

# KONTAKTE

Die Selbsthilfezeitung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster

**Veränderungen  
Selbsthilfetag  
2009**

# INHALT

	Seite
Wir sind da. Tag der Selbsthilfe 2009	2
Liebe Leserinnen und Leser	3
<b>Selbsthilfegruppen</b>	
„Wir sind da“ – die Leukämie- und Lymphomhilfe (S.E.L.P. e.V.)	4
Selbsthilfegruppe Angst/Panik – „Angst fressen Seele auf“	5
Angehörigenarbeit der Alzheimer Gesellschaft Münster. e.V.	6
Ratlose Eltern, verzweifelte Kinder – LEGA-DYS Münster	7
Freu(n)de ohne Alkohol (FoA)	8
Selbsthilfegruppe Soziale Ängste Club 68 e.V.	9 10
Alateen-Gruppe in Münster gegründet	12
AD(H)S – ein Phänomen mit vielen Aspekten	13
MitstreiterInnen gesucht – „Verlassene Eltern“	13
<b>Aktuelles</b>	
5 Fragen an die Münsteraner Oberbürgermeister-Kandidaten Markus Lewe (CDU) und Wolfgang Heuer (SPD)	14
Technik für schwerhörige Menschen ermöglicht entspannte Kommunikation in der Gruppe	16
Sommerfest im Gesundheitshaus – Feier zum 10-jährigen Jubiläum	17
Informationstag für Familien mit behinderten/entwicklungsverzögerten Kindern im Gesundheitshaus	18
20 Jahre Gesunde Städte-Netzwerk	19
Selbsthilfe vernetzen – das Selbsthilfe-Forum	19
<b>Selbsthilfe-Kontaktstelle</b>	
Selbsthilfe unterstützen – Fortbildungen für Selbsthilfegruppen	20
Endlich Zeit für uns – ein Wochenende für die Selbsthilfe	21
2008 – Jahresbericht der Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster	22
Vorankündigung – Datenabgleich	23
Impressum	11
So erreichen Sie die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster	12
Themenliste	24

## Wir sind da. Tag der Selbsthilfe Samstag, 22.08.2009 10.00 - 17.00 Uhr

### Lambertikirchplatz

Mut machen, Verändern, Austausch, Helfen, Verstehen ...  
das ist die Idee der Selbsthilfe.

Schneller als gedacht können Krankheit, Unfall, veränderte Lebensbedingungen und unterschiedlichste Lebenskrisen den Alltag von Menschen verändern. Deshalb engagieren sich in Münster tausende Bürgerinnen und Bürger in hundert von Selbsthilfegruppen. Betroffene und Angehörige tauschen sich aus, geben Erfahrungen weiter, bieten Hilfen an, unterstützen Andere, entwickeln wieder Lebensmut und können so gestärkt ihren Alltag neu gestalten.

Auf dem Tag der Selbsthilfe zeigen die Selbsthilfegruppen: **Wir sind da.** Rund 60 Gruppen präsentieren sich am 22. August auf dem Lambertikirchplatz mitten in Münster. Kontakte und Gespräche mit den Selbsthilfegruppen versprechen Vielfalt und Spannung, stehen für so manchen „Aha-Effekt“ und viele wertvolle Informationen.

**Der Tag der Selbsthilfe wird um 11.15 Uhr eröffnet von Karin Reismann, Bürgermeisterin der Stadt Münster.**

Die kommunale Stiftung Siverdes und die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster möchten Sie einladen, den diesjährigen Tag der Selbsthilfe zu besuchen.

**Wir sind da!  
... Sie auch?**

Wir sind da.  Tag der Selbsthilfe

# Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

## **Wir sind da**

ist das Motto des diesjährigen Selbsthilfetages in Münster.

Es macht deutlich, die Selbsthilfegruppen **sind da**. Sie engagieren sich für Ihre Sache, sind gesprächsbereit und kümmern sich, setzen sich ein für sich und für Andere.

So auch die Selbsthilfegruppen, die sich in dieser Ausgabe vorstellen und die Sie größtenteils auf dem Selbsthilfetag an ihren Ständen finden können.

Auch wir, die MitarbeiterInnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle, **sind da**. Wir informieren über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen. Wir vermitteln in bestehende Gruppen und sind behilflich bei der Gründung einer Gruppe. Wir unterstützen und beraten Selbsthilfegruppen und fördern den Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander.

Gemeinsam mit der kommunalen **Stiftung Siverdes** organisieren wir den Tag der Selbsthilfe, um für den Gedanken der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit zu werben. Denn die Selbsthilfe ist nicht mehr weg zu denken aus dem Leben unserer Stadt. Sie hat ihren Platz gefunden und ist ein wichtiges Element der sozialen und gesundheitlichen Landschaft.

Gerade in der heutigen Zeit ist das Thema Selbsthilfe in aller Munde und wird auch vor dem Hintergrund demographischer Veränderungen eine große Rolle spielen. Aus aktuellem Anlass befragte deshalb die Selbsthilfezeitung **kontakte** die beiden Oberbürgermeister-Kandidaten Markus Lewe (CDU) und Wolfgang Heuer (SPD) zum Thema Selbsthilfe (siehe Seite 14).

Zudem möchten wir besonders auf ein zusätzliches Fortbildungsangebot der Selbsthilfe-Kontaktstelle hinweisen. Am 5. und 6. Dezember wird es endlich wieder ein Wochenendseminar für die Selbsthilfegruppen geben (siehe Seite 21).

Weitere Themen in dieser **kontakte** sind Aktuelles aus der Selbsthilfe, der Jahresbericht für 2008 und vieles mehr.

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle wünscht allen Leserinnen und Lesern viel Spaß bei der Lektüre dieser Zeitung und einen schönen (Rest-)Sommer.

**Wir sind da!**



*Marco Tammen    Renate Ostendorf    Jutta MacDonald*

# „Wir sind da“, die Leukämie- und Lymphomhilfe (S.E.L.P. e.V.)

Wir, die Leukämie- und Lymphomhilfe (S.E.L.P. e.V.), sind ein gemeinnütziger Verein. Ging es bei der Gründung 1990 vor allem darum, den Patienten und Angehörigen mit den monatlichen Gruppentreffen ein Forum zum Erfahrungsaustausch zu schaffen, so sind im Laufe der Jahre immer neue Aufgaben dazu gekommen.

An unsere Geschäftsstelle in Münster-Wolbeck wenden sich sowohl Patienten als auch Angehörige mit sehr unterschiedlichen Bedürfnissen und Fragen:

So z.B. eine 33-jährige Patientin mit zwei kleinen Kindern, die an einer chronisch myeloischen Leukämie erkrankt ist. Nach Diagnosestellung wurde die Patientin zunächst mit einem Medikament behandelt, das die Leukämie zwar nicht heilen, aber doch zum Stillstand bringen konnte. Nach gut einem halben Jahr sprach das Medikament aber nicht mehr an, es kam zu einer Resistenz. Da bei einem so frühen Therapieversagen wahrscheinlich auch andere Medikamente nicht langfristig wirken würden, wurde der Patientin als letzte Heilungschance eine Knochenmark- bzw. Stammzelltransplantation nahe gelegt. Da sie keine Geschwister hatte, musste eine so genannte Fremdspendersuche eingeleitet werden. Viel größer als die Sorge, ob ein passender Spender gefunden wird, war die Sorge um ihre Kinder. Zum einen waren die Kinder nicht über die schwerwiegende Erkrankung ihrer Mutter informiert. Die Patientin wollte ihre Kinder nicht unnötig beunruhigen. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass eine Altersentsprechende Aufklärung wichtig ist. Auch

*kleine Kinder spüren, wenn etwas nicht stimmt. Die Phantasien der Kinder sind dann oft schlimmer als die Realität. Vielen macht es große Angst und sie geben sich die Schuld, wenn es der Mutter bzw. dem Vater zwischenzeitlich schlecht geht oder sie immer wieder für ein paar Tage ins Krankenhaus müssen. Da sich die Patientin dieses Gespräch mit ihren Kindern nicht alleine zutraute, wurde ein gemeinsames Gespräch mit einem Psycho-Onkologen vereinbart.*

*Zum anderen musste die Betreuung der Kinder während des langen Klinikaufenthaltes organisiert werden, da die Patientin allein erziehend war. Es wurde eine Familienpflegerin gefunden, zu der sowohl Mutter als auch Kinder Vertrauen fassten.*

*Letztlich ging es auch darum, Vorsorge für den Sterbefall zu treffen. Welche Wünsche hat die Patientin für ihre Beerdigung und vor allem für ihre Kinder. Mit dem Jugendamt wurde geklärt, dass Kinder zwar nicht „vererbt“ werden können, der letzte Wunsch der Mutter jedoch so weit wie möglich erfüllt würde. In diesem Fall hatte sich eine Freundin bereit erklärt, die Kinder zu nehmen und dies auch schriftlich beim Jugendamt hinterlegt.*

*Für die Patientin war neben den vielen Gesprächen in der Geschäftsstelle auch der Erfahrungsaustausch im Rahmen der Gruppentreffen wichtig. Hier konnte sie sich mit bereits transplantierten Patienten unterhalten, um sich ein Bild von dem zu machen, was auf sie zukommen kann und was eventuell noch zu bedenken ist. Besonders wichtig war aber, dass diese Pati-*



*enten den Anderen Mut gemacht haben, ihnen zu zeigen, man kann es schaffen!*

Unter dem Motto „**Wir sind da.**“ nehmen auch wir mit einem Infostand am diesjährigen Selbsthilfetag der Selbsthilfe-Kontaktstelle teil, um auf die Belange von Patienten und Angehörigen aufmerksam zu machen und um über Irrtümer aufzuklären:

z.B., dass Leukämien nicht, wie häufig angenommen, Krankheiten sind, von denen hauptsächlich Kinder betroffen sind. Von den ca. 9.000 Neuerkrankten pro Jahr sind etwa 800 Kinder.

Oder aber, dass nach wie vor das Knochenmark mit dem Rückenmark verwechselt wird und Menschen davon abhält, sich als Spender registrieren zu lassen. Für viele Leukämie- oder Lymphompatienten, wie oben geschildert, ist die Spende von gesundem Knochenmark aber die einzige Chance auf Heilung, wenn alle medikamentösen Behandlungsversuche erfolglos bleiben. Aufgrund der vielfältigen Gewebemerkmale-Kombinationen ist eine sehr große Anzahl von freiwilligen Spendern notwendig, um zumindest eine Person zu finden, die mit dem Patienten übereinstimmende HLA-Merkmale besitzt. Deshalb sollten möglichst viele Menschen ihr Blut testen und sich in eine Datei aufnehmen lassen.

Spender können grundsätzlich alle Menschen zwischen 18 und 55 Jahren werden, die in guter körperlicher Verfassung, mindestens 50 kg schwer und gesund sind. Das heißt, bestimmte gesundheitliche Voraussetzungen müssen erfüllt sein. Diese Einschränkungen werden zum Schutz des Spenders, aber natürlich auch zum Wohle des Patienten gemacht.

Wir informieren ausführlich in einem persönlichen Gespräch, welche Voraussetzungen ein Spender erfüllen muss, um sich in eine Datenbank aufnehmen zu lassen.

Weitgehend unbekannt ist auch, dass immer häufiger Menschen an einem bösartigen Lymphom, einer Krebserkrankung des lymphatischen Systems erkranken. Gerade bei den bösartigen Lymphomen wurden in den letzten Jahren wesentliche Fortschritte in der Klassifizierung, Diagnostik und Therapie erzielt. Eine frühe Diagnose und eine angemessene Therapie sind dabei von größter Bedeutung für den weiteren Verlauf der Erkrankung und die Heilungschancen. Denn noch immer werden nicht alle Lymphom-Patienten adäquat oder früh genug behandelt.

**Wer etwas über uns erfahren möchte oder Fragen zu Leukämien und Lymphomen hat, kann uns anrufen unter 02506 6768 (Di – Fr 10 – 13 Uhr) ([www.selp.de](http://www.selp.de)) oder am 22.08. auf dem Selbsthilfetag am Stand besuchen.**

## Selbsthilfegruppe Angst/Panik „Angst fressen Seele auf“

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angsterkrankungen und Panikattacken.

Angst ist ein natürliches, lebensnotwendiges Gefühl, das uns schützt, wenn wir in Gefahr sind. Es gibt jedoch Menschen, die unter immer wiederkehrenden, plötzlichen Angstanfällen, bis hin zu Panikgefühlen leiden.

In unserer Gruppe besteht die Möglichkeit sich auszutauschen, sich gegenseitig zu stärken und Mut zu machen. Da wir alle in einem Boot sitzen, bekommen wir das Gefühl, nicht alleine zu sein ... **Gemeinsamkeit macht stark.**

Die Beweggründe in eine Selbsthilfegruppe zu gehen sind ganz unterschiedlich:

- *Herr N. z.B. leidet unter sozialen Ängsten und erhofft sich durch die Selbsthilfegruppe ein sichereres Auftreten.*

- *Frau M. leidet unter Panikattacken und sozialen Ängsten und sucht in der Gruppe Unterstützung in der 2-jährigen Pause bis zur ambulanten Therapie.*
- *Für Frau S. ist die Selbsthilfegruppe Konfrontationstherapie nach erfolgreicher stationärer Behandlung.*

Die Angst hat viele Gesichter, ist fast immer mit Stress verbunden und kann die Lebensqualität deutlich einschränken. In der Selbsthilfegruppe erfahren wir Verständnis, Einfühlungsvermögen und Akzeptanz und kein Schubladendenken!

Menschen mit Angsterkrankungen sind in unserer Selbsthilfegruppe herzlich willkommen.

**Weitere Informationen und Kontakt über die Selbsthilfekontaktstelle Münster, Tel.: 0251 511263**



# Angehörigenarbeit der Alzheimer Gesellschaft Münster e.V.

## Ein Erfahrungsbericht betroffener Angehöriger

Die Alzheimer Gesellschaft Münster besteht in diesem Jahr 21 Jahre. Als feste Größe in der komplementären Versorgungsstruktur für Demenzerkrankte und deren Angehörige in dieser Stadt hat die Alzheimer Gesellschaft mit ehrenamtlichem Engagement ein vielfältiges Betreuungs- und Beratungsangebot zur Unterstützung der an einer Demenz Erkrankten und deren Angehörigen aufgebaut. Eine engagierte Öffentlichkeitsarbeit und Fachvorträge laden ein zur Diskussion und fördern die Auseinandersetzung mit dem Thema Demenz.

Die Angehörigen Demenzerkrankter erfahren durch die Alzheimer Gesellschaft Münster häufig wesentliche und notwendige Entlastung, wie ein Erlebnisbericht betroffener Angehöriger zeigen soll:

„Vor dem plötzlichen und unvorhersehbaren Tod der Mutter hatten wir nie gedacht, dass sich unser Leben so vollständig verändern könnte. Wir, Sohn und Schwiegertochter, standen vor Entscheidungen und Problemen, mit denen wir uns vorher nie beschäftigt hatten und die uns teilweise unlösbar schienen. Innerhalb von nur wenigen Wochen hatte sich unser Leben so grundlegend verändert, dass fast nichts mehr so war wie früher.

Drei Jahre ist es her, dass Mutter verstarb. Bis dahin lebte das alte Ehepaar im eigenen Haus und versorgte sich völlig selbständig. Bei den regelmäßigen Besuchen stellten wir fest, dass Vater sich zwar etwas merkwürdig verhielt; die Vergesslichkeit, die ständige Suche nach verlegten Dingen und die gelegentliche Missstimmung schoben wir Alle auf sein hohes Alter. Nach der Beerdigung der Mutter wurde für uns schnell klar, dass Vater an einer schweren Demenz litt und abso-

lut nicht mehr in der Lage war, sich allein zu versorgen.

Seine Orientierungslosigkeit, nächtliche Halluzinationen und die Unfähigkeit, die einfachsten Dinge des täglichen Lebens zu meistern, führten uns zu dem schnellen Entschluss, unsere eigene Wohnung aufzugeben und zu ihm zu ziehen. Bei der jetzt ständigen Betreuung erkannten wir, dass hier eine schwerwiegende Krankheit vorlag. Die Auffälligkeiten steigerten sich. Der Tag- Nachtrhythmus war gestört, er sah Menschen und Tiere, die nicht vorhanden waren, räumte täglich Schränke ein und aus, verdächtigte Personen des Diebstahls. Nach vier Monaten waren wir völlig am Ende. Es drehte sich alles nur noch um die Versorgung des Vaters. Unser eigenes Leben war auf fast Null reduziert. Soziale Kontakte ebenso. In dieser wirklich schweren Situation fanden wir einen kleinen Zeitungsartikel über das monatliche Treffen pflegender Angehöriger von Alzheimer erkrankten Personen. Wir konnten bei dem Treffen in der Gesprächsrunde all unsere Probleme und Sorgen schildern und begegneten dort vielen Menschen, die in ähnlichen Situationen lebten. Wir bekamen viele Informationen und lernten, die Krankheit besser zu verstehen.

In einem persönlichen Beratungsgespräch mit der Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft, Frau Beate Nieding, erfuhren wir, dass eine gründliche neurologische und psychiatrische Untersuchung zunächst notwendig ist, um feststellen zu lassen, ob und in welchem Ausmaß die Krankheit tatsächlich vorliegt. Wir konnten später feststellen, dass sich durch kompetente ärztliche Beratung und Verordnung passender Medikamente die negativen Erscheinungs-

formen der Krankheit über längere Zeit deutlich reduzieren ließen. Eine Heilung gibt es leider noch nicht. Zudem berichtete Frau Nieding über wichtige Formalitäten wie Patientenverfügung, Betreuungsrecht, Vollmachten und Ähnliches.

Eine besondere Entlastung für die pflegenden Angehörigen stellen die ebenfalls von der Alzheimer Gesellschaft angebotenen Betreuungsnachmittage dar. Dort werden die Erkrankten von fachkundigen Mitarbeitern in ihren noch vorhandenen Fähigkeiten gefördert. Ein Angebot, dass Vater auch längere Zeit sehr gerne angenommen hat.

Weitere Angebote der Alzheimer Gesellschaft sind Kurse für Angehörige, Fachvorträge, Ausflüge und manchmal eine Tanzveranstaltung.“

### **Wir sind da. Angebote der Alzheimer Gesellschaft Münster e.V.**

- Persönliche Beratung, Information und Vermittlung von Entlastungsangeboten
- Angebot für Menschen mit Demenz in frühen Krankheitsstadien
- 90-Minuten Aktivierung (Gedächtnistraining)
- Betreuungsgruppen für Demenzerkrankte
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige
- Schulungskurs für pflegende Angehörige

**Alzheimer Gesellschaft  
Münster e.V.**

**Tel.: 0251 780397**

**E-Mail: [alz-ges@muenster.de](mailto:alz-ges@muenster.de)**

**[www.alzheimer-muenster.de](http://www.alzheimer-muenster.de)**

# Ratlose Eltern, verzweifelte Kinder

„Konzentriere dich!“ Mit rotem Stift hat die Lehrerin diese Zeilen unter die Rechtschreibarbeit des Grundschülers Timo geschrieben. Note mangelhaft. Die Fehler in der ersten Hälfte der Arbeit hätten bereits die Note ungenügend gerechtfertigt. Timos Eltern befürchten, die Schwächen in den Fächern Lesen und Rechtschreiben könnten den Besuch ihres Sohnes, den die Lehrerin als gut begabt beschreibt, an eine geeignete weiterführende Schule verhindern. So befolgen sie den Rat der Lehrerin und melden ihr Kind in einem Förderinstitut an. Hier wird Timo zwei Jahre lang intensiv unterrichtet. Doch ein nennenswerter Erfolg stellt sich nicht ein. So ist es nicht verwunderlich, dass Kinder und Eltern verzweifeln und schließlich beim Kinder- und Jugendpsychiater vorstellig werden.

Hier versucht der Facharzt den Kindern und Eltern erst einmal, die für sie bedrückende Frage nach der Schuld zu nehmen.

Schuld ist niemand an der Legasthenie, die als Entwicklungsstörung schulischen Lernens 1991 Eingang in die Klassifikation der WHO (Weltgesundheitsorganisation) fand.

Legasthenie, auch Lese-Rechtschreibstörung genannt, ist laut Fachdefinition eine umschriebene und schwerwiegende Beeinträchtigung des Erlernens von Lesen und Rechtschreibung. Betroffen sind 4-8% der Grundschul Kinder. Die Legasthenie ist auf Besonderheiten von Hirnfunktionen begründet. Bekannt ist sie seit gut hundert Jahren und kommt in allen Schriftsprachen vor. Sie ist nicht durch unzureichenden Unterricht, Intelligenzminderung oder durch andere körperliche, neurologische oder psychische Erkrankungen verursacht. Mit ca. 50% ist die Erblichkeit recht hoch. Jungen sind häufiger betroffen als Mädchen.

Mit einem Hirnschaden ist die Legasthenie nicht gleichzusetzen. Es han-



delt sich bei dieser Entwicklungsstörung um eine Besonderheit der zentralnervösen Verarbeitung.

Früh zeigt sich die Lesestörung. Buchstaben werden verdreht, ganze Wörter oder Wortteile ausgelassen, hinzugefügt oder ersetzt. Das betroffene Kind kann den Inhalt des Gelesenen in der Regel nicht wiedergeben und liest langsamer. Die meisten Legastheniker können zwar das Lesen lernen, müssen aber viel mehr Mühe aufwenden und brauchen mehr Zeit. Für die Diagnose gibt es international anerkannte Kriterien, die das Kind mit seinem Lebensumfeld sowie den seelischen und körperlichen Voraussetzungen mit in Betracht ziehen. Eine fachärztliche Diagnose gibt entscheidende Hinweise für gezielte Hilfen. Nach heutigem Erkenntnisstand spielen bei einer Legasthenie insbesondere Schwierigkeiten bei der akustischen, sprachlichen Informationsverarbeitung eine Rolle. Daher wird bereits in vielen Kindergärten im letzten Kindergartenjahr präventiv gearbeitet.

Der Begriff Dyskalkulie stammt wie der Begriff Legasthenie aus dem Griechischen /Lateinischen. Die Vorsilbe „dys“ (griech.) bedeutet -miss, -übel, „kalkulie“ geht zurück auf calculare (lat.): zusammenrechnen. Ebenso wie bei der Legasthenie han-

delt es sich bei der Dyskalkulie um eine Teilleistungsstörung, die bei normaler bzw. überdurchschnittlicher Intelligenz auftreten kann. Die Dyskalkulie umfasst Probleme in mathematischen Grundlagen wie beispielsweise den Grundrechenarten.

Am 9.5.2008 wurde der gemeinnützige Verein **LEGA-DYS Münster: Mehr Chancen für Kinder mit Legasthenie und Dyskalkulie Münster** gegründet. Er setzt sich zusammen aus betroffenen und unterstützenden Eltern und Fachleuten, die ehrenamtlich Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Durch persönliche Gespräche und Informationsveranstaltungen mit Fachleuten aus Medizin, Psychologie, Pädagogik, Sozial- und Rechtswesen wird Hilfe gezielt wirksam. Regelmäßig jeden ersten Dienstag im Monat (außer in den Schulferien) lädt LEGA-DYS e.V. Betroffene zu einem Austausch ein. Fachvorträge ergänzen das Programm. Die Arbeit wird von der Stiftung Siverdes unterstützt.

**Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster,  
Tel.: 0251 51 12 63.**

**Das aktuelle Programm findet man im Internet unter: [www.muenster.org/lega-dys-muenster](http://www.muenster.org/lega-dys-muenster).  
Birgit Langanke, Dipl.-Päd.**

# Freu(n)de ohne Alkohol (FoA)



In unserem gesellschaftlichen Zusammenleben hat Alkohol einen bedeutenden Stellenwert. Er ist eine der wenigen allgemein akzeptierten Drogen, wodurch ein Missbrauch erleichtert wird. Die Menge des Alkoholkonsums hat sich in den letzten 30 Jahren - bezogen auf einen durchschnittlichen Deutschen - mehr als verdreifacht. Der Umgang mit Alkohol wird oft nicht richtig eingeschätzt, seine Wirkung unterschätzt, die Gefahren werden verharmlost. Bei vielen Menschen sind daher Schwierigkeiten im Umgang mit Alkohol bereits vorprogrammiert.

Zu Problemen und Auffälligkeiten durch den übermäßigen Genuss von Alkohol kommt es dann in allen Lebenslagen: in Partnerschaften, am Arbeitsplatz, bei Feiern und Festlichkeiten oder im gesellschaftlichen Miteinander. Subjektiv fühlt man sich noch in der Lage, sich richtig einzuschätzen. Objektiv jedoch ist es aufgrund der zunehmenden Ausfallerscheinungen unmöglich, Situationen richtig einzuschätzen und Bewegungsabläufe reaktionsschnell zu koordinieren.

Die Selbsthilfegruppen der **Freu(n)de ohne Alkohol** wollen offene Gespräche unter Betroffenen, die die Möglichkeit schaffen, sich mit der eigenen Persönlichkeit zu beschäftigen. Wir wollen Denkanstöße zur selbstkritischen Beurteilung geben, um Einsichten zu gewinnen und persönliche Schlussfolgerungen zu ziehen. Wir bieten langfristige menschliche Hilfe für veränderungswillige Alkoholauffällige und bestätigen sie in ihrem abstinenter Vorhaben.

Wir wollen auch präventiv wirken, indem wir Unterstützung für die Per-

sonen anbieten, die sich für einen selbst definierten, begrenzten Zeitraum oder sogar lebenslang zur Alkoholabstinenz entschieden haben. **Nicht das Aufhören wird belohnt, sondern das Durchhalten.**

Gordon, Ansprechpartner der FoA hat die Teilnehmer zu ihren Erfahrungen in der Gruppe befragt:

*„Hallo Ihr Freunde von Selbsthilfegruppen. Ich bin Gordon, Ansprechpartner der FoA Münster. FoA bedeutet Freunde ohne Alkohol. Wir sehen uns als ein wertvolles Zusatzangebot zu den schon sehr viel länger in Münster etablierten Alkohol-Gruppen. Aber am besten stellt sich jeder einmal selbst anonym vor.“*

*„FoA ist für mich die Gruppe, wo ich mich wohl fühle, wo ich mich ganz fallen lassen kann. Ich weiß genau, dass ich hier immer aufgefangen werde. Das ist ein Gefühl, dass ich in den ersten 40 Jahren meines Lebens nicht kennen lernen durfte. Nach jetzt weiteren 10 Jahren meines Lebens habe ich gelernt, dass es nicht nur wichtig ist, Dampf abzulassen, sondern auch die Ursachen für die Entstehung des Gefühls „Druck“ zu erforschen. Anschließend ist es dann im Verhältnis zu der anderen Arbeit, relativ leicht meine Lebensentscheidungen zu korrigieren. Wie gesagt, das Lernen dauerte Jahre und wird bestimmt auch nie so richtig zu Ende gehen.“*

*„FoA - ein Name, ein Wohlfühlprogramm. Für mich steht das F für Freundschaft. Freundschaft kann Mann oder Frau, bei uns in der FoA erleben. Des Weiteren sind die Aktivitäten wie Sport, Spiel und Spannung, auch gleichermaßen Entspannung für die Seele. So unternehmen wir viel*

*und ich komme gerne schon seit drei Jahren zu den FoA.“*

*„Für mich hier einige wichtige Gründe für die FoA: die freundliche Aufnahme in der Gruppe, die Ehrlichkeit, die verschiedensten Gespräche, über persönliche Gefühle sprechen zu können und trotzdem anonym zu bleiben.“*

*„Ich komme jede Woche zu FoA, weil hier mein „geschützter Raum“ ist, weil der Name Programm ist. Aus einer Selbsthilfegruppe sind Freundschaften entstanden, die mir sehr wichtig geworden sind. Ich brauche die Gruppe, um mir jede Woche von Neuem bewusst zu machen, dass ich ein Alkohol Problem habe. Ein Problem, das nicht zu unterschätzen ist und mein wöchentliches Meeting erinnert mich daran.“*

*„Ich bin erst seit ein paar Wochen ein Teil der „Freunde ohne Alkohol“ und fühle mich trotzdem schon jetzt als vollwertiges Mitglied der Gruppe. Hieran kann man sehr gut erkennen, dass man hier von Anfang an integriert und was noch viel wichtiger ist, akzeptiert wird. Weiterhin gefällt mir, dass ich hier all meine Sorgen und Ängste, also kurz gesagt Gefühle, loswerden kann. Und das Alles, ohne belächelt oder schräg angeschaut zu werden.“*

*„An den FoA kann ich sehen, dass sich trotz des schwierigen Themas Alkohol der Spaß und die Zuversicht am und im Leben nicht ausschließen.“*

*Auch ist die Radio-Gruppe, die sich aus der FoA-Gruppe gebildet hat, ein Beleg dafür, dass wir als Gruppe Wege suchen, sich mit uns und dem Thema Alkohol auseinander zu set-*

zen. Das ist Freizeitgestaltung, die Spaß macht und der Gruppe und den hoffentlich vielen Hörern nutzen bringt. „A-Team - Leben ohne Alkohol“ heißt die Sendung, die regelmäßig im Bürgerfunk auf Antenne Münster zu hören ist.“

„Seit kurzem bin ich erst bei den Freunden ohne Alkohol und fühle

mich von Anfang an sehr wohl dabei. Ohne Selbsthilfegruppen Erfahrung hab ich mir so einiges vorgestellt: Betretene Stimmung, Rituale bei denen man sich nicht wirklich wohl fühlt oder Selbstmitleid - nichts davon! Bei den FoA treffen sich Leute, die ein Problem in den Griff bekommen wollen und dabei eine Menge Freude haben!“

**Kontakt über**  
**Gordon 0251 1 49 25 30 oder**  
**0179 51 333 92 oder**  
**E-Mail:**  
**gordon.liermann@gmx.de.**

**Kontakt Radio Gruppe:**  
**radio-a-team@gmx.de**

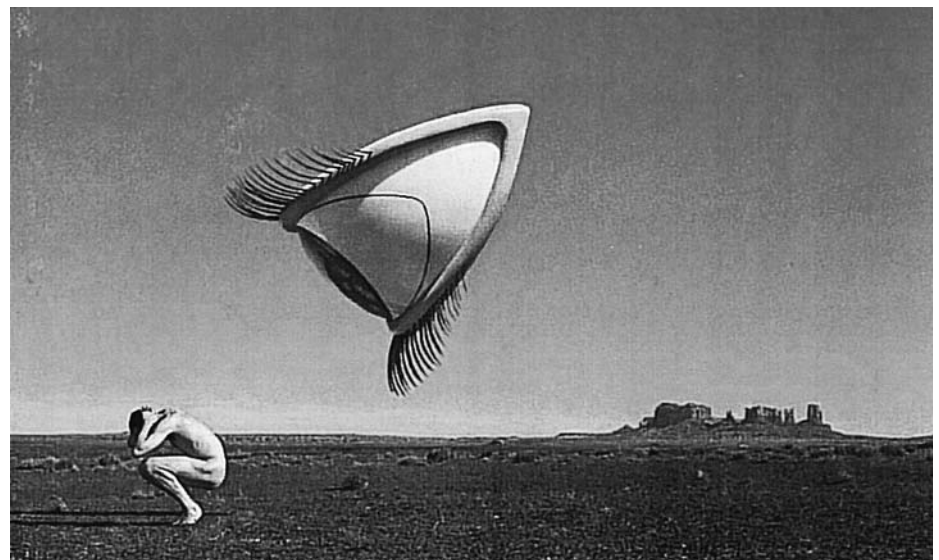
## Selbsthilfegruppe Soziale Ängste

Um soziale Ängste und ihre Bedeutung im Leben zu verstehen, wollen wir zunächst einmal darauf hinweisen, wie stark unser aller Leben von sozialen Beziehungen geprägt ist. Und das von Geburt an. Diese Beziehungen stützen und nähren uns, durchdringen unseren Alltag und lassen uns leben. Aus dieser sozialen Dimension des Lebens können wir nicht ausbrechen. Wir können nur in ihr bleiben und sie gestalten, mit Vertrauen, Freundschaft, Mut zur Nähe und vielen anderen Eigenschaften mehr.

Nun erleben wir, die Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Soziale Ängste“, eben diese soziale Dimension im Alltag als angstbehaftet und gefährdet. Dabei hat jeder in unserer Gruppe seine eigene „Angstgeschichte“, im Umgang mit der Familie, mit Kollegen, mit Chefs, mit Menschen auf der Straße, bei Feiern, Partys. Auch Bewerbungsgespräche, Verhandlungen, berufliche Gespräche und alltägliche Plaudereien sind hier anzusiedeln.

Inhaltlich können diese Ängste belegt sein von dem Gefühl, sich zu blamieren, das Gesicht zu verlieren, sich nicht durchsetzen zu können, mit den eigenen Qualifikationen unzureichend, für das Gespräch nicht adäquat zu sein.

In diesen sozialen Kontakten erfahren die einen ihre Angst als (starke)



Schüchternheit, andere als (tiefstes) Unbehagen. Symptome, die sich anschließen, sind beispielsweise Rötungen auf Stirn und Gesicht, Zittern, Schwitzen, Herzrasen, Schwindel, Beklemmungs- bis hin zu Panikgefühlen.

Bei vielen führen diese Ängste, wenn sie nicht zu handhaben und zu überwinden sind, zum sozialen Rückzug, sei es im privaten oder im beruflichen Bereich. Auch eine sekundäre Depression kann die Folge sein oder das Abgleiten in eine Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten und anderen Drogen, die dazu helfen sollen, die Symptome zu überwinden oder zu verdrängen.

Die Selbsthilfegruppe „Soziale Ängste“ möchte Menschen, die solche Probleme verspüren, die Möglichkeit

geben, miteinander ins Gespräch zu kommen. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass man sich mit der Gruppe im Rücken eher traut, neue Kontakte aufzunehmen oder bestehende aufrecht zu erhalten. Indem wir uns einmal die Woche treffen, machen wir die Erfahrung, dass wir nicht alleine stehen mit unseren Problemen. Wir versuchen, einander gegenseitig aufzubauen und Halt zu geben.

Die Gruppe steht jedem offen, der Schwierigkeiten im Kontakt mit anderen Menschen hat.

**Wir treffen uns jeden Freitag um 18.00 Uhr in den Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Münster, Hafengeweg 6-8 (1. Etage, Raum 18).**

# Club 68 e.V.

Der Club 68 e.V. wurde im Februar 1970 in Münster gegründet und am 10. April 1970 ins Vereinsregister des Amtsgerichtes Münster eingetragen. Dieser Gründung vorausgegangen war der im Jahre 1968 in Hamburg ins Leben gerufene Verein Behinderter und Ihrer Freunde.

Die Jahreszahl "1968" war es dann auch, nach welcher der Neugegründete Verein in Club 68 e.V. benannt wurde.

"Besinnen wir uns endlich auf uns selbst", hieß es damals und meinte damit nichts anderes, als sich der ständigen Betreuung und Bevormundung seitens der Eltern und Behindertenverbände zu entziehen. Junge Menschen, aus allen Teilen der Bundesrepublik kommend, hatten in eigens für die Ausbildung von Behinderten geschaffenen Heimen eine Schul- und Berufsausbildung durchlaufen und waren dann, nachdem sie vor der für sie zuständigen Prüfungskommission ihre Gehilfen- bzw. Gesellenprüfung bestanden hatten, in ihre heimische Umgebung zurückgekehrt.

In den Jahren der Ausbildungszeit geknüpfte Freundschaften wurden weiter gepflegt und kontinuierlich ausgebaut. Diesem Tatbestand ist es zuzu-



schreiben, dass sich dann in Münster, Köln und Bielefeld weitere Vereine gründeten, deren Mitglieder sich mit den Freunden in Hamburg solidarisierten. In Anlehnung an deren Verein und dessen Zielsetzung ließen sie sich unter der Namensbezeichnung Club 68 e.V. bei dem für sie zuständigen Amtsgericht in das Vereinsregister eintragen. Den genannten vier Vereinen folgten weitere, die sich heute über das gesamte Bundesgebiet verteilen.

### Die von unserem Club verfolgten Ziele sind folgende:

- Gleichberechtigte Partnerschaft statt Betreuung von Sorgenkindern
- Verbesserung der Lebenssituation statt Pflege der Behinderung
- Teilnahme am gesellschaftlichen Leben statt Isolation und Ausgrenzung
- Kontakte herstellen zwischen behinderten und nicht behinderten Menschen, um durch persönliche Gespräche und gemeinsames Han-

deln Vorurteile abzubauen und Missverständnisse zu beseitigen.

- Eigeninitiative zu ergreifen, sowie Selbst- und Mitbestimmung zu fördern.

40 Jahre Club 68 e.V. in Münster bedeutet 40 Jahre erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Behinderten und Nichtbehinderten.

Sie beinhalten aber auch ein stetes und hartes Ringen um Verständnis untereinander und darüber hinaus auch in Zukunft.

Mitverantwortung zu tragen für den Verein und für die Stadt, in der wir alle leben.

Der Ausspruch des Ratsherren Karl-Heinz Volkert anlässlich der Jahreshauptversammlung vor 20 Jahren, hat nichts an seiner Gültigkeit verloren. Herr Volkert appellierte an alle Mitglieder, gemeinsame Aktivitäten zu entwickeln und offen für Nichtmitglieder zu sein.

Wörtlich hieß es: "Die Behinderten brauchen den Club und ich sage sogar, auch die Stadt braucht ihn."

### Vereinsgeschichte

Begonnen hat alles im Februar 1970 als unser Verein, der Dritte in einer Kette von noch vielen folgenden Clubs 68, gegründet wurde. Die ersten Jahre unseres Bestehens waren Vagabunden Jahre, weil es bis zum Jahre 1979 dauerte, bis wir unsere ei-



genen Clubräume in der Bergstrasse in Münster beziehen konnten.

Bis zu diesem Jahr waren wir auf die Gastfreundschaft der Markus Kirchengemeinde, der Arbeiterwohlfahrt und des Clara-Stifts angewiesen

Im Jahre 2002 konnten dann Vereinsräume auf der Hafenstrasse 43 angemietet werden. Zum Leidwesen vieler Mitglieder erfolgte im Jahre 2006 ein weiterer Umzug zur Theißingstrasse 21, wo sich der Verein heute noch befindet. Die barrierefreien, freundlichen Räumlichkeiten entsprechen den Ansprüchen der Mitglieder und der Besucher des Club 68 sehr und finden jetzt die Anerkennung der Mitglieder und der vielen Gäste.

Neben behindertenfreundlichen Toiletten gibt es auch fünf Computerplätze, die als Internetcafé genutzt werden. Verkehrsverbindungen sind sehr gut, Bus und Bahn sind schnell erreichbar.

### Vereinsaktivitäten

Der Verein wird als Begegnungsstätte von der Stadt Münster gefördert. So finden verschiedene Gruppen in den Räumen des Clubs ihre Heimat und

können sich hier entfalten. Das Clubprogramm hat in den letzten Jahren an Vielfalt gewonnen. Die Gemeinschaft und der Umgang miteinander stehen im Vordergrund. Keiner soll sich ausgegrenzt fühlen und es ist gewünscht, dass sich jeder mit dem was er kann, einbringen soll. Dies fördert Achtung und Selbstachtung, macht Mut eingetretene Lebenspfade zu verlassen und führt dazu, dass hier und da jemand über seinen „Schatten“ springt und unbekanntes Land betritt. Zurzeit suchen wir den Kontakt zu Selbsthilfegruppen um diesen unsere Räumlichkeiten für die Beratung von Betroffenen anzubieten. So soll das Beratungsangebot in Münster öffentlicher werden.

### Vorausschau und Dank

40 Jahre Clubgeschichte sind am 10. April 2010 voll. Ein Fest ist geplant, das dem Club, seiner Geschichte und seinen Zielen gerecht wird. Es ist beabsichtigt am Samstag, den 17. April 2010 im Paul Gerhardt Haus in Münster einen Tag für „Behinderte und ihre Freunde“ durch zu führen, der abends in einem Fest münden wird. So möchten wir gerne am Morgen des 17. April Münsteraner Selbsthilfegruppen die Möglichkeit geben, sich

in den von uns angemieteten Räumlichkeiten den Bürgern der Stadt Münster zu präsentieren. Hiermit soll auch der Öffentlichkeit sichtbar gemacht werden, das die in den 60er und 70er Jahren begonnenen Arbeiten unterschiedlicher und zahlreicher Initiativen, ähnlich dem Club 68, ihre Fortführung in eigenständigen Selbsthilfegruppen findet. Dieses wäre ohne das starke Interesse der Stadtverwaltung Münster mit ihrer personellen und finanziellen Unterstützung nicht möglich gewesen. Viele Namen könnten hier genannt werden. Doch dies würde den hier vorgesehen Umfang überschreiten. So soll an dieser Stelle allen mir Bekannten und unbekanntem Helfern und Förderern des Club 68 ein herzlicher Dank ausgesprochen werden.

### Kontakt:

**Karl-Josef Pannes**

**1. Vorsitzender**

**Club 68 Münster e.V.,**

**Theißingstr. 21, 48153 Münster,**

**Tel.: 0251 54029**

## Impressum

### Herausgeber:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster  
Hafenweg 6-8, 48155 Münster  
Tel.: 0251 51 12 63  
Fax: 0251 61 85 112  
selbsthilfe-muenster@paritaet-nrw.org  
www.selbsthilfe-muenster.de



**Redaktion:** Renate Ostendorf, Marco Tammen,  
Jutta MacDonald  
**Auflage:** 4500  
**Druck:** Burlage, Münster  
**Satz:** Stoddart Satz- und Layoutservice, Münster

# Alateen-Gruppe in Münster gegründet

Für Kinder und Jugendliche, in deren Familie oder Freundeskreis jemand zu viel trinkt, gibt es in Münster seit April 2009 eine neue Selbsthilfegruppe: Alateen.

Alateen gehört zu den AI-Anon Familiengruppen, weltweit gibt es etwa 2300 dieser Gruppen, in denen sich Kinder und Jugendliche gegenseitig helfen und unterstützen, indem sie ihre Erfahrungen austauschen.

Im Umgang mit einem alkoholkranken Elternteil, Angehörigen oder Freund können vielerlei Probleme entstehen. Alkoholismus ist eine Krankheit, an der die ganze Familie seelisch und manchmal auch körperlich krank wird. Für Kinder und Jugendliche ist es wichtig zu erkennen, dass sie nicht Schuld sind an der Erkrankung des nahe stehenden Menschen und sie sich nicht dafür zu schämen brauchen. Sie lernen mit Hilfe der Gruppe, sich von den Problemen des Alkoholikers zu lösen

und ein eigenes Leben zu leben. Dabei muss nicht auf die Liebe zu den Eltern, Angehörigen oder Freunden verzichtet werden.

**In der Gruppe treffen sie andere junge Menschen, die die gleichen Probleme haben.** Dort können sie erkennen, dass sie ihrer Situation nicht alleine und hilflos gegenüberstehen. Bei Alateen finden sie Hilfe und es können Freundschaften entstehen, die bei der Bewältigung des Alltags eine tragende Rolle spielen.

Die Münsteraner Gruppe wird von einem erfahrenen AI-Anon-Freund betreut und begleitet und orientiert sich an dem 12-Schritte-Programm. Dieses Programm ist das ursprüngliche Unterstützungsprogramm der Anonymen Alkoholiker (AA). Es wurde in den 1930-ern von den Alkoholikern William und Robert basierend auf ihren eigenen Alkoholmissbrauchs Erfahrungen entwickelt. Die Mitglieder in Zwölf-Schritte-Grup-

pen können auf freiwilliger Basis die Zwölf Schritte durcharbeiten, eine Bedingung für die Teilnahme an den Treffen ist das nicht.

Die Alateens wurden 1957 in den USA von einem Jugendlichen gegründet, dessen Vater Alkoholiker war und der Mithilfe der Anonyme Alkoholiker trocken wurde. Seine Mutter war ebenfalls Teilnehmerin einer AI-Anon-Familie.

Der Besuch der Gruppe ist kostenlos. Die Treffen sind jeden Montag, um 18 Uhr im Paul-Gerhardt-Haus, Raum 104, Friedrichstraße 10.

**Für Fragen steht Sigi unter der Tel.: 0251 8 80 79 63 zur Verfügung und nimmt auch regelmäßig aktiv an der Gruppe teil, um sie zu begleiten und zu unterstützen.**

## So erreichen Sie die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle befindet sich im Paritätischen Zentrum am Hafenweg 6-8. Das Paritätische Zentrum liegt direkt neben dem Wolfgang Borchert Theater in der 1. Etage. Zur Selbsthilfe-Kontaktstelle gelangen Sie am besten mit dem Fahrrad oder mit dem Bus: Linie L 14 Haltestelle Hansaring oder Linie 6/8/17 Haltestelle Stadtwerke. Parkplätze finden Sie in unmittelbarer Umgebung.



# AD(H)S – ein Phänomen mit vielen Aspekten

Meist wird in Medien über AD(H)S (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) im Zusammenhang mit Erziehungs- und Schulproblemen von Kindern und Jugendlichen berichtet. Es geht um Verhaltensauffälligkeiten und Defizite, die gern mit Erziehungsfehlern der Eltern begründet werden. Seltener findet sich eine Darstellung der komplexen Zusammenhänge, die dieses Phänomen fassbar machen, häufiger die Darstellung als „Modediagnose“ für ehrgeizige Eltern.

„Supernanny“ aber auch das Ansprechen niederer Instinkte ist mit wenig Aufwand darstellbar und verkauft sich besser. Wen interessieren nicht die Enthüllungen des Fernsehsenders über das „Pharmakartell“, das noch auf Kosten der Solidargemeinschaft satte Profite einfährt? Da hört man vom Kinderarzt in der Elternpflegschaft, dass heutzutage „Ritalin-Zombies“ an Gymnasien anzutreffen sind, wo doch früher eine Tracht Prügel (Synonym für: die Eltern sind Schuld) ausgezeichnete Ergebnisse erzielte.

## MitstreiterInnen gesucht

### „Verlassene Eltern“

Eine Mutter möchte eine Selbsthilfegruppe gründen für Eltern, deren Kinder keinen Kontakt zu ihren Eltern wünschen.

Wer Interesse hat und sich mit anderen Betroffenen austauschen möchte, erhält weitere Infos über die Kontaktstelle, Tel.: 511263.

Weiterhin wächst sich die AD(H)S mit Erreichen des 18. Lebensjahres aus, meinen zumindest die meisten Krankenversicherungen. Andere haben schon nachgerechnet, dass spätere Klinikaufenthalte und Frühverrentungen letztendlich, selbst unter Berücksichtigung des Zinseszinsdefizits, deutlich teurer sind als die Kostenübernahme einer Off-Label-Verschreibung.

Wer über die Risiken einer AD(H)S außer dem bekannten Schulversagen, dem Versagen im Beruf mehr wissen möchte, schaue sich einfach die Fragebögen zu Lebens-, Berufsunfähigkeits- und auch Unfallversicherungen an oder die gesundheitlichen Einstellungskriterien der Beamtenenschaft. AD(H)S wird da schnell zum Knock-out Kriterium.

In dieser widersprüchlichen Gemengelage zwischen „Modediagnose“, „erfundener Krankheit“, dem Vorurteil, Medikation mit Stimulanzien als Einnahme „gefährlicher Drogen“ zu etikettieren, andererseits den harten Fakten der Versicherungswirtschaft wie auch dem Leidensdruck der betroffenen Kinder und Erwachsenen Rechnung zu tragen, hilft es, sich untereinander auszutauschen. Die Selbsthilfegruppen bieten kostenlos und nicht Profit orientiert einen idealen Rahmen.

AD(H)S ist gar nicht so selten. Etwa 6% der Kinder und Jugendlichen im Alter von 0-17 Jahren sind laut Datenbasis des Robert Koch Instituts betroffen. Sehr anschaulich wird das „Krankheitsbild“ im „Struwelpeter“, so etwa „der böse Friederich“ oder „Hanns Guck-in-die-Luft“, dargestellt.

Im Allgemeinen stehen die häufig mangelnden Kardinaltugenden wie Pünktlichkeit, Fleiß und Ordnung, angepasst sein, im Vordergrund der Behandlung wie auch der Beurteilung. Aus Kindern sollen gute Schüler, Arbeitnehmer und möglichst Leistungsträger werden. Die körperliche Selbstwahrnehmung, die Verbesserung der Lebensqualität ist eher von untergeordneter Bedeutung. Das ins rechte Licht zu rücken, kann zurzeit nur die Selbsthilfe leisten.

Frei nach Dr. J. Streif wird heutzutage eher „Karriere durch Konformität im System statt im intellektuellem Wettbewerb“ gemacht.

Der AD(H)S-ler hat dann schon verloren, „... da ihm zwar die Anerkennung und Zuwendung seiner Mitmenschen etwas bedeute(te)n, hingegen nicht deren Interessen und Werthaltungen.“ AD(H)S heißt dann entweder Top oder Flop - meist Flop.

So ist es immer wieder erfrischend in der Selbsthilfegruppe unter seinesgleichen zu sein und die „Anderen“ nerven nicht.

## Kontakt und weitere Informationen:

**Doris Stumpe**

**Tel.: 0251 68667107 (AB)**

**(gut erreichbar Mi. 9 - 11 Uhr)**

# Selbsthilfe in Münster

## 5 Fragen an die Münsteraner Oberbürgermeister-Kandidaten Markus Lewe (CDU) und Wolfgang Heuer (SPD)

Die Selbsthilfezeitung **kontakte** widmet sich dem Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in Münster.

Selbsthilfe hat in den letzten Jahren deutlich an Anerkennung und Wertschätzung gewonnen.

Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement spielen für die Zukunft eine große Rolle.

Das Kuratorium für soziale Selbsthilfe und bürgerschaftliches Sozialengagement lud im Juni die beiden Oberbürgermeister-Kandidaten zum Gespräch ein, um mit Ihnen die Themen „Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement“ zu diskutieren.

Auch Mitglieder aus Selbsthilfegruppen waren dazu eingeladen und zeigten die Vielfalt der Selbsthilfe. Zudem wurde die Bedeutung der

Selbsthilfe in Münster diskutiert.

Beide Kandidaten sind auch zu einem Rundgang auf dem Tag der Selbsthilfe am 22. August eingeladen.

Die **kontakte** sprach mit Markus Lewe (CDU) und Wolfgang Heuer (SPD) über ihre Vorstellungen zum Thema Selbsthilfe und bürgerschaftlichem Engagement.



Markus Lewe (CDU)

**Was fällt Ihnen spontan zum Thema Selbsthilfe(gruppen) ein?**

**Markus Lewe:** Selbsthilfe ist in einer menschlichen und freien Gesellschaft unverzichtbar. Hilfe zur Selbsthilfe gehört zu den sozialpolitischen Grundsätzen der CDU.

**Kennen Sie Selbsthilfegruppen und haben sie persönliche Kontakte zu Selbsthilfegruppen?**

**Markus Lewe:** Als Kommunalpolitiker und Bezirksbürgermeister habe

ich seit vielen Jahren mit Selbsthilfegruppen zu tun. Wir fördern Selbsthilfegruppen mit allen verfügbaren Mitteln.

**Sie waren Gast beim Kuratorium für soziale Selbsthilfe und bürgerschaftlichem Sozialengagement und haben mit Vertreterinnen und Vertretern von Selbsthilfegruppen diskutiert. Was hat Sie am meisten beeindruckt?**

**Markus Lewe:** Begeisterungsfähigkeit, Mut und Tatkraft.

**Selbsthilfe ist eine Form des bürgerschaftlichen Engagements. Welchen Einfluss haben Selbsthilfegruppen auf das gesellschaftliche Bewusstsein?**

**Markus Lewe:** Wir können gar nicht genug bürgerschaftliches Engagement haben.

Ich bin überzeugt davon, dass sozialer Zusammenhalt auf diese Weise entsteht. Wir alle können uns nur wünschen, dass immer mehr erkennen, wie sehr wir auf Selbsthilfe angewiesen sind.

Sie ist humaner als jede andere Hilfe, weil sie Selbstbestimmung und Selbstverantwortung ermöglicht.

**Ganz unabhängig von der Selbsthilfe: Wenn Sie drei Wünsche frei hätten, was wünschen Sie sich für unsere Stadt?**

**Markus Lewe:** Solchen Fragen weiche ich lieber aus, denn Politik ist nicht Wunsch-Dir-Was und ich bin nicht der Weihnachtsmann.

Ein Wunsch vielleicht doch: Zusammenstehen und Zusammenhalten, gerade in der Wirtschaftskrise.



**Wolfgang Heuer (SPD)**

**Was fällt Ihnen spontan zum Thema Selbsthilfe(gruppen) ein?**

**Wolfgang Heuer:** Selbstbestimmung und Selbstverantwortung: Engagierte Menschen, die ein gemeinsames Anliegen oder Problem haben und sich zusammenschließen, um eigenständig etwas dagegen bzw. dafür zu unternehmen. Die Selbsthilfe ist eine wichtige Ergänzung zum öffentlichen Gesundheits- und Sozialsystem.

**Kennen Sie Selbsthilfegruppen und haben sie persönliche Kontakte zu Selbsthilfegruppen?**

**Wolfgang Heuer:** Mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle als Dachorganisation der über 300 Selbsthilfegruppen in Münster sind meine Kolleginnen und Kollegen aus der SPD-Ratsfraktion und ich kontinuierlich im Kontakt. Ansonsten kenne ich natürlich eine ganze Reihe von Selbsthilfegruppen. Aber sicherlich längst nicht alle. Persönliche Kontakte habe ich zu mehreren Gruppen wie etwa der Deutschen Multiplen Sklerose Gesellschaft, dem

Gehörlosenverein, dem Verein für Hörbehinderte, dem Stadtelternrat oder der Hospizinitiative. Jeder Besuch und jedes Gespräch ist dabei eine beeindruckende Erfahrung für mich. Deshalb freue ich mich auch auf den Tag der Selbsthilfe am 22. August.

**Sie waren Gast beim Kuratorium für soziale Selbsthilfe und bürgerlichem Sozialengagement und haben mit Vertreterinnen und Vertretern von Selbsthilfegruppen diskutiert. Was hat Sie am meisten beeindruckt?**

**Wolfgang Heuer:** Die Breite der Themen und die offensichtliche Professionalität, mit der in den Selbsthilfegruppen die unterschiedlichen Herausforderungen angegangen werden.

**Selbsthilfe ist eine Form des bürgerschaftlichen Engagements. Welchen Einfluss haben Selbsthilfegruppen auf das gesellschaftliche Bewusstsein?**

**Wolfgang Heuer:** Die Selbsthilfe ist von steigender Bedeutung in unserer Gesellschaft. Wenn Betroffene oder Angehörige ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen, sich austauschen und gegenseitig unterstützen und gemeinsam nach Lösungen suchen, ist das absolut positiv zu bewerten.

Die Menschen übernehmen Verantwortung für das eigene Leben, um ihre oft schwierige Lebenssituation besser bewältigen zu können. Dieses Engagement verbunden mit einer deutlich besseren Vernetzung der Betroffenen hat dazu geführt, dass manche Themen oder Schicksale über-

haupt erst ins gesellschaftliche Bewusstsein getreten sind.

Die wachsende Bedeutung des bürgerschaftlichen Engagements darf aber nicht dazu führen, dass sich die öffentliche Ebene mehr und mehr aus ihren Verantwortungsbereichen zurückzieht und wichtige Aufgaben auf die ehrenamtliche Schiene verschiebt.

**Ganz unabhängig von der Selbsthilfe: Wenn Sie drei Wünsche frei hätten, was wünschen Sie sich für unsere Stadt?**

**Wolfgang Heuer:** 1. Vorrang für Kinder und Jugendliche durch eine vernünftige Prioritätensetzung auch und gerade in schwierigen Haushaltszeiten. So ist die Renovierung von Schulräumen oder eine bessere Ausstattung in den Kitas wichtiger als die Sanierung einer Asphaltdecke oder die Erneuerung einer Ampelanlage.

2. Mehr Zusammenhalt durch mehr Gerechtigkeit. Ich will eine lebenswerte Stadt, die nicht ausgrenzt, sondern offen ist für alle Bürgerinnen und Bürger. Dazu gehört – gerade nach den massiven Kürzungen der vergangenen Jahre – die Stabilisierung des sozialen Netzes in Münster. Idealerweise wünsche ich mir eine Stadt, die allen Menschen die gleichen Chancen auf Teilhabe und Teilnahme bietet.

3. Die Weiterentwicklung unserer Demokratie gerade auf kommunaler Ebene: Durch neue Beteiligungschancen für die Bürgerinnen und Bürger kann die Akzeptanz demokratischer Entscheidungen erhöht, mehr aktive Mitarbeit ermöglicht und vielleicht auch bessere konkrete Ergebnisse im politischen Handeln erreicht werden.

# Technik für schwerhörige Menschen ermöglicht entspannte Kommunikation in der Gruppe

Hartmut D. ist schwerhörig und leidet unter Depressionen. Er besuchte eine Selbsthilfegruppe, konnte jedoch die Gespräche in der Selbsthilfegruppe nur bruchstückhaft verfolgen und ging deshalb nach einiger Zeit nicht mehr zu den Treffen. Er fühlte sich ausgeschlossen und es belastete ihn sehr, dass er nicht an diesen Treffen teilnehmen konnte.

Über die Hörbehindertenberatung wurde Kontakt zur Selbsthilfegruppe hergestellt. Die Hörbehindertenberatung stellte der Selbsthilfegruppe für ihre Treffen eine so genannte FM-Anlage (Frequenz-Modulations-Anlage) zur Verfügung. Mit Hilfe dieser speziellen Technik können hörende und schwerhörige Menschen in Gruppen besser miteinander kommunizieren.

Für die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe war es Anfangs zwar ungewöhnlich, in ein Mikrofon zu sprechen, aber schon nach kurzer Zeit haben sich alle daran gewöhnt. Das Gesprochene des Redners wird nur

auf das Hörgerät von Herrn D. per Funk übertragen, nicht aber für alle Teilnehmer hörbar verstärkt. Für Herrn D. sind störende Nebengeräusche weitestgehend ausgeschaltet und er ist auch nicht mehr darauf angewiesen, das Mundbild des Redners zu sehen, um das Gesprochene zu verstehen.

Die Teilnahme an den Treffen der Selbsthilfegruppe ist für ihn viel entspannter und vor allem möglich geworden. Herr D. kann die Schwierigkeiten der anderen Teilnehmer hören und verstehen und sich mit Ihnen austauschen. Das Wichtigste: Er fühlt sich nicht mehr ausgeschlossen.

Selbsthilfegruppen und gemeinnützige Einrichtungen können die FM-Anlage in der Hörbehindertenberatung der Paritätischen Sozialdienste gGmbH ausleihen. Die Anlage kann auch für Vorträge oder Veranstaltungen der Gruppen oder Einrichtungen genutzt werden.



FM-Anlage (Frequenz-Modulations-Anlage)

## Informationen:

Paritätische Sozialdienste  
Münsterland gGmbH,  
Hörbehindertenberatung,

Esther Lißeck,

Fax: 0251 6185 1245,

Tel.: 0251 6185 124,

E-Mail:

hoerbehindert-ms@parisozial.de

Auch die Stadt Münster verfügt über zwei FM-Anlagen, die insbesondere bei städtischen Veranstaltungen und Sitzungen von Gremien eingesetzt werden:

## Informationen:

Stadt Münster,

Behindertenbeauftragte,

Doris Rüter,

Fax: 0251 492-7901,

Tel.: 0251 492-5027,

E-Mail:

rueterd@stadt-muenster.de

## Informationen zum Thema Schwerhörigkeit und zu technischen Hilfsmitteln findet Sie im Internet unter:

<http://www.schwerhoerigen-netz.de> bzw. beim

Deutschen Schwerhörigenbund

– Ortsverein Münster und

Münsterland e.V. ,

Fax: 02501 9 27-1 22,

Tel.: 02501 82 18,

E-Mail:

muenster.hoerbehinderte@web.de

# Sommerfest im Gesundheitshaus Feier zum 10-jährigen Jubiläum

**Zum großen Sommerfest lädt das Gesundheitshaus am Samstag, 12.9.09 in der Zeit von 14-17 Uhr alle Münsteraner ein.**

Ein buntes Programm für junge, erwachsene und ältere Menschen lockt an diesem Nachmittag in das Haus an der Gasselstiege. Das Kindertheater Don Kid´ schote mit Christoph Bäumer in der Rolle des Stolperjan, Klaus Foitzik mit eigenen Liedern, Georg Simon mit seinen Trommelworkshops und Renate Böcking mit der Malküche richten das gesunde Menü an diesem Nachmittag für die jungen Besucher an.

Informationen der Mieter des Gesundheitshauses, Angebote der Nachbarn, Fuß- und Blutdruckmessung, Reiseimpfberatung durch das Gesundheitsamt werden den Erwachsenen angeboten. Treffen können sich dann alle bei Essen und Trinken am Stand des SuperBioMarktes.

„Die Menschen in Münster kennen uns inzwischen“ sagt der Leiter des Gesundheitshauses, Jörg Espei. „Wir möchten mit diesem Sommerfest und den kostenlosen Angeboten auch ´Danke schön´ dafür sagen, dass die Bürger aktiv die Angebote und Programme im Haus mit gestalten und somit auch ein Teil des Hauses sind.“

Das Gesundheitshaus, eine Einrichtung des Gesundheitsamtes der Stadt Münster und kommunaler Stiftungen, arbeitet seit 1999 zu den Themen Gesundheitsförderung, Pflege, Ehrenamt und Selbsthilfe. Viele Angebote finden im Haus, aber auch in den Stadtteilen und sogar in den umliegenden Kreisen statt. So ist der Verein für Mototherapie in Warendorf, die Krebsberatungsstelle in Coesfeld und Steinfurt regelmäßig vor Ort. Das Ge-

sundheitshaus bietet auch unterschiedlich ausgestattete Räume stunden- oder tageweise zur Anmietung an. „Insbesondere in den Abendstunden sind die Räume, Arbeits- und Bewegungsräume und die Küche im Gesundheitshaus sehr gut ausgelastet. Wir merken, dass die Menschen etwas für Ihre Gesundheit tun möchten“ ist sich Jörg Espei sicher, dass das Thema Gesundheitsförderung ein Zukunftsthema bleiben wird. Das aktuelle Programmheft liegt natürlich auch aus und als besonderes Bonbon können sich Besucher vor allen Anderen persönlich für Workshops am Körpertag 2009 (15.11.2009) anmelden.



**Informationen zum Haus, zu den anzumietenden Räumen und den Angeboten gibt: Jörg Espei, Tel.: 492 - 53 05, [gesundheitshaus@stadt-muenster.de](mailto:gesundheitshaus@stadt-muenster.de)**

Samstag, 12. Sept. 2009 14 - 17 Uhr  
**Sommerfest**  
für die ganze Familie  
im Gesundheitshaus:

**Spaß**  
Stolperjan  
alias Christoph Bäumer  
sucht Piraten

**Musik**  
Klaus Foitzik  
Lieder für Kinder - 15 h

**Action**  
Arbeiter Samariter Bund  
mit Rettungswagen  
und Schminkstand

Badenya Folila  
Trommeln für Kinder ab 7 Jahre  
Workshops mit Georg Simon  
(Bitte anmelden unter 492-53 05)

Malküche  
mit Renate Böcking

Großer Info- und Aktionsmarkt  
Essen & Trinken  
Köstlichkeiten aus dem SuperBioMarkt

Eintritt frei

gesundheitsHAUS  
10 Jahre

# Informationstag für Familien mit behinderten/entwicklungsverzögerten Kindern im Gesundheitshaus

Sonntag, 13. September 2009, 14-17 Uhr

Mein Kind ist behindert – wofür braucht es einen Schwerbehindertenausweis und wie kann ich in bekommen? Welche Hilfen bietet die Pflegeversicherung? Antworten zu diesen und weiteren Fragen bietet ein Informationstag im Gesundheitshaus. Kurze Fachvorträge informieren über Leistungen (z.B. Leistungen der Pflegeversicherung, Eingliederungshilfe)

sowie über die Förderung behinderter Kinder in Kindergarten und Schule. An Informationsständen gibt es die Möglichkeit, mit Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern aus Beratungsstellen und Behörden ins Gespräch zu kommen. Für die Kinderbetreuung ist gesorgt. Die Lebenshilfe Münster und der Verein Selbständigkeitshilfe bei Teilleistungsschwächen bieten „Spiel und Spaß“.

Die Beratungsstelle für Entwicklungsfragen im Kindes- und Jugendalter des Gesundheitsamtes, die Koordinierungsstelle für Behindertenfragen im Sozialamt und das Gesundheitshaus haben den Tag organisiert und möchten Eltern behinderter und entwicklungsauffälliger Kinder damit nicht nur Informationen, sondern auch die Möglichkeit zum Austausch bieten. Daher wurden auch die Vereine von Eltern behinderter bzw. chronisch kranker Kinder in Münster eingeladen, mitzuwirken. Das Angebot der Eltern-Selbsthilfe präsentiert sich am Stand der Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster.

Damit auch gehörlose und schwerhörige Menschen an der Veranstaltung teilnehmen können, kann bei rechtzeitiger Anmeldung der Einsatz eines Gebärdensprachdolmetschers sowie eine FM-Anlage für schwerhörige Menschen organisiert werden.

Informationstag für  
**Familien mit behinderten/  
entwicklungsverzögerten Kindern**

**K I D Z**

**Gesundheitshaus**  
Sonntag, 13. September 2009  
14 bis 17 Uhr

- Information
- Vorträge
- Beratung und Gespräche an Infoständen
- Spiel und Spaß für Kinder
- Kinderbetreuung

**Gebärdensprachdolmetscher:**  
auf Anfrage und Anmeldung bei Jörg Espei, bis zum 7.9.2009  
Tel.: 02 51-4 92-53 05, Fax: 02 51-4 92-79 30  
gesundheitshaus@stadt-muenster.de

**FM-Anlage: Anmeldung erforderlich**

STADT MÜNSTER **Sozialamt** gesundheitsHAUS g+ Gesundheitsamt

Veranstalter/in: Stadt Münster · Sozialamt · Koordinierungsstelle für Behindertenfragen · Gesundheitsamt ·  
Beratungsstelle für Entwicklungsfragen im Kindes- und Jugendalter/Gesundheitshaus

**Interessierte sollten ihren Bedarf bis zum 7.9.2009 bei Jörg Espei, Tel.: 492-5305, Fax 492-7930, E-Mail [gesundheitshaus@stadt-muenster.de](mailto:gesundheitshaus@stadt-muenster.de) anmelden.**

**Das Programm des Infotages ist im Internet abrufbar unter, [www.muenster.de/stadt/gesundheitshaus](http://www.muenster.de/stadt/gesundheitshaus) (barrierefreies pdf-Dokument).**

**Weitere Informationen: Doris Rüter, Behindertenbeauftragte der Stadt Münster, Tel.: 492-5027, Fax 492-7901, [rueterd@stadt-muenster.de](mailto:rueterd@stadt-muenster.de)**

## 20 Jahre Gesunde Städte-Netzwerk

*Das Gesunde Städte-Netzwerk ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Städten, Kreisen, Gemeinden und Regionen, die für ihre BürgerInnen gesunde Rahmenbedingungen schaffen wollen.*

*Vor 20 Jahren hat eine gute handvoll Kommunen das bundesdeutsche Gesunde Städte-Netzwerk gegründet. Derzeit hat das Netzwerk 68 Mitglieder, es wächst kontinuierlich und ist durchaus eine Erfolgsgeschichte.*

Am **25. Juni 2009** feierte das Netzwerk mit einem Symposium zum Thema „Gesundheit in Deutschland – Vorreiterrolle der Gesunden Städte“ sein 20-jähriges Jubiläum in **Frankfurt am Main**. Dazu wurden zahlreiche Gratulanten und Wegbegleiter aus Wissenschaft, Wirtschaft und Po-

litik in den Römer eingeladen. Es wurde auf die vergangenen 20 Jahre zurück geschaut, aber der Blick wurde auch nach vorne gerichtet, auf die neuen Herausforderungen in der Gesundheitsvorsorge. „**Gesundheit für alle**“ war und ist die Idee des Gesunde Städte-Netzwerkes.

Im Rahmen der Festveranstaltung fand auch die Verleihung des diesjährigen Gesunde Städte-Preises, unter dem Motto „Bewegung ist alles“, an drei Projekte aus Berlin, Kassel und Münster (Gesundheitsjahr Roxel), statt.

Auf der anschließenden Mitgliederversammlung des Netzwerkes am 26. Juni 2009 diskutierten die Mitglieder neue Aufgaben, Wege und Zielsetzungen des Netzwerkes.



*Prof. Dr. Ilona Kickbusch sprach über die Rolle kommunaler Gesundheitsinitiativen und -netzwerke in einer globalisierten Welt.*



*Festakt im Römer*

**Weitere Informationen zum Gesunde Städte-Netzwerk erhalten Sie bei:**  
**der Selbsthilfe-Kontaktstelle**  
**Renate Ostendorf**  
**Tel.: 0251 51 12 63**  
**oder beim**  
**Gesunde Städte-Sekretariat**  
**Gesundheitsamt Münster**  
**Christine Menke**  
**48127 Münster**  
**Tel.: 0251 492-5388**  
**E-Mail:**  
**gsn@stadt-muenster.de**

## Selbsthilfe vernetzen – das Selbsthilfe-Forum

Das Selbsthilfe-Forum bietet den Münsteraner Selbsthilfegruppen Raum für Vernetzung und gegenseitigen Informationsaustausch. Mitglieder der Selbsthilfegruppen haben hier die Möglichkeit, ihre Arbeit zu reflektieren und im gemeinsamen Austausch die konkrete Arbeit in den Gruppen differenziert zu betrachten.

Darüber hinaus bietet es den Selbsthilfegruppen in Münster die Möglichkeit zum kollegialen Austausch und der Initiierung gemeinsamer Aktivitäten und Veranstaltungen.

Das Forum ist ein offenes Angebot für alle Selbsthilfegruppen in Münster. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Die Termine für das 2. Halbjahr 2009**

**Dienstag, 06.10.2009**

**Dienstag, 08.12.2009**

**jeweils 18.00 Uhr, im Paritätischen Zentrum, Hafengeweg 6-8, Raum 1**

# Selbsthilfe unterstützen – Fortbildungen für Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster bietet in Kooperation mit der Stiftung Siverdes und der Volkshochschule Münster den Selbsthilfegruppen in Münster ein umfangreiches Fortbildungsprogramm.

Die Seminare thematisieren Bereiche des konkreten Gruppenlebens, bieten Raum für Reflektion und fördern die positive Entwicklung von Motivation, Kommunikation und Kooperation in den Selbsthilfegruppen. Die Erfahrungen aus dem Alltag des Selbsthilfegruppenlebens bilden die Grundlage für erlebnisreiche und spannende Fortbildungsseminare. Aber auch Themen wie Pressearbeit und Geldbeschaffung werden Inhalte einzelner Veranstaltungen sein.

**Nein Sagen lernen**  
**25. September 2009**

(14–19 Uhr)

**Paritätisches Zentrum,**  
**Petra Karallus**

Schlechtes Gewissen, Angst vor Ablehnung und mangelndes Selbstwertgefühl machen es oft schwer, ein klares Nein zu sagen. Anderen Grenzen zu setzen hilft jedoch dabei, mehr auf uns zu achten, uns ernst zu nehmen und unser Selbstbewusstsein zu stärken.

**„Ohne Moos nichts los...“ –  
Mittelbeschaffung und  
Fundraising**

**30. Oktober 2009**

(14–17 Uhr)

**Paritätisches Zentrum,**  
**Wilfried Theißen-Boljahn**

Geld spielt immer eine große Rolle. Nicht nur, wenn es um den Inhalt der eigenen Geldbörse geht. Auch Selbsthilfegruppen benötigen für die Durchführung ihrer Aktivitäten finanzielle Unterstützung. In Zeiten knapper werdender öffentlicher Gelder wird die Frage nach Mittelbeschaffung und Fundraising zunehmend bedeutender. Was bedeutet eigentlich Fundraising? Welche Voraussetzungen müssen Selbsthilfegruppen für Fundraising erfüllen? Was ist zu beachten? Diese Fragen werden Thema der Veranstaltung sein.

**Generationswechsel in  
der Gruppe**

**13. November 2009**

(14–19 Uhr)

**Paritätisches Zentrum,**  
**Petra Karallus**

Alte Hasen – junge Hüpfen; traditionelle Konzepte – neue Ideen: der Generationswechsel erreicht irgendwann jede Gruppe. Hieraus erwächst die Anforderung, die bisherigen Aufgaben und Rollen der Gruppenmitglieder zu überdenken und möglicherweise zu verändern.

**Pressearbeit für  
Selbsthilfegruppen**  
**20. November 2009**

(14 – 17 Uhr)

**Paritätisches Zentrum,**  
**Tobias Großkemper (MZ)**

Selbsthilfegruppen brauchen Öffentlichkeit. Die lokalen Zeitungen bieten den Gruppen die Möglichkeit über sich zu informieren. Themen der Fortbildung sind: Wie stelle ich den Kontakt zur Presse her? Wie muss eine Pressemitteilung aussehen? Wie organisiere ich eine Pressekonferenz?

## **Organisatorisches:**

### **Ort der Veranstaltungen:**

Paritätisches Zentrum,  
1. Etage, Raum 1  
Hafenweg 6-8  
48155 Münster

### **Verbindliche Anmeldungen und weitere Informationen:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster  
im Paritätisches Zentrum  
Hafenweg 6-8  
48155 Münster  
Tel.: 0251 511263  
Fax: 0251 6185112  
E-Mail: selbsthilfe-muenster@  
paritaet-nrw.org



# Endlich Zeit für uns – ein Wochenende für die Selbsthilfe

Seit vielen Jahren gibt es bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle thematische Schwerpunktveranstaltungen, die einen arbeitsintensiven Nachmittag umfassen und sich darauf beschränken.

Dabei können manche Probleme aus Zeitgründen nur angerissen werden, einige Fragen bleiben teilweise unbeantwortet. Aus dem Teilnehmerkreis ist daher der Wunsch geäußert worden, ein ganzes Wochenende gemeinsam zu verbringen. So gibt es nun zum Jahresende eine Fortbildung, die stärker auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen eingehen möchte. Neben der thematischen Arbeit finden wir hier endlich einmal die Muße für längere Reflektionen, den Austausch der Gruppenmitglieder untereinander und nicht zuletzt auch die Geselligkeit nach einer intensiveren Arbeitseinheit. Wir dürfen nicht vergessen, dass Ehrenamt als Ansporn auch Spaß machen muss und der sollte an diesem Wochenende ebenfalls nicht zu kurz kommen.

Unter dem Motto: „Was ich immer schon einmal fragen, sagen, wissen oder mir genauer ansehen wollte“ bietet die Fortbildung die Möglichkeit, neue Ideen und Impulse für eine vertrauensvolle und lebendige Gruppenarbeit zu entwickeln und bereits vorhandene zu vertiefen. Zusätzlich sollen hier aktuelle Fragestellungen und Themen aus dem alltäglichen Gruppenleben und Probleme in der konkreten Selbsthilfegruppenarbeit angesprochen, beleuchtet und bearbeitet werden.

Unsicherheiten im Umgang mit speziellen Gruppensituationen oder schwierigen Gruppenmitgliedern, Fragen zum Thema Leitung oder Moderation, unklare Beziehungen, undurchsichtige Kommunikationsweisen, die Motivation und Integration von neuen Gruppenmitgliedern bis hin zur Entwicklung neuer Ideen für die Zukunft, können Leitthemen für dieses Wochenendseminar sein.

Ausgangspunkt der Arbeit werden individuelle Wünsche wie auch konkrete Erfahrungen der TeilnehmerInnen sein.

**Termin: Samstag/Sonntag, 05./06.12.2009**

**Zeit:** Samstag, 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag, 10.00 – 14.00 Uhr

**Kosten:** 35,-€

**Ort:** Paritätisches Zentrum  
Hafenweg 6-8 (1. Etage)  
48155 Münster

**Leitung:** Petra Karallus, Diplom Pädagogin, Supervisorin (DGSV)

**Da es für diese Veranstaltung eine begrenzte Teilnehmerzahl gibt, ist eine verbindliche Anmeldung bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle erforderlich.**

.....

## Anmeldung

**Hiermit melde ich mich an für das Wochenendseminar „Endlich Zeit für uns – ein Wochenende für die Selbsthilfe“ vom 05.-06.12.2009 im Paritätischen Zentrum, Hafenweg 6-8**

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Name der Gruppe \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Tel.:; E-Mail \_\_\_\_\_

**Meine Anmeldung ist dann verbindlich, wenn ich nach der Bestätigung durch die Kontaktstelle den Betrag von 35,- € eingezahlt habe auf das Konto der Sparkasse Münsterland Ost, BLZ 400 501 50, Kto 7757248**  
Stichwort: **Selbsthilfe und Name des Teilnehmers**

Datum, Ort \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

# 2008 – Jahresbericht der Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster ist eine Beratungsstelle rund um das Thema **Selbsthilfe**. Die Kontaktstelle berät und informiert über Selbsthilfe, unterstützt die Selbsthilfegruppen in ihrer vielfältigen Arbeit und gibt Starthilfe bei Gruppengründungen.

Das Interesse an Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen ist unverändert groß. Selbsthilfegruppen sind ein unverzichtbarer Bestandteil der sozialen und gesundheitlichen Landschaft. Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen gehören zu den traditionellen Bewältigungsformen von Krankheit, Behinderung und psychosozialen Problemen.

2008 war ein ereignisreiches Jahr. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat sich in ihren neuen Räumlichkeiten am Hafen gut eingelebt, hat ihren Namen und ihr Erscheinungsbild verändert und feierte ihr 20jähriges Jubiläum.

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband, als Träger der Kontaktstelle, hat sein Erscheinungsbild geändert und präsentiert sich nun mit neuem Markenzeichen der Öffentlichkeit. Alle Paritätischen Kontaktstellen in NRW beka-

men den einheitlichen Namen Selbsthilfe-Kontaktstelle (mit der Ortsangabe) und ein gemeinsames Layout. Ausmiks (Münsteraner informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe) wurde die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster.

Insgesamt hat die Kontaktstelle 5739 Mal interessierten Menschen, Selbsthilfegruppen, Fachleuten aus dem Sozial- und Gesundheitswesen und Vertretern der Medien telefonische, schriftliche oder persönliche Auskünfte rund um das Thema Selbsthilfe gegeben.

## Beratung von Selbsthilfeinteressierten

Die Information und Beratung von BürgerInnen war auch im vergangenen Jahr eine zentrale Aufgabe der Kontaktstelle. 2114 Menschen, die sich für Selbsthilfe interessierten, wurden über die vorhandenen Selbsthilfegruppen informiert bzw. auf entsprechende professionelle Hilfeangebote hingewiesen. Über drei Viertel der Personen hatten gesundheitliche Anliegen, die anderen Ratsuchenden interessierten sich für soziale Themen. Die größte Gruppe der Anfragen bezieht sich auf das Thema psychische Erkrankungen mit 25% (534 Anfragen). 21% (449) der Personen interessierten sich für den Bereich chronische Erkrankungen.

Wenn es für interessierte Menschen keine geeignete Selbsthilfegruppe gibt, bietet die Kontaktstelle Unterstützung bei der Gründung neuer Gruppen. In einem persönlichen Gespräch werden die Erwartungen der Betroffenen geklärt. Die Kontaktstelle hilft bei der Suche nach weiteren Betroffenen, unterstützt bei der Pressearbeit, ist bei der Suche nach geeigneten Gruppenräumen behilflich und moderiert das erste Gruppentreffen. Im vergangenen Jahr bildeten sich mit der Unterstützung der Kontaktstelle neue Gruppen zu Themen wie z.B. Depressionen oder Kleptomanie.

## Unterstützung der Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berät und unterstützt die bestehenden Gruppen in Münster. 2008 wurden 152 Selbsthilfegruppen in insgesamt 938 Kontakten beraten. Der Austausch von Informationen, die Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit und die Vorbereitung gemeinsamer Aktionen sind die häufigsten Anliegen der Selbsthilfegruppen.

	2007	2008 <sup>1</sup>
<b>SelbsthilfeinteressentInnen</b>		
Kontakte	2158	2114
telefonisch	70 %	71 %
persönlich	13 %	11 %
schriftlich	3 %	3 %
e-Mail	14 %	15 %
<b>Selbsthilfegruppen</b>		
Kontakte	884	938
telefonisch	49 %	48 %
persönlich	28 %	29 %
schriftlich	9 %	9 %
e-Mail	14 %	14 %
unterstützte Gruppen	151	152
<b>Professionelle</b>		
Kontakte	2669	2687
telefonisch	35 %	37 %
persönlich	22 %	19 %
schriftlich	14 %	13 %
e-Mail	27 %	31 %
<b>Insgesamt</b>	<b>5711</b>	<b>5739<sup>2</sup></b>
<small>1 Sammelanschreiben (= Anschreiben in einer Auflage von mindestens 10) und der Versand unserer Zeitschrift kontakte werden gesondert gezählt. Sie sind hier nicht enthalten.                  2 Kontakte insgesamt 5739, davon 1032 (18 %), die von der Selbsthilfe Kontaktstelle ausgingen</small>		

Außerdem organisierte die Selbsthilfe-Kontaktstelle in 2008 acht unterschiedliche Fortbildungen für die Gruppen. Die Seminare orientieren sich an den Kernthemen der Selbsthilfegruppenarbeit wie z.B. Kommunikation, Konflikte, Moderation und Leitung, greifen aber auch Themen wie das Internet, Öffentlichkeitsarbeit oder Fundraising auf. Alle Fortbildungen wurden von den Gruppen sehr gut angenommen.

Das Selbsthilfe-Forum, als eine Plattform für Austausch und Vernetzung der Gruppen, traf sich vier Mal. Das Forum bietet den Selbsthilfegruppen in Münster die Möglichkeit zum kollegialen Austausch und der Initiierung gemeinsamer Aktivitäten und Veranstaltungen. Selbsthilferelevante Themen, wie z.B. die Krankenkassenförderung oder die Öffentlichkeitsarbeit standen auf dem Programm.

### **Kooperation mit Professionellen**

Die Zusammenarbeit mit anderen Akteuren im Gesundheits- und Sozialbereich war mit 2687 Kontakten wichtiger Teil der Arbeit der Kontaktstelle.

Wichtige Kooperationspartner sind die MitarbeiterInnen der kommunalen Sozial- und Gesundheitsverwaltung, der Beratungsstellen, der anderen Selbsthilfe-Kontaktstellen und der Medien. Eine wichtige Aufgabe dieser intensiven Zusammenarbeit mit anderen Professionellen liegt darin, die Anliegen der Selbsthilfegruppen weiterzuleiten und zu vertreten, z.B. bei deren Suche nach Räumen, ReferentInnen, bei Konflikten mit Institutionen oder bei der Organisation von Veranstaltungen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle setzt sich für die Belange der Selbsthilfe auch durch die Mitarbeit in unterschiedlichen Gremien ein, wie z.B. dem Kuratorium, der Gesundheitskonferenz Münster, der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW oder dem Arbeitskreis Stiftung Siverdes.

### **Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen**

Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt war die Koordinierung der Krankenkassenförderung für die Selbsthilfe. Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich können eine finanzielle Förderung über die gesetzlichen Krankenkassen erhalten. Mit der Novellierung der gesetzlichen Grundlage zur Selbsthilfeförderung nach §20c SGB V wurden zum 01.01.2008 die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung und die krankenkassenindividuelle Förderung eingeführt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster hat hier die Aufgabe einer so genannten örtlichen Unterstützungsstelle zur Selbsthilfeförderung. Dabei ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle für die administrative Umsetzung der Förderung zuständig, sie gibt grundlegende Information zur Umsetzung der Selbsthilfeförderung, berät die Selbsthilfegruppen zur konkreten Antragstellung, nimmt die Anträge entgegen, prüft diese auf Vollständigkeit und leitet sie an die Krankenkasse weiter. Örtliche Unterstützungsstellen treffen keine Förderentscheidungen, die Verteilung der Mittel an die einzelnen Gruppen obliegt ganz allein den Krankenkassen.

### **20 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster**

2008 feierte die Kontaktstelle ihr 20jähriges Bestehen. Nach diesen 20 Jahren kann die Kontaktstelle auf eine äußerst positive Entwicklung zurückblicken und ist zu einer anerkannten Institution geworden. In den vergangenen Jahren hat die Selbsthilfebewegung deutlich an öffentlicher Wertschätzung gewonnen.

Zahlreiche FörderInnen der Kontaktstelle, Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen, KollegInnen aus anderen Einrichtungen und VertreterInnen aus Politik und Verwaltung feierten gemeinsam das Jubiläum am 24. Oktober 2008 im PARITÄTISCHEN Zentrum.

## **Vorankündigung – Datenaktualisierung**

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat ein neues E-Mail-Programm und ist eifrig dabei, alle Daten in eine ebenfalls neue Datenbank zu übertragen.

Spätestens im Herbst wird allen Gruppen zur Datenerfassung ein Fragebogen zugeschickt, in dem die aktuellen Daten zur Selbsthilfegruppe abgefragt werden.

# Selbsthilfegruppen in Münster

gibt es derzeit u.a. zu folgenden Themen

Stand: August 2009

- |                                       |  |                                     |
|---------------------------------------|--|-------------------------------------|
| ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) | Frühgeborene Kinder                                    | Plötzlicher Säuglingstod            |
| Ängste                                | Gehörlose  | Polyzystisches Ovarsyndrom (PCOS)   |
| Aids                                  | Geistig behinderte Kinder                              | Porphyrie (Stoffwechsel Erkrankung) |
| Akustikus Neurinom                    | Gestose  | Pro Retina (Netzhautdegeneration)   |
| Alkoholabhängigkeit                   | Glaukom  | Prostata                            |
| Alleinerziehende                      | Glücklose Schwangerschaft                              | Psoriasis/Schuppenflechte           |
| Allergien                             | Hepatitis  | Psychiatrie                         |
| Alter                                 | Heredo-Ataxie  | Rheuma                              |
| Alzheimer Krankheit                   | Herzkrankungen   | Rosazea                             |
| Amalgam                               | Hirngeschädigte  | Rücken                              |
| Angehörige Borderliner                | Hochbegabung   | Ruhestand/Vorruhestand              |
| Angehörige Krebskranker               | Hörbehinderte  | Sarkoidose                          |
| Angehörige psychisch Kranker          | Holzschutzmittelgeschädigte                            | Sauerstoff-Langzeit-Therapie        |
| Angehörige Inhaftierter               | Hormonselbsthilfe                                      | Schilddrüsenkrebs                   |
| Angehörige Suchtkranker               | Hüftgelenkdysplasie                                    | Schlafapnoe                         |
| Angehörige Verwirrter                 | Hydrocephalus  | Schlaganfall                        |
| Aphasie                               | ILCO (Künstlicher Darm- und Blasenaustritt, Darmkrebs) | Schmerzen                           |
| Arbeitssucht                          | Inkontinenz  | Schwule                             |
| Asperger Syndrom                      | Kehlkopflose   | Schwule Väter                       |
| Asthma                                | Kinderlähmung (Polio)-Spätfolgen                       | Sehbehinderte                       |
| Asylsuchende                          | Kleptomanie  | Seltene Erkrankungen                |
| Augenerkrankungen                     | Körperbehinderte                                       | Sektenaufklärung                    |
| Ausländerinnen                        | Konduktive Förderung                                   | SeniorInnen                         |
| Aussiedlerinnen                       | Krebs  | Sexsucht                            |
| Autismus                              | Kunstfehler in der Geburtshilfe                        | Sexualität                          |
| Behinderte                            | Legasthenie  | Silikongeschädigte Frauen           |
| Beziehungsabhängigkeit                | Lernbehinderte   | Sklerodermie                        |
| Bipolare Störungen                    | Lesben   | Sozialängste                        |
| Bisexuelle                            | Leukämie   | Spielsucht                          |
| Blinde                                | Liebessucht  | Spina Bifida                        |
| Blepharospasmus                       | Lippen-, Kiefer-, Gaumenspalten                        | Stieffamilien                       |
| Bluthochdruck                         | Männer   | Stillen                             |
| Borderline                            | Marfan-Syndrom   | Stottern                            |
| Brustkrebs                            | Migräne  | Straffälligenhilfe                  |
| Chorea-Huntington                     | Missbrauch   | Sucht                               |
| Clusterkopfschmerz                    | Miteinander-Füreinander                                | Tageseltern                         |
| Co-Abhängigkeit                       | Morbus Bechterew                                       | Tauschringe                         |
| Cochlear-Implant                      | Morbus Crohn   | Teilleistungsschwäche               |
| Colitis Ulcerosa                      | Mütter   | Tinnitus                            |
| Cornelia De Lange Syndrom             | Mukoviszidose  | Transidentität                      |
| Demenz                                | Multiple Sklerose                                      | Transvestiten                       |
| Depression                            | Muskelerkrankungen                                     | Trauer                              |
| Diabetes                              | Neurodermits   | Trennung/Scheidung                  |
| Down Syndrom                          | Neurologisch erkrankte Kinder                          | Übergewichtige                      |
| Drogenabhängigkeit                    | Nierenerkrankte  | Unruhige Beine                      |
| Durchblutungsstörungen                | Obdachlose   | Uveitis (Augenerkrankung)           |
| Eltern-Kind-Trennung von Amtswegen    | Opfer von Gewalt                                       | Väter                               |
| Emotionale Gesundheit                 | Organtransplantierte                                   | Vergewaltigte Frauen                |
| Endometriose                          | Osteoporose  | Verwitwete                          |
| Epilepsie (Elterngruppe)              | Parkinson  | Verwaiste Eltern                    |
| Erkrankte ÄrztInnen/TherapeutInnen    | Partnerinnen bi-/homosexueller Männer                  | Wachkoma                            |
| Erwerbslose                           | Passivraucher  | Wechseljahre                        |
| Essstörungen                          | Pflegende Angehörige                                   | Zöliakie/Sprue                      |
| Fibromyalgie                          | Pflege u. Adoptiveltern                                | Zwangserkrankungen                  |
| Frauen                                | Phobien  | Zwillingseltern                     |