

# FORUM

Das Selbsthilfe - Magazin für Dortmund

2/2010



## Titelthema: Aktiv in Selbsthilfe & Ehrenamt

Lebendig, kreativ, stärkend – Der Nachbarschaftstreff Althoffblock · Ein ehrenamtlicher Dienst – Die ökumenische Krankenhaushilfe · Ich bin einfach glücklich, wenn ich helfen kann – NachbarschaftshelferInnen im Stadtbezirk Nord · Berichte aus den Selbsthilfegruppen · Service

INHALT

	Seite
<b>Titelthema</b> Selbsthilfe & Ehrenamt	4-10
<b>Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert</b>	11-12
<b>Aus den Selbsthilfegruppen</b>	
Eine Krankheit wie eine Wundertüte	13
Was wäre der Mensch ohne den anderen Menschen?	14
Auslaufmodell Selbsthilfegruppe?	15
Dystonie – Krämpfe oder Kämpfe, die den Alltag verändern	17
Für's Leben laufen	18
Wie heilt man Verletzungen der Seele?	20
Kennen Sie Morbus Bosporus?	22
ELTERN TREFF leukämie- und tumorerkrankter Kinder	24
Freie Entfaltungsräume als stärkste Motivation	26
DepressionsLiga - Profis in eigener Sache!	28
<b>Blickpunkt Parität</b> finden Sie in der Mitte des Heftes	I-IV
<b>Service</b> Reintechnisches	30
<b>Dortmunder Selbsthilfe</b> Selbsthilfegruppenbörse Themenliste	28 31

**Titelbild:**  
Dietmar Meinert, Bearbtg. Aßmann

IMPRESSUM

**Herausgeberin**  
PariSozial Dortmund gGmbH  
Geschäftsführung Gunther Niermann  
Friedensplatz 7  
44135 Dortmund  
Tel.: 0231-18 99 89-0  
Fax: 0231-18 99 89-30  
Email: dortmund@paritaet-nrw.org

**Redaktion**  
Monika Hecking (He), Verena Meier (Me),  
Elke Kuran (ek)  
v.i.S.d.P. M. Hecking  
**Layout**  
Heike Stephanie Aßmann  
**Konzeption**  
Silke Brüggemann

**Druck**  
Druckerei Wulff,  
Lütgendortmunder Str. 153,  
44388 Dortmund  
**Hinweis**  
Das Forum steht auch im Internet  
zum Download bereit:  
[www.selbsthilfe-dortmund.de](http://www.selbsthilfe-dortmund.de)

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns sehr, Ihnen das aktuelle FORUM präsentieren zu dürfen. Damit Sie schnell zu den Inhalten kommen, will ich mich kurz fassen: Zukünftig wird Sie Frau Hecking aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle an dieser Stelle begrüßen. Ansonsten wird sich für Sie nichts ändern. Sie erhalten ein FORUM, das sich mit seiner inhaltlichen Ausrichtung an Ihren Interessen ausrichtet, Themen bewegt und sich zu lesen lohnt.

**Gunther Niermann**, Geschäftsführer PariSozial gGmbH

**W**o hört Selbsthilfe auf, wo beginnt da das Ehrenamt? Die Grenzen sind fließend – gehört doch alles zum bürgerschaftlichen Engagement, ohne das unsere Gesellschaft um Einiges ärmer wäre. Und nicht nur in Zeiten des Rotstiftes ist dieses Engagement, das sich in seiner Gänze wohl niemals in Heller und Pfennig berechnen lässt, doppelt Gold wert.

Es ist nicht nur die Sicht auf die gesellschaftliche Bereicherung, die uns zu unserem Themenschwerpunkt dieser FORUM-Ausgabe bewegt hat, sondern auch der Blick auf ganz persönliche Gewinne, die engagierte Menschen auf ihrem Herzenskonto verbuchen. Was bewegt Menschen, sich in eigener Sache oder in Sachen anderer zu engagieren? Dahinter steht auch die Motivation durch eigene besondere gesundheitliche, soziale oder gesellschaftliche Lebenserfahrungen. Auch in der Selbsthilfe gibt es mannigfaltige Variationen. Auf der Suche nach persönlicher Hilfestellung lernen Menschen, sich selbst helfen zu können. Da entfaltet sich auch Raum, andere in der Gemeinschaft zu unterstützen, um wertvolle Strukturen am Leben zu erhalten oder neu zu schaffen. Und immer gibt und bekommt man etwas zurück.

Ehrenamtliches Engagement hat viele Gesichter und Stimmen, wir stellen Ihnen eine kleine Auswahl vor: Das lebendige Leben im Nachbarschaftstreff im Althoffblock, die unermüdlichen Helfer und Helferinnen im Krankenhausbesuchsdienst, die NachbarschaftshelferInnen in der Nordstadt, die über ihre Beweggründe sprechen und natürlich vielfältige Eindrücke aus Dortmunder Selbsthilfegruppen - auch über unser Titelthema hinaus.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Spätsommer, jede Menge Lesevergnügen, die eine oder andere Anregung für Ihr ganz persönliches „Herzenskonto“ und verabschieden uns dieses Mal mit Worten von Leo N. Tolstoi

*„Das Glück besteht nicht darin, dass du tun kannst, was du willst, sondern darin, dass du immer willst, was du tust.“*

**Monika Hecking**, Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund, Dortmund im August 2010

# Vielfalt Bürgerschaftlichen Engagements -

## Gestern wie heute unverzichtbar

**„Bürgerschaftliches Engagement ist eine unverzichtbare Bedingung für den Zusammenhalt der Gesellschaft – mit dieser Grundüberzeugung hat der Deutsche Bundestag (bereits vor über zehn Jahren) [...] die Enquete-Kommission ‚Zukunft des Bürgerschaftlichen Engagements‘ eingesetzt und ihr den Auftrag erteilt, konkrete politische Strategien und Maßnahmen zur Förderung des freiwilligen, gemeinwohlorientierten, nicht auf materiellen Gewinn ausgerichteten bürgerschaftlichen Engagements in Deutschland zu erarbeiten.“**

Leitend für die Arbeit der Enquete-Kommission war zunächst und vor allem die Vielfalt bürgerschaftlichen Engagements. Neben der Tätigkeit in Vereinen und Verbänden, Kirchen, karitativen und anderen gemeinnützigen Organisationen, in Freiwilligenagenturen, Hospizbewegung oder

Tafeln umfasst es – um nur einige Beispiele zu geben – die Mitarbeit in Selbsthilfegruppen, Nachbarschaftsinitiativen und Tauschringen. [...]

**Fazit:** Bürgerschaftliches Engagement bedeutet Vielfalt, und erst in diesem weiten Verständnis, das all diese vielfältigen Tätigkeiten einbezieht, erschließen sich die Dimensionen dieser Aktivitäten und ihre Bedeutung für unser Gemeinwesen. Die Bürgerinnen und Bürger erneuern mit ihrem freiwilligen Engagement in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens Tag für Tag die Bindekräfte unserer Gesellschaft. Sie schaffen eine Atmosphäre der Solidarität, der Zugehörigkeit und des gegenseitigen Vertrauens. Kurz, sie erhalten und mehrten, was wir heute ‚soziales Kapital‘ nennen: die Verbundenheit und das Verständnis zwischen den Mitgliedern einer Gesellschaft, die Verlässlichkeit gemeinsam geteilter Regeln, Normen und Werte und nicht zuletzt das Vertrauen in die Institutionen des Staates.

[...] Wichtig scheint uns ein Strukturwandel in den Motiven der engagierten Bürgerinnen und Bürger: Während Menschen sich früher typischerweise langfristig einer bestimmten Organisation verpflichteten und ‚ihrem‘ Verein ein Leben lang verbunden blieben, engagieren sich heute immer mehr Menschen eher spontan und projektformig. Engagement muss zur jeweiligen Lebenssituation passen. Noch bedeutsamer aber ist die Beobachtung, dass bürgerschaftlich Engagierte mit ihren Aktivitäten heute in stärkerem Maße Bedürfnisse nach Eigenverantwortung und Selbstbestimmung verbinden als früher; daraus resultieren neuartige Anforderungen an Mitbestimmungs- und Gestaltungsmöglichkeiten.“

Textquelle: Dr. Bürsch, Michael: Vorwort des Berichtes der Enquete-Kommission. Deutscher Bundestag, Drucksache 14/8900. <http://dipbt.bundestag.de>

## Was ist eigentlich ...

### Die FreiwilligenAgentur Dortmund?

Immer mehr Menschen suchen nach Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren, wollen in Projekten und Initiativen mitarbeiten und sich so in gesellschaftliche Gestaltung einbringen. Und viele Organisationen, Einrichtungen und auch Vereine suchen Freiwillige, die sich in den verschiedensten Bereichen einsetzen und mithelfen. Aber wie finden sich Topf und Deckel?

Mit der FreiwilligenAgentur Dortmund gibt es eine Stelle, die Informationen und Beratung über Gelegenheiten zum freiwilligen Engagement und zur Selbsthilfe bereithält und ganz praktisch vermittelt. Die FreiwilligenAgentur Dortmund eröffnet BürgerInnen die Möglichkeit, individuell ihre Kenntnisse und Fähigkeiten für andere

Menschen zur Verfügung zu stellen. Gleichzeitig ist sie Anlaufstelle für Organisationen, in die sie vermittelt und sie im Sinne einer zufrieden stellenden Zusammenarbeit mit Freiwilligen berät. Nicht immer ist dabei langfristiges Engagement gewollt oder auch möglich.

Das inzwischen unverzichtbare Kernstück der Arbeit ist neben dem unerlässlichen persönlichen Kontakt die umfangreiche Datenbank der FreiwilligenAgentur. Potenzielle Ehrenamtler finden dort Fragebögen bzw. Checklisten, mit deren Hilfe sie sich ihre ganz individuellen Profile deutlich machen lassen und einen Tätigkeitskatalog mit Angeboten. Suchende Einrichtungen ihrerseits finden einen ebenso differenzierten Fragenbogen zum Tätigkeitsfeld, auch hier helfen Checklisten helfen dabei, eigene Wünsche, Möglichkeiten und Grenzen

klarer im Visier zu haben. Die Datenbank fügt dann Passendes zueinander - so lassen sich Wünsche und Möglichkeiten von Suchenden zusammenbringen.

INFO

**FreiwilligenAgentur Dortmund**  
Ladenlokal in der Berswordt-Halle  
Kleppingstr. 37, 44135 Dortmund  
Tel.: 0231 – 50-10 600  
Internet: <http://FreiwilligenAgenturDortmund.de>

Mehr Informationen über FreiwilligenAgenturen allgemein finden Sie auf den Seiten der **Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen e.V.** unter <http://bagfa.de>

# Lebendig, kreativ, stärkend

## Der Nachbarschaftstreff Althoffblock beflügelt das Miteinander

von Gerlind Domnick



Der Strukturwandel in Gesellschaft, Familie und Alter zieht immer mehr einen Verlust von Halt gebenden Beziehungen in Familie und Arbeit nach sich. Dies kann zu einer Überforderung des Einzelnen und zu Isolation führen. In diesem Zusammenhang erfährt die Wiederbelebung von Nachbarschaft und Nachbarschaftshilfe mit verlässlichen sozialen Beziehungen im direkten Wohnumfeld heute eine zunehmend große Bedeutung z. B. durch kirchliche oder kommunale Gemeinwesenarbeit. Ein ausgezeichnetes Beispiel für Engagement zwischen Ehrenamt und Selbsthilfe in Dortmund ist der *Nachbarschaftstreff im Althoffblock*.

Als Kooperationsprojekt der Wohnungsbaugenossenschaft Spar- und Bauverein eG Dortmund und des Caritasverbandes Dortmund e.V. verfolgt der *Nachbarschaftstreff im Althoffblock* das Ziel, das nachbarschaftliche Miteinander zu fördern – und das bereits im zehnten Jahr. Der Althoffblock ist ein altes historisch gewachsenes Wohnquartier in der südwestlichen Innenstadt Dortmunds und umfasst rund 2.000 Wohnungseinheiten in sieben Gebäudekarrees.

### Aktivitäten – bunt und engagiert

Zum *Nachbarschaftstreff* gehören zwei Gruppenräume, zwei Computer-Arbeitsplätze für Anwohner, eine komplett eingerichtete Küche sowie der Innenhof mit einem Spielplatz und einer Bocciabahn. Diese Räumlichkeiten können auch für Privatfeiern oder Ausstellungen, gefeiert mit Vernissagen, von anwohnenden Künstlern genutzt werden.

Neben zwei hauptamtlichen Mitarbeiterinnen, die sich eine Vollzeitstelle teilen, engagieren sich hier um die 30 ehrenamtliche Personen. Diese initiieren und leiten aufgrund ihrer Hobbys, Interessen und Fähigkeiten rund 25 Gruppenaktivitäten mit durchschnittlich über 500 Teilnehmern

monatlich in allen Altersgruppen: Sprachen werden erlernt oder vertieft, Spiele jeglicher Art, von Schach bis Skip-Bo, mit Spaß, Freude und/oder tiefem Ernst gelehrt und gelernt. Es wird gesungen, erzählt und vorgelesen. Malen, Nähen und gemeinsames Basteln bringen Farben und Formen, Körper und Seele werden bei Feldenkrais, Klangschalen oder Qi Gong entspannt, der Geist wird durch Literatur, Schreiben und Computerarbeit angeregt.

Die Krabbelkinder können sich bei gutem Wetter auf dem Spielplatz im Innenhof austoben. Diese selbst organisierten Gruppenangebote sind offen und ermöglichen so regelmäßigen Kontakt der Bewohner untereinander. Außerdem finden auf Initiative und unter Mitgestaltung der Ehrenamtlichen diverse Einzelveranstaltungen wie Vorträge, Ausflüge, Besichtigungen und Feste statt. Auch so werden nachbarschaftliche Begegnungen ermöglicht bzw. intensiviert.

Eine ehrenamtlich tätige Konzeptgruppe mit 15 Mitgliedern sorgt für die Organisation, Programmgestaltung und zukünftige Entwicklungen des Nachbarschaftstreffs. Diese Treffen finden einmal pro Monat statt und werden von einer hauptamtlich

pädagogischen Mitarbeiterin moderiert und protokolliert. Die Mitglieder der Konzeptgruppe sind außerdem Ansprechpartner vor Ort für Anregungen, Bedürfnisse und Wünsche der Anwohner mit dem Ziel, für ein gutes soziales Klima im Althoffblock zu sorgen. Für ihr herausragendes bürgerschaftliches Engagement und das Ergebnis ihrer guten Arbeit wurde die Konzeptgruppe schon im Jahr 2002 von der Stadt Dortmund gewürdigt.

Einmal pro Quartal erscheint das *Althoffblättchen* mit einer Auflage von 2.300 Exemplaren, welches von einer ehrenamtlichen Redaktionsgruppe zusammengestellt und persönlich an die Haushalte im Althoffblock und andere Einrichtungen verteilt wird. Die kleine Stadtteilzeitung informiert über Aktuelles und bietet ein Forum für nachbarschaftliche Themen.

Der Nachbarschaftstreff ist außerdem als Netzwerkpartner aktiv im Wohnquartier Innenstadt-West und beteiligt sich an sozial relevanten Arbeitskreisen, Projekten sowie Informationsveranstaltungen, zum Teil auch überregional.

### Gegenseitiges Geben und Nehmen

Um die Beweggründe und Erfahrungen bei ihrem vielschichtigen Engagement im Nachbarschaftstreff zu erfassen, wurde für die Ehrenamtlichen ein Fragebogen erstellt. Bei der Frage nach den Gründen des Engagements wurden ausschließlich sowohl persönliche Motive wie „Spaß haben“, „neue soziale Kontakte“ und „Anerkennung“, als auch gesellschaftlich-politische Motive wie „aktive Mitgestaltung“, „soziale Verantwortung für andere“ genannt. Gegenseitiges Geben und Nehmen sind also maßgeblich.



Kurz gesagt: Wer anderen Menschen hilft, der tut damit nicht nur etwas für den Anderen, der hat auch selbst etwas davon.

### Nachbarschaftliche Brücken verhindern Isolation

In diesem Zusammenhang sollte noch besonders das Motiv der „Selbsthilfe“ in Form von Nachbarschaftshilfe erwähnt werden. Wenn auch von den Ehrenamtlichen gar nicht explizit benannt, ermöglicht doch gerade dieses Motiv das Gelingen der Arbeit im Nachbarschaftstreff. Viele Menschen suchen Sicherheit, neue soziale Kontakte und Sinn stiftende Tätigkeiten gerade in unmittelbarer Wohnortnähe und sind bereit, sich hier für sich und andere zu engagieren als aktive Maßnahme gegen Anonymität und Vereinsamung im gemeinsamen Quartier. Mit gegenseitiger emotionaler Unterstützung, einem hohen Maß an Aufmerksamkeit und Verantwortung füreinander sowie praktischer Lebenshilfe ermöglicht Nachbarschaftshilfe hier oft die Bewältigung von kleinen Alltagsproblemen bis hin zur Überwindung von Krisen wie Isolation, Krankheit und Tod.

So fällt auf, wenn jemand fehlt und man erkundigt sich. Krankenbesuche, ein Einkauf für den Nachbarn oder Blumengießen im Urlaub werden durch das aufgebaute Beziehungsgeflecht zur Selbstverständlichkeit. Diese nachbarschaftlichen Brücken sind sowohl im Alltag als auch in besonderen Lebenssituationen von unschätzbarem Wert und ermöglichen oft vertrauensvolle, tragfähige soziale Beziehungen. So wird der Nachbarschaftstreff auch nicht zufällig von einigen als „zweite Familie“ oder als „Fami-

lienersatz“ erlebt, wissen doch die meisten Besucher, dass sie hier Gleichgesinnten begegnen und nicht allein sind.

### Persönlicher Gewinn: Positives Selbstwertgefühl

Auf die Frage nach ihren Erfahrungen durch ihr Engagement wurden von den Ehrenamtlichen vor allem positive Gefühle wie Freude, Spaß, Dankbarkeit und persönlicher Gewinn genannt. Dies entspricht der allgemeinen Erkenntnis, dass Frauen und Männer, die sich ehrenamtlich engagieren, sich in der Regel durch eine hohe Zufriedenheit und ein positives Selbstwertgefühl auszeichnen.

Gewünscht wird eher ein regelmäßiges, zeitlich überschaubares (wöchentlich bis monatlich), geplantes Engagement im Nachbarschaftstreff. Viele möchten auch lieber gezielt gefragt als eigeninitiativ tätig werden. Die Ehrenamtlichen erkennen in der Regel Grenzen bei ihrem Engagement wie zeitliche Überforderung oder psychische Belastung und verfügen über entsprechende Strategien im Umgang damit, wie direkte verbale Absagen bis hin zum Rückzug. Alle sehen die Notwendigkeit der Unterstützung und Begleitung bei ihrem Engagement, zum einen durch andere Gruppenteilnehmer, zum anderen und vor allem durch die beiden hauptamtlich tätigen Mitarbeiterinnen. Diese sind zu ausgeschriebenen Bürozeiten, aber

Die selbst organisierten Gruppenangebote sind offen

auch darüber hinaus, als Ansprechpartnerinnen vor Ort präsent.

### Professionelle Unterstützung stärkt

Bei den Gesprächen geht es inhaltlich um Alltagsthemen, die die Menschen bewegen, bis hin zur psycho-sozialen Beratung und gegebenenfalls Vermittlung zu anderen Diensten und Einrichtungen. Bei Bedarf erfolgt auch Konfliktmoderation zwischen Einzelpersonen oder in den Gruppen. Neben der Begleitung, Unterstützung und Förderung der Ehrenamtlichen und der Koordination der Gruppenarbeit und Einzelveranstaltungen gehören Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit zu den Hauptaufgaben der pädagogischen Mitarbeiterinnen.

Aufgrund der guten Zusammenarbeit der ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist in den letzten Jahren die Anzahl der Besucher und die der Gruppenangebote kontinuierlich gestiegen. →



## Engagement zeigt Gesicht -

Wir sind vier von vielen aus dem Nachbarschaftstreff

### Ute Bohnet

Ich bin 61 Jahre alt, verheiratet und habe drei Töchter und sechs Enkelkinder. Ich wohne seit über 40 Jahren im Althoffblock, mein Mann ist hier groß geworden.

Ich engagiere mich seit sechs Jahren im Nachbarschaftstreff, nachdem meine Mutter und meine Schwiegermutter, die ich jahrelang gepflegt hatte, ins Pflegeheim gekommen waren. Ich hatte nun mehr freie Zeit, die ich sinnvoll für mich und andere ausfüllen wollte. Ich wollte helfen und was mit anderen gemeinsam machen. Wichtig war für mich, dass es etwas in der Nähe war. Über die Teilnahme am Feldenkrais-Kurs habe ich den Nachbarschaftstreff kennengelernt. Bald schon habe ich mich mit in der Redaktionsgruppe und in der Konzeptgruppe engagiert, und seit 2006 lese ich einmal im Monat Kurzgeschichten für Jung und Alt vor. Meine Enkelkinder lieben es, wenn ich ihnen vorlese, und diese Freude möchte ich auch anderen machen. Das Schönste dabei ist für mich, wenn ich die Aufmerksamkeit, die ich anderen gebe, zurückbekomme. ■



### Elisabeth Wilkniß

Ich bin 73 Jahre alt, verheiratet, habe zwei Töchter und drei Enkelkinder. Ich wohne seit 40 Jahren im Althoffblock. Ich bin seit meiner Jugend eigentlich immer ehrenamtlich tätig gewesen. Als ich im Jahr 2000 abrupt meine Berufstätigkeit als Schwimmlehrerin aufgrund einer Krankheit beenden musste, hatte ich sogleich den Wunsch, mich im Nachbarschaftstreff zu engagieren und mein Wissen weiterzugeben. Ich bin schwer gehbehindert und teilweise auf einen Rollstuhl angewiesen. Durch meine Mitarbeit in der Konzeptgruppe, in der Redaktionsgruppe und vor allem im Erzählcafé für Senioren lenke ich mich von meiner Krankheit ab und vergesse sogar meine starken Schmerzen. Ich möchte anderen zeigen und Mut machen, dass man auch mit einer Behinderung viel erreichen kann. Das Schönste für mich ist, wenn die älteren Damen nach einem gemeinsamen Nachmittag lachend und summend nach Hause gehen. Das ist für mich wie eine kleine Heilung. ■



### Klaus Lübbers

Ich bin 48 Jahre alt und wohne seit 2000 im Althoffblock. Über die Teilnahme am Spanischunterricht habe ich den Nachbarschaftstreff kennengelernt. Seit 2005 engagiere ich mich in der Konzeptgruppe und organisiere hier vor allem Ausflüge. Ich bin gern mit Menschen zusammen und möchte außerdem Spaß und Freude weitergeben. Durch mein Engagement fühle ich mich als aktives Mitglied in unserer Gesellschaft und erlebe meinen Tagesablauf als befriedigend und sinnvoll. Im Nachbarschaftstreff habe ich viele Menschen kennengelernt und schätze die aktiv gelebte Nachbarschaft. ■



### Dieter Schütze

Ich bin 66 Jahre alt, verheiratet, habe zwei Söhne und vier Enkelkinder. Ich bin im Althoffblock groß geworden. Hier im Wohngebiet habe ich mich schon immer engagiert und habe außerdem alles Mögliche, was mit dem Althoffblock zu tun hat, fotografisch festgehalten. Den Nachbarschaftstreff kenne ich von Anfang an und habe aus Interesse schon die Umbauphase fotografisch begleitet. Seit 2002 haben wir hier zwei Gäste-PCs, und ich biete wöchentlich allen interessierten Anwohnern Hilfe an, sie an Computerarbeit und Internetnutzung heranzuführen. Es macht mir Spaß, mein Wissen weiterzugeben, aber ich selbst lerne durch den Kontakt mit anderen Menschen auch sehr viel. Es ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Weil ich voll und ganz hinter der Idee des Nachbarschaftstreffs stehe, engagiere ich mich auch mit in der Konzeptgruppe und helfe außerdem bei kleinen Reparaturen und bei diversen Festen. ■



Fotos: Dieter Schütze

### INFO

Gerlind Domnick, Diplom-Pädagogin und Petra Emig, Diplom-Sozialarbeiterin sind die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen im **Nachbarschaftstreff im Althoffblock**, einem Kooperationsprojekt der Wohnungsbaugenossenschaft Spar- und Bauverein eG Dortmund und des Caritasverbands Dortmund e.V.

### Nachbarschaftstreff im Althoffblock

Steubenstr. 16 / Eingang Neuer Graben, 44137 Dortmund  
Tel. 0231 - 72 14 970,  
Fax 0231 - 53 30 877  
Internet:  
www.nachbarschaftstreff-althoffblock.de  
E-Mail: nachbarschaftstreff@caritas-dortmund.de  
Bürozeiten:  
Mo bis Fr 10.00-12.30 Uhr,  
Di und Do 14.30-16.30 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

## Ein ehrenamtlicher Dienst, der Erfüllung bringt

Die Ökumenische Krankenhaushilfe im Klinikum Dortmund- Mitte

von Brigitta Landsberg, Marianne Piekarski und Barbara Schauwecker

Sie kennen uns als Grüne Damen? Stimmt, denn im Dienst tragen wir hellgrüne Kittel, weswegen man auch von Grünen Damen und auch Herren spricht. 1981 haben wir mit fünf Grünen Damen begonnen, heute sind wir 40. Wir, das ist der ehrenamtlicher Besuchsdienst, der den ärztlichen und pflegerischen Dienst im Klinikum ergänzt. Wir arbeiten im Klinikum Dortmund- Mitte und besuchen Patienten der Neurologie, der Strahlenklinik, der Medizinischen Klinik, der Frauenklinik, der Hautklinik und der Orthopädie.



### Der kranke Mensch im Mittelpunkt

Der kranke Mensch steht für uns immer im Mittelpunkt. Für ihn haben wir Zeit, ihm hören wir zu, ihm wollen wir helfen und den Aufenthalt in der Klinik erleichtern. Wir versuchen da zu helfen, wo Ärzten und Schwestern die Zeit fehlt. Wir dürfen uns unsere Zeit eigenverantwortlich einteilen und selbst entscheiden, wie intensiv wir uns einem Kranken zuwenden.

Wenn eine Patientin große Angst vor einer Untersuchung hat, die auch noch in einer fremden Abteilung stattfinden soll, hilft es oft sehr, wenn eine von uns sie begleitet und mit ihr wartet. Zu zweit lässt sich Warten besser ertragen.

Oder ein alter Patient traut sich nicht, den Arzt noch einmal anzusprechen, weil für ihn noch Fragen offen geblieben sind. Auch da bieten wir unsere Hilfe an, z.B. bei der schriftlichen Formulierung seiner Anliegen.

### Schweigen nach außen – Austausch nach innen

Alle vier Wochen treffen wir uns als Großgruppe. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus, hören Fortbildungsvorträge, diskutieren Fragen, die uns immer wieder bei unserer Arbeit begegnen und bewegen. Diese Treffen sind außerordentlich wichtig für den Zusammenhalt der Gruppe: Ich fühle mich geborgen, die anderen haben Verständnis für meine Zweifel und Fragen, ich bekomme wieder neue Kraft. Der Austausch innerhalb der Gruppe ist deshalb so wichtig, weil wir die Probleme, die uns von Patienten anvertraut werden, nicht an Dritte weitergeben dürfen.

Für uns gilt: Schweigen nach außen – Austausch nach innen! →

### Was wir tun – was wir nicht tun

Wir versehen unseren Dienst einmal pro Woche vormittags für etwa drei Stunden, immer im selben Klinikbereich, möglichst auf derselben Station. Wenn wir von unserem Dienst sprechen, heißt das, dass wir uns in den Tagesablauf der Klinik unbedingt einfügen und nach Rücksprache mit dem Stationspersonal den Besuchsdienst beginnen. Wir arbeiten nach einem verbindlichen Einsatzplan, der den Stationen auch bekannt ist und von uns eingehalten wird. Verlässlichkeit ist ganz wichtig, nicht nur für das Stationspersonal, sondern auch für die Patienten. Unsere Gruppe wird geleitet von einer Einsatzleitung, der einige von uns mitverantwortlich zur Seite stehen. Die Verantwortlichen haben ein offenes Ohr für jede Einzelne von uns und bilden gleichzeitig die Schaltstelle zu den verschiedenen Klinikbereichen, in denen wir tätig sind. Außerdem halten sie den Kontakt zur Verwaltung des Klinikums, zum Diakonischen Werk und zum Johanniterorden. Wir sind alle Mitglieder der Johanniter Hilfsgemeinschaft. Kittel und Fahrtkosten bekommen wir gestellt. Gegen Unfall sind wir über unsere Zentrale der Evangelischen Krankenhaushilfe in Bonn versichert. Durch das Diakonische Werk nehmen wir auch an Fortbildungen teil.

Wir versehen keine pflegerischen und hauswirtschaftlichen Aufgaben, die durch das Klinikum abgedeckt sind. Wir geben keine medizinischen Auskünfte oder Ratschläge. Wir unternehmen nichts im Alleingang ohne Wissen der Station, auch wenn es dem Kranken vielleicht förderlich erscheint.

Voraussetzung für die Teilnahme an unserem Hilfsdienst ist wegen der anstrengenden Tätigkeit eine stabile Gesundheit und psychische Belastbarkeit, denn wir nehmen oft einiges an Lebensschicksalen mit nach Hause.

Besonders wichtig für uns sind Warmherzigkeit und Mitmenschlichkeit, die ihre Wurzeln in der christlichen Nächstenliebe haben. Es wird auch die Bereitschaft und die Fähigkeit erwartet, sich in die Mentalität und Probleme des Gegenübers einzudenken.

HelferInnen, die gern von ihren eigenen Problemen erzählen, sind bei uns fehl am Platz. Es ist auch ein Irrtum zu glauben, dass eigene Probleme über eine solche Tätigkeit gelöst werden können. Im Gegenteil: Ich muss mich immer wieder prüfen, ob ich nicht zu belastet bin, um dem Kranken in seiner Krisensituation beistehen zu können. Denn Krankheit, Leid und Tod sind im Krankenhaus allgegenwärtig.

## 15 ganz persönliche Motive für unsere Arbeit

Die Kranken wissen, dass wir der Schweigepflicht unterliegen, und so können sie uns Persönliches mitteilen, wovon sie sonst scheuen würden. So gestand eine Patientin: „Ich musste es doch mal loswerden, und meine Familie will ich damit nicht belasten!“ Indem wir aktiv zuhören, gehen wir ein Stück des Weges mit und versuchen, das Leid und die Last des Einzelnen mit zu tragen.

In Grenzsituationen beschäftigen sich manche Menschen sehr mit Glaubensfragen. Diesem Gespräch stellen wir uns auf der Basis christlicher oder humanitärer Leitgedanken. Auf Wunsch des Kranken vermitteln wir den Besuch eines der Krankenhausesseelsorger, was oft dankbar aufgegriffen wird.

### Vernetzung und andere Dienste

Wir vermitteln auch Kontakte zu Sozialdiensten, zum Sozialbüro, zu Selbsthilfegruppen oder ähnlichen Diensten wie Hausnotruf oder Essen auf Rädern. Häufig versehen wir auch mittellose Patienten mit guten gebrauchten Kleidungsstücken.

Oft sind es aber die einfachen Dinge, um die uns Patienten bitten: Eine Zeitung oder andere Kleinigkeiten zu kaufen oder ein Buch aus unserer Bücherei zu leihen, einen Brief zu befördern, die Telefonkarte zu aktualisieren oder beim Essen zu helfen. Gern fahren wir die Patienten auch bei schönem Wetter an die frische Luft. –

Vielfach freuen sie sich aber schon einfach über die Tatsache, dass jemand ins Zimmer kommt und freundlich sagt: „Ich will nichts von Ihnen, sondern – wenn Sie mögen – etwas für Sie tun. Ich habe Zeit für Sie.“ ■

*„Ich mache diesen ehrenamtlichen Dienst, weil ich selbst als Patientin nach einem Unfall in einer fremden Stadt im Krankenhaus lag und dankbar für Hilfe durch eine grüne Dame gewesen wäre. Diese gab es allerdings in dem Krankenhaus nicht.“ ■*

*„Mein Ehrenamt erfüllt mich seit 14 Jahren. Der Dienst an den Patienten gibt mir viel Kraft und ich freue mich, wenn ich Gutes tun kann: zuhören, kleine Gänge für die Patienten machen, Essen reichen, Hand halten, lachen und auch mal schweigen oder auch mal gemeinsam weinen.“ ■*

*„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, – und hier bekommt man Wichtiges zurück.“ ■*

*„Ich mache diesen ehrenamtlichen Dienst, weil ich kranken Menschen helfen möchte, den Aufenthalt im Krankenhaus angenehmer zu empfinden. Durch mein Zuhören und meine Anwesenheit versuchen wir dem Patienten Trost zu schenken und ihnen Mut zu machen, um ihre Krankheit besser zu akzeptieren. Durch meine Anwesenheit möchte ich dazu beitragen, damit die Ängste und Sorgen etwas gemindert werden.“ ■*

*„Ich mache meinen Dienst, um zu helfen und den Patienten den Krankenhausaufenthalt zu erleichtern.“ ■*

*„Ich tue diesen Dienst, um ein bisschen Menschlichkeit in den Ablauf des Klinikalltags zu bringen.“ ■*

*„Ich mache den Dienst als Grüne Dame, weil es mir gut tut und ich es als Verpflichtung der Gesellschaft gegenüber sehe, etwas zurückzugeben, was mir gegeben wird.“ ■*

*„Ich mache diesen Dienst, um dem Patienten auch die Möglichkeit zu geben, über Dinge/Ereignisse zu sprechen (wenn sie wollen!), über die sie mit ihrer Familie nicht sprechen wollen, um sie nicht zu belasten. Wir unterliegen der Schweigepflicht!“ ■*

*„Freude! Ich freue mich, dass ich diesen Dienst machen darf!“ ■*

*„Die Arbeit macht mir viel Spaß und Freude. Auch für mich nehme ich viel Gutes mit nach Hause.“ ■*

*„weil ich mich für ein menschliches Miteinander einsetzen möchte, weil ich kranken und bedürftigen Menschen helfen möchte, weil meines Erachtens nur durch ein menschlich- und gesellschaftliches Miteinander unsere Gesellschaft überlebensfähig ist.“ ■*

*„Ich mache diesen Dienst, um dem Patienten auch die Möglichkeit zu geben, über Dinge/Ereignisse zu sprechen (wenn sie wollen!), über die sie mit ihrer Familie nicht sprechen wollen, um sie nicht zu belasten. Wir unterliegen der Schweigepflicht!“ ■*

*„Meinen Dienst bei den Grünen Damen verrichte ich aus einer inneren Einstellung. Weil die Patienten eine sehr große Dankbarkeit zeigen und uns zeigen, dass sie Gesprächsbedarf haben – der Dank der Patienten ist Bezahlung für mich. Weil ich helfen möchte, weil ich Menschen mag, weil mir bewusst ist, dass ein Krankenhausaufenthalt eine Ausnahmesituation ist...“ ■*

*„Ich verrichte meinen Dienst gern, weil es viele Dinge im eigenen Leben zurechtrückt, weil ich ein ‚Tröpfchen auf dem heißen Stein‘ bin, weil ich mich freue, wenn ich an einem Vormittag wenigstens einem Menschen gut getan habe...“ ■*

*„Ich freue mich immer auf die Arbeit in den Städtischen Kliniken und bin dankbar und hoffe, dass ich noch lange helfen kann!“ ■*

### INFO

Frauen und Männer, die sich in der **Ökumenischen Krankenhaus-hilfe** engagieren möchten, sind herzlich willkommen.

Kontakt:  
Tel.: 0231 - 95 32 00 00  
Patientenbücherei im Klinikum,  
Beurhausstr. 40, 44137 Dortmund

## „Ich bin einfach glücklich, wenn ich helfen kann“

### NachbarschaftshelferInnen im Stadtbezirk Nord engagieren sich ehrenamtlich

(ek) Unter dem Titel *Engagement für gute Nachbarschaft in der Nordstadt* wurde im Sommer 2008 im Rahmen eines Kooperationsverbundes das Projekt *Nachbarschaftshelfer im Seniorenbüro Innenstadt-Nord* gestartet. Beteiligt sind daran das Seniorenbüro und das Familienbüro der Stadt Dortmund, die Integrationsagentur des Caritasverbandes und der Paritätische Wohlfahrtsverband.

Die NachbarschaftshelferInnen werden immer dort eingesetzt, wo ältere Menschen, junge Familien, Alleinerziehende oder Alleinstehende Hilfen und Unterstützung benötigen. Dabei geht es um die Förderung eines guten Zusammenlebens zwischen Einheimischen und Zugewanderten. Menschen mit und ohne Migrationshintergrund sind an dem Projekt beteiligt und engagieren sich ehrenamtlich in ihrer Nachbarschaft.

Das FORUM sprach mit zwei der ehrenamtlich tätigen NachbarschaftshelferInnen über ihr Engagement: **Maria Adriano** (63), gebürtige Portugiesin, lebt seit 1979 in Dortmund und **Joachim Kraß** (64), einem - wie er sich selbst nennt - Ur-Dortmunder.

**FORUM:** Wie sind Sie dazu gekommen, Nachbarschaftshelferin zu werden?

**Maria Adriano:** Durch eine Sozialarbeiterin von der Caritas. Sie hat mich im Sommer 2008 gefragt, ob ich mir vorstellen könnte, mich ehrenamtlich als Nachbarschaftshelferin zu engagieren. In der Dortmunder Nordstadt würde ein Projekt dazu starten. Ich habe dann gar nicht lange überlegt und sofort ja gesagt, das würde ich gerne machen. Und seitdem bin ich Nachbarschaftshelferin.

**Joachim Kraß:** Im Juni 2009 habe ich in der Tageszeitung einen Aufruf der Stadt Dortmund gelesen, es würden Nachbarschaftshelfer gesucht für die Innenstadt-Nord. Wenn man mitmachen möchte, könne man sich an Frau Gebauer oder Herrn Kleinschmidt wenden. Ich habe mich dann dort gemeldet und seitdem bin ich dabei.

**FORUM:** Was kann ich mir unter Nachbarschaftshilfe vorstellen?

**Maria Adriano:** Nachbarn helfen Nachbarn. Zum Beispiel, wenn kranke oder ältere Menschen bestimmte Sachen nicht mehr oder ganz unmittelbar in meinem direkten Umfeld, ganz in der Nähe. So ist auch das Projekt gedacht, dass die Nachbarschaftshelferinnen und -helfer ganz konkret in ihrem unmittelbarem Umfeld tätig werden.

**Joachim Kraß:** Es werden Bürgerinnen und Bürger unterstützt bei Tätigkeiten oder Unternehmungen, die sie alleine nicht mehr bewerkstelligen können. Zum Beispiel Begleitung zum Einkaufen, zum Arzt oder zu kulturellen Ereignissen. Oder einfach nur zum Reden. Dabei gibt es eine örtliche Begrenzung: In dem Quartier, in dem der Nachbarschaftshelfer wohnt, wird er tätig. Bei mir ist das der Bereich Schützenstraße bis zum Hafen und Fredenbaum bis zur Bahnlinie. Das sind Strecken, die noch fußläufig erreichbar sind.

**FORUM:** Und wie erfahren Sie, dass ein Nachbar oder eine Nachbarin Hilfe braucht?

**Maria Adriano:** Das Seniorenbüro Innenstadt-Nord ruft mich an, schildert mir den Hilfebedarf des Nachbarn und fragt, ob ich das machen würde. Wenn ich sage, ja - das würde ich machen, findet zunächst einmal ein Erstgespräch bei dem Nachbarn statt. Dieses Gespräch dient dazu, sich kennenzulernen und ob beide Seiten sich vorstellen können, dass es klappen könne. Nachbarschaftshilfe ist für mich auch Vertrauenssache und zwar beiderseits. Erst

wenn Nachbar/-in und Nachbarschaftshelferin sagen, „ja, wir versuchen es miteinander“, wird ein erster Termin bzw. Einsatz vereinbart.

**Joachim Kraß:** Das Seniorenbüro ruft mich an, schildert mir eine Situation und fragt, ob ich Hilfe leisten könne. Wenn ich dann zusage, wird mit einem Mitarbeiter / einer Mitarbeiterin vom Seniorenbüro und mir ein Termin für ein Erstgespräch bei dem betreffenden Nachbarn vereinbart. Es geht in diesem Gespräch dann darum, dass wir uns zunächst kennenlernen und wenn dann die „Chemie stimmt“, vereinbaren wir, in welchem Umfang die Hilfe geleistet wird bzw. geleistet werden kann.

**FORUM:** Welche Nachbarschaftshilfe leisten Sie denn gerade?

**Joachim Kraß:** Seit einigen Wochen helfe ich einem Kind aus Togo, das im dritten Schuljahr ist. Der Junge hat Schwierig-

**„Ich helfe Nachbarn, die in der gleichen Straße wohnen wie ich“**

keiten mit dem Lesen, bei der Betonung und der Beachtung der Satzzeichen. Die Versetzung ins vierte Schuljahr ist gefährdet. Sein Vater hat mir neulich mitgeteilt, dass die schulischen Leistungen seines Sohnes inzwischen besser geworden seien; darüber freue ich mich natürlich. Mir zeigt das: Nachbarschaftshilfe lohnt sich. In Kürze werde ich ein Gespräch mit einer →

älteren Nachbarin führen, die eingeschränkt sehfähig ist. Wir klären dann, welche Hilfe von mir geleistet werden kann.

**Maria Adriano:** Zurzeit gehe ich zu einem älteren Ehepaar; sie sind 88 und 70 Jahre alt. Der Mann ist verwirrt und die Frau möchte gerne Jemanden zum Reden haben, weil sie ansonsten ganz alleine ist.

**FORUM:** Und wem konnten Sie bisher schon helfen?

**Maria Adriano:** Bisher war ich für ältere Menschen tätig, Ehepaare und Einzelpersonen. Wir unterhalten uns und manchmal gehe ich einkaufen.

**Joachim Kraß:** In der Regel handelt es sich um alleinstehende, ältere Menschen. Wenn es notwendig ist, begleite ich Nachbarn zu Ärzten oder zum Einkaufen. Wir gehen auch spazieren, ich lese aus der Zeitung vor oder ich komme einfach mal nur zum Reden vorbei.

**FORUM:** Gab es mal einen Fall, den Sie nicht übernehmen wollten?

**Maria Adriano:** Nein, im Grunde nicht. Nur einmal musste ich leider absagen, da der Hilfebedürftige zu weit weg von meiner Wohnung wohnte und ich nicht so gut dahin gekommen wäre.

**Joachim Kraß:** Bis jetzt nicht. Im Moment kann ich mir auch nicht vorstellen, etwas abzulehnen.

**FORUM:** Was ist für Sie das Besondere, ehrenamtlich tätig zu sein?

**Maria Adriano:** Ich bin einfach glücklich, wenn ich helfen kann.

**Joachim Kraß:** Ich bin ein aktiver Mensch und helfe gerne. Ich möchte einiges von meiner freien Zeit als Hilfe für Menschen anbieten, die nicht mehr in der Lage sind, ihr Leben ganz alleine zu meistern.

**FORUM:** Es finden ja regelmäßig alle sechs Wochen Austauschtreffen zwischen allen NachbarschaftshelferInnen statt - wie wichtig sind diese Treffen für Sie?

**Maria Adriano:** Die Austauschtreffen sind sehr wichtig. Wir haben Gelegenheit, uns untereinander auszutauschen über das, was gut gelaufen ist und das, was vielleicht mal nicht so gut gelaufen ist. Die Mitarbeiter/-innen des Seniorenbüros unterstützen uns dabei und geben uns immer gute Tipps. Es werden auch Fortbildungen für uns organisiert. Einmal z.B. zum Thema Alzheimer. Ich habe dabei viel Neues gelernt, worüber ich vorher noch nie etwas gehört hatte. Die Fortbildungen helfen mir auch, z.B. beim Umgang mit verwirrten älteren Menschen, denen ich helfe.

**Joachim Kraß:** Wir tauschen uns aus und erfahren so, welche Tätigkeiten insgesamt angefallen sind und wo es eventuell Probleme gibt. Das Seniorenbüro steht uns

## Das Seniorenbüro unterstützt und gibt gute Tipps

dann mit Rat und Tat zur Seite. Wichtig sind für mich auch die Fortbildungsveranstaltungen, die das Seniorenbüro für uns organisiert. Gut fand ich die Fortbildung zum Thema Betreuung und Vorsorge im Alter. Durch die Informationen, die ich dort erhalten habe, kann ich Nachbarn, denen ich helfe, gegebenenfalls darauf hinweisen, dass man mit Vollmachten für das Alter vorsorgen kann. Das ist ja besonders wichtig in schwerwiegenden Krankheitsfällen oder wenn ich pflegebedürftig bin und ich meine Angelegenheiten von heute auf morgen nicht mehr selbstständig erledigen kann. Das gilt ja nicht nur für Ältere, sondern generell für erwachsene Personen. Bei der Fortbildung zum Thema „Was bedeutet das Leben mit Demenz für Betroffene und Angehörige? - Hilfen für den Alltag“ war für mich wichtig zu erfahren, wie ich mit

verwirrten Menschen umgehen muss bzw. kann, um sie z.B. nicht in eine aggressive Haltung zu drängen. Von dieser Fortbildung habe ich sehr profitiert.

**FORUM:** Wenn Sie selbst einmal Hilfe brauchen würden: Könnten Sie sich vorstellen, dann Nachbarschaftshilfe in Anspruch zu nehmen?

**Maria Adriano:** Wenn ich selbst Hilfe brauchen würde und niemanden ansonsten hätte, der mich unterstützen könnte, würde ich diese Form der Nachbarschaftshilfe gerne in Anspruch nehmen. Ich bin überzeugt von der Nachbarschaftshilfe; das ist eine gute Sache.

**Joachim Kraß:** Nachbarschaftshilfe ist eine wichtige und sinnvolle Sache, die ich gerne unterstütze. Wenn es sie noch nicht gäbe, dann würde ich sie gründen. Ich würde sie auch in Anspruch nehmen, weil ich erlebe, dass dort gute Arbeit geleistet wird.

**FORUM:** Frau Adriano, Herr Kraß, vielen Dank für dieses Gespräch. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Freude bei Ihrer Tätigkeit als Nachbarschaftshelfer. ■

### INFO

Haben Sie Interesse, sich in Ihrer Nachbarschaft ehrenamtlich zu engagieren? Auch andere Seniorenbüros im Stadtgebiet Dortmund sind inzwischen dabei, Nachbarschaftshilfe aufzubauen.

Ausführliche Informationen erhalten Sie im **Seniorenbüro Innenstadt-Nord** bei Christiane Gebauer und Jürgen Kleinschmidt, Telefon 0231 - 47 75 240

## Das ist Gold wert

### Befragung zum ehrenamtlichen Engagement in Dortmunder Selbsthilfegruppen

**Schätzungsweise vierhundert Selbsthilfegruppen gibt es in unserer Stadt. Ohne das zusätzliche Engagement vieler ehrenamtlicher Aktiver könnte die Selbsthilfelandchaft in Dortmund so wohl nicht aufrechterhalten werden. Man stelle sich vor, all diese ehrenamtlichen Tätigkeiten würden entlohnt werden... Das beschäftigt die Selbsthilfe-Kontaktstelle, die dem ein wenig auf den Grund gehen möchte.**

Die Mitarbeiterinnen haben deshalb einen Fragebogen an die Selbsthilfegruppen, mit denen sie im (un-)mittelbaren Kontakt stehen, versandt. Es ging um das Erfassen all der Zeit, die einzelne Menschen in den Gruppen über den allgemeinen Erfahrungsaustausch hinaus investieren, damit alles so läuft, wie es nötig, gewünscht und geplant ist.

Gefragt wurde nach dem zeitlichen Aufwand pro Monat und pro Jahr. Wie viel Zeit kosten z. B. die organisatorische und inhaltliche Vorbereitung der Treffen und die Moderation der Zusammenkünfte? Es galt

u. a. auch die Stunden zu zählen für Öffentlichkeitsarbeit, Betreuung von selbsthilfeeinteressierten Betroffenen - persönlich oder am Telefon, Beschaffung von Geldmitteln, Austausch mit anderen Selbsthilfegruppen, Teilnahme an Fortbildungen und Mitwirkung in Gremien und und und.

An der Befragung haben sich etliche Ansprechpartner und weitere Aktive aus Dortmunder Selbsthilfegruppen beteiligt. An dieser Stelle schon einmal ganz herzlichen Dank dafür, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen umfangreichen Fragebogen auszufüllen.

## Kooperationspartner Selbsthilfe\*

### Pilotprojekt Selbsthilfefreundliche Praxis NRW

**In diesem Jahr ist das Pilotprojekt Selbsthilfefreundliche Praxis NRW in Dortmund gestartet. Ziel ist es, dass Ärzte und deren Mitarbeiter sowie Selbsthilfe zum Nutzen der Patienten und deren Angehörigen erfolgreich zusammenarbeiten. Dabei erfolgt die Kooperation nicht - wie es bisher häufig geschieht - zufällig, sondern strukturiert nach klaren Absprachen und Regeln.**

Auf der Grundlage von Qualitätskriterien, die für eine selbsthilfefreundliche Praxis entwickelt wurden, trifft sich seit Juni regelmäßig ein interdisziplinärer Qualitätszirkel.

Bei den Kriterien geht es z. B. um Hinweise auf Selbsthilfe durch den Arzt und

innerhalb der Praxisräume oder auch um Vereinbarungen zur Zusammenarbeit von Praxis und Selbsthilfegruppen. Bis Ende dieses Jahres sollen die Qualitätskriterien ausgestaltet, mit Leben gefüllt und nach einem festgelegten Zeitraum auf ihre Nachhaltigkeit überprüft werden.

Mitwirkende im Qualitätszirkel sind interessierte Arztpraxen unterschiedlicher Fachrichtungen, zu den Indikationsgebieten ausgewählte Selbsthilfegruppen, die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund, die KOSA KVWL\*\* sowie eine Vertreterin des Pilotprojektes. ■

\* meint: Selbsthilfe-Kontaktstelle und Selbsthilfegruppen

\*\* Kooperationsberatung für Selbsthilfegruppen und Ärzte der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen Lippe

## FORUM – immer kostenfrei...

...aber wir freuen uns über jede noch so kleine Spende von Ihnen, die uns bei der Herausgabe des FORUMs auch weiterhin unterstützt.

**Spenden können sie gerne unter dem Verwendungszweck FORUM auf das Konto der PariSozial Dortmund, Konto-Nr. 001 153 757 bei der Sparkasse Dortmund, BLZ 440 501 99.**

Jetzt werden alle Eingänge nach und nach ausgewertet. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist schon gespannt, wie viele Stunden ehrenamtlichen Engagements hinter den Selbsthilfegruppen stehen. Selbstverständlich werden unsere LeserInnen im nächsten FORUM dazu mehr erfahren. ■

### INFO

Projekträger des Pilotprojektes ist die *Gemeinnützige Gesellschaft für Soziale Projekte (GSP)* des Paritätischen Landesverbandes NRW. Umgesetzt wird das Projekt durch die der GSP zugehörigen *Agentur NRW - Selbsthilfefreundliches Gesundheitswesen - Gemeinsam für Selbsthilfe und Patientenorientierung*.

Das Projekt wird finanziell gefördert vom BKK Bundesverband und BKK Landesverband NRW.

## www.koskon.de

### KOSKON online mit verbessertem Selbsthilfeportal

KOSKON NRW, die landesweit als Informations-, Beratungs- und Service-stelle für Selbsthilfe für Betroffene und für professionell Tätige im Sozial- und Gesundheitsbereich steht, hat ihr Selbsthilfeportal neu gestaltet. Damit bietet KOSKON einen weitestgehend barrierefreien Zugang zu Selbsthilfethemen, -informationen und -materialien.

### Fehlerteufel

In unserer letzten FORUM-Ausgabe unter dem Titel *Sucht ist keine Einbahnstraße* hat der Fehlerteufel kräftig zugelangt. Ab der Seite 4 ist in der Fußnote „Forum 3/2009“ bzw. „Blickpunkt Nr. 1/2009“ gedruckt.

Richtig wäre gewesen „Forum 1/2010“ bzw. „Blickpunkt Nr. 1/2010“.

Redaktion und Layout bitten Sie dafür um Entschuldigung und sind sicher, dass Sie trotzdem Ihr Lesevergnügen hatten.

Eine Liste mit weit über 600 Themen hilft bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe in Nordrhein-Westfalen. Eine weitere Liste führt 70 Adressen von Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros, die flächendeckend in NRW verteilt sind und die vor Ort konkrete Information, Beratung und Unterstützung zur Selbsthilfe anbieten. Auch sind über 200 Selbsthilfe-Landesverbände gelistet, die überregional und themenspezifisch arbeiten.

Mit der neuen Struktur der KOSKON-Website wurde auch eine Verbesserung der Nutzer/innenfreundlichkeit angestrebt mit dem Ziel, neben der Barrierefreiheit und den Listen zu Selbsthilfethemen und

-adressen auch die Arbeitsbereiche der KOSKON differenziert darzustellen. Dazu gehört, dass KOSKON über die Arbeit von Selbsthilfegruppen in NRW informiert, Interessierte berät und Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen vernetzt. Für die interessierte Öffentlichkeit organisiert die Einrichtung landesweite Fachtagungen und bietet im Rahmen von Qualitätssicherung und -entwicklung Fortbildungen und regelmäßige Treffen für die Mitarbeiter/innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen an. Als landesweite Koordinationsstelle erfasst und dokumentiert KOSKON aktuelle Themen und Entwicklungen in der Selbsthilfe. ■

## Kooperationsvereinbarung

### Stärkung und nachhaltige Verbindlichkeit für die Zusammenarbeit

Zum ersten Mal in der Geschichte der Selbsthilfe-Kontaktstelle, die als Beratungseinrichtung seit 27 Jahren professionell Selbsthilfeengagement in Dortmund fördert und unterstützt, gibt es eine schriftliche Kooperationsvereinbarung: Partner dieser Vereinbarung sind die Dortmunder Selbsthilfegruppen über ihre gewählten Ansprechpartner/innen und die gemeinnützige PariSozial Dortmund GmbH als Träger der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Die langjährige gute Zusammenarbeit erhält dadurch, dass sie in Schriftform gegossen wurde, zugleich eine Stärkung und eine nachhaltige Verbindlichkeit für alle Partner.

PariSozial und ihr Gesellschafter, der Paritätische Wohlfahrtsverband, verstehen diese Vereinbarung als Wertschätzung und Anerkennung für den unermüdlichen Einsatz, den Selbsthilfegruppen für unsere Stadt leisten. So tragen diese dazu bei, dass Menschen einen geeigneten Umgang mit einer chronischen Erkrankung, einer

Behinderung oder einer schwierigen sozialen Lebenssituation finden. Viele Gruppen kooperieren mit professionellen Diensten im Sozial- und Gesundheitsbereich, geben wichtige Anregungen und Impulse weiter und machen auf Versorgungslücken und -mängel aufmerksam.

Inhalte der Vereinbarung, wie die Zusammenarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle mit den Selbsthilfegruppen im Gesamttreffen\*, die Rolle und Aufgaben der Ansprechpartner/innen, die Interessenvertretung der

Gruppen in Arbeitskreisen, politischen Gremien und der breiten Öffentlichkeit sind schon lange gelebte Kultur und haben nunmehr Vertragscharakter. Am 14.06.2010 unterzeichneten die inzwischen aus dem Amt geschiedene Geschäftsführerin von PariSozial, Marianne Schobert, der neue Geschäftsführer Gunther Niermann und die Ansprechpartner/innen der Dortmunder Selbsthilfegruppen Heide Preuß, Marlies Ullrich und Siegfried Volkert die Kooperationsvereinbarung. ■

\*Zur Erläuterung: Das Gesamttreffen ist eine regelmäßig stattfindende, von der Selbsthilfe-Kontaktstelle organisierte Veranstaltung, die offen ist für alle Dortmunder Selbsthilfegruppen. Sie dient der fachlichen Zusammenarbeit, der Vernetzung der Dortmunder Selbsthilfegruppen sowie der Wahl der Ansprechpartner/innen und weiteren Gremienvertreter/innen.

## Eine Krankheit wie eine Wundertüte

### Fibromyalgie und die Unterstützung in der Selbsthilfegruppe

von Liesel Bretländer

**Fibromyalgie ist wie eine Wundertüte, ich weiß am Morgen nie, welche Überraschungen der Tag bringt. Kann ich geplante Arbeiten, Termine, Verabredungen einhalten oder muss ich sie mal wieder verschieben, weil mich meine akuten Schmerzen außer Gefecht setzen?**

Mit dem Satz meines Orthopäden nach einer Untersuchung „Ich habe da so einen Verdacht“ die Überweisung zum Spezialisten nach Düsseldorf – danach stand die Diagnose fest! „Fibromyalgie“. Fibromyalgie? Was ist das denn für eine Krankheit? Inzwischen weiß ich es und meine Ganzkörperschmerzen haben jetzt einen Namen. Ich hatte Glück, obwohl das Wort Glück völlig fehl am Platze ist. Aber bei mir hat ein Facharzt die Diagnose gestellt. In der Gruppe habe ich erfahren, dass die meisten Betroffenen einen oft entwürdigenden Weg von Arzt zu Arzt gehen mussten. Ungläubigkeit im Blick. Das kann doch gar nicht sein, überall im Körper Schmerzen? Das gibt es doch gar nicht. Und ob es das gibt! Simulanten, arbeitsscheu, psychosomatisch – das sind einige Aussagen, mit denen Betroffene bei Arztbesuchen konfrontiert wurden. Es passiert, dass vier bis fünf Ärzte aufgesucht werden müssen, ehe die Diagnose Fibromyalgie fest steht. Bleibt zu hoffen, dass immer mehr Ärzte von dieser Krankheit Kenntnis bekommen.

### INFO

Die **Selbsthilfegruppe Fibromyalgie** trifft sich jeden 2. Freitag im Monat von 15.30 bis 17.30 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Friedensplatz 8.

Kontakt:  
Angelika Fischer, Tel.: 0231-23 91 98  
Gisela Nötzel, Tel.: 0231-95 48 233

Bei der Fibromyalgie können viele Beschwerden in verschiedenen Kombinationen auftreten. Die einzelnen Schmerzpunkte (so genannte Tenderpoints) sind nicht immer alle betroffen. Mal sind es die Schultern, der Kopf, der Nacken, die Arme, Hände, Beine, mal der Rücken, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen usw.

### Wertvolle Selbsthilfegruppe

So wichtig erlebe ich es, mich bei diesem Krankheitsbild einer Selbsthilfegruppe anzuschließen! Wo jeder über seine Probleme mit der Krankheit sprechen kann, wo über neue Therapieformen, neue Medikamente und besonders qualifizierte Ärzte diskutiert wird. In der Runde sehe ich oft beifälliges Nicken bei der Frage „Was tut mir oder den anderen gut?“ Ganz wichtig ist es für mich, die Krankheit mit all ihren Facetten anzunehmen und zu akzeptieren. Auch dabei erhalte ich Hilfe in der Gruppe.

Die Gruppe trifft sich jeden Monat, es ist ein gemütlicher Nachmittag auch mit Kaffee, Gebäck oder spendiertem Kuchen. Wir hören einander zu, wir lachen und vergessen für eine gewisse Zeit unsere Schmerzen. Ich auf alle Fälle freue mich auf jedes neue Treffen. Ein Dankeschön an die beiden Leiterinnen Angelika Fischer und Gisela Nötzel, die sich sehr bemühen, uns mit den neuesten Informationen zu versorgen.

Noch eine ganz persönliche Anmerkung zum Schluss: Neben der Selbsthilfegruppe sind für uns Betroffene eine verständnisvolle Familie und gute Freunde besonders wichtig. ■

**Neben der Gruppe sind Verständnis in der Familie und dem Freundeskreis besonders wichtig**

### Was ist Fibromyalgie?

„Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz) ist eine schwere chronische, bis jetzt noch nicht heilbare Erkrankung, die durch weit verbreitete Schmerzen mit wechselnder Lokalisation in der Muskulatur, um die Gelenke und Rückenschmerzen und auch Druckschmerzempfindlichkeit ... sowie Begleitsymptomen wie u. a. Müdigkeit, Schlafstörungen, Morgensteifigkeit, Konzentrations- und Antriebsschwäche, Wetterfühligkeit, Schwellungen von Händen, Füßen und Gesicht und vielen weiteren Symptomen charakterisiert sind.“

Quelle: Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung/www.fibromyalgie-fms.de

## Was wäre der Mensch ohne den anderen Menschen?

10 Jahre (ehrenamtliche) Gruppenleiterin in der Gruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen

von Elfi Karlowski

1998 kam ich als Betroffene in die Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen. Ich war hilflos und suchte Auskünfte über Therapiemöglichkeiten und versierte Ärzte in der Gruppe, die bereits seit zwei Jahren gemeinsam Erfahrungen austauschten. Dass sich daraus ein jahrelanges aktives Miteinander mit Gleichbetroffenen ergeben hat, damit hatte ich nicht gerechnet.



Der Kunstmaler und die Jubilarin mit dem Überraschungsgeschenk

Das ich mich in dieser SHG so ziemlich von Anfang an engagiert habe, lag wohl mit daran, dass ich mit meiner Neugierde von Anfang an offene Türen eingelaufen bin: Mit der zweiten Vorsitzenden (damals war es noch ein Verein) habe ich mich auch außerhalb bei Infoveranstaltungen usw. getummelt und alles aufgesogen, was ich konnte. Ich habe mich schon von Jugend an für Medizin und Psychologie interessiert. Für mich war immer wichtig, die Zusammenhänge zu erfahren. Warum, weshalb, wieso ist das so? Einerseits medizinisch, welches eine interessante und spannende Materie ist. Und menschlich, was mit sehr viel Gefühl-Verstehen und Verständnis verbunden ist.

Die zehn Jahre in der Gruppe waren Jahre des (persönlichen) Lernens – auch über die Gruppentreffen hinaus wie durch Seminare in der Selbsthilfe-Kontaktstelle z. B. mit dem Referenten Klaus Vogelsänger, der oft das Unterste nach Oben gekehrt hat. Diese Erfahrungen wurden auch für meine Gruppenarbeit sehr wichtig.

Man begegnet bestimmten Menschen nicht umsonst im Leben. Viele haben oder hatten für mich eine Bedeutung. Dazu fällt mir eine entscheidende Begebenheit in der Gruppe vor vielen Jahren ein, wo jemand ein Amt übernahm - jemand, der seiner Meinung nach alles konnte, wusste und machte. Aber es klappte nicht. Unser Leitungsteam, zu dem ich bereits gehörte, ist daran zerbrochen. Die angewachsenen Probleme waren nicht mehr lösbar und zu guter letzt stand ich allein da. Damals musste ich lernen, als Gruppenleiterin weit reichende Entscheidungen zu treffen. Die Gruppe hatte Erwartungen an mich und ich habe mich überreden lassen.

Unter dem Strich: Ich war durch den Konflikt schließlich an meine Schmerzgrenzen gelangt - seelisch und körperlich. Meine Entscheidung damals war: Wenn alles geordnet ist, überdenke ich meine Mitgliedschaft in der Gruppe.

### Krisen können positiv wirken

Ich bin immer noch da! Organisiere, berate, helfe und tröste. Die Gruppe und auch ich nahmen eine positive Entwicklung aus dieser Situation! Eventuell aufkommende Probleme werden nun von uns miteinander in der Gruppe besprochen, denn uns alle geht es ja an. Der Rückhalt und die Bestätigung aus der Gruppe gibt unserem jetzigen Leitungsteam das Gefühl des Mit-

einanders und dass wir auf dem richtigen Weg sind. Wir sind nicht allein. Alle denken mit, jeder ist aktiv im Sinne der Gruppe. Eigenverantwortung ganz im Sinne von Selbst-Hilfe. Was wäre der Mensch ohne den anderen Menschen?

„Alle denken mit, jeder ist aktiv im Sinne der Gruppe“

### INFO

Die **Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen** trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat von 14.00 bis 16.30 Uhr zum Erfahrungsaustausch in der Katholischen Bildungsstätte, Propsteihof 10, 1. Etage, Raum 141.

Ergänzend bietet die Gruppe einen monatlichen Beratungstermin von Betroffenen für Betroffene an: Jeden 3. Donnerstag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21.

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

## Auslaufmodell Selbsthilfegruppe?

Ist die Selbsthilfe noch zeitgemäß?

von Karl Stutzki



Solange der Mensch gesund ist, ohne fremde Hilfen zurecht kommt, spielen Angebote zur Hilfe eine untergeordnete Rolle. Im Laufe des Lebens kann sich dies jedoch gewaltig ändern. Beschwerden und Probleme, Schmerzen und die sich einstellenden Beeinträchtigungen verändern die Lebenssituation der Erkrankten. Das wirkt sich in der Ausbildung junger Menschen, am Arbeitsplatz, in der Freizeit und auch in der Familie aus. Es beginnt die Suche nach Information, Verständnis und Hilfen bei der Bewältigung der Beschwerden. Viele Ratsuchende befinden sich in einem Teufelskreis und suchen nach Auswegen.

Mit den ärztlichen Maßnahmen allein wollen sich viele Betroffene nicht abfinden, weil der schnelle Erfolg häufig auf sich warten lässt. Zu fast allen schweren Erkrankungen gibt es inzwischen Selbsthilfeeinrichtungen. Dort finden die Patienten ein breites Angebot für nötige Informationen, Verständnis für ihre Situation und ein Bündel von Hilfen. In den Selbsthilfegruppen, egal ob durch Selbsthilfeverbände oder -vereine organisiert oder in der kleinen informellen Gruppe: Jede Form hat ihren Sinn, lernen die Erkrankten oder Behinderten doch von ihren Leidensgenossen, das eigene Leben so zu organisieren, um mit der Erkrankung oder Behinderung besser zurechtzukommen.

Gerade in der heutigen Zeit, da im Gesundheitssystem die Kosten explodieren, Mittel und Ressourcen immer knapper werden, nimmt die Selbsthilfe einen hohen Stellenwert ein und ist aus unserer Gesellschaft aufgrund ihres großen Nutzens nicht mehr wegzudenken.

Die Selbsthilfe ist aus unserer Gesellschaft nicht wegzudenken

Unbestritten ist der aufgeklärte Patient auch ein kostenbewusster Patient, weil er in eigener Sache zu einem Fachmann bzw. zu einer Fachfrau wird. Er hilft Kosten zu sparen und leistet damit der Solidargemeinschaft einen wichtigen Dienst.

### Ist die Kooperation der Selbsthilfe mit Ärzten und Patienten sinnvoll?

Bei der Heilung bzw. Bewältigung der Beschwerden der Patienten spielt seit jeher die Bedeutung der Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten eine wichtige und unabdingbare Rolle. Immer sinnvoller, und das nicht nur aus Kostengründen, werden Synergieeffekte. Dazu gehört mittlerweile auch die Selbsthilfe. Auch bei der Ärzteschaft gewinnt die Arbeit der Selbsthilfegruppen inzwischen eine größere Bedeutung. Wenn alle tragenden Säulen gut zusammenarbeiten und kooperieren und die Selbsthilfe früh eingebunden wird, kann dies den Patienten helfen, den Leidensdruck bzw. Leidensweg der Betroffenen zu verkürzen. Auch durch fachspezifische Vorträge können den Betroffenen in der

Gemeinschaft mit anderen Betroffenen neue Wege zur Behandlung und zur eigenen Krankheitsbewältigung gezeigt werden. Schon im frühen Stadium hat der Arzt die Möglichkeit, den Weg zur Selbsthilfe aufzuzeigen. →

### Viel Anerkennung bei der Jubiläumsfeier - Balsam für die Seele

10 Jahre Gruppenleitung – mit vielen Höhen und manchen Tiefen. Das musste gefeiert werden. Im Mai lud ich die Selbsthilfegruppe und Freunde ein, die mich auf diesen Weg begleitet haben. Am Festtag waren mein Mann und ich früh vor Ort in der Katholischen Bildungsstätte am Propsteihof und rückten die Möbel gerade -Tische decken, Essen vorbereiten usw. Es sah alles sehr schön und einladend aus, als die Gäste kamen. Dank an Anne Poseck, die mich dabei sehr unterstützt und ein Händchen für Dekoration hat.

Es war eine rundherum harmonische, fröhliche Feier mit tollen Überraschungen. Wie z. B. die Jubiläumsurkunde mit dem Text von Inge, in dem viel vom Miteinander in der Gruppe zu lesen war. Auch kamen viele weitere Glückwünsche und Geschenke, über die ich mich sehr gefreut habe.

Und dann gab es noch eine große Überraschung für mich. Ich muss voranschicken: Da gibt es ein Foto von einem Waldweg, welches ich gerne verschicke - versehen mit dem Text Es gibt immer einen Weg. Anne Poseck hatte sich also im Namen aller Gruppenmitglieder ins Zeug gelegt und an einen Freund, den Kunstmaler Didier Vezin gewandt, der sich ans Werk machte. Nun hängt das „Foto“ naturgetreu nachgemalt bei mir zu Haus. Eine wunderbare Überraschung, die mich immer an die Menschen in unserer SHG erinnern wird. Ich sage von Herzen Dank. ■

„Die Arbeit der Selbsthilfe wird allerdings häufig unterschätzt“

### Selbsthilfe als Dienstleistung?

Im Zuge der Reformen im Gesundheitswesen hat die Selbsthilfe eine größere Bedeutung erlangt. Um mit den anderen Partnern (Ärzten, Therapeuten, Krankenkassen) auf Augenhöhe sein zu können, dürfen die von diesen gestellten Anforderungen nicht außer Acht gelassen werden. Rahmenbedingungen und Qualitätskriterien sind zu beachten. Das System funktioniert nur, wenn auch die Selbsthilfe ihre Rolle als Dienstleister und Leistungserbringer sieht. Im Gegensatz zu den anderen Organisationen ist die Selbsthilfe rein ehrenamtlich tätig. Ziel ist es, dass Ehrenamtliche und Hauptamtliche Hand in Hand arbeiten, um Betroffenen mit chronischen bzw. fortschreitend verlaufenden Erkrankungen die dauerhafte und notwendige Therapie, auch kostengünstig, zu bieten. Bei alledem wird die Arbeit der Selbsthilfe allerdings häufig unterschätzt, weil die ehrenamtliche Tätigkeit in der heutigen Leistungsgesellschaft nicht den nötigen Stellenwert hat und ihre Aktionen schnell untergehen oder belächelt werden. Es fehlt immer noch an Anerkennung und Ausstattung mit ausreichenden Finanzmitteln.

Ehrenamtliche sorgen nicht nur dafür, dass ihre Selbsthilfegemeinschaft funktioniert, nein – auch dass bestimmte Rahmenbedingungen und Qualitätskriterien in der Gesundheitsselbsthilfe erfüllt werden. Hierdurch werden erhebliche Kosten für das Gesundheitssystem gespart. Es darf aber nicht vergessen werden, dass es Selbst-Betroffene sind, die ehrenamtlich diese Rahmenbedingungen realisieren. Gerade in der Selbsthilfe ist Solidarität und Zusammenhalt sehr wichtig.

### Selbsthilfewelt verändert sich, Nachfolge gesucht!

Die Selbsthilfe ist allerdings kein Selbstläufer mit der Garantie für nachhaltiges Funktionieren jetzt und in der Zukunft.

Weit verbreitet ist das Problem fehlender Nachfolgeregelungen in den örtlichen Gruppen. Die Leitung einer Gruppe ist mit Arbeit verbunden. Eine große Portion Idealismus und Einsatz für die Sorgen anderer ist Grundvoraussetzung. Diese Anforderungen und die Angst vor Überforderung schrecken potenzielle Nachfolger sehr oft ab. Sie fühlen sich der Aufgabe nicht gewachsen und lehnen ihren Einsatz ab. Umso wichtiger ist es, behutsam und vorsichtig an geeignete Personen heranzutreten, damit sie Spaß an der ehrenamtlichen Selbsthilfearbeit bekommen. Sicherlich ist dies nicht immer einfach, aber mit schrittweiser Einarbeitung und geduldiger Begleitung bei den alltäglichen Geschäften fällt der entscheidende Schritt möglicherweise leichter.

Bei positiver Grundeinstellung zum Willen, Mitmenschen in der Gesellschaft zu helfen, kann auf dem Gebiet der ehrenamtlichen Tätigkeiten viel bewegt werden. Selbsthilfe dient dem Gemeinwohl und ist bei richtiger Ausführung aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Besonders im Bereich des öffentlichen Miteinanders ist das Bewusstsein für Solidarität sehr wichtig. Solidarität ist dem Menschen jedoch nicht gerade angeboren, sie muss nachwachsen und gelernt werden. ■

### INFO

Karl Stutzki ist Mitglied des Bundesvorstand der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew e.V. und im Leitungsteam der **Morbus Bechterew Selbsthilfegruppe Dortmund**.

# BLICKPUNKT PARITÄT

Dortmund

Nr. 2 August 2010

## Kritisch konstruktive Begleiter

### Geschäftsführungswechsel im Paritätischen Wohlfahrtsverband vollzogen

Rund 200 Gäste waren der Einladung des Vorsitzenden des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Dortmund Norbert Zimmering am 17. Juni anlässlich des Geschäftsführungswechsels ins *Big Tipi* gefolgt. Oberbürgermeister Ulrich Sierau und Gerhard Schulte von der Landesgeschäftsführung des Paritätischen würdigten das Wirken der scheidenden Geschäftsführerin und begrüßten den neuen Geschäftsführer Gunther Niermann. Schobert und Niermann hatten auf Geschenke verzichtet und stattdessen um Spenden für die Stiftung *Gemeinsam Handeln in Dortmund* gebeten. Hier sind über 1.000 € zusammen gekommen, die für kleinere Projekte eingesetzt werden können.



von links:  
Gunther  
Niermann,  
Marianne  
Schobert,  
Norbert  
Zimmering,  
OB Ulrich  
Sierau

### Klare Worte zum Abschied und zur Begrüßung Rede des Vorsitzenden Norbert Zimmering in Auszügen:

Gemeinsam gestalten - nicht nur für, sondern vor allem in Dortmund. Dieses Leitmotiv hat sich in den nunmehr 50 Jahren unseres Bestehens nicht nur bewährt, sondern ist auch zu unserem Markenzeichen geworden. Für dieses Handeln war in den vergangenen 12 Jahren Marianne Schobert verantwortlich und mit Gunther Niermann wird es eine kompetente und engagierte Fortsetzung erfahren. Die Wertschätzung für dieses gemeinsame Handeln kommt auch dadurch zum Ausdruck, dass – neben vielen anderen Gästen aus Politik, Verwaltung, Wirtschaft und den Mitgliedsorganisationen

sowie Verbänden- Oberbürgermeister Ulrich Sierau unserer Einladung gefolgt ist. Er wird später noch ein Grußwort an uns richten werden. „Ich bin nie einer Diskussion aus dem Weg gegangen, wenn es schwierig wurde.“ Diese Äußerung stammt zwar von Herrn Sierau. Aber sie könnte genauso gut von Marianne Schobert stammen.

Verabschiedung und Begrüßung fallen in eine Zeit, in der intelligentes Sparen verwechselt wird mit Sozialabbau. Mit der Feststellung: wir brauchen eine *effizientere soziale Sicherheit*, hat uns die Berliner Politik Rätsel aufgegeben. Für die Regierenden ist es ein Schlüsselwort, für den Mittelstand ein Zauberwort und für die Betroffenen ein Reizwort. Der

Paritätische findet sich auf der Seite der Betroffenen.

Denn was sich hinter so nebulösen Begrifflichkeiten tatsächlich verbirgt, wurde uns sehr eindrucksvoll dokumentiert: Kürzungen beim Elterngeld und den Hartz-IV-Empfängern. Das Verwerfliche daran ist, dass neben der materiellen Schlechterstellung auch eine Diffamierung vieler Menschen verbunden ist, die unverschuldet in eine Lebenssituation geraten sind, die sich keiner von uns für sich selber wünscht. Der Bundesregierung scheint aber entgangen zu sein, dass bereits im Februar ein wissenschaftliches Institut (DIW) festgestellt hat, dass das Problem nicht die Arbeitsmoral von Hartz-IV-Empfängern ist. Eltern werden sich zu Recht fragen, welchen Wert Familie in unserer Gesellschaft tatsächlich hat. Als *intelligent* würde ich eine solche Kürzungspolitik keinesfalls bezeichnen, denn Intelligenz setzt voraus, dass jemand ein großes Wissen und ein gutes Verständnis für komplizierte Zusammenhänge besitzt. Vor allem werden die nun getroffenen Entscheidungen alles andere als zur *sozialen Balance* in unserer Gesellschaft beitragen. Das könnte auf kommunaler Ebene dazu verführen, zum Beispiel Handlungsfelder in der Kinder- und Jugendhilfe zukünftig nicht mehr der freien Wohlfahrtspflege anzuvertrauen, sondern eine Trägerschaft in kommunaler Zuständigkeit zu favorisieren. Dabei erliegt man sehr schnell dem Trugschluss, dadurch Kosten sparen zu können. →

Der Oberbürgermeister hat in seiner Antrittsrede vor dem Rat u. a. eine *Charta der Vielfalt* kreiert und meinte damit auch die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements. Der Paritätische mit seinen fast 200 Mitgliedsorganisationen ist Ausdruck für ein solches bürgerschaftliches Engagement und außerdem ein Beispiel dafür, dass ein partnerschaftliches Miteinander von Politik, Verwaltung und den Wohlfahrtsverbänden gelingen kann.

Eine kritische Haushaltssituation sollte nicht Anlass dafür sein, Bewährtes zu schwächen oder durch neue Rechtsstrukturen ersetzen zu wollen.

Zu den Verdiensten von Marianne Schobert gehört, sich stets für den Grundsatz der Subsidiarität eingesetzt zu haben. Sie hat sich darüber hinaus durch eine gradlinige Haltung für Politik und Verwaltung dieser Stadt als stets berechenbar erwiesen; auch in Zeiten eines Dissenses hat sie nie ihre Dialogbereitschaft aufgegeben. Auch mit Gunther Niermann wird der Paritätische immer dann seine Stimme erheben, wenn er die soziale Balance in unserer Stadt gefährdet sieht. Möge die *Times* nicht nur feststellen, Dortmund habe das schönste Stadion der Welt, sondern durch eine intelligente Haushaltspolitik, die Rat

und Verwaltung mit der Verabschiedung eines Haushaltsentwurfes beweisen können, den Verantwortlichen dieser Stadt auch bescheidenen, Augenmaß und soziales Gewissen nicht verloren zu haben. Wie schon in der Vergangenheit, so wird auch in der Zukunft der Paritätische eine kritisch-konstruktiver Begleiter sein.

Und Ihnen, lieber Gunther Niermann, möchte ich eine indianische Weisheit mit auf den Weg geben: *Ich habe die Pflicht, mich zu äußern, wenn die Dinge einen meiner Meinung nach verwerflichen Gang nehmen.* ■

**Norbert Zimmering**

## In die Zukunft geblickt

Gunther Niermann, Geschäftsführer Paritätischer Wohlfahrtsverband

Seit dem 1. Juli alleinverantwortlich im Amt, will ich mich Ihnen kurz vorstellen. Ich bin 46 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Kinder im Alter von 13 und 16 Jahren. Aufgewachsen in der einst größten Bergbaustadt Herten, habe ich nach der Realschule eine Ausbildung zum Kfz-Mechaniker absolviert und mehrere Jahre gewerblich-technisch und im Bergbau gearbeitet.

Konfrontiert mit den Auswirkungen des Strukturwandels (nicht nur) im Ruhrgebiet, interessierten mich schon früh sich daran anschließende zentrale gesellschaftliche Fragen wie gleichberechtigte Teilhabe am Arbeitsmarkt, soziale Gerechtigkeit in Bildung und Arbeit, Migration und Integration. Diese Themen ließen mich nicht mehr los und ich orientierte mich beruflich um und studierte Politische Wissenschaften an der Gesamthochschule Duisburg. 1994 schloss ich das Studium mit dem Diplom ab. Nach einer wissenschaftlichen Tätigkeit bin ich dann 1996 in Dortmund angekommen:

### Positionen bestimmen

Bei der Stadtteil-Schule Dortmund e.V. am Borsigplatz – einer Mitgliedsorganisation des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes – war ich die letzten 14 Jahre beruflich beheimatet. Fasziniert von der Vielfalt des Paritätischen, habe ich mich dann ab dem

Jahr 2002 in verschiedenen Gremien und Arbeitsgruppen des Verbandes engagiert. Diese Arbeit hat mir einen tiefen Einblick in die Vielfalt und Lebendigkeit unseres Wohlfahrtsverbandes erlaubt.

Unter anderem leisten die Mitgliedorganisationen und Selbsthilfegruppen einen erheblichen Beitrag zur Bekämpfung der sozialen Schieflage in Dortmund, liefern Beiträge guter Praxis und verteidigen paritätische Positionen in der Diskussion um soziale Standards in dieser Stadt. Dass sie 'daneben' oft auch noch um eine auskömmliche finanzielle Absicherung ihrer Arbeit und ihrer Infrastruktur kämpfen müssen, verdient großen Respekt und nicht zuletzt Unterstützung durch die Kreisgruppen-Geschäftsführung.

Unsere Kommune steht vor großen finanziellen Herausforderungen. Diese dürfen nicht weiter auf Kosten der Mitgliedsorganisationen des Paritätischen gelöst werden!



Deutlich machen will ich zukünftig zudem, dass unsere Mitgliedsorganisationen in diesen schwierigen Zeiten einen sozial stabilisierenden Beitrag für und in Dortmund leisten und in Zukunft stärker leisten können. Dies auch im Rahmen des Aktionsplans Soziale Stadt, der letztlich Ausfluss des Dortmunder Sozialberichtes ist und sich mit dem ersten regionalen Armutsbericht des Paritätischen deckt. Hier könnte und kann die Kommune auf qualitativ hochwertige Angebote und Konzepte der Mitgliedsorganisationen zurückgreifen.

Dafür will ich mich in Zukunft deutlich einsetzen. ■

## Still-Leben auf der A 40

Der Paritätische in Dortmund war ganz aktiv dabei



Filzen auf der Autobahn



Es gab viel Applaus für die Bauchtanzgruppe der Langeloh OGS

Unmittelbar an der Auffahrt Dortmund-Dorstfeld haben Mitarbeiterinnen und Kinder des offenen Ganztages (OGS) zur größten Party des Jahres beigetragen. Beim „heißen Draht“ der Bach OGS konnten Kinder und Erwachsene ihre Geschicklichkeit und Koordination ausprobieren. Es zeigte sich, dass unser „Heißer Draht“ sogar bis ganz nach oben reicht, denn das Wetter hat wunderbar mitgespielt. Die Bauchtanzgruppe der Langeloh OGS zog viele Zuschauer in ihren Bann, es wurde

auch zum Sommerhit der Fußball WM getanzt. Großen Zulauf und Erfolg hatte das Angebot „Filzen“ der Schragmüller OGS. Mit Ausdauer und Geduld wurden z.B. farbenfrohe Fische erstellt. Eine alte Kulturtechnik, das Stricken, konnte mit Rundstricknadeln oder der Strickliesel durchgeführt werden. Die Einzelteile werden zu einem bunten paritätischen Schal zusammengefügt. Alles in Allem ein toller und nachhaltiger Spaß und Erfolg. ■  
**Kludia Weindorf**



Der heiße Draht fordert Konzentration

## Neue Wege gehen- SOZIALerfahren

Das ist das Ziel der Zusammenarbeit zwischen der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL) und dem Paritätischen in Dortmund. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der KVWL haben im Rahmen eines internen Fortbildungsangebotes die Möglichkeit, soziale Einrichtungen und Dienste des Paritätischen Dortmund über das konkrete Tun für sich erfahrbar zu machen und somit soziale Kompetenz zu stärken.

Im nun zweiten Durchlauf sind neun Mitarbeiterinnen der KVWL am 8. und 9. Juni in acht Mitgliedsorganisationen und Diensten des Paritätischen Dortmund neue Wege gegangen und haben u.a. in der Arbeit mit demenzten, süchtigen, wohnungslosen und ambulant zu pflegenden Menschen wichtige (SOZIAL) Erfahrungen gesammelt.

Die Rückmeldungen der KVWL-Mitarbeiterinnen waren durchweg positiv, wenn manche Erfahrung auch als belastend beschrieben wurde. Die Anerkennung für die

Arbeit in den Einrichtungen ist hoch, Wiederholungen gewünscht und ehrenamtliches Engagement in Zukunft vorstellbar.

Auch in 2011 wird es also wieder heißen: **Neue Wege gehen- SOZIALerfahren**, denn das Projekt ist fester Bestandteil des internen Fortbildungsangebotes der KVWL geworden – dafür ein herzliches Dankeschön an die Verantwortlichen in der KVWL! ■

**Gunther Niermann**

## Qualitätsstandard bei PariSozial Dortmund Aber sicher doch!

Im Mai 2010 wurde der PariSozial gGmbH Dortmund die Berechtigung verliehen, das Siegel der *GemeinwohlArbeit* für die Umsetzung von Arbeitsgelegenheiten (AGH) § 16d SGB II – sogenannte 1-Euro-Jobs – zu tragen.



Das Qualitätssiegel der *GemeinwohlArbeit* steht für die Verpflichtung, Qualitätsstandards bei der Durchführung von AGHs zu wahren. Hilfebedürftige, die an einer AGH teilnehmen, sollen im Hinblick auf individuelle Problematiken bei der Integration in den Arbeitsmarkt gefördert und gestützt werden.

Das AGH-Team der PariSozial gGmbH setzt sich in diesem Sinne für die Belange der Hilfebedürftigen ein und optimiert mit

Hilfe der Qualitätsstandards das Gelingen der Arbeitsgelegenheit und bietet neue Perspektiven für den beruflichen Lebensweg.

Um die Erfüllung der Qualitätsstandards nachzuweisen, wird hierzu jährlich eine Selbstbewertung anhand einer Checkliste des Siegels durchgeführt. Die PariSozial erhält somit die Möglichkeit, die Qualitätsstandards der eigenen Arbeit zu prüfen, zu sichern und zu optimieren, so dass langfristig sinnvolle und einheitliche Normen formuliert und umgesetzt werden können.

Die PariSozial freut sich über die Verleihung des Siegels und arbeitet fleißig an der weiteren Optimierung dieser Qualitätsstandards. ■

**Bettina Mrozek, Gaby Köhler**



### Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband in Dortmund – ein starker sozialer Partner

Unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Dortmund haben sich rund 200 gemeinnützige Vereine, Organisationen und Initiativen zusammengeschlossen. Sie bieten Unterstützungsleistungen in allen Lebensbereichen an.

#### Einerlei ob

- Beratung bei Ehe- und Lebenskrisen,
- Unterstützung bei der Betreuung von Kindern,
- Begleitung bei beruflicher Eingliederung und geschützter Arbeit,
- Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene,
- Unterstützung bei psychischen Erkrankungen,
- Hilfen für Menschen mit Behinderungen,
- Beratung und Begleitung älterer Menschen,
- Hilfen in Notlagen und bei besonderen sozialen Schwierigkeiten,
- Austausch mit Gleichgesinnten

*Wenn Sie Rat und Hilfe brauchen,  
wenden Sie sich an uns:*

**Paritätischer Wohlfahrtsverband  
Dortmund**

Friedensplatz 7,  
44135 Dortmund  
Tel.: 0231 - 18 99 89-0  
Fax: 0231 - 18 99 89-30

E-Mail: dortmund@paritaet-nrw.org

Der Mensch mit seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten steht bei unseren Diensten und Einrichtungen im Mittelpunkt.  
**Unsere Hilfen sind bedarfsgerecht, verlässlich und kompetent.**

## Dystonie – Krämpfe oder Kämpfe, die den Alltag verändern

### Eine neue Selbsthilfegruppe in Dortmund

von Beate Wagner



Schätzungsweise 160.000 Menschen in Deutschland leiden unter einer Form der Dystonie, einer neurologischen Bewegungsstörung, aber kaum mehr als zehn Prozent wissen um ihre Erkrankung. Eine neue Selbsthilfegruppe in Dortmund soll das ändern.

Es gibt auch zahlreiche Ärzte, die dystone Beschwerden wie Lid-, Schreib- oder Stimmbandkrampf, den Schiefhals und die generalisierte Form, die den gesamten Körper betrifft, nicht richtig einzuordnen wissen. Wir wollen in unserer Dortmunder Gruppe der Deutschen Dystonie-Gesellschaft e.V. (DDG) für Aufklärung sorgen. Angesprochen fühlen sollen sich Patienten, Angehörige, Therapeuten und Ärzte.

Wie fühlt man sich, wenn man die Augen nicht mehr öffnen kann und mehr oder weniger blind ist? Gestern bin ich vor einem Bus gelaufen, den ich übersehen habe, da ich die Augen nur ein wenig öffnen kann.

#### INFO

Beate Wagner ist Ansprechpartnerin der **Dystonie Selbsthilfegruppe Dortmund**, die sich alle zwei Monate zum Erfahrungsaustausch trifft.

Kontakt:  
Tel./Fax: 0231 - 20 19 76,  
E-Mail:  
beate.wagner@rg.dystonie.de

Mehr zum Thema erfahren Sie über die **Deutsche Dystonie Gesellschaft e.V.**,  
Theodorstraße 41 P,  
22761 Hamburg, Tel.: 040-87 56 02,  
Fax: 040-87 08 28 04  
Internet: www.dystonie.de

Ich leide unter Blepharospasmus, der medizinische Begriff für Lidkrampf, eine der vielen Formen der Dystonie. Gemeinsam gilt für alle Formen: Fehlfunktionen bei der Kontrolle von Bewegungen, die vom Gehirn ausgeht und unbeeinflussbar sind. Das hat plötzlich auftretende Fehlhaltungen oder Fehlbewegungen zur Folge, die auch sehr schmerzhaft sein können: z. B. Fehlhaltung des Kopfes (Schiefhals), gepresstes oder verhauchtes Sprechen oder verkrampfte/r Hand oder Fuß.

Da ist die Betroffene, die anfängt an zu torkeln („hat die schon am Morgen getrunken?“). Oder derjenige, der etwas unterschreiben soll und es nicht kann, weil die Hand sich total verkrampft, Menschen, die durch den Krampf in den Stimmbändern nur noch lallen können. Oder Erkrankten mit dem Schiefhals, der sich wie eine Schraube windet und nicht zu stoppen ist.

All dies ist Dystonie - eine schreckliche Störung des Gehirns. Die Wirkung auf Außenstehende ist nicht selten eine Belastung für uns Betroffene. Hier dazu noch ein Beispiel aus meinem Alltagserleben: Beim Kartenspielen musste ich krampfhaft meine Augen öffnen. Kommentar meiner Freundin: „Du siehst bescheuert aus!“

Aber sollen sich all die betroffenen Menschen deshalb verkriechen? Sie sind klar im Kopf, nur die Bewegungen lassen sich nicht beeinflussen. Deshalb ist es wichtig sich auszutauschen. Für viele der erste Weg mit anderen über ihre Erfahrungen und Gefühle zu sprechen.

Buchempfehlung von Beate Wagner:  
„Die Autorin spricht genau das an, was uns Betroffene berührt“

Maria von Welser:

#### Zurück zur Zuversicht.

Als das Leben vor meinen Augen verschwand.

Taschenbuch. Verlag Bastei Lübbe, 2003. ISBN-10: 3404615298

Leider nicht mehr im Buchhandel erhältlich, aber vielfach noch als Remittende, Gebrauchtexemplar oder im Antiquariat zu bekommen. Das Internet ist hilfreich bei der Suche.

Die Autorin: „Meine Augenlider machten nicht mehr das, was ich wollte, sie schlossen sich wie in einem Krampf. Oft so lange, dass ich zeitweilig wie blind durchs Leben tappte. Ich war der Verzweiflung nahe. Das Leben schien mir nichts mehr wert. Mein Beruf, den ich liebe, nicht mehr ausführbar. Dieser Alptraum dauerte genau 11 Monate und 11 Tage. Denn fand ich endlich einen Arzt, der mir sagen konnte, an was ich wirklich leide: Blepharospasmus, eine Form der Dystonie. Wie mir geht es Millionen Menschen überall. Ihnen möchte ich mit diesem Buch helfen.“

Frau von Welser ist Journalistin und heute Direktorin des NDR Landesfunkhauses Hamburg.



## Für's Leben laufen

Frauen im Verein Lebens-Läufe bewegen und stärken sich

von Monika Hecking und Brigitte Dillenhöfer

Getroffen haben wir uns, weil Brigitte uns für das FORUM über das 5jährige Bestehen ihrer Reha-Sportgruppe einen kleinen Beitrag bringen wollte. Geworden ist daraus ein interessantes Gespräch über den Verein Lebens-Läufe, über den Wert von Begegnungen und gemeinsamer Bewegung und dem Gewinn durch selbstbestimmtes Tun.

„Die Reha-Sportgruppe des Vereins ist ja eigentlich nicht das, was wir unter Selbsthilfe verstehen“, steigt Brigitte in unser Gespräch ein. 12 bis 15 Mitmacherinnen sind es. „Zu uns kommen Frauen nach einer Krebsbehandlung, denen die Krankenkasse die Nachsorge in der Reha-Sportgruppe zahlt, aber auch

Frauen aus unserem Verein Lebens-Läufe, die sich nach einer überstandenen Krankheit wieder aufbauen wollen“.

### Lebens-Läufe ist eine Lebenseinstellung

Der Reha-Sportgruppe liegt die Vereinsphilosophie von Lebens-Läufe zugrunde: Gesund bleiben! Vorbeugen mit Spaß. Betroffene und von Krebs nicht betroffene Frauen hatten eine Idee: „Wenn es medizinisch-wissenschaftlich sicher ist, dass sich durch ein gezieltes Lauftraining ein Großteil aller Tumore bei jüngeren Frauen

verhindern lässt, dann ist es einen Versuch wert, damit zu beginnen.“ So ist es im Flyer von Lebens-Läufe zu lesen. 2001 gründeten neun Frauen aus allen möglichen Lebens- und Berufsbereichen den Verein Lebens-Läufe, um andere Frauen mitzureißen, durch ruhiges Ausdauertraining die eigene Gesundheit zu stärken. Natürlich im Kreise von Gleichgesinnten, von Tumorerkrankten, von Nicht-Erkrankten, von Frauen, die auch gern in Gesellschaft laufen oder walken. Die Idee ist einfach und alltagstauglich - bedeutet sie doch ein wirksames Rundum-Wohlfühl-Konzept. Mit geschulter Betreuung wurden und werden Laufgruppen ins Leben gerufen. Ohne Leistungsstress, die Frauen tun das, was sie können. Mit dem Wissen, dass zu den Erkrankungen auch körperliche, seelische und finanzielle Lebenskrisen dazukommen, die die Frauen meist allein nicht bewältigen können, tut es gut, sich mit anderen zusammen zu tun.

### Reha-Sport kommt ergänzend dazu

Vor fünf Jahren entstand auf dieser Basis dann ganz gezielt die Reha-Sportgruppe, bei der auch die Verhinderung von Wiedererkrankungen und die Prävention von Krebserkrankungen im Mittelpunkt stehen. Immer freitags stehen Beckenboden- und Atemgymnastik, Entspannungstechniken und Übungen zur Lymphprophylaxe an. Dazu kommt 30-minütiges moderates Ausdauertraining durch Walken.

Brigitte ist von Anfang an Übungsleiterin und qualifiziert sich regelmäßig über den Landessportbund. Sie ist selbst vor neuen Jahren an Krebs erkrankt. Die Frauen spüren das - Einfühlungsvermögen durch eigene Erkrankung ist ein zusätzliches Pfund. Und das Training selbst? Die Wirkung ist



offenbar umwerfend. „Wenn ich trainiert habe, ist meine Stimmung gleich viel besser, dann kann der Tag gut kommen“. Nicht nur als Stimmungsaufheller wirkt das Training, sondern das Training stärkt das Immunsystem und den Kreislauf, bietet einen sozialen Rahmen, macht beweglich von Kopf bis Fuß. „Die Leistungssteigerung ist deutlich spürbar, es macht Spaß, sich wieder zu bewegen, was man vorher, wenn man matt und müde war, überhaupt nicht mag“. So beschreibt Brigitte das Wirkungspaket. Wenn die Frauen gestärkt und fitter werden, wechseln sie oft in eine der zahlreichen Lauf- und Walking-Gruppen, die im Stadtgebiet verteilt aktiv sind. Die Freude an der Bewegung bleibt, die Leistungsfähigkeit steigt.

### Selbstbestimmter Raum zum Austausch

Das ist nicht alles. „Ergänzend zur Sportgruppe treffen wir uns einmal im Monat zum Erfahrungsaustausch in einer Gesprächsrunde - durchschnittlich sind dann 15-20 Frauen dabei, die meisten über 40“. Diese soziale Komponente spielt besonders bei älteren Frauen eine gewichtige Rolle. Während jüngere Frauen ihre Erkrankung körperlich leichter überwinden und oftmals durch ihre Berufstätigkeit förderlichen sozialen Anschluss haben, zeigt sich die Situation bei älteren Frauen eher dadurch, dass sie nach der Therapie nach Hause entlassen werden und sich selbst



überlassen bleiben. Die Gesprächsgruppe bedeutet Raum für eigene Belange und Austausch über neue Behandlungsmethoden - die Frauen bringen viele Informationen selbst mit aus ihren eigenen Kontakten z. B. mit den drei Brustzentren hier in Dortmund. Eigene Bedürfnisse haben absoluten Vorrang. „Im Behandlungsprozess sind die Frauen pausenlos fremdbestimmt, hier geben sie selbst den Ton und das Tempo an“.

Am Anfang haben sich die Frauen sehr zurückgenommen. Das Gefühl, stigmatisiert zu sein, sei vorherrschend gewesen. „Heute sind Frauen viel selbstbewusster im Umgang mit ihrer Erkrankung“. Trotzdem - eine Krebserkrankung habe eine besondere Dimension vom Angstpotential her. Die Angst bleibe mehr oder weniger stetiger Begleiter - jede Kontrolluntersuchung könne bedrohlich wirken. Da tue es gut, sich gleichsam durch sportliche Betätigung und auch das Gespräch mit Gleichbetroffenen ein Ventil zu verschaffen.

### 5 Jahre Reha-Sportgruppe wurde gefeiert

Und dann kamen wir auch zum eigentlichen Anlass unseres Treffens. Brigitte schaut zurück: „Am 14. April feierten wir unser 5-jähriges Bestehen und das Eugen-Krautscheid-Haus feierte mit. Jeden Freitagmorgen treffen wir uns dort zur Gymnastik und zum moderaten Ausdauertraining. Wir dachten, das ist ein Fest wert. Und es wurde eines! Mit Dekorationen, Kaffee und Kuchen, Tanz, Mitmachtheater und Gesprächen. Sogar drei Frauen, die an der ersten Übungsstunde vor fünf Jahren teilnahmen, waren dabei und wir haben sie unter kräftigem Applaus „ehrentvoll“ dekoriert. Wir haben uns bewegt, gelacht, getanzt,

miteinander gesprochen, gut gegessen und getrunken. Es war ein gelungenes Fest.

Am Ende liefen alle Gäste unseren neuen Walking-Pfad im Westpark. Vor drei Jahren haben wir von Lebens-Läufe und das Krautscheid-Haus dies dem zuständigen Stadtamt vorgeschlagen und im Frühsommer 2009 wurde der Pfad tatsächlich gebaut und eingeweiht. Wir sind sehr froh, dass wir ihn haben - und viele andere Westparkläufer auch!

„Danke an das Krautscheid-Haus, das uns seit mehr als 5 Jahren beherbergt und uns viele, viele Anregungen, Erfahrungen und Vernetzungen mit anderen Gruppen ermöglichte und uns bei der Organisation und Durchführung des Festes geholfen hat. Ein herzliches Dankeschön auch an die fleißigen Helferinnen für Einkauf, Dekorieren, Backen, Kaffee-Kochen, Servieren und Aufräumen“.

### INFO

Brigitte Dillenhöfer ist Mitglied von **Lebens-Läufe e.V.** und Übungsleiterin der Reha-Sportgruppe. Sie informiert gerne über die Reha-Sportgruppe und die Laufgruppen in Dortmund.

Kontakt:  
Tel: 0231 - 63 57 13  
**Lebens-Läufe e.V.**  
Passmann-Weg 6, 44149 Dortmund  
E-Mail: lebens-laeufe@gmx.de

# Wie heilt man Verletzungen der Seele?

## Polio-Erkrankung bringt nicht nur körperliches Leiden

von Peter Schröer



Im Alter von vier erkrankte ich an Polio, vor fast fünfzig Jahren. Nun bin ich schon einige Jahre Mitglied der Dortmunder Regionalgruppe des Bundesverbandes Poliomyelitis e.V., da auch ich unter dem Post-Polio-Syndrom leide. In dieser Zeit habe ich viele hilfreiche Informationen und Tipps durch die Polio-Nachrichten, Veranstaltungen und der Dortmunder Selbsthilfegruppe bekommen. Einige dieser Tipps habe ich auch schon im Alltag umgesetzt und dadurch an Lebensqualität dazu gewonnen. Was mir aber aufgefallen ist, dass kaum jemand über die psychischen Probleme spricht.

Heute kann ich sagen, dass mein seelischer Horrortrip als Vierjähriger begann und erst knapp 40 Jahre später erstmals psychotherapeutisch behandelt wurde. Schon in der Kindheit fingen meine psychischen Probleme an. Da sich Ärzte und auch die Eltern dieser nicht bewusst waren, wurde ich auch nie darauf behandelt. Als ich mit vier und sechs Jahren für einige Monate ins Krankenhaus muss-

te, verstand ich die Welt nicht mehr. Die Stationstür wurde hinter mir geschlossen und sollte sich erst Monate später wieder für mich öffnen. In dieser Zeit wurde ich dann seelisch vergewaltigt. Auf dieser Station hat man viele Dinge mit mir gemacht, die man besser nicht mit einer kleinen Kinderseele hätte tun sollen.

### Als Kind der Achtlosigkeit ausgeliefert

Ich wurde weggeschlossen und keiner erklärte mir warum. Ich wurde ständig von den Krankenschwestern angeschrien - Ich war doch noch ein Kind. Keiner erklärte mir, was ich für eine seltsame Krankheit hatte. Zu den Untersuchungen mit all den beängstigenden Geräten musste ich alleine gehen, da sich die Schwestern hierfür keine Zeit genommen haben - ich hatte sehr viel Angst. Selbst die Ärzte erklärten mir nicht, was jetzt weiter passieren würde, außer dass ich am nächsten Tag operiert würde. Abends gab es dann im Vorübergehen noch schnell eine Beruhigungsspritze.

Die Angst vor dem, was jetzt passieren würde, war sehr groß und ich war alleine ohne jeglichen Trost und ohne das Gefühl der Geborgenheit durch die Familie.

Jetzt kam die OP, nur große Geräte, verummte Menschen, die ihr Ding ohne Kommentar abspulten und der ekelhafte Geruch, der mir heute noch in der Nase liegt. Nun das Aufwachen und das Dröhnen

im Kopf, dazu gesellte sich auch noch starke Übelkeit. Die Schwestern meckerten nur rum, aber die Angst und die Übelkeit wurden durch dieses Meckern nicht gerade besser.

## ... alleine ohne das Gefühl der Geborgenheit durch die Familie

Besuchszeiten gab es nur zweimal die Woche für je 1 Stunde. Am Ende dieser Besuchszeit kam dann immer eine Durchsage über die Lautsprecher (die Besucher sollen doch jetzt bitte die Station verlassen). Vor dieser Durchsage hatte ich immer Angst, da mit dieser Durchsage die Geborgenheit und Liebe gingen. An beiden Geburtstagen durfte ich keinen Besuch bekommen, da ich nicht an den Besuchstagen Geburtstag hatte. Meine Mutter hat sich dann immer abends für ein paar Minuten auf die Station geschlichen, aber die Geschenke musste sie sofort wieder mitnehmen. Ständig wurde ich von den Schwestern angeschrien, am meisten von der dicken hässlichen Oberschwester.

Dann die Schmerzen, als nach den ganzen Monaten mein Bein aus dem Gips geholt wurde und es ganz steif war. Nach Wochen konnte und musste ich nun meine ersten Gehversuche in einem beängstigenden Gestell mit Rädern machen. Jetzt wurden auch die orthopädischen Schuhe und die Schiene angepasst. Das Laufen mit diesen Dingen viel sehr schwer und es schmerzte extrem. Ich weiß noch als wenn es gestern

gewesen wäre, was die dicke Oberschwester zu mir sagte: BEVOR DU MIT DIESEN SCHUHEN NICHT RICHTIG LAUFEN KANNST, KOMMST DU NICHT NACH HAUSE. Da aber die Schuhe sehr hart waren und immer an meinen Narben rieben, konnte ich so nicht laufen. Ich habe mir dann ein dickes Buch genommen und mich weinend vor mein Bett gesetzt und mit diesem Buch immer auf die Naht hinten am Schuh geschlagen.

### Die Angst, allein zu sein, hält bis heute an

Diese ganzen negativen Erfahrungen musste ich meistens ohne den Beistand meiner Eltern durchleben. Es gibt noch viele weitere negative Momente, die ich auch später noch erlebt habe, aber um diese alle aufzuzählen bräuchte ich sicherlich noch viele Seiten.

All diese Dinge und Erlebnisse haben mein Leben bis heute bewusst und auch unbewusst beeinflusst. Ich habe heute noch Angst und ein schlechtes Gefühl, wenn ich ins Krankenhaus muss. Angst, verlassen zu werden und Angst, alleine zu sein, beeinträchtigen mein Leben noch immer stark. Sicherlich habe auch ich, wenn auch unwissend, meinen Teil zu meinem heutigen Zustand dazu beigetragen.

Ich musste schon als Kind immer kämpfen, um etwa so zu sein wie gesunde Kinder. Dieses Kämpfen habe ich bis zu meinem 46. Lebensjahr fortgesetzt. Dadurch hatte ich es zwar privat und beruflich weit gebracht. Aber der Preis für all diese Dinge war doch sehr hoch. Seit einigen Jahren bin ich nun Rentner (nach einem kompletten Zusammenbruch) und jetzt kämpfe ich nur

noch darum, um das, was heute noch geht, so lange wie möglich zu erhalten.

Erst nach einer Reha und durch meine jahrelangen Besuche bei einer Verhaltenstherapeutin sehe ich jetzt, wie ein großer Teil meines heutigen Verhaltens mit meiner Kindheit zu tun hat. Gestern und heute liegt so eng beieinander und es ist schon erstaunlich zu erfahren, wie lange und mit welcher Wucht seelische Verletzungen nachhallen können. Somit kann ich nun viel besser mit diesen Dingen umgehen.

### Ich lerne darüber zu sprechen

Einen großen Anteil daran, dass es mir seelisch besser geht, hat neben meiner wunderbaren Familie auch meine Selbsthilfegruppe. Habe ich anfangs wegen meiner Vorbehalte „Da wird ja nur gejammert“ den Kontakt zur Gruppe zunächst abgelehnt und dann nur sehr zögerlich aufgenommen, bin ich heute froh, diesen Schritt getan zu haben. Ich habe durch den Erfahrungsaustausch viele neue Informationen und dadurch neue Impulse für mich gewonnen. Meine Erfahrungen in der Psychotherapie habe ich mit in die Gruppe gebracht und gemerkt, dass es nicht nur mir schwer fällt bzw. gefallen ist, über seelische Verletzungen zu sprechen. Sich seelisch zu öffnen bringt aber neuen Gewinn und Erleichterung - auch in der Selbsthilfegruppe.

Natürlich bin ich kein neuer Mensch geworden. Das, was ich erlebt habe, lässt

sich ja nicht rückgängig machen. Es bleibt wohl ein lebenslanger emotionaler „Eiertanz“, chronisch krank zu sein. Ich erlebe es immer wieder, in ein tiefes Loch zu fallen – aber mit der Gewissheit, dass ich aus eigener Kraft heraus finde - gestärkt durch den Rückhalt von Familie, Selbsthilfegruppe und auch therapeutischer Unterstützung,

## „Sich seelisch zu öffnen bringt Gewinn und Erleichterung“

Ich hoffe, dass ich durch diesen Beitrag gezeigt habe, dass es nicht nur ein körperliches Leiden durch die Polio (oder andere chronische Erkrankungen) gibt, sondern auch oft ein psychisches. Man sollte mal darüber sprechen! ■

### Poliomyelitis

Poliomyelitis anterior acuta oder spinale Kinderlähmung, wie diese Krankheit auch genannt wurde, ist eine akut auftretende Viruserkrankung, die in der westlichen Welt etwa bis in die frühen 60er Jahre des letzten Jahrhunderts verbreitet war.

### Post-Polio-Syndrom

Spätfolgen nach Polio treten nach einer Periode maximaler Wiederherstellung bei Personen auf, deren Kondition über einen ziemlich langen Zeitraum scheinbar stabil geblieben war. Man nimmt an, dass sie auf eine zweite, langsam fortschreitende Degenerationsphase zurückzuführen sind, die erst viele Jahre nach der ursprünglichen Infektion auftritt.

Diese und weitergehende Informationen vom Bundesverband Polio e.V. im Internet: [www.polio.sh](http://www.polio.sh)

### INFO

Die Regionalgruppe Dortmund des Bundesverbandes Poliomyelitis e.V., trifft sich jeden 3. Mittwoch im Monat um 16.00 Uhr im Lokal im Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42.

Kontakt:  
Maïke Krzyzanowski,  
Tel.: 0231 - 45 25 24,  
E-Mail: [m.krzyzanowski@gmx.de](mailto:m.krzyzanowski@gmx.de)

## Kennen Sie Morbus Bosphorus?

### Selbsthilfegruppen machen Deutsch-Türkisches Kabarett

von Anne Reineke-Schrieber

Morbus Bosphorus - diese Krankheit kannte ich bis zum März auch nicht. Jetzt weiß ich es nicht nur, nein, ich gehöre sogar der Selbsthilfegruppe Morbus Bosphorus e.V. an. Deshalb erzähle ich ihnen lieber von Anfang an, wie ich zu dieser Gruppe gekommen bin: *Selbsthilfe - über kulturelle Grenzen hinweg* - ist der Titel einer Fachtagung des Projektes *Gesundheitsselbsthilfe NRW und Migration*, das mit Verständnis die Selbsthilfe und die Gesundheit türkischer Krebs-Betroffener fördern will. Diese landesweite Fachtagung sollte nun am 21. April in der Merkez-Moschee in Duisburg-Marxloh stattfinden. Neben zahlreichen Vorträgen und Informationsständen stand ein deutsch-türkisches Kabarett auf dem Programm. Dafür wurden natürlich Darsteller gesucht. Und damit fing alles an.

Es gibt Menschen, die mich gut kennen und wissen, dass ich gern auf der Bühne stehen würde. Rollenspiele, die bei Seminaren gern eingesetzt werden, liebe ich. Diese Information wurde Rita Januschewski (Mitarbeiterin des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes/ Gesundheitsselbsthilfe NRW) zugetragen. Ein Telefonat mit Rita fand Begeisterung auf beiden Seiten.

Natürlich mache ich mit, weniger Begeisterung bestand bei meiner besseren Hälfte. Fahren würde er mich, aber selbst auch mitspielen? Auf keinen Fall!

#### Kulturen begegnen sich mit viel Gefühl

Die erste Theaterprobe sollte am 20. März in Essen, im Haus des „Paritätischen“ stattfinden. Wie immer waren wir zu früh und saßen eine Stunde im Wagen vor dem Haus. Dann kamen die ersten Mitspieler. Ach du Schreck: Türkische Frauen mit Kopftüchern und deren Männer. Alle anderen, die kein Kopftuch trugen, haben wir erst einmal nicht gesehen. Eine komplette Truppe aus dem türkischen Selbsthilfverein *Weg der Hoffnung*, Eltern krebskranker Kinder. Worauf hatten wir uns da eingelassen?

Auf der deutschen Seite nur eine kleine Gruppe: Waltraud von der Hepatitis-Gruppe mit ihrem Enkel, Petra von der Frauenselbsthilfe nach Krebs. Lara, die Tochter von Rita und ich mit meinem Mann Jochen.

Wir alle wurden herzlich von Rita und Umut Coporoglu-Ezel, der Projektkoordinatorin begrüßt. Bei Kaffee und Wasser wurde erst einmal der Ablauf besprochen, das Thema gefunden. Eine deutsche und

eine türkische Selbsthilfegruppe sollten ihr Gruppentreffen darstellen. Alles sollte dabei stark übertrieben werden. Schließlich handelt es sich um Kabarett. Der Name für die Gruppen wurde von Umut vorgeschlagen: Morbus Bosphorus. Uns allen war Morbus Bosphorus völlig unbekannt, aber Umut klärte uns dann auf. Frauen, Männer und Kinder mit Migrationshintergrund verhalten sich bei Schmerzen völlig anders. Es wird gejammert. Morbus Bosphorus ist eine despektierliche Beschreibung für in unseren Breitengraden sozial nicht gewohnte und nicht gewünschte Schmerzäußerungen.

Wir Deutschen begannen mit der Probe des Gruppenabends. Mein Mann hatte sich doch hinreißen lassen mitzuspielen und avancierte sogar zum Hauptdarsteller. Starres Programm, pünktlicher Beginn, Unterschriftenliste, Ordnung. Schrecklich diese Gruppe. Da würde ich nie mehr hingehen. Dann war die türkische Gruppe an der Reihe. Ein Stimmengewirr und ein reich gedeckter Tisch. Jeder Neuankömmling wurde von allen umarmt und erst einmal zum Essen eingeladen. Zeit spielt keine Rolle. Von Programm nichts zu merken. Chaos? Auf jeden Fall hatten wir alle viel Spaß miteinander und konnten uns herzlich über die jeweiligen Darstellungen amüsieren. Keine Spur mehr von Hemmungen und Voreingenommenheit. Es gab auch keine Sprachprobleme. Gemeinsam verspeisten wir die Leckereien, die unsere türkischen Mitspieler mitgebracht hatten.

Die nächste Theaterprobe fand am 10. April in Essen statt. Wieder hatten wir viel Spaß dabei. Diesmal sorgten die Deutschen

für das leibliche Wohl. Selbstverständlich alles ohne Schweinefleisch.

#### Wir sind vom selben Stern

Am 20. April dann die letzte Probe - diesmal direkt vor Ort, in den Tagungsräumen der Moschee. Ab 18 Uhr mussten wir erst einmal die Informationsstände für den nächsten Tag herrichten, dann konnten wir endlich proben.

### Das Projekt

Das Projekt **Gesundheitsselbsthilfe NRW und Migration** will beispielhaft erproben, wie die Betroffenen-Erfahrungen und -Kompetenzen deutscher Krebs-Selbsthilfeorganisationen für türkischsprachige Mitbürgerinnen und Mitbürger zur Bewältigung einer eigenen Krebserkrankung nutzbar gemacht werden können. Projektträger ist *Der Paritätische, Gesellschaft für soziale Projekte*. Weitere Projektpartner sind die Deutsche ILCO LV NRW e.V., der Landesverband der Kehlkopfoperierten NRW e.V. und die Frauenselbsthilfe nach Krebs LV NRW e.V. Die AOK Rheinland / Hamburg und AOK Westfalen-Lippe fördern das Projekt finanziell.

Weitere Informationen im Internet unter [www.sozialeprojekte.de](http://www.sozialeprojekte.de)



„Wir haben wunderbare Menschen kennengelernt“



#### INFO

Anne Reineke-Schrieber ist Mitglied der **Deutschen Ilco e.V. Gruppe Dortmund** (Selbsthilfegruppe für Menschen mit künstlichem Blasen-/ Darmausgang), Darmkrebs) und Regionalsprecherin.

Gesprächskreise:

- 4. Donnerstag im Monat um 17.15 Uhr

Kontakt:

Anne Reineke-Schrieber,  
Tel.: 0231 - 44 51 93

- 1. Freitag im Monat, 19.00 Uhr

Kontakt:

Martina Richter,  
Tel.: 0231 - 48 80 223

Betroffene beraten Betroffene:

jeden 4. Donnerstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort:

Wilhelm-Hansmann-Haus,  
Märkische Str. 21.

Am Tag darauf war unser großer Tag. Die ersten deutsch/türkischen Besucher kamen um 9.00 Uhr. Nach dem Kaffee-Empfang wurden die Gäste begrüßt. Ich weiß nicht, wie viele es genau waren, ich schätze 140 Personen, darunter viele Journalisten türkischer Zeitungen. Sogar das türkische Fernsehen war zugegen. Leider von der deutschen Presse keine Spur. Durch das Programm führte eine türkische Moderatorin des WDR.

Ein Programmpunkt waren die Berichte von Betroffenen. Als Aynur über ihr Schicksal und ihre Arbeit in der Eltern-Selbsthilfe krebskranker Kinder berichtete, konnte kaum jemand seine Ergriffenheit verbergen. Das türkische Büfett wurde mit Begeisterung angenommen. Bei mir meldete der Magen: Schmerzen, Sodbrennen. Sollte ich doch aufgeregt sein?

Dann endlich 14.00 Uhr - Zeit für unseren Auftritt. Ich glaube, wir waren alle richtig gut. Das Publikum zeigte sich begeistert. Unter den Klängen der Musik von Ich&Ich - Wir sind vom selben Stern - vereinigten sich die türkische und deutsche

Gruppe *Morbus Bosphorus* zu einer gemeinsamen Gruppe. Wenn es im wahren Leben doch so einfach wäre, dass Menschen mit gleicher Diagnose über kulturelle Grenzen hinweg zueinander finden. Mein Mann und ich haben schon einmal den ersten Schritt getan und sind Mitglied im türkischen Selbsthilfverein *Weg der Hoffnung NRW e.V.* geworden.

Nach der Tagung hatten wir die Möglichkeit, die Moschee zu besichtigen. Wir wurden von der Bildungsbeauftragten der Moschee geführt und waren sehr überrascht zu hören, dass diese junge Frau ein abgeschlossenes evangelisches Theologiestudium hat. Ein wenig habe ich mich sogar geschämt, dass ich außer Vorurteilen überhaupt keine Ahnung vom Islam habe. Es gibt viel mehr Gemeinsamkeiten als ich gedacht hatte. Zum Beispiel die zehn Gebote.

Zum Abschluss kann ich nur sagen, dass ich froh bin, wunderbare Menschen auf türkischer und deutscher Seite kennen gelernt zu haben. Vielleicht konnten wir alle gemeinsam einen kleinen Beitrag zur Migration geben. ■

# ELTERNTREFF Leukämie- und tumorerkrankter Kinder e.V., Dortmund

25 Jahre ehrenamtlicher Einsatz für onkologisch erkrankte Kinder

von Hans-Jörg Banack

Was im Jahre 1982 zunächst als Erfahrungsaustausch in ersten zunächst unregelmäßigen Zusammenkünften begann, entwickelte sich rasch zu einem Verein, der 1985 offiziell als „ELTERNTREFF Leukämie- und tumorerkrankter Kinder e.V.“ eingetragen wurde. Mit Stolz können wir heute feststellen, dass sich unser als gemeinnützig anerkannter Verein in den 25 Jahren des Bestehens zu einer anerkannten Interessenvertretung für krebserkrankte Kinder, die in der Dortmunder Kinderklinik behandelt werden, entwickelt hat.



Fröhliche Gesichter heute...

Die hohe Akzeptanz unserer Vereinsarbeit im Dortmunder Klinikum, im Klinikumfeld, bei Einrichtungen im Gesundheitswesen bis hin zum bundesweit agierenden Dachverband verdeutlicht dies. Interessant ist, dass von den ehemals 16 Gründungsmitgliedern heute immer noch zwei aktiv im Vereinsvorstand mitwirken.

## Persönlicher Erfahrungs- und Informations-Austausch

Wir haben es selbst erlebt. Die Diagnose Krebs bei unseren Kindern belastet das Leben der ganzen Familie sehr schwer. Die Angst um das kranke Kind, die Sorgen, aber auch die Freude über Erfolge bei der Therapie, haben wir selbst erfahren. In dieser Situation hilft ein Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Eltern sehr. Auf Anregung von Dr. Harald Neugebauer (damals Arzt auf der Krebsstation „K 1“ der Dort-

munder Kinderklinik) begann Anneliese Welzel als betroffene Mutter damals, Kontakte mit anderen betroffenen Eltern aufzunehmen. Dem schloss sich Christel Lamotte an. Ein erstes wichtiges Anliegen bestand darin, die gesamte Familie, also nicht nur das betroffene Kind, sondern auch die Geschwisterkinder in die Betreuung mit einzubeziehen. Schließlich hatte man persönlich enttäuschende Erfahrungen in der Kinderklinik erleben müssen. Denn: Damals waren die Rahmenbedingungen für krebserkrankte Kinder in den Kliniken generell schlecht. So ging es nicht nur um die Verbesserung der psychosozialen und ärztlichen Betreuung, sondern ebenso um die Verbesserung der räumlichen Situation sowie um die Verbesserung der medizinisch-technischen Ausstattung von onkologischen Fachstationen

nicht nur in Dortmund, sondern im gesamten Bundesgebiet.

Bis heute zählen die jährlichen Sommerfeste, Weihnachtsfeiern und Basare, die Elternabende, Stammtische sowie die Familien-Wochenend-Seminare zum Grundangebot unseres Vereins. Die Erfahrung hat gezeigt, wie wichtig diese Veranstaltungen sind. Neben der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch tut es einfach allen Familien gut, gemeinsam etwas Schönes zu unternehmen. Die erste Weihnachtsfeier auf der Station „K 1“ fand übrigens 1982, das erste Sommerfest auf „Gut Böckelühr“ (Schwerte-Ergste) im Jahre 1984 statt. Beide Veranstaltungen wurden damals noch durch die Familie Welzel organisiert und auch aus deren eigener, privater Tasche finanziert. Heute können diese Gemeinschaftsveranstaltungen glücklicherweise aus eingehenden Spenden finanziert werden.

Info-Veranstaltungen für Betroffene zu aktuellen Themenfeldern, wie z. B. rund um die Krankheitsbilder und deren Behandlungs-

...wie damals



Der Vorstand heute...

methoden, zu Ernährungsfragen, zum Stand der Forschung, zu Problemen in der Schule, zur Psychosozialen Betreuung, zu Sozialen Hilfen, gehören bis heute zu den Klassikern des Vereins. Jahrelang wurden ferner intensive Kontakte zwischen dem ELTERNTREFF und der Elterngruppe der Dortmunder Partnerstadt Rostow am Don (Russland) gepflegt.

## Stationsdienst und individuelle Hilfen

Als ein wesentlicher Bestandteil der Vereinsarbeit galt von Anfang an das ganzjährige, intensive Beratungs- und Betreuungsangebot durch ehemals betroffene Mütter auf der onkologischen Station „K 1“. Anneliese Welzel hatte ab 1983 bereits mit einem regelmäßigen Besuchsdienst auf der „K 1“ begonnen. Ab 1984 besuchten dann weitere betroffene Mütter in unregelmäßigen Abständen neu betroffene Eltern auf der „K 1“. Heute haben sieben Stationsmütter diesen wichtigen, ehrenamtlichen Betreuungsdienst übernommen. Durch die mehrmals in der Woche stattfindenden Stationsbesuche entwickelt sich schnell ein vertrauensvolles Verhältnis zu dem kranken Kind und der gesamten Familie. Dieser intensive Kontakt führt auch dazu, dass notwendige Hilfen schnell erkannt und unbürokratisch umgesetzt werden können.

Die vom ELTERNTREFF in dieser außergewöhnlichen Lebenssituation gewährten Hilfen umfassen persönlichen Rat und individuelle Betreuung, aber auch praktische Unterstützung des Kindes (z. B. für den Mehraufwand bei Verpflegung, Kleidung und Fahrtkosten). Zur Kur-Erholung steht Familien im Nordseeheilbad Cuxhaven-Duhnen seit 1992 kostengünstig eine Elternwohnung zur Verfügung. Dort kann die Seele baumeln und Abstand zum Klinikalltag entstehen.

## Umbau / Renovierung der Station „K 1“

Der ELTERNTREFF forderte bereits Mitte der achtziger Jahre aufgrund der unzumutbaren räumlichen Situation dringend eine Umgestaltung der onkologischen Station „K 1“. Erst durch die externe Einwerbung der hierzu notwendigen finanziellen Mittel durch den ELTERNTREFF konnte dieser Plan gelingen. Vor diesem Hintergrund begannen die Verhandlungen mit der Klinikverwaltung zur Umgestaltung der Station. Nach Abschluss dieses Umbaus standen dann sogenannte „Eltern-Kind-Einheiten“ zur Verfügung. Auch die optischen und farblichen Veränderungen der Behandlungs- und Ärztezimmer, des Elternzimmers sowie im langen Stationsflur auf der „K 1“ trugen zu mehr Wohlbefinden der kleinen Patienten bei.

Nach gut 22jähriger Nutzung zeigte diese ehemalige Vorzeigestation „K1“ dann jedoch deutliche Verschleißerscheinungen - eine erneute Renovierung war dringend erforderlich. Bei deren Planung, Gestaltung und Finanzierung war der ELTERNTREFF auch diesmal wieder aktiv mit eingebunden. Die neue „Kinder-Elterntreff-Oase“ inmitten der Station wird als Begegnungsstätte mit vielen Möglichkeiten zum Auftanken gut angenommen.



...und in den Anfängen

## Unterstützungsarbeit für die Dortmunder Kinderklinik

Eine Verbesserung der psychosozialen und ärztlichen Betreuung, wie auch der medizinisch-technischen Ausstattung der onkologischen Fachstation „K 1“ war von Anfang an eines unserer Vereinsziele. Mit starkem, persönlichem Engagement betroffener Eltern konnte bereits im Jahre 1986 eine neue Planstelle für eine Psychologin realisiert werden. Positive Nachwirkungen aus einer öffentlichen Podiumsdiskussionsrunde im Jahre 1989 bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund zum Thema Kinderkrebsbehandlung auf der Station „K1“ und onkologischer Schwerpunkt führten im Laufe der Jahre zu einer allmählichen Anhebung des Personalschlüssels, d. h. zu neuen zusätzlichen Planstellen für eine Krankenschwester sowie eine Erzieherin.

Bei der personellen und auch der medizinisch-technischen Ausstattung half der ELTERNTREFF in all den Jahren immer wieder - z. B. bei der Anschaffung diverser Geräte oder Rollstühlen und Ruhesessel, durch die Kostenübernahme eine Arzt-im-Praktikum-Stelle (später ersetzt durch einen Assistenzarzt), durch Mitfinanzierung einer zusätzlichen Psychologenstelle, für den Einsatz einer Kunsttherapeutin oder auch durch Mitfinanzierung der Klinik-Clowns. Damit realisierte der ELTERNTREFF wichtige medizinische sowie psychosoziale Angebote auf der „K 1“, welche über die in den deutschen Krankenhäusern übliche Regelversorgung hinausgehen.

## Überregionales Engagement

Mit permanenten, bundesweiten Aktionen, bei denen sich insbesondere Anneliese Welzel engagierte, konnte das Thema Krebs bei Kindern immer mehr enttabuisiert werden.

Der *ELTERN TREFF* initiierte als regionale Dortmunder Interessenvertretung den Dachverband DLFH Aktion für krebskranke Kinder e.V. in Bonn mit und trat diesem 1988 als Mitglied bei. Die Vernetzung über den Dachverband mit den anderen inzwischen gut achtzig Elterngruppen in Deutschland hat sich für die örtliche Vereinsarbeit als sehr hilfreich erwiesen. Auch die überregionale Koordinierung der Forschungsarbeit über den Dachverband hat sich bewährt. Der *ELTERN TREFF* unterstützte dabei etliche Projekte in den letzten 25 Jahren (z. B. in den Bereichen: Hirntumore, Leukämie, Schmerzlinderung) durch finanzielle Zuschüsse.

**Herzlichen Dank**

In dem zurückliegenden Viertel-Jahrhundert konnten wir Dank des finanziellen Engagements der vielen Spender bzw. Sponsoren für unsere erkrankten Kinder und ihre Familien sehr viel direkt auf der onkologischen Station „K 1“, aber auch darüber hinaus, erreichen. Außerdem haben sich viele engagierte Menschen zusammen mit uns in diesen 25 Jahren - sowohl lokal, als auch überregional - für die krebskranken Kinder eingesetzt. Dafür herzlichen Dank. Wir wünschen uns, dass wir unsere Arbeit für die Kinder noch sehr lange in diesem Umfange fortsetzen können. ■

**INFO**

Hans-Jörg Banack ist 1. Vorsitzender des **ELTERN TREFF leukämie- und tumorerkrankter Kinder e.V.**

Vereinsadresse:  
Humboldtstraße 52-54,  
44137 Dortmund  
Telefon: 0231-20 63 415  
Fax: 0231-20 63 803  
Internet:  
www.elterntreff-dortmund.de

Die Termine für den Gesprächskreis (alle 4-6 Wochen) bitte erfragen.

# Freie Entfaltungsräume als stärkste Motivation

## Selbsthilfe und Ehrenamt - Sinnvolles Engagement in der Gruppe SOPHA

von Fred

**Seit mittlerweile elf Jahren ist die Selbsthilfearbeit im Bereich Sozialphobie für mich ein wichtiges Betätigungsfeld. Wenn ich frage, welche Arbeit gut für mich ist, dann ist es vor allem die sinnerfüllte Tätigkeit, bei der ich meine Fähigkeiten einbringen kann und genügend Gestaltungsspielraum habe, um eigene Ideen umzusetzen. Ich bin dann am glücklichsten bei der Arbeit, wenn ich mich für etwas engagiere, was mir wirklich etwas bedeutet. Wenn ich mich mit Herz und Seele einbringen kann.**

Umgedreht bin ich dann unglücklich, wenn ich Dinge tun muss, von denen ich überhaupt nicht überzeugt bin. Oder ich in einem starren, festgefahrener System arbeiten muss, wo so viel unsinnige Dinge getan werden, weil man sie schon immer so gemacht hat, oder weil Menschen - aus welchen Gründen auch immer - daran festhalten. Dann fällt es mir schwer, mich zu disziplinieren und einfach zu machen.

In der Freiwilligenarbeit sehe ich den Vorteil, dass die Bedingungen für gute Arbeit oft besser sind. Von alleine kommt das aber auch nicht, ganz schnell können in der Selbsthilfe wieder starre Konstellationen entstehen, in denen keiner mehr Lust hat, sich zu engagieren und einzubringen. Wir hatten mal ein Seminar bei Klaus

Vogelsänger, wo mir eine Aussage gut in Erinnerung blieb. Er meinte sinngemäß, dass man Menschen in der Selbsthilfe vor allem dann motiviert, wenn sie ein Betätigungsfeld bekommen, in dem sie gestalten können. Sie wollen nicht einfach nur Aufgaben erfüllen, die man ihnen zuteilt. Wir mussten da selbstkritisch feststellen, dass wir uns als Engagierte zwar oft Entlastung wünschen, aber nicht bereit sind, wirklich Entfaltungsräume abzugeben.

Insofern fand ich es wichtig, mir in der Selbsthilfe freie Gestaltungsräume zu bewahren und auch andere immer wieder dazu einzuladen, sich etwas zu suchen, worin sie sich engagieren wollen. Ich unterstütze gerne, wenn jemand etwas Neues ausprobieren will und trete mir auf die Füße, wenn ich merke, dass ich mich zu sehr einmische. Ich neige manchmal dazu, alles besser zu wissen, insofern verlangt das schon einige Disziplin von mir, mich zurückzuhalten und die anderen einfach machen zu lassen. Wenn ich mich zu stark in die Entfaltungsräume anderer einmische, behindere ich in Wirklichkeit.

**„Man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können.“**

*Friedrich Nietzsche*

**Zur Zeit der Überflusgesellschaft hatten die meisten Leute genug, wovon sie leben konnten. Aber viele Menschen wussten von nichts, wofür sie hätten leben können.**

*Viktor Frankl*

Ich glaube daran, dass dies die stärkste Motivation in der Selbsthilfearbeit ist: Freie Entfaltungsräume, in denen man auf gute Weise sinnvoll wirken kann. Und ich merke, wie mein Bedürfnis danach gewachsen ist, etwas konkret mitzugestalten in einer Welt, in der man so oft nur ohnmächtig zuschauen kann.

Angenehm finde ich auch, dass ich bei dieser Arbeit nicht sonderlich unter Druck stehe. Wenn ich eine gute Idee habe - z.B. die Vorbereitung eines Seminars - dann kann ich es tun. Ich muss aber nichts tun, es verlangt keiner von mir eine bestimmte Leistung. Ich muss nicht kreativ sein in Phasen, wo ich einfalllos bin. Ich muss nichts leisten in Phasen, wo ich durchhänge. Ich kann sozusagen die Energie nutzen, die gerade da ist. Diese Freiheit wirkt sich auch positiv auf die Qualität der Arbeit aus.

Selbsthilfe ist allerdings nicht nur Paradies - ich habe mich auch durch viele Dinge hindurchqualen müssen. Ich quäle mich aber lieber für etwas, mit dem ich vom Herzen verbunden bin. Und die Anstrengung hat mir persönlich auch viel gebracht. Wir hatten komplizierte Auseinandersetzungen in der Selbsthilfegruppe, mussten so manch schwierige Situation bewältigen. Und doch möchte ich die meisten dieser Situationen als Erfahrungsfeld nicht missen.

Als die Kontaktstelle letztens eine Umfrage machte, wie viel Zeit wir ehrenamtlich in die Selbsthilfe investieren, kamen wir auf 32.000 Euro jährliche Kosten, wenn unser Angebot nach marktüblichen Preisen bezahlt werden müsste. Wäre es da nicht verlockend, seine Zeit stattdessen zum Geldverdienen zu verwenden?

Wenn man hinschaut, so organisiert sich fast jeder irgendwelche Lebensräume, in denen man den eigenen Bedürfnissen nachgehen kann. Manch einer verbringt viel Zeit mit Gartenarbeit, andere basteln an der Modelleisenbahn oder verbringen ihre Zeit mit Vereinsarbeit. Es ist nicht ungewöhnlich, in freier Zeit für etwas zu arbeiten, was eigene Bedürfnisse befriedigt. Sich hinein zu geben, um dann was zu ernten. In der Selbsthilfe sind die Bedürfnisse teilweise etwas anders gelagert. Da geht es darum, schwierige Lebenssituationen zu meistern, voneinander zu lernen, Wegbegleiter zu haben, reden zu können, sowie Mut und Hoffnung zu nähren. Es geht aber auch um so ganz allgemeine Bedürfnisse, sich mit Menschen wohl zu fühlen, in Gruppen etwas zu unternehmen, gemeinsam etwas zu erleben, Spaß zu haben.

Sich solche Lebensräume zu schaffen, macht also viel Sinn und schafft bereichernde Lebenszeit. Wenn es gelingt, die Arbeit gut zu verteilen, dann bleibt der Aufwand für jeden auch sehr überschaubar. ■

Buchempfehlung von Fred:

Bruno-Paul de Roeck:  
**Gras unter meinen Füßen.**  
ISBN: 349917944X,  
96 Seiten, 6,95 Euro

Der Gestalttherapeut Bruno-Paul de Roeck beschreibt hier in einer lockeren Art, was einem so alles begegnet, in der Auseinandersetzung mit sich selbst. Ob man schon länger auf dem Weg ist oder erst beginnt, dieser Seelen-Reiseführer ermuntert, ehrlich über sich nachzudenken.

Im Schlußwort heißt es:  
*Werden kennt kein Ende  
Der Strom fließt weiter  
Jeder Augenblick ist neu  
Der Schmerz des Wachsens:  
Der Mühen wert*



**INFO**

Fred ist in der Gruppe **SOPHA - Dortmunder Selbsthilfe für Menschen mit sozialen Ängsten** aktiv.

Informationen zu SOPHA, den Treffen und Kontaktmöglichkeiten bekommen Sie im Internet unter [www.sozialphobie-do.de](http://www.sozialphobie-do.de) und bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

# DepressionsLiga - Profis in eigener Sache!

von Ulla, Mitglied einer Depressions-Selbsthilfegruppe



Im Oktober 2009 erfuhr ich von der Gründung der Deutschen DepressionsLiga (DDL), des ersten Zusammenschlusses nur von Betroffenen und Angehörigen, unabhängig und gemeinnützig. Da ich selbst unter immer wiederkehrenden depressiven Phasen leide, ist mir sehr daran gelegen, dass die Krankheit auch in der Öffentlichkeit als Krankheit anerkannt wird. Genau das ist eines der Ziele der DDL. Und genau deshalb trat ich im November 2009 diesem Verein als 64. aktives Mitglied bei.

Mein Engagement in der DDL ist unabhängig von meiner Selbsthilfegruppen-Arbeit hier in Dortmund. Es sind meine persönliche Betroffenheit sowie meine Überzeugung, dass nur ein offensiver Umgang mit der Krankheit das Schattendasein überwinden kann, die mich zur Mitarbeit motivieren. Da sich der Mitgliederkreis über ganz Deutschland

erstreckt, erfolgen Austausch und Informationsfluss über ein Arbeitsportal im Netz.

### Vom virtuellen Austausch zur realen Begegnung

Die erste Mitgliederversammlung bot mir nun die Gelegenheit, die virtuell Bekannten real kennen zu lernen und die habe ich gern genutzt. Fast genau ein Jahr nach der Gründung der DDL trafen sich im Mai 22 Mitglieder aus dem gesamten Bundesgebiet in Kassel zur ersten Jahreshauptversammlung. Auf der vierstündigen Tagung präsentierte der Vorstand den Tätigkeitsbericht, der deutlich zeigte, was in diesem einen Jahr schon erreicht wurde: Mittlerweile hat der gemeinnützige Verein 108 Mitglieder, die daran arbeiten, die Krankheit Depression von ihrem Stigma zu befreien. Arbeitsschwerpunkte bilden Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit sowie Hilfsangebote für Betroffene wie z.B. die Mailberatung für Erkrankte und Angehörige.

Es war schon aufregend, den geschriebenen Worten nun endlich auch Gesichter und Stimmen zuordnen zu können. Aber diese innere Anspannung hat sich gelohnt, denn es ergab sich schnell ein offenes Miteinander, so wie ich es auch aus der Selbsthilfegruppe hier vor Ort kenne. Die Teilnahme an dieser realen Veranstaltung hat mir auch die Entscheidung, zukünftig bei der Mailberatung mitzuwirken, erleichtert.

Das Treffen war geprägt durch eine sehr entspannte und menschliche Atmosphäre, in der effektiv gearbeitet werden konnte. Der arbeitsreiche Nachmittag klang bei einem gemeinsamen Essen in geselliger Runde aus. ■

### Seelisch Wachsen

Unsere Selbsthilfegruppe Seelisch wachsen hat noch Plätze frei. Wir versuchen durch Reden und Zuhören akute und chronische Probleme zu lindern und neue, positive Lebenseinstellungen zu finden. Themen sind z. B. Liebe, Partnerschaft, Einsamkeit, Selbstwertgefühl etc. Schau doch einfach unverbindlich bei uns vorbei, wir freuen uns auf dich.

Wir treffen uns jeden Freitag um 19.00 Uhr in der Dortmunder Innenstadt.

### Computer-/Onlinesucht

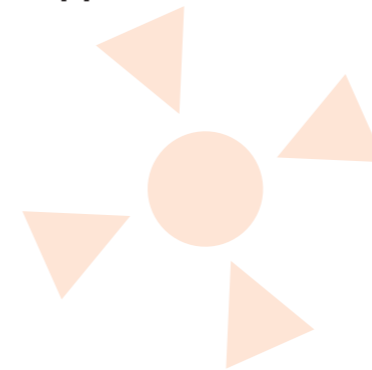
Aufgebaut werden soll eine Selbsthilfegruppe zur Computer- und Onlinesucht. Angesprochen sind Menschen im Alter von 18 bis 40 Jahren, denen es trotz Versuch nicht gelingt, die Zeit, die sie am Computer verbringen, zu verringern. Dieses kann sich auf spezielle Software wie z. B. Computerspiele wie WoW, Counterstrike und Konsolenspiele sowie auf das Chatten und das exzessive Surfen oder Downloaden im Internet beziehen.

Wird die Beschäftigung mit dem Computer und Internet zum Lebensmittelpunkt und findet das eigene Leben zunehmend in virtuellen Welten statt, geraten soziale Kontakte sowie das Engagement in Schule, Ausbildung und Beruf oder auch z.B. die Hygiene in den Hintergrund. Der Rückzug aus der realen Welt führt zunehmend zur sozialen Isolation und kann zur Schuldenfalle werden.

Der vertrauensvolle Austausch in der Selbsthilfegruppe zu Themen wie Selbstwertproblemen, Kontaktschwierigkeiten, Einsamkeit und Langeweile sowie die gegenseitige Unterstützung können Mut auf dem Weg zu einem bewussten Umgang mit dem Computer und einem selbst bestimmten Leben machen.

# Selbsthilfegruppen-Börse

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



### Arbeit suchende, arbeitslose Frauen ab 40

Die Selbsthilfegruppe für Arbeit suchende und arbeitslose Frauen ab 40 Jahren erörtert eine Vielzahl von Themen rund um die Arbeitssuche und Arbeitslosigkeit. Neben den Fragen zu den aktuellen Bewerbungsstandards, der Arbeitssuche und den staatlichen Eingliederungshilfen befasst sie sich mit neuen Wegen, eine Beschäftigung zu finden und das Leben sinnvoll zu gestalten. Auch Probleme in der Arbeitslosigkeit wie sozialrechtliche Belange, preiswerte Weiterbildungs- und Freizeitmöglichkeiten oder soziale Kontakte finden in der Selbsthilfegruppe genügend Raum. Dabei ist es ihr Ziel, über den Erfahrungs- und Informationsaustausch hinaus Lösungsvorschläge zu erarbeiten, gegenseitige Hilfestellungen anzubieten und das Selbstbewusstsein in der Gemeinschaft zu stärken.

Die Gruppe trifft sich dienstags von 13.30 bis 15.00 in der Innenstadt.

### Erwachsene mit Asperger-Syndrom

Weiterhin aufgebaut werden soll eine Selbsthilfegruppe für Erwachsene im Alter von 30 bis 50 mit diagnostiziertem Asperger Syndrom. Der Austausch von Erfahrungen und Informationen sowie die gegenseitige Unterstützung bei der Alltagsbewältigung können Mut machen. Ressourcen der Gruppenmitglieder können gestärkt und die Lebensqualität verbessert werden.

Menschen mit Asperger-Syndrom haben häufig Probleme in sozialen Situationen. Diese entstehen dadurch, dass sie Schwierigkeiten haben, Gefühle zu verstehen, auszudrücken und zu steuern. Mimik und Gestik des Gegenübers zu entschlüsseln und sich in den anderen einzufühlen, sind im Repertoire der Betroffenen meist nicht vorhanden. Auch werden Ironie und

nonverbale Botschaften oft missverstanden. Diese soziale Beeinträchtigung, die Kontakte mit anderen stark erschwert, können Rückzug und Einsamkeit sowie Konflikte im Privat- und Berufsleben zur Folge haben.

Die Gruppe wird nicht mehr als acht Personen stark sein.

### Männer

Die Selbsthilfegruppe Anders leben - Alternative Denk- und Lebensformen, die nach der MRT-Methode arbeitet, ist weiterhin offen für Männer zwischen 30 und 50 Jahren. Interessierte Männer sind angesprochen, die gemeinsam Gruppenarbeit mit gestalten und mit-leben wollen.

Merkmale und Ziele dieser Methode sind u. a.: Leben ohne Rollenklischees, Erhalt zwischenmenschlicher Beziehungen, alternative Denk- und Lebensformen und Abbau typischer männlicher Verhaltensmuster (schneller, besser, stärker, Kampf, Konkurrenz, Unterdrückung). Ein wichtiges Thema in der Gruppenarbeit wird der Umgang mit Gefühlen sein: „Gefühle gehören zum Leben und machen uns vollständig“ ist ein Leitsatz der MRT-Methode. Sie bietet erprobte Regeln an, um eigene Verhaltensmuster, Emotionen, Rollenvorstellungen und Selbstkonzeptionen bewusst zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern.

Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Montag im Monat.

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

Informationen zur Deutschen DepressionsLiga finden sich auf der Homepage [www.depressionsliga.de](http://www.depressionsliga.de).

Unter dem Menüpunkt *E-Mail-Beratung* bietet die DDL depressiv Erkrankten und deren Angehörigen die Möglichkeit, Fragen rund um das Thema Depression zu stellen.

# reintechnisches

heute: Sicher im Internet

von Winfried Müller

Das Internet ist für viele Selbsthilfegruppen ein wichtiges Austausch- und Informationsmedium. Es gibt aber auch eine Schattenseite - der Rechner kann angegriffen werden. Das ist eine ernstzunehmende Gefahr und oft wird wenig Vorsorge betrieben, gerade auf privaten Rechnern.

**Die wichtigsten Schadens-Szenarien sind:**

1. Die Funktionsfähigkeit des Computers wird gestört, aufwändige Neuinstallation ist die Folge.
2. Wichtige Daten auf der Festplatte gehen verloren.
3. Sensible Daten werden ausspioniert und gelangen in fremde Hände. Großer finanzieller Schaden kann entstehen, z.B. bei Bankdaten.
4. Hacker übernehmen die Kontrolle über den eigenen Rechner und nutzen ihn unbemerkt für illegale Zwecke im Internet.
5. Freunde und Bekannte, die sich in Adressbüchern befinden, werden das Ziel weiterer Angriffe.

**Computersicherheit ist eine schwierige Sache:**

Selbst Experten beißen sich daran die Zähne aus. Man muss an allen Ecken und Enden aufpassen, dass keine Sicherheitslücken entstehen. Normalanwender sind da schnell überfordert. Trotzdem gibt es einige wirksame Maßnahmen, auf die jeder achten kann:

1. Surfe nur vertrauenswürdige Internetseiten an. Wenn dir irgendwas mysteriös vorkommt, schließe sofort den Internetbrowser. Bevor du im Internet ein Passwort eintippst, überprüfe in der URL-Zeile, ob du wirklich auf der richtigen Seite bist. Bevor du vertrauliche Daten eintippst, prüfe, ob die Seite verschlüsselt ist (Schloss-Symbol oder https:// in der URL-Zeile).

2. Klicke nie unbedacht auf Links in einer Mail. Betrüger versuchen so, dich auf gefährliche Internetseiten zu locken. Öffne keine Anhänge, die nicht sicher sind. Prüfe, ob eine Mail wirklich vertrauenswürdig ist. Betrüger gehen geschickt vor, lass dich nicht narren.

3. Passwörter sollten nicht auf dem Computer gespeichert werden. Es sei denn, es handelt sich um wirklich sichere Passwortmanager. Man sollte sich immer bewusst machen, was es bedeuten kann, wenn Passwörter in falsche Hände geraten. Viele verwenden auch leicht knackbare Passwörter. Kombinationen aus Buchstaben und Zahlen sollten es nach Möglichkeit sein.

4. Sichere regelmäßig deine Daten. Man steckt ja viel Arbeit in seine erstellten Dokumente und digitale Bilder sind unwiderbringlich. All das sollte regelmäßig am besten auf CD/DVD gebrannt werden. Hier zeigt sich - je weniger Daten man ansammelt, um so einfacher geht die regelmäßige Datensicherung. Wer zu viele Daten hat, muss auf externe Festplatten oder Memorysticks ausweichen. Es gibt Backup-Programme, die eine regelmäßige Sicherung vereinfachen.

5. Jeder Rechner, der ins Internet geht, muss einen Virensch scanner installiert haben,

der sich auch täglich aktualisiert. Ein guter kostenloser Scanner ist unter <http://www.free-av.de> zu finden.

6. Jede Software, die ins Internet zugreift, muss regelmäßig aktualisiert werden. Viele Programme machen das schon automatisch, man muss nur darauf achten, dass diese Automatik auch funktioniert. Vor allem betrifft es das Betriebssystem, den Internetbrowser (Internet Explorer/Firefox/Opera), den Virensch scanner, diverse Mediaplayer und einige Plugins (Flash, Java- Runtime).

7. Weniger ist mehr: Deinstalliere alle Software, die du nicht brauchst. Installiere möglichst selten etwas Neues. Jede Software kann das System unsicher machen oder verlangt Wartungsaufwand. Gleichzeitig verliert man den Überblick. Software, die direkt aufs Internet zugreift, ist wegen möglicher Sicherheitslücken besonders kritisch. Muss doch mal eine neue Software installiert werden, dann diese nur von sicheren Quellen beziehen.

8. Sensible Daten sollten in einem verschlüsselten Laufwerk abgelegt werden. Hierfür gibt es die kostenlose Software TrueCrypt, die man sich am besten von einem erfahrenen Anwender einrichten lässt. Besonders sinnvoll ist das auch für USB-Sticks und mobile Geräte, auf denen man sensible Daten mit sich rumträgt.

9. Alles, was man nicht selber durchblickt: Lass deinen Computer von einem Versierten einmal durchchecken, damit eine gute Grundsicherheit eingerichtet wird. Lass dir auch zeigen, auf was du alles achten musst, damit die Sicherheit gewährleistet bleibt. Vielleicht gibt es jemanden in der Selbsthilfegruppe, der dir behilflich sein kann. ■

## INFO

Winfried Müller ist Mitglied einer Dortmunder Selbsthilfegruppe und beschäftigt sich gerne und viel mit technischen Belangen. Er möchte mit seinen Beiträgen nicht nur Selbsthilfegruppen ausgewählte Tipps geben.

Email: [wm@reintechnisch.de](mailto:wm@reintechnisch.de)  
[www.reintechnisch.de](http://www.reintechnisch.de)

Dortmunder Selbsthilfegruppen bzw. Ansprechpartner/innen zu folgenden Themen:

**A**doptivkinder

Adipositas

AD(H)S

- Kinder
- Erwachsene

Alkoholabhängigkeit

Alleinerziehende

Alzheimer

Angsterkrankungen

Aphasie

Arbeitslosigkeit, auch: Frauen ab 40

Asperger Syndrom, hier:

- Erwachsene\*
- Eltern

Atemwegserkrankungen

Ausländer/-innen

Autismus

**B**ankengeschädigte

Bauchspeicheldrüsen-Erkrankte

Behinderte, auch Kinder

Beziehungssucht

Blepharospasmus

Blinde

Bluthochdruck

Borderline, nur DBT-Erfahrene

**C**hromosomenschädigung

(seltene)

Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)

Colitis Ulcerosa

Computersucht\*

**D**epressionen

Diabetes, auch:

- Kinder
- Diabetes & Depression

Drogenabhängigkeit

Dystonie

**E**ltern

Emotionale Gesundheit

Epilepsie

Ertaubte

Essstörungen, auch Angehörige

Exhibitionismus

**F**ehlgeburt

Fetales Alkoholsyndrom

Fibromyalgie

Frauen

Frühgeborene

Freizeit

**G**laukom (grüner Star)

Großeltern

Guillain-Barré-Syndrom (GBS)

**H**aarausfall, diffus/kreisrund

Hashimoto-Thyreoiditis

Heilberufler, erkrankte

Hepatitis

Herzerkrankte, auch Kinder

Herzklappen, künstliche

HIV

Hochbegabte Kinder

Hörgeschädigte

Homosexualität

Hyperaktive Kinder (HKS)

Hypophysenerkrankung

**I**nsolvenz

**K**aufsucht

Kehlkopferkrankte

Krebs, auch Kinder

Krebs, speziell:

Blase, Darm, Brust, Prostata, Kehlkopf,

Kunstfehler in der Geburtshilfe

Künstlicher Blasen-/Darmausgang

**L**achen

Lange Menschen

Lesben, auch:

- Mütter, Co-Mütter\*
- mit Kinderwunsch\*

Leukämieerkrankte Kinder

Lupus Erythematodes

**M**änner

Magenentfernung

Makuladegeneration

Messias

Medikamentenabhängigkeit

Minimale Cerebrale Dysfunktion (MCD)

Mobbing

Morbus Basedow

Morbus Bechterew

Morbus Crohn

Morbus Menière

Mütter, auch:

- Hörgeschädigte,
- Mukoviszidose

Multiple Sklerose

Myasthenie

**N**arkolepsie

Nebennierenerkrankung

Nierenkrankte

**O**nlinesucht\*

Organtransplantierte

**P**anikattacken

Pankreas-Erkrankte

Parkinson

Primär biliäre Zirrhose (PBZ)

Pflegeeltern

Polyneuropathie

Poliomyelitis

Prostataerkrankte

Psoriasis

Psychose

Psychisch Kranke

**R**etinitis Pigmentosa

Restless-Legs-Syndrom (RLS)

Rheuma, auch Kinder

Ruhestand

**S**arkoidose

Schädel-Hirn-Trauma

Schlafapnoe

Schlafstörung

Schlaganfall

Schmerzen (chronische)

Schreibgruppe

Schwule

Seelische Verletzung

Sehbehinderte

Selbstfindung

Senior/-innen

Sex- und Liebessucht

Singen, psychosomatisch Erkrankte

Singles ab 60

Soziale Fragen

Sklerodermie

Spielesucht

Stottern

Sturge-Weber-Syndrom

Sucht, auch Hörgeschädigte

**T**innitus

Torticollis Spasticus

Totgeburt

Tourette-Syndrom

Transgender

Trauer

Trennung

**U**nfallverletzte\*

Usher Syndrom

**V**äter

Verwitwete Mütter und Väter

**Z**öliakie

Zwangserkrankungen

\* Gruppe im Aufbau

# Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

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

**In einer Selbsthilfegruppe finden Menschen zueinander, die erkrankt sind oder in einer schwierigen Lebenssituation stehen. Im gemeinsamen Miteinander ...**

- ... erfahren sie Verständnis
- ... tauschen sie Informationen aus
- ... erweitern sie ihre Fachkompetenz
- ... unterstützen und motivieren sie sich gegenseitig
- ... sprechen sie über ihre Anliegen und Alltagsprobleme
- ... gewinnen sie neue Kontakte
- ... stärken sie ihr eigenverantwortliches Handeln und ihr Selbstbewußtsein
- ... geben sie Impulse an professionelle Dienste weiter



## KONTAKT

### Selbsthilfe-Kontaktstelle

Friedensplatz 8  
44135 Dortmund  
Tel.: 02 31-52 90 97  
Fax: 02 31-5 20 90  
E-Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

### Sprechzeiten

Mo, Mi, Fr 9.00 bis 13.00 Uhr  
Mo, Mi, Do 14.00 bis 16.30 Uhr

Persönliche Termine auch nach Vereinbarung

- Alle Anliegen werden vertraulich behandelt
- Die Beratungsangebote sind kostenlos



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist eine öffentlich geförderte Einrichtung in Trägerschaft der PariSozial-Gemeinnützige Gesellschaft für paritätische Sozialdienste in Dortmund