

Miteinander und Füreinander

Angehörige als Betroffene



KISS-DIREKT
AUFKLÄRUNG

SELBSTHILFEGRUPPEN
INFOS

TIPPS
TERMINE/FORTBILDUNGEN

2 **Inhaltsverzeichnis**
Impressum

3 **Editorial**
In eigener Sache

4 **Schwerpunktthema: Angehörige**
Erfahrungsberichte

10 **Selbsthilfegruppen**
Neugründungen

12 **KISS direkt**
Aktionen der KISS

Gesundheit in Worten – Folge 2
Fachbegriffe verständlich gemacht

Wussten Sie schon, dass...

14 **Informationen Termine Tipps**

Impressum

„kisszeit“ erscheint 1 - 2 x im Jahr.
Es ist eine kostenlose Informationsbroschüre zum Thema "Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis".

Für finanzielles Entgegenkommen und Unterstützung dankt der Herausgeber:

Druck und Verarbeitung:
Siebengebirgsdruck, Bad Honnef

Reinzeichnung & Druckvorlage:
Grafik- und Kommunikationsdesign
Marco Kleinfeld, Ruppichteroth, www.v838.de

Titelbild:
Monika Kempfen, Fabrik Siegburg

Foto Seite2 (Inhalt):
Stefan Schumacher, Windeck-Stromberg

Gedichte:
M. Link, Selbsthilfegruppe „Seele und Freund“ (Psychiatrieerfahrene)

Mitarbeit, Impulse, Redaktion und Realisation: (alphabetisch)
Marita Besler, Maïke Burkardt, Manfred Drobig, Susanne Rama, Paul Rausch,
Manfred Strässer, Horst Wenzel

Mitarbeit Schwerpunktthema:
Angehörigen Selbsthilfegruppen

Schlussredaktion:
Maïke Burkardt, Troisdorf, Tel.: 02 28-4 54 99 90, E-Mail: textkorrektur@gmx.de

Auflage: 3.000 Exemplare - Wert: 2,- €

Herausgeber:
KISS - Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis beim Paritätischen
c/o Marita Besler

Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf
Tel.: 0 22 41 - 94 99 99, Fax.: 0 22 41 - 40 92 20
E-Mail: kiss-rhein-sieg@paritaet-nrw.org, Internet: www.selbsthilfenetz.de



Heike Trapphoff und Elisabeth Schulz, Selbsthilfegruppe Insuliner, am Info-Stand bei der Gesundheitsmesse Sivital in Bad Honnef, April 2006

Editorial

„Ich hatte doch auch Angst und wollte mit jemandem reden!“

„Warum habe ich mir so einen Partner gesucht?“

„Ich dachte mit meiner Liebe schaffen wir es schon.“

„Nichts ist mehr wie vorher!“

„Es ist ein Loslassen und Abschiednehmen schon zu Lebzeiten.“

„Wenn ich körperlich am Ende bin, bricht das ganze Hilfesystem zusammen.“

„Darf ich weinen, weil ich Angst vor der Zukunft habe oder belastet das meine krebserkrankte Frau noch mehr?“

„Um des lieben Friedens willen bleibe ich auch zu Hause.“

„Er hätte es auch für mich getan.“

„Was darf ich für mich fordern, ohne Schuldzuweisung, ohne schlechtes Gewissen?“

„Mit wem soll ich darüber sprechen? Die Verwandten geben mir die Schuld und die Nachbarn dürfen es nicht wissen.“

„Es tut gut, gebraucht zu werden.“

„Der Freundes- und Bekanntenkreis ist abgebröckelt - ich fühle mich oft einsam und allein.“

„Alles lastet auf meinen Schultern.“

Diese und ähnliche Äußerungen hören wir immer wieder von Angehörigen. Sie sind "an - gehörig" - sie gehören zu jemandem. Sie gehören zu einem Partner der MS oder eine andere Krankheit hat. Sind Bruder, Ehepartner, Sohn oder Tochter von Demenzerkrankten. Sind Eltern, deren Kind, auch zwischenzeitlich erwachsenes Kind, behindert, psychisch krank oder verhaltensauffällig oder straffällig ist. Sind Arbeitskollege eines Süchtigen, Nachbar oder Freund eines chronisch Kranken, eines Essgestörten oder Depressiven. Die Beispiele sind unendlich erweiterbar.

Immer wieder werden sie gefragt: „Wie geht es dem Kranken?“, „Wie entwickelt sich die Kranke, das Kind?“ Und sie selbst vergessen sich nur allzu oft. Kümmern sich, versorgen, entlasten, verzichten, übernehmen oder bleiben als Angehörige um Suizid oder verwaiste Eltern übrig.

Wir möchten mit diesem Heft die Anerkennung, Akzeptanz und das Verständnis für die Angehörigen stärken. Wir möchten sie einmal ganz bewusst in den Mittelpunkt stellen. Es geht um Angehörige, die unabhängig vom Betroffenen, wieder ein eigenes Leben leben müssen z. B. Angehörige um Suizid. Es geht um Angehörige, die als Co-Abhängige sich verantwortlich für den Alkoholkranken fühlen. Es geht um Angehörige, die Kinder mit besonderen Problemen ins Leben entlassen, loslassen müssen. Es geht um Angehörige, die in gemischten Gruppen von Betroffenen lernen und einen Spiegel vorgehalten bekommen.

Ihr Schicksal rückt bewusst in unseren Blickpunkt. Ob sie es richtig oder falsch machen, ob zuviel oder zuwenig - jeder Angehörige gibt sein Bestes und damit einen Teil seines Lebens.

Ich begegne Ihnen mit Hochachtung und Respekt.

Heike Trapphoff

Heike Trapphoff, KISS-Fachberaterin



Susanne Rama, ehrenamtliche Mitarbeiterin im KISS-Redaktionsteam, hier bei den Kunstpunkten in Eitorf 2006
Bild: S. Rama



Paul Rausch, ehrenamtlicher Mitarbeiter in der KISS-Außenstelle in Alfter-Oedekoven



In eigener Sache

Vor Ihnen liegt die 9. Ausgabe „kisszeit - Hilfe zur Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis“. Dieses Mal widmen wir die Ausgabe allen Angehörigen in und außerhalb von Selbsthilfegruppen. Wir stellen eine kleine Auswahl von Angehörigengruppen vor, die exemplarisch für die vielen unterschiedlichen Gruppen stehen. Wir erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Finanziert werden konnte dieses Heft wieder aus Spendenmitteln.

Jedoch bitten wir alle Selbsthilfegruppen, die ihr Thema als Schwerpunktthema einbringen möchten, rechtzeitig bei den Krankenkassen einen Zuschuss zur Herausgabe der Selbsthilfezeitung „kisszeit“ zu beantragen. Der Antrag muss bis zum 31.03. eines jeden Jahres bei den Krankenkassen eingegangen sein. Fragen Sie bei uns nach!

Es gibt auch noch ein Leben außerhalb der Redaktion: Susanne Rama, die bereits einige Beiträge in verschiedenen Heften veröffentlicht hat, stellt ihre Werke bei den „Eitorfer Kunstpunkten“ aus.

Die Mitarbeit am Schwerpunktthema zu diesem Heft hat ihm so gut gefallen, dass das Redaktionsteam einen neuen Mitarbeiter gewonnen hat: Paul Rausch von der Selbsthilfegruppe Agus. Herzlich Willkommen!

Wir wünschen allen Lesern und Leserinnen für 2007 alles Gute!

Ihr Redaktionsteam

Die Al-Anon Familiengruppen sind eine Gemeinschaft von Verwandten und Freunden von Alkoholikern, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen. Wir glauben, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist, und dass eine veränderte Einstellung die Genesung fördern kann. Al-Anon ist nicht gebunden an irgendeine Sekte, Konfession, politische Gruppierung, Organisation oder irgendwelche Institutionen.



„Ich weiß, was für Dich gut ist“

Mein Name ist Friedrich*, ich gehöre zu Al-Anon und bin Angehöriger. Damals, als meine Frau, Mutter von drei kleinen Kindern, noch trank, bin ich manchmal fast verzweifelt, weil alles gute Zureden, alle meine Versuche, Vorschläge zu machen, wie sie ihr Trinken „unter Kontrolle“ bringen könnte, immer und immer wieder zum Scheitern verurteilt waren. Denn ich war stets nur davon ausgegangen, was ich jetzt an ihrer Stelle tun würde. Genau das müsste für sie ja auch gut sein, meinte ich. Dass es sich bei ihr aber um eine Sucht handelte, die ihr die Häufigkeit und die Menge ihres Trinkens diktierte, konnte ich einfach nicht nachvollziehen. Zu dieser Zeit hatte ich fast alle Verantwortung über die Kinder, unser Geld und sonstige wichtige Familiendinge an mich genommen. Meine Frau war sozusagen entmündigt. Ich traute ihr überhaupt nichts mehr zu!

Ich hatte in den Jahren rund um unsere Familie eine hohe Mauer gebaut, damit ja niemand erfahren könnte, dass meine Frau säuft. Trotz aller Niederlagen beim Bemühen um das „Trockenlegen“ meiner Frau hatte ich allen Ernstes beschlossen, das Problem – als starker Mann, als der ich mich immer noch fühlte – selbst in den Griff zu bekommen. Dabei konnte ich gar nicht mehr registrieren, dass nicht ich, sondern die Alkoholsucht meiner Frau mein und unser aller Leben bestimmte. Es war auch demütigend, weil ich mir Vorwürfe machte, dass ich der Schuldige an ihrem Trinken sei und ich konnte nichts dafür tun, damit dies aufhörte.

Ich habe keine guten Erinnerungen an den Tag, als meine Frau in einem Nachbargarten auf der Suche nach dort versteckten Flaschen fast zu Tode kam. Doch endlich musste ich vom hohen Ross steigen und unser großes Familienproblem, die Alkoholsucht meiner Frau, Fachleuten übergeben.

Nach zwei Entgiftungen und einer sechswöchigen Therapie in Bad Tönisstein konnte meine Frau trocken werden (und ich war daran nicht beteiligt). Von da aus ging es für sie direkt in die nächste Gruppe der Anonymen Alkoholiker.

Erst ca. vier Jahre später – der Druck, den ich jetzt von Seiten meiner Frau und unseren Kindern verspürte, brachte mich dazu – fand ich eine Lösung für meine eigenen Probleme: Ich ging zur Al-Anon-Gruppe, die wie die Anonymen Alkoholiker auch nach den „12 Schritten“ arbeitet. In kurzer Zeit konnte ich erkennen, dass ich nicht der Einzige war, der mit dem Alkoholismus eines Angehörigen nicht zurechtkam oder -kommt.

Zum ersten Mal konnte ich dort auch erkennen, dass ich mich über die ganze Zeit selbst verändert hatte. Nun konnte ich auch über mich selbst sprechen. Ich kam zu der Erkenntnis, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist, und dass das Gegenteil von gut sein, gut meinen ist. Und dass das Tollste für mich ist, was ich gelernt habe: „das Loslassen“.

Ich gehe immer noch gerne zu Al-Anon und liebe meine Frau immer noch ganz toll, heute mehr denn je.

P.S.: Wenn es in Deutschland z. Zt. weit mehr als 2,5 Millionen Alkoholiker gibt, sind von dieser Sucht auch ungefähr 10 Millionen Familienangehörige und Freunde betroffen.

* Name geändert

AA und Al-Anon Kontaktstelle

02 28 - 1 92 95 (täglich 19 bis 21 Uhr)

Al-Anon Gruppen im Rhein-Sieg-Kreis

Kontakt über KISS 0 22 41 - 94 99 99

Al-Anon Familiengruppe e.V.

Zentrales Dienstbüro, Essen

02 01 - 77 30 07

Internet: www.al-anon.de

Alateen

Kontakt über KISS 0 22 41 - 94 99 99

Ich heiße Maria und gehöre zu Al-Anon.

Wie bin ich bloß in eine Selbsthilfegruppe geraten?

Bei mir fing es so an. Ich war 18 und hatte mich über beide Ohren in einen netten jungen Mann verliebt. Dass er trockener Alkoholiker war und regelmäßig zu den Anonymen Alkoholikern ging, war für mich eher interessant als abstoßend. Eines Tages sagte er mir, dass es auch Gruppen für Angehörige gäbe, wo ich hingehen könnte. Oh super! Ich war bereit alles zu tun, um ihn zu unterstützen. Und so dackelte ich los, um mir diese Gruppe anzusehen und mir Tipps zu holen, was ich für meinen Freund alles tun könnte.

Ich wurde herzlich begrüßt und legte sofort mit einer Kanonade von Fragen los. Sie

Sucht-Angehörige können nur eigene Probleme lösen

lächelten und erklärten mir erst einmal, dass Alkoholismus eine Familienkrankheit ist und dass sie zu Al-Anon gingen, um ihre eigenen Probleme zu lösen und nicht die des Alkoholikers. Was sollte das denn? Dieser Gedanke war neu für mich. Mir fiel sofort mein Vater ein, der soff, mal mehr mal weniger, solange ich denken kann und das sollte mich krank gemacht haben? Blödsinn! Aber ich war neugierig genug, um wiederzukommen.

Schnell merkte ich, wie gut es mir tat, jede Woche mit Menschen zusammenzusein, die mir – ohne zu unterbrechen oder gute Ratschläge zu geben – nur zuhörten und ich alles erzählen konnte, was mich bewegte und welche Probleme ich hatte. Keiner verurteilte mich, ja viele bestätigten aus Ihren Erfahrungen ähnliche Gefühle und Erlebnisse. Was als Erstes bei mir hängen blieb, war die Aussage, dass ich ein Recht darauf habe

Verantwortung für sich selbst übernehmen

glücklich zu sein und die Verantwortung für mein Leben übernehmen muss. Der Alkoholiker hat die Verantwortung über sein Leben und ich bin machtlos über sein Trinken und die daraus resultierenden Taten. Und ich darf Fehler machen.

Das widersprach allem, was mir zu Hause beigebracht worden war. Bei uns hieß es, mein Vater ist schwach und labil und wir (meine Mutter, meine Schwester und ich) müssen dafür sorgen, dass der Laden läuft. Hatte er abends „über die Stränge geschlagen“, rief meine Mutter auf der Arbeit an

Wenn irgend jemand in Ihrer Familie ein Trinkproblem hat, so sehen Sie, was aus ihm wird.

Aber sehen Sie auch, was aus Ihnen selbst wird?



„Angehörige sind Betroffene“

und meldete ihn krank. Wenn mein Vater von der Arbeit kam, beobachtete ich genau, ob er getrunken hatte und welche Stimmung herrschte und spielte dann genau die Rolle, die von mir erwartet wurde -mal den Clown mal die Unsichtbare, damit der Abend friedlich verlief. Wenn's nicht funktionierte, fühlte ich mich schuldig, denn ich hatte wieder einmal versagt. Er erklärte mir dann auch immer sehr genau, wie enttäuscht er über mich ist. Über Stunden mit viel Bier und paar Schnäpsen, weil Reden ja durstig macht. Meine Überlebensstrategie wurde, immer lustig zu sein, und jedem zu helfen, weil ich mich schuldig fühlte. Dafür bekam ich immer viel Anerkennung, weil ich ja so gut drauf war und so verantwortungsbewusst. Jeder konnte seinen Müll bei mir abladen und unangenehme Arbeiten an mich delegieren. Mein Stresspegel war auf Anschlag!

Mit Hilfe der Al-Anons erkannte ich mit der Zeit, wo meine Probleme herkamen und wie ich durch den Alkoholismus geprägt worden bin. Das zu ändern, war schwieriger als ich mir je vorgestellt hatte. Konflikte einzugehen, mal "nein" zu sagen oder nur etwas zu machen, weil ich Lust darauf hatte - ohne schlechtes Gewissen -, war äußerst mühselig und auch oft schmerzhaft für mich. Ich war voller Zweifel, ob ich das wirklich tun dürfte. Aber so Schritt für Schritt bekam ich Spaß am Leben, natürlich auch öfters eine „blutige Nase“. Ich wurde von meiner Gruppe aber immer aufgefangen und wenn ich mich verirrte wieder auf die richtige Spur gesetzt.

Haben sich meine Probleme heute aufgelöst? Na ganz bestimmt nicht. Keiner hat behauptet, dass das Leben einfach ist. Aber ich bin zufrieden und oft glücklich und habe Freunde, denen ich nichts vorzuspielen brauche, um Anerkennung zu bekommen. Ich bin immer noch sehr harmoniebedürftig und Streit macht mir Angst, aber ich übe jeden Tag und es macht mir Spaß.

P.S. Den Freund, der mich zu Al-Anon gebracht hat, hab ich dann auch geheiratet.

Hilfen für Kinder suchtkranker Eltern

Nottelefon: 0800 - 280 280 1
kostenfrei aus ganz Deutschland, auch vom Handy, erreichbar Mo - Fr 17-23 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen rund um die Uhr. Dort kannst Du anrufen, wenn Du jemanden zum Reden brauchst oder Hilfe benötigst.

www.nacoa.de
ist die Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V.

www.kidkit.de
bietet Hilfe für Kinder und Jugendliche aus sucht- und gewaltbelasteten Familien. Hier kannst Du Dir per Mail Hilfe holen. Die Berater wissen genau Bescheid über die Sorgen von Kindern, die mit suchtkranken Eltern zusammenleben und antworten Dir innerhalb von 24 Stunden.

Gruppen von Alateen
Dort treffen sich Kinder und Jugendliche, die alkoholranke Eltern haben. Alateen-Gruppen sind wie ein Klub, in dem Kinder sich gegenseitig helfen, damit ihr Leben besser wird. Sie können dort über alles reden, ohne dass es draußen weitergetratscht wird. Es ist auch immer ein sicherer Erwachsener in der Gruppe, der für Dich da ist. Telefon: 02 01 - 77 30 07

Auch bei den Guttemplern, den Freundeskreisen, dem Kreuzbund und beim Blauen Kreuz gibt es Kindergruppen, wo Du hingehen kannst. Im Internet geben sie Adressen an und Du kannst sehen, ob es in Deiner Nachbarschaft eine solche Gruppe gibt. Vielleicht kannst Du einen von Deinen "sicheren Leuten" fragen, ob er oder sie Dir dabei hilft, eine Gruppe zu finden.

Häufig vergessen: Kinder aus Suchtfamilien

Kinder aus Suchtfamilien fühlen sich oft überfordert, vernachlässigt oder vergessen und müssen früh Verantwortung tragen. Je früher die Abhängigkeit bzw. Suchtproblematik die Entwicklung eines Kindes beeinträchtigt, desto nachhaltiger kann daraus eine Störung erwachsen. Kinder von Suchtkranken haben ein vier- bis sechsfach erhöhtes Risiko, selbst suchtmittelabhängig zu werden, andere psychische Störungen zu entwickeln oder auf Grund der co-abhängigen Verhaltensmuster Beziehungen mit Abhängigen einzugehen. Sie brauchen Hilfeangebote, um trotz der Probleme im Elternhaus ihre intellektuellen, emotionalen und sozialen Fähigkeiten entwickeln zu können. Auch nach der Behandlung eines suchtkranken Familienmitglieds ist die krankmachende Familienstruktur nicht automatisch behoben. Für Kinder sind Angebote ideal, bei denen Spiele und Freizeitaktivitäten im Vordergrund stehen. So erfahren sie Geborgenheit, Gemeinschaft und Mitverantwortung. Die Problembearbeitung und -bewältigung bei der Arbeit mit Kindern von Suchtkranken bedarf sicher oft therapeutischer Begleitung. Wünschenswert ist, wenn hier Beratungsstellen, Kliniken und Selbsthilfe eng zusammenarbeiten.

(Quelle: www.kreuzbund.de)

Kreuzbund Gemischte Selbsthilfegruppe von Betroffenen und Angehörigen

von Heike Trapphoff, Maiko Burkardt und Horst Wenzel

Suchtkrankheit ist häufig Ausdruck einer Beziehungsstörung, von der nicht allein der Süchtige betroffen ist. Der Kreuzbund bietet den Angehörigen in gemeinsamen Gruppen mit Suchtkranken Hilfe an.

Heike Trapphoff, Suchttherapeutin und heute Fachberaterin der KISS, hat während ihrer Arbeit in der Suchtberatung die Erfahrung gemacht, dass Angehörige, die an gemischten Gruppen teilnehmen, wesentlich geringere Ängste vor Rückfällen des Kranken haben als andere. Sie erfahren unmittelbar, wie vorbereitet der Betroffene auf einen Rückfall ist, welche Chance ein Rückfall bietet und wie dieser einzuschätzen ist.

Die Arbeit in gemischten Gruppen mit Ehepartnern ist jedoch schwierig, da häufig eine Eheproblematik mit heimlicher Suche nach Verbündeten im Hintergrund mitschwingt. Wenn es funktioniert, ist es ein sehr hilfreiches Angebot. Es ist z.B. leichter, eine Erklärung von einem anderen als den Partner anzunehmen. Der andere sagt das Gleiche, nur ohne direkte persönliche Betroffenheit. Denn viel zu oft geht es in Konflikten zwischen Betroffenen und Angehörigen um unausgesprochene Schuldzuweisungen, unerfüllte Erwartungen, nicht erkannte Trauer wegen unterschiedlicher Lebensperspektiven oder fehlende Aussprachen aus Angst vor einem Rückfall. Ob beide Partner in der gleichen Gruppe gut aufgehoben sind oder sie sich lieber ihre „eigene“ Gruppe suchen, muss ausprobiert werden.

Wegen dieser schwierigen Arbeit mit Ehepartnern in gemischten Gruppen, gibt es bei den Anonymen Alkoholikern getrennte Gruppen von Betroffenen (AA), Angehörigen (Al-Anon) und Kindern (Alateen).



Kreuzbund e.V.
Gruppe Troisdorf

Kontakt: Horst Wenzel 0 22 41-97 80 77

Opfer auf beiden Seiten

von Katharina R.

„Man weiß nie, was aus einem wird - das sagt man gerne mal dahin, wenn man einen Menschen erlebt, der sein Leben mit einem teilt, die große Liebe ist und heute mich nicht mehr erkennt. Und in Gedanken fügt man für sich selbst hinzu – dann sollte man verständnisvoller und hilfsbereiter gegenüber diesem Menschen sein.“



Multiple Sklerose SHG Troisdorf „auf Tour“
Bild: Susanne Rama

Die Diagnose MS und später noch Demenz war die Wahrheit, wo ich nicht weg sehen oder etwas ignorieren konnte. Ich habe die Verantwortung trotz aller Konflikte für meinen geliebten Mann übernommen. Er sollte weiterhin in einer intakten Beziehung leben können und in seiner gewohnten Umgebung bleiben. Das erfordert Organisationsaufwand, Geschick und gute Nerven. Fürsorge und Pflege standen an erster Stelle.

Das war vor vier Jahren. Die Krankheit war schon sehr fortgeschritten und er war teilweise nur noch bettlägerig zu versorgen. Ich versuchte ein starkes Hilfenetz aus Familie, Freunden, Nachbarn und Pflegeprofis zu organisieren. Es scheiterte!

Der Pflegedienst kam zweimal am Tag. Die meiste Arbeit blieb bei mir. Ich spürte, dass es meinem Mann sehr unangenehm war, auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Er war nur noch auf mich fixiert. Die Tage und Nächte wurden für mich immer anstrengender. Ich war nach kurzer Zeit mit meinem 24-Stunden Dienst überfordert und erschöpft. Ich wollte immer meinem Mann beistehen, doch ich habe auch sehr gehardert – nicht mit meinem Mann, sondern mit dem Schicksal. Durch Schübe verschlechterte sich das Krankheitsbild. Für mich kam der Tag, an dem ich nicht mehr alleine mit meinem Mann zurecht kam. Nicht nur geistig, sondern auch körperlich wurde er zunehmend hilflos. Schlafmangel hat mich schließlich müde gemacht. Ich hatte das Gefühl, nun mit meinem Mann lebendig begraben zu sein.

Ich selbst hatte mich stark verändert. Seit ein paar Wochen ging ich wöchentlich zu einem Neurologen, der mich versuchte mit Medikamenten und Einzelgesprächen wieder aufzubauen. Dabei merkte ich, dass ich dringend eine erforderliche Auszeit von der Pflege nehmen musste, um neue Kräfte zu sammeln. Dann fuhr ich drei Wochen zur Kur und mein Mann kam in Kurzzeitpflege. Hier entschied ich für mich, eine Veränderung einzugehen. „Das

Wichtigste ist, den Mut zu entwickeln, auf sich selbst zu hören und die Kraft zu haben, daran zu glauben und etwas zu verändern.“

Es wurde ein großer Kampf nicht nur mit meinem Gewissen, sondern auch mit der Familie, den Freunden und Nachbarn. Das Schuldgefühl, meinen Mann nach 40 Jahren Ehe in ein Pflegeheim abzuschicken. Die Mitmenschen verachteten mich und hatten kein Verständnis dafür. Ich fühlte mich schlecht und allein gelassen mit dieser Entscheidung und hoffte, dass Gott mir verzeiht. Meine Zweifel waren groß, ob es der richtige Schritt war. An einem Gedanken habe ich mich festgehalten: „Ich weiß, dass er dort in guten Händen und gut versorgt ist. Der Abstand ist für mich wichtig, um wieder ich selbst sein zu können.“ Oft sehe ich, was verloren gegangen ist und bekomme das Heulen. Wir hatten uns doch unser Rentnerleben so schön vorgestellt. Irgendwann heißt es plötzlich im Leben mit der Situation umgehen und aushalten. Keiner wird gefragt, wann es ihm recht ist, von den Gewohnheiten Abschied zu nehmen.

Heute besuche ich täglich meinen Mann im Pflegeheim. Mittags reiche ich ihm das Essen, was je nach den Umständen zwei Stunden dauert. Die Pflegestation wollte ihm eine Magensonde legen, das habe ich strikt abgelehnt. Ich habe die Aufgabe mit dem Essen übernommen, um ihm meine Liebe zu geben und zu zeigen, dass ich für ihn da bin.

In meinem Leben habe ich drei Worte gelernt: „Es geht weiter.“ Leider kann er nicht mehr sprechen und erkennt mich nicht mehr. Aber wenn ich bei ihm sitze und meine warmen Hände in seinen Händen liegen, dann verbindet uns sehr viel und seine leuchtenden Augen sprechen Bände: Das ist heute unsere Liebe.

MS Gruppe Troisdorf/ Siegburg
c/o Manfred Sträßer 0 22 41 - 72 381

Eltern mit behinderten Kindern: Aspekte des Ablösens und Loslassens

„Sie müssen sich doch auch mal von Ihrem Kind lösen!“

von Annette Wigand.

Diesen Satz höre ich öfter. Meistens gefolgt von „Denken Sie doch auch mal an sich“, „Sie werden doch auch älter“ und „Sie machen es dem Kind später doppelt schwer“. Faustschlag mitten ins Bewusstsein: Meine pflegerische Zeit ist begrenzt. Mein Leben wird voraussichtlich lange vor dem meines schwer geistig behinderten Kindes enden. Tiefer Seufzer: Wer wird mich dann verantwortungsbewusst und liebevoll-einfühlsam ersetzen? Manchmal ist mir, als stünde ich mit dem Kind in einem brennenden Haus hoch oben am Fenster. Unten stünden Leute mit einem Sprungtuch, die mir zuriefen, ich solle mein Kind zu ihnen hinunterwerfen. Ich solle es loslassen, fallen lassen in die vermeintliche Sicherheit. Aber von oben sehe ich, dass das Sprungtuch viele große Löcher hat. Löcher, die mir in der Realität personi-



Andreas, 1 Jahr

Fallen lassen? Lieben!

fiziert erscheinen: In Form von Pflegern mit Burnout: „In meiner Schicht sehe ich nur noch zu, dass ich den Ball flach halte“. In Form von Lehrern, die diesen Beruf nur ergriffen haben, weil ihnen nichts Besseres einfiel: „Warum sperren Sie das Kind nicht regelmäßig weg? Man muss doch auch mal seine Ruhe haben!“ In Form von Betreuern, die endlich einmal Macht ausüben wollen über noch Schwächere: „Du machst das jetzt, weil ICH das sage!“ Und in Form von all den Ärzten, selbsternannten Wunderheilern und Therapeuten, die zwar nicht über Empathie verfügen, aber genau wissen, was am besten für das Kind ist (oder noch besser: wie man am meisten an ihm verdient). Und nicht zuletzt in Form von politischen Entscheidungsträgern, die Strukturen schaffen, an denen alle, die positives Engagement zeigen, langsam zerbrechen.

NEIN! Solange sich unter den vielen guten Geistern auch solche schwarzen Schafetummeln, werde ich mich nicht so ohne

Angehörige von Betroffenen... ...Jugendlichen



kisszeit

SCHWERPUNKT

weiteres von diesem Kind trennen. Denn ich bin eine verantwortungsbewusste Mutter, die ihr vollkommen abhängiges, hilfloses, sehr anhängliches und weitestgehend wehrloses Kind erst dann anderen Menschen überlässt, wenn sie sich sicher ist, dass diese es wirklich gut mit ihm meinen.

Ich brauche Zeit...

Ich freue mich sehr, wenn ich auf solche Menschen treffe, denn ich brauche Zeit. Zeit für die anderen Mitglieder meiner Familie, für meine eigene körperliche Erholung, für die Pflege sozialer Kontakte, für dringende Erledigungen und nicht zuletzt für den Aufbau einer Selbsthilfegruppe. Ich möchte viele Gleichgesinnte finden und – ich hoffe, es gelingt – mit ihnen gemeinsam auf längere Sicht hin Strukturen schaffen, die es unseren Kindern ermöglichen, heute und auch noch nach unserem Ableben ein menschenwürdiges und glückliches Leben zu führen. Nach ein paar pflege- und betreuungs-freien Stunden, die ich jedes Mal genieße, freue ich mich dann aber auch wieder auf meine spezielle Mutter-Rolle, denn es ist ein beruhigendes und sinngebendes Gefühl zu wissen, wo man hingehört, gebraucht zu werden, Verantwortung tragen zu dürfen und – nicht zu vergessen – jeden Tag von Neuem zu erleben, von einem Kind auf ganz besondere Weise geliebt zu werden.



Andreas mit seinem Vater

SHG „Eltern behinderter Kinder im schulpflichtigen Alter“

Kontakt: Annette Wigand
Tel. 0 22 41 – 94 31 94

AGUS - Angehörige um Suizid

Suizid

*der Tod über den man schweigt
...und plötzlich war alles anders*

Einige Informationen zu Suizid

Suizid ist keine Randgruppenerscheinung; jährlich sterben ca. 12.000 Menschen in Deutschland durch Suizid – das sind mehr, als durch Verkehrsunfälle ums Leben kommen. Suizid ist „demokratisch“, er kommt in allen sozialen Schichten, allen Lebensaltern und Berufsgruppen vor. Die Ursachen sind vielfältig; es gibt nicht „den Suizid“; jeder Todesfall ist anders.

Situation von Angehörigen nach Suizid

Ein Suizid verändert das Leben der Hinterbliebenen, nichts ist mehr so wie es war. Der Schmerz des Verlustes geht oft einher mit der Frage nach dem „Warum“, dem Verlassensein, Schuldgefühle und Schuldzuweisungen; ein Chaos der Gedanken und Gefühle bricht herein. Das mühsam gelegte „Lebensmosaik“ ist zerstört, die Einzelteile müssen neu gelegt werden. Das Wort, das einem hilft, kann man sich selbst oft nicht sagen.

Selbsthilfe auf dem Weg der Trauer

Angenommen

Grenzen verändern

Umgang pflegen

Selbstwertgefühl stärken

Die Trauer nach einem Suizid ist sehr schwer; wir versuchen in der Gruppe gemeinsam, diesen schweren Schicksalsschlag zu tragen und uns gegenseitig zu unterstützen.

Trauer nach Suizid

Jeder Todesfall ist mit großem Kummer und Trauer verbunden.

Die Art des Todes hat wesentlichen Einfluss auf die Trauer und die Lebensgestaltung danach. Beim Tod durch Suizid drängen sich den Hinterbliebenen Fragen und Gefühle auf, die bei anderer Trauer nicht oder nur abgeschwächt vorhanden sind und die Trauer unsagbar erschweren. Einige besondere Erschwernisse in der Trauer, die in unterschiedlicher Ausprägung und im unterschiedlichem Abstand vom Tod bei vielen Suizidtrauernden auftreten:

- Schuldgefühle ("Ich muss ein schlechter Vater gewesen sein")
- Versagen ("Ich konnte es nicht verhindern, warum habe ich nichts bemerkt")

*Anfangs wollt ich fast
verzagen
Und ich glaubt ich trüg
es nie,
Und ich hab es doch
getragen,
Aber fragt mich nur
nicht wie.*

Heinrich Heine



- Einbruch des Selbstwertgefühles ("Ich bin es nicht wert weiter zu Leben")
- Infragstellung des bisherigen Lebens ("Hat er mich und die Kinder überhaupt geliebt")

Statistik zum Suizid

Die WHO geht davon aus, dass jeder Suizidopfer 5-7 Angehörige hinterlässt, d.h. jährlich sind ca. 60.000 bis 80.000 Menschen direkt von dieser Todesart betroffen. Unberücksichtigt bleiben dabei z.B. Schulklassen, Arbeitskollegen, Vereinsfreunde, Nachbarn und andere Gruppen. Bei dieser (geschätzten) Zahl von 60 - 80.000 Suizidbetroffenen ist zu berücksichtigen, dass sich diese Zahl auf nur EIN Jahr bezieht. Die Trauer nach Selbsttötung eines nahe stehenden Menschen ist für Angehörige über Jahre hinweg ein lebensbestimmendes Thema, oft bis zum eigenen Tod.

Es kann davon ausgegangen werden, dass mehrere Hunderttausende diese Trauer aktuell beschäftigt.

Kontakt über KISS

Tel: 02241 - 94 99 99 oder Internet:
www.agus-selbsthilfe.de
www.kompetenznetz-depression.de
www.suizidprophylaxe.de

Bücher zum Thema:

- Paul, Chris: *Warum hast Du uns das angetan?* Ein Begleitbuch für Trauernde, wenn sich jemand das Leben genommen hat Gütersloh 2006
- Otzelberger, Manfred: *Suizid. Das Trauma der Hinterbliebenen.* Erfahrungen und Auswege München 2002

Pflegerische Angehörige: Wie eine Selbsthilfegruppe entsteht

von Doris Eichhorn

Ich bin Krankenschwester (53 Jahre) und seit 12 Jahren in der Betreuung demenz-erkrankter Menschen tätig. Es war für mich eine völlig neue berufliche Herausforderung, denn ich hatte vorher kaum Erfahrungen in diesem Bereich gesammelt. Ich besuchte Fortbildungen und Veranstaltungen zum Thema Demenz- und Alzheimer-Erkrankungen und bekam großes Interesse an der Arbeit mit den Erkrankten und ihren Angehörigen. Da ich aus der psychosomatischen Pflege kam, interessierte mich vor allem der „personenzentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen“ von Tom Kitwood. Auf einer Fortbildung in den Rheinischen Kliniken hörte ich erstmals davon. Nach einer Veranstaltung des Psychosozialen Arbeitskreises Bad Honnef zum Thema „Umgang mit Demenzerkrankten“ (Referentin war Monika Schmidt) fasste ich den Entschluss, eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige mit zu initiieren.

„in den Schuhen des Erkrankten gehen“

Da die Erkrankung phasenhaft verläuft und die Perspektive Verschlechterung und Abschiednehmen bedeutet, war mir die Gründung einer solchen Selbsthilfegruppe sehr wichtig. Denn im Umgang mit Demenzerkrankten müssen wir „in den Schuhen der Erkrankten gehen“, um ihre Welt zu verstehen.

Es gab schon viele pflegende Angehörige, so dass das erste Gruppentreffen bereits im September 2000 zustande kam. Die Gruppe wird von drei Teilnehmerinnen koordiniert. Ich übernahm als Pflegefachkraft den beratenden Teil im Bereich Pflege, Pflegeversicherung, entlastende Angebote für pflegende Angehörige, Hilfsmittel u.v.m. Ich motivierte die Angehörigen, ihre Erkrankten ein- bis zweimal wöchentlich in die Tagesbetreuung zu bringen. Ich habe auch selbst Angehörige dorthin begleitet, so dass der erste Schritt erleichtert wurde. Da die Krankheit fortschreitet, ist die Teilnahme an der Tagesbetreuung irgendwann nicht mehr möglich und die pflegenden Angehörigen sind dann wieder doppelt gefordert.

Die zwei anderen Koordinatorinnen sind (pflegende) Angehörige, die diese Aufgabe schon seit einigen Jahren bewältigen. Wir trafen uns seit fünf Jahren jeden ersten Freitag im Monat mit wachsender Teilnehmerzahl, um Erfahrungen auszutauschen,



Foto: Stefan Schumacher, Windeck

emotionale Entlastung zu finden, verstanden zu werden und Hilfestellung zu erhalten. Zu medizinischen und rechtlichen Fragen wurden Referenten eingeladen. Es entstanden soziale Kontakte und man ging gestärkt durch Wissen über die krankheitsbedingten Veränderungen der Betroffenen aus der Gruppe.

Im Laufe der Jahre haben wir auch gemeinsame Treffen mit den Betroffenen und Angehörigen initiiert. So gingen wir im Herbst zum Zwiebelkuchenessen in die Weinberge von Rhöndorf, machten eine gemeinsame Weihnachtsfeier, Ausflüge oder Sommerfeste. Außerdem trafen sich die pflegenden Angehörigen einmal im Monat, wenn ihre kranken Angehörigen in der Tagesbetreuung waren, zum Wandern, Museumsbesuch, Essengehen oder einfach zum Spaß haben. Sie erlebten dann einen Tag „für sich selbst“.

Diese Aktivität ist durch die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe entstanden. Mir macht die Arbeit in der Gruppe viel Freude, weil ich die Entwicklung erleben darf, dass die Angehörigen sich den Freiraum nehmen, auch etwas für sich selbst zu tun.



**SHG für Angehörige von
Alzheimer- und Demenzerkrankten**
jeden 1. Freitag im Monat von 19-21 Uhr

Kontakt:
Kontaktstelle des Psychosozialen
Arbeitskreises, Bad Honnef
Ursula Hansen, Tel. 0 22 24 - 28 87
Ursula Zundel, Tel. 0 22 24 - 7 36 04
Doris Eichhorn, Tel. 02 28 - 67 85 83

Austausch unter Gleichgesinnten

von Gabriele Keller-Frenken

Ich muss zunächst sagen, dass ich völlig überrascht wurde von den ersten Symptomen der Krankheit meines Mannes. Ich kannte die Krankheit nur dem Namen nach, wusste absolut nicht, wie sie sich äußerte oder gar verlief. Ich wunderte mich über einige Veränderungen im Wesen des mir bis dahin vertrauten Menschen und stellte auch einige Ausfälle fest. Der konsultierte Arzt sagte mir sofort, dass es sich um den Beginn der Alzheimer-Krankheit handle. Als ich von der Selbsthilfegruppe erfuhr, war ich zuerst skeptisch. Was sollte ich da? Aber schon bald wurde mir dieser Kreis unentbehrlich und ich bemühte mich immer häufiger darum, keinen Gruppenabend zu versäumen (ich musste immer jemand finden, der dann bei meinem Mann blieb). In der Gruppe kam jeder der Anwesenden zu Wort und berichtete von seinem Kranken. Ich erfuhr, dass sich die Symptome oft ähneln, aber bei jedem Menschen verläuft die Krankheit anders. Wir alle erlebten z.T. schleichende, manchmal aber auch plötzliche Veränderungen bei den zu Betreuenden. Was wir als sehr wohltuend empfanden war, dass wir ganz offen sprechen konnten, auch über eher intime Dinge, die ein Nichtbetroffener gar nicht hätte verstehen können.

Dieses Sprechen und Sich-austauschen machte einen vertraut mit dem Schicksal der anderen Betroffenen und half einem, mit dem eigenen Los besser umzugehen. Sehr schön war, dass immer eine Fachkraft in der Selbsthilfegruppe anwesend war. Sie trat nicht als Leiterin in Erscheinung, gab aber in ihrer behutsamen Art Ratschläge und Hilfe. Wir mussten ja alle lernen, mit der Krankheit und dem uns anvertrauten Kranken richtig umzugehen.

Ich denke mit großer Dankbarkeit an die Menschen, die mich auf die Gruppe aufmerksam gemacht haben und dann auch an die Gruppe selbst, der ich sehr viel verdanke.

Angehörige von psychisch Kranken

Mehr Mut durch die Gruppe

von Marianne Howe

Ich kam zur Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alzheimer- und Demenzerkrankten, nachdem ich im Frühjahr 2006 einen Vortrag für Angehörige von Demenzerkrankten besucht hatte.

In der Gruppe bin ich ein Neuling. Die Gespräche dort helfen mir, die Krankheit besser kennen zu lernen. Und die Gruppe hilft mir in meinem Lernprozess, wie ich mit der Krankheit meines Mannes umgehen kann und muss, damit wir beide es leichter haben. Wenn ich beim Gruppenabend von neu aufgetretenen Problemen spreche, habe ich das Gefühl, man hört mir interessiert zu und behandelt mich als Gleichgestellte; denn die anderen Mitglieder haben schon jahrelange Erfahrung mit ihren kranken Angehörigen. Nach einem Gruppenabend gehe ich gestärkt und mit mehr Mut nach Hause.

Literatur für

Erwachsene & Fachleute

Kinder mit psychisch erkrankten Eltern

• Fritz Mattejat, Beate Lisofsky (Hg.): **Nicht von schlechten Eltern. Kinder psychisch Kranker; Ratgeber** Bonn 2005

• **RisikoKindheit: Meine Eltern sind anders. Eltern mit psychischen Störungen und die Betroffenheit von Kindern**, von Monika Weber-Hornig, Bundesarbeitsgemeinschaft der Kinderschutzzentren 2005

• **Die Angehörigengruppe. Ein Leitfaden für Moderatoren**, Hrg. von Heinz Deger-Erlenmaier, Susanne Heim, Bertram Sellner, 2. Aufl. Bonn 2000

• H. und H. Beitler: **Psychose und Partnerschaft** Bonn 2007

• Bundesverband Angehörigen psychisch Kranker e.V. (bapk): **Mit psychisch Kranken leben. Rat und Hilfe für Angehörige**, Verlag Ratschlag

siehe auch: Internet: www.bapk.de
(Familien-Selbsthilfe Psychiatrie)



Mitglieder des amtierenden Vorstandes und Beirats des HfPK (v.l.):
Ilse Denda,
Doris Durban,
Hildegunt Schütt,
Dr. Manfred Thallmaier,
Margit Golfels,
Margareta Bierbaum,
Edgar Holzer,
Hedwig Thomaschewski,
Rita Noll

Flüchten oder Standhalten...

von Manfred Thallmaier

...so lautet der Titel eines Buches des Gießener Psychiaters Eberhard Richter, das sich mit dem Verhalten in schwierigen zwischenmenschlichen Situationen befasst. In erster Linie geht es dort um das Thema Partnerbeziehungen.

Aber auch schwere und dauerhafte Erkrankungen von Kindern oder Eltern, besonders auch Pflegefälle machen eine familiäre Situation angespannter. Nicht nur der Betroffene erfährt Einschränkungen, sondern auch die nichtbetroffenen Familienmitglieder. Sie müssen ihre Zeitdisposition ändern und ihnen wird zusätzlicher Einsatz abverlangt. Dass auch Angehörige mit einer solchen einschränkenden Situation nicht ganz leicht fertig werden, liegt auf der Hand. Es ist klar, die allermeisten der mitbetroffenen Angehörigen brauchen Tankstellen für Kraft, wenn ihre Einsatzfähigkeit dauerhaft erhalten bleiben soll, wenn sie „standhalten“ sollen. Davon profitiert ja dann auch der in seiner körperlichen Beweglichkeit oder emotionalen Belastbarkeit eingeschränkte Angehörige. Die individuellen Lösungen sind entsprechend der persönlichen Kreativität recht verschieden. Sportvereine, Wandergruppen, Sängervereine, Hobbygruppen, Literaturzirkel und vieles andere schafft Ablenkung und neue Kontakte. Es ist inzwischen breiter bekannt, dass Krankenkassen bereit sind, eine psychotherapeutische Behandlung zu finanzieren, wenn durch die Erkrankung eines Angehörigen die eigene psychische Stabilität in Gefahr ist.

Häufig besteht aber auch der Wunsch sich mit ähnlich betroffenen Angehörigen auszutauschen, insbesondere, wenn es um kaum bekannte oder schwierig therapierbare Krankheiten geht und umso mehr, wenn Finanzierungs- oder Versorgungsprobleme damit verknüpft sind. Hier bieten sich Selbsthilfegruppen an, die auch Angehörige mit aufnehmen. Es gibt auch reine Angehörigengruppen, welche die Belange jener Erkrankten wahrnehmen, die sich nicht selbst helfen oder organisieren können.

Eine solche ist der Verein „Hilfe für psychisch Kranke e.V. Bonn/Rhein-Sieg“, wo sich Angehörige in Krisenfällen gegenseitig unterstützen und der seine Mitglieder durch Vortragsveranstaltungen auf dem Laufenden hält und der Außenstehende berät. Außerdem hilft er durch Mitarbeit in diversen Gremien die Situation psychisch Kranker zu verbessern. Für Betroffene, deren Belastbarkeit durch die psychische Erkrankung gelitten hat, organisiert der Verein ein Training auf besonderen Arbeitsplätzen. In der Umgebung normaler Arbeitsplätze werden sie nach überstandener Erkrankung wieder an die volle Belastbarkeit herangeführt.

Die Mitarbeit in gemeinnützigen Selbsthilfevereinen, wie dem obengenannten, heißt für das Wohl auch anderer als dem des eigenen Angehörigen zu arbeiten. Das gibt manchem eine besondere Genugtuung.

Wer „standhält“ wird also auch belohnt. Der französische Philosoph Bataille beschreibt das Leben als eine Folge von Krisen und die schwere Erkrankung eines Angehörigen ist gewiss eine solche. Er postuliert, dass man mit jeder Krise ein reiferer Mensch wird und das wollen wir doch.

Aber dazu müssen wir „standhalten“.

Hilfe für psychisch Kranke (HfPK)

Aktionsgemeinschaft der Angehörigen
und Förderer psychisch Kranker
Kontakt: Margit Golfels 0 22 42 - 8 74 27 10

Pflegezeit für pflegende Angehörige

Die Landesbehindertenbeauftragte Angelika Gemkow: Einführung einer Pflegezeit ist TOP-Thema in 2007!

Durch die Einführung einer Pflegezeit können Angehörige eine berufliche Auszeit nehmen. Die Rückkehr auf den Arbeitsplatz wird garantiert. Gemkow betonte: „Ich sehe mittlerweile Fortschritte in der Politik, die Pflegezeit einzuführen. Es kommt jetzt darauf an, die Absichten in die Tat umzusetzen und das notwendige Gesetz zügig auf den Weg zu bringen.“

(aus: Presseinformation vom 28.12.06, Düsseldorf)

Krankenkassenförderung und Selbsthilfe*Gespräch mit Gabriele Holy, AOK Rheinland-Hamburg für den Rhein-Sieg-Kreis*

zusammengestellt von Susanne Rama und Horst Wenzel

**Angehörigengruppen im Rhein-Sieg-Kreis**

Themenliste:

1. Angehörige, die unabhängig vom Betroffenen, wieder ein eigenes Leben leben müssen:

Angehörige um Suizid
Alleinerziehende
Trauer
Trauernde Eltern / Kindstod
Trennung / Scheidung
Kinderlosigkeit
Verwaiste Eltern
Verwitwete Menschen

2. Angehörige, die sich als Co-Abhängige verantwortlich fühlen:

Al-Anon (Alkohol)
Alateen (Kinder von Alkoholikern)
Beziehungsstörungen / Norwood Gruppe
Co-Abhängigkeit
Sucht / Drogen
Angehörige von Essgestörten

3. Angehörige, die Kinder mit besonderen Problemen ins Leben entlassen, loslassen müssen:

Aufmerksamkeitsdefizit - AD(H)S
Adoptiv- und Pflegekinder
Autismus
Diabetes - Eltern betroffener Kinder
Down-Syndrom
Eltern-Kind-Gruppen
Elternkreise (Drogen)
Herzranke Kinder
Hochbegabte Kinder
Hydrocephalus und Spina Bifida
Krebsranke Kinder
Mehrlinge
Neurodermitis
Schulpflichtige, behinderte Kinder
Teilleistungsstörungen
Winkelfehlsichtigkeit

4. Angehörige, die in gemischten Gruppen von Betroffenen lernen:

AIDS
Aphasie
Dialyse
Krebs
Kreuzbund (Alkohol/Medikamente)
Multiple Sklerose
Schlafapnoe
Schlaganfall

5. Angehörige von Erwachsenen, deren Perspektive Verschlechterung und Abschied nehmen lautet:

AIDS
Demenz / Alzheimer
Krebs
Pflegerische Angehörige
Psychisch Kranke
Schädel-Hirn-Trauma / Wachkoma

Am 22.11.06 stand uns Gabriele Holy, zuständig für die Selbsthilfeförderung bei der AOK Rheinland-Hamburg für den Rhein-Sieg-Kreis für ein Gespräch zum Thema der Selbsthilfeförderung zur Verfügung.

Voraussetzung für eine Förderung der Selbsthilfe ist, dass die jeweiligen Selbsthilfestrukturen von Betroffenen getragen werden; dies gilt auch für Angehörigengruppen.

Selbsthilfestrukturen heißt:

- Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Betroffenen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten und/oder psychischen Problemen richten, von denen sie selbst oder als Angehörige betroffen sind.
- Ihre Arbeit ist nicht auf materielle Gewinnerzielung ausgerichtet
- Sie werden nicht von professionellen Helfern (z.B.: Ärzten, Therapeuten, etc.) geleitet.

Weitere Bedingungen sind:

- eine Gruppengröße von mindestens 6 Mitgliedern
- die Gelder müssen für die Grundförderung (laufende Kosten wie Miete, Büromaterial usw.) oder für die Projektförderung (z.B. Honorarkosten für Referenten, Flyer, Plakate, Öffentlichkeitsarbeit u.ä. ausgegeben werden
- es muss eine Transparenz der Ein- und Ausgaben ersichtlich sein

- eine Unabhängigkeit von wirtschaftlichen Interessen, auch von Pharmaunternehmen, ist eine weitere Voraussetzung.

Die Verteilung der Fördermittel auf die verschiedenen Angehörigen-Selbsthilfegruppen erfolgt bedarfsbezogen und angemessen und richtet sich u.a. nach der Gruppengröße, der Höhe der laufenden Kosten oder den geplanten Projekten.

Bei der Förderung wird nicht unterschieden zwischen Angehörigen- und Betroffenenengruppen.

Die Abgabefristen für die Antragstellung sind bei den Krankenkassen unterschiedlich und sollten bei der jeweiligen Kasse erfragt werden.

Tipp: Es ist besser, immer einen Antrag zu stellen und kein Geld zu verschenken!

Wir bedanken uns ganz herzlich für das Gespräch!

Bezugsquelle:
Gemeinsame und einheitliche Grundsätze der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Förderung der Selbsthilfe gemäß § 20 Abs. 4 SGB V vom 10.03.2000 in der Fassung vom 11.05.06

Literatur zum Thema Angehörige und Demenz

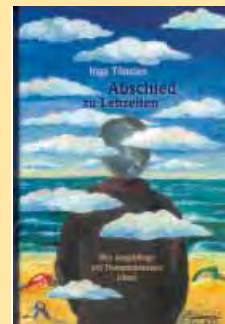
- Ingrid Fuhrmann u.a.: **Abschied vom Ich – Stationen der Alzheimer-Krankheit**, Freiburg 2002
- Inge Tönnies: **Abschied zu Lebzeiten** - Wie Angehörige mit Demenzkranken leben, Psychiatrie-Verlag Bonn 2004
- Tom Kitwood: **Demenz**, Bern 2005
- Gabriela Zander-Schneider: **Sind Sie meine Tochter?** Leben mit meiner alzheimerkranken Mutter, Reinbek 2006

Literatur zum Thema Angehörige und Multiple Sklerose:

- Eberhard Hauschild: **Meine Partnerin hat MS**. Ein Buch für Angehörige, St. Ottilien 1995
- Barbara Steck: **Multiple Sklerose und Familie**, Ratgeber für Betroffene und deren Helfer, Freiburg 2002

Literatur zum Thema Angehörige und Schlaganfall:

- Ilse Biberti: **Hilfe, meine Eltern sind alt**. Wie ich lernte Vater und Mutter mit Respekt und Humor zu begleiten, Berlin 2006
- Hans Jellouschek: **Bis zuletzt die Liebe**. Als Paar im Schatten einer tödlichen Krankheit, Freiburg 2004



Neugründungen



Die Neue Herz-Gesprächsgruppe „Rund ums Herz“

hat sich etabliert.

Die Erwartungen wurden um ein Vielfaches übertroffen. Treffs alle zwei Monate

Die Räumlichkeiten im Sankt-Augustiner Gesundheitszentrum am Lindenhof waren knapp bemessen, um allen Interessierten der neuen Herz-Gesprächsgruppe „Rund ums Herz“ einen großzügigen Platz anzubieten. Es war eng und gemütlich, so die Meinung der Teilnehmer.

Genau 41 Personen kamen dem ersten Aufruf des Rhein-Sieg-Kreis-Beauftragten der Deutschen Herzstiftung Rainer Walterscheid und dem Kardiologen Dr. Rami Rabahieh nach, um am 6. Feb. 2006 bei der Auftaktveranstaltung dabei zu sein. „Aber besser beengt als leere Stühle“ so Rainer Walterscheid, der begeistert vom ersten Treffen berichtet mit dem Hinweis, „dass seine Erwartungen um ein Vielfaches übertroffen wurde, was die Teilnehmerzahl angeht.

So war es auch nicht zu umgehen, kurzfristig neue Räumlichkeiten für die Gruppe zu suchen, und die beiden Organisatoren Rabahieh und Walterscheid wurden auch schnell fündig. Dank der großzügigen und helfenden Mitarbeit der Stadtverwaltung Sankt Augustin wurden neue Räumlichkeiten gefunden, in denen erstmals am 7. Dezember 2006 ab 18.30 Uhr getagt wurde.

Treffpunkt: „Haus Mülldorf“ in Sankt-Augustin (Ortsteil Mülldorf), Bonnerstr. 68 A (Einfahrt und Eingang über Gottfried-Salzstraße li. vom Haus von der B 56 aus)

„Die Gruppe wird sich zunächst zukünftig zweimonatlich treffen“, so Dr. Rami Rabahieh, der allerdings auch hier schon eine evtl. Änderung ansprach mit dem Hinweis, bei weiterhin gutem Besuch der Gruppe auch monatliche Treffs zu organisieren. Damit wäre sichergestellt, dass sich die Gruppe besser kennen lernt und auch Gespräche unter sich - also ohne Fachinformation durch den Kardiologen - abhält.

Auch wurde vereinbart, dass zukünftig zwei bis drei Themen auf der Tagesordnung stehen, so dass eine eingehende breit gefächerte Information zukünftig für alle gewährleistet ist. Die Themen bestimmen ausschließlich die Teilnehmer.

Übrigens, der nächste Treff der Gesprächsgruppe „Rund ums Herz“ ist am Donnerstag, 5. April 2007. Weitere Terminfragen beantwortet gerne Rainer Walterscheid unter 02242 - 8 56 39 AB.

„Es sind auch noch organisatorische Fragen zu behandeln“, so Walterscheid, der allerdings Wert darauf legt, „dass insbesondere durch gemeinsame Gespräche zur Förderung der Herzgesundheit beigetragen wird. Die Gruppenleitung weist nochmals darauf hin, dass jede(r) Interessent(in) oder Betroffene sowie deren Familienangehörige herzlich eingeladen sind. Kosten entstehen keine, allerdings war man überwiegend aus der Teilnehmerschaft der Meinung, pro Monat einen Euro als Spende in die Gruppenkasse zu zahlen.

Ihr Ansprechpartner: Rainer Walterscheid
Regionalbeauftragter der Deutschen Herzstiftung für den Rhein-Sieg-Kreis
Tel.: 02242 - 8 56 39 AB
Fax: 02242 - 969 383

Deutsche Herzstiftung



Körperliche Beschwerden?

Ohne organischen Befund?

„First Aid“ bei Stress

Dann kommen Sie doch zu unserer neuen Selbsthilfegruppe...

..., denn Stress kann der Auslöser sein, wenn Sie an Tinnitus, plötzliches Herzrasen, Angstzuständen, Schwindel, Muskelverspannungen, Schlafstörungen oder anderen nicht erklärbaren Beschwerden leiden.

Wir versuchen gemeinsam; auf folgende Fragen eine Antwort zu finden und sinnvolle Selbsthilfemaßnahmen zu ergreifen:

Warum reagiert mein Körper und/ oder meine Seele so?

Was ist die Ursache für meine Beschwerden?

Wie kann ich mir selbst helfen?

Wo finde ich gezielte Hilfe?

Interessierte Ärzte, Psychotherapeuten oder andere Personen, die sich mit Stresserkrankungen beschäftigen, sind als Gast herzlich willkommen (nach telefonischer Terminabsprache).

Kontakt:

Tel. 01 71- 4 98 12 10

oder KISS

Tel. 0 22 41 - 94 99 99.

Unsere Treffen finden statt:

Mittwochs, 14-tägig um 19 Uhr,

im Caritashaus „Am Fronhof“

Kirchplatz 1, Meckenheim

Selbsthilfegruppe „Die Hartzlosen“

Angesprochen sind Menschen, die stellenlos sind, aber ohne Hartz-IV-Bezug

Umstände der Harzlosen:

- sie sind bereits seit einem Jahr oder länger stellenlos
- der Anspruch auf ALG I ist abgelaufen
- sie können noch keine Rente erhalten, da sie noch als arbeitsfähig gelten
- sie leben in einer sog. Bedarfsgemeinschaft mit einem Partner, der über ein ausreichendes Einkommen verfügt
- sie verfügen selber über Kapital, das (merklich) über dem sog. Schonvermögen liegt.

Probleme für diese Hartzlosen sind:

- keine Einbindung in die Kranken-, Pflege- oder Rentenversicherung
- bei der Stellenvermittlung werden solche Personen von der Arbeitsagentur nachrangig behandelt
- Fortbildung, Bildungsgutscheine etc. werden diesen Personen von der Arbeitsagentur nicht, zumindest erst nachrangig nach Hartz-IV-Empfängern gewährt.

Damit die „Hartzlosen“ sich austauschen und Informationen und Erfahrungen weitergeben können, wollen wir eine Selbsthilfegruppe gründen.

Kontakt:

Toni Lankes, Tel. 0228-670386

E-Mail: TLankes@t-online.de.

sekis Bonn:

Tel. 0228-9145917 oder

E-Mail: sekis@paritaet-nrw.org



**KISS - Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis**

c/o Heike Trapphoff, Marita Besler, Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf
Tel. 0 22 41-94 99 99, Fax 0 22 41-40 92 20
eMail: kiss-rhein-sieg@paritaet-nrw.org, Internet: www.selbsthilfe-netz.de

Resümee 2006



Krebsinformationstag Eitorf, April 2006

Dann kommen Sie doch zu unserer neuen Zahlreiche Veranstaltungen, an denen die KISS mit einem Infostand teilgenommen hat, standen auch in 2006 wieder auf dem Programm. Zum Beispiel der

Krebs-Informationstag in Eitorf, den der „Verein zur Gesundheitsförderung Eitorf e.V.“, unter Leitung von Agnes Weinberger-Diel und unter Mitwirkung ihrer zahlreichen ehrenamtlichen HelferInnen veranstaltet hat.

Interessierte konnten sich über Selbsthilfe auch in der Berufsschule Sieglar, bei der

Messe in Bad Honnef, beim Stadtfest in Bornheim, im Krankenhaus Eitorf, in der Kinderklinik St. Augustin und bei der Vernissage der Selbsthilfegruppe „Seele und Freund“ (Psychiatrie-erfahrene) in Alfter-Oedekoven informieren.



Rolf Werner Käsgen, Ansprechpartner der SHG „Seele und Freund“ zusammen mit der Bürgermeisterin von Alfter, Frau Dr. Steinkämper, Juni 2006

Schreiben,

um der Worte willen,
die sonst nicht gesprochen sind,
die durch´s Raster sonst entfielen,
der Gedanken - Kopfes - Kind.

Bauch und Kopf

welch eine Einheit,
kennen doch ihr Spiel genau,
bieten uns die eine Freiheit,
die wir selbst doch aufgebaut.

aus: „Neue Wege will ich gehn“ von M. Link

Planung 2007

„Wochen der offenen Türen und Gruppen“

Im September werden die Türen der KISS für alle Interessierten offen stehen: vom 03. bis 13.09.07 werden in den Räumen der KISS – in der Landgrafenstraße in Troisdorf-Oberlar, wie auch in den Räumen der Außenstellen (Alfter, Meckenheim, Much, Eitorf und Bad Honnef) offene Selbsthilfegruppen-Treffen stattfinden. Interessierte sind herzlich eingeladen, diesen Gruppentreffen beizuwohnen. Zudem werden zu einzelnen Themen Referenten eingeladen oder andere Formen der Information dargeboten.

Das Highlight des Jahres 2006:



TeilnehmerInnen aus Selbsthilfegruppen vor dem Nachbarschaftsheim-Schöneberg, Selbsthilfeberatungsstelle

die Reise nach Berlin, die die KISS in Zusammenarbeit mit der VHS Siegburg und Werner Diel organisiert hat. In der Woche des Bürgerschaftlichen Engagements präsentierten Mitglieder aus Selbsthilfegruppen MdB Dr. Röttgen und Uwe Schummer den **HilfDirDuden** vor dem Reichstag und übergaben ein Papier mit Forderungen, wonach



Aktion "Wir helfen Dich gesund" mit HilfDirDuden, MdB Dr. Röttgen, MdB Uwe Schummer und SHG-TeilnehmerInnen vor dem Reichstag in Berlin, September 2006

die Selbsthilfe-förderung zu 100 % zu erfolgen hat, Teilnehmer aus Selbsthilfegruppen an Entscheidungen über die Gesundheitsreform zu beteiligen sind, eine unabhängige Patientenberatungsstelle zu schaffen ist und ehrenamtliches Engagement nicht ausgebeutet werden darf. Der Gesundheitsministerin Ulla Schmidt wurden die Forderungen ebenfalls überreicht, aber erst in Lohmar, Rhein-Sieg-Kreis.



Gesundheitsministerin Ulla Schmidt in Lohmar, 05.10.06
Bilder: Marita Besler

Ein „Wohlfühltag“, am Samstag, den 08.09.07, von 11 – 17 Uhr, schließt die offene Woche in der KISS ab.

Monika Krämer, Trainerin für Autogenes Training und Gesprächspsychologin, bietet behutsames Entspannungstraining (Progressive Muskelentspannung) an. (Kosten für den ganzen Tag: 45 Euro).

Anmeldungen und nähere Inforamtionen bei der KISS: 0 22 41 – 94 99 99

Unsere Reihe:

Gesundheit in Worten – Fachbegriffe verständlich gemacht (Folge 3)

(von Dr. Michaela Paudler-Debus, Hrsg.: Novartis Pharma GmbH, Nürnberg, Juni 2004)

Evidence Based Medicine

(engl. Für: Evidenzbasierte Medizin). Ziel der evidenzbasierten Medizin ist die kontinuierliche Qualitätsverbesserung der medizinischen Behandlung durch die Aufbereitung und Nutzbarmachung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse. Dabei werden aktuelle wissenschaftliche Informationen zu diagnostischen oder therapeutischen Maßnahmen nach festen Verfahrensregeln auf ihre Aussagekraft und klinische Bedeutung überprüft.

Die allgemein anerkannte Definition von evidenzbasierter Medizin stammt von Sackett: „Die Praxis der evidenzbasierten Medizin bedeutet die Integration individueller klinischer Expertise mit der bestmöglichen externen Evidenz aus systematischer Forschung. Mit individueller klinischer Expertise meinen wir das Können und die Urteilskraft, die die Ärzte durch ihre Erfahrung und klinische Praxis erwerben.“

Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ)

Nach der Gebührenordnung für Ärzte rechnen Ärzte ab, die Patienten behandeln, die bei einer privaten Krankenversicherung versichert sind. Sie wird durch die Bundesregierung mit Zustimmung des Bundesrates erlassen und bestimmt Mindest- und Höchstbeträge für die Gebühren ärztlicher Leistungen. Auch Kassenärzte können danach abrechnen, wenn sie für Patienten Leistungen erbringen, die nicht zum Spektrum der gesetzlichen Krankenversicherung gehören. Beispiele sind die Impfberatung für private Auslandsreisen, Sporttauglichkeitsprüfungen, zusätzliche Ultraschalluntersuchungen in der Schwangerschaft und so weiter.





Das sind keine Selbsthilfegruppen

Hallo?!?

Kostenpflichtige Kurse und Gruppen sind keine Selbsthilfegruppen! Es ist unmoralisch, eine Selbsthilfegruppe und damit Hilfe suchende Mitglieder einer Selbsthilfegruppe dahingehend zu benutzen, um daraus „zahlende Kunden“ zu werben. In angeleiteten, kostenpflichtigen Kursen und Gruppen ist die Voraussetzung dagegen eine andere. Das sind keine Selbsthilfegruppen!

Mitarbeit im gesunden Städtenetzwerk...

Bad Honnef, die besondere Stadt am Rhein – das „Rheinromantische Tor“

Die Stadt Bad Honnef sieht in der Verbindung zwischen Naturschutz und Gesundheit eine besondere Chance. 2007 wird sie sich als neues Mitglied des Gesunden Städtenetzwerkes mit einer Aktion vor dem Rathaus der Öffentlichkeit präsentieren und wird dabei von der KISS Rhein-Sieg unterstützt.

...und im Qualitätszirkel Demenz



v.l.: Monika Preuß, Ursula Becker, Heike Trapphoff bei der Präsentation der Broschüre „Demenz - Fachangebote in Bornheim und Alfter“, Nov. 2006

Die Initiative „Qualitätszirkel Demenz“ bemüht sich um Aufklärung und Unterstützung. Zu diesem Zweck hat sie eine Broschüre mit Ansprechpartnern zusammengestellt, die bei Ärzten und Apothekern in Alfter und Bornheim ausliegt oder auch bei KISS gegen Portokosten bestellt werden kann: 0 22 41 - 94 99 99

Erste Patientenuniversität in Deutschland

Bildungsangebot für PatientenvertreterInnen, Selbsthilfgruppenmitglieder und PatientenberaterInnen

Die Angebote beziehen sich auf drei Fachbereiche:

- Gesundheitsbildung für BürgerInnen: Medizin verständlich erklärt
- Gesundheitssystemkompetenz für PatientenvertreterInnen – Fachwissen für die Interessenvertretung von Patienten in politischen Gremien
- Patientenschulung für Erkrankte: Schulungsprogramme zur Unterstützung des Selbstmanagements

Die Patientenuniversität ist eine unabhängige Bildungseinrichtung an der Medizinischen Hochschule Hannover. In der Pilotphase 2006/2007 werden keine Beiträge erhoben.

Weitere Infos: Geschäftsstelle, Gabriele Seidel, 05 11 - 5 32 84 25 oder Internet: www.patienten-universitaet.de

Masken

dienen oft zur Tarnung, bringen Ruhe in den Tag, geben Schutz vor vielen Fragen, die man manchmal gar nicht mag.

Offen

sein bis in die Tiefe, um das Leben klar zu sehn, wenn es doch so einfach liefe, jeder würd den Weg dann gehn

aus: „Neue Wege will ich gehn“ von M. Link

Das Verzeichnis der Selbsthilfegruppen & Initiativen im Rhein-Sieg-Kreis (332 Gruppen & Initiativen) zu beziehen bei KISS 0 22 41- 94 99 99



Wussten Sie schon, dass...

...wir in Berlin viel Spaß hatten?

...unser MdB Dr. Norbert Röttgen im Gesundheitsministerium nachfragen will, warum immer noch nicht die gesamte, gesetzlich vorgesehene Krankenkassenförderung ausgeschüttet wird?

...es unserer Sachbearbeiterin Bärbel Otto schon wieder besser geht?

...wir es endlich schriftlich haben, dass alle Mitglieder einer Selbsthilfegruppe (nicht e.V.) über die Landesversicherung haftpflicht- und unfallversichert sind?

...wir die Gründung des „Bündnisses gegen Depression Bonn Rhein-Sieg“ bekannt geben können?

...die Stadt Bad Honnef seit Mai 2006 Mitglied im „Gesunden Städtenetzwerk“ ist? Koordinatoren sowohl nach innen als auch im Netzwerk sind Heike Trapphoff von der KISS und Adelbert Fuchs, Stadtverwaltung Bad Honnef.

...unser Außendienstmitarbeiter in Meckenheim, Klaus-Peter Waltersbacher, ein zweimonatiges Praktikum in der KISS absolviert hat?

...der Chor der virtuellen SHG Parkinsonline den 2. Preis der Hertie-Stiftung erhalten hat?

...unser ehrenamtlicher Busfahrer Werner Diel gerne wieder einmal Leute aus der Selbsthilfe fahren möchte?

...die sekis Bonn in diesem Jahr ihr 20-jähriges Bestehen feiert? Wir gratulieren!

...wir dieses Jahr nicht nach Berlin fahren, aber dafür eine Woche KISS pur anbieten (Wochen der offenen Türen und Gruppen vom 03. - 13.09.07)

...die SHG „Seele und Freund“ ein Kochbuch herausgibt (zu beziehen über KISS)?

Finanzierung KISS

!!! SPENDENAUFTRUF !!!

Nach wie vor finanziert sich die KISS aus Mitteln des Landes NRW, der Krankenkassen, des Paritätischen und der Kommune.

Da jedoch die Mittel generell knapp sind, sind wir immer noch auf Ihre tatkräftige finanzielle Unterstützung angewiesen!

Bitte Spenden Sie!

Spendenkonto

Stichwort: Spende KISS

Bank für Gemeinwirtschaft

BLZ: 37 020 500 Kto.Nr.: 7 305 700



Konsum!

so heißt hier die Lösung,
konsumieren bringt Gefühl,
kaufen, kaufen, konsumieren,
mancher wird dabei verlieren,
seine Werte, und sein ich,
denn zu kaufen gibt's das nicht.

Doch die Norm, die treibt uns weiter,
sie verspricht uns lustig, heiter,
Geld ist Macht und Macht ist das Ziel,
denn die Werbung verspricht uns viel.

So marschieren durch die Straßen,
Menschen, Menschen ohne Maß,
auf der Suche nach dem Glück,
doch das gibt es nicht zurück.

Ach, was sind wir arme Menschen,
sind so einsam in der Welt,
ohne ein Gefühl der Liebe,
nur die Taschen voll mit Geld.
Wollten uns so vieles kaufen,
haben nichts davon gehabt,
ihr habt uns soviel versprochen,
was habt ihr aus uns gemacht.

von M. Lind

Die Gedichte in diesem Heft stammen alle von M. Lind, Selbsthilfegruppe Psychiatrie-erfahrene „Seele und Freund“

INFO

Versicherung im Ehrenamt

Wussten Sie schon, dass Mitglieder in Selbsthilfegruppen bei ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit automatisch haftpflichtversichert und unfallversichert sind? Das Land NRW hat mit der Union-Versicherung einen Gruppenvertrag abgeschlossen, in der alle Ehrenamtlichen versichert sind. Die Versicherung ist kostenlos und es bedarf keiner Anmeldung. Die Haftpflichtversicherung umfasst auch den Ersatz von anvertrauten Schlüsseln und den eventuell notwendigen Austausch einer Schließanlage. In der Unfallversicherung besteht Versicherungsschutz auf dem direkten Weg von und zu der ehrenamtlichen Tätigkeit. Weitere Infos bei der KISS, unter www.Mgffi.nrw.de/publikationen oder bei der NRW-Hotline: 0180 3 -100 110.

Selbsthilfegruppen, die in der Form eines Vereins organisiert sind, müssen ihre Mitglieder gesondert absichern. Tipp: Die Berufsgenossenschaft für Gesundheit und Wohlfahrt bietet kostenlos eine Unfallversicherung für Selbsthilfegruppen an. Eine Anmeldung ist notwendig. Wichtig ist, dass das Selbsthilfethema im Bereich der Gesundheit und Wohlfahrtspflege angesiedelt ist, damit diese Berufsgenossenschaft zuständig ist. Die KISS hat für Interessierte ein Merkblatt und Kontaktadressen vorbereitet.

PATIENTENINFORMATION

Der informierte Patient - sicher surfen im Internet

Gesundheitsseiten gibt es bereits viele im Internet. Zu jedem Thema gibt es reichlich Informationen. Doch für den Laien ist es kaum möglich nachzuvollziehen, wie seriös diese wirklich sind. Unabhängige und verlässliche, dem neuesten Stand der Wissenschaft entsprechende Gesundheitsinformationen, das verspricht ein neues Gesundheitsportal im Internet: www.iqwig.de. Die Internetseite des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) will neueste medizinische Erkenntnisse auf verständliche Art vermitteln. Dabei hat das IQWiG einen hohen Anspruch. Das Institut verlässt sich nicht auf medizinische Studien, sondern fragt auch nach, wie gut jede einzelne Aussage wirklich belegt ist. Die Informationen, die dann auf der Internet-Seite zu finden sind, sind nur die gut belegten und wissenschaftlich fundierten.

Weitere Informationen:

www.gesundheitsinformation.de
www.klinik-lotse.de

(aus: Beitrag im WDR 2 Morgenmagazin, 14.02.06)

Patientenkommunikation

Etwa 175.000 Ärzte und Zahnärzte kümmern sich um die Gesundheit der Deutschen. Gem. einer internationalen Gesundheitsstudie sind deutsche Patienten mit der Behandlung zufrieden und halten auch die Wartezeiten für akzeptabel. Im Vergleich zu anderen Nationen beklagen Patienten in Deutschland aber häufig die schlechte Kommunikation.

Gem. der Patientenbeauftragten der Bundesregierung, Helga Kühn-Mengel, hat das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (s.o. Beitrag Nr.1) - IQWiG - den Auftrag, Behandlungen, internationale Standards oder den Nutzen von Arzneimitteln in eine für Patienten verständliche Sprache zu übersetzen.

Links:

www.iqwig.de

www.forum-patientenkommunikation.de

(aus: Beitrag in WDR 2 - Quintessenz - Patientenkommunikation, 14.02.06)

Sicher surfen zum Thema Krebs

Patienten und Angehörige können sich an Kriterien orientieren, die das „Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem (afgis e.V.)“ auf Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit und Soziale Sicherung und im Austausch mit der Kommission der Europäischen Gemeinschaft erarbeitet hat.

Der Krebsinformationsdienst (KID) und das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) waren an der Erarbeitung dieser Kriterien beteiligt. Qualitativ hochwertige Informationen zu Gesundheitsthemen im Internet erkennen Sie daran, dass

- der Anbieter sagt, wer er ist
- Ihnen Ziel, Zweck und angesprochene Zielgruppe(n) genannt werden
- die Autoren und die Quellen der Information genannt wird
- Sie in Kontakt mit dem Anbieter treten, nachfragen oder sich auch beschweren können
- Ihnen der Anbieter mitteilt, wie er die Qualität seiner Information sichert
- sie zwischen Werbung und Information oder redaktionellem Beitrag unterscheiden können
- Finanzierung - und damit finanzielle Interessen - und Sponsoren benannt werden
- Kooperationen, Abhängigkeiten und Vernetzung nicht verschwiegen werden
- und Ihnen gesagt wird, ob und wenn ja, welche Ihrer Daten beim Besuch einer Seite gespeichert werden.

Weitere Informationen:

www.krebsinformationsdienst.de
Krebsinformationsdienst (KID)
auch telefonisch erreichbar unter
0 800 420 30 40 (gebührenfrei)
täglich von 8 - 20 Uhr

www.afgis.de

Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem

INFO

Wege öffnen – Barrierefreiheit im öffentlichen Raum

Kennen Sie das?

Der Ausgabebetresen in der Stadtbibliothek ist für RollstuhlnutzerInnen zu hoch und nicht unterfahrbar.

Der Eingang des denkmalgeschützten Rathauses ist nicht barrierefrei.

Die Eingangstür des Museums öffnet sich nicht automatisch.

Der Orientierungsplan im Einwohnermeldeamt ist wegen zu kleiner Symbole nicht lesbar.

Das Bedienungstableau im Aufzug des Bürgeramtes ist zu hoch angebracht.

Optische Anzeigen für schwerhörige Menschen fehlen im Sozialamt.

In der Volkshochschule sind die Toiletten für Menschen mit Behinderungen nicht ausgeschildert.

Die Ampelanlage hat kein akustisches Freigabe- und Orientierungssignal.

Der Fahrradständer in der Fußgängerzone hebt sich nicht durch Markierungen von seiner Umgebung ab und stellt ein gefährliches Hindernis dar.

Am 1. Januar 2004 ist das Behindertengleichstellungsgesetz (BGG NRW) in Kraft getreten. Darin heißt es, dass Einrichtungen der Gemeinden, Gemeindeverbände und der kommunalen Körperschaften für Menschen mit Behinderung barrierefrei zugänglich sein müssen und dementsprechend auch genutzt werden können, und zwar selbstständig „ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe“ (§ 4 BGG NRW).

Die „agentur barrierefrei NRW“, gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW bietet Begleitung der Behindertenselbsthilfe und der Kommunen in NRW bei der Herstellung von Barrierefreiheit im öffentlichen Raum. Detaillierte Informationen dazu erhalten Sie im Internet unter:

www.agentur-barrierefrei-nrw.de
www.landesbehindertenrat-nrw.de
 oder telefonisch unter: 02 51 - 43 400

(Spitzenverband der Behinderten-Selbsthilfe in NRW)

GESUCH

Selbsthilfegruppe Depression

Wir treffen uns jeden Donnerstag, um 18 Uhr in den Räumen der KISS, Landgrafenstr. 1 in Troisdorf-Oberlar. Nähere Informationen über KISS 0 22 41 - 94 99 99

Ende,

nein,

dies ist ein

Anfang.

Neue Wege

will ich gehn,

denn zu mir,

da muss ich stehn.

von M. Link

In der nächsten Ausgabe:

Ilco/Stomaträger

(Künstlicher Darmausgang)



02244 - 90 21 74

TAS-Fahrdienste Robert Peil



Rollstuhl-Fahrten

Ab sofort bieten wir Ihnen neben Kranken- und Dialysefahrten auch Rollstuhlfahrten an.

Als Rollstuhlfahrer werden Sie direkt in das Heck des Fahrzeuges platziert und dort gesichert.

Rollstuhl fahren leicht gemacht

Ein Service mit unseren Großraumfahrzeugen zu Ihrer individuellen Beförderung.



Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis

Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis gibt es zu folgenden Themen

Aids
Aktiv mit Krebs
Al-Anon
Alateen
Alkoholabhängigkeit
Alleinerziehende
Allergie
Alter
Alzheimer / Angehörige
Anfallskrank
Angehörigengruppen
Ängste
Anonyme Alkoholiker
Anonyme Essgestörte
Aphasie
Arbeitslosigkeit
Asthma
Aufmerksamkeitsdefizite
Autismus

Darmerkrankungen
Demenz/Angehörige
Depression
Diabetes
Diabetes - Eltern betroffener Kinder
Drogen

Hautkrankheiten
Herzkrankte Kinder
Herzsportgruppen
Hirngeschädigte/
Angehörige
Hörbehinderte
Hochbegabte Kinder
Hydrocephalus
Hydrocephalus / Eltern
Hyperaktive Kinder
Hypophysen und
Nebennierenerkrankungen

Lactose-Intoleranz
Lesben
Lupus Erythematoses
Medikamentenabhängigkeit
Migräne
Minimale cerebrale Dysfunktion
Missbrauch
Missbrauch in der Ehe
Morbus Crohn
Multiple Sklerose
Mucoviscidose / CF
Muskelkrankheiten

Panikattacken
Parkinson
Patienteninitiative
Pflegende Angehörige
Phenylketonurie
Plasmozytom
Pro Patient
Psoriasis
Psychiatrie-Erfahrene
Psychisch Kranke /
Behinderte
Psychisch Kranke /
Angehörige

Tauschring
Teilleistungsstörungen
Tinnitus
Trauer
Trauernde Eltern
Trennung / Scheidung
Tumorerkrankungen

Eltern-Kind-Gruppen
Emotions Anonymous
Endometriose
Erwachsene Kinder
Suchtkranke
Esstörungen / Angehörige

Insuliner

Katholische Priester und ihre Frauen
Kehlkopfloose
Kinderlosigkeit
Kind im Krankenhaus
Kinder von AlkoholikerInnen
Kinderschutz
Kinderwunsch
Kinstod
Kleinwuchs
Kontaktangst
Körperbehinderte
Krebs
Krebsbetroffene Männer
Krebskranke Kinder
Kriminalitätsopter
Kurden

Nachbarschaftshilfe
Naturheilverfahren
Neurodermitis
Norwood-Gruppe

Rabenmütter
Rheuma

Ungewollt kinderlos

Verwaiste Eltern
Verwitwete Menschen

Wachkoma
Wissenbörse

Bechterew
Behinderte
Betreuung
Beziehungsstörungen
Blinde u. Sehbehinderte
Brustkrebs

Geburt
Gehörlose
Geistig Behinderte
Gewalt, Männer und ...
Gewalttatenopter

Opfer von Gewalttaten
Osteoporose
Overeaters Anonymous

Sarkoidose
Schädel-Hirn-Trauma /
Angehörige
Schlafapnoe
Schlaganfall
Schuppenflechte
Schwerhörige
Seelische Gesundheit
Sehbehinderung
Senioren
Sexsucht
Sexueller Missbrauch
Silikon-Geschädigte
Sklerodermie
Soziale Phobie
Sterbebegleitung
Stillgruppen

Co-Abhängigkeit
Colitis ulcerosa
Cystische Fibrose

