

KONTAKTE

Die Selbsthilfezeitung der
Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster



© Hofschlaeger/PIXELIO

Themen:
Selbsthilfegruppen stellen sich vor
Aktuelles aus der Selbsthilfeszene
Fortbildungen 2008

INHALT

	Seite
20 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle	2
Liebe Leserinnen und Leser	3
Selbsthilfegruppen	
ApK Münster – hier finden Angehörige psychisch Kranker Halt	3
Selbst-Heilungs-Training	5
Transsexualität, was ist das?	6
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Bipolaren Störungen	7
Trotz Asthma und COPD die Lebensqualität erhalten	8
Selbsthilfegruppe Kleptomanie	9
3 Jahre Freundeskreis Miteinander-Füreinander	10
Selbsthilfe-Kontaktstelle	
Selbsthilfe – für sich und andere sorgen	11
Das Interview mit Gabriele Markerth	13
Nachrichten	
Mittendrin – das neue Selbsthilfe-Büro im Kreis Coesfeld	15
Selbsthilfe unterstützen – Fortbildungsseminare	16
Selbsthilfe vernetzen – das Selbsthilfe-Forum	17
Neuregelung der Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen	17
2007 – Jahresbericht der Selbsthilfe-Kontaktstelle	18
Aktuelles	
Barrierefreie Arztpraxen – Veröffentlichung gibt behinderten Menschen Orientierungshilfe	19
Blitzumfrage – Junge Menschen und Selbsthilfegruppen	19
So erreichen Sie uns!	14
Impressum	14
Themenliste	20

20 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster feiert in diesem Jahr ihr 20-jähriges Jubiläum. Am 18. Februar 1988 nahm die Kontaktstelle, damals noch an der Herwarthstraße 2, offiziell ihre Arbeit auf.

Nachdem die Selbsthilfe-Kontaktstelle acht Jahre lang ein Zuhause im Gesundheitshaus fand, befindet sie sich seit Oktober 2007 im Paritätischen Zentrum am Hafen.

In den 20 Jahren hat sich viel getan; die Kontaktstelle entwuchs den Kinderschuhen, verbrachte eine spannende Kindheit, hat eine lebhafte Pubertät hinter sich gebracht und ist jetzt dabei, „richtig“ erwachsen zu werden.

Mittelpunkt ist und bleibt die Unterstützung der Selbsthilfe und der Selbsthilfegruppen und die Aktivierung interessierter Menschen für die Selbsthilfe. Alle UnterstützerInnen, FörderInnen und FreundInnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle laden wir ein, **am 24. Oktober das 20-Jährige** mit uns zu feiern. Eine Einladung erhalten Sie alle rechtzeitig.

20 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle bedeutet zudem auch das 20-jährige Dienstjubiläum unserer lieben Kollegin Jutta MacDonald.

Seit den ersten Tagen der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist Jutta dabei, unterstützt die Selbsthilfe und die Selbsthilfegruppen und hat immer ein offenes Ohr für die Themen, Fragen und Probleme der Menschen, die sich an die Kontaktstelle wenden.

Jutta sagt, die Arbeit in der Selbsthilfeunterstützung habe sie geprägt: *„20 Jahre – eine wirklich aufregende und vor allem lehrreiche Zeit für mich. Ich kann mich gut erinnern an meinen Einstieg. Der Wechsel von meinem damaligen Job in der freien Wirtschaft in eine soziale Einrichtung war nicht ganz einfach. Es war ein Sprung ins kalte Wasser. Aber absolut spannend. Schritt für Schritt konnte ich meine persönliche Lebenserfahrung und meine berufliche Weiterentwicklung in die Kontaktstelle einbringen. So konnte ich meine halbe Verwaltungsstelle ausweiten auf das, was mir wichtig ist: herauszufinden, was Menschen möchten, sie auf ihrem individuellen Weg zu unterstützen und sie ein Stück weit auf den Weg zu bringen. Ich habe in den 20 Jahren sehr viel gelernt, von den Gruppen, von den Ratsuchenden und zu guter Letzt natürlich von meinen früheren und heutigen KollegInnen.“*

Ich wünsche mir für die Zukunft noch viele bereichernde Momente in der Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und freue mich weiterhin auf die Zusammenarbeit mit meinen tollen KollegInnen, Renate und Marco.“

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

die 47. Ausgabe der Münsteraner Selbsthilfezeitung *kontakte* liegt vor Ihnen, mit vielen neuen Informationen aus der Selbsthilfeszene in Münster.

Auch nach dem Umzug an den Hafen hat sich in der *miks* einiges getan. Der Paritätische Wohlfahrtsverband, als Träger der *miks*, hat sein Erscheinungsbild geändert und präsentiert sich mit neuem Markenzeichen der Öffentlichkeit. Für die *miks* hat dieser Imagewandel zur Folge, dass sich sowohl der Name als auch das Logo ändern. **So wird aus der Münsteraner Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe (miks) jetzt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster.** Aber keine Sorge, es ändert sich nur die Verpackung, der Inhalt bleibt der Gleiche!

Wir nutzen diese *kontakte*, um unser neues Logo zu präsentieren (und das Alte zu begraben)! Der Artikel von Andreas Greiwe (Seite 11) und das Interview mit Gabriele Markerth (Seite 13) erläutern dazu passend die Hintergründe.

Aber diese Ausgabe widmet sich natürlich auch dem, was typisch für unsere Zeitung ist: Selbsthilfegruppen stellen sich vor. Diesmal haben sieben Selbsthilfegruppen die Gelegenheit genutzt und zeigen: Selbsthilfe bewegt! Die Menschen in den Selbsthilfegruppen bewältigen ihre Probleme, sie verändern ihr Leben und sie nutzen die Chance, die die Selbsthilfe ihnen bietet.

Weiter finden Sie in dieser *kontakte* Aktuelles aus der Selbsthilfe, den Jahresbericht für 2007 etc.

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



(1988 - 2000)



Münsteraner Informations-
und Kontaktstelle
für Selbsthilfe

(2000 - 2008)



(ab 2008)



Jutta MacDonald Renate Ostendorf Marco Tammen

ApK Münster – hier finden Angehörige psychisch Kranker Halt



Sind Sie Angehörige eines psychisch Kranken? Wir auch!

Seit 1986 gibt es den Verein der Angehörigen (ApK) in Münster. Einige kennen uns vielleicht noch von den Anfängen an der Plöniesstraße. Danach waren wir lange Zeit in Hilstrup an der Marktallee. Dort befindet sich auch heute noch BEWO, das Betreute Wohnen für psychisch kranke Menschen in Trägerschaft unseres Vereins.

Seit Juli 2006 haben wir unsere Geschäftsräume wieder im Südviertel und bieten dort Sprechzeiten für Angehörige psychisch Kranker an.

Wenn ein Mitglied der Familie erkrankt, hat dies oft zur Folge, dass das gesamte Familienleben einzig um den Betroffenen zu kreisen scheint. Die unbefangene Normalität des Alltags leidet darunter und fast immer auch die eigenen Bedürfnisse und Kraftreserven.

Hinzu kommt, dass psychische Erkrankungen in unserer Gesellschaft trotz der steigenden Zahlen von Betroffenen noch immer mit einem Tabu belegt sind. Angehörige wagen aus Scham oft nicht, sich Anderen gegenüber zu öffnen und anzuvertrauen. Unsicherheiten, Sorgen und Ängste im Umgang mit dem erkrankten Familienmitglied multiplizieren sich, wenn man ohne Ansprechpartner und Gleichgesinnte ist. Insbesondere Schizophrenie und die bipolare Störung behalten noch lange nach Diagnosestellung ihren rätselhaften Charakter. Im Angehörigen-Verein stellen Teilnehmer verblüfft fest, wie sehr sich

ihre Probleme und Erfahrungen doch gleichen.

Wiederkehrende Fragen sind: Wo finde ich mehr Informationen über das Krankheitsbild? Wie bringe ich meinen Angehörigen in ärztliche Behandlung? Habe ich in der Erziehung etwas falsch gemacht?

Angehörige, deren erkranktes Familienmitglied die tägliche Medikamentendosis reduzieren möchte, müssen oft mit sich allein ausmachen, ob dies eine tragbare Entscheidung ist.

Der monatliche Angehörigen-Gesprächskreis bietet einen verlässlichen Rahmen für den Austausch, wenn zum Beispiel der Umgang mit einem akut psychisch Kranken an den Kräften zehrt und quälende Schuldgefühle über dieses Eingeständnis nicht selten folgen.

Auch macht es der Gesprächskreis möglich, gute Erfahrungen mit neuen Medikamenten, mit niedergelassenen Nervenärzten und Psychiatern weiterzugeben oder mehr über das breit gefächerte Angebot von Wiedereingliederungsmaßnahmen in Beschäftigungsverhältnisse zu erfahren. Der Verlauf von psychischen Erkrankungen bringt es mit sich, dass sich vom einen auf das andere Mal die Lebenssituation komplett geändert haben mag. Wer beim letzten Mal noch Positives berichten und anderen Teilnehmern Mut machen konnte, benötigt vielleicht aktuell selbst aufmunternde Worte aus der Runde. „Das ist eines unserer Hauptanliegen im Gesprächskreis“, erläutert der diplomierte Sozialarbeiter Thomas Dre-

rup, der die monatlichen Treffen begleitet, „dass wir Entlastung bieten können. Denn durch Anteilnahme und die Vermittlung von Kenntnissen wird die Psychiatrie, die für viele Betroffene wie Angehörige mit großen Ängsten verbunden ist, menschlicher.“ Manchmal hilft es einfach schon zu wissen, dass man in seiner Stadt noch wenigstens zehn andere Familien kennt, denen es zuhause ganz genauso ergeht und man selbst keine Ausnahme ist.

Oft geht es auch darum, die Angehörigen überhaupt erst auf den gleichen Informationsstand wie das Fachpersonal zu bringen, damit über Behandlungsziele und -methoden auf Augenhöhe diskutiert werden kann. Leider ist es aber immer noch so, dass die Angehörigen – wenn es darum geht, gemeinsam mit dem Betroffenen trotz seiner chronischen Erkrankung eine bestmögliche Alltagsgestaltung und Teilhabe am sozialen Leben zu bewerkstelligen – nicht als Ressource gesehen werden, sondern als Störfaktor. Ausgerechnet die Personen, die eine Betreuung rund um die Uhr sicherstellen und die am ehesten Frühwarnsymptome für Rückfälle oder Selbsttötungsabsichten wahrnehmen können, werden noch immer nicht selbstverständlich von den Profis bei Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten einbezogen.

Dies geschieht mit Verweis auf die ärztliche Schweigepflicht. Was im Falle einer somatischen Erkrankung wie Krebs eine Selbstverständlichkeit ist, ist für Angehörige von psychisch Kranken häufig vom guten Willen des jeweiligen Mediziners oder Thera-

peuten abhängig. Auch hier zeigt sich wieder, dass die Psychiatrie noch immer nicht gleichermaßen anerkannt oder ein natürlicher Umgang mit ihr möglich ist.

Dies war nur einer der Gründe, warum der Verein der Angehörigen in den neunziger Jahren die Anti-Stigma-Kampagne für Münster ins Leben gerufen hat. In diesem breiten Bündnis machen sich Vertreter sämtlicher

Einrichtungen aus der örtlichen Psychiatrie-Szene gegen die Diskriminierung von Psychiatrie-Erfahrenen und deren Angehörigen stark. Einmal im Jahr findet in der Stadtbücherei eine Lesung zum Thema statt. Auch das erfolgreiche Schulprojekt, das sich an Schulklassen der Stufen 9 und 10 richtet und sich als Themenblock etwa bei Projekttagen buchen lässt, soll in diesem Jahr wieder aufgenommen werden.

SELBST-HEILUNGS- TRAINING (S-H-T)

Seit Mai 2007 wird das SELBST-HEILUNGS-TRAINING (S-H-T) in Münster praktiziert.

Die Praxis des S-H-T besteht aus einem inneren Organtraining und setzt sich aus der Muskelkontraktion im Beckenboden, der Atmung und der Gedankenkraft zusammen. Nach einem speziellen System wird durch dieses synergetische Zusammenspiel im Körper Energie für den Körper und den Geist produziert. Alle Nervenzentren mit ihren Organen werden aktiviert und mit den dazugehörigen Gehirnfeldern verbunden. Das Gehirn wird mit Sauerstoff versorgt, mit elektromagnetischer Energie aufgeladen und von Altlasten gereinigt.

S-H-T unterstützt den Heilungsprozess in schweren Fällen von physischen Erkrankungen und bei psychischen Störungen wie Ängsten, Süchten und Depressionen.

Die Praxis des S-H-T eignet sich für jeden Menschen, der seine Gesundheit in die eigene Hand nehmen möchte - ganz gleich welchen Alters, Bildungsstandes oder welcher Glaubenshaltung. Er sollte aber bereit sein, wie für das Zähneputzen, ein wenig Zeit zu opfern.

Mein Name ist Marianne Sorge und seit einem Jahr besuche ich ehrenamt-

lich Selbsthilfegruppen mit dem Schwerpunkt Krebs, um dort das S-H-T vorzustellen.

Ich war 1975 Mitgründerin einer Meditationsakademie und seit 1977 arbeite ich als Meditations- und Yoga-Lehrerin. In diesem Rahmen entwickelte sich meine Arbeit mit Süchtigen aller Arten. Nachdem ich viele Jahre erfolgreich gearbeitet hatte, startete die AOK Dortmund 1984 ein Pilotprojekt, in dem nach neuen, effektiveren Wegen aus der Sucht gesucht werden sollte. Zeitgleich übernahm die UNI Koblenz die wissenschaftliche Begleitung.

Das bisherige Konzept wurde durch ein Gehirnaufbautraining ergänzt, welches Prof. Loddenkemper in der UNI überaus erfolgreich zur Intelligenzförderung erprobt hatte. Die Erfolgsquote war enorm und lag bei Weitem über den bekannten Zahlen.

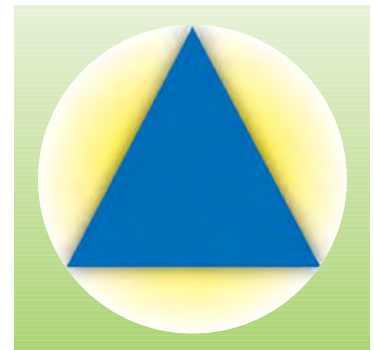
Das S-H-T entwickelte sich durch mein eigenes Schicksal. Ein Hirntumor und eine, durch einen Sturz bedingte, schleichende Gehirnblutung erforderte 1990 eine Kopfoperation, welche mich an den Rand des Lebens brachte.

Eine Verbreitung von S-H-T würde nicht nur den Betroffenen helfen, sondern auch der Prävention dienen und

Weitere Informationen und Kontakt:

Verein der Angehörigen psychisch Kranker Münster e.V. (ApK Münster), Hammer Straße 150, 48153 Münster, Tel.: 777 96 97
Sprechzeiten: Montag 10-12 Uhr; Mittwoch und Freitag 16-19 Uhr oder 02501 966 20130 (Thomas Drerup)

Mail: apkmuenster@dialog.sh
Treffen des Angehörigen-Gesprächskreises: jeden 1. Mittwoch im Monat ab 19 Uhr (Hammer Straße 150)



das Gesundheitssystem entlasten. Das Training findet jeden 2. Mittwoch im Monat um 16.30 Uhr in der IKK Münster (Schaumburgstraße 16-18) statt.

Die Methode des S-H-T könnte vielen Menschen dienen.

Gerade den TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen könnte dieses Training während der Treffen von Nutzen sein.

Für Interessierte aus Selbsthilfegruppen biete ich eine (kostenlose) Fortbildung an.

Termin ist Freitag, der 15. August, 14 – 18 Uhr, im Paritätischen Zentrum, Hafengeweg 6- 8.

Weitere Informationen und Anmeldung: Marianne Sorge, Tel. 02504 4346

Transsexualität, was ist das?

Medizinische Studien belegen mittlerweile: Transsexualität (auch Transidentität) ist die schwerste Form der Geschlechtsidentitätsstörungen. Sie betrifft gleichermaßen Frauen sowie Männer. Es handelt sich um ein gravierendes Störungsbild mit Krankheitswert. Aus diesem Grund werden die Behandlungskosten von den Krankenkassen übernommen. Wird die Diagnose gestellt, sollen rechtzeitige Behandlungen wie Begleit-Psychotherapie, unterstützende Gesprächstherapie, lebenslange Gabe von Hormonen (Östrogene oder Testosteron) und notwendige geschlechtsangleichende Operationen den schlimmeren Spätfolgen, wie psychische Störungen, körperliche Schäden, Selbstverletzungen, Magersucht/Bulimie bis zum Selbstmord vorbeugen und verhindern.

Wir sind nicht wenige! Circa jeder 2500ste Mensch wird Trans geboren! Nur keiner bemerkt uns. Bekannt und auffallend sind nur die **Transfrauen (Mann zu Frau)**, die als Prostituierte arbeiten, um überleben zu können. Die „bürgerlichen“ Transfrauen haben es besonders schwer, da sie trotz Östrogenen, angleichenden Operationen und anderen Maßnahmen oft das Pech haben, dass der ehemals männliche große Körperbau nicht sehr weiblich wird, die tiefen Stimmen nicht viel heller werden und die Bekämpfung des Bartwuchses zur lebenslangen Aufgabe wird. Je jünger sie sind, desto bessere Chancen haben sie.

Die **Transmänner (Frau zu Mann)** allerdings haben in der Gesellschaft gute Chancen, schon während der Angleichung nicht mehr aufzufallen. Durch Stimmbruch, Haarwuchs, allerdings auch Haarausfall der Kopfhare und extreme körperliche Veränderungen durch Fettverlagerung und

Muskelaufbau gliedern sie sich schnell wieder in die Gesellschaft ein.

Viele Betroffene merken schon im Kindesalter mit ca.3 Jahren, dass mit ihnen etwas nicht stimmt. Bei ihnen ist, im Vergleich zu anderen Kindern, etwas anders. Sie sind oft in einem Zwiespalt zwischen Mädchen und Junge. Später in der Jugend, wenn die körperlichen Veränderungen eintreten, wird es vielen zur Qual. Sie leben in einem Körper der nicht ihrer Identität, ihrem Gefühl, ihrem Denken und Verhalten entspricht. Bei den Mädchen sind es eventuell die burschikosen Mädchen und bei den Jungen die schüchternen und feinfühligsten Jungen. Oft passen sich diese Menschen im Laufe ihres Lebens immer wieder der Gesellschaft und Ihren Erwartungen an. Wenn sich die Sexualität entwickelt wird es besonders schwierig. Der Körper ist falsch, also wird Sexualität extrem schwierig, denn viele können es nicht ertragen überhaupt an dem gehassten Körper berührt zu werden.

Auch die Definition der sexuellen Ausrichtung in schwul, lesbisch, bi oder hetero ist nahezu unmöglich. So sind beispielsweise schwule Transmänner vorher als Frau für die Gesellschaft Hetero, hetero Transmänner sind vorher als Frau lesbisch. Weil man aber mit seinem Körper nicht klar kommt, wird es immer schwierig, erfüllte körperliche Sexualität zu erleben. Es sei denn, man findet einen Menschen der einen so nimmt und liebt wie man eben ist. Das heißt, transsexuelle Menschen sind sehr oft in ihrem Leben sehr einsam.

Mit den Selbsthilfegruppen möchten wir die Menschen aus ihrer Einsamkeit holen. Endlich finden sich Men-



schen, die ähnlich empfinden und für die bestimmte Probleme nicht fremd sind.

Für viele stellt es eine extreme Überwindung da, diese Selbsthilfegruppen zu besuchen. Aber es lohnt sich! Informationsaustausch über Erfahrungen, Ärzte, mögliche Operationen und OP-Ergebnisse, sind eine große Hilfe. Abwicklungen der Abläufe bei Behörden, Gerichten (Vor Namensänderung und Personenstandsänderungen) und Krankenkassen sind ein großes Thema. Es entstehen Freundschaften und durch gemeinsame Unternehmungen lernen viele, wieder am normalen Leben teilzuhaben. Es kommen sogar relativ wenige aus Münster. Unser Einzugsbereich verläuft vom Ruhrgebiet über Gronau, Osnabrück, Halle und Bielefeld. Viele nehmen lange Wege in Kauf um die Gruppen zu besuchen.

Wir freuen uns auf jeden neuen Menschen der zu uns findet, egal wie er aussieht, wie er heißt (weiblicher oder männlicher Name) und auf welchem Teil des Weges er sich befindet. **Auch interessierten Angehörigen oder Freunden können wir mit Rat und Tat zur Seite stehen.**

Öffentlichkeitsarbeit ist unser Ziel, gleichzeitig aber auch besonders schwer, da es meistens das Outing zur Folge hat. Aber vielleicht gehört es bald zum Muss und es ist garantiert ein Gewinn einen transidenten Menschen kennen zu dürfen.

In Münster gibt es seit einiger Zeit zwei Selbsthilfegruppen:

- Transidentität-Selbsthilfegruppe für überwiegend Transfrauen (Mann zu Frau), Transmänner und Intersexuelle (Zwitter, die körperlich mit beiden Geschlechtern geboren wurden) jeden 2. Samstag im Monat um 15 Uhr (Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle).
 - TM-Stammtisch für Transmänner und Intersexuelle (Identität Mann) jeden 4. Samstag im Monat um 15 Uhr (Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle)
- In beiden Selbsthilfegruppen sind alle willkommen, die noch auf der Suche

nach ihrer Identität sind, ihren Weg begonnen haben oder sich schon weiter auf dem Weg der Angleichung befinden.

Weiter Informationen erhalten Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster, Tel.: 51 12 53

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Bipolaren Störungen (manisch-depressive-Erkrankung)

Unsere neue Selbsthilfegruppe trifft sich seit Februar 2008 zweimal im Monat in den Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle (miks). Die Gruppe ist entstanden aus ehemaligen PatientInnen der Uni Klinik Münster, die dort ein psycho-edukatives Programm in Zusammenarbeit mit interessierten und engagierten Klinikärzten durchlaufen und weiterentwickelt haben.

Die Ziele der Gruppe sind einen Erfahrungsaustausch herzustellen, andere Betroffene kennen zu lernen, zu sehen wie Andere mit der Krankheit im Alltag umgehen und zu versuchen durch mehr Wissen über die Störungen, die Krankheit besser zu bewältigen.

Was heißt eigentlich „bipolar“? Mit dieser Störung ist man oft hin und her geworfen zwischen depressiven und

manischen Stimmungen. Zu den Anzeichen der Depression gehören Merkmale wie Schwermut, Antriebslosigkeit, Ängste, Freud- und Interessenlosigkeit, Mutlosigkeit, Sich-Zurückziehen und leider sehr oft auch Selbstmordgedanken. Bei der Manie verhält es sich genau andersherum: man meint nicht schlafen zu müssen, hat Rededrang, sprudelt vor Ideen und Tatendrang, verliert soziale Hemmungen, hat Gedankenrasen und ist ständig in gehobener oder gereizter Stimmung.

In der Gruppe haben wir nun ein Konzept der Universität übernommen und arbeiten dieses gemeinsam durch. Da geht es zunächst um Begriffe, die man kennen sollte und die auch im Gespräch mit dem eigenen Arzt nützlich sein könnten. Des weiteren sprechen

wir über die Symptome, die bei unterschiedlichen Leuten in der Depression und in der Manie verschieden sein können und auch anders stark empfunden werden. Ein weiteres wichtiges Thema ist: „Wie oder woran erkenne ich, dass meine Stimmung kippt und ich abzurutschen drohe?“ Hier erarbeiten wir Strategien, dieses in den Griff zu bekommen. Unser Ziel ist es, dass jeder später in der Lage ist, monatlich einen Bogen auszufüllen, in dem er einträgt, wie es ihm geht und wie die Krankheit verläuft. So lassen sich Veränderungen und ein eventueller Handlungsbedarf frühzeitig erkennen.

Zu den beiden Treffen im Mai hatten wir eine Ärztin der Uni-Klinik als Gast in unserer Gruppe. Sie informierte uns über die Verlaufsformen der Krankheit, über Therapiestrategien und Neuigkeiten auf dem Medikamentenmarkt.



Interessierte Betroffene sind herzlich willkommen.

Treffen:

jeden 1. und 3. Montag im Monat von 18.30 bis 20 Uhr

Ort:

Paritätisches Zentrum am Hafen, Hafenweg 6 – 8, Raum 18

Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel.: 51 12 63 oder per E-Mail: bipolar_shg@hotmail.com

Trotz Asthma und COPD die Lebensqualität erhalten

Atemlos

*Die Welt wird klein, scheint still zu stehen,
alles ist langsam, du kannst jede Sekunde sehen.
Dein Körper wird hart, es regt sich kein Hauch,
deine Augen weiten sich, die Haut ist ganz grau.*

*Ganz eng wird der Raum, starr schaust du dich um,
Panik ergreift dich, es entsteht fast ein Vakuum.
Mit riesiger Hand und stahlhartem Griff,
hält dich die Angst fest und du wehrst Dich nicht.*

*Dennoch rasen Gedanken durch deinen Kopf,
woher kommt Erlösung, Rettung und Hilfe, sofort?
Ein Stoß aus dem Aerosol im letzten Moment,
oder der Stich einer Nadel, die im Körper brennt?*

*Dann deckt die Dunkelheit dich nachsichtig zu,
Alles wird leicht und gerettet bist du.
Was bringt der Morgen, wird es je wieder licht?
Aber eigentlich – interessiert es dich nicht.*

*Du atmest ganz flach, spürst den Schlauch in der Nase
kaum,
du schließt die Augen, versuchst deinem Atem zu trau'n.
Müde fragst du dich, war dies heute das letzte Mal?
Nein, es geht weiter und keiner kennt die Zahl.*

Valerie W. Rehms

und sich untereinander auszutauschen. Auch der jährlich wiederkehrende Patienteninformationstag „atemlos“ im Gesundheitshaus bietet Gelegenheit, sich über Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.

So stellt die Selbsthilfegruppenarbeit eine wichtige Ergänzung zur unbedingt erforderlichen, professionellen und medizinischen Behandlung dar. Die Therapie des Asthma bronchiale wie auch der COPD kann durch die Mitarbeit und Teilnahme an dieser Selbsthilfegruppe wirksam unterstützt, ihr Erfolg somit deutlich verbessert und die Lebensqualität erhalten oder sogar gesteigert werden.

Wir treffen uns an jedem ersten Dienstag im Monat von 18.30 Uhr – 20.30 Uhr in Münster und tauschen uns aus, über Neuerungen, alternative Behandlungsmöglichkeiten und Alltagsprobleme, die die Krankheit mit sich bringt.

Neben den regelmäßig stattfindenden Treffen machen wir Ausflüge z.B. nach Bad Rothenfelde zu den Salinen oder auch (wie für Juli geplant) eine Tagesfahrt mit dem Kataran zur Hochseeinsel Helgoland. Bei gutem Wetter treffen wir uns zu leichten gemeinsamen wöchentlichen Spaziergängen im Wienburgpark. Einige von uns sind im Lungensport aktiv und verbessern oder stabilisieren dadurch ihre persönliche Leistungsfähigkeit und somit ihre Lebensqualität.

Im Oktober 2004 wurde in Münster die **Asthma-Selbsthilfegruppe Atemlos** von betroffenen Asthmatikern gegründet. Ihren Namen erhielt die Gruppe durch ein von der Initiatorin 2003 geschriebenes Gedicht (s. o.).

Das Hauptanliegen der Gruppe ist, sich untereinander bei sozialen, medizinischen und alltäglichen Problemen, die mit den Diagnosen **Asthma bronchiale oder COPD** (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, chronisch obstruktive Lungenerkrankung) verbunden sind und von Betroffenen kaum alleine bewältigt werden können, gegenseitig zu helfen. Eine wichtige Aufgabe ist hierbei die Erfüllung psychosozialer Grundbedürfnisse, wie z.B. die Kommunikation mit ebenfalls Betroffenen und die Überwindung der Isolation. Dieses wird durch Gesprächskreise sowie über regelmäßige Asthma-Informationsveranstaltungen, Vorträge und Diskussionen von bzw. mit Fachleuten unterstützt.

Die letzte Asthma-Informationsveranstaltung am 10. April 2008 wurde von Waltraud Rehms in Begleitung des Physiotherapeuten Felix Lang gehalten. Die Gäste hatten reichlich Gelegenheit, Fragen über ihre Erkrankung zu stellen



Waltraud Rehms bei der Informationsveranstaltung am 10. April

10 wichtige Ratschläge für Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen

1. Finden Sie den für Sie richtigen Arzt
2. Akzeptieren Sie Ihre Erkrankung
3. Machen Sie sich mit der Wirkungsweise Ihrer Medikamente vertraut
4. Nehmen Sie Ihre Medikamente richtig ein
5. Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein
6. Kontrollieren Sie Ihre Erkrankung per Peak-Flow-Meter
7. Lernen Sie, was Sie bei einer Verschlechterung Ihrer Erkrankung tun müssen
8. Lernen Sie, was Sie und andere bei einem Atemnotanfall tun müssen
9. Werden Sie körperlich aktiv; treiben Sie Lungensport oder Nordic-Walking
10. Gehen Sie regelmäßig zu Informationsveranstaltungen

Nähere Informationen erhalten Sie über die Asthma-Selbsthilfegruppe Atemlos:

Waltraud Rehms, Telefon: 02 51-899 31 66, E-Mail: info@asthma-shg-atemlos.de Homepage: www.asthma-shg-atemlos.de
oder bei der
Selbsthilfe-Kontaktstelle (miks), Tel.: 51 12 63

Termine der Asthma-Selbsthilfegruppe Atemlos

Dienstag, 01. Juli 2008
Dienstag, 05. August 2008
Dienstag, 02. September 2008
Dienstag, 07. Oktober 2008
Dienstag, 04. November 2008
Dienstag, 02. Dezember 2008

Betroffene und Interessierte sind herzlich willkommen.

Selbsthilfegruppe Kleptomanie

„Kleptomane können nicht anders: Sie müssen stehlen, stehlen, stehlen...“

Als Kind ließ Monika (Name von der Red. geändert) aus Mutters Portemonnaie mal ein paar Pfennige mitgehen, stiebitzte ab und zu Süßigkeiten. Mit 14 dann der erste Ladendiebstahl. Es war der Beginn einer steilen Kleptomanen-Karriere.

30 Jahre lang hat der Zwang zu stehlen das Leben von Monika überschattet. Jetzt glaubt die Mittvierzigerin ihr Problem endlich in den Griff zu bekommen. „Ich war noch nie so weit wie jetzt“, erzählt sie. In die Stadt zu gehen, an Schaufenstern vorbeizukommen – das traut sich Monika noch immer nicht. Weil sie sich noch immer nicht sicher ist, nicht doch wieder rückfällig zu werden.

Lange hat die verheiratete Frau nach Gleichgesinnten gesucht – ohne Erfolg. Auf Anraten ihres Therapeuten geht sie nun selbst in die Offensive

und will eine Selbsthilfegruppe gründen. Immerhin: Zu zwei ebenfalls betroffenen Frauen hat sie mittlerweile erste Kontakte geknüpft. Dass ihr Versuch dennoch ein schwieriges Unterfangen wird, ist Monika bewusst. „Weil man über dieses Thema einfach nicht öffentlich spricht“, sagt sie. Monika selbst bildet da keine Ausnahme: Nur mit ihrem Ehemann und ihrem Therapeuten könne sie über ihre Sucht zu stehlen sprechen. Selbst die Verwandtschaft ist ahnungslos.

Schätzungen oder gar Zahlen, wie viele Menschen an Kleptomanie leiden, gibt es nicht. Bekannt ist nur: Drei von vier Betroffenen sind Frauen. Die Ursachen für Kleptomanie liegen in der Regel in psychischen Problemen. Monika vermutet die Wurzel ihrer Probleme in ihrer verkorksten Kindheit: der Vater ein Selbstmörder. Gesprochen hat mit Monika keiner darüber. So entstand in ihrem Kopf eine Mixtour aus Schuldgefühlen und Druck. Und im-

mer, wenn der zu groß wurde, ging Monika klauen: Deos, Stifte, Bücher, Klamotten. „Eigentlich war es egal, was ich klaute. Es ging ja nur darum, den Leidensdruck abzubauen“, sagt sie.

Dass der immer neue Griff ins Warenregal ihre Probleme aber nicht löste, sondern noch verschlimmerte, hat Monika lange nicht verstanden. „Erst jetzt weiß ich, dass ich mich damit nur bestrafe“, sagt sie heute.“

(Quelle: HALLO Münster, 16.03.2008, Dirk Brunsmann)

Inzwischen haben sich mehrere Betroffene mit Unterstützung der Kontaktstelle gefunden und treffen sich regelmäßig zweimal im Monat.

Interessierte erhalten nähere Informationen über die Selbsthilfe-Kontaktstelle (miks), Tel.: 51 12 63

3 Jahre Freundeskreis Miteinander-Füreinander

Viele Selbsthilfegruppen sind entstanden, weil sich Menschen bei chronischen oder seltenen Krankheiten, in Lebenskrisen nicht nur auf Fachleute (z.B. Ärzte, Psychotherapeuten) verlassen, sondern selbst etwas unternehmen wollen, um ihre Situation zu verbessern.

Die Gründung des Freundeskreises Miteinander – Füreinander war eher durch den Wunsch motiviert, zukünftige Krisen erst gar nicht entstehen zu lassen.

Wir sind alle irgendwann auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen, wenn wir z.B. zwei linke Hände haben, uns Spezialwissen fehlt, wenn wir durch Alter oder Krankheit eingeschränkt sind. Da heutzutage Familienstrukturen und Nachbarschaften nicht mehr so gut funktionieren wie früher, lag es nahe, in Münster ein **Netzwerk der kleinen Hilfen im Alltag** auf die Beine zu stellen. Seit gut 3 Jahren gibt es den Freundeskreis nun. Wir helfen uns gegenseitig u. a. beim Einkauf, bei Kleinstreparaturen, bei Transporten, durch Gespräche, wenn jemandem ein Problem auf der Seele liegt, bei PC-Fragen, bei der Gartenarbeit...

Das Besondere an unserem Netzwerk ist, dass Alle, die Hilfe leisten, für ihr Tun Guthabenpunkte erhalten. Diese können eingetauscht werden, wenn selbst einmal Hilfe benötigt wird. Das motiviert sowohl den Helfer, denn er erfährt Anerkennung, als auch den Hilfsbedürftigen, denn er empfindet sich nicht als Bittsteller, sondern als Partner.

Alle Arbeiten werden gleich bewertet. Es zählt nicht – wie sonst im Leben – die Art der Unterstützung, sondern nur die dabei geschenkte Zeit.



Freundeskreis Miteinander-Füreinander

Schon in der Gründungsphase unseres Netzwerkes stellte sich heraus, dass viele auch den Wunsch hatten, Freizeit miteinander zu verbringen, und das geschieht mittlerweile, je nach Interessen, Lust und Laune.

In den ersten eineinhalb Jahren stand der Aufbau der Gruppe im Vordergrund. Wir hatten zwar ein Modell aus dem süddeutschen Raum im Hinterkopf, mussten uns die Spielregeln für das Netzwerk und den Umgang miteinander jedoch selber erarbeiten. Das hat Kraft gekostet, die Gruppe aber auch zusammen geschweißt.

Inzwischen haben sich einige Traditionen herausgebildet: es gibt – neben den 14-tägigen Gruppentreffen, alle vier Wochen einen Stammtisch, einen gemeinsamen Ostersonntagsspaziergang und ein Mal im Jahr ein großes Fest mit Tanz, Spiel, Theater, Musik und gutem Essen.

Im Frühjahr 2007 wurde eine zweite Gruppe gegründet; zum Einen weil wir von unserem Modell überzeugt sind und es weiter tragen wollen, zum Anderen weil die erste Gruppe inzwischen aus 40 Personen besteht: Das ist eine Größe, die gerade noch für den Einzelnen überschaubar ist. Die zweite Gruppe soll jedoch weiter wachsen und freut sich auf Interessierte, die sich aktiv beteiligen wollen.

Diese Gruppe trifft sich am 1. und 3. Freitag im Monat im Paritätischen Zentrum am Hafengeweg 6-8, jeweils um 18.00 Uhr.

Weitere Informationen:

Walburga Berghoff
Tel.: 0251/33552,
Irmgard Rumpel
Tel.: 0251/624450,
Jo Reiners
Tel.: 0251/233100,
Gustav Sehrndt
Tel.: 0251/136190

Selbsthilfe – für sich und andere sorgen

Für immer mehr Menschen sind Selbsthilfegruppen ein unverzichtbarer Ort, um gemeinsam mit Anderen ihre Probleme und Anliegen besser zu bewältigen. Aber auch Selbsthilfe braucht Hilfe und Unterstützung; bei der Öffentlichkeitsarbeit oder im Umgang mit dem professionellen Sozial- und Gesundheitswesen.

Die ca. 100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland können Unterstützung finden bei den Selbsthilfe-Kontaktstellen.

In Nordrhein-Westfalen gibt es knapp 50 Selbsthilfe-Kontaktstellen oder Selbsthilfe-Büros, davon sind allein 35 in der Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes.

Eine dieser Kontaktstellen ist die in Münster, vor Ort bekannt unter ihrer Abkürzung miks.

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen präsentieren sich bisher unter den unterschiedlichsten Namen und Abkürzungen. Da gibt es nicht nur die miks in Münster, sondern noch eine SEKIS oder LI-KISS, eine BIKIS oder ein SFZ, zwei Netzwerke und mehrere KISS. Diese Namensvielfalt ist zwar beeindruckend aber oft auch verwirrend. Und überflüssig, denn schaut man sich die Arbeit der Kontaktstellen an, dann überwiegen bei ihrer konkreten Arbeit die Gemeinsamkeiten und nicht die Unterschiede.

Da passte es gut, dass der Paritätische in Nordrhein-Westfalen sein Erscheinungsbild neu gestaltet. Zukünftig werden sich die Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen unter dem gleichen Namen präsentieren, als „Selbsthilfe-Kontaktstelle“. Die Einrichtungen, die noch nicht

das Angebot einer kompletten Kontaktstelle anbieten können, werden einheitlich „Selbsthilfe-Büro“ genannt, so wie das neue Selbsthilfe-Büro im Kreis Coesfeld.

Nun wird es möglich sein, die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstellen besser aufeinander abzustimmen. Das hilft dabei, der Selbsthilfe und den Selbsthilfegruppen verstärkt Gehör zu verschaffen und auch mal überregionale Kampagnen auf den Weg zu bringen. Und Kosten spart es natürlich auch, so dass eingesparte Mittel der konkreten Selbsthilfeunterstützungsarbeit zu kommen können. Und nicht zuletzt erhoffen wir uns davon, dass die an Selbsthilfe interessierten BürgerInnen einfacher zu den Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros finden. Wir wollen die Wege zur Selbsthilfe freimachen. Dazu gehört es, jede unnötige Verwirrung zu vermeiden und Kräfte zu bündeln.

Die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstellen

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen vermitteln Interessierte in bestehende Gruppen und informieren über professionelle Hilfsangebote. Sie unterstützen die Neugründung von Gruppen, stellen Informations- und Arbeitshilfen zur Verfügung, z. B. bei der Planung und Durchführung von Veranstaltungen und Projekten, beraten und geben Hilfestellung bei organisatorischen Fragen, bei Gruppenproblemen und bei der Öffentlichkeitsarbeit. Außerdem bieten sie Fortbildungen für Selbsthilfegruppen an und organisieren einen regelmäßigen Austausch der Gruppen. Sie arbeiten mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich zusammen, um den Selbsthilfegedanken in der Öffentlichkeit zu fördern.



Andreas Greiwe

Die erfolgreiche Arbeit der Kontaktstellen zeigt sich darin, dass die Zahl der Selbsthilfegruppen überall dort steigt, wo es Kontaktstellen gibt. Gleichwohl ist das Potenzial der Gruppenbesucher noch lange nicht ausgeschöpft, zurzeit nutzen nur fünf Prozent der Betroffenen die Selbsthilfe. Die Besonderheit der Selbsthilfe und ihre Qualität muss also noch stärker in die Öffentlichkeit getragen und kommuniziert werden. Dies ist eine Aufgabe aller Kontaktstellen, die zukünftig – so hoffen wir – durch die besser auf einander abgestimmte Öffentlichkeitsarbeit neue Erfolge zeigt.

Selbsthilfe wirkt! Selbsthilfe macht stark!

Rund 70 Prozent der Selbsthilfegruppen stammen aus dem Bereich Gesundheit und beschäftigen sich mit chronischen Erkrankungen, Behinderungen oder Suchterkrankungen. Eine Zunahme gibt es vor allem bei den psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, z. B. bei Essstörungen oder stoffungebundenen Süchten wie Internetsucht.

Selbsthilfe ist eine besondere Form des bürgerschaftlichen Engagements mit einer eigenständigen Berechtigung. Die positive Wirkung von Selbsthilfegruppen auf der individuellen Ebene ist zunächst die praktische Lebenshilfe. In Selbsthilfegruppen unterstützen sich die Mitglieder gegenseitig bei der Bewältigung ihrer Krankheit oder besonderen sozialen Lage, informieren und motivieren sich gegenseitig. Die gemeinsame Betroffenheit schafft schnell ein Gefühl der Verbundenheit und Solidarität. In diesem Sinne steigert Selbsthilfe die Lebensqualität und fördert die Gesundheit. Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen vermitteln erlebte Kompetenz, was kein Arzt oder Therapeut leisten kann.

Außerdem ist die gegenseitige emotionale Unterstützung von Betroffenen eine wirksame Hilfe gegen Vereinzelung und Ausgrenzung, von denen Langzeitkranke bedroht sind. Es geht in den Gruppen darum, krankheitsbedingte Angst, Scham und Unsicherheit zu bewältigen sowie die Trauer oder Depression zu überwinden über die eingeschränkte Teilhabe am öffentlichen Leben, über das Erlebnis sozialer Stigmatisierung. Letztendlich trägt die Gruppe dazu bei, das Selbstwertgefühl zu stabilisieren und die Mitglieder zu aktivieren, ihre eigenen Interessen durchzusetzen und gemeinsam mit anderen bedürfnisgerechte Angebote zu schaffen.

Selbsthilfe trägt durch Aufklärung und Information zu einem Bewusstseinswandel in der Gesellschaft bei. So ist es z. B. ein Verdienst der Selbsthilfe, dass Spielsucht inzwischen als behandlungsbedürftige Suchterkrankung anerkannt wird. Von Selbsthilfegruppen gehen viele sozialpolitisch relevante kritische und innovative Impulse aus, die zu einem Umdenken im professionellen Bereich beitragen. Die Selbsthilfe korrigiert die Sicht der Experten und ergänzt professionelle Hilfe. Früher benutzten die Ärzte noch das Schimpfwort der „Bauchla-

denmedizin“, heute ist die Existenzberechtigung der Selbsthilfe und ihre gesundheitsfördernde Wirkung unbestritten.

Über den volkswirtschaftlichen Nutzen der Arbeit von Selbsthilfegruppen liegen bislang nur wenig gesicherte Informationen vor. Als sicher gilt, dass Investitionen in die Selbsthilfeförderung durch Einsparung sonst notwendiger Leistungen des Sozial- und Gesundheitssystems sowie durch unentgeltlich erbrachte Leistungen der Bürger zu erheblichen Rückflüssen führen. Z. B. verhalten sich Besucher von Selbsthilfegruppen gesünder, brauchen weniger Medikamente, gehen seltener zum Arzt und nutzen das Gesundheitssystem gezielter. Der Wiedereinstieg ins Berufsleben wird erleichtert, somatische und psychische Beschwerden vermindern sich.

Davon profitieren die öffentlichen Haushalte und die Träger der Sozialversicherungen, insbesondere die Krankenkassen. Die gesellschaftliche Wertschöpfung, die von den Mitgliedern der Selbsthilfegruppen und Initiativen für sich und andere jährlich erbracht wird, liegt bei einem zweistelligen Milliardenbetrag.

Die öffentliche Unterstützung der Selbsthilfe

Die Unterstützung für die Selbsthilfe hat eindeutig zugenommen in den letzten Jahren, auch wenn die Politik Selbsthilfe häufig noch als Worthülse benutzt. Die Selbsthilfe tritt nicht mehr wie ein Bittsteller auf, in vielen Bereichen gibt es inzwischen ein partnerschaftliches Miteinander. Insbesondere die Förderung durch die Krankenkassen hat an Volumen und Bedeutung zugenommen. Immer mehr Berufsgruppen sind offen für die Selbsthilfe. Es gibt aber auch noch viel Zurückhaltung, bei Ärzten stellen wir z. B. häufig Skepsis und mangelnde Wertschätzung der Selbsthilfe fest.

Es muss allerdings ganz klar sein, dass die Unterstützung der Selbsthilfe und ihre Wertschätzung professionelle Leistungen nicht ersetzen kann. Man kann Selbsthilfe-Strukturen fördern und Verabredungen treffen, aber man kann Selbsthilfe nicht verordnen. Selbsthilfe ist nicht einplanbar, sie muss freiwillig sein. Selbsthilfe hat eine originäre, also einzigartige Qualität.

Wie könnte die Entwicklung der Selbsthilfe aussehen? Ein Ausblick

Die Zahl der Selbsthilfegruppen wird – so kompetente Schätzungen – in den nächsten 10, 15 Jahren auf 120.000 steigen, die Gruppen werden sich stabilisieren, die Kontaktstellen werden sich weiter durchsetzen. Neue Formen der Selbsthilfe etablieren sich, die Selbsthilfe wird auch für junge Menschen interessant(er). Die Themen, die zukünftig weiter an Bedeutung gewinnen, sind die psychischen Erkrankungen sowie Selbsthilfe im interkulturellen Kontext, also Migration und Selbsthilfe. Selbsthilfe wird sich als Teil der Versorgung etablieren, muss sich dabei aber der Gefahr widersetzen, einplanbar zu sein und verordnet zu werden.

*Andreas Greiwe,
Fachberater der Selbsthilfe-
Kontaktstellen des Paritätischen
Wohlfahrtsverbandes NRW*

Der Artikel enthält Passagen eines Interviews mit dem Autor. Das Interview ist erschienen in der Zeitschrift „Weggefährte“ 1/08, herausgegeben vom Kreuzbund, der Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige.

Keine Gleichförmigkeit, keine Gleichmacherei, sondern die Gleichwertigkeit von Ungleichen.

Das Interview mit... Gabriele Markerth

Der PARITÄTISCHE, als Träger der Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster, hat bundesweit ein neues Erscheinungsbild. Statt VWV für „fünfter Wohlfahrtsverband“ steht nun ein Gleichheitszeichen als Symbol für Parität. Auch das Erscheinungsbild der Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW ändert sich dadurch.

kontakte sprach mit Gabriele Markerth (Geschäftsführerin, Der PARITÄTISCHE Münster, Coesfeld) über die Hintergründe dieser Veränderung.



kontakte (Renate Ostendorf, rechts) im Gespräch mit Gabriele Markerth

kontakte: Frau Markerth, wie gefällt Ihnen das neue Logo des PARITÄTISCHEN?

Gabriele Markerth: Mir gefällt unser neues Logo sehr gut. Es ist hell und freundlich und erfüllt nun die technischen Anforderungen, die heute an Druck und Technik in der Veröffentlichung gestellt werden.

kontakte: Warum wurde es geändert?

Gabriele Markerth: Dafür gab es mehrere Gründe. Der PARITÄTISCHE hat sich in den vergangenen Jahren sehr verändert. Er ist nicht nur größer geworden. Er hat heute bei seinen Mitgliedern, aber auch insgesamt in der Gesellschaft einen klaren Standpunkt. Er wird gesehen und tritt als Fachverband für viele inhaltliche Schwerpunktthemen in Erscheinung. Der PARITÄTISCHE ist Meinungsmacher. Dafür war es dringend notwendig, ein deutliches, klares und aussagekräftiges Logo zu entwickeln.

Es ging um einen Wiedererkennungseffekt. Unsere Mitglieder, Politik und Verwaltung sowie die Öffentlichkeit sollen wissen: Wo der PARITÄTISCHE drauf steht, ist auch der PARITÄTISCHE drin!

kontakte: Es geht ja nicht nur um die Änderung eines Logos; die Schaffung eines neuen Erscheinungsbildes steht ja für einiges mehr?

Gabriele Markerth: Das neue Logo steht für das Prinzip unseres Verbandes: Die Idee der Parität, der Gleichheit auf der Basis von Toleranz und Offenheit. Unser Verband steht für Gleichberechtigung, Gleichwertigkeit und Zusammenarbeit auf gleicher Augenhöhe. Die Mitgliedsvereine haben, unabhängig von ihrer Größe, ihrer wirtschaftlichen Potenz oder ihres Ansehens in unserem Verband die gleichen Rechte und Pflichten. Jeder hat eine Stimme. Aber auch das Menschenbild und die Sicht auf Hilfebedürftige und Menschen in

Notlagen sind von diesem Prinzip geprägt.

kontakte: Was bedeutet denn Gleichwertigkeit angesichts doch zunehmend ungleicher Lebensbedingungen?

Gabriele Markerth: Das neue Logo, das Gleichheitszeichen, setzt ein Zeichen. Ungleiche Lebensbedingungen haben unterschiedliche Ursachen. Die Betonung unseres Prinzips macht deutlich, dass wir gerade – trotz Ausgrenzungstendenzen und gesellschaftlichen Umbrüchen – für die Partei ergreifen, die eine Lobby brauchen. Die gesellschaftlichen Veränderungen und Umbrüche stellen unseren Verband vor sozialpolitische und auch ökonomische Herausforderungen. Ein neues Logo kann die Welt nicht verbessern, aber in der Wahrnehmung ein deutliches Zeichen setzen.

kontakte: Viele unserer Leserinnen und Leser kennen den PARITÄTISCHEN

TISCHEN nur vom Namen nach, was macht der Verband ganz konkret?

Gabriele Markerth: Der PARITÄTISCHE ist ein Mitgliederverband. Das bedeutet, er ist Dach für 100 selbstständige Vereine in Münster, die sich alle ganz unterschiedlichen sozialen und jugendpolitischen Themenfeldern widmen. Selbsthilfegruppen, Organisationen, Einrichtungen und Sozialunternehmen können sich alle an ihren Spitzenverband wenden. Es gibt Beratung, Dienstleistung, Unterstützung in allen Fragen des Alltags.

Daneben ist der Verband auf der örtlichen Ebene Wegbereiter innovativer Sozialpolitik. Das gilt natürlich insgesamt für NRW und Deutschland.

kontakte: Abschließend noch eine Frage zur Selbsthilfe. Viele Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW arbeiten ja in Trägerschaft des PARITÄTISCHEN. Wie wichtig ist die Selbsthilfe für den Verband?

Gabriele Markerth: Die Förderung und Unterstützung der Selbsthilfe ist für unseren Verband eine Herzensangelegenheit. Das zeigt sich auch da-

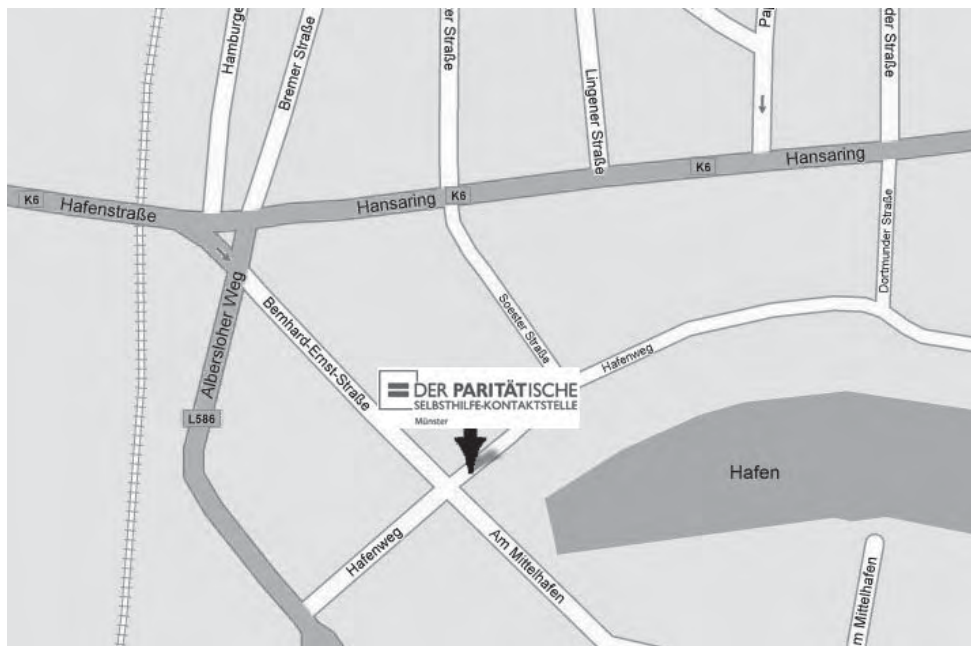
rin, dass über 35 Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW arbeiten, die in hohem Maße, auch finanziell, vom Verband getragen werden.

Wenn Menschen sich um ihre Angelegenheiten kümmern, ihre Stärken betonen bzw. diese wieder haben wollen, dann werden Ressourcen wach, die es zu stärken gilt. Auch hier ist unser Logo Programm. Gleich trifft gleich und gemeinsam geht es besser.

kontakte: Vielen Dank für das Gespräch.

So erreichen Sie die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle befindet sich im Paritätischen Zentrum am Hafenweg. 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.



Impressum

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



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

Mittendrin – das neue Selbsthilfe-Büro im Kreis Coesfeld

Seit November 2007 hat das Selbsthilfe-Büro im Kreis Coesfeld offiziell die Arbeit aufgenommen und steht für alle Fragen rund um das Thema Selbsthilfe zur Verfügung. Bereits im Sommer des vergangenen Jahres fanden die Vorbereitungen zum Aufbau des Selbsthilfe-Büros statt; es wurden Räume gesucht, Kontakte geknüpft und Gespräche geführt. Das Selbsthilfe-Büro Coesfeld bildet organisatorisch und fachlich eine Einheit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Münster.

Die gesellschaftliche Bedeutung der Selbsthilfe hat in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Immer mehr Menschen schließen sich in Selbsthilfegruppen zusammen, um ihre oft schwierige Lebenssituation besser bewältigen zu können.

Selbsthilfe bedeutet, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Trotz des freiwilligen Charakters der Selbsthilfe benötigt sie kontinuierliche Unterstützung von außen. Selbsthilfefördernde Rahmenbedingungen tragen wesentlich dazu bei, dass Selbsthilfe sich entfaltet, Interessierte Zugangswege zu Selbsthilfegruppen finden, und dass Selbsthilfegruppen ihre Ziele besser erreichen.

Das neue Selbsthilfe-Büro informiert Interessierte über die Selbsthilfegruppen im Kreis Coesfeld, unterstützt die bereits aktiven Selbsthilfegruppen in ihrem Engagement und bietet rund um das Thema Selbsthilfe Beratung an.

Momentan werden alle Selbsthilfegruppen im Kreis Coesfeld erfasst, um eine Selbsthilfegruppen-Kartei zu erstellen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Öffentlichkeitsarbeit, um über das Thema Selbsthilfe und die Angebote des Selbsthilfe-Büros zu informieren. Auch eine Zusammenarbeit



mit professionellen Institutionen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich sowie VertreterInnen aus Verwaltung und Politik wird angestrebt, um den Gedanken der Selbsthilfe breit im Kreis Coesfeld zu verankern.

Aktuell plant das Selbsthilfe-Büro in der Woche des bürgerschaftlichen Engagements vom 19. – 28.09.2008 un-

terschiedlichen Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Coesfeld die Möglichkeit zu geben, sich im Kreishaus interessierten BürgerInnen vorzustellen.

Die Öffnungszeiten des Büros sind jeden Dienstag von 10 – 13 Uhr. Termine für persönliche Gespräche finden nach Vereinbarung statt. Darüber hinaus können sich Rat- und Hilfesuchende auch immer an die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Münster wenden, da das Selbsthilfe-Büro eng mit der Kontaktstelle zusammen arbeitet.

Ansprechpartner in dem neuen Büro sind Renate Ostendorf und Marco Tammen.



Das Selbsthilfe-Büro Coesfeld im Paritätischen Zentrum

Selbsthilfe-Büro Coesfeld

Paritätisches Zentrum

Gartenstr. 12

48653 Coesfeld

Tel.: 02541 92 60 222 (oder über

die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Münster, Tel.: 0251 51 12 63)

[selbsthilfe-coesfeld@](mailto:selbsthilfe-coesfeld@paritaet-nrw.de)

paritaet-nrw.de

Sprechzeit: Dienstag 10 – 13 Uhr

Selbsthilfe unterstützen – Fortbildungsseminare

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 in Selbsthilfegruppen. Sie bieten Raum für Reflektion, fördern die positive Entwicklung von Motivation, Kommunikation und Kooperation in Gruppen.

29.08.2008

14.00 – 19.00Uhr

Ort: Paritätisches Zentrum

Wir sprechen, aber immer miteinander?

Kommunikation in der Selbsthilfegruppe

Leitung: Petra Karallus (Diplom Pädagogin, Supervisorin)

Eine geglückte Kommunikation hängt nicht nur vom gegenseitigen guten Willen ab. Wo verschiedene Menschen in einer Gruppe zusammenkommen treten zwangsläufig Missverständnisse, Konflikte und unklare Verhältnisse auf. Selten werden diese durch die Inhalte verursacht, sondern durch unklare Beziehungen der Gruppenmitglieder untereinander und unausgesprochene Gedanken und Gefühle.

Ziel des Seminars ist die Betrachtung der Kommunikation aus verschiedenen Blickwinkeln anhand von Beispielen aus dem Gruppenalltag. Dabei soll erreicht werden, die Wirkung meiner Kommunikationsweise kennen zu lernen und damit zugleich die Absichten und Motive meines Gegenübers besser verstehen zu können.

17.10.2008

14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Paritätisches Zentrum

Infoveranstaltung „Ohne Moos nichts los...“

„Mittelbeschaffung und Fundraising – Wie können Selbsthilfegruppen den Euro zum Rollen bringen“

Leitung: Winfried Theißen-Boljahn (Paritätische Geldberatung des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW)

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 ein Fundraising erfüllen? Was ist für eine erfolgreiche Mittelbeschaffung unbedingt zu beachten? Diese Fragen werden im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen.

07.11.08

14.00 – 19.00 Uhr

Ort: Paritätisches Zentrum

Unsere Selbsthilfegruppe funktioniert, aber wie geht es weiter?

Wünsche dir die Zukunft der Selbsthilfegruppe

Leitung: Petra Karallus (Diplom Pädagogin, Supervisorin)

Neben der Beschäftigung mit der aktuellen Gruppensituation dürfen zukünftige Ziele und Perspektiven nicht aus den Augen verloren werden. Was möchten die einzelnen Gruppenmitglieder, was die Gruppe als Ganzes erreichen und was ist hiervon überhaupt möglich und realisierbar? Das Äußern von Phantasien und Wünschen, das in den Alltagssituationen der Gruppentreffen oft keinen Raum hat, ist hier ausdrücklich gewünscht und gefordert. Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich über neue Sichtweisen und mögliche Perspektiven von verschiedenen Gruppen auszutauschen und hierdurch vom Wissen der anderen zu profitieren.

Die TeilnehmerInnen werden ermutigt, ihre Blicke und Vorstellungen in die Ferne schweifen zu lassen und zunächst perspektivische Wünsche für die Gruppe zu formulieren. Das Er-

gebnis soll das Erkennen realistischer Ziele für die Zukunft der Gruppe sein, die sie einerseits voranbringen können, aber andererseits nicht so ehrgeizig sind, dass andere Mitglieder überfordert werden.

21.11.2008

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Ort: Paritätisches Zentrum

Selbsthilfe öffentlich machen...

Gestaltung von Faltpblättern, Handzetteln und Plakaten

Leitung: Gisbert Chowanetz (Mediengestalter)

In Selbsthilfegruppen wird in der Regel die Öffentlichkeitsarbeit selbst gestaltet. So entstehen Faltpblätter, die über Themen und Angebote der Gruppen informieren oder Veranstaltungen ankündigen. Oftmals ist es wegen fehlender finanzieller Mittel nicht möglich, diese Materialien von professionellen Mediengestaltern produzieren zu lassen. Das Seminar soll Anregungen und kreative Ideen für die Gestaltung von Faltpblättern, Handzetteln und Plakaten vermitteln. Die TeilnehmerInnen werden sich ganz „handfest“ mit verschiedenen Fragen beschäftigen wie z.B. Aufbau und Struktur von Faltpblättern, Handzetteln und Plakaten, Gebrauch von Schriften, Wahl von Formaten oder Verwendung von Bildern, Fotos und Graphiken.

Organisatorisches:

Ort der Veranstaltungen:

Paritätisches Zentrum, 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
miks-muenster@paritaet-nrw.org

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 Möglich-

keit zum kollegialen Austausch und der Initiierung gemeinsamer Aktivitäten und Veranstaltungen.

Das Selbsthilfe-Forum ist eine Plattform für Vernetzung, Austausch und gemeinsame Interessenvertretung.

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

Die Termine für das 2. Halbjahr 2008:

Dienstag, 17. Juni, 18.00 Uhr

Dienstag, 2. September, 18.00 Uhr

Dienstag, 2. Dezember, 18.00 Uhr

jeweils im Paritätischen Zentrum, Hafengeweg 6-8, Raum 1.

Neuregelung der Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen

Am 1. Januar 2008 ist eine grundlegende Neuregelung zur Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe nach § 20 c SGB V in Kraft getreten. Die gesetzlichen Krankenkassen sind nunmehr verpflichtet, Selbsthilfegruppen, Selbsthilfe-Organisationen und -Kontaktstellen mit bundesweit insgesamt rund 40 Millionen Euro im Jahr zu fördern.

Die wichtigsten Punkte für die örtlichen Selbsthilfegruppen sind:

- Die Fördermittel sind vollständig auszuschütten, wobei nicht verausgabte Mittel im Folgejahr zusätzlich der Gemeinschaftsförderung zufließen („Überlauftopf“).
- Es gibt zwei „Förderstränge“:
- die **krankenkassenindividuelle Förderung** (= jede Kasse für sich)
- die **kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung** (= alle Kassen gemeinsam und einheitlich)
- Mindestens 50 % der Mittel sind für die Gemeinschaftsförderung bereitzustellen.
- Es wird das „Ein-Ansprechpartner-Modell“ eingeführt: Die Selbsthil-

fegruppen brauchen damit nur noch einen Förderantrag für die Gemeinschaftsförderung zu stellen.

- Die Anträge der Selbsthilfegruppen für die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung (pauschale Förderung) müssen bis zum 31. März des jeweiligen Jahres vorliegen.

Für die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung geben die regionalen Krankenkassen 6,5 Cent pro Versicherten in einen Förderpool. Die Federführung für diesen regionalen Pool rotiert unter den Krankenkassen. Durch das „Ein-Ansprechpartner-Modell“ brauchen die Selbsthilfegruppen nur noch einen Förderantrag für die Gemeinschaftsförderung zu stellen. Dabei gelten NRW-weit die gleichen Antragsformulare, Verwendungsnachweise, etc.

In Münster wird zunächst die Barmer Ersatzkasse diese Koordinierungsaufgabe wahrnehmen und wird dabei von der Selbsthilfe-Kontaktstelle (miks) unterstützt. Die Kontaktstelle hat die Aufgabe einer so genannten örtlichen Unterstü-

tzungsstelle zur Selbsthilfeförderung übernommen. Die örtliche Unterstü-

tzungsstelle zur Selbsthilfeförderung ist lediglich für die administrative Umsetzung der Förderung zuständig. Die Verteilung der Mittel an die einzelnen Gruppen obliegt ganz allein den Krankenkassen.

Neben der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung gibt es zudem die krankenkassenindividuelle Projektförderung. Hier werden einzelne, inhaltlich abgegrenzte Aktionen der Selbsthilfe gefördert. Die Projektförderung ist, wie bisher individuell bei den einzelnen Krankenkassen vor Ort zu beantragen. Es empfiehlt sich, vor der Antragstellung Kontakt mit der Krankenkasse aufzunehmen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster (miks) informiert und berät interessierte Selbsthilfegruppen über die unterschiedlichen Förderverfahren. Weitere Informationen sowie die Antragsformulare erhalten sie zudem im Internet unter www.selbsthilfenetz.de.

2007 – Jahresbericht der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster ist eine Beratungsstelle rund um das Thema „Selbsthilfe“.

2007 war ein ereignisreiches Jahr. Die Kontaktstelle ist umgezogen, personelle Kürzungen standen an, der 10. Tag der Selbsthilfe fand statt und wurde gebührend gefeiert.

Über 5700 Mal hat die Kontaktstelle 2007 interessierten BürgerInnen, Selbsthilfegruppen, Fachleuten aus dem Sozial- und Gesundheitswesen und VertreterInnen der Medien telefonische, schriftliche oder persönliche Auskünfte rund um das Thema Selbsthilfe gegeben.

Rahmenbedingungen

Im ersten Halbjahr 2007 war die Kontaktstelle nur mit 1 ¾ Stellen besetzt. Dies bedeutete für die Arbeit der Kontaktstelle eine Einschränkung ihrer Angebote. Einige Leistungen, beispielsweise die Unterstützung bei Gruppen Gründungen konnten nicht im gewohnten Umfang durchgeführt werden. Seit August 07 ergänzt Marco Tammen das Team mit einer halben Stelle. Im Oktober zog die Kontaktstelle zu ihrem Träger, dem PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband, um enger mit ihm zusammen zu arbeiten und neue Wege der Kooperation zu gehen.

Beratung von Selbsthilfe-Interessierten

Die Information und Beratung von Bürgerinnen und Bürgern, die an Selbsthilfe interessiert sind, ist eine zentrale Aufgabe der Kontaktstelle. Das Interesse an Selbsthilfe ist unverändert groß.

	2005	2006	2007 ¹
SelbsthilfeinteressentInnen			
Kontakte	2387	2303	2158
telefonisch	67 %	66 %	70 %
persönlich	24 %	24 %	13 %
schriftlich	3 %	3 %	3 %
e-Mail	6 %	7 %	14 %
Selbsthilfegruppen			
Kontakte	893	866	884
telefonisch	45 %	48 %	49 %
persönlich	36 %	32 %	28 %
schriftlich	9 %	9 %	9 %
e-Mail	10 %	11 %	14 %
unterstützte Gruppen	164	148	151
Professionelle			
Kontakte	2906	2887	2669
telefonisch	37 %	37 %	35 %
persönlich	25 %	24 %	22 %
schriftlich	14 %	14 %	14 %
e-Mail	24 %	25 %	27 %
Insgesamt	6186	6056	5711²
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 5711, davon 1224 (21 %), die von der Selbsthilfe Kontaktstelle ausgingen			

2007 wurden 2158 Menschen über die vorhandenen Selbsthilfegruppen informiert oder auf professionelle Angebote in Münster hingewiesen. Die größte Gruppe der Anfragen bezieht sich auf das Thema psychische Erkrankungen mit 26% (558 Anfragen). 21% (461) der Personen interessierten sich für den Bereich chronische Erkrankungen.

Unterstützung der bestehenden Selbsthilfegruppen

Die Kontaktstelle berät und unterstützt die bestehenden Gruppen in Münster. 2007 wurden 151 Selbsthilfegruppen in insgesamt 884 Kontakten beraten. Der Austausch von Informationen, die Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit und die Vorbereitung gemeinsamer Aktionen sind die häufigsten Anliegen der Selbsthilfegruppen.

Kooperation mit Professionellen

Die Zusammenarbeit mit anderen Akteuren im Gesundheits- und Sozialbereich ist mit 2669 Kontakten ein wesentlicher Teil der Arbeit der Kontaktstelle.

Wichtige Kooperationspartner sind die MitarbeiterInnen der kommunalen Sozial- und Gesundheitsverwaltung, anderer Selbsthilfe-Kontaktstellen und Beratungsstellen sowie die 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 ReferentInnen, Räumen, 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.

Selbsthilfe – eine Chance die bewegt! – 10. Tag der Selbsthilfe

Höhepunkt des Jahres 2007 war der 10. Tag der Selbsthilfe. Dieses Jubiläum wurde zum Anlass genommen, im Rahmen einer Auftaktveranstaltung am 4. September '07 auf die vergangenen Jahre zurück zu schauen und einen Blick in die Zukunft zu wagen. Menschen aus Selbsthilfegruppen, Träger und Förderer der Selbsthilfe, Krankenkassen, die Lokalpolitik und die Kommunalverwaltung diskutierten über die gesellschaftliche Bedeutung der Selbsthilfe.

Am 8. September fand dann der 10. Tag der Selbsthilfe auf dem Lambertikirchplatz statt. Unter dem Motto „Selbsthilfe – eine Chance, die bewegt“ informierten über 50 Selbsthilfegruppen über ihre Arbeit und standen für Fragen und Gespräche zur Verfügung.

Barrierefreie Arztpraxen – Städtische Veröffentlichung gibt behinderten Menschen Orientierungshilfe

Ein 123 Seiten starkes Verzeichnis erleichtert behinderten Menschen die Suche nach der geeigneten Arztpraxis. Es nennt barrierefreie Praxen in den Bereichen Allgemein- und Fachmedizin, Logopädie, Ergo-, Physio- und Psychotherapie. Angegeben ist auch, ob besondere Hilfen vorhanden sind, wie die Praxis zu erreichen ist und wo nahe gelegene Parkplätze sind. Die Veröffentlichung steht in Münsters Stadtnetz auf der Homepage des Sozialamtes (www.muenster.de/stadt/sozialamt, Rubrik „Publikationen“). Eine gedruckte Ausgabe gibt es kostenlos in der Münster-Information im Stadthaus 1 und in der

Koordinierungsstelle für Behindertenfragen im Sozialamt, Hafenstr. 8. Für Rollstuhlfahrer ist die Suche nach der richtigen Arztpraxis oft schwierig, weil viele Praxen nicht mit dem Rollstuhl zugänglich sind. Schwerhörige Menschen fragen sich, ob eine Praxis Kommunikationshilfen bietet. Für Sehbehinderte sind zum Beispiel kontrastreiche, große Beschriftungen wichtig. Das war für die „Kommission zur Förderung der Integration von Menschen mit Behinderungen“ Anlass, eine Befragung der Arztpraxen zur Barrierefreiheit anzuregen. Die Koordinierungsstelle für Behindertenfragen im Sozialamt und das

Gesundheitsamt haben das Anliegen mit Unterstützung der Gesundheitskonferenz aufgegriffen. Das Ergebnis liegt jetzt vor. Doris Rüter und Anja Stehling von der Koordinierungsstelle ist es wichtig, dass sie mit der Veröffentlichung den behinderten Menschen möglichst aktuelle Informationen weitergeben. Sie bitten um Rückmeldung, falls jemand barrierefreie Praxen kennt, die darin nicht erfasst sind.

Weitere Informationen:
Koordinierungsstelle für Behindertenfragen
Doris Rüter, Anja Stehling
Tel. 4 92-59 94, Fax 4 92-79 01

Blitzumfrage Junge Menschen und Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund startete Ende 2007 eine spontane (nicht-repräsentative) Blitzumfrage bei 41 SchülerInnen eines Dortmunder Gymnasiums zum Thema „Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen“.

„Unsere Selbsthilfegruppe ist überaltert“, „Uns fehlt der Nachwuchs“... so lauteten vermehrt Rückmeldungen aus Selbsthilfegruppen an die Selbsthilfe-Kontaktstellen. Die Kontaktstelle Dortmund nutzte die Gelegenheit und startete kurzerhand eine Spontanumfrage bei 41 Schülern und Schüle-

rinnen der Stufe 12 eines Dortmunder Gymnasiums.

Was eine Selbsthilfegruppe ist – das war allen klar. „Würdest du dich einer Selbsthilfegruppe anschließen?“ Über die Hälfte der Befragten verneinten diese Frage und begründeten ihre Haltung damit, dass sie sich im Falle eines gesundheitlichen oder sozialen Problems eher im Rahmen ihres Familien- oder Freundschaftskreises Unterstützung holen würden. Auch der Gang zu therapeutischen Helfern wurde vorgezogen.

Diejenigen, die eine Selbsthilfegruppe kontaktieren würden oder die we-

nigen, die noch unsicher waren, meinten, dass der Austausch mit Gleichbetroffenen hilfreich sein könnte.

Interessant war die Reaktion auf „Wo oder wie würdest du nach einer passenden Selbsthilfegruppe suchen?“ Fast alle Befragten gaben das Internet als die Quelle Nr. 1 an. Aufschlussreiche Erkenntnisse? Das FORUM wird sich in einer der nächsten Ausgaben ausführlicher dem Thema Junge Selbsthilfe widmen.“

(aus: FORUM 2/07 Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund, Monika Hecking)

Zu guter Letzt



Selbsthilfegruppen in Münster

gibt es derzeit u.a. zu folgenden Themen

Stand: Juni 2008

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