

# KONTAKTE

Die Selbsthilfezeitung der  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster



**Themen:**  
Selbsthilfegruppen stellen sich vor  
Aktuelles aus der Selbsthilfeszene  
Das Interview mit Thomas Paal

# INHALT

	Seite
Liebe Leserinnen und Leser	3
<b>Selbsthilfegruppen</b>	
Unruhige Beine (Restless-Legs)	4
Selbsthilfegruppe Organtransplantierte im Förderkreis Herzzentrum Münster e.V.	4
Mehr Chancen für hochbegabte Kinder und Jugendliche in Münster e.V.	6
Selbsthilfegruppe Schlafapnoe	7
AKI – Arbeitskreis International e.V.	8
Väteraufbruch für Kinder e.V.	10
Selbsthilfegruppe Fibromyalgie	11
Schlaganfall Selbsthilfegruppe Münster für Betroffene und Angehörige (SAMS)	12
Parkinson Selbsthilfe Münster – Leitungswechsel	13
MitstreiterInnen gesucht	13
<b>Selbsthilfe-Kontaktstelle</b>	
Das Interview mit Thomas Paal	14
20 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle	16
<b>Berichte aus der Arbeit von...</b>	
20 Jahre Integrationsfachdienst (IFD) Münster	18
Krebsberatungsstelle Münster erweitert ihr Angebot	20
<b>Aktuelles</b>	
Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen	21
Förderung von Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen und die Stiftung Siverdes	22
Fortbildungen 2009	23
Selbsthilfe vernetzen – das Selbsthilfe-Forum	
Der Familienratgeber – ein Internetangebot für Menschen mit Behinderung und ihren Angehörigen	24
„Inklusive Freiräume“ – eine neue Projektstelle im Freizeitbereich der Lebenshilfe Münster	25
EURO-Toilettenschlüssel	26
Sitzungstermine der Kommission zur Förderung der Intergration von Menschen mit Behinderungen (KIB) 2009	27
Neue Ausgabe der Gesunde Städte Nachrichten	27
So erreichen Sie die Selbsthilfe-Kontaktstelle	9
Impressum	23
Themenliste	28



# Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

wir freuen uns, Ihnen die 48. Ausgabe der Münsteraner Selbsthilfezeitung *kontakte* mit vielen neuen Informationen aus der örtlichen Selbsthilfeszene, präsentieren zu können.

Das Jahr 2008 neigt sich dem Ende zu und inzwischen ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster unter ihrem neuen Namen und Logo im Paritätischen Zentrum am Hafen fest vor Anker gegangen.

Das herausragende Ereignis in diesem Jahr war sicherlich unser 20 jähriges Jubiläum, das wir am 24. Oktober mit Brunch und Kabaretteinlage gefeiert haben. Überrascht und sehr gefreut hat uns die Vielzahl an Gästen, die uns ihre Anerkennung und Wertschätzung entgegen gebracht haben. **Wir möchten uns an dieser Stelle sehr herzlich für die lieben Glückwünsche und Geschenke bedanken!**

Für all die, die an diesem Tag nicht dabei waren und trotzdem einen Eindruck von der Feier bekommen möchten, bietet diese *kontakte* eine kleine Fotostrecke zum Jubiläum (Seite 16).

Darüber hinaus hat sich der Sozialdezernent der Stadt Münster, Thomas Paal, im Interview unseren Fragen gestellt, der am liebsten die Selbsthilfe-Kontaktstelle erfinden würde – wenn es sie nicht bereits seit 20 Jahren gäbe (Seite 14).

Weitere Themen der *kontakte* sind u. a. das neue Projekt der Krebsberatungsstelle (Seite 20), die Arbeit des Integrationsfachdienstes (Seite 18) und die Selbsthilfegruppenförderung durch die Krankenkassen und die Stiftung Siverdes (Seite 21 f.).

Und natürlich widmen wir diese Ausgabe wieder dem, was uns besonders am Herzen liegt: den Münsteraner Selbsthilfegruppen. Neun Selbsthilfegruppen nutzen diesmal die Gelegenheit und präsentieren getreu dem Motto – Selbsthilfe macht stark – ihr Engagement.

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle wünscht allen Leserinnen und Lesern viel Spaß beim Schmökern und eine verschneite und kalte Jahreszeit.



*Jutta MacDonald    Renate Ostendorf    Marco Tammen*

# Unruhige Beine (Restless-Legs)

**Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Der Schlaf dient der Erholung. Was ist aber, wenn der Schlaf gestört ist?**

Einschlaf- und Durchschlafstörungen, unerholsamer Schlaf, Tagesmüdigkeit, Abgeschlagenheit, erhöhtes Schlafbedürfnis, Gereiztheit, Leistungsminderung, Konzentrationschwäche, unruhige Beine beim Einschlafen oder in Entspannungsphasen sind oft die Folgen.

### **Kennen Sie diese Symptome?**

Zusätzlich können bei den unruhigen Beinen noch Missempfindungen wie Jucken, Brennen, Reißen, Kribbeln, Stechen bis hin zu Krämpfen und quälende Schmerzen auftreten.

Oftmals fühlt es sich an, als schieße Strom durch die Beine.

„Unruhe in der Ruhe“ wäre wohl der bessere Ausdruck für die Erkrankung, da ja nicht nur die Beine, sondern auch die Arme oder der ganze Körper betroffen sein können.

Das Syndrom der unruhigen Beine ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen.

Mehr als 10% der Bevölkerung leiden an den unruhigen Beinen. Selbst Jugendliche und Kinder können betroffen sein und werden oft als „Zappelphilipp“ abgestempelt.

Damit Sie das Gefühl haben, ernst genommen zu werden und mit der Erkrankung nicht alleine sind, laden wir Sie herzlich ein am Erfahrungsaustausch teilzunehmen.

Viele Tipps und Anregungen werden an Sie weitergegeben.



**Die Gruppe trifft sich jeden 3. Mittwoch im Monat um 16 Uhr im Paul-Gerhardt-Haus (Erlöser Kirchengemeinde), Friedrichstr. 10, 48145 Münster.**

### **Weitere Informationen und Kontakt:**

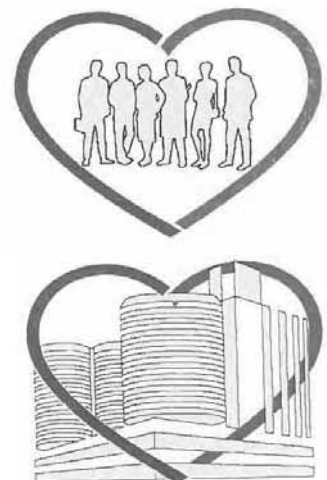
**Selbsthilfe Unruhige Beine e.V.  
Annegret Budke 05481 6534**

# Geteiltes Leid ist halbes Leid – Selbsthilfegruppe Organtransplantierte stellt sich vor.

Unsere Selbsthilfegruppe Organtransplantierte im Förderkreis Herzzentrum Münster e.V. ist eine von ehrenamtlichen Betreuern getragene Selbsthilfeeinrichtung. Sie wurde im Jahre 1993 gegründet. Wir haben uns dem Förderkreis des Herzzentrums Münster angeschlossen, um noch effektiver mit dem Herzzentrum zusammenarbeiten zu können.

Unsere Aufgabe ist es, Wartepatienten und Organtransplantierten die Möglichkeit zu geben, sich durch gegen-

seitige Aussprache, über die Besonderheiten einer Organverpflanzung zu informieren. Zweifelsohne hat sich das medizinische Wissen der Organtransplantation in den letzten Jahren erheblich weiterentwickelt. Nach wie vor bleibt jedoch eine Organtransplantation mit Risiken verbunden und stellt einen in vielerlei Hinsicht bedeutenden Eingriff dar. Daher lässt sich eine Organtransplantation mit anderen schweren Operationen nicht vergleichen.



Als Selbstbetroffene wissen wir, dass Patienten und Angehörige meist nicht in der Lage sind, die lange Wartezeit auf ein Spenderorgan ohne Beistand und Hilfe zu bewältigen.

Daher versuchen wir, Wartepatienten und Angehörige bei der Bewältigung dieser besonderen Umstände zu helfen und zu beraten.

**Nicht selten treten außer den medizinischen und psychischen Problemen sehr oft soziale und finanzielle Probleme auf, wodurch die gesamte Familie belastet wird.**

Auch hier bieten wir praktische Hilfe an, indem wir in persönlichen und sozialen Angelegenheiten helfen – soweit wir hierzu in der Lage sind.

Darüber hinaus klären wir über die besonderen Lebensumstände und Vorsichtsmaßnahmen auf, die nach einer Transplantation beachtet werden müssen.

Bei unseren Treffen, die alle zwei Monate in der Katholischen Bildungsstätte „Haus Mariengrund“ in Münster Gievenbeck stattfinden und von über sechzig Personen besucht werden, beantworten wir Fragen und versuchen Ängste abzubauen.

Wir organisieren u.a. Vorträge und Diskussionen mit Ärzten des Herz-

zentrums Münster sowie mit Fachleuten aus der Pharmaindustrie und dem Gesundheitswesen.

Wir besuchen Warte- und Nachsorgepatienten in den Krankenhäusern und zu Hause.

**Wir bieten somit Hilfe zur Selbsthilfe.**

Wir sind kein eigenständiger Verein (es entstehen keine Beiträge oder Verpflichtungen), bei uns steht der Patient im Vordergrund.

Neben unseren regelmäßigen Gruppentreffen kommt auch die Gemütlichkeit nicht zu kurz.

Einmal im Jahr feiern wir unser Sommerfest, dass von unseren Mitpatienten sehr gut angenommen wird. Dazu treffen wir uns in der Kleingartenanlage „Südhöhe“ in Münster.

Unter dem Motto „Freunde das Leben ist lebenswert“ werden Grillspezialitäten, Getränke, sowie Kaffee und selbst gebackener Kuchen serviert.

Mit einem ökumenischen Dankgottesdienst, der von den beiden Seelsorgern der Uniklinik Münster, Pfarrer Prof. Dr. G. Fasselt und Pfarrer Friedrich Pankoke gestaltet wird, beenden wir das Jahr. Dabei danken wir unserem unbekanntem Spender, der

durch seine Nächstenliebe uns wieder zu einem lebenswerten Leben verholpen hat.

Neben der Betreuung unserer Mitpatienten leisten wir ein hohes Maß an Öffentlichkeitsarbeit.

Es ist uns ein großes Anliegen, durch Information und Aufklärung Mitmenschen für die „Organspende“ zu bewegen.

Neben zahlreichen Informationsveranstaltungen werben wir viermal im Jahr, jeweils am Samstag, mit einem mobilen Stand vor dem Bankhaus Lampe in Münster und verteilen Ausweise für die Organspende.

Angesichts einer Welt, in der es an Mitmenschlichkeit und finanziellen Hilfen oft an allen Ecken und Enden fehlt, hat unsere Selbsthilfegruppe ein Gedicht von Hermann Hesse zu ihrem Leitspruch gewählt:

**„Fühle mit allem Leid der Welt, aber richte deine Kräfte nicht dorthin, wo du machtlos bist, sondern zum Nächsten, dem du helfen, den du lieben und erfreuen kannst“.**

Nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf, wenn Sie hierzu noch Fragen haben. Unterstützen Sie unsere ehrenamtliche Arbeit durch eine Spende.

## Kontakte:



Karl Kriens  
Fürstengrund 15  
48356 Nordwalde  
Tel. 02573 22 15  
kkriens@online.de

herztransplantiert  
seit 1992

Helmut Eifert  
Kamphecke 9  
44339 Dortmund  
Tel. 0231 87 33 03  
helmut-eifert@freenet.de

herztransplantiert  
seit 1995



# Forum für Eltern – Kurse für Kinder „Mehr Chancen für hochbegabte Kinder und Jugendliche in Münster e.V.“

Immer wieder begegnet man hochbegabten Kindern mit Unverständnis, Vorurteilen und Ausgrenzung. Grund für diese Ressentiments ist, wie so oft auch hier, das mangelnde Wissen über dieses Phänomen.

Deshalb haben sich 1998 Eltern in einem Gesprächskreis zusammengeschlossen, um sich über die Probleme ihrer hochbegabten Kinder auszutauschen. Im Mai 1999 gründeten sie dann die Elterninitiative „Mehr Chancen für hochbegabte Kinder und Jugendliche in Münster“, mit dem Ziel, die Situation hochbegabter Kinder im schulischen und außerschulischen Bereich zu verbessern. Mit der Gründung eines gemeinnützigen Vereins im Jahr 2003 ist es gelungen, diese Arbeit weiter zu professionalisieren.

Heute hat der Verein 60 Mitglieder, in den Verteiler für unseren Rundbrief haben sich aber darüber hinaus ca. 340 Familien und 90 Fachleute bzw. Institutionen aufnehmen lassen. Im Verein sind Kinder aller Altersstufen vertreten, die ganz unterschiedliche Entwicklungen durchlebt haben. Ihre Gemeinsamkeit ist ein IQ von über 130. Nur etwa 2-3 % der Bevölkerung erreichen einen solchen Wert und gelten damit als hochbegabt.



Hauptkennzeichen einer Hochbegabung sind neben einem enormen Wissensdurst die ungewöhnlich schnelle Entwicklung im abstrakt-logischen und kreativen Denken. Auch werden häufig eine frühe Sprachentwicklung sowie der frühe Umgang mit Mengen und Zahlen diagnostiziert.

Werden hochbegabte Kinder nicht ausreichend gefördert und beschäftigt man sie ausschließlich mit Spiel- und Lernangeboten, die für ihr Alter angemessen scheinen, führt dies häufig zu Verhaltensproblemen, da die Kinder unterfordert sind und sich langweilen. Hochbegabte Kinder haben häufig ein ausgeprägtes Gefühl für Gerechtigkeit, hinterfragen Entscheidungen Erwachsener und wollen alles genau verstehen. Daher werden sie oft sowohl von Eltern als auch von Erziehern und Lehrern als anstrengend empfunden.

Ansonsten sind sie genauso unterschiedlich wie alle anderen Kinder auch. Zum Teil haben sie aber sehr ähnliche Erfahrungen von Unverständnis, Unterforderung, Ausgrenzung etc. in Kindergarten, Schule und andernorts.

Unsere Arbeit umfasst neben der Kooperation mit verschiedenen Organisationen und Institutionen der Stadt Münster das Angebot eines monatlichen Elternabends, bei dem wir uns an jedem 2. Montag im Monat zum Erfahrungsaustausch oder zur Erörterung eines bestimmten Themas treffen.

Darüber hinaus bieten wir ein umfangreiches Kursangebot für unsere Kinder und Jugendlichen. Zweimal

jährlich erarbeiten wir ein Programm von 15 – 20 Kursen in den Bereichen Sprache, Technik, Naturwissenschaften usw. Ziel dieser Kurse ist es, den Kindern und Jugendlichen zusätzliches „Futter“ als besondere Herausforderung anzubieten sowie Kontakte und gemeinsame Aktivitäten der Kinder unter- und miteinander zu ermöglichen.

Nach gut 10 Jahren Elternarbeit lässt sich heute feststellen, dass die Situation hochbegabter Kinder und Jugendlicher in Münster sich insoweit verbessert hat, da das Thema insgesamt in gewissem Maße enttabuisiert werden konnte. So haben zum Beispiel inzwischen einige Schulen mit engagierten Lehrern bzw. Schulleitern sich diesem Thema geöffnet und versucht, an ihren Schulen Konzepte der Begabtenförderung zu etablieren. Auch die Zusammenarbeit mit den zuständigen Institutionen der Stadt verläuft heute deutlich unverkrampfter.

Daneben herrschen aber immer noch Unkenntnis bzw. mangelnde Ausbildung vieler Lehrer in diesem Bereich.

Es bleibt also noch viel zu tun, um die Chancen unserer Kinder nachhaltig zu verbessern!

**Christiane Weber-Steinhaus**  
1. Vorsitzende

**Kontakt:**

IniHochbegabteMS@web.de

Internet:

[www.IniHochbegabteMS.de](http://www.IniHochbegabteMS.de)

# Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

## Schlafapnoe – Was ist das?

Die Schlafapnoe stellt die am häufigsten verbreitete Form schlafbezogener Atmungsstörungen dar. Durch Entspannung und Erschlaffung der Muskeln des weichen Gaumens, der sich zwischen Zungenansatz und Gaumenzäpfchen befindet, werden die Atemwege verschlossen und somit ein freier Luftfluss verhindert. Dadurch verstärken sich die Atembemühungen, die am Ende in lautes Schnarchen übergehen. Wenn die Atemwege schließlich kollabieren, wird die Atmung gänzlich blockiert. Diese regelmäßig auftretenden Atemstillstände erkennt man an den Pausen beim Schnarchen, die so genannte Apnoe. Bei der Schlafapnoe kommt es zu Atemstillständen, die bis zu zwei Minuten andauern können und sich in einer einzigen Nacht hunderte Male wiederholen.

Da bei jedem Atemstillstand der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt, muss das Herz verstärkt arbeiten, um den Sauerstoffbedarf im Körper zu decken. Dadurch steigt der Blutdruck, der manchmal auch nach Wiedereinsetzen der Atmung auf hohem Niveau verbleibt. In manchen Fällen kommt es auch zu Herzrhythmusstörungen. Wenn jemand ständig müde ist, also auch am Tage unter der so genannten Tagesmüdigkeit leidet, liegt das meist an der vorhandenen Schlafapnoe. Besonders häufig sind Männer betroffen, aber auch Frauen bleiben nicht verschont.

### Warum treffen wir uns?

Etwa 25 Prozent der Erwachsenen schnarchen in der Nacht. Daraus resultiert, dass 5 bis 10 Prozent in Deutschland von der Krankheit Schlafapnoe betroffen sind. Wir sind Anlaufstelle für alle diejenigen, die unter Schlafstörungen und Schlafproblemen leiden. Wir wollen auf das gefährliche Schnarchen und dessen Folgen aufmerksam machen. Schnar-



*Barbara Eichelmann und Dieter Stremmer*

chen ist sicherlich störend, wenn jedoch auch Atemaussetzer hinzukommen, handelt es sich um die ernstzunehmende Krankheit Schlafapnoe. Unter Gleichgesinnten lassen sich die Dinge einfach besser ansprechen. Dies gilt für Betroffene und deren Angehörige.

Die regelmäßigen Treffen – jeden 2. Donnerstag im Monat – dienen dem Austausch von Erfahrungen über technische Hilfsmittel bis hin zu Ärzten, Schlaflaboren und behördlichen Angelegenheiten, wie Tipps zum Umgang mit den Krankenkassen. Unsere Treffen beinhalten eine große Themenvielfalt, beispielsweise wird über neue Erkenntnisse diskutiert oder wir laden uns Psychologen und Fachärzte zu Vorträgen ein. Wir beteiligen uns an Gesundheitstagen und gehen an die Öffentlichkeit, da viele gar nicht wissen, dass sie an Schlafapnoe erkrankt sind.

### Unsere Ziele:

Wir möchten darauf aufmerksam machen, dass Schlafapnoe eine lebensbedrohliche Krankheit ist. Wir zeigen Wege aus der Isolation für Betroffene

und Angehörige und Möglichkeiten zur besseren Bewältigung der Alltagsprobleme. Die Aufklärung über aktuelle Entwicklungen und Erkenntnisse über unsere Erkrankung ist Teil unserer monatlichen Treffen. In Zusammenarbeit mit Psychologen, Lungenfachärzten, Schlaflaboren und der Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin möchten wir allen die Möglichkeit bieten, sich ausführlich zu informieren.

Mit geplanten Vorträgen und Fragestunden möchten wir das Thema „Schlafstörungen durch Schlafapnoe“ transparenter gestalten und die Öffentlichkeit für die Krankheit und deren psychische Folgen sensibilisieren.

### Kontakt und

#### Information unter:

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe  
Barbara Eichelmann  
Tel.: 0251 78 59 00  
und Dieter Stremmer  
Tel.: 0251 52 32 85  
oder über die Selbsthilfe-  
Kontaktstelle  
Tel.: 0251 51 12 63

# AKI - Arbeitskreis International e.V.

*Der Arbeitskreis International e.V. (AKI) ist ein freier, unabhängiger und als gemeinnützig anerkannter Verein in Münster. Er ist Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband. Das Anliegen des AKI ist der Abbau von Barrieren zwischen Menschen verschiedener Herkunft und die Verbesserung des Zusammenlebens. Dies wird unterstützt durch die Förderung des gegenseitigen Kennen- und Verstehenslernens. Migrantinnen und Migranten werden Hilfestellungen angeboten, um in ihrer jeweiligen Lebenssituation besser zurechtzukommen.*

**Wir arbeiten zusammen** mit dem Sozialamt, Amt für Kinder, Jugendliche und Familien, Frauenbüro, Ausländerbeirat, Gesundheitsamt, den Rechtsanwälten, Ärzten, der Freiwilligen Agentur, den ausländischen Vereinen, Hochschulen usw. Außerdem sind wir über ein stadtweites Netzwerk mit anderen Organisationen, die im Bereich Integration tätig sind, in regelmäßigem Kontakt.

### **Folgende Aktivitäten organisiert der AKI:**

**Beratung und Betreuung:** Montag – Freitag, 9.00 – 13.00 Uhr

Wir bieten tägliche Beratung und Betreuung bei allen Problemen. Dafür einige Beispiele: Familienprobleme, Arbeitssuche, Bewerbungen, Wohnungssuche, Rentenfragen, versicherungsspezifische Fragen, Schulprobleme der Kinder, Begleitung bei Behörden gängen und Elternsprechtagen, Begleitung zu Ärzten, Psychologen, Krankenhäusern, Rechtsanwälten usw.

### **Intensive Deutschkurse für Anfänger:**

Der neue Kurs findet statt in der Zeit vom **05.01.2009 bis 30.06.2009**.  
Kurszeiten sind: Montag – Freitag: 9.30 – 13.00 Uhr, 20 UStd. / Woche



**Fulya Yavuz und Hatice Yesilyaprak vom AKI und Behshid Najafi (Politologin aus Köln), die beim internationalen Frauentag zum Thema Zwangsheirat informierte.**

**Computerkurse 2009** (Word, Excel, Internet)

Kurs I: 12.01.2009 bis 23.03.2009, montags 10.30 – 12.00 Uhr

Kurs II: 06.04.2009 bis 29.06.2009, montags 10.30 – 12.00 Uhr

### **Der AKI ist ein beliebter Praktikumsort:**

Unser Verein bietet vielfältige Praktikumsmöglichkeiten an. Schüler und Studierende absolvieren bei uns ihr Praktikum. Außerdem helfen wir gerne den Studierenden bei ihren Migranten bezogenen Projektarbeiten.

### **Hausaufgabenhilfe und Nachhilfe:**

Die Schülerinnen und Schüler aller Schulformen, Klassen 4-10, haben bei uns die Möglichkeit, ihre Hausaufgaben zu erledigen bzw. Nachhilfe-Unterricht in allen Fächern zu bekommen. Wir arbeiten mit Lehrerinnen und Lehrern und mit Studierenden in höheren Semestern zusammen. Nach Vereinbarung findet der Unterricht an Werktagen ab 14.00 Uhr statt und wird einzeln erteilt.

**Präsenzbibliothek „Weltkulturen“:**  
Bücher in deutscher und türkischer Sprache

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, täglich 9.30 – 13.00 Uhr

### **Frauenprojekte beim AKI - u.a. das Internationale Frauenfrühstück:**

Der Arbeitskreis International e.V. bietet für Mitbürgerinnen deutscher und anderer Herkunft alle 14 Tage donnerstags ein Frauenfrühstück an. Treffpunkt sind die Räume des AKI, Hafenweg 6 - 8, in denen Austausch, Begegnung und geselliges Beisammensein stattfindet. Dieses beliebte Angebot ist von Frauen selbst ins Leben gerufen worden und wird auch seit Jahren selbstständig von ihnen gestaltet.

Das Projekt wird durch das Frauenbüro der Stadt Münster finanziell unterstützt. Bei jedem Treffen wird ein aktuelles Thema besprochen. Relevante Themen wie Integration, Bildung, Gesellschaft, Schule, Gesundheit, Freizeitgestaltung, Arbeitsmarkt,

Senioren usw. werden mit den jeweiligen Institutionen und deren Vertretern durchgeführt. So findet eine sinnvolle Vernetzung zur Zusammenarbeit statt.

Nach der Veranstaltung „Integrationspolitik der SPD“ mit Frau Svenja Schulze (MdB, SPD) beim Frauenfrühstück, plant das Team der Frauenarbeit ähnliche Informations- und Diskussionsveranstaltungen mit anderen politischen Parteien durchzuführen.

Durch das gemeinsame Frauenfrühstück mit anderen Institutionen und Vereinen können sich Migrantinnen über neue Kontaktmöglichkeiten bei Problemen oder Interessen informieren. Hemmschwellen werden überwunden, weil die Institutionen aus ihrer Anonymität heraustreten und bereits erste Kontakte geknüpft werden.

Neben unserem Frühstücksangebot sind folgende jährlich stattfindenden Veranstaltungen zur Tradition des Vereins geworden: Internationaler Frauentag (März), Kinderfest (April), Muttertag (Mai), Interkulturelle Wochen (September/Oktober), Ramadanfest und Weihnachtsfest (Dezember).

### Termine 2009:

Donnerstag, 08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 19.03., 02.04., 16.04., 30.04., 14.05., 28.05. und 18.06.2009

außerdem:

- Sonntag, 08.03.2009, Internationaler Frauentag, eine Info- und Festveranstaltung
- Sonntag, 26.04.2009, Internationales Kinderfest, eine Info- und Festveranstaltung
- Sonntag, 10.05.2009, Muttertag, eine Info- und Festveranstaltung

- Sonntag, 14.06.2009, Ausflug, das Ziel wird später bekannt gegeben.

**Ausflüge:** Gemeinsame Ausflüge in unterschiedliche Städte mit Besichtigungen von Museen und Ausstellungen sind ein beliebtes Angebot des Vereins.

### Wir sind unter folgender Adresse erreichbar:

Arbeitskreis International e.V.  
Hafenweg 6-8  
48155 Münster  
Tel.: 02 51 29 73 51  
Fax: 02 51 606 58 87  
aki-muenster@versanet.de  
www.aki-muenster.de

Bankverbindung:  
Sparkasse Münsterland Ost,  
BLZ: 40050150,  
Konto: 18011692

## 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.



# Väteraufbruch für Kinder e.V.

Der Väteraufbruch für Kinder ist ein gemeinnütziger Verein, der als Ortsverein im Vereinsregister beim Amtsgericht Münster unter der Register-Nr. 3873 eingetragen ist. Der Ortsverein hat sich 1997 gegründet und ist einer von über 200 Ortsgruppen und lokalen Kontaktstellen des Bundesvereins in Eisenach. Seit 1998 sind wir als Träger der Freien Jugendhilfe anerkannt.

**Hauptanliegen des Vereins** ist die Aufrechterhaltung der Beziehung der Kinder zu beiden Eltern nach einer Trennung, indem er sich für das Recht der Kinder auf Vater und Mutter als unentziehbares und unverzichtbares Grund- und Menschenrecht einsetzt. Der Verein will insbesondere die Not der Kinder wenden, die von Trennung und Scheidung ihrer Eltern betroffen sind. In diesem Fall sollen die Kinder die Beziehung zu Vater und Mutter aufrechterhalten können. Der Verein setzt sich für die Gleichstellung der nichtehelichen zu den ehelichen Kindern ein.

Eine Trennung oder Scheidung ist oft unvermeidlich. Skandalös aber ist, wenn sich Kinder deswegen oft von einem Elternteil trennen müssen und von diesem mutwillig entfremdet werden. Deswegen muss alles daran gesetzt werden, dass beide Eltern in der Trennungssituation das Wohl ihrer Kinder stets im Auge und im Herzen behalten und die gemeinsame Verantwortung auch nach der Trennung würdigen.

Jugendämter, Sachverständige und Gerichte benötigen für ihre Entscheidungen oft zu lange. 1 ½ Jahre Ausgrenzung und mehr sind auch bei Kleinkindern keine Seltenheit. Bis dahin wurden Fakten geschaffen. In dieser Zeit der Entfremdung und Loyalitätskonflikte haben die Seelen un-

serer Kinder kaum zu reparierende Schäden erlitten. Dies kann und darf so nicht bleiben!

**Erfahrungsaustausch und Väterberatung**, gerade in der für beide Partner emotional schwierigen Trennungsphase, sind die Basis unseres Vereinslebens. Wir geben Vätern Hilfestellung beim Umgang mit Jugendämtern, Gerichten und Rechtsanwälten. Auch Pressekontakte und Aktionen (z.B. zum internationalen Brückentag am 05. Juni) zählen zu unseren Aufgaben. So ist der Verein Väteraufbruch für Kinder teils eine Selbsthilfegruppe, teils ein politischer Verein mit dem Ziel, die Rechte der Kinder zu stärken und den Wert des Vaters der Gesellschaft ins Bewusstsein zu rufen. Denn leider ist die Bedeutung der Vaterrolle in unserer Gesellschaft immer noch von geringerem Stellenwert. Die alten Rollenzuweisungen „Mutter fürs Emotionale“ und „Vater fürs Materielle“ sollen aufgebrochen werden. Die Wahrnehmung und Umsetzung nicht nur des finanziellen Wohls, sondern auch der emotionalen Bedürfnisse unserer Kinder, bedeutet für uns „Vater sein“. Also als Mann nicht nur als Erzeuger

zu agieren, sondern verantwortlich die Vaterrolle zu leben. Denn Kinder benötigen beide Elternteile.

Wir helfen bei Trennungskrisen und versuchen, Möglichkeiten und Wege zu finden, die Beziehung zu den Kindern zu leben. Wir organisieren mit Kindern Väterfrühstücke und andere Aktivitäten wie Ausflüge oder Kurzurlaube.

Denn alle Kinder haben das Recht auf die leibliche Mutter und den leiblichen Vater. Alle Kinder, unabhängig davon, ob ihre Eltern verheiratet sind oder nicht, haben ein Recht auf Kontakt zu Oma und Opa, Tanten und Onkeln.

**Mitglieder und Interessenten des Ortsvereins Münster treffen sich jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat im Bennohaus in Münster um 20.30 Uhr. Es sind offene Treffen und jeder ist herzlich willkommen.**

### Kontakt über:

Christoph Linnemann,  
Tel.: 0251 71 84 470



© Hofschlaeger/PIXELIO

# Fibromyalgie – Leben mit Schmerzen

Fibromyalgie setzt sich aus den Wortteilen *fibro* = Faser, *my* = Muskel und *algie* = Schmerz zusammen und beschreibt ein chronisches, nicht entzündliches, generalisiertes Schmerzsyndrom.

Obwohl bereits um 1900 medizinisch erkannt, wurde erst in den 70er Jahren der Begriff „Fibromyalgiesyndrom“ vorgeschlagen und endlich 1990 von dem American College of Rheumatology (ACR) verbindlich übernommen.

Leider hat diese Erkrankung immer noch nicht den Bekanntheitsgrad erreicht, den sich die Betroffenen wünschen. Diese Unkenntnis betrifft auch Ärzte, die ihren Patienten mit den unklaren Symptomen oft nicht oder nur unzureichend helfen können. Viele Erkrankte berichten, dass Schulmediziner nicht selten ausschließlich eine Psychotherapie empfehlen.

Dabei ist die Fibromyalgie eine anerkannte Krankheit, die ein vielschichtiges Beschwerdebild aufweist, chronisch verläuft und bei der die Betroffenen Dauerschmerzen ertragen müssen – manchmal lebenslang unter Ein-

nahme von Schmerzmitteln bis hin zu Opioiden und Antidepressiva.

## Welche Symptome kennzeichnen die Fibromyalgie?

- Schmerzen, vorrangig im Bereich der Muskeln, Sehnenansätze und Gelenke.
- Begleitende Störungen wie Gelenksteifigkeit, Krämpfe in der Muskulatur, Ödeme, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Nervosität, trockener Mund, Steigerung der Schweißsekretion, Reizdarmbeschwerden, funktionelle Herzbeschwerden bis hin zu Herzrhythmusstörungen.
- Und auch: Konzentrationsschwäche, Abgeschlagenheit, Vergesslichkeit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, geringe Belastbarkeit, Angstzustände, Depressionen.

Die Lebensqualität eines Fibromyalgie-Patienten kann u.U. unerträglich sein oder ist zumindest stark eingeschränkt.

## Was tun wir in der Selbsthilfegruppe?

Wie in jeder Selbsthilfegruppe haben wir das Ziel, Betroffenen ein Forum

zu bieten, Mut zu machen, Verständnis und Empathie zu vermitteln. Wir sprechen über Ärzte, die sich in Münster mit Fibromyalgie beschäftigen, Medikationsansätze, Therapieerfolge und auch über alternative Heilmethoden. Wir tauschen Erfahrungen aus, informieren über neue Heil- und Therapiewege und laden entsprechende Referenten ein.

An erster Stelle steht das Miteinander in der Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe, das Gefühl, nicht allein zu sein mit seinen Problemen und vor allem das Ziel, nach einem Treffen mit dem Eindruck nach Hause zu gehen, „Das hat gut getan“.

Wir sind offen für alle Betroffenen und/oder deren Angehörige und freuen uns über „Zuwachs“.

**Wir treffen uns jeden dritten Mittwoch im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr in den Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Paritätischen Zentrum, Hafengeweg 6-8, 1. Etage, Raum 10.**



# Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Münster für jüngere und ältere Betroffene und Angehörige (SAMS)

Die Mitglieder der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Münster für Betroffene und Angehörige (SAMS) trafen sich am 16.09.2008 um 8 Uhr am ZAR (Zentrum für ambulante Rehabilitation, Grevener Straße) und besuchten auf Einladung die Marcus-Klinik in Bad Driburg (Rehabilitationseinrichtung mit neurologischer und orthopädischer Abteilung, Internetadresse [www.marcus-klinik.de](http://www.marcus-klinik.de)).

Die Gruppe von fünf Personenkraftwagen mit 21 Personen und fünf Rollstühlen an Bord setzte sich pünktlich um 9.30 Uhr in Bewegung und kam gegen 10.30 Uhr in Bad Driburg/Hochstift an. Kurz noch Zeit für einen Kaffee und los ging es.

Nach einer informativen Führung durch den herrlichen gräflichen Kurpark, der einzige öffentlich zugängliche Kurpark in Europa, der sich in Privatbesitz befindet (Familie des Grafen von Oeynhausen), erfolgte eine ausgiebige Besichtigung der Therapie Räume und weiterer Einrichtungen, wie zum Beispiel der Lehrküche mit sachkundigen Erläuterungen.



Nach kurzer Pause schloss sich ein sehr interessanter Vortrag an durch Herrn Dr. Thomas Brand, Chefarzt der Neurologischen Abteilung, unter anderem zum Thema: „Was kann noch getan werden, wenn das Ereignis Schlaganfall schon Jahre her ist“, mit einer darauf folgenden sehr lebhaften Diskussion und zahlreichen Fragen, denen sich Herr Dr. Brand mit einer wahren Engelsgeduld stellte.

Der Besuch endete nach einem Mittagessen und Kaffeetrinken mit wiederum lebhaften intensiven Gesprächen, bei denen Herr Dr. Brand dankens-

wertiger Weise erneut für Fragen zur Verfügung stand.

Wir erfuhren, dass und wie bei jedem Einzelnen das noch vorhandene Potenzial in psychischer und physischer Hinsicht weiter ausgeschöpft werden kann.

Wir bedankten uns sehr herzlich bei Frau Richardt, Leiterin der Marketingabteilung für die Einladung und bei Herrn Chefarzt Dr. Brand für den äußerst interessanten und informativen Vortrag.

Nach einer gut verlaufenen Rückfahrt kamen wir gegen 19.00 Uhr wieder am ZAR an und verabschiedeten uns in Vorfreude auf den nächsten Gruppenabend, an dem wir die wenigen Mitglieder, die nicht an der Besichtigung teilnehmen konnten, über den gelungenen Tag und die neu gewonnenen Erkenntnisse informieren wollten.



### Weitere Informationen und Kontakt:

**Uwe Junker**  
Tel. 0251 9876-825

# Parkinson Selbsthilfegruppe Münster – Leitungswechsel

Nach 20 Jahren ehrenamtlicher Tätigkeit verlässt die Regionalleiterin Margret Starp aus gesundheitlichen Gründen die Parkinson-Selbsthilfegruppe Münster.

**Im Namen der Gruppe möchten wir uns nochmals recht herzlich bedanken bei Frau Starp und ihren Helfern.**

Gleichzeitig möchten wir uns als Nachfolger vorstellen:  
Egbert Schröder (als Leiter)  
und Inge Burkhardt (als Stellvertreterin).

Wir sind beide seit mehreren Jahren an Morbus Parkinson erkrankt.

**Unsere Ziele sind u.a.:**

- besseres kennen lernen und umgehen mit Morbus Parkinson
- Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige
- neueste Therapiemöglichkeiten erfahren und Alltagsprobleme austauschen.

Dies geschieht durch Vorträge von Ärzten, Therapeuten und anderen Fachbeiträgen.

Wir treffen uns dazu jeden 3. Dienstag im Monat um 17 Uhr in Münster in der Gaststätte 'Zum Himmerlreich' am Aasee, Annetteallee 9.

Betroffene und Angehörige sind herzlich eingeladen.

**Kontakt:**

Egbert Schröder  
Tel.: 02596 972395  
E-mail: e.a.schroeder@freenet.de  
oder Inge Burkhardt  
Tel.: 0251 9878826  
i.burkhardt.dpv@googlemail.com

Sie können uns jederzeit anrufen bzw. auf unseren Anrufbeantworter sprechen; wir rufen dann zurück.



## MitstreiterInnen gesucht

### Die diebischen Elstern' suchen weitere MitstreiterInnen

„Kleptomanie ist negativ geprägt, wird tabuisiert, hat was Kriminelles und stößt auf wenig Verständnis. Dabei ist es ein Suchen, ein großer Druck, der auf einem lastet und wenn dieser Druck nicht mehr auszuhalten war, bin ich losgegangen. Es war ein Ablenken von dem eigentlichen Problem“, so eine Betroffene.

Um über die Demütigungen beim Erwischtwerden, über den Zwang zu Stehlen, über Erfahrungen anderer KleptomannInnen offen reden zu können und sich gegenseitig zu stärken und zu unterstützen wurde die Gruppe Anfang diesen Jahres gegründet.

**Die Gruppe trifft sich regelmäßig jeden 1., 3., (und 5.) Donnerstag im Monat von 13 bis 15 Uhr im Gesundheitshaus, Gasselstiege 13. Weitere Betroffene sind herzlich willkommen. Infos über die Kontaktstelle, Tel.: 0251 51 12 63**

## Selbsthilfegruppe Depressionen

Die im Juli 2008 neu gegründete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen ist offen für weitere Betroffene. Die Gruppe trifft sich regelmäßig donnerstags um 18

Uhr in den Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Paritätischen Zentrum, Hafenweg 6-8. Sie dient dem Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Unterstützung.

**Interessierte melden sich bitte bei der Kontaktstelle, Tel.: 0251 51 12 63**

„Gäbe es sie nicht, man müsste die Selbsthilfe-Kontaktstelle erfinden!“

## Das Interview mit...

### Thomas Paal

Beigeordneter für Soziales, Integration, Gesundheit, Umwelt- und Verbraucherschutz der Stadt Münster



Seit eineinhalb Jahren ist Thomas Paal Sozial- und Gesundheitsdezernent in Münster und verantwortet in Münsters Stadtverwaltung die Bereiche Soziales, Integration, Gesundheit, Umwelt- und Verbraucherschutz.

**kontakte** sprach mit Thomas Paal über seine Vorstellungen zum Thema „Selbsthilfe und Selbsthilfeförderung“ und die Bedeutung der Selbsthilfe für Münster.

Selbsthilfe hat in den letzten Jahren deutlich an öffentlicher Wertschätzung und Anerkennung gewonnen. Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement bilden auch für die Zukunft ein großes Potential. Selbsthilfe ist ein „dicker Baustein“ des bürgerschaftlichen Engagements

**kontakte:** Viele unserer Leserinnen und Leser fragen sich, was sind eigentlich die Aufgaben des Sozialdezernenten?

**Thomas Paal:** Nun, ein Dezernat fasst mehrere Ämter der Stadtverwaltung und damit verschiedene Aufgabenbereiche zusammen. Ein Teil davon gehört zum „Sozialen“, wie insbesondere das Sozialamt, der städtische Teil der Arbeitsgemeinschaft Münster und die kommunalen Stiftungen, deren Stiftungszweck im Sozialen liegt.

Als Beigeordneter an der Spitze des Dezernates leitet man dieses einerseits, andererseits bildet man die

wichtige Schnittstelle zur Politik. Soziale Fragestellungen und Herausforderungen können im kommunalen Verantwortungsbereich weder isoliert gesehen noch gelöst werden. Meine Aufgabe und Tätigkeit richtet sich daher auch darauf, bessere Rahmenbedingungen durch Bund und Land zu erreichen. Daher arbeite ich in verschiedenen Gremien des Städtetages mit.

Vor Ort ist meine Arbeit vielfach auf Koordination und Vermittlung gerichtet. Denn zur Lösung mancher Probleme hier vor Ort müssen verschiedene innerstädtische Ressorts aber auch außerstädtische Ressourcen an einen Tisch gebracht und gebündelt werden, damit sie nachhaltig wirken.

**kontakte:** Herr Paal, kennen Sie Selbsthilfegruppen und haben Sie persönliche Kontakte zu Selbsthilfegruppen in Münster?

**Thomas Paal:** In den vergangenen anderthalb Jahren hatte ich vielfältigen Kontakt zu den unterschiedlichsten Selbsthilfegruppen, von denen wir hier in Münster ja rund 300 haben. Da ich auch für die kommunalen Stiftungen und damit für die „Selbsthilfe-Stiftung“ Siverdes verantwortlich bin, haben sich unterschiedliche Anlässe ergeben Selbsthilfegruppen kennen zu lernen.

**kontakte:** Sie waren Gast beim 20 jährigen Jubiläum der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Welche Bedeutung hat die Kontaktstelle für Sie?

**Thomas Paal:** Gäbe es sie nicht, man müsste die Selbsthilfe-Kontaktstelle erfinden! Die Bedeutung der Selbsthilfe-Kontaktstelle kann hier in Münster mit dieser so aktiven, engagierten und vielfältigen Selbsthilfelandschaft gar nicht ausreichend betont werden. Sie besteht natürlich in einer koordinierenden und bündelnden Funktion der unterschiedlichsten Selbsthilfegruppierungen in unserer Stadt. Darüber hinaus ist sie die erste Anlaufstelle für diejenigen Bürgerinnen und Bürger, die eine Selbsthilfegruppe neu gründen möchten und damit eine unverzichtbare Unterstützung der Selbsthilfe. Nicht zuletzt ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle meines Erachtens Sprachrohr und Interessenvertreter der Münsteraner Selbsthilfe-Szene.

Die Stadt Münster erkennt diese besondere Bedeutung der Selbsthilfe-Kontaktstelle und unterstützt das Engagement durch den Zuschuss, den sie jährlich zur Finanzierung der Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle leistet.

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

**Thomas Paal:** Selbsthilfegruppen sind sehr wichtig für das Zusammenleben in unserem Gemeinwesen. Lassen Sie mich zwei Aspekte herausgreifen. Der Eine liegt auf der individuellen Ebene: Immer wieder kann beobachtet werden, wie beispielsweise Menschen, die von einer Krankheit, einem schweren Schicksalsschlag oder Ähnlichem betroffen und beeinträchtigt werden beginnen, sich mit dieser Krankheit oder dem sie berührenden Thema intensiv auseinanderzusetzen. Mit der Zeit werden sie so zu Experten in ihren, sie betreffenden und belastenden Angelegenheiten.

Sie artikulieren sich und erreichen so, dass Andere ihnen zuhören und mit ihnen z. B. über Erleichterungen und Verbesserungen diskutieren.

So schaffen sie öffentliches Bewusstsein für die jeweils spezifischen Problemlagen. Bei allem beschwerlichen Bemühen in der Selbsthilfe habe ich bei vielen Personen auch immer wieder festgestellt, dass ihnen ihr Einsatz für die Sache viel Spaß und Erfüllung gebracht hat und ihr Engagement Teil der Bewältigung ihres Problems wurde.

Der zweite Aspekt betrifft unser Gemeinwesen, die Gesellschaft insgesamt. In einer immer komplexer werdenden Welt benötigen wir „Experten“ die uns zeigen, wie sie sich fühlen und uns sagen, wo ihnen der Schuh drückt, damit entsprechende Rahmenbedingungen geschaffen wer-

den, die den Betroffenen eine Bewältigung ihrer oft schwierigen Lebenssituationen ermöglichen.

**kontakte:** Entlastet die Selbsthilfekultur ihrer Meinung nach andere soziale Systeme?

**Thomas Paal:** Ja, natürlich – als Ausprägung bürgerschaftlichen Engagements ist Selbsthilfe gelebte Subsidiarität und entlastet den Staat und soziale Unterstützungssysteme. Aber ihr Wert liegt nicht in der Entlastung, sondern in der Stärkung des Menschen!

**kontakte:** Herr Paal, Selbsthilfegruppen etablieren sich immer mehr. Sie dienen in Zeiten knapper Kassen als ergänzende Dienstleistung für Kranke und Rat suchende Menschen. Welche Möglichkeiten sehen Sie, die Erfahrungen und Kompetenzen der Selbsthilfegruppen für zukünftige kommunalpolitische Entwicklungen in Münster zu nutzen?

**Thomas Paal:** Hier bietet sich die komplette Palette der vorhandenen etablierten Mitwirkungsmöglichkeiten, wie z. B. im Rahmen der Kommission zur Förderung der Integration von Menschen mit Behinderung oder der Gesundheits- sowie der Pflegekonferenz und die Mitwirkung im Gesunde Städte-Netzwerk an. Darüber hinaus kann und wird sich Selbsthilfe auch direkt mit ihren Anliegen an Verwaltung oder Politik wenden.

**kontakte:** Als Sozialdezernent der Stadt Münster sind Sie auch „Chef“ der kommunalen Stiftungsverwal-

lung. Über die Selbsthilfegruppenförderung der Stiftung Siverdes werden, im Gegensatz zur Krankenkassenförderung, auch Selbsthilfegruppen mit sozialen Anliegen gefördert. Welchen Stellenwert räumen Sie dieser besonderen Förderung ein?

**Thomas Paal:** Ich freue mich natürlich über die Krankenkassenförderung. Selbsthilfe beschränkt sich aber – erst recht hier in Münster – nicht nur auf die Bewältigung gesundheitlicher Probleme. Selbsthilfe ist vielfältiger. Sie steht womöglich sogar vor ganz neuen Herausforderungen im sozialen Bereich. Daher ist die von Ihnen angesprochene Förderung durch die Stiftung Siverdes so wichtig und sollte unbedingt beibehalten werden.

**kontakte:** Quer durch alle Parteien wird die Selbsthilfe und das freiwillige bürgerschaftliche Engagement als notwendig und unterstützenswert betont. Wie könnte Ihrer Meinung nach die Selbsthilfeförderung der Stadt Münster in den kommenden Jahren aussehen?

**Thomas Paal:** Die Selbsthilfe zählt als besondere Form des bürgerschaftlichen Engagements zu dem, was unsere Stadtgesellschaft prägt und auch zusammenhält. Ihr kommt eine hohe sozialpolitische Bedeutung zu, die die Stadt Münster schon in der Vergangenheit nicht nur anerkannt, sondern auch nach Kräften unterstützt hat. Dies wird nach meiner festen Überzeugung auch künftig so sein.

**kontakte:** Vielen Dank für das Gespräch.

## 20 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster

20 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle bedeuten 20 Jahre Selbsthilfeunterstützung, Stärkung der Eigenverantwortung Betroffener und Ermutigung zum Engagement.

Keine Frage also, dass zu der großen Jubiläumsfeier im Paritätischen Zentrum über 130 geladene Gäste aus Politik, Verwaltung und anderen Beratungsstellen vor allem aber auch aus den Selbsthilfegruppen erschienen.

Zum Auftakt richteten Bürgermeisterin Karin Reismann, Klaus Fröse (Vorstand der PARITÄTISCHE Münster) und Dr. Uta Korte (Kuratorium für soziale Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement) kurze aber herzliche Grußworte an die versammelten Gäste.



*Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle nahm freudig die zahlreichen Gäste in Empfang.*



*Für ausgelassene Stimmung sorgte der Auftritt der Kabarettisten Funke und Rüther, die in ihr neues Programm „Scharf gemacht“ Pointen rund um das Thema Selbsthilfe einbauten.*



*Nach dem Jubiläumsbrunch gab es die Gelegenheit zum Gespräch und so herrschte bis zum Ende der Veranstaltung ein reger Austausch.*

*Die Vielzahl an Gästen zeigte das hohe Maß an Anerkennung und Wertschätzung der Kontaktstelle in Münster.*



*Bürgermeisterin Karin Reismann und Sozialdezernent Thomas Paal freuten sich über 20 Jahre Selbsthilfe Unterstützung in Münster.*

*Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle, der Kreisgruppe Münster und die fleißigen HelferInnen freuen sich über die rundum gelungene Veranstaltung.*



# „Das Beste aus dem machen, was sich im Leben jetzt bietet!“ 20 Jahre Integrationsfachdienst Münster

*Vor 20 Jahren nahm die „Beratungsstelle zur beruflichen Eingliederung“ des Förderkreises Sozialpsychiatrie e.V. mit Unterstützung des LWL-Integrationsamtes Westfalen ihre Arbeit auf. Modellhaft sollte erprobt werden, ob und wie eine berufliche Integration von Menschen mit psychischer Behinderung verstärkt gelingen kann, wenn die Betroffenen bei der Arbeitssuche und während der betrieblichen Einarbeitungszeit durch intensive professionelle Beratung unterstützt werden.*

*Die Ergebnisse waren eindeutig positiv und der Ausbau der Beratungsstelle begann.*

*Heute hat sich das Projekt zu einem Integrationsfachdienst mit 12 Fachkräften gemauert, der in Federführung des Förderkreises im Verbund mit dem Landesverband NRW für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. und der Parisozial gGmbH **behinderungsübergreifend** tätig ist.*

Klaus W. traf die schwere Depression unverhofft. Bisher war er der souveräne Geschäftsführer eines mittelständischen Unternehmens und hatte sein Leben im Griff.

Von der Krankheit wie gelähmt und arbeitsunfähig zu sein, das hätte er bei sich selber nie für möglich gehalten. Verzweifelt und ziemlich hoffnungslos schätzt der 41jährige seine berufliche Situation ein, als er zum ersten Mal bei Annemarie Stückenschneider vom Integrationsfachdienst vor der Tür steht.

Annemarie Stückenschneider und ihr 12 köpfiges Team helfen seit 20 Jahren Menschen mit psychischen Er-

krankungen, Wege zurück in das Arbeitsleben zu finden. Sie helfen bei der Frage: Was muss ich tun, um an meinen alten Arbeitsplatz zurück zu können?

„Es beginnt immer mit der Frage, was muss ich tun, damit der andere sich auf den Weg macht, den beruflichen Alltag zurück zu erobern“, meint die gelernte Sozialarbeiterin. „Das ist ein Prozess, in dem auf beiden Seiten des Tisches Blut und Wasser geschwitzt wird!“ Der eine Klient braucht eindeutige Vorgaben, was zu tun ist, der Nächste muss mit viel Vorsicht und Geduld auf den Weg gebracht werden und dem Dritten hilft es, wenn er sich erst mal über seine Situation klar werden kann.

Dazu müssen Fragen beantwortet werden wie zum Beispiel: Habe ich Anspruch auf finanzielle Hilfen, wäre ein Termin bei der Schuldnerberatung sinnvoll?

Oder auch: Wie finde ich durch den bürokratischen Dschungel von Rentenversicherungen, Berufsgenossenschaften, Krankenkassen, Arbeitsagenturen und anderen Leistungsträgern? Selbst Fachleute aus den verschiedenen Behörden haben echte Probleme, sich in diesem Wirrwarr von Bestimmungen und ständig neuen Verordnungen zurecht zu finden, wie auf der gut besuchten Informationsveranstaltung des IFD im Juni 2007 deutlich wurde.

Dann die Krankheit selber. Viele Menschen, die zum ersten Mal an einer psychischen Erkrankung leiden, müssen erst einmal lernen, die Erkrankung zu akzeptieren.



**Annemarie Stückenschneider**

Realistisch einzuschätzen, was kann ich mir zumuten, was muss ich am Arbeitsplatz ändern, was mache ich, wenn die Krankheit wiederkommt, es wieder losgeht...

All das ist nicht einfach.

Annemarie Stückenschneider und ihre Kollegen werfen immer auch ein Auge auf die familiäre Situation. „Wenn zuhause die Hütte brennt“ ist schon mal ein Hausbesuch fällig, meint Annemarie Stückenschneider.

Viele Betroffene wissen gar nicht, welche Möglichkeiten sie in Anspruch nehmen können, zum Beispiel spezielle ergotherapeutische Maßnahmen, die die Konzentrationsfähigkeit wieder erhöhen oder auch ein Training am Arbeitsplatz.

Es gibt viele Hilfen und Chancen für die psychisch Erkrankten, um wieder in den Tritt zu kommen - wenn das Umfeld mitspielt.

„Ein beliebter Angestellter, der schon lange im Betrieb ist - da stehen die Chancen eigentlich ganz gut, dass der Chef und die Kollegen bereit sind, gemeinsam einen Weg zu suchen, wie der Erkrankte wieder bei ihnen arbeiten kann“. Dann geht Annemarie Stückenschneider mit dem Klienten gemeinsam zum Chef in die Firma und versucht Verständnis zu vermitteln:

„Diagnosen sind abschreckend, sie machen Angst. Gerade bei Menschen, die noch nie mit psychischen Krankheiten zu tun hatten.“

Deshalb arbeiten sie und ihr Team lieber mit konkreten Beispielen:

„Das kennt jeder in einer Phase der Überlastung: Schlafstörungen, eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit, ständig wiederkehrende sorgenvolle Gedanken. Und bei dem erkrankten Kollegen kommt das eben immer wieder vor.“

Im Idealfall versuchen alle Beteiligten dann gemeinsam einen Rahmen zu schaffen, der es dem Klienten erleichtert wieder zu arbeiten. „Das Arbeitspensum kann reduziert werden oder die Arbeitszeiten werden verändert, eine kleinere Anzahl von Kollegen mit denen zusammen gearbeitet wird, - da gibt es gerade bei längeren oder chronischen Krankheitsverläufen viele Möglichkeiten. Wenn der gute Wille auf beiden Seiten vorhanden ist!“

Doch die Belastungen für den Einzelnen in der Arbeitswelt sind enorm gestiegen.

„Vor 20 Jahren, als wir angefangen haben, gab es noch Nischenarbeitsplätze für Schwerkranke, wie zum Beispiel Menschen mit einer Psychose. Solche Arbeitsplätze gibt es heute kaum noch. Das heißt, diese Menschen sind nur schwer vermittelbar und haben eine geringe Chance auf einen Arbeitsplatz!“

Annemarie Stückenschneider und ihr Team erleben die Konsequenzen einer Arbeitswelt, die auch von psychisch erkrankten und schwerbehinderten Menschen verlangt, immer mehr, immer schneller zu leisten und sich flexibel zu zeigen. Waren es vor 10 Jahren noch die Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rückenbeschwerden, die viele Arbeitnehmer zu Frührentnern machten, so gelten heute die psychischen Erkrankungen als dritthäufigster Auslöser. Jedes Jahr werden in der Bundesrepublik ca. 50.000 Menschen wegen schwerwiegender psychischer Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Psychosen berentet.

Wenn man diese Entwicklung 20 Jahre lang hautnah miterlebt, würde manch einer zynisch werden und verbissene, frustrierte Gesichtszüge bekommen.

Annemarie Stückenschneiders Resümee sieht anders aus: „Wenn man Menschen erlebt, die immer wieder am Boden liegen, die sich immer wie-

der aufrappeln müssen, um weiter leben zu können, dann finde ich das, was diese Menschen leisten einfach genial! Das ist ein Prozess, zu dem man viel Kraft, Mut und Energie braucht. Meine Aufgabe ist es, den Betroffenen dabei zu unterstützen, das Beste aus dem zu machen, was das Leben jetzt bietet. Wenn ich zynisch wäre, könnte ich diesen Menschen nicht helfen, dann könnte ich hier nicht sein.“

Klaus W. schreibt Annemarie Stückenschneider jedes Jahr ein Kärtchen. Seit seiner ersten schweren Depression vor drei Jahren ist viel passiert. Er hat eine neue Arbeit gefunden und gelernt, seine Krankheit zu akzeptieren.

Wenn eine Krise kommt weiß er, dass Annemarie Stückenschneiders Tür wieder offen ist.

**Weitere Informationen erhalten Sie bei:  
Annemarie Stückenschneider  
Integrationsfachdienst**

**Hafenweg 6 – 8  
48155 Münster  
Tel. 0251 98628 930  
Fax 0251 98628 919  
Email: [annemarie.stueckenschneider@ifd-westfalen.de](mailto:annemarie.stueckenschneider@ifd-westfalen.de)**

## Die Deutsche Krebshilfe wählt Münster als Projektstandort – Krebsberatungsstelle Münster erweitert ihr Angebot

In 2007 hat die Deutsche Krebshilfe ein Projekt ausgeschrieben zur Verbesserung der psychosozialen Versorgung von krebskranken Menschen und deren Angehörigen sowie der Netzwerkstrukturen. Insgesamt wurden 6 Millionen Euro von der Organisation für den Zeitraum von drei Jahren für diesen Zweck bereitgestellt. Die Krebsberatungsstelle Münster hat sich um eine Teilnahme an diesem Projekt beworben, und ist gemeinsam mit 12 weiteren Einrichtungen bundesweit ausgewählt worden.

„Wir freuen uns sehr und sind auch ein bisschen stolz, dass wir ausgewählt wurden als Kompetenzberatungsstelle, die als Impulsgeber und beratende Instanz für weitere Beratungsstellen in Deutschland fungieren soll“, freut sich Gudrun Bruns, Leiterin der Krebsberatungsstelle, die die Bewerbung an die Deutsche Krebshilfe auf den Weg gebracht hat.

Rose Wachtel und Claudia Holt-Greiwe, die als Beraterinnen seit mehr als 10 Jahren in der Einrichtung tätig sind, freuen sich besonders, dass mit Hilfe dieses Projektes das Angebot im Einzugsgebiet der Krebsberatungsstelle verbessert werden kann: „In Zukunft werden wir im Rahmen des Projektes insgesamt sechs mal wöchentlich in Münster offene Sprechzeiten im Gesundheitshaus anbieten. In der Region können wir zusätzlich sechs Außenstellen aufbauen, so dass wir flächendeckend im Münsterland regelmäßige Sprechzeiten durchführen können“, kommentieren sie den Blick in die Zukunft der Krebsberatungsstelle Münster.

An insgesamt acht Standorten führen die Beraterinnen der münsterschen Einrichtung bereits regelmäßig Sprechzeiten durch: in Ahlen, Coesfeld, Dülmen, Everswinkel, Greven, Steinfurt, Warendorf sowie am Clemenshospital in Münster hat die Krebsberatungsstelle Standorte, an denen die Beraterinnen regelmäßig über Fragen zu Sozialleistungen informieren und bei emotionalen Belastungen unterstützen. In den Kreisen Steinfurt und Warendorf sollen im Rahmen des Projektes neue Außenstellen aufgebaut werden sowie im Kreis Borken, in dem bislang noch gar kein spezielles Beratungsangebot für krebskranke Menschen und deren Angehörige besteht.

„In dem Projekt sollen außerdem die Netzwerkstrukturen verbessert werden. Deshalb planen wir am Beispiel unseres bestehenden interdisziplinären Arbeitskreises Brustkrebs, Qualitätszirkel zu Darmkrebs, Lungenkrebs, gynäkologischen Krebserkrankungen, Leukämien und Lymphomen und urologischen Erkrankungen aufzubauen“, so Gudrun Bruns. In diesen Gremien sollen neben einem fachlichen Austausch auch Versorgungslücken der entsprechenden Patientengruppen aufgespürt werden und Möglichkeiten für deren Schließung erarbeitet und umgesetzt werden.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Projektes bietet Kindern und Jugendlichen niedrigschwellige und kurzfristige Unterstützung an: „Aktuelle Studien haben gezeigt, dass angehörige Kinder und Jugendliche von krebskranken Menschen signifikant häufiger psychische Störungen entwickeln, als Kinder aus Vergleichsfamilien. Deshalb freuen wir uns sehr, dass wir im Rahmen des Projektes der Deutschen Krebshilfe ein spezielles Angebot für Kinder und Jugendliche machen können“, so Gudrun Bruns. „Mit Hilfe eines Kinder- und Jugendtherapeuten/-in können wir Kindern und Jugendlichen, deren Eltern oder Geschwister erkrankt sind, frühzeitig Hilfe anbieten, schon bevor Belastungsreaktionen deutlich werden.“

„Ein insgesamt gutes und rundes Angebot im Einzugsgebiet der Krebsberatungsstelle Münster ist mit dem Projekt der Deutschen Krebshilfe in Münster möglich geworden“, resümiert das Team der Krebsberatungsstelle.

### Weitere Informationen:

**Krebsberatungsstelle des Tumor-Netzwerk im Münsterland (TiM) e.V. im Gesundheitshaus Gasselstiege 13, 48159 Münster  
Tel. 0251 62 56 20 10  
E-Mail: [info@krebsberatung-muenster.de](mailto:info@krebsberatung-muenster.de)  
[www.krebsberatung-muenster.de](http://www.krebsberatung-muenster.de)**



*Die Namen von vorne nach hinten und links nach rechts: Gudrun Bruns, Maike Grünefeld, Anja Sperling, Ruth Husmann, Rose Wachtel, Claudia Holt-Greiwe, Viola Kowal und Sabine Wald.*

# Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen

Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich können eine finanzielle Förderung über die gesetzlichen Krankenkassen erhalten.

Auch im Jahr 2009 wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster die Aufgabe einer so genannten örtlichen Unterstützungsstelle zur Selbsthilfeförderung nach § 20c SGB V übernehmen. Dabei ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle lediglich für die administrative Umsetzung der Förderung zuständig. Örtliche Unterstützungsstellen treffen also keine Förderentscheidungen – weder formell noch informell. Die Verteilung der Mittel an die einzelnen Gruppen obliegt ganz allein den Krankenkassen.

## Die wichtigsten Punkte für die örtlichen Selbsthilfegruppen sind:

Es existieren weiterhin zwei „Förderstränge“:

- die **kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung** (= alle Kassen gemeinsam und einheitlich)
- die **krankenkassenindividuelle Förderung** (= jede Kasse für sich)
- **Die Anträge der Selbsthilfegruppen für die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung (pauschale Förderung) müssen bis zum 31. März 2009 vorliegen.**
- Für die kassenartenübergreifende pauschale Gemeinschaftsförderung brauchen die örtlichen Selbsthilfegruppen für das jeweilige Förderjahr nur einen Förderantrag zu stellen.
- Teil des Antrages ist seit diesem Jahr ein so genannter Finanzplan. Dieser soll zum Einen die Vergleichbarkeit der Mittelverwendung der einzelnen Selbsthilfegruppen erhöhen, zum Anderen verdeutlicht der Finanzplan aber auch wofür die Gruppen Mittel beantragen können.

Es gelten NRW-weit die gleichen Antragsformulare, Verwendungsnachweise etc.

- In jedem Kreis bzw. jeder kreisfreien Stadt in NRW wird eine Krankenkasse die Federführung für den regionalen Gemeinschaftspool übernehmen. In Münster wird weiterhin die Barmer Ersatzkasse diese Koordinierungsaufgabe wahrnehmen und dabei von der Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt.
- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster ist als örtliche Unterstützungsstellen zur Selbsthilfeförderung der Ansprechpartner vor Ort für alle Belange der Selbsthilfeförderung:
  - sie gibt grundlegende Information zur Umsetzung der örtlichen (kassenartenübergreifenden) Selbsthilfeförderung,
  - berät Selbsthilfegruppen zur konkreten Antragstellung,
  - nimmt die Anträge entgegen, prüft diese auf Vollständigkeit der Angaben und leitet sie an die federführende Krankenkasse weiter.

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 jeweiligen Krankenkasse aufzunehmen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Münster informiert und berät interessierte Selbsthilfegruppen über die unterschiedlichen Förderverfahren.

**Weitere Informationen sowie die Antragsformulare erhalten sie zudem im Selbsthilfenetz ([www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de))**

**Bitte nehmen Sie für 2009 die neuen Antragsformulare!**



# Förderung von Selbsthilfegruppen durch die Krankenkassen und die Stiftung Siverdes – ein gelungenes Miteinander in Münster

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.

**Bereits seit 1988 fördert die kommunale Stiftung Siverdes in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Selbsthilfegruppen in Münster.**

Der Förderung liegen seither Richtlinien zu Grunde nach denen Gruppen Startförderung in Höhe von 500 € Förderung der laufenden Arbeit der Gruppe in Höhe von 1.300 € und Projektförderung in Höhe von maximal 2.550 € im Rahmen eines Bewilligungszeitraumes von einem Jahr beantragen können.

Im Förderjahr 2008 hat insbesondere die Stiftung Siverdes die Kompatibilität ihrer Förderung mit den Fördermöglichkeiten der Krankenkassen geprüft, denn Stiftungsmittel sollen und dürfen nur nachrangig zu öffentlichen Fördermitteln eingesetzt werden.

Kurz vor Ende des ersten Förderjahres kommt die Stiftung zu dem Ergebnis, dass die Kassenförderung und die Förderung durch die Stiftung miteinander vereinbar sind.

Dabei werden künftig die Einzelbeträge, die Selbsthilfegruppen durch

die örtlich zuständigen Kassen erhalten, nicht von den Fördersummen der Stiftung Siverdes in Abzug gebracht.

Stattdessen konnte mit den Kassen und den Selbsthilfegruppen vereinbart werden, dass der Kassenzuschuss künftig für besondere Aufwendungen einer Selbsthilfegruppe verausgabt werden können.

Das können zum Beispiel Kosten für die Erstellung einer Homepage oder die Ausrichtung eines Gruppenjubiläums sein, die auf der Grundlage der Stiftungsrichtlinien nicht förderfähig sind.

**Insofern sprechen heute schon die Experten von einem gelungenen Miteinander zwischen Stiftungs- und Kassenförderung.**



Anne Friedrich



Paul Claahsen (Projektleiter)

Anne Friedrich von der Geschäftsstelle der Kommunalen Stiftungen nimmt Anträge unter folgender neuer Adresse entgegen:

**Geschäftsstelle  
Kommunale Stiftungen  
Stiftung Siverdes  
Klemensstrasse 10  
48143 Münster  
Tel.: 0251 492-5905  
E-Mail: FriedrichA@  
stadt-muenster.de**

## Fortbildungen 2009 - Selbsthilfe unterstützen

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

Auch 2009 wird es spannende und unterschiedliche Angebote für die Selbsthilfegruppen in Münster geben. 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.

Auch die Themen Internet, Pressearbeit und Geldbeschaffung werden Inhalte einzelner Veranstaltungen sein. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist zur Zeit fleissig dabei, das neue Fortbildungsprogramm zusammenzustellen. Im Januar wird allen Münsteraner Selbsthilfegruppen das Programm zugeschickt.

## 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 1. Halbjahr 2009:**

**Dienstag, 03. März, 18.00 Uhr**

**Dienstag, 09. Juni, 18.00 Uhr**

**jeweils im Paritätischen Zentrum,  
Hafenweg 6-8, 1. Etage, Konferenz-  
raum (Raum 13)**

### 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

# Der Familienratgeber – ein Internetangebot für Menschen mit Behinderung und ihrer Angehörigen

## Was ist der Familienratgeber?

Der Familienratgeber, ein Angebot der Deutschen Behindertenhilfe - Aktion Mensch e.V., ist eine Informationsplattform im Internet für Menschen mit Behinderungen, ihre Angehörigen sowie Beratungs- und Betreuungsstellen, Vereine, Selbsthilfegruppen oder Mitarbeiter in Behörden. Zu erreichen ist das Internetangebot über die Seite [www.familienratgeber.de](http://www.familienratgeber.de).

## Was bietet der Familienratgeber?

Als Kernstück enthält der Familienratgeber eine bundesweite Adressdatenbank, die insgesamt über 20.700 Adressen und Ansprechpartner enthält.

Allgemeine und rechtliche Informationen zu Themen wie z. B. Geburt, Frühförderung, Schule, Bildung und Arbeit, Schwerbehinderung oder Selbsthilfe bieten Unterstützung für die Bewältigung des Alltags.

In Gesprächsforen können Betroffene und Interessierte Meinungen austauschen, praktische Tipps bekommen und von wertvollen Erfahrungen profitieren.

## Welche Adressen finde ich im Familienratgeber?

Die Datenbank ermöglicht eine kostenlose Darstellung aller wichtigen Einrichtungen und Angebote der Behindertenhilfe in Deutschland. Ansprechpartner und Anlaufstellen in

der Nähe des jeweiligen Wohnortes, z. B. Beratungs- und Betreuungsstellen, zuständige Ämter, Behörden und Krankenkassen, aber auch regionale Pflegedienste, Elterninitiativen oder Selbsthilfegruppen können so schnell gefunden werden.

Diese Adressen können direkt im Internet abgerufen werden. Unter dem Link „Adressen finden“ erscheint eine Eingabemaske, die hilft, Adressen und Angebote im Heimatort zu finden.

Es gibt verschiedene Rubriken, z.B. Hilfen im Alltag, Freizeit, Wohnen, die die Suche eingrenzen. Mit Eingabe der Postleitzahl werden alle vorhandenen Angebote in einem bestimmten Umkreis, der in Kilometern festgelegt werden kann, angezeigt.

## Wie werden die Adressen gepflegt?

Die eingestellten Adressen und Informationen werden gemeinsam mit regionalen Partnern weiter entwickelt. Sie unterstützen die Aktion Mensch bei der Pflege und Aktualisierung der Datenbank des Familienratgebers.

Die Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Ortsvereinigung Münster e.V. hat die Adressdatenpflege für die Region Münster übernommen. Unterstützt wird sie dabei von der Koordinierungsstelle für Behindertenfragen der Stadt Münster. Ziel ist es, den Familienratgeber be-

kannt zu machen und dafür zu sorgen, dass er einen umfassenden Überblick über die Münsteraner Angebote gibt. Insgesamt sind bereits 98 Einrichtungen erfasst. Es ist wünschenswert, dass sich noch weitere Einrichtungen, Selbsthilfegruppen und Dienste registrieren lassen.

## Wie kann ich meinen Verein/meine Selbsthilfegruppe registrieren lassen?

Dies kann auf zwei Arten geschehen: Daten zu seinem Verein oder seiner Selbsthilfegruppe können selbst im Internet eingetragen werden. Die entsprechende Eingabemaske ist über den Button Dialog, unter Dateneingabe zu finden. Es ist jedoch auch möglich, Kontakt zum Regionalpartner in Münster aufzunehmen:

### Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Ortsvereinigung Münster e.V.

Frau Honsel-Ackermann

Tel. 0251 5 39 06-0

E-Mail: [birgit.honsel-ackermann@lebenshilfe-muenster.de](mailto:birgit.honsel-ackermann@lebenshilfe-muenster.de)

### Auskünfte gibt es auch bei der Stadt Münster, Koordinierungsstelle für Behindertenfragen,

Tel. 0251 4 92-59 94

Fax 0251 4 92-79 01

E-Mail: [stehling@stadt-muenster.de](mailto:stehling@stadt-muenster.de)



Der Wegweiser für  
Menschen mit Behinderung



# „Inklusive Freiräume“ – eine neue Projektstelle im Freizeitbereich der Lebenshilfe Münster

Im Freizeitbereich der Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Ortsvereinigung Münster e.V. konnte im Oktober 2007 eine neue Projektstelle „Inklusive Freiräume“ mit 19,25 Wochenstunden, begrenzt auf drei Jahre eingerichtet werden.

**Aufgabe dieser Projektstelle ist es, die Inklusion von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung in der Stadt Münster zu forcieren.**

Ermöglicht wurde die Einrichtung dieser Stelle durch die Projektförderung der Deutschen Behindertenhilfe - Aktion Mensch und durch die finanzielle Unterstützung der Stiftung Lebenshilfe Münster.

## Was ist Inklusion?

Inklusion bedeutet Teilhabe. Menschen mit Behinderung sollen von Anfang an in allen Lebensbezügen vom Kindergarten über Schule, Freizeit, Wohnen und Arbeit ganz normal in ihrem jeweiligen Lebensumfeld einbezogen sein.

Für den Bereich Freizeit heißt das, Kinder und Jugendliche mit Behinderung sollen in ihren Stadtteilen an bestehenden Freizeitangeboten, ganz nach ihren Wünschen und Bedürfnissen, teilhaben können.

Der Auftrag der Projektstelle „Inklusive Freiräume“ ist einerseits, die Freizeitanbieter in den Bereichen Freizeit, Sport und Kultur anzusprechen und sie bei der Öffnung ihrer stadtteilorientierten Angeboten für Kinder und Jugendliche mit Behinderung zu beraten, zu unterstützen und zu schulen, um somit individuelle Starthilfe zu geben.

Auf der anderen Seite werden Familien, Angehörige und Teilnehmer mit Behinderung motiviert und gestärkt, Einrichtungen ihrer Wahl in ihrem Stadtteil anzusprechen und eine Teilhabe einzufordern.

Ziel des Projekts ist es, verschiedenste Angebote in den Stadtteilen für Kinder und Jugendliche mit Behinderung zu öffnen, so dass eine zwanglose, vorurteilsfreie und selbstständige Begegnung im Stadtteil und somit eine dauerhafte Teilhabe ermöglicht wird.

Im ersten Projektjahr sind bereits Kooperationen mit verschiedensten Einrichtungen in den Stadtteilen Gievenbeck, Gremmendorf, Mauritz, Hiltrup, Albachten, Kinderhaus, im Zentrum und im Süd-, Nord- und Ostviertel entstanden.

**Bei allen Angeboten können noch Teilnehmer mit und ohne Behinderung aufgenommen werden. Auch neue Projektpartner sind herzlich willkommen.**

**Potentielle Kooperationspartner, interessierte Angehörige und Teilnehmer können sich in der Lebenshilfe unter**

Tel.: 0251 5390630 oder  
per E-mail: [freizeitbereich@lebenshilfe-muenster.de](mailto:freizeitbereich@lebenshilfe-muenster.de) melden.

**Die konkreten Angebote finden Sie auch auf der Internetseite:**  
[www.lebenshilfe-muenster.de](http://www.lebenshilfe-muenster.de)



© Hofschlaeger/PIXELIO

## EURO-Schlüssel öffnet WC

Behindertentoilette gefunden - aber wie komme ich an den Schlüssel? Menschen mit einer Behinderung, die auf entsprechend ausgestattete Toiletten angewiesen sind, kennen dieses Problem.

### Die Lösung heißt: EURO-Toiletten-schlüssel

Mit diesem Einheitsschlüssel, der vom CBF (Club Behinderter und ihrer Freunde) Darmstadt vertrieben wird, sind viele Behindertentoiletten zugänglich.

Der Schlüssel passt an Autobahntoiletten, an Toiletten vieler Städte in der Bundesrepublik, in Österreich, der Schweiz und bereits in einigen wei-

teren europäischen Ländern. Wo es behindertengerechte Toiletten gibt und welche davon mit dem EURO-Schlüssel geöffnet werden können, kann man in der Broschüre „Der Locus“ nachlesen. In dem Verzeichnis sind über 7.000 Toilettenstandorte in Deutschland und im europäischen Ausland aufgelistet.

Den Schlüssel bekommen Menschen mit Behinderung, die auf behindertengerechte Toiletten angewiesen sind. Das sind: schwer Gehbehinderte, Rollstuhlfahrer, Stomaträger, Blinde, Schwerbehinderte, die hilfsbedürftig sind und gegebenenfalls eine Hilfsperson brauchen, an Multipler

Sklerose, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa Erkrankte und Menschen mit chronischen Blasen-/Darmleiden. Auf jeden Fall erhalten Sie einen Schlüssel, wenn Sie einen GdB (Grad der Behinderung) von mindestens 70 im Schwerbehindertenausweis haben. Bei Vorliegen der Merkzeichen aG, B, H, oder BL erhalten Sie den Schlüssen unabhängig vom GdB.

Der Toilettenschlüssel kostet 18 €  
Der bundesweites Behindertentoilettenführer „Der Locus“ ist für 7 € erhältlich.

### Bestelladresse:

CBF Darmstadt,  
EURO-Toilettenschlüssel  
Pallaswiesenstr. 123a  
64293 Darmstadt  
Telefon 06151 81220  
Fax 06151 812281  
E-Mail: locus@cbf-da.de  
info@cbf-da.de  
Internet: www.cbf-da.de.



Für Münster gibt es die Broschüre **Barrierefrei Toiletten in Münster**, die Sie im Internet finden unter [www.muenster.de/stadt/sozialamt](http://www.muenster.de/stadt/sozialamt) (unter Publikationen).

In Münster erhalten Sie den EURO-Schlüssel für 18,- € in der:  
**Münster Information**  
Stadthaus 1  
Heinrich-Brüning-Str. 9  
48143 Münster

## Sitzungstermine der Kommission zur Förderung der Integration von Menschen mit Behinderungen (KIB) 2009

Die Kommission zur Förderung der Integration von Menschen mit Behinderungen hat für 2009 folgende Sitzungstermine geplant:

27. Januar  
10. März  
28. April  
09. Juni  
08. September

Die Sitzungen finden in der Regel im Stadthaus 2, Ludgeriplatz 4, statt und beginnen um 17.00 Uhr. Das Stadthaus 2 ist für RollstuhlfahrerInnen barrierefrei zugänglich. Eine barrierefreie Toilette ist vorhanden. Für gehörlose Menschen übersetzen GebärdensprachdolmetscherInnen. Für schwerhörige Menschen steht eine FM-Anlage zur Verfügung.

**Die Sitzungen sind öffentlich, Gäste sind willkommen.**

Einladungen und Protokolle der Sitzungen können im Internet abgerufen werden ([www.muenster.de](http://www.muenster.de), dort unter Rathaus, Ratsinformationssystem, Sitzungen pro Gremium). Die Einladungen zu einer Sitzung sind ca. eine Woche vor der Sitzung im Internet abrufbar.

**Bitte beachten Sie:**

**Die genannten Sitzungstermine und der Sitzungsort können sich ändern!**

Interessierte, die als Gäste an einer Sitzung teilnehmen wollen, werden gebeten, vor der geplanten Sitzung

bei der Behindertenbeauftragten der Stadt Münster zu erfragen, ob es bei dem Sitzungstermin bleibt (oder im Ratsinformationssystem nachzuschauen, ob dort die Einladung zur Sitzung eingestellt ist).

**Weitere Informationen erhalten Sie bei:**

Doris Rüter  
Behindertenbeauftragte  
der Stadt Münster  
Sozialamt, Hafenstraße 8  
48153 Münster  
Telefon: 0251 492-5027  
Fax: 0251 492-7901  
E-Mail: [rueterd@stadt-muenster.de](mailto:rueterd@stadt-muenster.de)

## Neue Ausgabe der Gesunde Städte Nachrichten

Die neuste Ausgabe der Gesunde Städte Nachrichten ist gerade erschienen. Das Gesunde Städte-Netzwerk ist ein Zusammenschluss von über 60 Städten, Kreisen oder Bezirken. Jede Mitgliedskommune ist durch die Seite der Selbsthilfe einerseits und durch die Seite der Gesundheitsverwaltung andererseits vertreten. In Münster vertritt die Kinderneurologiehilfe und die Selbsthilfe-Kontaktstelle die Seite der Selbsthilfe. Außerdem befindet sich das Sekretariat des Netzwerkes in Münster.

In der *gesunden Stadt* stehen Gesundheit, körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden im Mittelpunkt aller - nicht zuletzt der politischen - Entscheidungen. Zu den Zielen des Netzwerkes gehört es daher, Gesundheitsförderung als gesellschaftspolitische Aufgabe im öffentlichen Bewusstsein zu verankern.

Die aktuelle Ausgabe der Gesunde Städte Nachrichten stellt unterschiedliche gesundheitsbezogene Projekte aus einzelnen Kommunen vor, beispielsweise den Hamburger Gesundheitspreis oder die Aktion „Sicher durch Münster“ und informiert über Aktuelles aus dem Netzwerk.

**Die Gesunde Städte Nachrichten erhalten Sie bei:  
der Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Tel.: 0251 51 12 63  
oder beim  
Gesunde Städte-Sekretariat  
Gesundheitsamt Münster  
Christine Menke  
48127 Münster  
Tel.: 0251 492-5388  
Fax: 0251 492-7928  
E-Mail: [gsn@stadt-muenster.de](mailto:gsn@stadt-muenster.de)**



# Selbsthilfegruppen in Münster

gibt es derzeit u.a. zu folgenden Themen

Stand: Dezember 2008

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