen engagieren, mit den Kolleginnen und Kollegen - in meinem Team und aus Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW - und mit den zahlreichen Dortmunder Kooperationspartnern. Bedanken möchte ich mich für das gute und konstruktive Miteinander, für die unterstützenden Anregungen, für das geschenkte Vertrauen, für persönliche Begegnungen ...

Allen, mit denen ich zusammengearbeitet habe, wünsche ich für die Zukunft viel Erfolg und alles Gute - beruflich sowie persönlich.

Ihre/Eure



Verena Meier



Ein paar Gedanken zur Selbst-Für-Sorge

(ek) Grundsätzlich ist jeder Mensch erst einmal für sich und seine Gesundheit alleine verantwortlich. Ist doch so, oder? Ja und Nein - ganz so einfach ist es natürlich nicht.

Wenn ich als Kind nicht vorgelebt bekommen habe - also nicht lernen konnte, wie wichtig gesunde Ernährung, Bewegung, Aktivität und soziale Kontakte sind, werde ich es wahrscheinlich im späteren Leben schwer haben, mich fürsorglich um mich selbst zu kümmern. Der heranwachsende Mensch sollte aber Fähigkeiten entwickeln können für sein inneres und äußeres Gleichgewicht mit dem Ziel, vorbeugend - die Medizin spricht hier von „präventiv“ - Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Selbst-Für-Sorge bedeutet, auf seine Gefühle und Bedürfnisse zu achten. Dazu gehört auch so etwas Schlichtes wie „Habe ich heute genug getrunken? - „Habe ich auch mal ‚nein‘ sagen können, wenn eine Kollegin mich gebeten hat, mal kurz etwas für sie zu erledigen?“ - „Habe ich heute soziale Kontakte gepflegt zu Menschen, die mir lieb und wichtig sind?“ - „Hatte ich heute genug Bewegung?“

Wenn ich diese Fragen immer wieder mit „nein“ beantworte, kommen mein Körper und meine Seele an ihre Grenzen. Das ist ein Alarmsignal - ich habe nicht an mich gedacht, mich nicht wertgeschätzt.

Selbst-Für-Sorge beinhaltet auch, dass ein gesundes Selbstwertgefühl in mir wohnt: Ich kenne meine Leistung und meine Grenzen und das erkenne ich an. Ich kann auch Hilfe annehmen.

Wenn ich etwas für mich selbst tun möchte, fängt der erste Schritt im Kopf an: Ich muss es wollen - Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang von kognitivem Lernen, d.h. Lernen durch Einsicht. Wenn ich etwas verändern möchte und mir etwas Neues angewöhnen will, zum Beispiel „Ich möchte nicht mehr rauchen“, muss ich ganz bewusst danach handeln. Das wird nicht immer von heute auf morgen gelingen. Ich werde aber auf Dauer merken, dass meine Anstrengung sich lohnt und nachhaltig sein wird, eben zu mehr Wohlbefinden führen wird. Voraussetzung ist, die Selbst-Für-Sorge ernsthaft zu betreiben, eine innere Haltung zu dem zu haben, was ich mache und was ich zu verantworten habe.

Selbst-Für-Sorge ist ein stetiges Entwickeln und Gestalten des eigenen Lebensstils - ein Schlüssel zur Gesundheit. ■

Lebenslust ohne Kaufzwang

Eine Selbsthilfegruppe stellt sich vor

Wir, die Selbsthilfegruppe „Lebenslust – ohne Kaufzwang“ möchten uns gern auf diesem Wege vorstellen. Vielleicht fragen sich einige, wie wir auf den Namen der Gruppe gekommen sind und was dahinter steht. Lesen Sie, was uns in unserer Gruppe bewegt.

Das so genannte „Pathologische Kaufen“ ist unser Thema. Das sind wiederkehrende Kaufattacken, die von der Vernunft her nicht zu erklären sind. Zum Beispiel sinnloses Kaufen entweder gleicher Waren, unnötiger und sinnloser Dinge - losgelöst vom Bedarf - für einen selbst oder als Geschenke für nahe Bezugspersonen. Da werden die Waren mitunter gar nicht benötigt, vielleicht nicht einmal ausgepackt oder benutzt... Nur für einen kurzen Moment des Wohlfühlens.

Aus unseren Erfahrungen heraus können wir sagen, dass das „unkontrollierte Shoppen“ uns nicht wirklich glücklich macht, sondern eher krank. Das Kaufen ist oftmals das einzige einsame „Hobby“, dem Mann/Frau nachgeht.

Während des Kaufens verdrängen viele von uns ihre vorhandenen persönlichen Probleme und die damit verbundenen negativen Gefühle. Das entstehende Wohlfühlgefühl beim Käuferlebnis ist gewaltig und löst einen regelrechten Rausch in uns aus. Dieses Hochgefühl hält jedoch nur kurzweilig an.

Die seelischen, sozialen und finanziellen Folgen des so genannten „Pathologischen Kaufens“ würden wir zusammengefasst so beschreiben:

- Depressionen durch Verschuldung,
- Begehung von Straftaten durch den Kaufdrang, z. B. Unterschlagung
- rückzugsbedingte Einsamkeit, da das Geld für gesellschaftliche Aktivitäten fehlt,

- Ausgrenzung von Familie und Freunden bedingt durch Unverständnis gegenüber der „Kaufsucht“.

Wir schaffen uns Lebenslust ohne Zwang

Da wir uns alle „Lebenslust ohne Kaufzwang“ wünschen, haben wir gemeinsam unsere Donnerstags-Gruppe gegründet. Es tut gut, offen miteinander reden zu können, ohne „angeklagt“ und „verurteilt“ zu werden.

Wir versuchen gemeinsam herauszufinden, wie wir unsere Gefühle anders regulieren können, statt unkontrolliert zu kaufen. Wir bauen uns gegenseitig auf, reflektieren und suchen nach Lösungsansätzen. Zum Beispiel geregelte Tagesstrukturen schaffen. Oder Dinge bewusster und genussvoller erleben und wahrnehmen, die wir im Alltag oft unbewusst tun, ohne sie zu genießen – auch so können schöne Gefühle entstehen, obwohl sie nichts kosten.

Wir sind fest davon überzeugt, dass wir nach und nach unser inneres Gleichgewicht finden werden, dabei aber auch lernen und akzeptieren müssen, dass es auch manche Rückschläge geben kann.

Vielleicht hat sich der Eine oder die Andere hier persönlich wiedergefunden oder angesprochen gefühlt? Das können auch betroffene Familienmitglieder sein oder

Gemeinsam nach Lösungsansätzen suchen!
Wir sind fest davon überzeugt, nach und nach unser inneres Gleichgewicht zu finden.

Personen aus dem Freundeskreis, die evtl. Hilfe benötigen. Bei Interesse können Sie gern Kontakt zu uns aufnehmen. ■

INFO

Die Selbsthilfegruppe **Leben ohne Kaufzwang** trifft sich jeden Donnerstag im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21 von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr.

Kontakt per E-Mail: lebenslust-ohnekaufzwang@gmx.de und über die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Ängste spielend überwinden

Erfahrungen der Theatergruppe für Menschen mit sozialen Ängsten



Die Dortmunder Selbsthilfegruppe für Menschen mit sozialen Ängsten (Sopha) organisiert seit mittlerweile einem Jahr eine Theatergruppe unter Leitung einer Theatertherapeutin. Die Gruppe findet in regelmäßigem Turnus in den Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle statt. Sie bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, mittels dramatherapeutischen Methoden in ganz unterschiedliche Rollen und Charaktere zu schlüpfen.

Spielerisch und mit Humor können unterschiedliche Ausdrucksmöglichkeiten wie z.B. Stimmen, Stimmlagen, Körperhaltungen und Bewegungen ausprobiert werden. Durch den Einsatz unterschiedlicher Requisiten wird der Prozess der Wandlung unterstützt. Die Gruppe wirkt dabei unterstützend und gibt den nötigen Halt und Vertrauen. Zu besonderen Gruppenterminen sind auch Zuschauer aus dem eigenen Bekanntenkreis dabei. Die Erfahrungen, die die Teilnehmer in der Theatergruppe machen, sind, trotz der teilweise auch fordernden Übungen und Spielsituation, durchweg positiv:

Michael (37):
„Der Theaterkurs ist für mich ein geschützter Rahmen, in dem ich die Lust am Spielen unterschiedlicher Rollen wiederentdecke, wie ich es aus meiner Kindheit kannte. Es war zu Anfang nicht so „kindleicht“, die notwendige Präsenz und Phantasie dafür zu entwickeln. Zu eng schnürten mich die gewohnten Verhaltensmuster ein. Mit der Zeit ging es aber immer besser und ich konnte aus dem Spiel in der Gruppe viel Energie ziehen, die mir auch im Alltag ein Stück weit hilft. Auch wenn mich häufig noch das Lampenfieber packt, wenn ich beim Theaterspielen im Mittelpunkt stehe, es macht mir insgesamt doch großen Spaß.“

Dennis (33): „Ich habe letztes Fußball gespielt. Eine ziemlich anstrengende Sportart. Als ich danach einigermaßen wieder zu Luft kam, meine Atmung sich beruhigt hatte und mein Gehirn zumindest ansatzweise wieder mit Sauerstoff versorgt wurde, kam mir der Gedanke, da ich die körperlichen Strapazen des Spiels am eigenen Leib erfahren hatte, dass die Profispieler doch Woche für Woche eine enorme konditionelle Leistung erbringen, was meine Achtung ihnen gegenüber deutlich erhöhte. Diese Erfahrung deckt sich mit jener, die ich beim Theaterspielen mache. Als ich vor ein paar Tagen mal wieder im Kino war, sah ich unter dem Eindruck meiner Erlebnisse im Theaterworkshop auch die Arbeit der Schauspieler mit anderen Augen. Durch die Theatergruppe habe ich erfahren, welch großer emotionaler Kraftakt es ist, ein Rolle auszufüllen. Diese Erfahrung ist für mich schon ein riesiger Gewinn.“

Oliver (41): „In einem Theaterstück in eine Rolle zu schlüpfen, heißt insbesondere: Mich anders verhalten als gewohnt. Beim Theaterspielen sind alle möglichen Emotionen offiziell erlaubt und erwünscht, auch solche, von denen ich im Alltag gesagt hätte: „Das bin ich nicht“, oder geglaubt habe: „Das darf ich nicht sein“. Hier erfahre ich: „Ja, ich kenne diese Emotionen doch; ich weiß, wie das ist.“ Das eigene, „normale“, „übliche“ Verhalten im Alltag wird auch manchmal als Rolle bezeichnet, z.B. die des schweigsamen Außenseiters oder des lustlosen Einzelgängers. Ich hab, vielleicht aus Angst, bestimmte Verhaltensmuster entwickelt, denen man stets folgt und die einen vergessen lassen, dass sich im Leben immer wieder Gelegenheiten bieten, bei denen man sich auch ganz anders verhalten könnte.“

Ariane (55): „In der Gruppe habe ich gemerkt, dass es mir großen Spaß macht, in andere Rollen zu schlüpfen. Ich habe hier eine Nische für mich entdecken können, in der ich mich als fähig erlebe. Situation des Austauschens, vorbereitende Übungen für das eigentliche Spielen, das Spielen bzw. Auftreten an sich und die Nachbesprechung sind für mich Stunden, in denen ich mich als wertvolles Mitglied unserer „Truppe“ erlebe und die ich sehr wertschätze, weil sie in meinem üblichen zurückgezogenen Alltag viel zu wenig vorkommen. Es macht große Freude, auch die Anderen mal in ganz anderen Zusammenhängen mit neuen anderen Augen betrachten zu können und es ist schön, Zeuge dieser Verwandlungen zu sein. Die schon längst verloren geglaubte Form des Verkleidens und Spaßhabens sind für mich wieder neu erlebbar. Gerade die Rollen, die unserem üblichen Rollenmuster am meisten widersprechen, lösen ein gutes Gefühl aus. Ich fühle mich besser, weil ich durch die Rückmeldungen spüre, dass es o.k. ist, auch mal frech, unwirsch oder auch ganz einfach gedankenlos zu sein.“

Peter (51): „Der Theaterkurs bietet mir die Gelegenheit, in ganz unterschiedliche Rollen und Charaktere zu schlüpfen, die ich zum Teil im Alltag nicht lebe. Ich kann die Lust an der Verwandlung und das „Rauslassen“ von Gefühlen spüren. Ich kann mich in Mimik und Gestik ausprobieren, mich im Rollendialog mit den Gruppenteilnehmern erleben. Spannend und herausfordernd ist es, im Mittelpunkt zu stehen, dies auszuhalten und eventuell sogar zu genießen. Der Theaterkurs bietet mir die Chance, mich in meinem Ausdruck, meinem Wesen zu erkennen und ernst zu nehmen. Ich lerne auch, mich nicht so ernst zu nehmen, denn wie der Erfolg gehört auch das Scheitern zu den Erfahrungen im Kurs. Ganz wichtig ist die Gruppe, in der die Teilnehmer sich gegenseitig unterstützen und ermutigen und unsere Kursleiterin, die uns mit viel Engagement, Freude und Empathie an das Theaterspielen heranzuführt.“

INFO

SOPHA - Dortmunder Selbsthilfe für Menschen mit sozialen Ängsten sucht findet immer wieder neue Impulse und Wege neben dem Erfahrungsaustausch.

Informationen zur Gruppenarbeit und den Terminen finden Sie auf der Homepage www.sozialphobie-do.de. Auch stellt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund gerne den Kontakt her.

Mehr über das Theaterprojekt: www.theater-neue-wege.de

Lange Wege aus der Angst

Meine Geschichte soll anderen Mut machen

von Werner

Ich heiße Werner und leite seit zwei Jahren die Selbsthilfegruppe Angst und Panik, die jetzt „Glückskele - Selbsthilfegruppe für Angststörungen“ heißt. Diese Gruppe habe nicht ich gegründet, sondern ich habe sie übernommen, da der alte Gruppenleiter aufgehört hat. Davor war ich zwei Jahre als stellvertretender Gruppenleiter aktiv und sorgte für „Akzente“ in der Gruppe, habe unter anderem Ärzte und Psychologen eingeladen. Zuerst habe ich mir die Gruppenleitung nicht zugetraut und in den ersten Monaten mit Beruhigungstabletten nachgeholfen, aber ich bin auch an meinen Aufgaben gewachsen und heute geht es auch ohne diese Hilfsmittel. Ich habe die Gruppe erfahren als einen Ort, wo ich Raum, Verständnis, Unterstützung und Sicherheit gefunden habe. Mit meiner ganz persönlichen Geschichte möchte ich anderen Mut machen, deshalb schreibe ich sie hier auf.

Ich bin jetzt 55 Jahre alt und wenn die meisten anderen auf ein Arbeitsleben zurückschauen, dann schaue ich auf eine über 30-jährige „Psychiatriekarriere“ zurück mit über 50 Aufenthalten in verschiedenen Psychiatrien. Die Aufenthaltsdauer reichte dabei von einem Tag, wenn ich mich wieder einmal mit dem behandelnden Arzt überhaupt nicht verstand, bis zu acht Monaten.

Der Anfang

Zunächst lautete meine Diagnose auf „Angstneurose“. Durch diese Angsterkrankung habe ich über 15 Jahre meine Wohnung überhaupt nicht verlassen können. Ich war nicht einmal in der Lage meine Post aus dem Postkasten zu holen, welcher eine Treppe tiefer hängt. Und wenn ich keine Freunde gehabt hätte, hätte ich mein Leben in einer Behinderteneinrichtung verbringen müssen.

Mein einziger Weg nach „draußen“ war eine Antennenleitung. Ein Freund hatte mir ein CB-Funkgerät geschenkt, ein anderer eine Antenne auf das Dach gebaut. So konnte ich mit Menschen sprechen und fühlte mich nicht so alleine. Ein paar Jahre später habe ich dann zuhause, in meiner Küche, die Amateurfunklizenz bei der Oberpostdirektion Dortmund abgelegt.

Aber meine Gefühlszustände ließen sich nur mit starken Beruhigungsmitteln ertragen und nach einiger Zeit war ich davon abhängig geworden. Meine nächste Diagnose lautete also auf „Abhängigkeit“. Ich hatte zuviel von den verordneten Beruhigungsmitteln genommen, so dass daraus ein eigenes Problem entstanden ist. Damit wurde mir auch jedwede Therapie verweigert, da ich ja „nur“ (nach Meinung der Ärzte) abhängig bin.

Wege aus der Angst

Dann bin ich sieben Jahre lang immer wieder zur Entgiftung gegangen. Nach verschiedenen Klinikaufenthalten war ich dazu regelmäßig im Krankenhaus. Das war eine harte Zeit, aber im Dezember 1997 hatte ich es geschafft. Danach musste ich wieder laufen lernen.

Eine Krankenschwester gab mir mal den Auftrag, die Lichter an dem Weihnachtsbaum zu zählen, der in der Krankenhaushalle stand. Diesen Weg habe ich nicht geschafft, ich konnte mich nur innerhalb der geschlossenen Klinik sicher bewegen. Danach habe ich mich mühsam jeden Meter weiter gehandelt, bin zwei Mal täglich zur Angstkonfron-

tation gegangen - bis zur Eingangshalle der Klinik, bis zur Straße, bis zum Volksgarten, bis zum Marktplatz in Lütgendortmund, bis nach Konze. Dabei hatte ich noch das Glück, dass ich das nicht allein machen musste, eine Bekannte hat mir dabei geholfen. Allein hätte das noch viel länger gedauert.

Es hat noch mehrere Aufenthalte in der Psychiatrie bedurft bis ich endlich, nach zwei Jahren, die Klinik allein und ohne Hilfe umrunden konnte. Möglich wurde das alles nur durch die Intervention des dortigen Psychologen, der meine Behandlung übernahm. Wenn ich den Ärzten dort weiter ausgeliefert gewesen wäre, hätte das nie funktioniert. An dieser Stelle noch einmal meinen Dank an Wolfgang S., meinen Psychologen! Er war eine wichtige Person, die mir Mut gemacht und an mich geglaubt hat.

1999 kaufte ich mir ein Elektrofahrrad und fing - nach 20 Jahren - wieder an Fahrrad zu fahren. Zwei Jahre später habe ich den Weg bis zum Abendgymnasium geschafft und konnte so mein Abitur nachmachen. Das Schwierigste dabei war, jeden Tag den Weg zur Schule zu schaffen und an so manchen Tagen habe ich den Weg nicht geschafft und musste umdrehen.

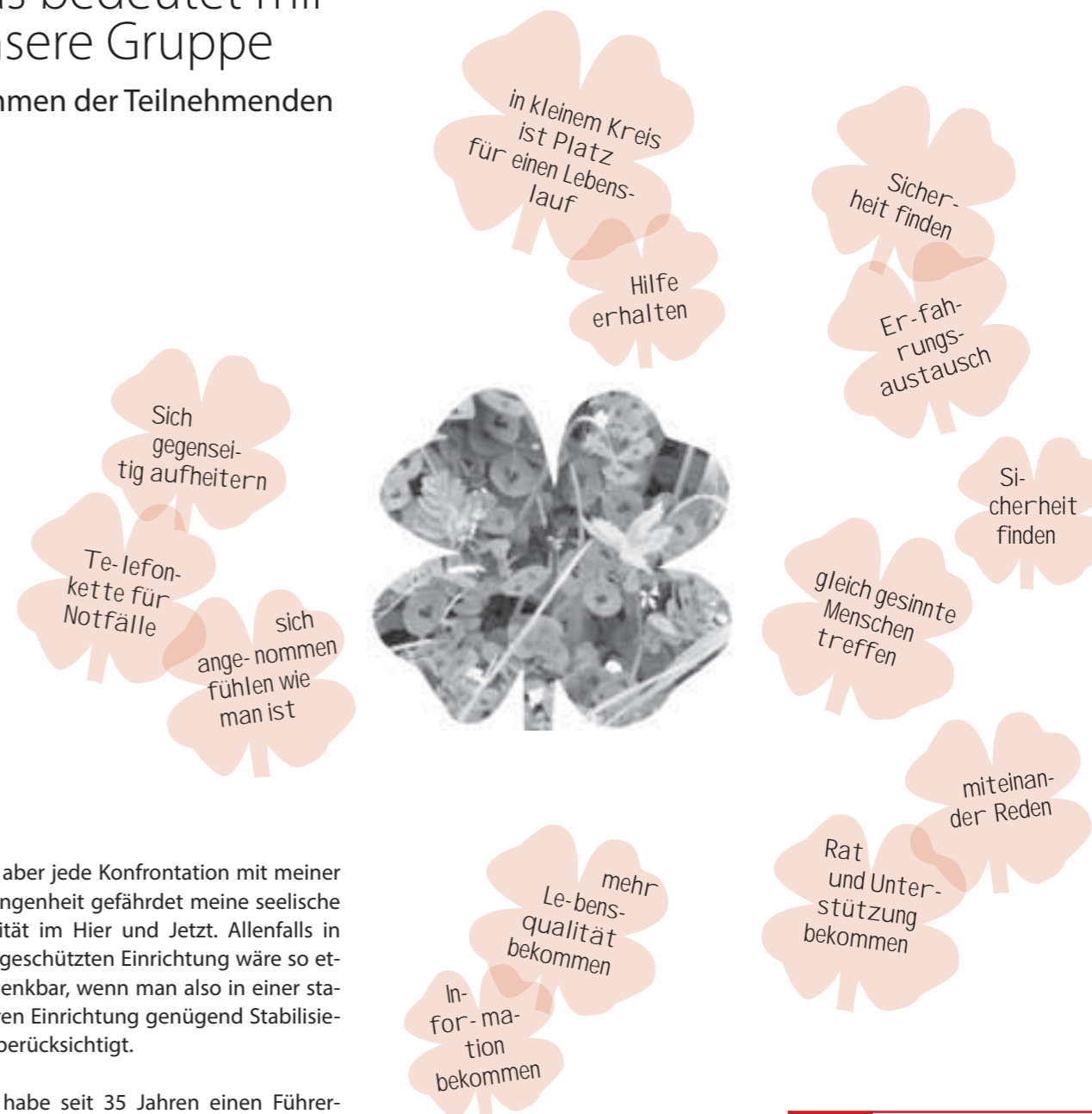
Danach habe ich an der Fachhochschule Elektrotechnik studiert.

Heute

Seit 2007 habe ich nun eine neue Therapeutin und wieder eine neue Diagnose: „Posttraumatische Belastungsstörung“, PTBS. Dafür spricht die Art und Heftigkeit meiner Beschwerden, sowie die Tatsache, dass die Ursache eine frühe Beziehungstraumatisierung ist. Meine Probleme stammen aus meiner Kindheit, die ich persönlich als Hölle empfunden habe. Aufgewachsen bei Pflegeeltern, die nie einen Zweifel daran ließen, dass sie mit mir nichts zu tun haben, habe ich darum gebeten über meine Vergangenheit zu spre-

Das bedeutet mir unsere Gruppe

Stimmen der Teilnehmenden



chen, aber jede Konfrontation mit meiner Vergangenheit gefährdet meine seelische Stabilität im Hier und Jetzt. Allenfalls in einer geschützten Einrichtung wäre so etwas denkbar, wenn man also in einer stationären Einrichtung genügend Stabilisierung berücksichtigt.

Ich habe seit 35 Jahren einen Führerschein, bin aber 30 Jahre nicht gefahren. Seit drei Jahren fahre ich wieder mit einem Motorroller und kann mich in Dortmund und der nächsten Umgebung damit bewegen. Weitere Strecken in andere Städte sind aber nicht möglich. Öffentliche Verkehrsmittel oder größere Gebäude kann ich dagegen nicht benutzen und mein Bewegungsradius bleibt auf Dortmund beschränkt.

Litt ich früher an Derealisationsstörungen mit Verzerrungen der Perspektive und der Realität, die ich mit Beruhigungsmittel bekämpfte, habe ich heute eher psychosomatische Störungen und Depressionen.

Angst und Abhängigkeit stehen eng zusammen und haben viel meiner Lebenszeit beeinflusst. Meine gesammelten Erfahrungen haben mich dahin gebracht, wo ich heute stehe. Ich hätte mir früher niemals vorstellen können, dass ich jemals aus dem Kreis von Angst und Abhängigkeit herauskommen würde. Aber ich bin auf einem guten Weg und ich möchte mit meiner Schilderung allen Mut machen: Es lohnt sich, für sich zu arbeiten, gebt euch nicht auf! Die Selbsthilfegruppe ist für mich dabei ein wichtiger Baustein - sie tut mir gut. ■

INFO

Glückskele – Selbsthilfegruppe für Angststörungen trifft sich 14-tägig montags in der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt, um eine Arbeitsatmosphäre mit ausreichend Raum für jeden Einzelnen zu sichern. Bei Bedarf führt die Gruppe eine Warteliste.

Kontakt:
über die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Agile Rheumatiker

Zwei Jahrzehnte Gruppenarbeit für uns und für andere

von Jörg Ertel

Als unsere Gruppe im Oktober 1993 gegründet wurde, hießen wir „Junge Rheumatiker“. Dies war aber mit der Zeit nicht mehr passend, weil wir alle älter wurden und sich unsere Altersstruktur insgesamt geändert hatte. Heute haben wir Mitglieder im Alter von 35 Jahren bis nach oben offen. Aber wir sind immer noch ein „Auffangbecken“ für jung gebliebene Rheumatiker und nennen uns nun **Agile Rheumatiker**.

Beständig geblieben ist der Kern unserer Arbeit - der Erfahrungs- und Informationsaustausch. So wie wir es von Anfang an gehalten haben, seit die Gruppe vor 20 Jahren von Herrn Dr. Demtröder und Frau Grübner ins Leben gerufen wurde. Herr Dr. Demtröder ist immer noch eng mit unserer Gruppe verbunden.

Wir treffen uns regelmäßig das ganze Jahr über im Wilhelm-Hansmann-Haus zweimal im Monat. Dabei findet ein reger Austausch an Informationen statt. Wir haben zusätzlich aber auch immer einen Halbjahresplan, in dem wir besondere Veranstaltungen mitteilen. Dazu laden wir unter anderem Referenten, meist Ärzte, zu Vorträgen ein. Es geht uns darum, die Treffen lebendiger zu gestalten und unsere Mitglieder noch mehr zu motivieren. Wir profitieren von den Begegnungen mit Profis, denn wir werden von ihnen über Aktuelles und Entwicklungen informiert und haben die Gelegenheit, persönliche Fragestellungen mit ihnen zu besprechen.

Wir sind eine offene Gemeinschaft Die Krankheit ist nicht alles

Unser gemeinsames Thema „Rheumatische Erkrankungen“ (vorwiegend Polyarthrit, aber auch seltenere rheuma-

tische Erkrankungen) ist aber nicht alles. Wir sorgen auch durch ganz andere Aktivitäten für unser Wohlbefinden. Für die Gruppe, die ja auf Vertrauen zueinander baut, ist es wichtig, dass wir auch unsere persönlichen Beziehungen pflegen. Unsere Erkrankungen bestimmen nicht unser ganzes Denken und Leben. Es geht uns auch darum, miteinander Schönes und Lustiges zu erleben, unsere Lebensqualität positiv auszurichten. Auf unserer Agenda stehen deshalb auch andere Höhepunkte wie Kegelabende, Bastelabende und einfach unbeschwertes Beisammensein. Der Abschluss unseres Jahres ist immer unsere gemütliche Weihnachtsfeier.

Unsere Gruppe besteht dieses Jahr also schon 20 Jahre. Es ist erstaunlich, dass während dieser Zeit die Treffen immer stattfanden - ohne Unterbrechung. Wie im „richtigen Leben“ hat es auch in unserer Gruppe kleinere Auseinandersetzungen und Veränderungen gegeben, aber das hat uns nicht geschadet. Letzten Endes wird die Gruppe immer von einem festen Kern getragen und das schon seit unglaublich langer Zeit.

Ich denke doch, dass neue Mitglieder immer liebenswürdig von uns aufgenommen wurden und werden. Wir sind für alle Leute offen, jeder kann sich bei uns wohl fühlen, einen Platz in unserer Runde finden.

Darüber hinaus können sich Interessierte jeden Alters bei uns einen Überblick über die vielfältigen Aktivitäten der Rheuma-Liga verschaffen.

Ehrenamtlich engagiert in der Rheumaliga

Viele unsere Gruppenmitglieder arbeiten auch ehrenamtlich in der Dortmunder Arbeitsgemeinschaft der Rheumaliga

mit. Wir bieten viele Serviceleistungen wie zum Beispiel Sprechzeiten in unserem Büro und Öffentlichkeitsarbeit, die Kasse muss geführt werden, dies und jenes fällt an. Dafür gibt es auch aus unserer Gruppe hilfreiche Mitglieder, die ehrenamtlich mit anpacken.

Wir freuen uns über jedes neue Gesicht in der Gruppe. Herzlich willkommen! ■

INFO

Die Selbsthilfegruppe **Agile Rheumatiker** trifft sich jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 19.30 – 21.00 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21.

Die Agilen Rheumatiker sind eine Gruppe der **Deutsche Rheuma-Liga NRW e. V., Arbeitsgemeinschaft Dortmund**.

Kontakt:
Büro: Rosa-Buchthal-Str. 79,
44135 Dortmund
Tel.: (0231) 72 99 91 00
ag-dortmund@rheuma-liga-nrw.de
<http://www.rheuma-liga-nrw.de>

Sprechzeiten:
donnerstags von 10.30 - 13.00 Uhr –
zusätzlich jeden 3. Donnerstag
von 15.30 - 17.30 Uhr.

Was uns gut tut

Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs“ miteinander – füreinander

von Isolde Bürger und Annegret Czekalla

„Sie haben Krebs“! Allein dieser Satz kann das gesamte Leben eines Menschen verändern. Verzweiflung, Zweifel treten auf, „Warum gerade ich?“ Wie geht es weiter? Steht meine Familie, mein Partner zu mir oder bin ich ganz allein? Mit wem kann ich über meine Ängste, Probleme, Zweifel reden? Verstehen mich überhaupt die Angehörigen, die mit dieser Krankheit konfrontiert werden? Viele Menschen, die betroffen sind oder waren, haben deshalb in Selbsthilfegruppen zusammengefunden.



Unsere Gruppe und ein blumiges Dankeschön an die Referentin

Auch in Dortmund-Asseln haben wir eine Selbsthilfegruppe: „Frauen nach Krebs“. Hier findet man die richtigen Ansprechpartnerinnen. Frauen, die über alle Ängste, Sorgen, Zweifel sprechen können, die Ratschläge erteilen, die Hilfe, die sie bereits selbst erfahren haben, weiter geben können, trifft man hier. Und alles was besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Es gilt der Kodex: „Nichts dringt nach draußen – meine Ängste sind deine Ängste“.

Wir bleiben aber nicht nur unter uns, sondern bekommen auch Impulse und Unterstützung von Außen. Wir laden Ärztinnen, Ärzte, Heilpraktiker und andere Fachleute ein, die z. B. über die neuesten Behandlungsmethoden berichten. Erst kürzlich war die Frauenärztin Christiane Schwarz aus Dortmund-Wickede zu Besuch, die zum Thema „Hormonbehandlung und Fragen bei Krebserkrankungen referierte. Sie schilderte viele Situationen,

die der Krebs mit sich bringen kann und beantwortete viele Fragen zur Behandlung und Erkrankung an sich.

Wir sorgen für gute Atmosphäre

Der Erfahrungs- und Informationsaustausch stehen bei uns an vorderster Stelle. Doch auch die Freude, der Spaß sollen nicht zu kurz kommen. Denn die Hoffnung „alles wird gut“ steht im Vordergrund. Bei unseren monatlichen Treffen im Marie-Juchacz-Haus der AWO in Dortmund-Asseln machen wir es uns deshalb auch schön gemütlich. Hier decken wir die Tische je nach Jahreszeit sehr hübsch ein. Es gibt erst immer eine fröhliche Kaffeerunde, mal mit Kuchen, mal mit Brötchen, mal mit diversen anderen Speisen, die wir Frauen abwechselnd bringen nach Absprache mitbringen.

Es wird viel gelacht, erzählt, Rückblick gehalten über vier Wochen, die wir uns nicht gesehen haben. Wir freuen uns im-

mer auf dieses Wiedersehen. Menschen, die uns kennen lernen wollen, stellen sich vor, fühlen sich wohl, kommen meistens wieder.

So wie es schöne Anlässe gibt - z. B. denken wir an die Geburtstage der Mitglieder und versenden eine hübsche Glückwunschkarte – so gibt es auch immer wieder schwierige Phasen für einzelne Gruppenmitglieder. Auch dann sind wir füreinander da. Wir trösten uns gegenseitig, nehmen uns in die Arme, sprechen uns Mut zu.

Wir rufen auch zu Hause an und fragen nach, wie es bei einer schweren Erkrankung geht, ob ein Besuch willkommen ist. Wenn ein Mitglied im Krankenhaus ist, fragen wir nach, ob auch hier Hilfe benötigt wird, ob ein Besuch gewünscht wird.

Auch außerhalb der monatlichen Treffen ist die Gruppe nicht aus dem Sinn. Wir machen Ausflüge, gehen ins Kino, Treffen uns zum gemeinsamen Frühstück in einem Landgasthof oder vergnügen uns auf unserer jährlichen Weihnachtsfeier – mal im Marie-Juchacz-Haus, mal auswärts. Denn wir tun gemeinsam das, was uns gut tut!

Herzlich laden wir Betroffene ein, unsere Gruppe einmal unverbindlich kennen zu lernen. ■

INFO

Die **Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs“** trifft sich jeden 1. Freitag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr im Marie-Juchacz-Haus, Flegelstr. 42, 44319 Dortmund-Asseln.

Kontakt:
Annegret Czekalla,
Tel.: (0231) 27 04 17

Viel Engagement und Zuspruch erfahren

Verleihung des Bettelstabs 2012 für den *ELTERN TREFF*

von Dr. Monika Schmidt-Steup und Brigitte Rüsse

Im Oktober 2012 hat unser *ELTERN TREFF leukämie- und tumorerkrankter Kinder e.V., Dortmund* für das Projekt „Stationsmütter“ den „Bettelstab“ des Katholischen Forums Dortmund verliehen bekommen. Damit wird unsere wichtigste Vereinsarbeit, die wir schon seit vielen Jahren in der Dortmunder Kinderklinik leisten, in ganz besonderer Weise ausgezeichnet. Das Gefühl, dass da ganz viele Menschen sind, die sich ein ganzes Jahr lang für unsere Ziele engagieren, hat unendlich gut getan.



Aktive Stationsmütter in der Kinderklinik

Wir Stationsmütter - zurzeit sind wir sechs ehemals selbst betroffene Mütter - betreuen im Wechsel die neu betroffenen Familien direkt auf der onkologischen Station K41 im Klinikum Dortmund. Mit dieser Beratungs- und Betreuungsarbeit, die das ganze Jahr über stattfindet, bauen wir von Beginn der Therapie an einen engen Kontakt zu Kindern, Eltern und Geschwistern auf und können so vielseitige Unterstützung und individuelle Hilfen leisten.

Aus zahlreichen vorgeschlagenen Dortmunder Projekten haben die Mitarbeiter des Katholischen Forums im Mai 2012 unseren *ELTERN TREFF leukämie- und tumorerkrankter Kinder e.V., Dortmund* als Preisträger ausgewählt. Neben dem Preisgeld, das im Laufe des Jahres durch viele verschiedene Aktionen „erbettelt“ wird, ist es dem Katholischen Forum wichtig, die Öffentlichkeit auf den Preisträger und sein Engagement aufmerksam zu machen.

Das Bettelstab-Team für uns aktiv

So haben – organisiert durch das Bettelstab-Team des Katholischen Forums – während des ganzen Jahres 2012 viele schöne Veranstaltungen und Aktionen zugunsten des *ELTERN TREFFs* stattgefunden: Es gab eine Lesung mit dem Schirmherrn Claus-Dieter Clausnitzer, ein Kabarett mit Mia und Treschen aus dem Sauerland, ein Konzert der Gruppe Aschira, außerdem ein Straßenfest in der Dortmunder City

Feierliche Bettelstab-Übergabe an den *ELTERN TREFF leukämie- und tumorerkrankter Kinder e.V., Do.*



Schirmherr Claus-Dieter Clausnitzer, Vertreter des Katholischen Forums und des Bettelstab-Teams, Vertreter des *ELTERN TREFF* und der Stationsmütter.

mit Waffelbacken, Aktionen für Kinder und mehreren Musikdarbietungen. Neben drei Basaren zu Weihnachten, Ostern und Erntedank, wurden auch Wortlicht-Kerzen und Karten, die von unseren Kindern gemalt worden sind, angeboten. Immer wieder haben die Vertreter/innen des *ELTERN TREFFs* die Freude und Begeisterung der haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter des Katholischen Forums bei all' diesen Aktionen, bei denen sie entweder aktiv mit eingebunden waren bzw. an denen sie als Zuhörer teilgenommen haben, gespürt. Auch von den vielseitigen organisatorischen Herausforderungen hat sich das Bettelstab-Team nie abschrecken lassen, sondern Wege zur Lösung gefunden.

Der Bettelstab zusammen mit allen Spenden, die bei diesen Aktionen zusammen kamen (insgesamt über 20 000 €) wurde dann in einer bewegenden Feierstunde am 6. Oktober dem Vorstand und den Stationsmüttern des Dortmunder *ELTERN TREFF* überreicht.

Der Bettelstab steht nun als Erinnerung an dieses schöne und ereignisreiche Jahr in unseren Vereinsräumen.

Im Rahmen all dieser Veranstaltungen und Aktionen hat es viele gute Begegnungen und Gespräche gegeben und den Wunsch, auch weiter miteinander in Verbindung zu bleiben. ■

INFO

Dr. Monika Schmidt-Steup und **Brigitte Rüsse** sind Vorstandsmitglieder des Selbsthilfevereins *ELTERN TREFF leukämie- und tumorerkrankter Kinder e.V., Dortmund*. Seit 1982 kümmern sich betroffene Eltern des Vereins um die Belange krebserkrankter Kinder, die in der Kinderklinik Dortmund behandelt werden. Dabei ist die persönliche Kontaktpflege, der Austausch mit Eltern und Geschwistern ein wesentlicher Baustein.

Kontakt:

ELTERN TREFF leukämie- und tumorerkrankter Kinder e.V.
Humboldtstraße 52-54,
44137 Dortmund
Tel.: (0231) 20 63 415,
Fax: (0231) 20 63 803
www.elterntreff-dortmund.de

Ja, ich will! Schwul sein, Vater bleiben

Ein Coming-out muss nicht das Ende der Familie bedeuten

von Harald

Hallo, mein Name ist Harald, ich bin 43 Jahre alt. Und ich bin Vater, Ehemann in Trennung und seit zehn Jahren in der Selbsthilfegruppe für schwule Väter und Ehemänner. Lange Jahre zehrender Unsicherheit, Heimlichkeiten und Verdrängungen haben mich gefordert. Die schwule Vätergruppe hat mich in meinem Coming-Out unterstützt und mich ermutigt, ehrlich zu mir und letztlich auch zu meiner Familie zu sein. Der offene Umgang mit meinem Schwulsein hat unserer Familie eine Menge abverlangt. Wir haben einen gemeinsamen Weg gefunden. Ich bin heute froh, diesen Weg gegangen zu sein.



Groß geworden bin ich in einer Kleinstadt im Sauerland und habe schon während der Pubertät gemerkt, dass ich mich zu Männern hingezogen fühle. Aber ich hatte Angst zu meinen Gefühlen zu stehen. Das konnte ich meiner Mutter nicht antun, was sollen die Nachbarn sagen? In bin in einer Zeit aufgewachsen, wo gerade das Thema AIDS aufkam und es hier große Unsicherheit hinsichtlich der Übertragungswege gab und auch seitens der Kirche die Frage gestellt wurde, ob diese Krankheit nicht eine gerechte Strafe Gottes für Homosexuelle sei.

Als ich mit 18 immer noch keine Freundin hatte, dachten alle, ich sei halt ein „Spätzünder“. Aber das änderte sich, als ich Jutta kennen gelernt habe und wir eine sehr innige und liebevolle Beziehung eingegangen sind. Ich dachte, es muss wohl mein Weg sein, dass ich diese Frau getroffen habe. Jutta (41) und ich führten eine „Bilderbuchehe“ und sind nun seit 17 Jahren verheiratet. Wir haben zwei Söhne Moritz (16) und Patrick (14). Meine homosexuellen Gefühle habe ich verdrängt und

gedacht, das geht auch wieder vorbei. Aber sie gingen nicht vorbei. Immer wieder habe ich mich nach anderen Männern umgeschaut und mich heimlich mit Männern getroffen. Für meine Frau hatte ich auch tiefe Gefühle, aber die größere Leidenschaft beim Sex verspürte ich immer mit Männern. Es war vertrackt, ich wollte meiner Frau nicht wehtun, sie nicht enttäuschen und als Alleinverdiener mit der Verantwortung für die Familie und für das Haus nicht im Stich lassen. Auf der anderen Seite merkte ich immer mehr, dass ich mich einfach mehr zu Männern hingezogen fühlte.

Coming Out, Kompromisse und Erkenntnisse

Vor neun Jahren habe ich es nicht mehr ausgehalten, ich wollte endlich ehrlich sein und habe mich gegenüber meiner Frau geoutet. Natürlich gab es viele Tränen, viel Wut, Angst um die Zukunft. Aber zum Glück hat sie mich nicht sofort auf die Straße gesetzt, sondern sie hat sich mit der Thematik auseinandergesetzt und

gemeinsam mit mir nach einer Lösung gesucht. Sie hat gemerkt, dass mir weiterhin viel an ihr und an der Familie liegt und in welcher Zerrissenheit ich mich befinde. Sie hat sich sogar mit anderen Frauen ausgetauscht, die sich in ähnlichen Situationen befanden und wir haben uns dazu entschieden, weiterhin miteinander zu leben. Fünf Jahre lang haben wir so zusammen gelebt und sie hat mir gewisse Freiheiten gewährt. Es ging so lange gut, bis ich mich in einen Mann verguckt hatte. „Du bist ja wie von Sinnen“ sagte sie damals zu mir und wir beschlossen zu diesem Zeitpunkt, uns zu trennen. Manchmal bedeutet Liebe auch, loslassen zu können. Ich selbst habe zu diesem Zeitpunkt begriffen, dass auch sie ein Recht darauf hat, von einem Mann bedingungslos und leidenschaftlich geliebt zu werden.

Seit dieser Zeit lebe ich von der Familie getrennt, zunächst noch vor Ort, um in der Nähe der Kinder zu sein und seit einem Jahr nun in Dortmund. Meine Frau hat schon kurz nach der Trennung einen neuen Partner gefunden. Wir haben auch

heute noch einen guten Draht zueinander und sprechen uns mit der Erziehung der Kinder gut ab. Die finanziellen Dinge haben wir einvernehmlich geregelt. Die Kinder verbringen jedes zweite Wochenende bei mir, sie haben die Trennung recht gut verkraftet und haben kein Problem mit meiner neuen Lebenssituation. Sie haben verstanden, dass ich auch weiterhin ihr Vater und immer für sie da bin.

Hilfreich und ermunternd Unser Miteinander in der Gruppe

In die schwule Vätergruppe gehe ich nun seit gut zehn Jahren. Damals noch nicht geoutet hat es mir unheimlich gut getan, zu sehen, dass ich mit dieser Thematik nicht alleine bin. Letztendlich haben sie mich dazu ermutigt, die nächsten Schritte zu gehen. Ehrlich zu mir selbst zu sein und mich meinen Lebenslügen zu stellen. Der Austausch mit den Männern war sehr hilfreich und aufmunternd für mich.

Die anderen Männer waren in ganz vielfältigen Lebens- und Beziehungssituationen. Es gab Männer, die lebten noch mit der Frau und Familie zusammen, mal lebte der Freund sogar mit im ehelichen Haushalt und andere lebten schon lange von Frau und Familie getrennt. Auch heute noch gehe ich gerne zu den Gruppenebenen oder treffe mich privat mit den Vätern zum Stammtisch. Es ist ein freundschaftliches Miteinander; neben den ernstesten Themen wird auch viel gelacht. Neulich haben wir ein Glas Sekt getrunken, weil es ein Vater „endlich“ geschafft hat, sich gegenüber seinen erwachsenen Töchtern zu outen. Wir alle wissen, dass wir eine Selbsthilfegruppe sind und „nur“ Ratschläge geben können. Wir versuchen uns gegenseitig mit den von uns gemachten Erfahrungen zu helfen. Dies gilt natürlich insbesondere für neue Mitglieder oder für akut hilfesuchende Männer.

Wir sind ein offener Kreis, wo jeder will-

Buchtipps



Bastian Brisch, **Seitenwechsel. Die Geschichte eines schwulen Familienvaters.** Männerschwarm Verlag, Hamburg, 2000. 12,- Euro. Auch als ebook erhältlich.

Bastian Brisch ist 43 Jahre alt, verheiratet, hat zwei Töchter und arbeitet im kirchlichen Dienst. Er lebt in Süddeutschland. Die Welt könnte in Ordnung sein, wenn er nicht immer stärker werdende Gefühle für andere Männer entwickeln würde. „Seitenwechsel. Die Geschichte eines schwulen Familienvaters“ dokumentiert seine schmerzhaften Erfahrungen auf dem Weg zu einem einigermaßen akzeptierten schwulen Leben. Angefangen bei dem euphorischen Gefühl „Das schaffen wir schon!“ über den Verlust an Freunden, die erzwungene Dienstversetzung und den Bruch mit der Familie beschreibt Brisch zehn dramatische Jahre seines Lebens.

Das Buch zeigt, wie wirkungsmächtig gesellschaftliche Konventionen in das Leben eines Homosexuellen hineinwirken, auch wenn sich die beteiligten Personen für tolerant und weltoffen halten. Er führt den schwulen Lesern die Schattenseite der „schönen schwulen Welt“ vor Augen und zeigt, wie man in einer solchen Situation den Kopf oben behalten kann. (Empfehlung aus der Selbsthilfegruppe schwuler Väter und Ehemänner Dortmund – weitere Buchempfehlungen auf www.svdo.de)

kommen ist, der sich angesprochen fühlt. Jeder darf das von sich erzählen, was er preisgeben möchte oder darf auch einfach nur zuhören.

Wir wissen, dass jeder für sich seinen eigenen Weg gehen muss und auch das richtige Tempo für die einzelnen Schritte selbst bestimmt. ■

copyright Foto: Digital imagecontent © 1997-2007 Hemera Technologies Inc., eine 100-prozentige Tochtergesellschaft von Jupiter Images Corporation. Alle Rechte vorbehalten

INFO

Die **Selbsthilfegruppe schwuler Väter und Ehemänner in Dortmund** (SVDO) trifft sich jeden 4. Donnerstag um 20.00 Uhr in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Kontakt und weitere Infos:
svdo@online.de
www.svdo.de
und
über die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Aus den Selbsthilfegruppen

Einer muss den Mund aufmachen

25 Jahre ehrenamtliches Engagement für Exhibitionisten

von Alfred Esser

Ich bin ein Mann, und ich bin auch Exhibitionist. Es ist ein Teil meiner selbst, und ich habe gelernt, gesellschaftsverantwortlich mit meiner sexuellen Ausrichtung zu leben. Und ich engagiere mich zu meinem Thema. Und dann heiße ich Alfred Esser. Vor 25 Jahren gründete ich den Gesprächskreis für Exhibitionisten in Dortmund mit der Hilfe des Gesundheitsamtes und der K.I.S.S. – wie die Selbsthilfe-Kontaktstelle damals hieß. In dieser Zeit habe ich eine Menge bei mir und anderen bewegt.

Mir ist und war bewusst, dass Sexualität wie Essen und Trinken zu uns Menschen gehört und so verschieden wie wir Menschen sind, sind wir es auch dabei. Seit Menschengedenken gibt es z. B. Homosexualität, Bisexualität, Transsexualität, Prostitution und eben auch Exhibitionismus. Da über das Thema Exhibitionismus wenig Konkretes bekannt ist und war, es nur Spekulationen, Klischees und Vorurteile zu hören und zu lesen gibt und gab, wollte ich als Betroffener mehr und Genaueres darüber erfahren.

Aus diesem Grund, der allgemeinen Hilflosigkeit und einem gewissen juristischen Druck beschloss ich etwas dagegen zu tun, indem ich diese Selbsthilfegruppe im März 1988 gründete. Vorrangig geht und ging es mir dabei um Exhibitionismus vor erwachsenen Frauen.

**Meine Motivation:
Für mich und das Leid anderer...**

Diese einmalige "Einrichtung" in Deutschland steht und fällt - leider - mit meiner Person. Der männliche Exhibitionismus (die sexuelle Lust am Zeigen) ist nach wie vor ein stark vernachlässigtes, gesellschaftliches Tabuthema ohne Lobby.

Warum ich solange durchgehalten

habe, liegt mit daran, dass sich keine Betroffenen finden lassen, die sich dafür engagieren oder sich dafür stark machen. Den gesellschaftlichen Risiken, die damit verbunden sind, möchte sich offensichtlich niemand freiwillig aussetzen. Ein weiterer Grund für meine Ausdauer ist auch das große Leid mancher Betroffener, das durch diese noch unerforschte "Neigung" oder „sexuelle Präferenz“ bei ihnen verursacht wird und sie daher sehr dankbar sind, einen Ansprechpartner zu haben.

Mein Bestreben war daher von Anfang an mehr und Genaueres über ein geächtetes kriminalisiertes Verhalten zu erfahren. Das ist nun mal am besten möglich, wenn man sich mit Betroffenen darüber austauscht. Diese Erfahrungen und das gewonnene Wissen sind die Grundlagen, um entsprechend aufklären, helfen und unterstützen zu können.

Zu Beginn - in den ersten Monaten der Gruppenabenden - kamen mir meine eigenen Therapie-Erfahrungen zugute und die erforderliche Weiterbildung, eine Gruppe zu leiten. Für mich war es eine ungeheure Erleichterung, endlich mit Männern sprechen zu können, die unter derselben oder ähnlichen sexuellen Präferenz unter Druck standen und zu leiden hatten - ohne die juristische Keule im Nacken zu verspüren. Dabei konnte ich immer wieder feststellen, dass andere Betroffene sehr verzweifelt und oftmals noch schlimmer als ich dran waren. Es war für alle Gruppenteilnehmer eine Wohltat sich auszutauschen, nicht mehr allein sein Problem mit sich herum-schleppen zu müssen.

...und gegen das Unwissen

Nachdem ich bei unseren Gruppentreffen auch immer wieder von Betroffenen über überforderte, unsachliche und nicht qualifizierte Therapeuten hörte, die völlig unterschiedliche und nicht fundierte An-

sichten hatten (bis auf wenige Ausnahmen), wollte ich es wissen. Ich wollte es selbst herausfinden, genauere Erkenntnisse erlangen, um entsprechend fachlich und sachlich zu diesem heiklen Thema Gehör zu finden. Das wurde dann auch für mich zusätzlich zu meiner Berufstätigkeit zu einer Lebensaufgabe: Ich setze mich seitdem vorrangig mit einem (für die Einen ein witziges, für die Anderen ein geächtetes) Tabuthema auseinander, helfe Betroffenen und kläre die Öffentlichkeit und alle, die auch beruflich mit dem Thema Exhibitionismus zu tun haben, auf.

Das Internet wirkt auf Kontakte

Nun hat sich in den 25 Jahren doch einiges geändert. In den ersten Jahren kamen um die 20 Betroffene zu den Gruppenabenden, die zwei Mal im Monat in Räumlichkeiten des Gesundheitsamtes stattfanden. Die Meisten kamen jedoch nicht freiwillig, sondern wegen der juristischen Auflage, weil sie mit ihrem "Tun" gegen das Gesetz verstoßen haben. Heute sind die Gruppenabende (nur noch ein Mal im Monat) mehr eine Durchlaufstation und werden nur noch von wenigen Betroffenen persönlich genutzt.

Als das Internet immer bekannter und gesellschaftsfähiger wurde, änderte sich auch der Austausch mit Betroffenen und damit auch das Gruppentreffen an sich. Wegen der großen Scham, Peinlichkeit und Angst, von jemandem erkannt zu werden, fällt es den Betroffenen wesentlich leichter, sich zu öffnen und sie nutzen daher vorrangig die Möglichkeit der virtuellen Kommunikation. Sie setzen sich anonym mit mir in Verbindung, um über ihr Problem und ihre Situation zu reden. Dabei geht es um therapeutische, juristische und gesellschaftliche Bereiche. Es vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht mit Personen - entweder per Telefon (anonym) oder per Mail diesen Kontakt habe. Es sind aber nicht nur Betroffene, sondern auch Angehörige oder Interessierte, die über das Thema etwas wissen möchten und kompetente Beratung und Information aus der Betroffenen-Sicht suchen. Es kontaktieren mich und die Gruppe auch

Menschen aus beruflichen Gründen (interessanterweise fast nur Frauen), beispielsweise anlässlich ihrer Diplomarbeit oder Bachelor Thesis im Fachbereich Kriminologie, um nicht nur von der juristischen Seite, sondern auch von der Betroffenenenseite etwas Konkretes zu erfahren.

Ehrenamtliches Engagement auf Dauer?

Mein Engagement hat also nie vor der Tür zum Gruppentreffen geendet. Aus meinen langjährigen Erfahrungen und den daraus gewonnenen Kenntnissen und Wissen habe ich allerhand veröffentlicht können: 1996 das Sachbuch "Zeigen verboten" - Exhibitionismus, ein verkanntes Problem", im Jahr 2006 eine Broschüre mit dem Titel "Fakten und Wissenswertes zum Tabuthema Exhibitionismus" - die kostenlos im Internet heruntergeladen werden kann. Dazu kommen Kommentare zu Presseberichten, die zur Aufklärung und Richtigestellung der Problematik beitragen sollen.

Wie lange ich letztlich mich noch für dieses brisante und hochinteressante Thema einsetzen werde? Vermutlich so lange wie ich noch benötigt und gefragt bin und solange ich durch die Selbsthilfekontaktstellen und das Dortmunder Gesundheitsamt unterstützt werde. ■

INFO

Die **Selbsthilfegruppe Exhibitionisten** trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat abends in Dortmund.

Kontakt per E-Mail:
esseralfred@aol.com
und über die
Selbsthilfe-Kontaktstelle

Literaturtipps...

Bipolar



Sebastian Schlösser

»**Lieber Matz, Dein Papa hat 'ne Meise**«

Ein Vater schreibt Briefe über seine Zeit in der Psychiatrie.

Verlag Ullstein, 2011. 18,- Euro

Als Theaterregisseur war Sebastian Schlösser erfolgreich. Doch wirklich genießen konnte er seinen Erfolg nicht. Sein Höhenflug endet abrupt. Manische, intensive Phasen voller rastloser Arbeit und nicht enden wollendem Aktionismus wechselten sich ab mit tiefer Depression.

„Sebastian Schlösser leidet an einer bipolaren Störung. In den manischen Phasen ist er größenwahnsinnig, arbeitet Tag und Nacht und ist durch nichts zu bremsen. In den depressiven Phasen ist er so in sich gefangen, dass er nichts mehr fühlt und an Selbstmord denkt. Schließlich bricht er zusammen und erkennt: So kann es nicht weitergehen. Was mit einem Menschen passiert, der in die „Irrenanstalt“ eingeliefert wird; was es bedeutet, psychisch krank zu sein; und wie schwierig es ist, seine „Meise“ zu bezwingen – das alles beschreibt Schlösser auf wunderbare Weise seinem kleinen Sohn“. (Verlagstext)

Krebs



Annette Rexrodt von Fircks,

»**... und flüstere mir vom Leben**«

Wie ich den Krebs überwand

Verlag Ullstein, 2001.

Taschenbuch 8,95 Euro

„Annette Rexrodt von Fircks war 35 und Mutter von drei kleinen Kindern, als sie die Diagnose Brustkrebs erhielt. Sie verlor beide Brüste und man gab ihr nicht mehr viel Zeit zu leben. Doch sie kämpfte, verschlang Bücher über Atemtherapie und Positives Denken. Sie baute sich Bilder auf, die selbst Chemotherapie und Bestrahlung zu Freunden machten, die den Krebs besiegen können.“ (Verlagstext)

Der Zeitraum von der Diagnose bis zur Heilung, den sie beschreibt, tut sich den Lesenden in sehr persönlicher, ungeschminkter Weise auf. Es geht hier nicht um ein literarisch anspruchsvolles Buch, keinen medizinischen Ratgeber - manchmal mag es in einigen Passagen auch kitschig erscheinen. Der Autorin geht es aber sichtlich darum, anderen Menschen Mut zu machen und aufzuzeigen, wie sie sich selbst geholfen hat. Dass ihre positive Einstellung zu sich selbst und im Umgang mit der Krankheit förderlich ist, wird nur zu deutlich. Dabei wird auch das Schreiben selbst sein Gutes getan zu haben.

Selbsthilfegruppen-Börse

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

Dialoggruppe „Spirit küsst SlowSex“

Leistungsdruck und Hektik prägen unser Leben - auch das Kostbarste und Intimste was wir besitzen, unsere Sexualität. Beim SlowSex geht es darum, sich ganz bewusst Zeit für Sex zu nehmen: Entspannung statt Leistungsdruck, Achtsamkeit statt Versagensängste, Kreativität statt mechanischer Wiederholung.

Gibt es noch Hoffnung für die Menschheit, dass Männer und Frauen mehr in Frieden miteinander leben können? Kann Sex in einer bewussten langsamen Form Brücken bauen? Können wir eine spirituelle Art des Sex kultivieren und genießen, die Körper, Herz und Seele gleichermaßen umfasst? Eine liebevolle Sexualität leben, auch bei körperlichen Einschränkungen und bis ins hohe Alter, wenn wir es wollen?

Friedensarbeit im eigenen Zuhause, die ausstrahlt, nicht nur im engen Familienkreis, sondern weit darüber hinaus ...

Lasst uns darüber sprechen! Das Buch *SlowSex* von *Diana Richardson* dient unserer Gruppe als Basis. Interessierte, Alt und Jung, treffen sich jeden 2. Freitag eines Monats von 18 bis 20 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund.

Verlassene Eltern

Wenn erwachsene Söhne und Töchter von heute auf morgen den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen, ist nichts mehr wie es vorher war. Was ist geschehen? Warum wollen Töchter und Söhne auf einmal nichts mehr mit ihrer Familie zu tun haben? Fragen über Fragen und keine Chance mehr, darauf Antworten zu bekommen. Irgendwann stecken wir - Mütter und Väter - in einer Krise.

In der Gruppe bieten wir Raum für einen neutralen Austausch und für Informationen, ohne dass irgendjemand Schuldzuweisung erfährt. Denn Vorwürfe müssen wir uns in der Regel immer anhören. In vertrauensvollen Gesprächen geht es um Themen wie Akzeptanz der Situation - Rechtliche Konsequenzen - Trauerbewältigung - Kann es ein Zurück geben? - Werden wir uns wieder verständigen können? Die Gemeinsamkeit, Verständnis und Mitgefühl können ebenso zu Problemlösungen beitragen. Die Gruppe gibt Stärke und kann dazu beitragen, das Leben mit neuen Inhalten und Freude anzufüllen.

Wir treffen uns immer am 2. Donnerstag im Monat in der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Neue Mitglieder sind willkommen!

Seelisch wachsen

Haben auch Sie manchmal den Wunsch, sich außerhalb Ihrer gewohnten Alltagsrolle z. B. als Ehemann, Mutter, „beste Freundin/bester Freund“ oder Arbeitskollege/-kollegin persönlich weiterzuentwickeln? Wollen sie gemeinsam mit anderen Menschen neue Wege für sich selbst finden, die eigene Persönlichkeit und das Selbstwertgefühl stärken und sich dazu mit anderen Menschen austauschen?

Unsere Selbsthilfegruppe „Seelisch Wachsen“ ist eine Gesprächsgruppe für Frauen und Männer, die sich im Austausch mit anderen persönlich weiterentwickeln wollen und sich dabei selbst einbringen. Verständnis und gegenseitige Unterstützung, die der Einzelne in der Gruppe finden kann, ermöglichen es, mit anderen neue Wege zu sich selbst zu finden. Hierzu ist eine stetige Mitarbeit in der Gruppe wichtig.

Menschen, die sich in einer psychisch belastenden Lebenssituation befinden, die ihr Selbstbewusstsein und ihre positive Lebenseinstellung stärken wollen oder Wege aus ihrer psychischen Krankheit aktiv suchen, sind in unserer Selbsthilfegruppe herzlich willkommen.

Diese Themen werden besprochen und bearbeitet: Beziehungen, Liebe, Trennung, soziale Kontakte, Isolation, Lebensfreude, Stress, Selbstwertgefühl, Stärken, Ängste, die persönliche Entwicklung der sozialen Umwelt (Partner, Familie, Beruf, Freunde, Bekannte usw.).

Durch Reden, Zuhören, Verständnis und gegenseitige Unterstützung in der Gruppe kann die Teilnehmerin/der Teilnehmer gemeinsam mit anderen Gruppenmitgliedern versuchen, akute und chronische Probleme zu lindern, das Selbstbewusstsein zu stärken und die positive Lebenseinstellung festigen.

Menschen mit dem Borderline-Syndrom finden in unserer Gruppe keinen Platz.

Unsere Gruppe trifft sich jeden Freitag von 19.00 bis 21.00 Uhr in der Dortmunder Innenstadt. Weitere Informationen erhalten Sie auch per E-Mail: seelisch-wachsen@gmx.de

„Hoffnungsträger“ - Angehörige bipolar erkrankter Menschen

Sind Sie auch Angehöriger eines bipolar Erkrankten? Fragen Sie sich, wie Sie damit leben lernen, dass Ihr Angehöriger einmal vor grenzenloser Euphorie und Taten-drang strotzt und dann wieder in ein Tief der Gefühle stürzt, sich zurückzieht und selbst alltägliche Aufgaben nicht mehr bewältigen kann? Fühlen sich durch diese

starken Stimmungsschwankungen verunsichert und belastet? Dann sind Sie in der Selbsthilfegruppe *Hoffnungsträger - Angehörige bipolar erkrankter Menschen* richtig. Für diese im Wieder-Aufbau befindliche Gruppe werden interessierte Angehörige zum Austausch gesucht.

Neben dem Informationsaustausch über das Krankheitsbild und dessen Frühwarnzeichen können folgende Themen im Mittelpunkt der vertrauensvollen Gespräche stehen: Welche Erfahrungen bestehen im Umgang mit der Erkrankung und können daraus Strategien entwickelt werden? Welche Gefühle löst die Erkrankung in mir aus und wie gehe ich damit um? Was tut mir gut und hilft mir, neue Kraft zu sammeln? Welche professionelle Unterstützung kann ich zu meiner Entlastung nutzen? Die Gruppengespräche können durch Entspannungselemente und gemeinsame entlastende Freizeitunternehmungen ergänzt werden.

Hand in Hand“ - Eltern mehrfach behinderter Kinder“

Eltern mehrfach behinderter Kinder müssen viele Hürden bewältigen, damit der gemeinsame Alltag in der Familie im guten Sinne lebbar wird. So sind sie immer wieder mit Fragen rund um Diagnose, qualifizierte Therapien, Beantragung von Pflege-, Betreuungsleistungen und Hilfsmittel, Beschulung usw. konfrontiert. „Vom Arzt zu hören, dass mein Sohn mehrfach behindert ist, war ein Schock. Diesen zu bewältigen, Hilfen für mein Kind und meine Familie zu finden war mühsam, hat viel Kampf bedeutet und Kraft gekostet. Immer wieder erfahre ich im Umgang mit Behörden und Institutionen, dass wir in unserer Gesellschaft von einer gleichbe-

rechtigten Teilhabe für Menschen mit Behinderungen, die gesetzlich vorgegeben ist, noch weit entfernt sind“, so die Initiatorin der Selbsthilfegruppe.

Damit das Leben mit einem mehrfach behinderten Kind nicht zu einem Leidensweg wird, möchte sich die Initiatorin regelmäßig mit anderen Eltern treffen, die in der gleichen Situation sind. Der gemeinsame Austausch und die gegenseitigen Unterstützung sollen der Information, der Entlastung und der Stärkung dienen. Dabei werden nicht nur belastende Lebenssituationen Thema sein, sondern auch der Spaß miteinander nicht zu kurz kommen. So sind z. B. gemeinsame Freizeitaktivitäten denkbar. Angesprochen sind Eltern, deren Kind unter 18 Jahre alt und geistig und/oder körperlich behindert ist.

„Rückenwind“ – Menschen mit Wirbelsäulenverletzungen und -erkrankungen

Für diese Selbsthilfegruppe im Wieder-Aufbau suchen wir Interessenten zum regelmäßigen Austausch. Themen in der Gruppe können der aktive Umgang mit der Erkrankung, Behandlungsmöglichkeiten sowie schwerbehinderten- und arbeitsrechtliche Aspekte sein. Vorträge von medizinischen Fachreferenten sind angedacht. Das Miteinander in der Gruppe kann auch der Entlastung und der gegenseitigen Rückenstärkung dienen.

Leiden auch Sie unter einer Wirbelsäulenverletzung oder einer degenerativen Wirbelsäulenerkrankung wie zum Beispiel einem Hals-, Brust- oder Lendenwirbelsyndrom, einem Bandscheibenvorfall oder einer Arthrose? Sind Sie in ihrem Alltag durch ihre Verletzung oder Erkrankung bewegungseingeschränkt, fühlen sich durch

Schmerzen belastet und suchen nach Wegen mehr Lebensqualität für sich zu erlangen? Dann können Sie in der Selbsthilfegruppe „Rückenwind“ richtig sein.

Chronischen Wunden

Chronische Wunden können den Alltag zur Hölle machen. Egal, ob es sich um offene Beine, Bauchwunden oder ein diabetisches Fußsyndrom handelt. Neben den oftmals unerträglichen Schmerzen bleibt auch die Sorge: Wird die Wunde jemals wieder vollständig verheilen? Häufig wird – bedingt durch andere Erkrankungen – eine schnelle Wundheilung verhindert. Viele Betroffene erleiden das Schicksal, dass eine bereits geschlossene Wunde sich wieder öffnet und der Teufelskreis von vorne beginnt.

In unserer neu aufzubauenden Gruppe sollen folgende Themen von Bedeutung sein: Konsequente Behandlungs- und Heilungsmöglichkeiten, unterschiedliche Therapieansätze, Nachsorge, psychisches und körperliches Wohlergehen.

In vertrauensvollem Miteinander wollen wir Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig informieren. Ziel soll sein, sich mit der derzeitigen Situation auseinander zu setzen und Wege individueller Entlastung zu finden.

Geplant sind monatliche Treffen.

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

reintechnisches

Heute: Datensicherung - den digitalen Gruppenschatz schützen

von Winfried Müller

Manch Reichtum von Selbsthilfegruppen liegt in digitaler Form auf diversen Festplatten. Ob Gruppen-Flyer, Buchhaltung, Bilder oder Arbeitsmaterialien für die Gruppenarbeit - über die Jahre sammelt sich so einiges an. Und das kann mitunter sehr kostbar und unwiederbringlich sein. Oder es sorgt für eine Menge Arbeit und Ärger, wenn es wegkommt. Daten, die auf Festplatten liegen, sind eigentlich ziemlich bedroht. Ob ein Virus, ein Hardwaredefekt oder schlicht Fehlbedienung - urplötzlich kann alles weg sein. In Selbsthilfegruppen kommt noch hinzu, dass der Kontakt zu Mitgliedern abreißen kann, die wertvolle Gruppendaten auf ihren persönlichen Rechnern haben. Das ist ein Verlust für die Gruppe.

Von daher ist es gut, als Gruppe mal eine Inventur zu machen: Was haben wir eigentlich alles in digitaler Form und wo befindet sich dies? Um dann Konzepte zu entwickeln, wie der digitale Schatz auch hinreichend geschützt wird, um der Gruppe erhalten zu bleiben.

Hilfsmittel zur Datensicherung

Ein gutes Hilfsmittel für die Datensicherung ist die Software *FreeFileSync*, die kostenlos aus dem Internet bezogen werden kann. Die Idee hinter dieser Software ist, Verzeichnisse zu synchronisieren. Beide Verzeichnisse werden dabei genau auf

den gleichen Stand gehalten. Das lässt sich nun gut für die Datensicherung nutzen: Nehmen wir an, unsere Daten liegen auf c:\daten und wir haben einen USB-Stick angesteckt, der auf Laufwerk I: liegt. Das Programm kann nun dafür sorgen, dass alles, was unter c:\daten liegt nun auch auf dem Stick unter I:\daten liegt. Das wäre erstmal nichts weiter, als eine einfache Kopie. Arbeitet man nun aber auf der Festplatte weiter und erstellt z.B. zwei neue Dateien, dann erkennt dies die Software bei der nächsten Synchronisation und kopiert nur diese zwei Dateien auf den Stick. Damit sind wieder beide Datenbestände identisch.

Hält man so regelmäßig Stick und Festplatte synchron, hat man eine wertvolle Sicherung, falls mal die Festplatte kaputt gehen sollte. Benutzt man nun noch abwechselnd zwei Sticks, erhöht man die Sicherheit weiter. Anstatt Sticks können bei größeren Datenmengen natürlich auch externe Festplatten eingesetzt werden.

Aller Anfang scheint schwer – aber dann... Datensicherung stationär

FreeFileSync richtet man so ein, dass auf der linken Seite das Originalverzeichnis ausgewählt wird und auf der rechten Seite der USB-Stick. Mit dem grünen Zahnrad kommt man an die Einstellungen, die man auf den Modus „Spiegeln“ einstellt. Der so eingerichtete Sync-Auftrag wird nun noch gespeichert, so dass man ihn später immer wieder erneut abrufen kann. Genau so kann man so mehrere unterschiedliche Sync-Aufträge anlegen.

Am Anfang sollte man noch sehr vorsichtig mit dem Werkzeug umgehen, um es erstmal kennen zu lernen. Man kann durch falsche Einstellungen auch durchaus Datenverlust produzieren. Wenn man das Prinzip aber erstmal verstanden hat, ist die Nutzung im Alltag sehr einfach. Auch wenn die Homepage in Englisch ist, das Programm selbst ist deutsch übersetzt.

Der erstellte USB-Stick kann auch regelmäßig einem anderen Gruppenmitglied mitgegeben werden, der die Daten auf seinem Rechner übernehmen kann.

Online-Speicher

Eine weitere Möglichkeit der Datensicherung wäre die Nutzung von Online-Speicherplatz. Dies hat zudem den Vorteil, dass so mehrere Gruppenmitglieder auf diese Daten zugreifen können. Auch wenn diese Dienste relativ sicher funktionieren, sollte man hier keine wirklich sensiblen Daten ablegen. Der bekannteste Dienst dieser Art nennt sich *Dropbox*. In der kostenlosen Version hat man 2GB Online-Speicher. Das ist genug für hunderte von Office-Dokumenten.

Das Prinzip von *Dropbox* ist ebenso Datensynchronisation. Hier wird ein bestimmtes Verzeichnis auf dem eigenen Computer mit dem Online-Speicherplatz beim Anbieter synchronisiert. Vieles davon geschieht im Hintergrund, so dass man sich um nichts kümmern muss. Auch eine Synchronisation mit Mobilgeräten ist möglich. Ist der aktuelle Datenbestand erstmal Online, kann sich auch jedes andere Gruppenmitglied synchronisieren. Hierzu muss es lediglich selber einen *Dropbox*-Account anlegen und erhält dann eine Freigabe auf das Gruppenverzeichnis.

Dropbox ist bewusst einfach gehalten, so dass die Einstiegshürde recht gering ist. Wir haben damit schon erfolgreich ein Projekt umgesetzt, wo mehrere Autoren deutschlandweit verteilt an einem Selbsthilfebuch gearbeitet haben.

Wie auch immer man den digitalen Gruppenschatz sichert, es lohnt sich, mal gemeinsam darüber nachzudenken. ■

Weblinks:

- <http://www.dropbox.com/>
- <http://freefilesync.sourceforge.net/>

Dortmunder Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen:

Adoptivkinder

Adipositas
AD(H)S, Erwachsene
Alkoholabhängigkeit, auch:
- Angehörige
- polnischsprachig
Alleinerziehende
Alzheimer
Angsterkrankungen, auch: Berufstätige
Aphasie
Arbeitslosigkeit
Asperger Syndrom, auch
- Kinder
- Frauen

Atemwegserkrankungen

Augenerkrankung

Autismus

Bankengeschädigte

Bauchspeicheldrüsen-Erkrankte

Behinderte, auch: Eltern von (mehrfach*)
behinderten Kindern

Beziehungssucht

Bipolare Störung, hier Angehörige*

Bisexualität, Frauen

Blepharospasmus

Blinde

Bluthochdruck

Borderline, hier:

- Angehörige
- DBT-Erfahrene

Chromosenschädigung

Chronisch Kranke, auch: Angehörige

Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)

Chronische Wunden*

Clusterkopfschmerz

Colitis Ulcerosa

Depressionen, auch:

- Berufstätige
- Depression & Sucht

Diabetes, auch: Diabetes & Depression

Dissoziative (Identitäts-)störungen, Frauen

Drogenabhängigkeit, auch: Angehörige

Dystonie

Eltern, auch: verlassene Eltern

Endometriose

Epilepsie

Ertaubte

Essstörungen

Exhibitionismus

Fehlgeburt

Fetales Alkoholsyndrom
(FAS)

Fibromyalgie

Frauen

Frühgeborene

Freizeit

Gelenke, künstliche

Glaukom (grüner Star)

Gewaltfreie Kommunikation

Haarausfall

Hashimoto-Thyreoiditis

Herzkrankte, auch: Kinder

Herzklappen, künstliche

Hirn-Aneurysma

HIV-Infizierte, Frauen

Hochbegabte, Kinder

Hörgeschädigte

Homosexualität, auch:

- Angehörige
- Jugend
- Sucht

Hypophysenerkrankung

Insolvenz

Kaufsucht/-zwang

Kehlkopfoperierte

Krebs, auch: Kinder

Krebs, spezifisch auch:

- Blase - Darm - Brust
- Prostata - Kehlkopf

Künstlicher Blasen-/ Darmausgang

Lachen

Lange Menschen

Lesben

Leukämie, Kinder

Lupus erythematoses

Magenentfernung

Makuladegeneration

Messies

Medikamentenabhängigkeit

Migranten

Morbus Basedow

Morbus Bechterew

Morbus Crohn

Morbus Menière

Mütter, auch: Hörgeschädigte

Mukoviszidose

Multiple Sklerose, auch: Jung & MS

Myasthenie

Nebennierenerkrankung

Organtransplantierte

Panikattacken, auch: Berufstätige

Pankreas-Erkrankte

Parkinson

Primär billäre Zirrhose (PBZ)

Pflegeeltern

Poliomyelitis

Prostataerkrankte

Psoriasis

Psychose

Psychisch Kranke

Restless-Legs-Syndrom

Rheuma, auch: Kinder

Ruhestand

Sarkoidose

Schädel-Hirn-Trauma

Schlafapnoe

Schlafstörung

Schlaganfall

Schmerzen, chronische

Schwule, auch: Väter / Ehemänner

Seelische Gesundheit

Sehbehinderte

Senior /-innen

Sex- / Liebessucht

Sexualität, spirituelle

Singles ab 60

Sklerodermie

Spielsucht

Stottern

Sturge-Weber-Syndrom

Sucht, auch:

- Hörgeschädigte
- Angehörige
- Homosexuelle

Taubblind

Tinnitus

Torticollis Spasticus

Totgeburt

Tourette-Syndrom

Transgender

Transsexuelle*

Trauer

Trennung

Verwitwete Mütter/Väter

Wirbelsäulenverletzte u. -erkrankte*

Zöliakie

Zwangserkrankungen

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Friedensplatz 8 | 44135 Dortmund

Telefon (02 31) 52 90 97

Fax (02 31) 5 20 90

selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dortmund.de

Sprechzeiten

Mo. 9.00–13.00 | 14.00–16.30 Uhr

Mi. 9.00–13.00 | 14.00–16.30 Uhr

Do. 14.00–16.30 Uhr

Fr. 9.00–13.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung.

Alle Anliegen werden vertraulich behandelt. Die Beratung ist kostenlos.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

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

In einer Selbsthilfegruppe

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