

HERNER SELBSTHILFE Journal

Informationen für selbsthilfeinteressierte Menschen

**Was bedeutet eigentlich
Selbsthilfe – wie funktioniert eine Gruppe?**
Die „Herner Stadtmusikanten“

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

Aneurysma Herne

*Die kleine Zeitbombe im Kopf
entschärft*

Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige

*Nicht der Anfang vom Ende,
sondern Krise und Chance*

Zeppelingruppe

*Alkohol – er war ein schlechter
Freund und Helfer*

Diabetiker

Ein Experte in eigener Sache



INHALT

02 | Vorwort

Oberbürgermeister Horst Schiereck

03 | Die „Herner Stadtmusikanten“

Was bedeutet eigentlich Selbsthilfe – wie funktioniert eine Gruppe?

04 | Die Herner Selbsthilfelandchaft

Interview mit Meinolf Nowak, Stadtrat und Leiter des Dezernates IV sowie Erich Lechner, Stadtverordneter und Vorsitzender des Selbsthilfebeirates.

05 | Fenster zur Selbsthilfe

Das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)

06 | Ohne Moos nix los

Wie Selbsthilfegruppen in den Genuss von Fördermitteln kommen

07 | Alkohol – er war ein schlechter „Freund und Helfer...“

Zeppelingruppe – Selbsthilfegruppe Wanne-Süd

08 | „Ich spiel nicht mehr mit“

Glücksspielsucht – ein Erfahrungsbericht und die Suche nach Gleichbetroffenen in einer Selbsthilfegruppe Wanne-Mitte

09 | Ein Experte in eigener Sache

Diabetiker-Selbsthilfegruppe Wanne-Nord

10 | „Was kann mir schon passieren, wenn ich keinen Alkohol mehr trinke?“

Guttempler-Gemeinschaft Burg-Eickel bietet Menschen mit Alkoholproblemen Hilfe zur Selbsthilfe

11 | Die Zeitbombe im Kopf entschärft

Selbsthilfegruppe Aneurysma Herne

12 | Nicht der Anfang vom Ende, sondern Krise und Chance

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige

14 | Für Rätselfreunde

Gewinnen Sie eine Studienreise für 2 Personen

15 | Impressum

16 | Dies und das

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Rund 100 Selbsthilfegruppen engagieren sich in Herne. Mit dem neuen Herner SelbsthilfeJournal erhalten sie ein Forum, um sich einer breiteren Öffentlichkeit vorstellen zu können und sich untereinander besser zu vernetzen.

Immer mehr Menschen schließen sich zusammen, um auf ihre Anliegen aufmerksam zu machen

und sich gegenseitig zu unterstützen. In der Gruppe tauschen sie ihre Erfahrungen aus, sammeln Informationen, sprechen über Hilfestellungen und suchen Lösungen. Oft geht es dabei um die Frage nach Linderung und Heilungschancen bei schweren Krankheiten.

Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind Experten in eigener Sache, sie sind durchweg gut informiert und helfen damit auch anderen Menschen, mit ihrer persönlichen Lebenssituation umzugehen. Sie leisten somit einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Lebensqualität in unserer Stadt.

Vor allem sind es Selbsthilfegruppen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich, die sich dem Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne verbunden fühlen. Das Zentrum, angegliedert an den Fachbereich Gesundheit, besteht seit dem Jahr 2001 und koordiniert Selbsthilfeaktivitäten in allen Stadtteilen. Selbsthilfe wird in Herne allerdings schon viel länger groß geschrieben. In den 90er Jahren war es die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen,



zuvor die Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft, die sich den Fragen der Selbsthilfe widmeten und Gruppen unterstützten.

Selbsthilfe ist eine unverzichtbare Arbeit, die die Stadt Herne auch weiterhin im Rahmen des BüZ fördern wird und die das fachkundige Team unter der Leitung von Dr. Alexander Brandenburg nun zusätzlich mit dem neuen Herner SelbsthilfeJournal stärken möchte.

Ich danke den Herner Selbsthilfegruppen für ihr beispielhaftes Engagement und ihre Mitarbeit an diesem Projekt und wünsche allen Beteiligten für ihre weitere Arbeit viel Glück und Erfolg und eine große Leserschaft.

Der Oberbürgermeister

Horst Schiereck

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten die erste Ausgabe des Herner SelbsthilfeJournal in den Händen. Darüber freuen wir uns sehr. Aus der Idee, eine Selbsthilfzeitung für Herne zu erstellen, ist dank der Stadt Herne sowie einigen Inserenten Wirklichkeit geworden. Vielen Dank an alle.

Wir verstehen das Vertrauen als Aufforderung, weiter mit Kraft und Leidenschaft für die Selbsthilfebewegung in Herne einzutreten. Uns war es aufgrund der ermutigenden Erfahrungen ein großes Anliegen, mit dieser Zeitung eine eigene Plattform zum Austausch und zur Informationsvermittlung zum Thema Selbsthilfe zu schaffen.

Mit Themen von der Selbsthilfe, für die Selbsthilfe, rund um die Selbsthilfe und zum Bürgerschaftlichen Engagement bietet diese Zeitschrift interessante Informationen für alle Bürgerinnen und Bürger. Wir wünschen uns zudem, dass das Herner SelbsthilfeJournal als Entscheidungshilfe dient, damit unterstützende Hilfsmöglichkeiten im Bereich der Selbsthilfe auch von neuen Interessenten in Anspruch genommen werden.

Der Arbeitskreis für Öffentlichkeitsarbeit
(bestehend aus Mitgliedern der Selbsthilfegruppen und Mitarbeitern des BüZ)

Die „Herner Stadtmusikanten“

„Wer kennt die erste Selbsthilfegruppe der Welt?“ Alle (selbsthilfeeferfahrenen) Menschen in der Runde schauen etwas betreten, wissen sie auf diese Frage absolut nichts zu erwidern. Die Antwort des seit Jahrzehnten in der Selbsthilfe engagierten Herrn mit dem Schalk im Nacken lässt nicht lange auf sich warten: „Die Bremer Stadtmusikanten natürlich“, erklärt er mit einem Grinsen.

Wie wir aus dem Märchen wissen, sind Esel, Hund, Katze und Hahn in Bremen gar nicht angekommen, sondern haben sich, nachdem sie die Räuber verjagt hatten, in deren Räuberhaus niedergelassen. Mit ihrem Aufbruch, ihrem Zusammenhalt und Mut schaffen sie das fast Unmögliche. Sie machen sich gemeinsam auf den Weg, bilden ein neues Zuhause und beginnen ein neues Leben. Auch wenn dies ein schönes Bild ist - ganz soweit geht es in der realen Selbsthilfegruppe selbstverständlich nicht.

Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, müssen weder fliehen noch Räuber vertreiben. Im Gegenteil – sie erhalten im Herner Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) jede Form von Hilfe und Unterstützung für ihr Engagement.

Aber zumindest eine Parallele zwischen den Musikanten aus dem Norden und den Selbsthilfeaktiven in Herne gibt es doch: In den Herner Selbsthilfegruppen haben sich Menschen mit psychischen, gesundheitlichen oder sozialen Problemen zusammengeschlossen, um sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam aktiv zu werden. Die Gruppenmitglieder leiden unter gleichen oder ähnlichen Problemen und tauschen Erfahrungen und Informationen aus, vertrauen sich an, stützen sich und lernen voneinander.

Dabei sind sie ganz unter sich – es gibt keine Fachperson, die leitet und über theoretisches Fachwissen verfügt. Das Wissen jedes und jeder Einzelnen ist gefragt und wichtig. Es werden Erfahrungen zusammengetragen, Erfahrungen, die zwar immer subjektiv geprägt, aber lebendig und fassbar sind und dazu beitragen, dass man sich mit der eigenen Krankheit oder den eigenen Problemen nicht mehr so alleine fühlt. Selbsthilfegruppen geben sich ihre Form selbst – sie bestimmen, wann und wie sie sich treffen wollen. Die Gruppenmitglieder sind aus eigenem Willen in der Gruppe und

gestalten diese gemeinsam.

So entsteht eine große Vielfalt unter den Selbsthilfegruppen. Manche Gruppen sprechen vor allem miteinander, andere treffen sich auch zur gemeinsamen Freizeitgestaltung oder arbeiten gemeinsam Übungen durch, die helfen, mit der Krankheit besser umzugehen. Durch jahrelange Erfahrung mit der eigenen Krankheit oder Problemen werden Selbsthilfegruppenmitglieder zu Experten in eigener Sache. Der Gestaltungs- und Verantwortungsraum einer Selbsthilfegruppe fördert kreative Lösungen und gibt neue Energie im Umgang mit der eigenen Situation. Die Mitglieder werden vertraut mit Methoden der Selbsthilfe und erkennen, dass sie nicht nur Hilfe erhalten, sondern auch Hilfe geben können, und gewinnen dadurch an Selbstbewusstsein.

„Hier treffen sich Menschen, die wissen, wovon sie reden, weil sie ähnliche Erfahrungen haben. Man fühlt sich aufgehoben statt einsam“, erklärt ein langjähriges Gruppenmitglied. Die Selbsthilfegruppe wirkt dem nach Rückzug und Isolation entgegen. Die Gewissheit, mit dem eigenen Problem nicht alleine zu sein, ist für viele Betroffene eine große Entlastung, die Solidarität, die in einer Selbsthilfegruppe entstehen kann, gibt neue Kraft und Hoffnung. Denn die Vereinigung in einer zunehmend anonymen Gesellschaft macht vor allem Menschen mit Handicap oder chronischen Erkrankungen zu schaffen: Ihnen fehlt die Hilfe, die früher zum Beispiel in der Familie geleistet wurde. Wo ist der rote Faden fürs Leben, wenn man mit den gesellschaftlichen Forderungen nach Leistung, Gesundheit und manchmal auch materiellem Wohlstand nicht mithalten kann?

In den Gruppen wird dies aufgefangen: Gegenseitig geben die Mitglieder sich Wertschätzung, Orientierung, Rat und Hilfe. In vielen Gruppen ist es deshalb auch nicht nur die Krankheit, über die gesprochen wird, sondern auch die Bewältigung des



© Hannelore Dittmar-Ilgen/pixelio.de

Alltags und Sorgen, die ganz unabhängig von dem eigentlichen Thema der Gruppe sind. Wobei wir wieder bei den Bremer, nein, den Herner Stadtmusikanten wären: Dank ihres Schneids, ihrer reichlichen Lebenserfahrung und des Bedürfnisses, ihrer Krankheit und Sorgen zu trotzen, haben sie ihre Energien für die (Solidar-) Gemeinsamkeit in der Hilfe zur Selbsthilfe mobilisiert.

Innovative Selbsthilfelandchaft

In Selbsthilfegruppen erfahren viele Herner Bürgerinnen und Bürger im Austausch mit Gleichbetroffenen Hilfe und Rat. So ist Selbsthilfe auch Hilfe am Nächsten und Ausdruck eines demokratisch lebendigen Gemeinwesens. In der Selbsthilfegruppe kann etwas „eingebracht“ sowie etwas „mitgenommen“ werden. Aber die hier engagierten Menschen benötigen auch professionelle Hilfe.

Zwei langjährige Wegbereiter und Begleiter der Herner Selbsthilfelandchaft hat die Redaktion des Herner SelbsthilfeJournals befragt: Meinolf Nowak, Stadtrat und Leiter des Dezernates IV sowie Erich Leichner, Stadtverordneter und Vorsitzender des Selbsthilfebeirates.

Welchen Stellenwert hat die Selbsthilfe in Herne?

M. Nowak: Wir unterstützen die Selbsthilfelandchaft in Herne bereits seit den 90er Jahren nachhaltig. Vor zwei Jahren wurde das BüZ personell noch um eine Vollzeitstelle aufgestockt. Ob bei der Gründung von Gruppen, der Durchführung von Veranstaltungen, organisatorischen Fragen, Problemen oder in der Öffentlichkeitsarbeit – rund um diese Themen können selbsthilfeinteressierte Hernerinnen und Herner auf professionellen Rat und Hilfe im BüZ setzen. 2008 haben wir zudem die Herner Akademie für Selbsthilfe und Bürgerengagement ins Leben gerufen – im Rahmen dieses Angebotes können Bürgerinnen und Bürger ein facettenreiches Weiterbildungsangebot nutzen. Der Erfolg zeigt sich in der stetig steigenden Zahl der Gruppen und in der guten Akzeptanz, die Selbsthilfe in der Stadt inzwischen erlebt.

Erich Leichner: Das große ehrenamtliche Engagement in den einzelnen Gruppen ist nicht selbstverständlich und verdient deshalb höchste Anerkennung. Mir persönlich liegt die Selbsthilfe sehr am Herzen und deshalb verstehe ich mich auch seit vielen Jahren als Kümmerer. Ich lege viel Wert auf den direkten Austausch mit den Gruppen-

mitgliedern, wir unternehmen zum Beispiel jedes Jahr eine Studienfahrt mit Vertreterinnen und Vertretern unterschiedlicher Gruppen und informieren uns vor Ort über die Selbsthilfearbeit anderer Städte und Regionen. Es ist wichtig, über den eigenen Tellerrand hinauszublicken. Nur so kann man von den Erfahrungen anderer profitieren.

Was hat sich in den Jahren verändert?

E. Leichner: Die Selbsthilfe ist aus ihrem Nischendasein herausgetreten. Wo früher Skepsis vorherrschte, ist heute ein gesundes Selbstbewusstsein entstanden. Heute schämt sich keiner mehr, Mitglied einer Gruppe zu sein oder eine gründen zu wollen und das ist doch ein riesiger Fortschritt. Die Kommune hat frühzeitig die Aufgabe der Vernetzung und Weiterentwicklung übernommen und so gezeigt, wie Selbsthilfeförderung erfolgreich organisiert werden kann. Auch die Einrichtung des Selbsthilfebeirates, der den Selbsthilfegedanken weiter trägt und festigt sowie den Rat der Stadt und seine Ausschüsse in allen Fragen rund um das Thema Selbsthilfe berät, hat viel Positives bewirkt.

M. Nowak: Von den Selbsthilfegruppen sind viele innovative Impulse ausgegangen, die zu einem Umdenken im professionellen Bereich beigetragen haben. So gibt es inzwischen eine viel größere Wertschätzung der Selbsthilfe durch immer mehr Berufsgruppen, beispielsweise Ärzte, Krankenkassen, Initiativen und Verbände, aber auch durch Politik und Verwaltung. In Herne sind die Existenzberechtigung der Selbsthilfe und ihre gesundheitsfördernde Wirkung

heutzutage unbestritten. Das war früher nur in den großen Universitätsstädten so und deshalb können wir in Herne stolz darauf sein.

Wie sehen Sie die künftige Entwicklung der Selbsthilfe in Herne?

M. Nowak: Die meisten Gruppen stammen aus dem Bereich Gesundheit und befassen sich mit chronischen Erkrankungen oder Suchterkrankungen. Eine zunehmende Nachfrage gibt es derzeit im Bereich der psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, zum Beispiel Depressionen oder Essstörungen, so dass hier mit einer Zunahme der Gruppen zu rechnen ist. Ich denke aber auch, dass das Potenzial der Gruppenbesucher insgesamt noch nicht ausgeschöpft ist, also werden wir versuchen, auch Menschen zu erreichen, für die Selbsthilfe noch ein Fremdwort ist. Nichts ist so gut, dass es nicht noch verbessert werden könnte. Die Unterstützung und Förderung der Herner Selbsthilfe wird jedenfalls auch künftig für uns hohe Priorität haben und dies ist kein Lippenbekenntnis.

E. Leichner: Das sehe ich genau so. Große Potentiale für die Selbsthilfe sehe ich zudem in der demografischen Entwicklung, die auch vor Herne nicht halt macht. Es wird immer mehr ältere Menschen geben, die sich gegenseitig bei der Bewältigung ihrer Krankheit helfen können. In der Gruppe erfahren sie emotionale Unterstützung, die gegen Einsamkeit oder Ausgrenzung hilft. Aber auch junge Menschen wollen wir ansprechen, dafür muss der Selbsthilfegedanke noch stärker in die Öffentlichkeit getragen und kommuniziert werden. Mit Einzelveranstaltungen, Projekten, in der Herner Gesundheitswoche und mit guter Öffentlichkeitsarbeit werden wir diese Ziele weiter verfolgen.

*Meinolf Nowak und Erich Leichner
im Gespräch mit Bernd Gröne und
Andrea Kleff. (vlnr)*



Fenster zur Selbsthilfe

Sicherlich haben viele Herner Bürger/-innen schon einmal etwas vom BüZ gehört oder gelesen, sich vielleicht schon einmal Gedanken darüber gemacht, eine Selbsthilfegruppe zu gründen und dafür die Hilfe vom BüZ in Anspruch zu nehmen und es dann doch nicht umgesetzt. Andere sind wiederum schon lange in der Herner Selbsthilfelandchaft aktiv. Wie dem auch sei - allen Lesern der 1. Ausgabe des Herner SelbsthilfeJournals, die mehr über das BüZ wissen möchten, stellen wir die Einrichtung gern vor.

Das Herner Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, in der Abkürzung liebevoll BüZ genannt, ist eine vom Land Nordrhein-Westfalen geförderte Einrichtung der Stadt Herne. Das BüZ ist im Bereich der Selbsthilfe tätig. Es bildet eine „Dreh-scheibe“ zwischen den an Selbsthilfe Interessierten, den Selbsthilfegruppen und -initiativen auf der einen Seite, und den im Gesundheits- und Sozialbereich hauptamtlich Tätigen sowie Politik und allgemeine Öffentlichkeit auf der anderen. Interessierte Bürgerinnen und Bürger werden im BüZ umfassend über die Möglichkeiten der Selbsthilfe informiert und beraten. Jede/r Interessierte kann sich über den zur Verfügung stehendem Internetanschluss selbstständig informieren. Das BüZ ist somit für Herner Bürgerinnen und Bürger da, die eine Selbsthilfegruppe zu einem bestimmten Thema suchen, eine Selbsthilfegruppe gründen bzw. weiterentwickeln wollen oder Informationen zu Hilfsangeboten benötigen. Ein weiteres wichtiges Anliegen des BüZ ist es, Selbsthilfepotentiale in Familien zu wecken und in Stadtteilen zu stärken.

Interesse an Selbsthilfe?

In Beratungsgesprächen – auch gern telefonisch – informieren Bernd Gröne und Gabi Lau-Lüdke interessierte Bürger/-innen über die vorhandenen Selbsthilfegruppen und weisen auf die Angebote vor Ort hin.

Typische Fragen könnten sein:

Ich würde gerne eine Gruppe für Alkoholiker aufsuchen. Gibt es so eine

Gruppe in unserer Stadt? Nennen Sie mir doch mal die Kontaktperson der Selbsthilfegruppe für Brustkrebsbetroffene! Stimmt es, dass die Selbsthilfegruppe Depressionen in der nächsten Woche eine Veranstaltung mit einem Arzt durchführt?

Die meisten Interessierten, die den Kontakt zum BüZ suchen, haben gesundheitliche Anliegen (chronische Erkrankungen, Sucht, Behinderung, psychische Probleme), viele fragen aber auch im Zusammenhang mit sozialen Themen (familienbezogene, Senioren-, Frauenselbsthilfe) nach.

Starthilfe – Gruppengründungen

Wenn es für die/den interessierte/n Bürgerin noch keine geeignete Selbsthilfegruppe in Herne gibt, bietet das BüZ Unterstützung bei der Gründung an. Im persönlichen Gespräch werden die Erwartungen der Betroffenen geklärt, Möglichkeiten, aber auch Grenzen der Hilfe aufgezeigt. Die Mitarbeiter/-innen helfen bei der Suche nach Gleichbetroffenen, indem sie u. a. Interessentenlisten führen oder Pressemitteilungen zu geplanten Gruppengründungen herausgeben. Auch die Möglichkeiten der finanziellen Förderung einer Gruppe sowie der Mitwirkung in Gremienarbeit werden ausgeleuchtet. Die Mitarbeiter/-innen der Herner Einrichtung sind auch bei der Suche nach Räumen für die Gruppentreffen behilflich, laden zum ersten Treffen ein und

helfen auf Wunsch bei den ersten Gehversuchen der Gruppe.

Unterstützung bestehender Gruppen

Ein wichtiges Anliegen der Mitarbeiter/-innen des BüZ bezieht sich auf die Vermittlung von Kontakten interessierter Bürger zu den bestehenden Gruppen. Darüber hinaus vermittelt es auch Kontakte von den Gruppen zu Fachleuten in der Gesundheits- und Sozialversorgung, beispielsweise zu ÄrztInnen und anderen ExpertInnen, die Gruppen mit ihrem Fachwissen unterstützen können. Einen wichtigen Stellenwert hat auch die Öffentlichkeitsarbeit. Hier geht es um die Aufklärung der Öffentlichkeit über die Selbsthilfe allgemein, um Informationen über Neugründungen oder um Berichte und Hinweise zu Veranstaltungen, Aktionen oder Fortbildungen. Vielfältiges Infomaterial (Flyer, Broschüren, Plakate etc.) kommt hier zum Einsatz.

Neben Seminaren und Fortbildungen zu unterschiedlichen Themen veranstaltet das BüZ in Kooperation mit dem Institut für Kirche und Gesellschaft jährlich eine Studienfahrt, die sich thematisch am Thema Selbsthilfe orientiert und zudem den Austausch und die Vernetzung mit den anderen Selbsthilfegruppen vor Ort fördert. Herner Selbsthilfegruppen beteiligen sich auch mit diversen Infoständen regelmäßig an der Herner Gesundheitswoche, um ihre Arbeit zu präsentieren und mit anderen Bürgern/-innen ins Gespräch zu kommen.

Das Team vom BüZ:

(ulnr)

Dr. phil. Alexander Brandenburg
Gabriele Lau-Lüdke
Simone Sowe
Annemarie Weber
Bernd Gröne



Ohne Moos nix los

Selbsthilfe folgt dem Prinzip, dass Menschen sich zusammentun, damit es ihnen bald besser geht. Nehmen wir also an, es haben sich aktuell Selbsthilfeinteressierte zusammengefunden und eine Gruppe aus der Taufe gehoben. Schnell werden die Mitglieder/-innen feststellen, dass es nun gilt, kleine bürokratische Hürden zu überwinden, um auch finanziell „über die Runden“ zu kommen.

Damit nicht der Zustand eintritt, den man umgangssprachlich „Ohne Moos nix los“ nennt, sollten Selbsthilfegruppen die ihnen zustehenden Förderungen entsprechend beantragen. Das Herner SelbsthilfeJournal informiert Sie an dieser Stelle über die aktuellen Fördermöglichkeiten.

Förderung durch die Stadt Herne

Ausdrücklich unterstützt die Stadt Herne finanziell das Engagement der Bürger/-innen vor Ort, die sich in Selbsthilfegruppen zusammenschließen. Gruppen, die sich in der Gründungsphase befinden, können als „Starthilfe“ einen einmaligen pauschalen Betrag erhalten. Ferner können Kosten bis zu 100 Prozent - maximal jedoch nicht mehr als 1.000 Euro - übernommen werden.

Zuschüsse für die laufende Arbeit – beispielsweise Raumkosten, Arbeitsmaterialien, Referentenkosten oder Weiterbildungsmaßnahmen werden individuell, maximal aber bis zu einer Höhe von 50 % übernommen. In begründeten Ausnahmefällen kann eine Förderung bis zu 100 % übernommen werden. In der Regel wird allerdings eine angemessene Eigenbeteiligung der Gruppen vorausgesetzt. Die Förderhöchstsumme für die laufende Gruppenarbeit sollte in der Regel im Jahr 500 Euro je Gruppe nicht übersteigen. Weiterhin werden Aktivitäten wie Öffentlichkeitsarbeit oder Ausstellungen (bis 100 Prozent) gefördert. Grundsätzlich sind Förderanträge in schriftlicher Form an die Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, Abt. 43/5, Gesundheitsförderung/Gesundheitsplanung, zu stellen.

Anträge auf Startförderung bei Neugründung einer Gruppe können formlos gestellt werden, Ziele und Aktivitäten der Gruppe, Arbeitsschwerpunkte und die Struktur der Gruppe sollten hier jedoch deutlich werden. Das Herner Bürger-Selbsthilfe-Zentrum

(BüZ) ist auf Wunsch den einzelnen Gruppen beratend bei der Antragstellung behilflich. Anträge dieser Art können einmal pro Halbjahr gestellt werden. Die Entscheidung über die Vergabe von Fördermitteln trifft der örtliche Selbsthilfe-Beirat nach Vorschlag der Geschäftsführung.

Die kassenartenübergreifende Förderung (Pauschalförderung):

In gemeinsame Pools zahlen alle Krankenkassen ihre Förderbeiträge ein. Aus 50 Prozent der Gesamtmittel werden diese Pools für alle Förderebenen eingerichtet: auf der Bundesebene, in den Bundesländern für die Landesförderung und in den Regionen für die örtliche Förderebene.

Die Mittel sind pauschale Zuschüsse, mit denen die Krankenkassen und ihre Verbände einen Beitrag zur Basisfinanzierung der Selbsthilfe leisten und die zur Absicherung der Selbsthilfearbeit, insbesondere der regelmäßig wiederkehrenden Aufwendungen zur Verfügung gestellt werden.

Mit der Pauschalförderung erhalten die Selbsthilfegruppen finanzielle Unterstützung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfearbeit, beispielsweise für

- Büroausstattung und Sachkosten (PC, Drucker, Büromöbel, Porto und Telefon)
- Qualifizierungsmaßnahmen (z. B. Rhetorik, PC-Schulungen, Weiterbildungen zum Vereinsrecht, kaufmännische Weiterbildungen)
- Teilnahme an Gremiensitzungen und regionalen Arbeitsgruppen
- Medien (Flyer, Mitgliederzeitung)

Nicht gefördert werden Urlaubsreisen, Ausflüge, Kino-, Konzert- und Theaterbesuche.

Für die Pauschalförderung müssen Selbsthilfegruppen nur einen Antrag stellen. Jeweils eine Krankenkasse übernimmt die Federführung, in Herne ist dies aktuell die Vereinigte IKK. Der Antrag wird dann stellvertretend an diese Kasse gestellt.



© birgitH/pixelio.de

Die kassenindividuelle Förderung (Projektförderung):

Die verbleibenden 50 % der Mittel der Krankenkassen dienen der individuellen Förderung der Gruppen. Damit können die Krankenkassen besondere Fördervorhaben verwirklichen oder bestimmte Projekte der Selbsthilfe fördern.

Projekte werden in diesem Zusammenhang als zeitlich begrenzte Aktionen oder Vorhaben, die mit besonderen Zielen verbunden sind, definiert. Das kann eine Fachveranstaltung sein oder die Entwicklung von Qualitätskriterien für die Beratungsarbeit. Förderfähig wären dabei z. B. Kosten für einen externen Referenten, für die Durchführung von Schulungen etc. Wichtig ist, dass die Projektvorhaben deutlich den Zusammenhang mit der gesundheitlichen Zielsetzung erkennen lassen. Der Tagesausflug oder die Weihnachtsfeier der Gruppe fällt somit nicht darunter.

Vor einer schriftlichen Antragstellung ist es empfehlenswert, sich bei den einzelnen Krankenkassen vor Ort oder im BüZ zu erkundigen, welche Krankenkassen Projekte fördern. Einige Kassen haben sich entschieden, ihre individuellen Fördermittel der Gemeinschaftsförderung zur Verfügung zu stellen. Bei anderen Kassen sind auch Exklusivförderungen möglich. Anträge auf Projektförderung können im Laufe des Förderjahres gestellt werden. Im Förderjahr nicht verausgabte Mittel werden im Folgejahr der Gemeinschaftsförderung übertragen.

Antragsformulare für die Pauschal- und Projektförderung gibt es bei den örtlichen Krankenkassen, im BüZ oder im Internet unter www.buez-herne.de oder www.gesundheit-in-herne.de.

Alkohol – er war ein schlechter „Freund und Helfer...“

Das Leben darf nicht ohne Sonnenschein und Liebe sein. Für Günther (Name geändert) gab es allerdings eine lange Zeit, die dunkel und lieblos war, in der er einsam und allein und von allen Freunden verlassen war. Oh, einen einzigen Freund gab es damals doch und der war stets seine Begleitung – am Tage in der Jackentasche und nachts unter dem Kopfkissen: die Schnapsflasche.

Doch diese Freundschaft war keine gute, dessen ist er sich heute ganz sicher. Fast 20 Jahre hat er dennoch an dieser fatalen Freundschaft festgehalten – dann hat er sie „gekündigt“ und das hat ihm rückblickend betrachtet das Leben gerettet.

Günther ist heute 81 Jahre alt. Mit 43 gelang ihm der Ausstieg aus einem Teufelskreis von Schämen für die Sucht und Trinken gegen die Scham. Nach einer Entziehungskur hat er das erste Mal die Zeppelingruppe, eine Selbsthilfegruppe für alkoholranke Menschen in Wanne-Süd aufgesucht – und ist bis heute aktiv dabei. Weit über drei alkoholfreie Jahrzehnte liegen zwischen dem Günther von heute und dem von damals. Ohne seine Selbsthilfegruppe, sagt er, hätte er es wohl nie geschafft.

Alkohol ist eine Droge, die in unserer Gesellschaft sehr verbreitet ist. Sie wird bereits in jungen Jahren des Lebens zu sich genommen, von der Umwelt toleriert und in Gesprächen häufig verharmlost. Daran hat sich seit Günthers Jugendjahren in den 50er Jahren bis heute nicht viel geändert. Zwar gab es damals noch kein „Koma- oder Flatratesaufen“, wie es heutzutage schon 16-jährigen in Kneipen und Discotheken angeboten wird. Dafür galt es früher als männlich, sich manchmal schon am Ar-

beitsplatz einen Schoppen zu gönnen und abends noch weitere „zu heben“. Gründe für den frühen Einstieg sind und waren dieselben: Meist geht es um Anerkennung im Freundeskreis, der Clique. Alkoholismus ist eine sich langsam einschleichende Krankheit. Auch Günther hatte es erst realisiert, als er bereits abhängig war.

Stark angetrunken erschien der junge Mann zur Mittagsschicht, doch weder der Chef noch die Kollegen schienen etwas zu bemerken. Freunde aus Fleisch und Blut gab es inzwischen keine mehr, der Alkohol war sein liebster Gefährte. Es kam, wie es kommen musste: Eines Tages brach sein Kreislauf zusammen, er landete im Krankenhaus. „Hier gab es Ärzte und Schwestern, die mich so gut umsorgten, dass ich richtig glücklich war“, erinnert sich Günther. Sein Alkoholproblem vertuschte er und ließ sich gar den Likör heimlich im Krankbett schmecken. Doch in den folgenden Jahren ging es immer weiter bergab. „Ich war leer und ausgebrannt wie eine alte Batterie, habe sogar um einen plötzlichen Tod gebetet.“ Nach weiteren Krankenhausaufenthalten und vielen alkoholumnebelten Tagen wachte Günther eines Morgens auf einer Parkbank auf. „Da habe ich mir geschworen, nie mehr Alkohol zu trinken“, erzählt er. Trocken blieb er zunächst nur ein halbes Jahr, danach war er wieder in der Sucht ge-

fangen. Freiwillig hat er dann eine Entziehungskur absolviert. Seine ersten Worte in der Suchtklinik waren: „Helft mir, ich kann nicht mehr“. Ihm wurde geholfen, aber er hat auch sich selbst geholfen. Mit einem eisernen Willen und der Hilfe zur Selbsthilfe. Die Zeppelingruppe war für ihn der Schlüssel zu einem abstinenten Leben.

„Die Gruppe vermittelt einem das sichere Gefühl, sich offen äußern zu können; ohne dass der Inhalt die Runde verlässt. Niemand wird gezwungen, etwas von sich zu erzählen“, sagt Günther. Entweder man öffne sich von alleine oder man höre einfach den anderen zu. Und man werde verstanden, weil alle anderen ähnliche Erfahrungen gemacht haben. „Eine Gruppe kann einem nur so viel bringen, wie man in sie hineinträgt.“ Ihm und den anderen Mitgliedern hat sie geholfen, den Teufelskreis Sucht zu durchbrechen und ein selbstbestimmtes, lebenswertes Leben zu führen.

Seit 38 Jahren ist er nun trocken, doch jeden Tag entscheidet er sich neu: „Heute trinke ich nicht. Was früher einmal war, kann ich nicht mehr ändern. Was morgen wird, weiß ich nicht, aber heute bin ich glücklich ohne Alkohol.“ In der Zeppelingruppe sind 17 Männer und Frauen im Alter von 55 bis über 80 Jahren aktiv. *Sie treffen sich regelmäßig jeden Donnerstag von 19 bis 21 Uhr in den Räumen der Kirchengemeinde Wanne-Süd, Zeppelinzentrum, Zeppelinstr. 1, 44651 Herne.*

Außerhalb der Gruppenstunden gibt es stets Gelegenheit zu Einzelgesprächen. Ist ein Mitglied erkrankt, wird es von den anderen auch gern besucht. Neben einem jährlich stattfindenden Wochenendseminar veranstaltet die Zeppelingruppe auch jährlich einen Familientag und organisiert einen gemeinsamen Ausflug. Neue Mitglieder heißt die Gruppe herzlich willkommen.

© Gerd Altmann/pixelio.de



„Ich spiel nicht mehr mit“

„Irgendwann werde ich das große Geld gewinnen“, sagte Yvonne sich und blieb tapfer dabei, auch wenn die Pechsträhne anhielt. Sie war lange im Glauben, das Spielen unter Kontrolle zu haben. Das Gegenteil war der Fall: Das Spielen hatte längst Kontrolle über sie übernommen.

Spielsucht, umgangssprachlich auch zwanghaftes Zocken genannt, ist eine ernste und anerkannte Krankheit. Betroffene können ihren Drang zum Spielen nicht kontrollieren, interessieren sich fast ausnahmslos für das Glücksspiel und verdrängen Gedanken über die Konsequenzen dieses Verhaltens. Spielsüchtige zocken, ob sie gewinnen oder verlieren, pleite sind oder reich, glücklich oder depressiv. Auch wenn sie wissen, dass die Gewinnchancen gegen sie stehen, auch wenn sie es sich nicht leisten können zu verlieren, können Menschen mit Spielsucht es einfach nicht lassen, werden von einem inneren Zwang getrieben.

„Am Spieltisch oder am Automaten fühlte ich mich wohl und sicher. Dort wurden keine großen Anforderungen an mich gestellt. Irgendwann kam zwar die Erkenntnis, dass Spielen mich zerstört und dennoch hatte ich gleichzeitig dieses Gefühl des Aufgehobenseins“, erzählt Yvonne. Fasziniert

war sie schon als Kind von den bunt blinkenden Automaten in Vaters Stammlokal. Und der gab ihr dann auch immer ein bisschen Klimpergeld, um dem Automaten „Leben einzuhauchen“. Später als erwachsene Frau wuchsen mit der Faszination am Glücksspiel auch die Einsätze. Geld war damals noch ausreichend vorhanden, kommt Yvonne doch aus einem gut situierten Elternhaus und hatte zudem einen eigenen Job. Ihre Mutter – der Vater war leider früh verstorben – hatte auch nichts gegen den manifesten Spieltrieb der Tochter einzuwenden, im Gegenteil, sie begleitete Yvonne sogar ab und zu ins Casino. Eingeschränkt oder zeitweise gar nicht gespielt hat sie stets in Lebensphasen, in denen sie in einer Beziehung zu einem Mann steckte: „Da fühlte ich mich nicht mehr allein und das Spielen verlor etwas den Reiz“, sagt sie rückblickend. Aber wenn die Beziehung in die Brüche ging, war alles wie zuvor oder noch schlimmer. Der Tod ihrer Mutter, die Trauer und die Einsamkeit trieben

ben ihre Spielsucht von nun an die Spitze: „Wahrscheinlich war es die Unfähigkeit und die fehlende Bereitschaft, die Wirklichkeit zu akzeptieren. Ich floh jedenfalls in die Traumwelt des Glücksspiels.“

Für die 58-jährige gab es allerdings niemals einen Gewinn, der groß genug war, um auch nur einen kleinen Traum zu verwirklichen. „Habe ich ein bisschen gewonnen, so habe ich weitergespielt, um in meiner Phantasiewelt noch größere Träume zu entwerfen. Habe ich verloren, was meistens der Fall war, ging das Spiel verzweifelt weiter.“ Bis ihre Traumwelt vor ihren eigenen Augen zusammenbrach. Trotz ihres sicheren Jobs als Altenpflegerin, der regelmäßige Einkünfte brachte, häufte sie Schulden auf und konnte ihr Leben finanziell nicht mehr bestreiten. Mietschulden hier, andere Rechnungen da, der Weg führte letztlich in die Privatinsolvenz. Psychisch am Ende, weil zu allem Übel auch noch ihr Freund verstarb, fand sie den Weg zur Diakonie, wo eine ambulante Therapie ihr Hilfe und Unterstützung brachte. Eine stationäre Therapie folgte im Anschluss.

Heute ist Yvonne seit rund drei Jahren spielfrei. Den Sog, doch wieder zu spielen, erwischt sie jeden Tag kalt. Doch sie widersteht hartnäckig. Die Besuche in der Selbsthilfegruppe der Diakonie und der Austausch mit Gleichbetroffenen haben ihr dabei sehr geholfen. Yvonne möchte allerdings eine weitere, neue Selbsthilfegruppe Glücksspielsüchtiger ins Leben rufen, die auch Angehörige mit einbezieht. Sie erfährt dabei eine gute Unterstützung des BÜZ, das Raum und finanzielle Möglichkeiten für neue Gruppen zur Verfügung stellt.

Interessierte Betroffene, aber auch Angehörige sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit Yvonne eine neue Gruppe aus der Taufe zu heben.

*Kontakt über das BÜZ in Herne
oder über Yvonne, Fon: 02325 73194*



© Stephanie Hofschlaeger /pixelio.de

Ein Experte in eigener Sache

Eine Krankheit, die man „Zucker“ nennt. Der Begriff mutet ja eigentlich erst einmal gar nicht so unsympathisch an, schließlich ist Zuckerhaltiges meist lecker und süß. Wäre da nicht der Zusatz Krankheit, das kann nichts Gutes bedeuten.

Die im Volksmund so genannte „Zuckerkrankheit“ heißt medizinisch korrekt ausgedrückt „Diabetes mellitus“ und ist keinesfalls harmlos. Es handelt sich um eine Stoffwechselerkrankung, die ohne gezielte Behandlung zu einem dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel mit schwerwiegenden Folgeerkrankungen führt.

Es wird hauptsächlich unterschieden zwischen Typ 1 und Typ 2 Diabetes. Die Anzahl der Menschen in Europa mit Diabetes, besonders Typ 2, nimmt in den letzten Jahren deutlich zu, wie die Diabetes-Dachverbände feststellen. Für die Entstehung des Diabetes mellitus gibt es verschiedene Ursachen. Beim Typ 2 ist die Ursache häufig eine „gewichtige“, denn mit jedem Kilo mehr auf der Waage wächst das Risiko, zuckerkrank zu werden. Der früher „Altersdiabetes“ genannte Typ 2 Diabetes kommt zwar vorwiegend bei älteren Personen vor, hin und wieder sind aber auch jüngere Menschen betroffen.

Bei Hans Georg Baumann wurde Diabetes des Typs 2 vor über zwölf Jahren festgestellt. Mit einer oralen Therapie in Tabletten-Form – so genannte Antidiabetika – ließ sich bei ihm eine gute Stoffwechseleinstellung erzielen. Was die Diagnose aber ansonsten für sein Leben, seinen Alltag bedeuten sollte, das erfuhr er binnen kürzester Zeit in der Herner Diabetologischen Schwerpunktpraxis Dr. Grüneberg. „Eine umfassende Schulung ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung. Therapien können nur wirkungsvoll sein, wenn Menschen mit Diabetes über grundlegendes Fachwissen verfügen“, so Diabetesberaterin Monika Stapel, die, wie sie lächelnd erklärt, „zum Inventar“ der Praxis Grünberg gehört. In speziellen Schulungen und Einzelberatungen erarbeitet sie gemeinsam mit ihren Patienten/-innen individuelle Lösungen. „Ganz wichtig sind beispielsweise eine gesundheitsfördernde und bedarfsgerechte Ernährung und viel Bewegung“, weiß Monika Stapel, „das ist natürlich leichter gesagt als getan, aber es ist absolut notwendig.“ Aber rein sachliche Aufklärung reiche nicht



© knipseline / pixelio.de

aus, die Patienten/-innen sollten auch die Möglichkeit bekommen, ihre Erfahrungen auszutauschen und ihr Wissen rund um das Krankheitsbild ständig zu erweitern. So gründete Monika Stapel bereits 1998 die Diabetiker-Selbsthilfegruppe Wanne-Nord. Nach seiner Diagnose wurde Hans Georg Baumann schnell festes Mitglied der Gruppe und nicht nur das: Er entwickelte sich zum Experten in eigener Sache, kümmert sich seit Jahren um fachspezifische Themen und plant gemeinsam mit Monika Stapel Vorträge, die regelmäßig in der Gruppe von Ärzten/-innen oder anderen Experten/-innen im Rahmen der Gruppentreffen gehalten werden. Das Spektrum an Themen ist riesig: In einem Vortrag geht es da beispielsweise um das Thema Fußpflege, denn Diabetiker leiden häufig unter Nervenschädigungen und Empfindungsstörungen an den Füßen. Aber auch Themen wie Hautpflege, Bluthochdruck, Osteoporose oder Zahnersatz werden hier intensiv beleuchtet. Im Anschluss an den Vortrag findet die Gesprächsrunde statt, in der die Möglichkeit besteht, die Themen zu vertiefen oder aber über das eine oder andere in lockerer Runde zu plaudern. „In der Gruppe sind so schon viele Freundschaften entstanden“, sagt Hans Georg Baumann. Geselliges Bei-

sammensein, Feiern oder ein Ausflug stehen deshalb auch stets auf dem Programm der Gruppe.

Wer sich sportlich betätigen möchte, ist bei Monika Stapel ebenfalls gut aufgehoben. Neben einem leichten Koordinationstraining im Sitzen, das sie ab und zu während der Gruppentreffen durchführt, leitet sie zwei Reha-Sportgruppen, wo zu flotter Musik Spiele und Gymnastik auf dem Plan stehen. Für die Gruppenmitglieder und andere Interessierte stehen die Sportgruppen offen. Für Hans Georg Baumann sei das allerdings etwas zuviel des Guten, verrät er. Aber mit seinen 82 Jahren dürfe er es auch etwas ruhiger angehen lassen, findet Monika Stapel.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden dritten Montag im Monat um 18:15 Uhr im kleinen Saal des Seniorenwohnparks Flora Marzina, Heidstraße 132, 44649 Herne.

Kontakt:
*Diabetologische Schwerpunktpraxis
Dr. med. Martin Grüneberg
Monika Stapel
Telefon: 02325 70270
oder über den Ansprechpartner der Gruppe
Hans Georg Baumann
Telefon: 02325 797371*

„Was kann mir schon passieren, wenn ich keinen Alkohol mehr trinke?“

Welches Grillfest kann man sich ohne ein Bier vorstellen, was wäre ein romantischer Abend zu zweit ohne ein Glas Wein? Leider bringt der Alkohol trotz der kommunikativen Seiten oftmals Not. Dann nämlich, wenn er missbraucht wird, wenn er zu oft, zu viel, in hohen Konzentrationen und regelmäßig konsumiert wird.

„E s war ein sich über Jahre hinziehender Prozess“, erklärt Wolfgang, Vorsitzender der Guttempler-Gemeinschaft Burg-Eickel, einer bundesweit tätigen Suchtselbsthilfeorganisation. Langsam schlitterte der heute 60-jährige als junger Mann in den Teufelskreis Alkohol. Dabei war seine Lebenssituation damals eigentlich vielversprechend: Jung verheiratet, ein kleiner Sohn, ein guter Job als Bankkaufmann, also ein gutes soziales Netz, das ihn aber dennoch nicht aufzuhalten vermochte. „In der Freizeit und sogar am Arbeitsplatz spuckte man eben nicht ins Glas. Das Tückische daran ist, dass sich der Körper mit der Zeit an den Alkohol gewöhnt und dadurch eine Entspannung erreicht“, sagt er. Irgendwann ging es ihm einzig und alleine um die Wirkung des Alkohols auf den Körper und der Konsum nahm weiter zu. Sich dies selbst einzugestehen konnte er nicht und reagierte auf sensible Fragen seiner Frau, welche auf dieses Problem deuteten, wenig einsichtig. „Ich bin nicht süchtig und kann jederzeit aufhören“. Antworten dieser Art bekommen Familienangehörige und Freunde von Alkoholikern oft zu hören.

Auch für Hilke, Wolfgangs Frau, war diese Zeit ein einziger Leidensweg: „Die Balance zwischen Verdrängen und Erkennen, zwischen Helfen und Loslassen, zwischen den eigenen und fremden Bedürfnissen zu finden ist äußerst schwierig“, erklärt sie. Viele Beziehungen zerbrechen am Alkohol. Nicht so die Ehe des Paares, obwohl es auch hier kurz davor war. Hilke hat Hilfe bei den Guttemplern gesucht und gefunden. In der offenen Gesprächsgruppe können hier nicht nur Menschen, deren eigener Alkoholkonsum Sorgen bereitet, Unterstützung und Hilfe finden, sondern auch ihre Angehörigen und Freunde treffen auf offene Ohren für ihre Nöte. Die Guttempler verfügen mit

ihren Gemeinschaften und Gesprächsgruppen bundesweit über eine gut organisierte Suchtselbsthilfe. „Wichtig ist es erst einmal, sich selbst einzugestehen, dass man ein Problem hat. Das ist nicht verwerflich, man sollte etwas unternehmen, vor allem wenn die eigene Familie darunter leidet“, so Wolfgang heute.

„Ja, ich habe für die Familie mit dem Trinken aufgehört. Allein hätte ich es nie geschafft“, ist er heute überzeugt und ist dankbar für jede Unterstützung, die er erfahren hat. Sein Weg in die Abstinenz begann mit einem Entzug in einer Klinik. Daraufhin fand er ebenfalls zu den Guttemplern, die ihn oftmals über die Klippen des Alltags halfen. Auch für Matthias wurden die Selbsthilfegruppentreffen nach seinem zehnwöchigen Klinikaufenthalt zum wichtigsten Termin in seinem Wochenprogramm: „Ja, der Mittwochabend ist mir heilig. Der Austausch mit wahren Profis des Trinkerlebens und des anschließenden alkoholfreien Lebens bereichert mich wöchentlich“, sagt er. Seit über neun Jahren trinkt er nun schon keinen Alkohol mehr: „Ich bin stolz darauf und ich bin glücklich, ein Guttempler zu sein“. Ein Ausspruch, der vor Jahren bei einem Gruppentreffen geäußert wurde, geht ihm nicht aus dem Sinn und diesen möchte er anderen, die eine abstinenten Lebensweise anstreben, gern mitgeben: „Was kann mir

schon passieren, wenn ich keinen Alkohol mehr trinke?“

Neben der Suchtselbsthilfe bieten die Guttempler noch mehr Möglichkeiten der alkoholfreien Begegnungen - beispielsweise bei der Freizeitgestaltung für alle Altersgruppen. Hier können neue Freundschaften entstehen und gepflegt werden. Familien können wieder zueinander finden und ein neues, verändertes Leben genießen. Zudem investieren die Guttempler viel Arbeit in die Bereiche Aufklärung und Prävention und bieten ein umfassendes Weiterbildungsprogramm.

Die Gesprächsgruppe für Betroffene und Angehörige trifft sich jeden Mittwoch von 18 bis 20 Uhr im Kath. Gemeindezentrum, Herzogstr. 25 in Heme-Eickel. Neue Besucher sind hier gern gesehen. Wer möchte, kann aber auch telefonisch Kontakt aufnehmen. Vertraulichkeit ist selbstverständlich.

Kontakt:

Jürgen, Fon 02323 45621

Wolfgang, Fon 0234 235640

Matthias, 02325 44545

Mitglieder der Guttempler-Gemeinschaft Burg-Eickel auf einem der jährlich stattfindenden Familienseminare – hier in Reken.



Die Zeitbombe im Kopf entschärft

Der Auftritt der Sportschau-Moderatorin Monica Lierhaus bei der Verleihung der Goldenen Kamera vor einigen Monaten hat viele Menschen bewegt und eine lebensbedrohliche Erkrankung in das Bewusstsein der Öffentlichkeit gebracht. Ein Aneurysma im Hirn beendete jäh die Karriere der Journalistin. Während der Operation, bei der das Aneurysma ausgeschaltet werden sollte, kam es zu schweren Komplikationen.

Die Bochumerin Inge Wilzoch hatte viel mehr Glück, denn erstens wurde ihr Aneurysma rechtzeitig vor dem Platzen entdeckt und zweitens hat sie die Operation gut überstanden. Seit Jahren ist sie nun in der Herne Selbsthilfegruppe aktiv und hat die Gruppe mit dem Namen „Aneurysma Herne“ initiiert.

Was versteht man eigentlich genau unter dem Krankheitsbild Aneurysma? Vorstellen kann man sich dies am besten als eine sackartige Ausbeulung eines Blutgefäßes - oft ist die Hauptschlagader im Bauchraum oder eine Gehirnarterie betroffen. Im Gegensatz zu einer normalen Gefäßwand ist die Wand eines Aneurysmas sehr viel dünner und birgt damit stets die Gefahr zu platzen - die Betroffenen können in diesem Falle innerlich verbluten.

Leider werden die meisten Aneurysmen erst identifiziert, wenn sie geplatzt sind und der Patient sich in einem lebensbedrohlichen Zustand befindet. Dann hängt alles davon ab, wie schnell die richtige medizinische Versorgung erfolgt. Trotz aller medizinischen Fortschritte - dieses schlimme Krankheitsgeschehen endet nach wie vor für viele tödlich oder mit schwerwiegenden Folgeschäden.

Von großer Bedeutung ist es daher, Patienten, die ein Aneurysma in sich tragen, frühzeitig zu identifizieren. Mit den Fortschritten der bildgebenden Verfahren, beispielsweise der Magnetresonanztomographie (MRT) mit Gefäßdarstellung, ist dies auch gut möglich, allerdings werden auch heutzutage Aneurysmen häufig als Zufallsbefund diagnostiziert. Wie bei Inge Wilzoch im Rahmen einer Kopfschmerzabklärung. Ihrer Hartnäckigkeit ist es geschuldet, dass die kleine tickende Zeitbombe in ihrem Kopf überhaupt entdeckt wurde. „Ich wollte mich nicht mehr mit Pillen oder

mit Hinweis auf Entspannungstechniken abspeisen lassen“, berichtet Inge Wilzoch. Ob sie im Stress sei, hatten die Ärzte sie gefragt, rieten zu Ruhe und taten ihre schlimmen Kopfschmerzen als psychosomatische Symptome ab. Doch sie blieb beharrlich, wechselte den Arzt und drängte darauf, dass weiter nach einer Ursache gesucht wird. Im Rahmen einer Kernspinn-Untersuchung wurde dann ein Hirnaneurysma festgestellt. „Das war am 2.1.2002, für mich bis heute ein magisches Datum“, erinnert sie sich. In den folgenden Monaten ging sie durch die Hölle: „Ich musste drei Monate auf den Operationstermin warten und in fast jeder Minute hatte ich Angst, dass diese Beule in meinem Kopf platzt und mich umbringt“, so die 50-jährige. Neben der dauerhaften Angst waren Verzweiflung, Wut, Schlaflosigkeit und Depressionen die Folge.

Im April 2002 war es endlich soweit, die chirurgische Ausschaltung des Aneurysmas über eine Schädelöffnung wurde bei Inge Wilzoch durchgeführt. Anders als bei Monica Lierhaus gab es keine Komplikationen: „Nach nur einem Tag konnte ich die Intensivstation verlassen und nach nur acht Tagen wurde ich entlassen“, freut sie sich noch heute. Wie einen zweiten Geburtstag empfindet sie diesen Tag, vor allem bedingt durch die Tatsache, dass ihr Aneurysma nach Beurteilung der Ärzte kurz vor dem Platzen stand.

Neun Jahre ist das nun her. Und was hat sich seither verändert? „Ich lebe und ich liebe das Leben und nehme viele Sorgen und Probleme einfach nicht mehr so ernst wie früher“, erzählt sie. Das Krankheitsbild



Gruppentreffen im BüZ

Aneurysma sollte sie aber dennoch nicht mehr loslassen und so entwickelte sie sich im Laufe der Jahre zu einer Expertin in eigener Sache. Im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum treffen sich regelmäßig zehn Aneurysma-Betroffene, um ihre Erfahrungen auszutauschen, sich neue Infos von Experten einzuholen und die Krankheit mehr ins Bewusstsein der Öffentlichkeit zu rücken. „Wir wollen aber auch das Leben mit der Krankheit mal vergessen lassen und einfach Spaß haben“, erzählt die lebenslustige Frau. Deshalb trifft sich die Gruppe ab und zu auch im Restaurant zum Essen oder im Sommer im Biergarten. „Unsere Motivation ist es, in der Gruppe neuen Lebensmut zu schöpfen“, sagt sie und ist sich dessen bewusst, dass es ihr im Vergleich zu anderen Mitgliedern, von denen manche mit schweren Folgen der Krankheit wie beispielsweise Lähmungen zu kämpfen haben, heute wieder gut geht.

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat um 16:00 Uhr im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, Rathausstraße 6, 44649 Herne. Weitere Mitglieder sind hier herzlich willkommen.

Kontakt: Inge Wilzoch

Telefon: 0234 540887

Internet: www.aneurysma-herne.de

Nicht der Anfang vom Ende, sondern Krise und Chance

Jedes Jahr erleiden zwischen 150 000 und 200 000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Die akuten Durchblutungsstörungen des Gehirns oder einzelner Hirnregionen führen sehr oft zu lebensbedrohlichen Zuständen und zu bleibenden Behinderungen.

Tritt ein Schlaganfall ein, zählt jede Minute, denn fast im selben Augenblick, in dem die Durchblutung stoppt, stellen die Nervenzellen in den nicht mehr durchbluteten Hirnarealen die Arbeit ein. Je länger die Durchblutungsstörung anhält, desto mehr Nervenzellen im Gehirn gehen zugrunde. Barbara Bade traf „der Schlag“ kurz vor Weihnachten 2000, als sie nach einer Operation stationär im Krankenhaus behandelt wurde. Es gab Komplikationen - eine Lungenembolie. In einer Blutbahn, die zum Hirn führt, kam es zu einem plötzlichen Verschluss und dadurch zum Sauerstoffmangel in der angeschlossenen Hirnregion - der Schlaganfall. An die folgenden Tage, als die Ärzte auf der Intensivstation um ihr Leben kämpften, kann sie sich nur noch schemenhaft erinnern. „Mir war immer kalt und ich hatte Angst in dieser steril anmutenden Umgebung.“

Erst nach der intensivmedizinischen Behandlung realisierte sie ihre körperlichen Einschränkungen richtig. „Mein Körper gehorchte mir nicht mehr, das rechte Bein und den rechten Arm konnte ich nicht mehr bewegen. Das war ein totaler Schock“. Schwankend zwischen der Illusion, dass die Lähmungen sich so schnell verflüchtigen könnten wie ein Schnupfen und der harten Realität, über die die Ärzte sie aufklärten, bemühte sie sich, diese so schwierige Situation zu verarbeiten. Familie, Freunde und Arbeitskollegen waren stets an ihrer Seite, das hat ihr viel Kraft gegeben, betont sie.

Dennoch war es für die vor der Krankheit überaus vitale und selbstständige Frau, die neben ihrem Beruf und Haushalt auch die Erziehung ihres Sohnes allein gestemmt hatte, sehr schwer, ihre neue Hilflosigkeit zu akzeptieren. Während der einzelnen Rehabilitationsphasen, die für die Rück-



Gemeinsame Freizeitaktivitäten

bildung der Funktionseinschränkungen wie beispielsweise Wahrnehmungsstörungen oder Halbseitenlähmung von großer Bedeutung sind, hat sie hart gekämpft. Dabei galt es, Gleichgewicht und Koordination zu verbessern oder Bewegungen wiederzuerlernen, die für das Sitzen, Stehen und Gehen wichtig sind. Auch Alltagsfertigkeiten wie Waschen, Schminken, Ankleiden und die Nahrungsaufnahme musste sie sich erarbeiten. Aber erst nach dem sechswöchigen Krankenhausaufenthalt und der anschließenden dreimonatigen Reha-Maßnahme begann für Barbara Bade die eigentliche Herausforderung: das Leben im ganz normalen Alltag.

„Ich hatte das Gefühl, mein Leben ist ein einziges Chaos“, erinnert sich die heute 57-jährige: „Ich saß im Rollstuhl, fühlte mich total hilflos. Wie sollte ich meine Wohnung im 3. Obergeschoss, die dazu auch noch mehrere Ebenen hat, ohne Aufzug erreichen?“ Die nüchterne Antwort lautete: gar nicht. Mit ihrem Sohn zog sie zunächst zu ihrer Mutter, die sich liebevoll um ihre

Tochter und den Enkel kümmerte.

„Für mich war es in der folgenden Zeit wichtig zu erkennen, dass es immer einen Weg gibt, die Situation zu meistern. Wenn auch in kleinen Schritten ging es immer ein Stückchen bergauf. Man muss sich nur bemühen, diese Dinge auch wahrzunehmen und sich selbst motivieren. Außerdem habe ich festgestellt: Die größten Heilungskräfte gehen von mir selbst aus.“

Unterstützung, Hilfe und Beratung fand Barbara Bade auch in der Hemer Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige: „Ich war so froh, hier eine Solidargemeinschaft gefunden zu haben. Hier sind Menschen, die ähnlich betroffen sind wie ich und deshalb genau wissen, wovon sie reden“. Vom großen Erfahrungsschatz der anderen Mitglieder konnte sie nur profitieren: Wie kann das Leben mit der Behinderung gemeistert werden? Welchen Weg muss man gehen, um einen Schwerbehindertenausweis zu bekommen? Muss ich noch einmal den

Führerschein machen? Auf diese und viele andere Fragen fand sie im Gespräch mit der Gruppe Antworten. Neben allen praktischen Belangen geht es in der Gruppe aber auch um emotionale Dinge: Trost, Mitgefühl, Hoffnungen, Hilfe bei Problemen in der Beziehung zu Kindern und Partnern oder anderen Krisensituationen. „Gemeinsam wird es leichter, viele Hürden zu überwinden und die Behinderung als eine andere Form von Gesundheit zu akzeptieren“, erklärt Barbara Bade.

Die Gruppe ist auch für Angehörige und Freunde der Betroffenen zugänglich. Denn auch Angehörige benötigen die Hilfe zur Selbsthilfe. Sie sind es, die neben der Pflege und Betreuung ihrer Lieben erleben, dass sich auch die Psyche des Schlaganfallbetroffenen verändert hat. Nervosität, Ungeduld, Jähzorn – Eigenschaften, die Angehörige von ihrem Part-

ner vor der Krankheit manchmal gar nicht kannten.

Die Herne Schlaganfall-Selbsthilfegruppe bietet ihren Mitgliedern viele Möglichkeiten: Selbsthilfe zur Stärkung des Selbstbewusstseins, Überwindung der Isolation, gegenseitige Hilfe und Unterstützung, Erfahrungs- und Informationsaustausch durch regelmäßige Gruppentreffen, Vorträge von Fachleuten über medizinische, soziale und therapeutische Hilfe, Pflege von Kontakten der Betroffenen und deren Angehörigen untereinander, Krankenbetreuung sowie therapeutische Spiele und Übungen. Die Mitglieder setzen sich für ihre eigenen Belange ein und sorgen so aktiv für eine Verbesserung der ambulanten Nachsorge.

„Ich habe nie aufgegeben und immer alles versucht, auch wenn es manchmal schwer fiel“, blickt Barbara Bade heute zurück. Mit

Erfolg: Sie lernte wieder zu gehen, ihr Leben selbstständig in ihrer eigenen Wohnung zu führen, ja auch Auto zu fahren. Sehr geholfen hat ihr dabei die Gruppe, in der sie weiterhin gern aktiv dabei ist: „Selbsthilfe stärkt das Selbstbewusstsein, Selbsthilfe macht stark“, sagt sie und macht Gleichbetroffenen so Mut, in die Gruppe zu kommen.

Die Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr im Sitzungszimmer (behindertengerecht) des Evangelischen Krankenhauses Herne, Wiescherstraße 24, 44623 Herne.

Kontakt:
Arnold Heeskens
Telefon: 02305 14795
E-Mail: arnold.heeskens@shg-schlaganfall-herne.de

Typisch Vereinigte IKK:

eine Krankenkasse, die einfach guttut.

Sanft bewegen, bewusst entspannen, Körper und Seele stärken – die Vereinigte IKK unterstützt Sie dabei: mit nützlichen Infos und vielfältigen Gesundheitskursen. Und unser Bonusprogramm aktiv-plus belohnt Ihr Engagement mit attraktiven Prämien!

Besuchen Sie uns in unserem Kunden-Center in der Bebelstr. 22, 44623 Herne oder rufen Sie uns an unter 02323.95200.



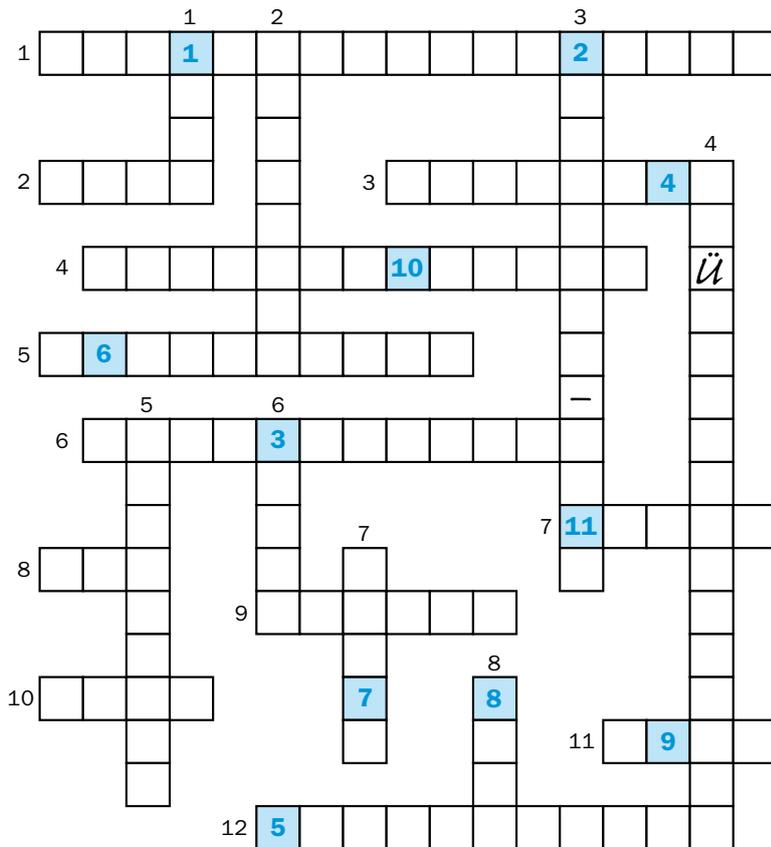
www.vereinigte-ikk.de

Gesundheit ist das höchste Gut. Und bei uns auch bares Geld wert.

Die Knappschaft belohnt Ihren aktiven Einsatz für Ihre Gesundheit mit einem finanziellen Bonus.

knappschaft.de | 08000 200 501 (kostenfrei)
und hier vor Ort: Westring 219 | Herne





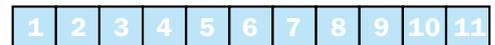
Finden Sie das Lösungswort und gewinnen Sie eine Studienreise für 2 Personen mit dem BÜZ. Einsendeschluss ist der 31.07.2011. Sie können uns den gesuchten Begriff per Post, Mail oder Fax mitteilen. Der Rechtsweg ist mit der Teilnahme ausgeschlossen.

Waagrecht

- 1 selbstorganisierter Zusammenschluß
- 2 Organ, das die Durchblutung sichert
- 3 Arbeit pro Zeiteinheit
- 4 Verhaltensstörungen
- 5 psychische Niedergeschlagenheit
- 6 anderes Wort für Gehirnschlag
- 7 sehr alter Mann
- 8 Tierpark
- 9 schmerzende Beschwerden
- 10 eingeladener Besucher
- 11 Sammlung bedruckter Blätter
- 12 eine Form der Sucht

Senkrecht

- 1 Kurzbezeichnung der Selbsthilfekontaktstelle Herne
- 2 lateinisch: das Klingeln der Ohren
- 3 neurologische Erkrankung in den Beinen
- 4 eine Sucht
- 5 sich langsam entwickelnd
- 6 Lebensabschnitt
- 7 Stadt im Ruhrgebiet
- 8 Körperteil



Ihr starker Partner
fürs ganze Leben!

**BARMER
GEK** die gesund
experten

Vertrauen Sie auf einen Partner, der immer für Sie da ist. Die BARMER GEK!

**Aus Tradition servicestark,
innovativ, verantwortungsvoll!**

BARMER GEK Recklinghausen
Ihre Ansprechpartnerin: Simone Gehle
Herner Straße 33-35 • 45657 Recklinghausen
Tel. 0800 33 20 60 82-1505*
Fax 0800 33 20 60 82-1290*
simone.gehle@barmer-gek.de

*Anrufe aus dem deutschen Festnetz und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei!



Gesundheit in besten Händen

AOK: DIE GESUNDHEITSKASSE ... UND MEHR!

Schutz und Sicherheit für Ihre

Gesundheit – ohne Zusatzbeitrag.

www.aok.de/wl



stadt**herne**

BÜRGERSELBSTHILFE ZENTRUM

Herausgeber: Stadt Herne
Der Oberbürgermeister
Redaktionsanschrift: Rathausstraße 6
44649 Herne
Tel.: 02323 16 - 3636
Fax: 02323 16 - 3626
Email: info@buez-herne.de
Internet: www.buez-herne.de
Sprechzeiten:
Montag / Dienstag:
09:00 - 12:00 Uhr
13:30 - 15:30 Uhr
Donnerstag:
09:00 - 12:00 Uhr
15:00 - 18:00 Uhr

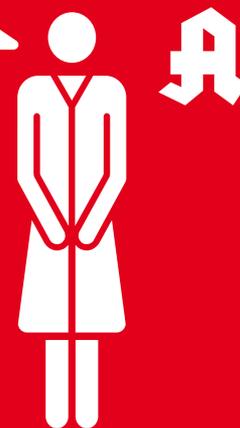
Redaktion und Texte: Andrea Kleff
Redaktionsbeirat: Barbara Bade, Christine Rindermann,
Hans-Georg Baumann, Bernd Gröne,
Wolfgang Redenz, Werner Zbikowski
Redaktionsleitung: Bernd Gröne
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323 164573
www.gesundheit-in-herne.de
bernd.groene@herne.de
Fotos: Kirsten Weber/Stadt Herne, pixelio.de
Gestaltung | Satz: EignArt Dietmar Koch
info@eignart.com
Auflage: 5.000 Exemplare

Für Ihre Gesundheit: kurze Wege – langer Service!

Unser Service für Sie:

Mo – Fr 8:00 – 21:00 Uhr

Sa 8:30 – 18:00 Uhr



 **convita apotheke**
AM EVK

convita apotheke am EVK, Wiescherstr. 20, 44623 Herne, www.convita-apotheke.de



Neue Regelung beim Notfalldienst

Mit der Reform des ärztlichen Notfalldienstes in Westfalen-Lippe zum 1. Februar 2011 dient die für Herne zuständige Notfalldienstpraxis im Evangelischen Krankenhaus an der Wiescherstraße den Patienten außerhalb der Sprechstundenzeiten der niedergelassenen Ärzte als Anlaufstelle.

Die direkte Krankenhausanbindung und die Verzahnung mit dem stationären Bereich birgt Vorteile für die Patienten: Stellt sich beispielsweise bei der ärztlichen Untersuchung in der Notfallpraxis heraus, dass er eine stationäre Behandlung benötigt, weist der behandelnde Arzt in der Notfallpraxis den Patienten dieser zu. Patienten, die aus medizinischen Gründen die Notfallpraxis nicht selbstständig erreichen können, melden sich ebenfalls über die landeseinheitliche Telefonnummer und erhalten dort Informationen über die Möglichkeit eines Hausbesuches.

Ergänzend zum allgemeinen Notfalldienst gibt es auch drei fachgebundene Notfalldienste:

- **einen augenärztlichen Notfalldienst**
- **einen HNO-Notfalldienst**
- **einen kinder- und jugendmedizinischen Dienst**

Die drei fachärztlichen Notfalldienste sowie der allgemeine Notfalldienst sind an die Arztrufzentrale in Duisburg angeschlossen und landesweit über die einheitliche Rufnummer

0180 5 04 41 00

zu erreichen.

Die allgemeine Notfalldienstpraxis ist geöffnet:

montags, dienstags und donnerstags:
18.00 bis 22.00 Uhr

mittwochs und freitags:
13.00 bis 22.00 Uhr

samstags, sonntags, feiertags:
08.00 bis 22.00 Uhr

Buchtipp

Der eigene Internet-Auftritt ist für viele gemeinnützige Organisationen mittlerweile zur Selbstverständlichkeit geworden und gilt als Aushängeschild. Viele Selbsthilfegruppen, Projekte und Vereine stehen jedoch immer wieder vor dem Problem, ohne große finanzielle Mittel eine ansprechende Website zu konzipieren und dann auch umzusetzen. Eine neue Publikation der Stiftung MITARBEIT stellt praxisnah den Weg zu einem gelungenen Internet-Auftritt vor. Was gilt es also zu beachten, wenn eine eigene Website ins Netz gebracht werden soll? Sicher bedarf es eines guten Konzepts und einer sorgfältigen Planung sowie technischer und gestalterischer Kompetenz. Der Autor

empfiehlt, im Vorfeld selbstkritisch zu prüfen, welche Ziele mit einer Website erreicht werden sollen und mit welchem Aufwand an Zeit und Geld gerechnet werden muss. Auch Gruppen, die bereits im Netz vertreten sind, können von den Tipps profitieren und Verbesserungen, Korrekturen ihrer Webpräsenz angehen.

Erfolgreich ins Netz

Ein Wegweiser zum eigenen Internetauftritt für Vereine, Initiativen und Projekte

122 Seiten, Verlag Stiftung MITARBEIT 2011
ISBN 978-3-941143-09-8
10,- Euro oder über www.mitarbeit.de.



Gut fürs Klima, gut für mich: Ökostrom aus Wasserkraft.

Mit einem einzigen Euro zusätzlich pro Monat eröffnen Sie sich eine saubere Stromquelle: Ökostrom aus Wasserkraft. Denn Ihre Stadtwerke Herne kaufen für Sie Strom aus österreichischen Wasserkraftwerken. 74 TÜV-zertifizierte Anlagen der Verbund-Austrian Hydro Power AG erzeugen dort mit aller Energie sauberen Ökostrom, den wir für Sie ins deutsche Stromnetz einspeisen. Und weil Ihr gültiger Stromvertrag mit den Stadtwerken

Herne einfach bestehen bleibt, ist der Wechsel kinderleicht. Es genügt ein Anruf, und Sie schalten nun auf Strom aus Wasserkraft. So engagieren Sie sich mit nur 12 Euro mehr pro Jahr auf Ihrer Stromrechnung aktiv für den Klima- und Umweltschutz. Schließen auch Sie sich an: Telefon 02323 592-555 oder im Internet unter www.stadtwerke-herne.de. Übrigens: Wir versorgen in Herne bereits alle Schulen mit Ökostrom aus Wasserkraft!