

# SELBSTHILFE-FORUM

Das Magazin für Dortmund

1. Halbjahr 2015



Kulturen

Gesundheit

Selbsthilfe



Beiträge zum Titelthema:

Die Brücke zum bunten Kontinent – Afrika ist nicht nur Safari und Kriege • Kulturelle Identität im Krankenhausalltag – Aus dem stationären Erleben einer Oberärztin • Migration und Pflege – Kultursensibilität ist gefragt • Willkommen in der Realität – Ein Projekt wird zum Alltag

**INHALT**

	Seite
<b>Titelthema</b> Kulturen Gesundheit Selbsthilfe	4
<b>Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert</b>	10
<b>Aus den Selbsthilfegruppen</b> Psychische Krise rund um die Geburt	16
Hashimoto/Morbus Basedow   Selbsthilfe macht sicherer	18
Hörgeschädigte   Geht das? Es geht!	19
Restless Legs Syndrom   Immer in Bewegung	20
Ohne Magen   Genuss hat geholfen	21
30 Jahre Elterntreff leukämie- und tumorerkrankter Kinder	22
Selbsthilfe nach Krebs – Auffangen, informieren, begleiten	24
Stomaträger   Gruppenpflege im Kleinen	26
<b>Service</b> Literaturtipps www.links	27 30
<b>Dortmunder Selbsthilfe</b> Selbsthilfegruppenbörse Themenliste	28 31

Liebe Leserinnen und Leser,

**W**ussten sie, dass 25 Prozent der Einwohner in NRW einen Migrationshintergrund haben? Dies teilte das Statistische Landesamt im letzten Dezember mit. Und jeder sechste Nordrhein-Westfale mit Wurzeln im Ausland hat die deutsche Staatsangehörigkeit.

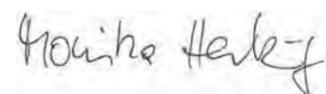
Auch in Dortmund spiegelt sich dieses Bild wieder und bewirkt, dass wir in unserer Stadt in einer Vielfalt von Kulturen leben. Menschen vermischen und verändern sich. Kulturen auch. Neues wächst. Es ist spannend, dabei zu sein, kulturelles Wissen und damit auch das Einfühlungsvermögen auf verschiedenen Ebenen zu erweitern.

Lesen Sie zu unserem Titelthema ‚Kulturen – Gesundheit – Selbsthilfe‘ wie Menschen im Miteinander agieren, bewegen, sensibilisieren. Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat – ermöglicht durch ein 15monatiges Projekt ‚Migration und Selbsthilfe – Gesundheit im Trialog‘ viele neue Erfahrungen und Eindrücke gesammelt. Selbsthilfe unterstützen und Öffentlichkeit schaffen – das gehört zur Kernaufgabe der Kontaktstelle. Zusätzliche Zeit zu haben, sich dabei einer ausgewählten Zielgruppe zuwenden zu können, war kostbar.

Selbsthilfe an sich ist international. Auch wenn der Begriff ‚Selbsthilfegruppe‘ nicht unbedingt davorsteht. Sich zu helfen, miteinander zu sprechen und zu unterstützen ist menschlich. Und manchmal ist es dabei einfach hilfreich zu wissen, welche kulturellen Prägungen das Tun eines Mitmenschen ausmachen.

Miteinander sprechen, Bedürfnisse zu erfragen und zu respektieren, mit offener Kommunikation Problemen vorbeugen – dies ist bei allen Selbsthilfegruppen tragend. Da steht nicht die Kultur, sondern der Mensch im Mittelpunkt. In dieser Ausgabe erlauben Ihnen einige Gruppen in diesem Sinne Einblicke in ihren Gruppenalltag.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Lesereise – und wenn Sie das Heft ausgelesen haben, geben Sie es gerne weiter.



Monika Hecking  
Mai 2015

# Charta gegen Rassismus und Rechtsextremismus

Der Paritätische Gesamtverband

**D**er Paritätische mit seinen Mitgliedsorganisationen versteht sich als Verband der Vielfalt, Toleranz und Offenheit für alle Menschen, unabhängig von Hautfarbe, Geschlecht, sozialer oder ethnischer Herkunft, Alter, Religion oder Weltanschauung, sexueller Identität, materieller Situation, Behinderung, Beeinträchtigung oder Krankheit. Der Verband wird getragen von der Idee der Parität, das heißt: Verschiedenheit und Vielgestaltigkeit sind für uns zentrale Werte, ihre Forderung ist das erklärte Ziel unserer Verbandsarbeit. Wir bekennen uns öffentlich zur Gleichwertigkeit aller Menschen und fühlen uns verpflichtet, allen Ideologien der Ungleichwertigkeit entschieden entgegen zu treten.

Für den Paritätischen gehört die Verteidigung und Stärkung einer demokratischen und engagierten Bürgergesellschaft in Deutschland zum Kernbereich seines Selbstverständnisses. Wir stehen ein für eine demokratische Kultur in der Gesellschaft, insbesondere aber innerhalb unserer Mitgliedsorganisationen und Einrichtungen.

Wir beobachten mit großer Sorge, dass rechtsextreme Tendenzen in vielen Regionen der Bundesrepublik und bis hinein in die Mitte der Gesellschaft in vielen Formen in Erscheinung treten. Es ist inzwischen gezielte Strategie rechtsextremer Gruppen, vorhandene zivilgesellschaftliche Strukturen und Organisationen zu unterwandern. Sie schließen sich den Vereinen und Verbänden vor Ort an und versuchen, diese von innen heraus zu beeinflussen und für ihre Zwecke zu missbrauchen. Dort, wo

Angebote aus der Zivilgesellschaft wegfallen, versuchen sie, die entstandenen Lücken mit eigenen Angeboten zu schließen. Dieser Entwicklung wollen wir entgegenzutreten.

Mit dieser Charta positioniert sich der Paritätische in aller Klarheit öffentlich gegen Rassismus, Rechtsextremismus und Antisemitismus. Wir leisten einen aktiven Beitrag zu Prävention und Bekämpfung von Rechtsextremismus und Rassismus in der Gesellschaft. Unser Verband ist kein Ort für menschenverachtende, demokratie- oder fremdenfeindliche Einstellungen. Wir wehren uns gegen die Einflussnahme rechtsradikaler Personen und Gruppen auf unseren Verband, unsere praktische Arbeit und auf die Menschen, die sich in unseren Vereinen und Verbänden haupt- und ehrenamtlich engagieren. Aus diesem Antrieb heraus ist uns wichtig, ausdrücklich zu erklären:

Aufgabe des Paritätischen ist es, eine solidarische Gesellschaft mitzugestalten und zu verteidigen. Dazu pflegen wir eine Verbandskultur, die von gegenseitigem Respekt und Wertschätzung jedes Einzelnen geprägt ist.

Der Paritätische verurteilt jede Form von Rechtsextremismus, Rassismus und alle anderen Ideologien der Ungleichwertigkeit. Wir dulden keine Form von Rassismus, Rechtsextremismus oder Antisemitismus in unserer Gesellschaft, in unseren Mitgliedsorganisationen oder bei unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Der Paritätische schätzt die Vielfalt der

Gesellschaft innerhalb und außerhalb des Verbandes und wird den Prozess der interkulturellen Öffnung im Sinne unseres Leitbildes fortführen.

Diese Charta soll durch einen kontinuierlichen Dialog des Paritätischen und seiner Mitgliedsorganisationen sowie gezielte Öffentlichkeitsarbeit, politische Bildung und Aufklärung durch Handlungsempfehlungen, Handreichungen und Arbeitshilfen flankiert werden. ■

Berlin, 26. September 2014

**INFO**

**Der Paritätische** ist einer der sechs Spitzenverbände der freien Wohlfahrtspflege in Deutschland. Er ist Dachverband von über 10.000 eigenständigen Organisationen, Einrichtungen und Gruppierungen im Sozial- und Gesundheitsbereich. Mit seinen 15 Landesverbänden und mehr als 280 Kreisgeschäftsstellen unterstützt der Paritätische die Arbeit seiner Mitglieder.

**Kontakt:**  
Der Paritätische Gesamtverband  
Oranienburger Str. 13-14, 10178 Berlin  
Tel.: (030) 24636-0  
Fax: (030) 24636-110  
www.der-paritaetische.de

**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), v.i.S.d.P.;  
Lioba Heuel (LH); Gaby Köhler;  
Elke Kuran (ek)  
ERSCHEINUNGSWEISE  
Mai und November  
LAYOUT  
Heike S. Aßmann  
Email: heute@newsgraphic.de

DRUCK  
Druckerei Wulff,  
Lütgendortmunder Str. 153,  
44388 Dortmund  
TITELFOTO:  
Arnold Pankratow  
SELBSTHILFE-FORUM IM INTERNET  
download unter  
www.selbsthilfe-dortmund.de

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist eine Einrichtung der PariSozial – Gemeinnützige Gesellschaft mbH für Paritätische Sozialdienste in Dortmund. Sie wird öffentlich gefördert durch die Stadt Dortmund, die Krankenkassen/-verbände NRW und das Land NRW.

# Die Brücke zum bunten Kontinent

Afrika ist nicht nur Safari und Kriege

von Dietmar Doering und Veye Tatak

**Der Name Africa Positive ist Programm: Durch die interkulturelle Arbeit hilft der Verein Neubürgern und Alteingesessenen bei Alltagsproblemen sowie in Bildungs- und Integrationsfragen. Der Africa Positive e.V. setzt sich für eine Verbesserung der Lebensperspektiven von Menschen afrikanischer Herkunft ein.**

**AFRICA POSITIVE**  
Die Brücke zum bunten Kontinent



Einer der Arbeitsschwerpunkte des interkulturellen Vereins liegt in der Herausgabe des vierteljährlich erscheinenden Magazins AFRICA POSITIVE. Zum einen soll ein alternatives Bild der gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Vorgänge des afrikanischen Kontinents und des Lebens der afrikanischen Diaspora vermittelt werden. Zum anderen sollen den in Deutschland aufwachsenden Kindern mit afrikanischem Hintergrund zur Stärkung ihres Selbstbewusstseins und zum Abbau von Minderwertigkeitskomplexen positive afrikanische Vorbilder nähergebracht werden.

**Bildungsprojekte in Dortmund Chancen auf Teilhabe erhöhen**

Seit 2008 führt der Verein Africa Positive auf ehrenamtlicher Basis kostenlose Bildungsprojekte durch, um die Lebensperspektive der heranwachsenden Jugendlichen afrikanischer Herkunft zu verbessern. Nachhilfe für Schulkinder in allen Schulfächern sowie Deutschkurse für Erwachsene werden an den drei Standorten Borsigplatz, Nordstadt und im Fritz-Henßler-Haus angeboten. Das Ziel des Afro-Lern- und Integrationsmobils (Afro-LIM) ist, sowohl Kinder und Jugendliche afrikanischer Herkunft wie auch deren Eltern zu unterstützen.

**Brücke zueinander Ehrenamt verbindet**

Africa Positive bietet unabhängig von Nationalität und Religion eine Informations- und Kommunikationsplattform für afrikainteressierte Menschen und agiert als eine Brücke zwischen zahlreichen staatlichen und privaten Institutionen sowie der afrikanischen Community.

Wir sind Anlaufstelle für Ratsuchende und bieten mit Mehrsprachigkeit und einem multikulturellen Team Unterstützung und Begleitung.

Der Verein ist Anlaufstelle für viele Ratsuchende und bietet durch die vorhandene Mehrsprachigkeit und die multikulturelle Zusammensetzung des Teams professionelle Unterstützung und Begleitung.

Durch die nachhaltigen interkulturellen und integrativen Ansätze des Vereins genießt er auch unter den deutschen Mitbürgern hohes Ansehen. Viele arbeiten gerne ehrenamtlich mit. Der Verein ist zudem Einsatzstelle für den Bundesfreiwilligendienst und bietet auch Praktikumsstellen für Schüler, Auszubildende und Studierende. Auf Anfrage von Schulen, Behörden, Institutionen und interessierten Bürgern werden spezielle Veranstaltungen im Bereich der interkulturellen Kompetenz, entwicklungspolitischer Bildungsarbeit sowie Migrationsentwicklung angeboten.

**Wir sind Netzwerker**

Africa Positives Jugendgruppe „Africa Positive Youths“ und die Frauengruppe „Afrikanisches Frauennetzwerk“ agieren selbstständig und führen zielgruppen-gerechte Aktivitäten durch. Zudem hat Africa Positive 2010 ein Netzwerk für afrikanische Vereine und Kirchengemeinde in Dortmund und Umgebung (AFRIDO) initiiert. Es ist im Integrationsrat der Stadt Dortmund auch politisch aktiv.

**Begegnung beim Afro-Ruhr-Festival im Dietrich-Keuning-Haus**

Der Verein veranstaltet jedes Jahr das Afro-Ruhr-Festival. Es stellt einen Treffpunkt dar, an dem sich auf lebendige Weise afrikanische und europäische Kulturen begegnen können. Filme, Ausstellungen, Lesungen und Theatervorführungen gibt es auch dieses Jahr vom 29. - 31. Mai 2015



im Dietrich-Keuning-Haus. Zusätzlich findet im Fritz-Henßler-Haus dreimonatlich eine Interkulturelle Familienfeier statt.

Den Besuchern soll dabei die Möglichkeit geboten werden, die afrikanischen Kulturen aktiv und aus erster Hand kennenzulernen. Menschen mit afrikanischer Herkunft wiederum wird durch diese Veranstaltung die Gelegenheit gegeben, zu der deutschen Gesellschaft Kontakt aufzunehmen und deren Kultur und Lebensweise kennenzulernen. Weiterhin sollen Berührungssängste abgebaut werden. Außerdem dient dieser Programmpunkt dazu, afrikanische Kinder kindgerecht an ihre Traditionen zu erinnern, um diese auch in der Zukunft aufrechterhalten zu können.

**Unsere Kompetenzen Vielfältig und anerkannt**

Die Afrikaner übernehmen mit Africa Positive seit Jahren Eigenverantwortung, in dem wir die afrikanischen Perspektiven und Akzente unabhängig von kulturellen, religiösen oder politischen Präferenzen in unsere verschiedenen Tätigkeitsbereiche integrieren.

Unterschiedliche berufliche Hintergründe, hohe akademische Ausbildungsgrade und Kompetenzen, Vielsprachigkeit sowie Erfahrung im Umgang mit Wissenschaftlern versetzen den Verein in die Lage, anspruchsvolle Projekte in Bereich

Medienarbeit und Migrationsentwicklung durchzuführen. Mittlerweile arbeiten wir durch diverse lokale und überregionale Kooperationen mit Behörden, Bildungsinstitutionen, Kirchengemeinden, Universitäten und Medienunternehmen zusammen.

In November 2013 wurde Africa Positive e.V. vom Ausschuss für Kinder, Jugend und Familien der Stadt Dortmund als Träger der freien Jugendhilfe nach § 75 SGB VIII anerkannt.

Africa Positive dient bereits als organisatorisches und zielorientiertes Vorbild für andere Migrantenorganisationen. Die Erfahrung von Africa Positive mit Multikulturalität, der Arbeit mit Freiwilligen sowie die vielfältigen Kontakte in allen Teile der Gesellschaft und Bildungs-institutionen bilden die Grundlage für ein inklusives Zusammenleben. ■



**INFO**

**Africa Positive e. V.** wurde im Jahr 1998 von der kamerunischen Informatikerin und Geschäftsfrau Veye Tatak gegründet. Für ihr Engagement hat sie 2010 das Bundesverdienstkreuz am Bande erhalten.

Der Verein hat für seine Arbeit mittlerweile viele Preise und Auszeichnungen erhalten. Und in diesem Jahr wird ihm der „Eiserne Reinoldus“ verliehen, mit dem der Presseverein Ruhr das Engagement für Integration und Völkerverständigung würdigt.

**Kontakt:**  
Africa Positive,  
im Fritz-Henßler-Haus,  
Geschwister-Scholl-Straße 33-37,  
44135 Dortmund  
Tel.: (0231) 797 85 90,  
Fax: (0231) 72 59 27 35,  
Internet: [www.africa-positive.de](http://www.africa-positive.de)

# Kulturelle Identität im Krankenhausalltag

Aus dem stationären Erleben einer Oberärztin

Lioba Heuel im Gespräch mit Dr. Nese Aral

**Frau Dr. Nese Aral und ich haben uns im Dezember 2013 auf dem türkischen Familientag im Depot kennengelernt. Sie war begeistert von unserem Projekt „Migration und Selbsthilfe: Gesundheit im Dialog“ und bot sofort Ihre Mitarbeit an. Dieses Angebot haben wir in der Selbsthilfe-Kontaktstelle gerne aufgegriffen und im März 2014 eine gemeinsame Veranstaltung in einem Moscheeverein zu gynäkologischen Erkrankung durchgeführt. Im Austausch mit Frau Dr. Aral haben wir für unsere Arbeit in der Selbsthilfeunterstützung wertvolle Einblicke in den Umgang mit Gesundheit bei Menschen mit türkischen Wurzeln bekommen.**

Herkunft fühlen sich viele türkische Patientinnen sicherer, können sich anders verständigen. Sie fühlen sich verstanden und können besser mitarbeiten. Es ist wichtig in meiner Arbeit auf die Bedürfnisse meiner Patientinnen individuell eingehen zu können. Ich möchte ihnen das Gefühl geben, ernst genommen zu werden. Da ist Sprache ein wichtiger Faktor, der dazu beiträgt.

Bezogen auf die erste Generation türkischer Migranten in Deutschland ist das Bestreben groß, einen türkischen Arzt zu finden. Hier kommt es häufiger zu Verständigungsproblemen, da viele ältere Migranten nicht des Lesens und Schreibens mächtig sind. Darüber hinaus sprechen sie kaum Deutsch, sind auf Hilfe angewiesen und dadurch abhängig von ihren Kindern.

Für die Angehörigen bedeutet es ebenfalls Entlastung. Dem Erkrankten eine schlechte Diagnose zu übermitteln kann eine Überforderung darstellen. Da ist die Gefahr groß, um das eigentliche Thema herumzureden und medizinische Sachver-

**A**uch in der Zeit danach waren wir weiter in Sachen Selbsthilfe im Kontakt. Heute treffe ich sie zum Interview für das Selbsthilfe-Forum, um mit ihr aus ihrem ganz persönlichen Erfahrungsallday als Ärztin zu sprechen.

**LH: In gemeinsamen Gesprächen erwähnten Sie, dass viele türkische Menschen gezielt zu Ihnen in die Behandlung kommen. Warum ist das Ihrer Meinung nach so?**

Dr. Aral: Die Patientinnen, die zu mir kommen, schätzen die ärztliche Kompetenz und Leistung. Sie möchten schnelle Hilfe und eine gute ärztliche Beratung. Das ist erst mal unabhängig von Sprache und Kultur. Sie möchten sich menschlich angenommen fühlen. Die Sprache ist dann wichtig, wenn es darum geht wesentliche Dinge zu vermitteln, einen Umgang miteinander zu finden, sich zu verstehen, so dass Vertrauen und Vertrautheit entsteht. Durch meine türkische

„Es ist wichtig, in meiner Arbeit auf die Bedürfnisse meiner Patientinnen individuell eingehen zu können.“

halte nicht richtig zu verstehen oder falsch zu übersetzen.

Bei der Behandlung von Migranten der zweiten und dritten Generation spielt die Nationalität eines Arztes eine untergeordnete bis gar keine Rolle.

**LH: Sie arbeiten in der Gynäkologie und Geburtshilfe. Im Rahmen dieser Arbeit kommen Sie mit vielen Menschen**



**unterschiedlicher Nationalitäten zusammen. Gibt es Unterschiede, z.B. bei der Geburt eines Kindes?**

Dr. Aral: Die körperlichen Abläufe einer Geburt sind immer gleich, da spielt die Nationalität keine Rolle. Dennoch gibt es kulturelle Unterschiede bezogen auf die familiäre Unterstützung während einer Geburt. Wenn z.B. eine türkische Frau entbindet, warten vor dem Kreißsaal die Familie, Geschwister, Tanten, Onkel. Der Gebärenden gibt das ein Gefühl der Sicherheit.

„Wir sind da und passen auf dich auf ...“. Es ist eine Kraftquelle für die Frau, „da sind noch Personen, die mich unterstützen, ich habe einen Platz in meiner Familie, in der Gesellschaft ...“. Bei deutschen Frauen kommt das selten bis gar nicht vor.

**LH: Bleiben wir bei der Behandlung türkischer Frauen. Gibt es generationsbedingte Unterschiede im Umgang mit Krankheiten?**

Dr. Aral: Vor einiger Zeit kam eine türkische Frau der sogenannten ersten Generation zusammen mit ihrem Sohn in meine Behandlung. Es stellte sich heraus, dass die Frau an einer Krebserkrankung der Gebärmutter litt, die aufgrund des Schweregrades sehr schnell zum Tod führen

Sprache ist ein wichtiger Faktor. Sie trägt dazu bei, sich ernst genommen zu fühlen.

würde. Nach der Operation habe ich der Frau angeraten, noch all das zu tun und zu erledigen, was ihr wichtig ist und die verbleibende Zeit zu nutzen. Ich ging davon aus, dass sie keine sechs Monate mehr zu leben hatte. Auch ihr Sohn wurde über den Zustand seiner Mutter informiert. Beide Gespräche verliefen trotz der negativen Nachricht entspannt. Das hinterließ bei mir den Eindruck, dass beiden bei Entlassung der Ernst der Lage nicht klar war. Nach einem halben Jahr stellte sich die erkrankte Frau erneut mit ihrem Sohn in der Ambulanz vor. Der Erkrankten ging es mittlerweile sehr schlecht. Sohn und Mutter waren über den Befund, dass der Krebs sich wieder bemerkbar machte und keine Chance auf Heilung bestand, sehr verwundert.

Es ist in meiner Arbeit immer wieder festzustellen, dass türkische Menschen vor allem der ersten Generation „Meister des Verdrängens“ sind, sich ungern mit der Zukunft auseinandersetzen. Bei türkischen Menschen der zweiten und dritten Generation erlebe ich das anders. Sie sind selbstständiger, stärker im Handeln und Tun. Sie sind der deutschen Sprache mächtig, können mit Ärzten besser kommunizieren, nehmen Behandlung und Aufklärung anders wahr. Das erleichtert mir die Arbeit als Ärztin ungemein.

**LH: Wie erleben Sie den Umgang mit Krankheit und Tod in Ihrer täglichen Arbeit bezogen auf kulturelle Identität?**

Dr. Aral: Grundsätzlich gilt, dass über den Tod wenig gesprochen wird. Muss ich eine schlechte Diagnose überbringen, erfahre ich unabhängig von der Nationalität viel Distanz zu dem Gesagten.

Wird die Erkrankte immer wieder mit den Symptomen der Krankheit konfrontiert, kommt es unweigerlich auch zur Auseinandersetzung mit dem Thema Tod. Die Bereitschaft mit anderen darüber zu reden wächst in dieser Phase. Spürt der kranke Mensch den nahenden Tod wächst das Bedürfnis, diesen mit Menschen zu besprechen und vorzubereiten.

Diese Entwicklungen sind unabhängig von Kultur und Nationalität.

In der Türkei werden viele Alte und Kranke in der Familie gepflegt und sterben auch dort. Türken, die in Deutschland leben, regeln das anders. Die zweite und dritte Generation ist nicht mehr bereit beziehungsweise hat auch nicht mehr die Zeit, sich um Kranke und Sterbende zu kümmern. Mittlerweile gibt es türkische Pflegedienste, die zu Haus die Pflege übernehmen. Oder es werden die Angebote eines Hospizes genutzt. Leider entstehen hier nicht selten Generationskonflikte, da die erste Generation eine andere Erwartung an ihre Angehörigen hat.

Ich habe bislang nicht erlebt, dass Menschen durch eine schwere Krankheit eine Kehrtwende in ihrem Leben erfahren und beispielsweise dadurch zum Glauben zurück finden. Menschen, die vorher schon gläubig sind, erfahren Stärke und Kraft durch den Glauben, weltlich orientierte Menschen werden ggf wachgerüttelt, denken über das Leben nach, schätzen den Wert des Lebens noch mal neu ein.

**LH: An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Frau Dr. Aral**

## INFO

Frau **Dr. Nese Aral** ist 41 Jahre alt und kommt gebürtig aus der Türkei. Sie arbeitet als Oberärztin der Gynäkologie und Geburtshilfe im St. Josefs-Hospital in Dortmund-Hörde.

Durch die Unterstützung von Frau Dr. Aral baut die Frauenselbsthilfe nach Krebs einen neuen Gesprächskreis im St. Josefs-Hospital auf. Diese Runde trifft sich jeden 3. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr.

**bedanken. Sie hat uns viele Einblicke in die Lebensweise türkischer Mitmenschen gegeben und dadurch das Projekt wesentlich unterstützt. Durch ihre offene und einfühlsame Art entstand schnell ein persönliches Miteinander, dass sicherlich über die gemeinsame Projektarbeit hinaus Bestand haben wird. ■**

# Migration und Pflege

Kultursensibilität ist gefragt

von Sylvia Jendreiek

**In der Pflege ist es selbstverständlich, Menschen aus allen Nationen zu betreuen, genauso wie Mitarbeiter aus allen Nationen bei uns arbeiten. Unsere Mitarbeiter lieben diese Vielfalt und es ist schön es erleben zu dürfen, mit Menschen verschiedener Kulturen zu arbeiten. Eine immer wieder auftauchende Besonderheit in der Pflege sind Menschen mit Migrationshintergrund der ersten Generation – ich nehme einmal das Beispiel muslimischer Zuwanderer aus der Türkei.**

Das Wichtigste ist Empathie und Toleranz.

„Es ist unheimlich schön, wenn man merkt, wie die Menschen, die man pflegt, sich freuen.“



In der Tradition des Heimatlandes ist es üblich, dass Krankheit und Pflegebedürftigkeit ein Umstand ist, welcher innerhalb der Familie bleibt und von den Angehörigen erledigt wird. Die Strukturen der Türkei zum Beispiel verhiessen, dass die Kinder oder einige von ihnen zu den Eltern nach Hause kamen und sich um die kranken und/oder alten Eltern kümmerten. Die Angehörigen, die in Deutschland wohnen, sind häufig berufstätig und oft auch in anderen Städten ansässig. Ein Umzug zu den Eltern wäre mit Schwierigkeiten verbunden oder fast unmöglich. In so einem Fall - oder bei Menschen der 2. oder 3. Generation - kommt dann eventuell ein Pflegedienst zum Tragen. Zunächst wird geschaut, ob es nicht möglich ist, entferntere Angehörige zu aktivieren oder Hilfe über die Moscheevereine zu bekommen.

**Achtsamkeit und einführender Kontakt**

Wir sind, wie die meisten Pflegedienste in Dortmund, in der Lage, eine kultursensible Pflege durchzuführen. Eine Besonderheit fängt schon an der Wohnungstür an. Dort sollten Eltern kümmern, die Schuhe ausgezogen werden, da Reinlichkeit in den meisten muslimischen Haushalten sehr wichtig ist. Auch wenn die Menschen, die versorgt werden oder deren Angehörige sagen, dass die Schuhe angelassen werden können, geschieht es oft aus reiner Höflichkeit unseren Pflegekräften gegenüber und nicht aus Notwendigkeit. Oder das Waschen der zu Pflegenden: Es muss unter fließendem Wasser gewaschen werden, was zeitlich aufwändiger ist. Eine geschlechterspezifische Pflege wird dagegen nicht so sehr eingefordert – sie kann auch vom Personal-schlüssel her nicht immer gewährleistet werden.

Die Pflege selbst beginnt immer mit kleinen Gesprächen – wie es zum Beispiel den Enkelkindern geht oder



Vordergrund. Von unserem Pflegedienst werden bei den muslimischen Patienten vorwiegend Behandlungspflegen durchgeführt - Spritzen, Verbände, Medikamentengabe und so weiter.

Ähnlichem. Das Reden miteinander, das miteinander warm werden, steht im

Nachbarn übernommen. Unter den Menschen gibt es eine starke Verbundenheit und uns Pflegekräften wird das Bild vermittelt, dass die Angehörigen es gerne machen möchten. Dahinter steht bei den Zuwanderern der ersten Generation die genannte Erwartungshaltung an die eigenen Kinder, verbunden mit Scham, wenn die eigene Familie es nicht kann oder will.

Das Spüren des unausgesprochenen Dilemmas, in dem sich die Angehörigen befinden, kann auch für die Pflegenden ein Belastungsfaktor sein.

**Nicht die Nationalität, Empathie ist wichtig**

In der Schulausbildung von Pflegekräften ist das Thema ‚Kultursensibilität in der Pflege‘ leider nur eines von vielen, es nimmt keinen großen Platz ein. Für uns selbst ist es aber ein wichtiges Thema. Wir bilden unsere Pflegeschüler und Pflegeschülerinnen natürlich in erster Linie für unsere eigene Einrichtung aus. Wir sensibilisieren und bringen ihnen unsere eigene Pflegephilosophie und die damit verbundenen Standards nahe – natürlich in der Hoffnung, dass sie auch nach der Ausbildung bei uns bleiben.

Unter unseren Mitarbeitern gibt es auch viele Menschen mit Migrationshintergrund und bilden seit Jahren auch Altenpflegeschüler mit Migrationshintergrund aus. Trotzdem ist uns aufgefallen, dass für die Betreuung nicht das Wichtigste ist, ob die Pflegekraft muslimisch ist oder nicht. Viel wichtiger ist, dass die Mitarbeiterin/der Mitarbeiter dem Patienten sympathisch ist und man gut miteinander auskommt. Selbst Sprachkenntnisse sind in diesem Zusammenhang nicht wichtig.

Das wichtigste ist also nicht Sprache oder Abstammung, sondern Empathie und Toleranz. ■

Foto: © apops - Fotolia.com

**INFO**

**Sylvia Jendreiek** ist langjährig erfahrene Fachbereichsleitung im Team des Elfi-Pflegedienstes. Der Träger ist das Soziale Zentrum Dortmund e.V. – Mitgliedsorganisation im Paritätischen NRW.

[www.elfi-pflegeteam.de](http://www.elfi-pflegeteam.de)

# Willkommen in der Realität

Ein Projekt wird zum Alltag

von Lioba Heuel

**Über erste Schritte im Rahmen des Projektes *Selbsthilfe und Migration: Gesundheit im Dialog* berichtete die Selbsthilfe-Kontaktstelle im SELBSTHILFE-FORUM im 1. Halbjahr 2014. Das Projekt endete im vergangenen Dezember. Ich möchte Sie hier ein wenig an unseren Aktivitäten, Erlebnissen und Eindrücken teilhaben lassen.**

**A**ls ich die Küche betrete, ist sie bereits mit vielen Frauen gefüllt, die eifrig dabei sind, das gemeinsame Frühstück vorzubereiten. Es wartet ein üppig gedeckter Tisch mit Brot, Marmelade, Aufschnitt, Salat, Schafskäse, gebratener Paprika, Oliven, Peperoni. Ich freue mich über diese überraschende Einladung, sie ist für mich eine willkommene Gelegenheit, die Anwesenden kennen zu lernen. Die Frauen kennen sich alle untereinander, ich bin die einzige Fremde unter ihnen. Einmal in der Woche trifft sich diese Gruppe, um miteinander zu frühstücken, sich auszutauschen. Manchmal kommt Besuch dazu, so wie ich an diesem Tag. Die Unterhaltung während des Frühstücks erfolgt in türkischer Sprache. Schlecht für mich, denn ich verstehe kein Wort.

### Im Mittelpunkt: Zusammenkunft und der Austausch

Die Frauen, die in meiner Nähe sind, versuchen zu übersetzen oder sprechen Deutsch mit mir. Nach dem opulenten und ausgiebigen Frühstück wechseln wir von der Küche in den Gruppenraum. Ich bin hier, um mit den Frauen über Selbsthilfe zu sprechen. Die Frauen hören aufmerksam zu – es wird auf türkisch übersetzt – und zeigen sich interessiert an der Möglichkeit, sich mit anderen Gleichbetroffenen zu einem Thema zu treffen und sich gegenseitig Hilfe und Unterstützung zu geben.

Gleichwohl kommen Fragen auf, beispielsweise: Wie unterscheidet sich diese Frauengruppe hier von einer Selbsthil-

fegruppe – so wie ich sie kenne? Es wird ein sehr angeregtes Gespräch, in dessen Verlauf die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Gruppenarbeit deutlich werden. Es zeigt, wie wichtig diese Gruppe für die Frauen ist, die dort einmal in der Woche zusammen kommen. Dass die Menschen dort nicht von einem gemeinsamen Problem oder einer Krankheit betroffen sind, wie es in den ‚klassischen‘ Selbsthilfegruppen der Fall ist, spielt keine Rolle. Die Zusammenkunft und der Austausch stehen im Mittelpunkt.

### Es begann mit einer Idee

Wir haben im Oktober 2013 mit dem Projekt *Gesundheit und Migration: Selbsthilfe im Dialog* begonnen. Wir wollten türkischen Menschen in Dortmund das Angebot Selbsthilfe vorstellen. Zunächst planten wir medizinische Vortagsveranstaltungen in Moscheevereinen, kombiniert mit Erfahrungsberichten aktiver Menschen aus Selbsthilfegruppen und Informationen zur Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Anfang März 2014 fand eine erste Veranstaltung zu gynäkologischen Krebserkrankungen in der Ibadullah Moschee in Dortmund-Derne statt. Frau Dr. Aral und ihre Kollegin Frau Dr. Tulumcu – beide Krankenhaus-Ärztinnen – sowie Mitglieder

der *Frauenselbsthilfe nach Krebs* kamen mit und gestalteten den Nachmittag.

Anfang Mai 2014 führte uns das Projekt mit dem Thema Diabetes mellitus in die Huckarder Osman-Gazi Moschee. Begleitet wurden wir dieses Mal von einer türkischen Ernährungsberaterin und Mitgliedern der *Deutschen Diabetes Hilfe (DDH)*. Neben der Informationsveranstaltung hatten die Besucher die Gelegenheit, sich im von der DDH bereitgestellten Diabetes Mobil einem Gesundheitscheck zu unterziehen. Am Rande dieser Veranstaltung kam plötzlich Unruhe auf, als sich bei einem der Männer, die sich haben testen lassen, ein so hoher Blutzuckerwert herausstellte, der eine sofortige Einweisung in ein Krankenhaus nötig machte.

### Projekt ist die Chance, Dinge auszuprobieren und zu verändern

Die Informationsveranstaltungen stießen auf positive Resonanz, aber irgendwie sprang der Funke nicht über, um im Rahmen dieser Begegnungen intensiver über das Thema Selbsthilfe ins Gespräch zu kommen. Die Ursachen ließen sich nicht so recht ergründen. Waren die Informationsveranstaltungen zu lang, zu verdichtet, so dass die Aufmerksamkeit und Konzentration und damit das Interesse nachließ?

Wir wollten es anders versuchen. Schließlich ist ein Projekt auch dafür da, Dinge auszuprobieren und zu verändern. Statt in Moscheevereine zu gehen, konzentrierten wir uns nun auf kleinere Kulturvereine und Migrantenselbstorganisationen. So führte uns einer unserer Wege nach Dortmund-Derne, zum eingangs beschriebenen Frühstück. Der Versuch, auf diesem Wege den Menschen anders zu begegnen und in Kontakt zu kommen, bestätigte sich.

### Unsere Begegnungen sind von Freundlichkeit und Respekt geprägt

Wir hatten im Rahmen des Projektes unterschiedliche Begegnungen. Sie waren alle geprägt von Freundlichkeit und Respekt. Spürbar war aber auch die Unterschiedlichkeit, die eine natürliche Vorsicht im Umgang mit sich brachte. Es musste sich erst Vertrauen aufbauen – Vertrauen in unbekannte Personen, aber auch in das Angebot Selbsthilfe, das wir mitbrachten.

Kommt noch ein anderer kultureller Hintergrund dazu, umso mehr. Hier war es unerlässlich, dass wir eine Kultur- und Sprachmittlerin hatten, die uns im Rahmen des Projektes begleitete. Überzeugt von dem Thema Selbsthilfe und bekannt in der türkischen Gemeinschaft bahnte sie uns den Weg. Wir erhielten damit eine



Interessierte Besucher/-innen bei einer unserer Veranstaltungen

Art Vertrauensvorschub. Ohne diese Unterstützung wäre es schwieriger gewesen, türkische Menschen zu erreichen. Auf diesem Weg erhielten wir auch Informationen über kulturelle Hintergründe und Besonderheiten, die uns den Umgang vereinfacht haben.

### Unzähl- und unschätzbar sind die Kontakte, die wir durch das Projekt bekommen haben

Zählbar sind die Gründungen muttersprachlicher Selbsthilfe oder Gesprächsgruppen, die im Rahmen des Projektes stattgefunden haben oder gerade stattfinden. Unzähl- und unschätzbar sind die Kontakte, die wir durch das Projekt bekommen haben. Kontakte zu Profis, die uns geholfen haben und auch weiter helfen werden, das Angebot weiter in die türkischen Gemeinschaften zu tragen. Kontakte zu Unterstützern innerhalb der türkischen Bevölkerung, denen das Thema Selbsthilfe aus eigener Erfahrung am Herzen liegt oder die sich durch unsere

Arbeit davon haben überzeugen lassen. Wir haben gelernt, dass es Selbsthilfe in der türkischen Gemeinschaft bereits gibt, aber in einer anderen Art, als wir sie kennen. In den Moschee- und Kulturvereinen treffen sich Frauen zum alltäglichen Austausch. Hier spiegelt sich die Tradition aus dem Herkunftsland wieder, in dem fast jede türkische Frau eine soziale Gruppe zum Austausch hat.

### Entscheidend ist die Unterstützung, die Kraft und Stärke freisetzt

Es gibt viele Wege, sich Unterstützung und Hilfe zu suchen. Die Gemeinschaft kann am Ende Entlastung bringen. Ob gegessen wird und dabei oder im Anschluss miteinander gesprochen wird oder ob in der Gruppe das Miteinander ohne Rahmenprogramm abläuft, spielt keine Rolle.

Entscheidend ist doch die Unterstützung, die Kraft und Stärke mobilisieren kann. Selbsthilfe kennt keine Nationalität. Auf welche Art und Weise sie gelebt wird und ob die Art der Gruppengestaltung gut oder schlecht ist, haben wir nicht zu bewerten.

Mit unserem Projekt haben wir jedoch die Gelegenheit genutzt, einen Prozess anzuregen und wir begeben uns gerne auf den Weg, diesen Prozess weiter zu begleiten und auszubauen. ■

Auf welche Art und Weise Selbsthilfe wohltuend gelebt wird, gestalten letztendlich die Gruppen selbst.

## Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert

# Alles was zählt

Ein Tag, ein Jahr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle

(ek, He) Wir Mitarbeiterinnen in der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind stets an zig verschiedenen Orten der Selbsthilfe-Landschaft unterwegs.

Ausschnitte aus einem typischen Tag in der Kontaktstelle und was das Jahr 2014 Markantes hergab, lesen Sie hier beispielhaft.



## Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert



Zwölf neue Mails lesen und bearbeiten. Eine Frau mit Depressionen sucht Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe. Sie bittet um Kontaktdaten. Es gibt zehn Gruppen zu diesem Thema – die Mailantwort enthält eine Ermunterung, anzurufen, damit im Gespräch die richtige Gruppe gefunden werden kann. – Ein Netzwerkpartner fragt an, ob wir einen Vortrag zum Thema Selbsthilfe im Rahmen einer internen Veranstaltung halten können. – Eine Selbsthilfegruppe bittet um einen Termin zur Beratung zur Beantragung von Fördergeldern.



Ein Mann ruft an, sucht eine Exhibitionismus-Selbsthilfegruppe. Er kommt von weiter her; die Anreise zur Dortmunder Gruppe schafft er nicht. Nach einem längeren Beratungsgespräch ist er motiviert, an seinem Heimatort die Selbsthilfe-Kontaktstelle um Unterstützung beim Aufbau einer Gruppe anzufragen. Wir stellen den Kontakt her, telefonieren mit den Kollegen. – Eine Ärztin sucht telefonisch nach einer Gruppe für einen Patienten mit chronischen Wunden. Sie hat auf unserer Webseite gelesen, dass es in Dortmund eine solche gibt. – Es klingelt. Eine junge Studentin möchte gerne Infos über Selbsthilfe für ein Referat. Nach einer halben Stunde geht sie – versorgt mit Infos und Quellenhinweisen, wo sie sich weiter schlau machen kann.



Zeit, Kontakt aufzunehmen zu einem Referenten, der für die Selbsthilfegruppen einen Vortrag in der Selbsthilfe-Kontaktstelle halten wird. Die Details werden telefonisch besprochen. Jetzt können die Einladungen an die Gruppen geschickt und die Anmelde-liste gemacht werden. Der Vortrag läuft in vier Wochen, wir erwarten 25 Mitglieder aus unterschiedlichsten Gruppen.



Das Telefon klingelt in einer Tour. Meistens Frauen fragen nach Selbsthilfegruppen – für sich, für andere. Eine Tochter sucht Hilfe für ihre demente Mutter. Und für sich, weil sie mit dem Stress nicht mehr klar kommt. Wir zeigen die Hilfemöglichkeiten einer speziellen Beratungsstelle auf. – Ein Mann hat Alkoholprobleme. Er möchte aber keine Gruppe in seiner Wohnortnähe, weil er Angst hat, Bekannten zu begegnen. Er spricht viel über seine Angst. Nach dem Gespräch ist er mit Kontaktdaten zu Selbsthilfegruppe und Suchtberatungsstellen versorgt und sagt, er sei erleichtert, dass er ein offenes Ohr bekommen hat. – Eine junge Mutter fühlt sich allein, sie sucht Gleichgesinnte. Vom Mehrgenerationenhaus in ihrer Nähe wusste sie noch nichts. Bis jetzt. Sie will sich dort erkundigen.



Ein kurzer Besuch bei einer Selbsthilfegruppe, die sich in unseren Räumen trifft. Es geht um Tipps für Öffentlichkeitsarbeit. Wir sammeln und diskutieren Ideen und verabreden, wie was weitergehen kann.



Eine Selbsthilfegruppe kommt heute zum ersten Mal zusammen. Eine von uns moderiert den Abend, ermöglichen einen ersten Austausch der Interessenten. Zwei Stunden später verabschieden sich zwölf motivierte Menschen voneinander und freuen sich auf ihre zukünftigen Treffen.

**Dreizehn neue Selbsthilfegruppen haben sich 2014 Jahr gegründet, davon elf mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle; zwei Gruppen haben sich eigenständig gegründet und kooperieren mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Die Themenkreise dieser Gruppen: Psychische Probleme und Erkrankungen, chronische Erkrankungen, Familie, Sucht.**

8 .10 Uhr

10 .35 Uhr

13 .40 Uhr

15 .30 Uhr

17 .15 Uhr

19 .10 Uhr

21 .15 Uhr

Die Art der Kontaktaufnahme erfolgte 2014 primär telefonisch (54,4%), gefolgt von schriftlichen (34,1%) und persönlichen Kontakten (11,5%).

2014 hatte die Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt 3.789 Kontakte zu Bürgerinnen und Bürgern, Selbsthilfegruppen und Profis. Die jeweiligen Kontakte binden unterschiedlich viel Zeit: Die Weitergabe einer Information wie zum Beispiel die Suche nach einer Selbsthilfegruppe und Erläuterungen zum Wesen von Selbsthilfgruppenarbeit nimmt weniger Zeit in Anspruch als ein Beratungsgespräch, das zwanzig Minuten und länger dauern kann.

Statistisch nicht erfasst werden die zahlreichen Informations- und Beratungsgespräche mit Bürger/-innen und professionell Tätigen, die an Informationsständen der Selbsthilfe-Kontaktstelle und im Rahmen diverser Veranstaltungen geführt werden.

Bei den Kontakten 2014 mit Bürgerinnen und Bürgern beziehen sich 88,6% aller Anfragen auf gesundheitsbezogene Themen: Psychische Erkrankungen und Probleme, chronische Erkrankungen, Sucht, Behinderungen.

Bei 11,4% aller Anfragen wurden Selbsthilfegruppen aus der sozialen Selbsthilfe gesucht.

Mit Selbsthilfegruppen besteht meistens Kontakt wegen organisatorischer Unterstützung hinsichtlich Gruppenarbeit, Anfragen zu Fördermöglichkeiten, zu Öffentlichkeitsarbeit, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Feierabend!

Unser Team steht zu den Sprechzeiten für Beratung und Informationen telefonisch, persönlich und schriftlich zur Verfügung. Darüber hinaus sind wir bedarfsorientiert auch in den Abendstunden oder am Wochenende in Sachen Selbsthilfe aktiv. ■

# SELBSTHILFEFREUNDLICH

## Netzwerken im Gesundheitswesen

Im Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ haben sich Einrichtungen und Organisationen zusammengeschlossen, die Projekte oder Forschungsarbeiten zum Thema „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung in Einrichtungen des Gesundheitswesens“ durchgeführt haben und nun ihre Ergebnisse und Erfahrungen in einem gemeinsamen Verbund weiterführen wollen.

Gemeinsam wurde das Konzept "Selbsthilfefreundlichkeit als Qualitätsmerkmal" entwickelt, dass die Netzwerkmitglieder in ihren jeweiligen Arbeitszusammenhängen - Selbsthilfeorganisation, Gesundheitseinrichtung oder Selbsthilfekontaktstelle - als Partner umsetzen. Mit der Selbsthilfefreundlichkeit von Gesundheitseinrichtungen soll die Patientenorientierung im Gesundheitswesen gefördert und gefestigt werden.

Das Netzwerk besteht seit Juni 2009; seit Januar 2013 ist es in Trägerschaft des Paritätischen Gesamtverbandes.

Das Netzwerk ist offen für neue Mitglieder:

Gesundheitseinrichtungen, die selbsthilfefreundlich werden wollen, Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeszusammenschlüsse, die ihre Kooperationen verstetigen möchten sowie interessierte Einzelpersonen und Institutionen.

Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund ist Netzwerkmitglied. ■

## „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle setzt ihre bisherige erfolgreiche Arbeit mit dem Klinikum Westfalen - Knappschafts-Krankenhaus Lütgendortmund (ehemals Evangelisches Krankenhaus Lütgendortmund) fort.

„Dank der konstruktiven Zusammenarbeit und des starken Engagements der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund und den beteiligten Selbsthilfegruppen hat das Krankenhaus 2014 diese Auszeichnung wieder erreicht.

Das Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund ist stark daran interessiert, diesen Standard beizubehalten und wünscht diese Kooperation auch in Zukunft fortzuführen. Dafür bietet das Haus allen Beteiligten seine volle Unterstützung an“, so



Stefan Aust, Leiter des Krankenhauses.

Kompetente Wegbegleiter dieser Kooperation sind:

Clusterkopfschmerz Selbsthilfegruppe Dortmund; Deutsche ILCO Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs, Dortmund; Selbsthilfegruppe Crohn Colitis Dortmund; Deutsche Sarkoidose Vereinigung e.V./ Gruppe Dortmund; Selbsthilfegruppe Frauen und Endometriose; Freundeskreis Suchtkrankenhilfe e.V. Dortmund; Kreuzbund Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige Dortmund; Lebens-Läufe e.V. - Primär- und Sekundärprävention von Krebserkrankungen bei Frauen; Sopha – Dortmund der Selbsthilfe für Menschen mit sozialen Ängsten. ■

## Erster Selbsthilfetag im Klinikum Dortmund

Am 30.10. 2014 fand der erste Selbsthilfetag im Klinikum Dortmund statt. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle und viele Selbsthilfegruppen aus dem gesundheitlichen und sozialen Bereich waren an diesem Tag in die Magistrale des Klinikums geladen und konnten ihre Arbeit an Infoständen präsentieren. Zielgruppe waren primär die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Klinikums. Der Nachmittag fand großen Zuspruch. Alle Beteiligten begrüßen eine Folgeveranstaltung in den kommenden Jahren.

„Es war eine rundum gelungene Veranstaltung für alle Beteiligten. Wir werden das auf alle Fälle in den kommenden Jahren wiederholen.“ resümierte auch Frau Hübener, Leiterin der Akademie Do und maßgeblich verantwortlich für die Organisation des Tages.

Das Klinikum Dortmund setzte damit neben der wachsenden Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfegruppen auf der Homepage des Hauses - ein weiteres deutliches Zeichen für die Unterstützung und Einbindung der Selbsthilfe. ■

# Migration – Gesundheit – Selbsthilfe

Lebendige Fachveranstaltung

(LH) Über 100 Menschen nahmen am 25. März an der Fachveranstaltung Migration – Gesundheit – Selbsthilfe teil, die von der Selbsthilfe-Kontaktstelle gemeinsam mit dem Gesundheitsamt Dortmund organisierte wurde. „Die Teilnehmerzahl hat uns in dieser Größenordnung echt überwältigt, zeigt aber auch, dass wir ein Thema aufgegriffen haben, das viele anspricht“, so die Organisatorinnen.

Es ging lebhaft zu im Dortmunder Rathaus. Teilnehmende aus einem breiten Spektrum kamen zusammen: Multiplikatoren und Multiplikatorinnen aus dem medizinischen Versor-

ungsbereich, aus sozialen Diensten und Beratungseinrichtungen, Vertreter/-innen aus Migrantenselbstorganisationen und aus zahlreichen Selbsthilfegruppen.

Neben zwei Fachvorträgen kam es in anschließenden Workshops zu anregenden Gesprächen über die Zugänge von Migrantinnen und Migranten zur Selbsthilfe durch die medizinische Versorgung sowie über die Hürden, die es Migranten erschweren, an bestehenden Selbsthilfegruppen teilzunehmen. Auch wurden nicht nur während der Pausen Kontakte geknüpft oder wieder aufgefrischt.

Das Gesundheitsamt und die Selbsthilfe-Kontaktstelle werden sich auch zukünftig im Rahmen der gemeinsamen



Es war super! Lioba Heuel (Selbsthilfe-Kontaktstelle) und Jennifer Beck (Gesundheitsamt) freuen sich.

Zusammenarbeit dem wichtigen Thema widmen. Eine Dokumentation der Fachveranstaltung wird auf den Homepages der Selbsthilfe-Kontaktstelle und des Gesundheitsamtes eingestellt.

Die Veranstaltung fand in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe statt und wurde von der Ärztekammer Westfalen-Lippe zertifiziert. ■

## Selbsthilfetag 13. Juni

Motto: „Selbsthilfe – Orte der Vielfalt“

(He) Das Motto ist Programm: Die Selbsthilfe freut sich darauf, wieder einen großen Aktionstag in Dortmund auf die Beine zu stellen. Was sich in der Selbsthilfelandchaft täglich spiegelt, wird das diesjährige Motto: Selbsthilfe ist vielfältig und bietet den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen der Akteure unterschiedlichsten Raum.

Am Samstag, dem 13. Juni präsentierten sich zahlreiche Selbsthilfegruppen, -organisationen und -vereine und die Selbsthilfe-Kontaktstelle von 11 bis 16 Uhr im Herzen der Stadt Dortmund auf dem Reinoldikirchplatz.

In einer lockeren Atmosphäre können Bürgerinnen und Bürger mit den unterschiedlichen Akteuren über die Möglichkeiten der Selbsthilfe ins Gespräch kommen oder sich einfach nur informieren. Ein

kleines Rahmenprogramm erwartet die Interessierten.

Wie wäre es mit einem kostenlosen Drink am alkoholfreien Stand? Ein Check-Up beim Diabetes-Mobil? Interessierte Zuhörer bekommen sicher auch bei den Interviews mit Selbsthilfegruppen-Mitgliedern anregende Infos. Spaß und Musik bestimmen das Programm mit.

Wiederholt hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle Selbsthilfetage organisiert, die bei



Foto © Fritz Stark

Akteuren und Bürgerinnen und Bürgern stets positive Resonanz fanden. Spontan und unverbindlich können sich Interessierte informieren und persönliche Erstkontakte zu Gruppen knüpfen. Und damit auch mögliche Berührungspunkte oder Vorbehalte abbauen.

Selbsthilfe hautnah!

Infos bekommen Sie auch auf [www.selbsthilfe-dortmund.de](http://www.selbsthilfe-dortmund.de) ■

# Wir verstehen anders

Selbsthilfegruppe „Psychische Krise rund um die Geburt“

von Ina Benus

**Etwa 100.000<sup>1</sup> Frauen stürzen jährlich rund um die Geburt in eine seelische Krise. Die Dunkelziffer ist jedoch viel höher, weil betroffene Frauen unerkant ihre psychische Erkrankung still erliden, nach Außen aber lächelnd ihre Rolle spielen. ‚Smiling Depression‘ wird dies genannt. Auch Männer leben – oft unerkant – mit starken psychischen Belastungen, sei es durch die Veränderung im Familienggefüge oder durch das Mittragen der Erkrankung der Partnerin. Unsere Selbsthilfegruppe kann ein Stützfeiler auf dem Heilungsweg sein.**

Die Krankheitsbilder, die sich mit und nach der Geburt entwickeln, reichen von einer leichten Anpassungsstörung, einer postpartalen Depression, Angst-, und Zwangsstörungen bis hin zur schwersten Form, der postpartalen Psychose.

Betroffene können dadurch ihren Alltag schwer oder nicht mehr bewältigen und eine eingeschränkte oder auch keine Beziehung zu ihrem Kind aufbauen.

Es kann jede Frau im jedem Alter treffen, egal welcher sozialer Schicht. Keine muss sich dafür schämen und sich verstecken.

## Raum für individuellen Austausch

Bei unseren Treffen steht das Thema der psychischen Erkrankungen im Mittelpunkt. Wir unterstützen uns gegenseitig, tauschen Erfahrungen aus, in schweren Zeiten sind wir füreinander da. Wir klären auf. Wir verstehen anders, denn jeder von uns hat einen ähnlichen Erfahrungshintergrund und braucht sich den anderen nicht zu erklären. Im Freundes-/Familienkreis ist es schwer, anderen die eigene Lage zu vermitteln. Da fehlt es an Nachfühlungsvermögen und nach einiger Zeit auch an Verständnis.

In der selbstverantwortlich gestalteten Gruppe gehen wir ehrlich, verständnisvoll

und offen miteinander um und versuchen uns dabei zu unterstützen, einen individuellen Lösungsweg aus der Krise zu finden.

## Wir sind füreinander da – Praktische Hilfen und Mut machen

Unsere Unterstützung in der Gruppe wirkt sowohl in praktischer als auch mitfühlender Weise – hier zwei Beispiele:

**Simone (Name geändert)** hat Stress mit der Krankenkasse, es geht um Streitigkeiten wegen der Übernahme von Kosten. Weil Simone ja gerade wegen ihrer psychischen Erkrankung eingeschränkte Ressourcen hat, drücken die organisatorischen Dinge des Alltags sie doppelt so schwer. In unserer Gruppe hat jede unterschiedlichste Informationen gesammelt und so können wir Simone hilfreiche Tipps für den Umgang mit ihrem aktuellen Problem geben. Das motiviert sie und gibt Auftrieb. Dass sie nun mehr über ihre Rechte und Möglichkeiten weiß, macht sie stärker.

**Katie (Name geändert)** hat ihre akute Depression überwunden. Ihr Wiedereinstieg ins Berufsleben steht an und sie sprach im Treffen darüber, dass sie Angst hat, dem nicht gewachsen zu sein, Angst

Wir haben auch Raum, wenn jemand von uns akut Unterstützung braucht

hat, einzuknicken. Ihre Selbstzweifel und ihre Unsicherheit, wieder in Depressionen zu fallen, stressen sie enorm. Wir haben in der Gruppe darüber gesprochen, dass sie aufgeregt sein darf, dass das völlig normal sei, zu zweifeln und sich schwach zu fühlen. Auch dass eine Depression nicht komplett ausgestanden ist und einfühlsamen Umgang mit sich selbst erfordert. Zum Ende unseres Treffens fühlte Katie sich entlastet. Ein Treffen später sagt sie uns, dass es hat ihr gut getan hat, Ballast abzulassen. Und dass wir sie anders verstehen als diejenigen, die mit „gut“ gemeinten Ratschlägen das Ausmaß ihrer Befürchtungen eher verharmlosen.

Wir sind füreinander da, auch außerhalb der monatlichen Treffen. Ganz hilfreich hat sich da unsere geschlossene WhatsApp-Gruppe gezeigt. Über dieses digitale Netzwerk tauschen wir Kurzinfos aus, planen und organisieren und haben auch Raum, wenn jemand von uns akut Unterstützung braucht. Es ist schön, diese Sicherheit zu haben. Und wir gehen verantwortlich damit

Literaturtipp



Ulrike Schimpf, **Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?** Meine postpartale Depression und der Weg zurück ins Leben Verlag Südwest, 2013. 16,99 Euro.

„Mit weit aufgerissenen Augen liege ich wach, zwischen meinem Freund, der laut und gleichmäßig neben mir atmet, und meinem kleinen Sohn. Stundenlang. Meine Nächte sind grellweiß, Zwangsgespenster.“

Ulrike Schimpf freut sich sehr auf die Geburt ihres zweiten Sohns. Doch schnell stellt sie fest, dass diese Freude verschwunden ist. Mehr noch: Angst, Erschöpfung und Verzweiflung sind alles, was sie fühlt, was sie zu fühlen in der Lage ist. Die Diagnose „postpartale Depression“ ist nur der erste Schritt auf einem langen Weg zurück ins Leben, für sie und ihre Familie.

Heute hat Ulrike Schimpf ihre Depression überwunden. In ihrem Buch berichtet sie nicht nur über ihre eigenen Erfahrungen, sondern auch von möglichen Vorzeichen in der Schwangerschaft, Behandlungsmöglichkeiten und Perspektiven. Denn die postpartale Depression ist schon lange kein Randthema mehr, sondern eine weit verbreitete Erkrankung. Ihr Wunsch ist es, allen (werdenden) Müttern eine Alternative zur perfektionistischen Selbstkasteiung zu zeigen und zu einem entspannten Umgang nicht nur mit ihren Babys, sondern auch mit sich selbst. (Verlagstext)

um, haben es im Blick, dass wir uns durch diese zusätzliche Kontaktmöglichkeit nicht gegenseitig überfordern.

## Du bist willkommen

Wir selber sehen uns als tragender Stützfeiler auf dem Heilungsweg. Jede Mutter, jeder Vater ist bei uns willkommen – eine gewisse Stabilität vorausgesetzt. Denn die akute Krise können wir nicht auffangen.

## Wir haben noch mehr Ideen

Wir als Selbsthilfegruppe wollen mithelfen, das Thema psychische Krisen rund um die Geburt zu enttabuisieren und mehr nach außen zu tragen. Ein erster Ansatz ist, Austausch mit Hebammen zu suchen. Wir haben die Erfahrungen gemacht, dass Hebammen nicht unbedingt erkennen, wenn sich eine psychische Krise anbahnt oder auch unsicher sind im Umgang damit. Gerne möchten wir Kraft unserer eigenen Erfahrungen sensibilisieren. Wir sind noch in der Planungsphase. ■

## INFO

Die Selbsthilfegruppe **Psychische Krisen rund um die Geburt** ist im Juli 2014 an den Start gegangen und trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat von 17.30 – 19.00 Uhr in Dortmund Mitte.

Impulse bekommt die Gruppe auch durch den Verein **Schatten und Licht e. V.**, der 1996 als bundesweiter gemeinnütziger Verein von betroffenen Frauen als Selbsthilfe-Organisation gegründet wurde. [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)

# Hashimoto-Selbsthilfe macht sicherer

Von der Belastung, dem Suchen und Finden

von Dirk P.

**Ich bin Mitglied in der Selbsthilfegruppe Hashimoto Thyreoiditis und Morbus Basedow. Bevor ich daran erkrankte, wusste ich nur extrem wenig darüber. Leider wissen die meisten Ärzte auch nicht wesentlich mehr. Ich habe mir Bücher besorgt, mich im Internet informiert, in Foren Fragen gestellt – und mich einer Selbsthilfegruppe angeschlossen.**

andere Autoimmunerkrankungen wie z.B. Diabetes Typ I an. Die Folgeerkrankungen sind zahlreich und werden von Hausärzten selten diagnostiziert. Die meisten Betroffenen haben schon einen Ärztemarathon zur Erstdiagnose hinter sich und müssen feststellen der Ärztemarathon geht weiter.

## Wofür ich die Unterstützung der Gruppe brauche(t)e

Ich bin 51 Jahre alt. Bei mir wurde ursprünglich vor Jahren Morbus Basedow trotz zahlreicher Beschwerden, unter anderem massive Schlafstörungen, Stoffwechselstörungen und -entgleisungen eher zufällig diagnostiziert. Zum Zeitpunkt der Erstdiagnose waren die Werte so schlecht, dass ich durchaus von einer Hormonvergiftung sprechen kann! Die Behandlung erfolgte mit Schilddrüsenhemmern, Zielwerte konnte dennoch erst nach Monaten erreicht werden! Die gewünschte Nebenwirkung des Medikamentes war Gewichtszunahme. Bei mir waren es aber in vier Monaten 30 kg, und gegenüber anderen Betroffenen bin ich noch „glimpflich“ davongekommen. Leider sind zu Basedow noch andere Folgeerkrankungen dazugekommen und es werden wahrscheinlich nicht die letzten sein.

Zusammengefasst kann ich sagen, dass die Gruppe mir eine große Hilfe ist und war, bei

- Hilfe bei der Erstdiagnose
- Liste von Spezialisten / von guten Ärzten
- Liste von Fachbüchern
- Ernährungsberatung
- Hilfe bei der frühzeitigen Erkennung von Folgeerkrankungen
- Erfahrungsaustausch auch bei nichtmedizinischen Sachen
- Besprechung von Untersuchungsergebnissen / Diagnosen

## Das habe ich erfahren

Hashimoto und Basedow sind Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse, chronisch und unheilbar. Hashimoto wird mit Schilddrüsenhormonen behandelt, Basedow mit Schilddrüsenhemmern, aber bei Basedow ist eine Remission möglich.

Ein Remissionsversuch soll nach einem Jahr der Erstdiagnose stattfinden. Schlägt der Remissionsversuch fehl, wird eine definitive Therapie vorgeschlagen. Man entfernt dann die Schilddrüse operativ oder benutzt die Radio-Jod-Therapie. Nach der definitiven Therapie braucht man sein Leben lang Schilddrüsenhormone zur Substitution, ähnlich wie bei Hashimoto. Eine Remission ist zwar möglich, aber selten. Die Wahrscheinlichkeit, eine Remission beim Endokrinologen zu erreichen ist erheblich höher als bei einem Hausarzt.

Die Diagnose Hashimoto oder Basedow ist nur die Spitze des Eisbergs. Dies zieht

„Kein besseres Heilmittel gibt es im Leid als eines edlen Freundes Zuspruch.“

Euripides  
(um 400 v. Chr.)

Dank der Gruppe erhielt ich einen Termin und habe die Remission erfolgreich geschafft.

Ich wünsche mir, dass in der Gruppe mehr Menschen den Mut finden, auch über die seelische Belastung zu sprechen, die im Diagnose- und Behandlungsverlauf entsteht. Auch wünsche ich, dass weiterhin noch mehr Lebenspartner/-innen mit zu den Gruppentreffen kommen, denn unsere Erkrankung wirkt auch massiv auf unsere nahen Bezugspersonen. ■

## INFO

Die Selbsthilfegruppe für **Hashimoto-Thyreoiditis und Morbus Basedow in Dortmund** trifft sich alle zwei Monate an einem Montag von 18.30- 21.00 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Friedensplatz 8.

Lebenspartner/-innen sind herzlich willkommen – die Erkrankung wirkt auch auf sie.

Infos und Termine:  
[www.kit-online.org/shgs/Dortmund](http://www.kit-online.org/shgs/Dortmund) und über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

# Geht das? Es geht!

Hörgeschädigte Menschen in geselliger Runde

von Gertrude Herzog

**Schwerhörigkeit kann in verschiedenen Altersgruppen vorhanden sein. Ein großer Teil von Menschen wird in zunehmendem Alter schwerhörig. Im Familienkreis, Bekanntenkreis haben häufig nur wenige eine Hörminderung. Das hat zur Folge, dass Betroffene sich über ihre Schwerhörigkeit nicht austauschen können. Unser Verein „Deutscher Schwerhörigen-Bund (DSB) Ortsverein Dortmund e.V.“ zeigt Alternativen.**

Viele Hörgeräteträger suchen keinen Kontakt mit anderen Betroffenen – sie scheuen sich oder kommen gar nicht auf die Idee. Viele schwerhörige Menschen fühlen sich deshalb isoliert. Sie haben teilweise auch Probleme im Umgang mit Hörgeräten sowie mit den Erläuterungen des Hörgeräteakustikers. Oft sind die Erwartungen an die Kapazitäten der Hörgeräte zu hoch, was auch zu Enttäuschungen führen kann. Um eine Zufriedenheit der Betroffenen zu erzielen, sind Austausch und Gespräch miteinander sowie Aufklärungsarbeit von großer Bedeutung.

## Gemeinsam aktiv im Verein

Im DSB Ortsverein Dortmund diskutieren wir, erläutern bei gemütlichem Zusammensein in den Monatsversammlungen Probleme und Fragen rund um die Schwerhörigkeit. Auch organisieren wir Treffen außerhalb der Vereinsversammlungen, bei denen Rücksicht auf die Kommunikationsmöglichkeit der Teilnehmer genommen wird - wie zum Beispiel langsames artikuliertes Sprechen, sich beim Sprechen ansehen.

Viele Betroffene können die Sprache von den Lippen ablesen. Das Letzteres kann übrigens auch erlernt werden bei einem ‚Mundabsehkurs‘ beispielsweise an der Volkshochschule.

## Beispiel Jahresausflug

Unser letzter Jahresausflug in Essen-Hügel statt. Wir waren 17 Leute. Das Wetter

spielte wunderbar mit. Ein gemütliches Mittagessen im Restaurant „Hügelos“ war eingeplant. Die Teilnehmer unterhielten sich locker miteinander. Um die Kellner beim Ausrufen der Bestellung nicht zu verunsichern - da wir abgelenkt durch unsere rege Unterhaltung untereinander waren -, hatten alle Teilnehmer neben ihrem Glas einen Zettel mit der Bestellungsnummer gelegt.

So lief alles reibungslos über die Bühne. Nach dem Mittagessen machten wir eine zweistündige Schifffahrt am Baldey-See. Die Gruppe saß an Tischen zusammen. Die Leute hatten sich mit Teilnehmern, mit denen sie kommunizieren konnten, zusammengetan. Der schöne Tag fiel gemütlich aus - zum Abschluss beim Kaffeetrinken in einem Café am Baldey-See.

## Spezielle Selbsthilfegruppen

Zugeschnitten auf die Art der Schwerhörigkeit des Einzelnen gibt es unterschiedliche Kommunikationsmöglichkeiten. Auch hat der Schwerhörigen-Verein e.V. eine Gruppe von Cochlea-Implantierten (Innenohr-Implantat), die sich regelmäßig austauschen. Und es gibt weitere Selbsthilfegruppen für Hörgeschädigte, Schwerhörige und Ertaubte mit regelmäßigen Treffen – alles unter dem Dach des DSB Dortmund.

Wünsche allen hörbeeinträchtigten Menschen viel Mut und schaut mal bei uns rein! ■



## INFO

Gertrude Herzog ist 1. Vorsitzende vom **Deutschen Schwerhörigen-Bund (DSB) Ortsverein Dortmund e. V.** Sie informiert gerne über die Vereinsaktivitäten und die angeschlossenen Selbsthilfegruppen.

Kontakt:  
Gertrude Herzog,  
Fax: (0231) 46 08 99,  
E-Mail:  
[DSBDortmund@googlemail.com](mailto:DSBDortmund@googlemail.com)

Treffen:  
Monatlich im Sozialen Zentrum,  
Westhoffstraße 8-12.  
Die genauen Termine bitte erfragen.

Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund gibt Auskunft zu den Treffen der unterschiedlichen Selbsthilfegruppen des DSB Ortsverein Dortmund und stellt den Kontakt her.

# Immer in Bewegung

Selbsthilfegruppe Restless-Legs-Syndrom

von Jobst Kalthoff

**Stellen Sie sich vor, Sie sitzen entspannt im Theater und mitten in der Aufführung beginnen Ihre Beine unerträglich zu kribbeln und ein Reißen stellt sich ein. Sie wissen: Hier hilft nur Aufstehen und in Bewegung kommen. Sie stehen auf, stellen sich an den Rand und verfolgen das Geschehen im Stehen weiter. Unverständliche Blicke und Kopfschütteln seitens des Publikums sind Ihnen sicher.**

Das fühlt sich insgesamt nicht schön an; ich spreche aus eigener Erfahrung, denn ich habe das Restless Legs Syndrom (RLS) – bekannt auch als Unruhige-Beine-Syndrom.

Das RLS ist eine neurologische Erkrankung der Gliedmaßen, vorwiegend in den Beinen. Charakteristisch kommt es in den Abend- und Nachtstunden, wenn sich der Körper entspannt, zu Missempfindungen und Unruhe in den Beinen durch Reißen, Stechen oder Kribbeln. Bewegung lindert diese Missempfindungen und der Betroffene findet deshalb nur schwer erholsamen Schlaf. Die typischen Folgen – individuell unterschiedlich – sind zum Beispiel Tagesmüdigkeit, Einschränkungen der Belastbarkeit während der täglichen Arbeitszeit oder auftretender Sekundenschlaf.

Längeres Sitzen wie im Kino, beim Konzert, beim Restaurantbesuch oder vor dem Fernseher ist nicht mehr möglich, ohne zwischendurch aufstehen zu müssen und sich durch Bewegung zu entlasten.

Dazu kommt, dass viele Ärzte mit dieser neurologischen Erkrankung nicht vertraut sind oder diese nicht kennen. Eine genaue Diagnose ist außerdem schwer zu stellen, da viele Patienten ganz unterschiedliche Symptome der Erkrankung haben. Viele Betroffene haben eine wahre Odyssee hinter sich, ehe die richtige Diagnose gestellt wurde.

Das RLS-Syndrom trifft oft Menschen, die ansonsten ganz gesund sind. Die Erkrankung hängt auch nicht mit seelischen oder gar psychiatrischen Störungen zusammen.

Das RLS kann in jedem Lebensalter auftreten. Am häufigsten aber ist der Beginn im mittleren oder fortgeschrittenen Alter. Bis zu zehn Prozent aller Menschen leiden unter RLS-Beschwerden, in Deutschland zirka acht Millionen Menschen, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer<sup>1</sup>.

## Hilfe bei der Alltagsbewältigung

Wir in der RLS-Selbsthilfegruppe Dortmund versuchen uns gegenseitig in lockerer Form im vertrauensvollen Miteinander bei unseren Treffen zu helfen. Vom regelmäßigen Besuch der Betroffenen leben unsere Gruppenabende. Da tauschen wir Erfahrungen aus, geben individuelle Erkenntnisse über Medikamente und Behandlungsmethoden weiter, versuchen über die neuesten Forschungen zu berichten und uns weitestgehend zu informieren, welche nicht medizinischen Möglichkeiten es gibt.

Sie fühlen sich angesprochen und möchten mehr über unsere Gruppenarbeit wissen? Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung. ■

<sup>1</sup>Jörn P. Sieb, Restless Legs.

*Literaturtipp*

Jörn P. Sieb, **Restless Legs**  
Endlich wieder ruhige Beine.  
Trias-Verlag, 4. Auflage 2013. 17,99 Euro.

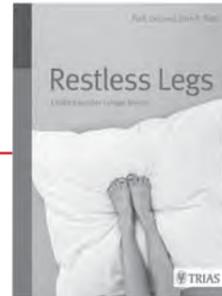
Prof. Sieb ist Mitglied des ärztlich-wissenschaftlichen Beirates der Deutschen Restless Legs Vereinigung. Er schreibt in seinem Buch sehr alltagstauglich und verständlich über das RLS-Syndrom und auch durch Betroffenen-Berichte gibt es viele hilfreiche Informationen. (Jobst Kalthoff)

## INFO

Die **RLS-Selbsthilfegruppe Dortmund** trifft sich jeden 3. Dienstag im Monat regelmäßig von 19.00 bis 20.30 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21. In der Nähe sind U- und S-Bahnhaltestelle ‚Stadthaus‘, sowie Parkplätze - auch in einer öffentlichen Tiefgarage.

Kontakt:  
Jobst Kalthoff, Tel.: (0231) 87 10 78

Mehr über das RLS-Syndrom erfahren Sie bei der **RLS e.V. Deutsche Restless Legs Vereinigung**  
Schäufeleinstr. 35, 80687 München  
Tel.: (089) 550 2888-0  
Fax: (089) 550 2888-1  
Internet: [www.restless-legs.org](http://www.restless-legs.org)



# 5 Jahre ohne Magen

Ein kleines Resümee: Genuss hat geholfen!

von Michael Kartje

**Magenresektion im März 2009, eingebettet in Chemotherapie. Positive Einstellung und Glaube an Erfolg. Bereits nach wenigen Wochen guter Ernährungserfolg. Nach einem halben Jahr auf gutem Weg. Keine Bedenken, sondern Hoffnung durch Wollen. Heute, 2015, geht es mir sehr gut. Der kleine Artikel entspricht meiner Einstellung ‚Essen mit Freude‘.**

Bewusst genießen hilft Körper, Geist und Seele. Ich habe mir das verinnerlicht und mir geht es dabei sehr gut. Genuss ist ein Thema, was alle im Zusammenhang mit dem Handicap ‚ohne Magen‘ bewegen sollte. Bei der Ernährung ist genießen sehr wichtig. Dazu möchte ich hier gerne einige persönliche Gedanken mitteilen.

Ich esse mit dem Bauch, ich ernähre mich mit dem Kopf. Mein Bauch isst und genießt, mein Kopf wägt ab und ernährt sich, Kopf und Bauch gemeinsam sind das Optimum. Nicht, was ich nicht darf, sondern was ich will, esse ich. Damit verschwende ich keine Zeit an falsche Gedanken.

Genießen als Lebenskunst verstehen, ist für mich wichtig. Ich habe Interesse am Einkaufen, am Kochen und am guten Essen! Der Genuss vermag aus wenig viel zu machen. Das Alltägliche lässt sich genießen wie das Außergewöhnliche. Mit Achtsamkeit, Feingefühl das Beste auf den Tisch; was mir mundet und Freude bereitet, ist gut bekömmlich und wirksam. Ich ernähre mich mit gesunden Lebensmitteln, ich achte auf die Zusammenstellung und auf Frische.

Durch die Arbeit in der Selbsthilfegruppe habe ich viel über gesunde Ernährung, Vitamine und Spurenelemente erfahren und ich ernähre mich bewusster.

## Wie genieße ich?

Ich esse bewusst und mit viel Freude, ich esse mit Geschmack, ich esse mit Ruhe, ich esse in schönem Ambiente, ich esse wenn

möglich in netter Gesellschaft und ich esse was mir schmeckt.

Genuss heißt: Gut...

... Riechen - Schmecken - Sehen - Tasten. Alle Sinnesorgane sind einbezogen, Genuss ist Lebensqualität. Was gesund ist, kann ich schmecken, was nicht schmeckt ist nicht gesund!

Ich genieße beim Essen durch die Auswahl der Gerichte, durch die Vorbereitung und Durchführung. Ich lasse mir Zeit und meine Wohlstimmung ist mir wichtig!

Körper, Geist und Seele sind im Einklang. Mein Gleichgewicht ist hergestellt. Auch genieße ich zum Essen mein Gläschen Wein, möglichst einen trockenen Weißwein, der gibt mir die nötige Säure für die Verdauung. Damit ersetze ich Medikamente zum Verdauen. Und natürlich darf mein Espresso nicht fehlen! ■

Adieu und viel Genuss!



## INFO

Die **Selbsthilfegruppe Kein Magen** trifft sich zur Zeit alle zwei Monate im St. Johannes-Hospital.

Kontakt und weitere Informationen:  
Michael Kartje,  
Tel.: 0163-309 44 55,  
E-Mail: [m@kartje.de](mailto:m@kartje.de)

Mehr Infos zum Thema im Internet:  
[www.kein-magen.de](http://www.kein-magen.de)  
Diese Webseite wurde von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern für Betroffene zur Orientierung nach einer Magenentfernung oder einem Magenhochzug geschaffen.

# „ELTERN TREFF leukämie- und tumorerkrankter Kinder“

30 Jahre Einsatz für onkologisch erkrankte Kinder

von Hans-Jörg Banack

**Am 19. Februar 1985 wurde der ELTERN TREFF leukämie- und tumorerkrankter Kinder e.V. in das Vereinsregister des Amtsgerichts Dortmund eingetragen. Um hieran zu erinnern, fand an diesem Tage 30 Jahre später ein kleiner Festakt mit rund 90 Teilnehmenden im Speisesaal der Kinder- und Jugendklinik Dortmund statt. Dabei haben wir dem äußerst engagierten onkologischen Betreuungspersonal aus der Klinik sowie den anwesenden Unterstützern aus dem regionalen und überregionalen Bereich bzw. aus dem sozialen und politischen Umfeld mit anerkennenden Worten und einer Blume auf unsere Weise „Danke“ gesagt.**

## Wie es begann ...

Bereits Anfang der 80'er Jahre begann Anneliese Welzel als betroffene Mutter Kontakte mit anderen betroffenen Eltern aufzunehmen - so unter anderem auch zu Christel Lamotte. Das gemeinsame Anliegen bestand darin, die gesamte Familie, also nicht nur das betroffene Kind, sondern ebenfalls auch die Geschwisterkinder in die Betreuung mit einzubeziehen. Ich selbst stieß kurz darauf dazu und erinnere mich gut: Es gab nur feste, eingeschränkte Besuchszeiten, Übernachtungen beim Kind waren nahezu unmöglich, es gab noch Krankenzimmer mit bis zu sechs Betten und die gemeinsame Unterbringung von krebserkrankten Kleinkindern neben Schulkindern und Jugendlichen. Eltern-Kind-Einheiten, so wie wir sie heute kennen, gab es noch nicht. Zu den einzelnen Erkrankungen fehlten transparente Informationen, Krebs als Krankheit war damals noch ein Tabuthema. Die Kinderonkologie steckte noch in den Anfängen und für viele kleine Patienten waren die Heilungsprognosen wirklich nicht gut.

## Wir haben viel erreicht ...

Diese unbefriedigenden Zustände hat der ELTERN TREFF dank seines Engagements, seiner Beharrlichkeit und seiner großen finanziellen Anstrengungen durch Einsatz von Spendengeldern im

siebenstelligen Bereich, in den letzten drei Jahrzehnten förmlich umgekrempelt. So hat er z. B. für zwei Umbauten / Renovierungen der onkologischen Station gesorgt. Heute befindet sich inmitten der Station K41 und zugeschnitten auf die speziellen familiären Bedürfnisse eine Kinder-ELTERN TREFF-Oase - ausgestattet mit Elternküche, Kinder-, Jugend- und Kommunikationsbereich. Aber es konnten noch weitere Verbesserungen für die jungen Krebspatienten von heute innerhalb und außerhalb der Kinderklinik erreicht werden.

## Wieder Stärke finden ...

Mit Treffen außerhalb des Klinikalltages werden die Familien gestärkt. Vor allem der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen bei Gemeinschaftsveranstaltungen (*Sommerfeste, Weihnachtsfeiern, Familien-Wochenend-Seminare sowie Elternabende / Stammtische*) hilft Ängste und Sorgen abzubauen. Denn andere Familien haben diese Extremsituation eben-

so erlebt und können ihre Eindrücke am besten vermitteln. Dies tut allen gut.

Ein *Elterncafé* in der Kinderklinik dient aktuell zum Austausch für Neubetroffene.

Zur *Kur-Erholung* steht für die Familien im Nordseeheilbad Cuxhaven-Duhnen unsere Elternwohnung zur Verfügung. Dort ist ein Ort zum Entspannen pur und wird deshalb auch sehr gerne genutzt.

Seit vielen Jahren fördert der ELTERN TREFF auch die Frida-Kahlo-Schule, welche den Unterricht am Krankenbett in der Kinderklinik sicherstellt. Schließlich soll der Kontakt des erkrankten Kindes mit der Heimatschule auch während der Therapiephasen nicht abreißen. Denn: Die Kinder brauchen für sich diese Bestätigungen.

## Unser Herzstück sind die Stationsmütter ...

Unser Herzstück der Vereinsarbeit sind die „Stationsmütter“, die auf der K41 ganzjährig im Einsatz sind. Als ehemals betroffene Mütter bieten sie ihre regelmäßigen intensiven Beratungen und Gespräche an. „Wenn man erfährt, dass das eigene Kind Krebs hat, fällt man in ein Loch. Man hört die Diagnose und die Prognose für die Heilung, doch man kann es einfach nicht glauben, dass das Kind wieder ganz gesund werden kann“, beschreibt Dr. Monika Schmidt-Steup als Koordinatorin der Stationsmütter die Situation. Brigitte Rüsse ergänzt: „Wir als Stationsmütter sagen den neu betroffenen Eltern: Ihr könnt das schaffen, wir haben das auch geschafft“. Durch die persönlichen Besuche und Gespräche können notwendige Hilfen so auch schnell erkannt und unbürokratisch umgesetzt werden.

Wir haben schon viel umgekrempelt – Familien stärken bleibt weiter unser Ziel

## Unser überregionales Engagement ...

Von Beginn an setzte sich der ELTERN TREFF für eine kindgerechte Ausstattung auf onkologischen Stationen ein, wobei Eltern die Möglichkeiten haben sollen, den Klinikaufenthalt ihrer Kinder Tag und Nacht gut begleiten zu können. Verbesserungen bei der psychosozialen und ärztlichen Betreuung sowie medizinisch-technischen Ausstattung von onkologischen Fachstationen waren das Ziel - nicht nur in Dortmund, sondern im gesamten Bundesgebiet. Seit November 1988 ist der ELTERN TREFF Mitglied im Dachverband DLFH Aktion für krebserkrankte Kinder e.V. Diese Vernetzung mit anderen Elterngruppen in Deutschland ist für unsere Vereinsarbeit äußerst hilfreich. Von dort erfolgt auch die Koordinierung der Krebsforschung im Kindesalter („Hirntumore“, „Leukämie“, „Schmerzlinderung“, „Seltene Tumore“), welche wir finanziell mit fördern. Für die Kinder bedeuten Forschungserfolge weniger Leid, weniger Schmerzen sowie bessere Heilungschancen.

## Unser Ziel: Kindgerechte Betreuung / Ausstattung in Dortmund ...

Unser erster Erfolg: 1986 wurde eine neue Planstelle für eine Psychologin geschaffen, so dass endlich eine professionelle Betreuung und Nachsorge des betroffenen Personenkreises sichergestellt werden konnte. Ich kann nur sagen: Die Vermittlung einer Familientherapie zur Bewältigung der aufgelaufenen Probleme half meiner Familie damals sehr. Der ELTERN TREFF etablierte in der Dortmunder Kinderklinik im Laufe der Zeit etliche zusätzliche medizinische sowie psychosoziale Angebote, die über die in deutschen Krankenhäusern übliche Regelversorgung hinausgehen. Um den erkrankten Kindern den Aufenthalt in der Klinik etwas erträglicher zu gestalten, wurden Kosten



Vorstand mit Vertretern der Klinik im Februar 2015:

Hinterer Reihe von links: Hans-Jörg Banack, Rudolf Mintrop (Vorsitzender der Geschäftsführung des Klinikums Dortmund), Dr. Benedikt Bernbeck (Oberarzt auf der onkologischen Station K 41), Ingo Manz  
Davor von rechts:  
Dr. Monika Schmidt-Steup, Claudia Velasquez, Brigitte Rüsse, Lydia Wagner Christine Schmidt

## Unsere Wünsche für die Zukunft ...

Für die Zukunft wünscht sich der ELTERN TREFF bessere Heilungschancen, eine kinderfreundliche Klinik sowie mehr Zeit für die Kinderpatienten und deren Begleitpersonen. Für die eigene Vereinsarbeit wird ein geräuschloser Übergang in die nächste Generation sowie weiterhin die tolle Unterstützung durch Spender gewünscht. ■

für einen zusätzlichen Arzt, für eine ½ Psychologinnenstelle, für Einsätze der Klinik-Clowns sowie die Kunst- und Musiktherapie ganz bzw. teilweise übernommen.

Auch dringend benötigte medizinisch-technische Geräte wurden von uns für die Klinik angeschafft - zuletzt betraf dies das europaweit einmalige Kinder-MRT, welches im ersten Halbjahr 2015 an den Start gehen soll.

## Unser Dank gilt den Vereinsgründern und Unterstützern ...

Wenn ich persönlich auf drei Jahrzehnte Vereinsarbeit zurückblicke, kann ich nur sagen: Herzlichen Dank für das Engagement der maßgeblichen Initiatoren des Elterntreffs. Und auch den vielen anderen Unterstützern, die in den zurückliegenden Jahren mit Tatkraft oder ihren enormen finanziellen Hilfen sehr viel für die krebserkrankten Kinder und deren Familien tun. Über das Erreichte sind wir heute sehr stolz.

Und das nächste zu begleitende Projekt ist auch schon in der Pipeline: Im Innenhof der Kinderklinik entsteht neu ein „Therapiegarten“.

## INFO

Die Selbsthilfeorganisation **ELTERN TREFF leukämie- und tumorerkrankter Kinder e.V. Dortmund** kümmert sich um die Belange krebserkrankter Kinder, die in der Kinderklinik Dortmund behandelt werden.

Kontakt:  
ELTERN TREFF leukämie- und tumorerkrankter Kinder e.V.  
Humboldtstraße 52-54,  
44137 Dortmund  
Tel.: (0231) 20 63 415,  
Fax: (0231) 20 63 803  
www.elterntreff-dortmund.de

# Selbsthilfe nach Krebs

Auffangen, informieren, begleiten

von Gisela Schwesig

**Mit und nach Krebs ist das Leben weiterhin lebenswert. Unterstützung, Verständnis und Zuwendung helfen dabei, einen persönlichen Weg zu finden. Wenn mit der Diagnose Krebs das Leben aus den Fugen zu geraten scheint, ist es gut, auf Erfahrungen anderer zurückgreifen zu können. Die Gruppen der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. stehen allen Frauen und Männern offen, gleich von welcher Krebsart sie betroffen sind.**

Wenn zu Beginn der Erkrankung es eher darum geht, einen Ansprechpartner außerhalb der Familie und des Freundeskreises zu finden und aufgefangen zu werden, ist später umfassende Information zu Operation, Chemo- oder Strahlentherapien, Ernährung, Komplementärmedizin, Sport oder Rehabilitation wichtig. Daneben ist die freundschaftliche Begleitung während der Therapiephasen, auf dem Weg zur Nachsorge, aber auch bei der Wiedereingliederung in den Beruf ein wesentlicher Baustein, um den Alltag wieder aufzunehmen.

## Drei Gruppen, zwei Schwerpunkte

In Dortmund stehen drei Gruppen mit unterschiedlichen, inhaltlichen Schwerpunkten zur Verfügung:

In der **Dienstagsgruppe** kommt eine zahlenmäßig große Runde zusammen und für die halten Fachleute Vorträge aus den verschiedenen Bereichen. Die erste halbe Stunde ist Zeit zum Ankommen/Austausch

und für allgemeine Infos. Referenten starten ab zirka 15.30 Uhr. Anschließend bleibt noch Zeit für Fragen und Austausch. Da geben zum Beispiel Physiotherapeuten, Gynäkologen und Psychoonkologen Hilfestellung und stehen für die Beantwortung von Fragen zur Verfügung.

Mehrfach hatten wir einen Apotheker zu Gast, der das Weltbild vieler Frauen über diesen Beruf verändert hat. Einnahme Vorschriften und Hintergründe über Wirkungsweise von Medikamenten wurden anschaulich und verständlich erklärt.

Vor 5 Jahren kam ich in diese Gruppe, sah ein Durchschnittsalter von Rentnerinnen und erfuhr, dass diese Damen nicht frisch betroffen waren, sondern teilweise bereits seit 10, 15 und mehr Jahren kommen. „Das möchte ich auch einmal sagen können“ dachte ich damals bei mir, und als ich meiner Vorgängerin Sigrid Platte davon erzählte, lachte sie laut - mit genau diesen Gedanken hatte sie selbst angefangen... Diese Gruppe wird in diesem Jahr 37 Jahre alt! Es treffen sich 35 bis 50 Frauen.

Die Themen sammeln wir in der Gruppe, es ist eine bunte Mischung: Aktuelle Entwicklungen, Neuerungen in der Medizin; einige Dauerthemen begleiten uns nach Krebsdiagnosen lebenslanglich (Lymphödeme, Knochen-, Gelenkschmerzen...); begleitende, erleichternde, wohl-

tuende Ideen und Möglichkeiten zum Reinschnuppern wurden auch schon angeboten (QiGong, Meditation, Yoga...), allgemeine Sicherheitstipps wie zur Wohnberatung, von der Kripo und vieles mehr.

Die **Montagsgruppe** trifft sich als Abendgesprächskreis, der sich besonders, aber nicht ausschließlich an Berufstätige wendet. Hier geht es in kleinerer Gruppe vor allem um den persönlichen Austausch. Die jeweiligen Themen werden von den Teilnehmerinnen bestimmt. Regelmäßig kommen hier 8 bis 15 Teilnehmende zusammen.

Auch die **Donnerstagsgruppe** trifft sich insbesondere zum Austausch als unsere dritte, noch junge Gruppe hier in Dortmund.

Unser niedrigschwelliges und offenes Angebot ist gruppenübergreifend. Teilnehmende aus den kleineren Gruppen kommen zur Dienstagsrunde, wenn die Vortragsinhalte auf Interesse stoßen. Und umgekehrt gehen Menschen aus der Dienstagsrunde in eine der kleineren Gruppen, wenn sie Bedarf an individuellerem Austausch haben.

## Lebensfreude trotz Krebs

Sich Zeit nehmen, aufmerksam mit sich selbst sein, die eigene Lebensweise überdenken, sich selbst annehmen, gleich wie der Körper sich auch verändert und die Schönheit des Lebens neu entdecken – auch dies sind Perspektiven, die sich während der Krankheits- bzw.



Wir Frauen aus den Leitungsteams. Unser deutschlandweites Erkennungszeichen ist der grüne Schal. Er verbindet in der Farbe der Hoffnung und Alle ziehen an einem Strang!

Gesundungsphase ergeben können. Die Teilnehmer treffen sich, um Erfahrungen auszutauschen, Neuigkeiten aus dem Gesundheitssystem zu erfahren, zu Vorträgen von Experten aus allen onkologischen Bereichen und um der Lebensfreude trotz Krebs Raum zu geben.

Auch über die Gruppentreffen hinaus gibt es Aktivitäten. Eine Tagesfahrt zum Beispiel als gemeinsames Erlebnis schweißt die Gruppe zusammen, die Hinwendung zu dem was geht, weg von den Gedanken an das, was nicht mehr möglich ist, aktiv sein, bewusst leben, ... es gibt viele Möglichkeiten. Auch Aufenthalte im Kloster waren wichtige Erlebnisse und werden wieder geplant.

## Gelebte Symbolik

Für unsere Gruppen gibt es seit Januar 2015 ein hoffnungsfrohes, herzliches, begreifbares Zeichen der Verbundenheit. Ähnlich wie die schmerzliche Verletzung

einer Muschel, die zur Perle reift, erfahren wir mit einer Krebsdiagnose eine neue Sichtweise auf das Leben. Jede Teilnehmerin erhält ein grünes Filzherz mit von uns aufgenähter kleiner Perle. ReferentInnen erhalten je nach persönlicher Situation ein solches Herz ohne Perle. Es ist auch ein Zeichen der Erinnerung an andere Betroffene und damit daran, dass irgendwo ein Herz schlägt, das dich versteht.

Das Motto: Das Leben ist schön, auch und erst recht mit und nach Krebs; genießen wir es. Gemeinsam arbeiten wir daran, das Päckchen, das uns begleitet, handlich klein zu halten.

Sie dürfen gern auch ohne Anmeldung vorbeikommen. Oder Sie rufen an. Wir helfen ehrenamtlich, ohne Mitgliedsbeiträge zu erheben sowie mit unseren Erfahrungen und Kenntnissen. ■

## INFO

Die **Frauenselbsthilfe nach Krebs** in Dortmund ist eine offene Vereinigung von Frauen (und Männern), die das Leben mit Krebs aus eigener Erfahrung kennen.

Die Gruppen:

Mit Vorträgen an jedem **2. Dienstag** im Monat von 15.00-17.00 Uhr, Katholische Bildungsstätte, Propsteihof 10, 1. Etage, Nebensaal 2.

Gesprächskreis an jedem **2. Montag** im Monat von 18.00-20.00 Uhr, Katholische Bildungsstätte, Propsteihof 10, 1. Etage, Raum 141.

Gesprächskreis an jedem **3. Donnerstag** im Monat von 17.00 bis 18.30 Uhr in Dortmund-Hörde, Josefino, Am Oelpfad 10.

Kontakt:  
Gisela Schwesig,  
Tel.: (0231) 44 67 933,  
E-Mail:  
gisela.schwesig@googlemail.com

Weitere Kontaktmöglichkeiten und Informationen finden Sie auf:  
[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

## Aus den Selbsthilfegruppen

# „Zum Geburtstag alles Gute“

Gruppenpflege im Kleinen

von Anne Reineke-Schrieber

Seit 2008 leite ich gemeinsam mit meinem Ehemann Jochen Schrieber die Dortmunder ILCO-Gruppe. Ein Jahr später ließ ich mich mit sanftem Druck auch noch überreden, das Amt der Regionalsprecherin für die Region Westfalen-Mitte zu übernehmen. Das bedeutet für mich, dass ich sechs Gruppen mit insgesamt 245 Mitgliedern betreue.

Die Deutsche ILCO ist die Selbsthilfvereinigung für Menschen mit Darmkrebs und künstlichem Darm- oder Blasenaustrag. Die Struktur der ILCO besteht aus dem Bundesverband, Landesverbänden, Regionen und Gruppen. In unserer Region Westfalen-Mitte ist zum Glück die Mitgliederzahl konstant geblieben - obwohl wegen der hohen Altersstruktur jährlich immer wieder Mitglieder verstorben sind, blieb die Mitgliederzahl durch Neueintritte in der Waage.

In unserer Region sind zwei Gruppen in Dortmund und je eine in Arnsberg, Castrop-Rauxel, Hagen und Iserlohn aktiv.

## ILCO

Der Name ILCO leitet sich von den Anfangsbuchstaben der medizinischen Bezeichnungen Ileum (= Dünndarm) und Colon (= Dickdarm) ab. Die Deutsche ILCO e.V. wurde 1972 gegründet. Sie ist die Solidargemeinschaft von Stomaträgern (Menschen mit künstlichem Darmaustrag oder künstlicher Harnableitung) und von Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörigen. Die etwa 800 ehrenamtlichen Mitarbeiter der Deutschen ILCO unterstützen pro Jahr über 20.000 Stomaträger, Darmkrebsbetroffene und Angehörige mit Rat und Tat. Quelle: [www.ilco.de](http://www.ilco.de)

Leider schaffen viele Mitglieder den Weg in eine unserer Gruppenstunden nicht mehr. Für manche ist der Weg viel zu weit, sie werden durch das hohe Alter, eventuelle Krankheit, aber auch durch fehlende Mobilität an die Wohnung gefesselt oder aber sind durch ihren Beruf verhindert. Es gibt viele Gründe.

### Ich denke an dich, auch wenn du nicht da bist

Im Laufe meiner langen Betreuungszeit habe ich mir irgendwann überlegt, wie ich die Mitglieder in meiner Region mit einer kleinen Aufmerksamkeit erfreuen könnte - vielleicht über einen persönlichen Geburtstagsgruß von mir. Mit einem solchen Gruß möchte ich vor allem diesen letztgenannten Menschen zeigen: „Du bist nicht allein. Auch wenn wir uns nicht persönlich kennen und sehen, ist da jemand, der an dich denkt“.

Außerdem macht es mir viel Freude, einen schönen Spruch oder ein kleines Gedicht aufzuschreiben, denn nur die Floskel „wünscht Dir/Ihnen“ ist mir zu unpersönlich. Ich glaube, dass meine wirklich von Herzen ausgesprochenen Wünsche gut ankommen, denn die häufigen positiven Rückmeldungen haben mir gezeigt, dass dies auch ein wichtiger und besonderer Beitrag zur „Gruppenpflege“ sein kann - nein, sogar ist!

Natürlich gibt es 245 Karten plus Porto nicht umsonst. Jedoch greife ich bei Angeboten und Sonderposten von Glückwunschkarten immer sofort zu und habe



deshalb stets einen Vorrat an ausgewählten Karten.

Und manchmal gibt's Grüße mit einem kleinen Extra: Im März habe ich noch etwas Seeluft mit in die Umschläge gesteckt, denn die für diese Zeit erforderlichen Karten habe ich mit nach Sylt in meinen Urlaub genommen, um sie von dort auf die Reise zu bringen. ■

## INFO

Es gibt in Dortmund zwei Gruppentreffen der **Deutsche ILCO e. V.** im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21:

**4. Donnerstag** im Monat, 17.00 Uhr. Davor gibt es jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr eine Beratungsstunde für Betroffene.

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

**1. Freitag** im Monat, 19.00 Uhr

Kontakt:  
Martina Richter,  
Tel.: (0231) 48 80 223

## Literaturtipps

### KINDER



Juul, Jesper:  
**Unser Kind ist chronisch krank. Kraftquellen für die ganze Familie.**  
Verlag Beltz. 2014. 9,95 Euro

Jesper Juul zeigt Wege auf, wie Eltern kranker Kinder Kraftquellen erschließen, die allen Familienmitgliedern Entlastung ermöglichen. Kraft entsteht dort, wo die eigenen Bedürfnisse ernst genommen werden und wo wir dem Kind zutrauen, schrittweise Eigenverantwortung im Umgang mit der Krankheit zu lernen. Der berühmte Familientherapeut macht Mut, Lebensfreude und die richtige Balance in der Familie zu finden. (Verlagstext)

Der dänische Autor selbst ist Familientherapeut und hat bereits zahlreiche Bücher rund um Erziehung und Familie verfasst.

### GEHÖRLOS



Herausgeber: Der Paritätische NRW  
**Häusliche Gewalt. Informationen für gehörlose Frauen**  
Broschüre. 2014. Kostenfrei.

Gehörlose Frauen, die Opfer von häuslicher Gewalt werden, können nicht einfach zum Hörer greifen und die Polizei anrufen. Der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW hat deshalb die Broschüre „Häusliche Gewalt – Informationen für gehörlose Frauen“ herausgegeben, die in einfacher Sprache und mit vielen Bildern erklärt, was betroffene Frauen tun können.

Die meisten Informationen zum Thema häusliche Gewalt sind für Gehörlose nur schwer verständlich. Denn Gebärdensprache und Schriftsprache haben einen grundlegend unterschiedlichen Aufbau. Viele Texte sind für Gehörlose schwer zu lesen, insbesondere, wenn sie verschachtelte Sätze und viele Fremdwörter haben. Entwickelt wurde „Häusliche Gewalt – Informationen für gehörlose Frauen“ von der Beratungsstelle für hörbehinderte Menschen der PariSozial Münsterland GmbH in Kooperation mit gehörlosen Frauen. Gefördert wurde der Druck durch die GlücksSpirale.

Bestellbar per E-Mail: [www.publikationen.parietaet-nrw.org](http://www.publikationen.parietaet-nrw.org). Diese Broschüre steht dort auch als barrierefreie PDF-Datei zur Verfügung.

### JUNGE MENSCHEN



Herausgeber: NAKOS  
**Selbsthilfegruppen – anders als erwartet ...**  
Herausgeber: NAKOS  
Selbsthilfegruppen – anders als erwartet ... Broschüre. 2015.

Die Broschüre richtet sich an ein jüngeres Publikum und räumt mit Vorurteilen über Selbsthilfegruppen auf. Sie entstand als Reaktion auf eine von der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) im Jahr 2013 durchgeführte Befragung von Studierenden und Berufsschüler/innen. Diese hatte gezeigt, dass jüngere Menschen häufig unzureichende Informationen über gemeinschaftliche Selbsthilfe haben. Sie denken dabei zumeist an angeleitete Gruppen für Menschen mit Alkohol- oder anderen Suchterkrankungen – an Menschen, die in getrübler Stimmung im Stuhlkreis zusammen sitzen.

Um derartige Klischees aufzubrechen, wird in der Broschüre dargestellt, wie vielfältig und bunt die Selbsthilfelandchaft ist und mit wie viel Elan und Empowerment die gemeinsame Suche nach Lösungen verbunden sein kann. Die Broschüre eignet sich für den Einsatz in Ausbildungseinrichtungen, Schulen, Kliniken oder anderen Einrichtungen, die mit jungen Menschen arbeiten. (NAKOS-Text)

Die Broschüre kann online unter [www.nakos.de/service/neuerscheinungen](http://www.nakos.de/service/neuerscheinungen) bestellt werden. Bei größeren Mengen bitte vorherige Kontaktaufnahme mit der NAKOS, Telefon: (030) 31 01 89 60, Fax: (030) 31 01 89 70, E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

## MITOCHONDRIEN

## BEHINDERUNG

## Selbsthilfegrup pen-Börse

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

Dr. sc. med. Bodo Kuklinski, Dr. Anja Schemionek  
**Schulmedizin? Heilung ausgeschlossen?**

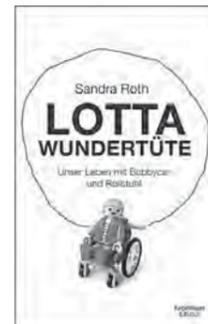


**Heilung ausgeschlossen!**  
Mitochondrientherapie – die Alternative.  
Aurum Verlag in J. Kamphausen Medien-gruppe, 1. Auflage 2014, 16,95 Euro.

Schon der Titel ist ein Affront. Aber der Autor, selbst ein inzwischen ergrauter Mediziner mit schulmedizinischer Ausbildung, weiß auf Grund jahrelanger Erfahrung genau, wovon er spricht. Wer versucht, sich über die komplementäre Therapie chronischer Mehrfacherkrankungen sachkundig zu machen, stolpert unweigerlich über den Begriff der Mitochondriopathie und eben über Dr. Bodo Kuklinski. Fast schonungslos deckt er als Ursache vieler Multisystemkrankheiten die Funktionsstörung im Stoffwechsel der „Kraftwerke“ unserer Zellen – den Mitochondrien – auf. Was aber erschreckender ist: Er zeigt auf, wie die schulmedizinische Standardtherapie mit Antidepressiva und Antiepileptika, Blutdruck- und Cholesterinsenker etc. die Schädigung der Mitochondrien noch verstärken und so zur Chronifizierung der Beschwerden beitragen kann.

Aber er lässt uns als Betroffene nicht im Regen stehen, sondern gibt verblüffend einfache Therapieempfehlungen auf der Basis von Naturstoffen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Die Schar derer, die durch seine Empfehlungen Linderung erfahren haben, wächst. Auch ich gehöre zu diesen Patienten. Aus meiner Sicht ein sehr empfehlenswertes Buch.

Bernd Reichwagen  
„Mito“ - Gesprächskreis Mitochondriopathie Dortmund



Roth, Sandra  
**Lotta Wundertüte. Unser Leben mit Bobbycar und Rollstuhl.**  
Verlag Kiepenheuer & Witsch, 2013. 9,99 Euro

Sandra Roth ist im neunten Monat schwanger. Mit Lotta, einem Wunschkind, die Vorfreude der Familie ist groß. Doch bei einer Routineuntersuchung erfährt sie, dass das Gehirn ihrer Tochter nicht mit ausreichend Blut versorgt wird. Welche Konsequenzen diese Gefäßfehlbildung für das Leben von Lotta haben wird, können die Ärzte nicht vorhersagen. »Lotta Wundertüte: Man weiß nie, was drin ist«, sagt einer. Lotta könnte ein »Rollstuhl-Baby« sein, so nennt das ihr zwei Jahre älterer Bruder Ben. Während er auch gerne einen Rollstuhl hätte, weil man dann nicht selbst laufen muss, setzen sich die Eltern mit anderen Fragen auseinander: Wie lebt es sich mit einem behinderten Kind in einer Gesellschaft, die alles daran setzt, Behinderungen und Krankheiten abzuschaffen? Wie reagieren Freunde, Nachbarn, Kollegen? Und was wird Lotta für ein Leben haben – eingeschränkt, ausgegrenzt? Oder angenommen und geliebt?

Authentisch und liebevoll erzählt Sandra Roth von den ersten drei Jahren mit Lotta, Jahre voller Kämpfe, Überraschungen, Leid und Glück, an deren Ende wir eine lächelnde Lotta im Kindergarten erleben. Ein Buch voll großer Fragen, das Mut macht, auch den schwierigen Momenten im Leben mit Optimismus und Humor zu begegnen. (Verlagstext)

### Dialektisch-Behaviorale-Therapie (DBT)

Unsere Selbsthilfegruppe für DBT-Erfahrene ist offen für weitere Mitglieder. Unsere Gruppe wurde im September 2012 gegründet und richtet sich an Menschen, die im Rahmen einer Therapie oder eines Klinikaufenthaltes diese Therapieform erlernt haben und nach Therapieende am Ball bleiben wollen. Dies ist in einer Gruppe einfacher.

Da uns in den letzten Monaten aus beruflichen Gründen bzw. wegen Umschulungsmaßnahmen einige Teilnehmer verlassen haben, suchen wir neue Mitglieder. Die Gruppenabende beginnen mit einer Blitzlichtrunde, danach besprechen wir ein Thema aus dem DBT. Nach einer Pause kommen wir zur allgemeinen Selbsthilfe, wo wir Probleme aus dem Alltag besprechen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, an einer DBT-Therapie teilgenommen zu haben. Die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) ist eine von der amerikanischen Psychologin Marsha M. Linehan in den 1980er Jahren entwickelte Psychotherapieform, die heutzutage bei der Behandlung von Emotional Instabilen Persönlichkeitsstörungen, insbesondere der Borderline-Persönlichkeitsstörung, zum Einsatz kommt.

Wir treffen uns jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat.

### Freunde und Angehörige Homosexueller

Die Gruppe Dortmund des Bundesverbandes der Eltern, Freunde und Angehörigen von Homosexuellen e.V. (befah) besteht seit 30 Jahren. Ursprünglich waren wir in der Volkshochschule Dortmund beheimatet, dann haben wir uns mit Treffen in der Selbsthilfe-Kontaktstelle weiter-

getragen und treffen uns nun unter dem Dach der Beratungsstelle „Sunrise“.

Dachten wir vor etwa 7 Jahren, diese Dortmunder Gruppe benötige keine Hilfe mehr, so sehen wir jetzt wieder einen Bedarf an Beratung und Stärkung der Betroffenen.

Außerdem wollen wir das Ziel nicht aus den Augen verlieren, Dortmund und Umgebung zu einer vorurteilsfreien Umgebung zu gestalten.

In erster Linie jedoch sind wir jeden letzten Montagabend ab 19.00 Uhr im „Sunrise“ (Schwul-lesbische Jugendbildungs- und Beratungseinrichtung) im Fritz-Henßler-Haus, Geschwister-Scholl-Straße 33-37 zum Gespräch und Beratung anzutreffen.

Mehr zu uns: <http://befah-dortmund.de>  
Herzlich willkommen!

### Lebensqualität im Alltag

Wir haben als Psychiatrie-Erfahrene wenig Kontakt mit Menschen ohne Psychiatrieerfahrung und überlegen schon lange, wie man das ändern kann. Viele unserer Probleme sind auch unter normalen Menschen weit verbreitet. Diese neue Selbsthilfegruppe kann sowohl für Menschen mit als auch ohne Psychiatrie-Erfahrung interessant sein.

Wir reden über alles, was uns im Alltag umtreibt und interessiert. Themen, über die es sich auszutauschen lohnt, wären beispielsweise:

- Als Arbeitslose mit dem wenigen Geld auskommen
- Als Arbeitslose die viele Zeit nutzen
- Als Arbeitslose fit bleiben
- Sinnfindung im Chaos der Gegenwart
- Künstlerische Arbeit gegen Widerstände aller Art durchsetzen
- Sich Medienterror und Kriegshetze erfolgreich entziehen

- Sich religiösen Ansprüchen aller Art entziehen
- Den Verstand gebrauchen und mit eigenen Illusionen und Irrtümern umgehen
- Mit extremen Stimmungen klarkommen
- Beziehungschaos entschärfen

Du hast Interesse an unserem neuen Gesprächskreis? Dann melde dich bei uns. Wir treffen uns 14tägig dienstags in den Räumen von KLUW e.V., Münsterstr. 114.

Kontakt:  
Heidi Waldstädt (0231) 81 44 40  
Tobias Jeckenburger (0231) 33 01 50 65

### Gewaltfreie Kommunikation – Männer

Gesucht werden für die Neugründung einer Männergruppe, basierend auf den Ideen von M. Rosenberg, Männer, die erste Eindrücke und Erfahrungen mit der inneren Haltung und den Methoden der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) gesammelt haben. Männer, die sich mit den Ideen von M. Rosenberg auseinandergesetzt haben und dabei sind diese Haltung im Alltag umzusetzen. Männer, welche die Erfahrung machen, dass die Theorie der Gewaltfreien Kommunikation relativ einfach und nachvollziehbar, aber die Umsetzung in der Praxis schwierig ist und so manche Fallstricke und Klippen bereithält.

Die Gruppe ist für Männer, welche sich gegenseitig austauschen wollen über ihre Erfahrungen und Schwierigkeiten mit der GFK. Für Männer, die GFK als Bereicherung wahrnehmen und sie praktisch üben und anwenden.

Du hast Interesse an unserem neuen Gesprächskreis? Dann melde dich bei uns. Wir treffen uns 14tägig dienstags in den Räumen von KLUW e.V., Münsterstr. 114.

### Mitochondriopathie

Der „Mito“ – Gesprächskreis Mitochondriopathie ist offen für weitere Interessenten. Es geht um die geschädigte „Kraftwerke“ unserer Zellen und chronische Mehrfacherkrankungen.

Sie haben bereits bei der Linderung der Symptome Ihrer chronischen Erkrankung Erfahrungen mit der Therapie der Mitochondrien gemacht und sind somit offen für neue Denkansätze auch bei alternativen Wegen, Ihre körpereigenen Kräfte neu zu aktivieren und zu stärken. Für Sie sind oxidativer sowie nitrosativer Stress und Mitochondriopathien keine Fremdwörter mehr. Sie wissen bereits, dass chronische Erkrankungen von einer Mitochondriopathie begleitet werden können.

Dann könnte dieser neue, eigenverantwortlich gestaltete Gesprächskreis für Sie das Richtige sein. Der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten soll der gegenseitigen Inspiration dienen, was alles im Umgang mit unserem ganz eigenem, individuell unterschiedlichem Körper sowie der eigenen Erkrankung möglich ist.

Mögliche Gesprächsthemen könnten dabei beispielsweise sein:

- Eigene Darstellung der Veränderungen in der Lebensmaxime und Lebensführung
- Eigene Erfahrungen im Zusammenspiel verschiedener alternativer energetischer und stofflicher Therapievarianten
- Eigene Erfahrungen in der biochemischen Regulation des Stoffwechsels unserer kleine „Kraftzellen“ – unseren Mitochondrien

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

## www-links ...

### www.bvkm.de

Die gegenseitige Unterstützung und Beratung Eltern behinderter Kinder und behinderter Menschen sind Grundlage der Verbandsarbeit des Bundesverbandes für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e. V. Er ist Ansprechpartner für Eltern, Betroffene und Initiativen. Unter anderem gibt es eine Übersicht über eine Vielfalt von unterstützenden Publikationen.

### www.dortmund.de - Suchbegriff: Migranten

Auf diesen Webseiten der Stadt Dortmund finden Sie zahlreiche Infos für Migrantinnen und Migranten, die neu in Dortmund sind oder hier schon länger leben. Es gibt beispielsweise Infos über eine Datenbank mit Migrantenselbstorganisationen, das Portal dortmund.interkulturell, das kommunale Integrationszentrum MIA-DO und den Integrationsrat.

### www.medienprojekt-wuppertal.de

Das Medienprojekt Wuppertal konzipiert und realisiert seit 1992 Modellprojekte aktiver Jugendvideoarbeit. Im Rahmen der Arbeit des Medienprojekts werden jedes Jahr ca. 100 Videos von 1000 aktiven TeilnehmerInnen produziert. Nach dem Motto »Jugendliche klären Jugendliche am besten auf« wird die Hälfte der Videos bundesweit über eine eigene Edition und über diverse Verlage als Bildungs- und Aufklärungsmedium vertrieben. Es finden sich Videos aus Themenspektren wie beispielsweise Behinderung, Gesundheit, Interkulturelles, Soziales oder Sucht. Die Produktionen sind auch ausleihbar.

### www.patientenberatung.de

Die UPD (Unabhängige Patientenberatung Deutschland) ist ein Verbund gemeinnütziger Einrichtungen mit 21 Beratungsstellen bundesweit – unter anderem auch in Dortmund. Patientinnen und Patienten werden zu gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragen kostenfrei informiert und beraten. Die UPD ist Lotse, Wegweiser und Berater zugleich; die Ratsuchenden bekommen Informationen, Beratung und Unterstützung – unabhängig und frei von Interessen anderer Akteure. Die Beratung wird auch auf russisch und türkisch angeboten.

### www.selbsthilfe-wirkt.de/

Die Internetkampagne *WIR FÜR MICH. SELBSTHILFE WIRKT.* will bei Betroffenen, Angehörigen, Nichtbetroffenen und vor allem bei jungen Leuten Berührungspunkte abbauen und zeigen, was Selbsthilfe wirklich ist: Unterstützung, Solidarität und Information, jahrelange Freundschaft, spannender Austausch und vieles mehr. Die Kampagne wurde von der BAG Selbsthilfe (Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.) und vom BKK Bundesverband initiiert und vom BKK Dachverband gefördert, um das Image der Selbsthilfe zu verbessern. Ihr Ziel ist es, viele Menschen für die Selbsthilfe und für Selbsthilfegruppen zu begeistern und zu zeigen, wie sich die Lebensqualität behinderter und chronisch kranker Menschen dank Selbsthilfe verbessern kann. Die Öffentlichkeit soll sehen, was Selbsthilfe kann!

### www.wheelmap.org

Wheelmap.org ist eine Online-Karte zum Suchen, Finden und Markieren rollstuhlgerechter Orte und basiert auf der freien Weltkarte OpenStreetMap. Jede/r kann – ähnlich wie bei Wikipedia – mitmachen und öffentlich zugängliche Orte wie Cafés, Behörden oder Geschäfte markieren. Je mehr aktiv mitmachen, desto mehr Infos sind für Menschen mit Beeinträchtigungen verfügbar. Wheelmap ist ein Projekt von Sozialhelden e.V.

## Dortmunder Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen:

<b>A</b> doptiveltern	Fibromyalgie	Mukoviszidose
Adipositas	Frühgeborene	Multikulturelle Aktivitäten
AD(H)S, Erwachsene	Freizeit	Multiple Sklerose, auch:
Alkoholabhängigkeit, auch:	<b>G</b> laukom (grüner Star)	- Jung & MS
- Angehörige	Gesundheit, hier:	Myasthenie
- polnischsprachig	- Frauen/international*	<b>N</b> ebennierenenerkrankung
- russischsprachig	Gewaltfreie Kommunikation, auch:	<b>O</b> rgantransplantierte
Alleinerziehende, hier:	- Männer*	<b>P</b> anikattacken, auch:
- Ältere	Gewicht reduzieren, hier:	- Berufstätige
Alzheimer	- Frauen, türkisch sprachig	Parkinson
Angsterkrankungen, auch:	<b>H</b> aarausfall	Primär biliäre Zirrhose (PBC)
- Berufstätige	Hashimoto-Thyreoiditis	Pflegeeltern
Aphasie	Herzkrankte, auch:	Poliomyelitis
Arbeitslosigkeit	- Kinder	Prostataerkrankte
Asperger Syndrom, auch:	Herzklappen, künstliche	Psoriasis
- Kinder	Hirn-Aneurysma	Psychose
- Frauen	HIV-Infizierte, hier:	Psychisch Kranke
Atemwegserkrankungen	- Frauen, - Freizeit, - Frühstück	Psychische Krisen, hier:
Augenerkrankung	Hochbegabte, hier:	- rund um die Geburt
Autismus	- Kinder	<b>R</b> estless-Legs-Syndrom
<b>B</b> ankengeschädigte	Hörgeschädigte, auch:	Rheuma
Behinderte	- Cochlea-Implantat	Ruhestand
Beziehungssucht	Homosexualität, auch:	<b>S</b> arkoidose
Bipolare	- Angehörige, - Jugend, - Sucht	Schädel-Hirn-Trauma
Blepharospasmus	Hypophysenerkrankung	Schlafapnoe
Blinde	<b>I</b> nsolvenz	Schlafstörung
<b>C</b> hromosenschädigung	<b>K</b> aufsucht/-zwang	Schlaganfall
Chronisch Kranke, hier:	Kehlkopfooperierte	Schwule, auch:
- Angehörige	Kleptomanie*	- Väter/Ehemänner
Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)	Krebs, auch:	Seelische Gesundheit
Chronische Schmerzen	- Kinder	Sehbehinderte
Chronische Wunden	Krebs, spezifisch auch:	Senior/-innen
Clusterkopfschmerz	- Blase	Sex-/ Liebessucht
Colitis Ulcerosa	- Darm	Sklerodermie
<b>D</b> BT-Erfahrene	- Brust	Spielsucht
Demenz, beginnende	- Prostata	Stoma
Depressionen, auch:	- Kehlkopf	Stottern
- Angehörige, - Berufstätige	Kriegsenkel	Sturge-Weber-Syndrom
- Depression & Sucht	Künstlicher Blasen-/ Darmausgang	Sucht, auch:
- Frauen, türkisch sprachig	<b>L</b> ange Menschen	- Hörgeschädigte, - Angehörige
Diabetes, auch:	Lebensqualität	- Homosexuelle
- Diabetes & Depression	Lesben	<b>T</b> aubblind
Dissoziative Identitätsstruktur, hier:	Leukämie, Kinder	Tinnitus
- Frauen	Lupus erythematodes	Torticollis Spasticus
Drogenabhängigkeit, auch:	<b>M</b> agenentfernung	Totgeburt
- Angehörige	Makuladegeneration	Tourette-Syndrom
Dystonie	Messies	Transidente
<b>E</b> ltern, hier:	Medikamenten-Abhängigkeit	Transsexuelle
- verlassene, - nach Trennung	Migranten	Trauer
Endometriose	Mitochondriopathie*	Trennung, auch:
Epilepsie	Mobbing	- Frauen, türkischsprachig
Ertaubte	Morbus Basedow	<b>U</b> nerfüllter Kinderwunsch
Essstörungen, auch:	Morbus Bechterew	Väter nach Trennung
- Angehörige	Morbus Crohn	<b>V</b> erwitwete Mütter/Väter
Exhibitionismus	Morbus Menière	<b>Z</b> öliakie
<b>F</b> ehlgeburt	Mütter, auch:	Zwangserkrankungen
Fetales Alkoholsyndrom (FASD)	- Hörgeschädigte	

Stand: Mai 2015, \* Gruppe im Aufbau

## KONTAKT

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Friedensplatz 8 | 44135 Dortmund

Telefon (02 31) 52 90 97

Fax (02 31) 5 20 90

selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dortmund.de

### Sprechzeiten

Mo. 9.00–13.00 | 14.00–16.30 Uhr

Mi. 9.00–13.00 | 14.00–16.30 Uhr

Do. 14.00–16.30 Uhr

Fr. 9.00–13.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung.

Alle Anliegen werden vertraulich behandelt. Die Beratung ist kostenlos.

## Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

- ... ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe
- ... 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

- ... treffen Sie Menschen, die ebenfalls erkrankt sind oder in einer schwierigen Lebenssituation stehen
- ... 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
- ... geben Sie Impulse an professionelle Dienste weiter