

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN!

stadtherne

AUSGABE 01/2014

# HERNER SELBSTHILFE *Journal*

*Informationen für selbsthilfeinteressierte Menschen*

***In der Gemeinschaft gut aufgehoben:***

**Viele Infos und ein attraktives Programm  
zum Herner Selbsthilfetag 2013**



**Selbsthilfegruppe Depression**

*Für die anderen ein Lichtblick sein*

**Interview mit Johannes Chudziak  
über die Entwicklung der Selbsthilfe**

*Ehrenamtliches Engagement muss den  
Menschen etwas geben*

**Service Thema Versicherung**

*Gute Versorgung ist für ehrenamtlich  
tätige Menschen wichtig*

# Inhalt

- 03 **Vorwort**  
(Aus-)Blick in die  
Herner Selbsthilfegruppen
- 04 **Ungesunde Atempausen in der Nacht  
Selbsthilfegruppen**  
Schlafapnoe/Atemstillstand  
Wanne-Eickel
- 05-06 **In der Gemeinschaft gut aufgehoben**  
Viele Infos und ein attraktives  
Programm zum Herner Selbsthilfetag  
2013
- 07 **Ehrenamtliches Engagement muss den  
Menschen etwas geben**  
Interview mit Johannes Chudziak über  
die Entwicklung der Selbsthilfe
- 08-09 **Für den anderen ein Lichtblick sein**  
Selbsthilfegruppe Depression
- 10 **Loverboys lieben nicht, sie verkaufen  
Körper im Namen der Liebe**
- 11 **Projekt „Hilfe zur Selbsthilfe vor Ort“**  
Lotse/Lotsin für Menschen mit  
Behinderung
- 12-13 **Service-Thema Versicherungen:**  
Gute Versorgung ist für ehrenamtlich  
tätige Menschen wichtig
- 14-15 **Auch die längste Reise beginnt  
mit dem ersten Schritt**  
Wolfgang Biermanski spricht  
Menschen mit unterschiedlichen  
Behinderungen an:  
„Wie eine Selbsthilfegruppe  
mein Leben veränderte“
- 16 **Wie ein Kreis von Freunden,  
auf die man sich verlassen kann**  
Guttempler: Eine Gemeinschaft,  
die über 20 Jahre zusammen steht
- 17 **Großer Bedarf an Orientierung  
im Gesundheitswesen**  
Dr. Eleftheria Lehmann zu Gast  
in der Herner Gesundheitswoche
- 18-19 **Buchtipps aktuell**
- 20 **Ausblick 2014**



## Impressum

Herausgeber: Stadt Herne  
Der Oberbürgermeister  
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 & Texte: Andrea Kleff  
Redaktionsbeirat: Barbara Bade, Wolfgang Biermanski,  
Berthold Knopp, Wolfgang Redenz,  
Inge Wilzoch, Marlene Michels de Miranda da Silva  
Redaktionsleitung: Katrin Linthorst,  
Rathausstraße 6, 44649 Herne  
Telefon: 02323 16 - 4570  
www.gesundheit-in-herne.de  
katrin.linthorst@herne.de  
Fotos: pixelio.de | fotolia.de | Land NRW | Stadt Herne  
Titelbild: Berthold B. Knopp  
Gestaltung/Satz: EignArt Dietmar Koch  
info@eignart.com  
Auflage: 2.500 Exemplare



## Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

**D**ie Vielfalt in der Selbsthilfelandchaft zeigt sich nicht nur durch unterschiedliche Krankheitsbilder oder belastende Lebenslagen – vielmehr sind es die Menschen, die aktiv gestalten, bestehende Wege gehen und neue Möglichkeiten eröffnen. Dabei steht sowohl der Einzelne mit seinen Bedürfnissen und Ängsten als auch die Gruppe als Ganzes im Vordergrund.

Die Stadt Herne hat durch das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) die Möglichkeit Mitglieder der Selbsthilfegruppen zu unterstützen, sie zu beraten und sie zu vernetzen. Ebenso ist das BüZ aber auch Ansprechpartner für Menschen, die die Unterstützung einer Gruppe suchen oder selber aktiv werden wollen. Der Selbsthilfetag 2013 hat gezeigt, wie groß das Interesse von Gesellschaft und Politik am Thema Selbsthilfe ist. Der Beitrag „In der Gemeinschaft gut aufgehoben“ lässt den Tag noch einmal Revue passieren.

Neben dem breiten Spektrum an Informationen und Unterhaltung wird jedoch auch deutlich, dass die Selbsthilfe vor neuen Herausforderungen steht. Der demografische Wandel macht auch vor Selbsthilfegruppen nicht Halt – die Mitglieder werden älter, die Krankheitsbilder umfassender. Ein Generationswechsel – zumindest das Interesse jüngerer Menschen zu wecken – ist ebenso zentral wie die Bereitschaft, über den Tellerrand zu schauen um neue Perspektiven aufzuzeigen. Das Nutzen neuer Medien beispielsweise wird ein Ge-

genstand sein. Zukünftig werden aber auch Themen wie kulturelle Vielfalt und soziale Ungleichheiten eine Rolle spielen. Um den nachhaltigen Erfolg der Selbsthilfearbeit sicherzustellen, bedarf es einer intensiven Kooperation mit all denjenigen – sei es Verbänden oder auch Institutionen – die die Selbsthilfe von Bürgerinnen und Bürgern fördern.

Das Herner Selbsthilfejournal ermöglicht an dieser Stelle einen Einblick in die Aktivitäten der Selbsthilfe. Die Beiträge von Wolfgang Biermanski sowie die Erfahrungsberichte aus dem Bereich der Schlafapnoe, der Depressionen oder auch das Jubiläum der Guttempler veranschaulichen sehr schön, wie Menschen Selbsthilfe erleben. Ebenso wird durch das Interview mit dem neuen Sozialdezernenten der Stadt Herne, Herrn Johannes Chudziak, auch der politische Stellenwert der Selbsthilfe deutlich. Die vorliegende Ausgabe des Journals bietet darüber hinaus ein umfassendes Angebot an Berichten und Informationen, so dass bereits an dieser Stelle einen Blick über den Tellerrand möglich ist. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzliche Grüße,



**Katrin Linthorst**

*Leiterin der Abteilung Gesundheitsförderung und -planung im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne*



## Ungesunde Atempausen in der Nacht

„Männer müssen schnarchen, um wilde Tiere von ihren Frauen fernzuhalten.“ Diese Behauptung, die einer Film-Komödie entstammt, bringt sicherlich alle Leidtragenden des nächtlichen Sägens schier auf die Palme. Aber abgesehen davon, dass Raubtiere hierzulande in Schlafzimmern eher selten anzutreffen sind, sind es gar nicht die schlafraubenden Geräusche, sondern die Atemaussetzer, die gefährliche gesundheitliche Konsequenzen mit sich bringen können. Diese Atempausen hat die Ehefrau von Norbert Rother in nächtlichen Stunden bei ihrem Mann nicht bemerkt. Aber im Rahmen eines stationären Aufenthalts im Krankenhaus und einer Untersuchung im Schlaflabor stand die Diagnose fest: Schlafapnoe. Das war 1998 und seitdem schläft Norbert Rother mit einer so genannten Atemmaske gut und ist am Morgen sehr ausgeruht, erklärt er. Auch seine Migräne, unter der er jahrelang litt, ist seitdem verschwunden.

Von einer Schlafapnoe spricht man, wenn die Atmung wiederkehrend aussetzt und es so zu einer langfristigen nächtlichen Sauerstoffnot kommt. Einige Betroffene fühlen sich tagsüber trotz eines langen Schlafes müde und zerschlagen, leiden unter Gedächtnisstörungen, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen oder gesteigerter Reizbarkeit. Manche bemerken aber überhaupt keine Symptome. Eine unbehandelte Schlafapnoe kann auf Dauer zu Bluthochdruck, Depressionen, Potenzstörungen und sogar zu einem Herzinfarkt bzw. Schlaganfall führen. „Die Lebenserwartung von Patienten mit Schlafapnoe-Syndrom, das nicht erkannt wird, ist verkürzt“, weiß Norbert Rother, der sich mittlerweile eine Menge Expertenwissen zu diesem Thema im Rahmen seines Engagements in der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstillstand angeeignet hat. Äußerst gefährlich sei auch der durch Schlafapnoe



bedingte Sekundenschlaf, der häufig zu schweren Verkehrsunfällen führe – an denen dann oft auch unbeteiligte Menschen zu Schaden kommen. Um diese und ähnliche Vorfälle zu vermeiden, appelliert er an alle notorischen Schnarcher, sich einer gründlichen Untersuchung im Schlaflabor zu unterziehen.

„Oftmals kann Betroffenen mit zahnärztlichen Geräten wie Zahnschienen geholfen werden“, erklärt er. Bei häufigen Apnoe-Phasen werde die nasale Überdruckbeatmung mittels eines CPAP-Apparates angewandt, die sicherstellt, dass der Verschluss der Atemwege (des Nasen- und Rachenraumes) beseitigt wird. Bei den meisten Patient/innen werden die Probleme durch das nächtliche Tragen einer Atemmaske beseitigt. In der Gruppe Schlafapnoe/ Atemstillstand wird gegenseitige Unterstützung und Beratung angeboten und Informationen über das Krankheitsbild ausgetauscht. Regelmäßig werden Expert/innen eingeladen, die zu dem Krankheitsbild und Therapiemöglichkeiten referieren. Die rund 30 Teilnehmer/

innen der Gruppe lernen so, besser mit ihrer Krankheit und Problemen bei der Therapie umzugehen. „Wir bieten ebenso eine Beratung über die individuell richtige Wahl einer Atemmaske an und auch gern zuhause, wenn jemand Probleme damit hat“, erklärt Norbert Rother. Die Gruppe kooperiert mit den Krankenhäusern vor Ort, niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten und auch den Krankenkassen. Der Bereich Öffentlichkeitsarbeit ist den Mitgliedern ebenso wichtig: „Wir wollen mit unseren Aktivitäten dazu beitragen, dass immer mehr Schnarcher und Schnarcherinnen sich des hohen Risikos bewusst werden, an einem Schlafapnoe-Syndrom zu leiden.“

Unter dem Motto „Betroffene helfen und beraten Betroffenen“ gibt es ab Januar 2014 zudem jeden zweiten Donnerstag im Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr im BÜZ die Möglichkeit zur intensiven Beratung.

**Kontakt: Norbert Rother,**  
Telefon 02325/42992

## In der Gemeinschaft gut aufgehoben

**W**as bedeutet der Begriff Selbsthilfe, zu welchen Themen gibt es Gruppen und was machen Leute während eines Treffens einer Selbsthilfegruppe überhaupt? Wer sich darüber informieren wollte, war auf dem Herner Selbsthilfetag 2013 goldrichtig. In der Akademie Mont-Cenis nutzten viele Besucher die Gelegenheit, die Mitglieder unterschiedlichster Gruppen kennenzulernen und sich über deren Arbeit zu informieren. Und die rund 30 Gruppen selbst stellten sich gern einer breiten Öffentlichkeit vor. Flyer, DVDs, Broschüren, Programme und „Giveaways“ lagen an den Ständen der Selbsthilfegruppen aus. Ob Depressionen, Tourette-Syndrom, Multiple-Sklerose, Sucht, Rheuma und andere

Erkrankungen – Betroffene, Angehörige und Interessierte fanden hier Informationen zu Krankheiten, Behinderungen oder seelische Konfliktsituationen und tauschten sich mit den Mitgliedern der Selbsthilfegruppen aus.

Nach der offiziellen Eröffnung durch Bürgermeisterin Birgit Klemczak und Sozial- und Rechtsdezernenten Johannes Chudziak lockerte der bekannt-beliebte Hotte Schröder im Bürgersaal mit eingängigen Rhythmen die Stimmung gehörig auf.

So trocken, wie der Titel des Vortrags – „Neuorientierung in der Selbsthilfegruppenförderung“ – von Gastredner Herbert J. Süßmeier aus München anmutete, war er überhaupt nicht. Im Gegenteil: Gesundheitsvorsorge sei wichtig, aber

man möge aber nicht übertreiben, denn sterben müsse man irgendwann so oder so, meinte Süßmeier und zitierte Woody Allen: „Ich habe keine Angst vor dem Sterben, ich will nur nicht dabei sein.“ Mit einem weiteren Zitat beleuchtete er die Zukunft der Selbsthilfe: „Wer nicht mit der Zeit gehen will, geht mit der Zeit“. Interessant und gut verständlich thematisierte er die Weiterentwicklung der Selbsthilfe, den Generationswechsel in älteren Gruppen und die Perspektiven. „Sicherlich stehen heutzutage Selbsthilfegruppen in zunehmender Konkurrenz mit Angeboten, die das Internet scheinbar allumfassend bietet“, erklärte er. Aber der Lauf der Zeit sei halt so und so gelte es, sich beizeiten neu zu orientieren. Deutlich sei auch,





dass sich junge Menschen lieber kurzfristig und projektorientiert engagieren. „Aber wer zum Leben zwei bis drei Jobs braucht, ist abends zu müde fürs Ehrenamt“, konstatierte er. Dennoch sei er auch von der positiven Wirkung der klassischen Selbsthilfegruppe nach wie vor überzeugt. Denn Selbsthilfe bedeutet: Für sich und für andere. Die emotionale Unterstützung in und durch eine Selbsthilfegruppe mache diese Hilfeform so besonders.

Dieses betonte auch eine Betroffene am Stand der Parkinson-Gruppe: „Man fühlt sich in der Gemeinschaft gut aufgehoben und angenommen“, sagt sie: „Es wird geredet, gearbeitet, aber auch gelacht. Es gibt ein gegenseitiges Verständnis für die Probleme, die Situation, in der man sich befindet.“ Ähnlich empfindet dies auch Rosemarie Gwosz von

der Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe: „Das Krankheitsbild Fibromyalgie, ist noch vielen Leuten unbekannt“, sagte sie. „Betroffene fragen sich, woher die Schmerzen kommen und oft dauert es lange, bis eine Diagnose feststeht“. Selbsthilfe bedeute hier einerseits die Bündelung von Wissen, aber auch, dass man Probleme und deren Lösung gemeinsam angeht und aktiv wird. Wer an Rheuma erkrankt ist, weiß um die Probleme alltäglicher Verrichtungen – wie schwierig es ist, eine Wasserflasche aufzudrehen oder Schuhe zuzubinden. Gesunde wissen das nicht. Deshalb ließen die Arbeitsgemeinschaften Herne und Wanne-Eickel der Rheuma-Liga NRW Besucher dieses mit Hilfe von speziellen steifen Handschuhen nachempfinden.

In der Mittagspause sorgte das Techni-



sche Hilfswerk mit einer leckeren Erbsensuppe für Stärkung, am Nachmittag die Herner Kindertanzgarde, die ID55-Singalongs für ein unterhaltsames Programm. Zudem gab es viele Mitmach-Aktionen mit Bewegung für Jung und Alt.



# Ehrenamtliches Engagement muss den Menschen etwas geben

Für viele Menschen sind Selbsthilfegruppen ein unverzichtbarer Ort, um gemeinsam mit anderen Probleme und Anliegen besser zu bewältigen. Aber auch Selbsthilfe braucht Unterstützung; bei der Öffentlichkeitsarbeit, im Umgang mit dem professionellen Sozial- und Gesundheitswesen oder auch, wenn es um das Fortkommen oder Perspektiven der Gruppe geht.

Über die Entwicklung der Selbsthilfebewegung im Allgemeinen und im Besonderen in Herne sprach Andrea Kleff mit Johannes Chudziak, der seit Anfang Oktober Dezernent für Recht, Bürgerdienste, Feuerwehr, Soziales, Gesundheit und Öffentliche Ordnung in der Herner Verwaltung ist.

**H**err Chudziak, Sie sind noch nicht allzu lange in Herne tätig. Dennoch möchte ich Sie anlässlich des Selbsthilfetags fragen, welchen Stellenwert Sie der Selbsthilfe hier vor Ort beimessen?

Die Selbsthilfe hat einen hohen Stellenwert. Ich finde es gut, dass es hier so viele engagierte Menschen gibt, die ehrenamtlich und aus eigener Betroffenheit Gruppen anregen, gründen und mit Leben erfüllen. Und der Selbsthilfetag trägt dazu bei, dass sie ihre Anliegen einer breiten Öffentlichkeit präsentieren können. Das ist wichtig. Gleichzeitig erfahren sie auch, dass ihre Arbeit ernst genommen und gewürdigt wird.

Dennoch, wir haben es in dem Vortrag von Herrn Süßmeier gehört, sind nicht auch Reformen erforderlich, damit die Selbsthilfe zukunftsfähig bleibt?

Pauschal kann ich das nicht beantworten, denn das hängt von der jeweiligen Gruppe und ihrem Thema ab. Reine Gesprächsgruppen, die sich ausschließlich mit dem Anliegen ihrer Mitglieder beschäftigen – beispielsweise bei psychischen Erkrankungen – sind ganz anders aufgestellt als Gruppen, die beratend auch für Nicht-Mitglieder tätig sind wie die Rheuma-Liga beispielsweise. Ich denke, es gibt Mitglieder, die sehr lange in einer Gruppe mitarbeiten und dort auch gute Freunde finden. Manche Menschen wünschen sich aber auch die Möglichkeit, nur mal rein zu schnuppern und nicht gleich „vereinnahmt“ zu wer-

den. Alles in allem ist es immer besser, neuen Ideen und Anregungen gegenüber offen zu sein.

Ist Selbsthilfe nicht mehr attraktiv für junge Menschen? Manche Gruppe ist überaltert und findet nicht mehr ausreichend neue und jüngere Mitglieder?

Jüngere Menschen erhoffen sich häufig im Rahmen ihres Selbsthilfe-Engagements die kurz- oder mittelfristige Lösung ihrer Probleme. Daraus resultiert der Wunsch nach einer zeitlich begrenzten Teilnahme an der Selbsthilfegruppe oder zu einem Angebot der favorisierten Gruppe im Internet. Das verlangt einen Umdenkprozess.

Auch darf der Aspekt des demografischen Wandels nicht vernachlässigt werden. Die Gesellschaft wird insgesamt älter, also auch die Selbsthilfegruppen, daran lässt sich nichts ändern. Außerdem treten viele Probleme – insbesondere chronische Erkrankungen – gehäuft erst mit zunehmendem Alter auf. Ältere Menschen treffen sich zu meist lieber persönlich in einer Gruppe statt im Internet zu chatten. Auch diese Entwicklung muss berücksichtigt werden. Wiederum anders verhält es sich im Bereich psychische und psychoso-

matische Erkrankungen, denn hier sind überdurchschnittlich stark jüngere Menschen betroffen.

Thema Internet: Wird die Online-Selbsthilfegruppe die klassische Form der Selbsthilfe ablösen?

Sicherlich stehen Selbsthilfegruppen heute mehr denn je in Konkurrenz mit Angeboten, die das Internet schnell auffindbar und vom PC oder Smartphone aus bietet. Wie gesagt, die jungen Menschen sind oft projektorientiert und wollen schnelle Lösungen. Dem sollte auch Rechnung getragen werden. Sich den neuen Medien zu verschließen, wäre ein falscher Ansatz. Dennoch sollte sich eine Gruppe nicht in die Rolle einer kostenfreien Auskunft oder eines Chatrooms im Internet drängen lassen, wenn ihr eigentlicher Anspruch das persönliche Treffen auf Augenhöhe ist. Das Besondere einer Selbsthilfegruppe, die tatsächlich erlebbare Gemeinschaft, kann das Internet nicht ersetzen. Und das ist es, wie ich es heute hier sehe und höre: Die gemeinsame, am eigenen Leibe erfahrene Betroffenheit von einem gleichen oder ähnlichen Anliegen verleiht die Energie, sich in den Selbsthilfegruppen weiter entwickeln zu wollen und sich gegenseitig zu helfen.

Auch der Sozialwissenschaftler Heiner Keupp weist zu Recht darauf hin: „Engagement muss den Menschen etwas bringen: Sinn oder Lebensfreude am besten beides.“ Auf welchem Wege – das muss jeder für sich persönlich entscheiden. Vielen Dank für das Gespräch, Herr Chudziak.



Johannes Chudziak ist Sozial- und Rechtsdezernent bei der Stadt Herne. In seinen Zuständigkeitsbereich fallen die Fachbereiche Recht, Bürgerdienste, Soziales, Gesundheit, Feuerwehr und Öffentliche Ordnung. Der 35-jährige war vor seinem Dienstantritt in Herne Referatsleiter beim Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) in Münster. Seine Tätigkeit bei der Herner Verwaltung hat er im Oktober 2013 angetreten.

## Für den anderen ein Lichtblick sein

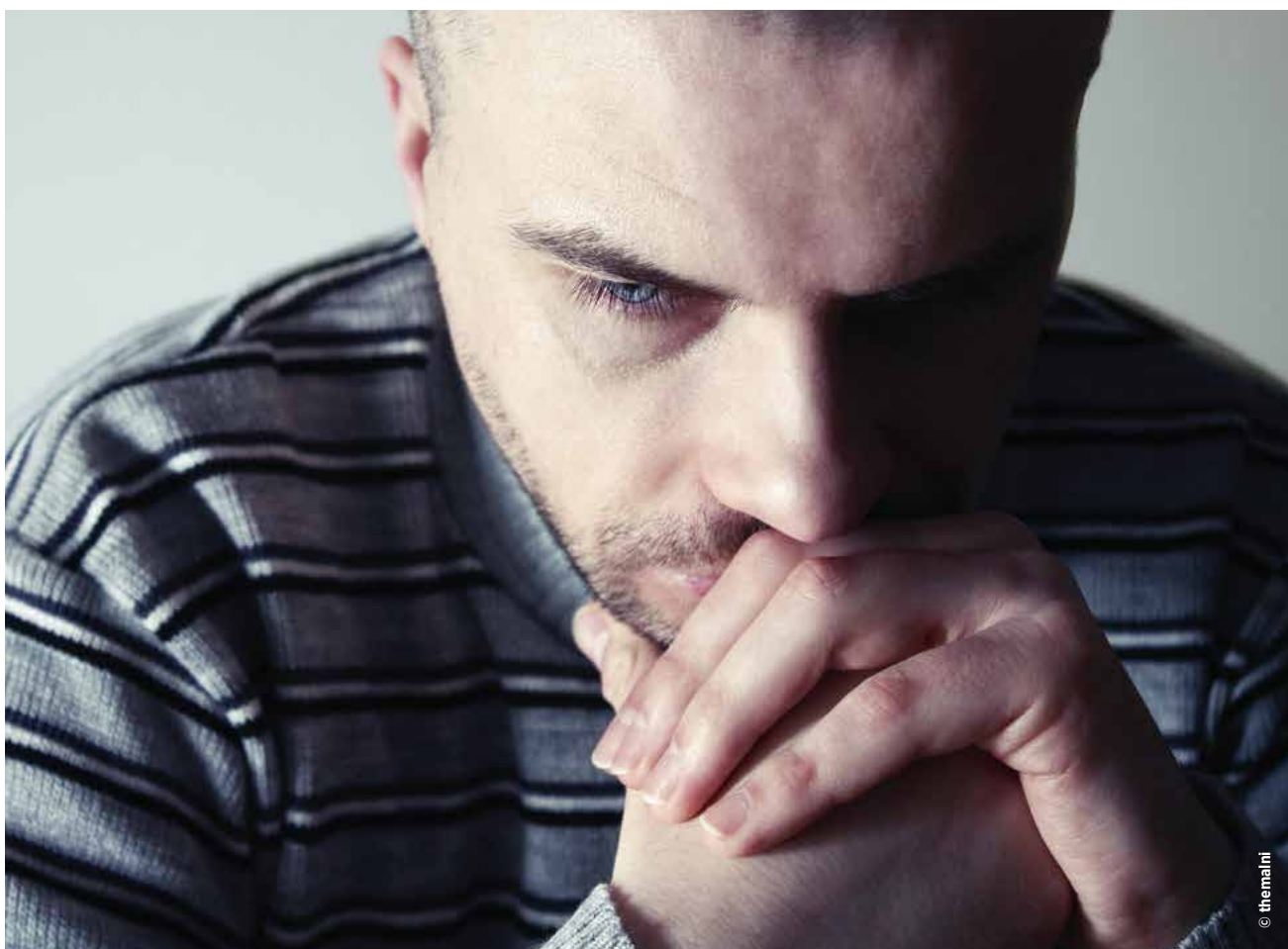
Wer kennt sie nicht – die Momente, in denen wir uns traurig, einsam oder niedergeschlagen fühlen? Stimmungstiefs gehören zu unserem Leben. Was aber wenn die Schatten zu groß werden? Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, innere Leere, Ängste oder Panik die Tage und Nächte zur Qual machen. Psychische Erkrankungen gehen mit hohem Leidensdruck einher, da diese ins Zentrum des Wohlbefindens und der Lebensqualität zielen. Das hat auch Berthold Knopp vor mehr als vier Jahren leidvoll erfahren müssen. „Eine Depression ist mehr als ein schlechter Tag, den jeder Mensch hin und wieder erlebt. Neben den absolut negativen Denkmustern und Antriebslosigkeit treten meist auch körperliche Symptome wie Schlafstörungen auf“, erklärt er.

**B**eruflich ging es für den ehemaligen Leiter der Werbeabteilung eines großen Bochumer Einzelhandelsunternehmens schon Jahre zuvor bergab. Sein Arbeitgeber war in die Insolvenz gegangen. Der anschließende Job in einem nicht-kreativen Beruf – bei einem Sicherheitsdienst – lag dem passionierten Illustrator und Grafikdesigner gar nicht. Auch privat in

der Familie häuften sich Probleme: „Der schwarze Hund“ – wie er die Depression auch nennt – lauerte und fasste schließlich zu. Es folgten ein stationärer Klinikaufenthalt, danach Therapien in einer Tagesklinik und Rehabilitationsmaßnahmen.

Zeichnen und Malen, Berthold Knopps große Passion, konnte er trotz Kunst-

therapie jahrelang nicht ausüben. Aber ein kleiner Zufall, nein ein kleiner Junge sollte ihm helfen, sich wieder kreativ zu betätigen, nämlich sein Sohn. „Ein Freund von mir hatte eine schöne Kindergeschichte geschrieben, die ich ihm vorgelesen habe“. Doch der Kleine war nicht zufrieden: Zu einem Kinderbuch gehören Bilder, erklärte er seinem Papa. Das war Ansporn genug, aus ei-



© themalnt



ner Gute-Nacht-Geschichte ohne Bilder das Kinderbuch „Das kleine Motorrad Emelie“ entstehen zu lassen. Berthold Knopp illustrierte es mit lustigen Bildern. Das Buch hat mittlerweile schon viele Kinder erfreut, er selbst hat darüber neue Kontakte knüpfen und sogar an einer Gemeinschaftsausstellung teilnehmen können. Für den Grafiker bedeutet das Buch deshalb noch viel mehr: Wertschätzung, Erfolg und vor allem einen Schritt aus der Depression.

Ein weiterer war der Einstieg in die Selbsthilfebewegung. Seit Ende 2010 ist er Mitglied, heutzutage Ansprechpartner, der Gruppe „Depression“, die sich regelmäßig in der Dreifaltigkeitskirche zusammen findet. „Da ist einer für den anderen da.“ Wenn es ihm gut gehe, „kann ich andere auffangen, denen es schlecht geht. Ich werde aber auch aufgefangen werden, wenn es mir schlecht geht“, sagt er. Nur eines kann er nicht leiden: Dass jemand nur komme, um „seine Probleme abzuladen und dann verschwindet“, das sei nicht Sinn der

Gruppe, die manches Mal den Charakter einer „Familie“ habe. Denn die Mitglieder treffen sich nicht nur zum Gespräch, sondern verbringen auch einen Teil der Freizeit miteinander: Wir grillen im Sommer, gehen essen oder machen einen Ausflug“, so der 52-jährige. Ausflüge macht die Gruppe am liebsten mit dem Fahrrad. Dafür haben sie sich eigens eine kleine Fahrradwerkstatt in Knopps Garage eingerichtet – mit gebrauchten und gespendeten Drahteseln, die zumeist erst repariert werden wollen, bevor sie verkehrstüchtig sind.

In der sommerlichen Zeit macht sich die Gruppe dann zu kleineren Fahrradtouren auf. Die Geschwindigkeit der Radler orientiere sich aber immer am Schwächsten, das sei selbstverständlich. „Regelmäßiges Bewegen hat einen positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Ob man nun jung ist oder alt ist, sportlich oder nicht, depressiv“, weiß Knopp. Manche positiven Wirkungen körperlicher Bewegung seien direkt spürbar, wie das entspannte

und zufriedene Gefühl hinterher. Andere Wirkungen werden erst später deutlich, wie das Erreichen eines gesunden Körpergewichts, einer guten Kondition und eine vitale Ausstrahlung. Sich bewegen bedeute auch Geselligkeit durch sportliche Aktivität, die eben auch bei der Bewältigung von Depressionen helfe und Spaß mache.

Die regelmäßigen Treffen der Gruppe finden mittwochs von 17:45 bis 19:30 Uhr im Gemeindezentrum Dreifaltigkeitskirche statt.

**Kontakt:**  
Selbsthilfegruppe Depression,  
Berthold Knopp, Telefon 02323 64533  
oder mobil 0172-9485750

Weitere Selbsthilfegruppen in Herne und Wanne-Eickel zum Thema Depression, Angst und Panik:

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)  
Telefon 02323 16-3636  
oder Mail: [info@buez-herne.de](mailto:info@buez-herne.de)

### **Was kann eine Depression auslösen?**

Dauernde Überlastung, Arbeitslosigkeit, der Tod einer nahestehenden Person, Einsamkeit - das alles sind mögliche Auslöser. Auch eine Traumatisierung in der frühen Kindheit kann das Risiko steigern, im späteren Leben depressiv zu erkranken. Manchmal ist aber auch für den Betroffenen kein Auslöser erkennbar.

### **Welche Hilfsmöglichkeiten stehen zur Verfügung?**

Man sollte nicht zögern, zunächst mit dem Hausarzt zu sprechen. Denn eine möglichst frühe Diagnose von Depressionen macht eine erfolgreiche Behandlung sehr wahrscheinlich und vermindert auch die Gefahr von Rückfällen. Die wichtigste Säule der Behandlung ist die ambulante Psychotherapie. Daneben gibt es noch die Möglichkeit, Medikamente, so genannte Antidepressiva und Psychotherapie zu kombinieren.

Die Notwendigkeit einer medikamentösen Behandlung sollte individuell überprüft werden. Nur bei schweren Depressionen, bei denen ambulante psychotherapeutische und medikamentöse Behandlungsmethoden nicht ausreichend sind, ist eine stationäre Behandlung angezeigt. Die Selbsthilfe versteht sich als eine Ergänzung zu ärztlicher, stationärer, medikamentöser wie auch psychologischer Behandlung, ersetzt diese jedoch nicht.

# Loverboys lieben nicht, sie verkaufen Körper im Namen der Liebe

**Loverboys zwingen Mädchen in die Prostitution. Die Selbsthilfegruppe "Eilod" (Elterninitiative für Loverboy Opfer Deutschland) und das Eine Welt Zentrum Herne bieten Hilfe für Betroffene und Angehörige an.**

**M**anche Mädchen sind erst 12 oder 13 Jahre alt. In sozialen Netzwerken wie Facebook, aber auch vor Schulen oder Jugendtreffs werden sie von jungen Männern angesprochen. Ein nettes Kompliment zum Profilfoto, ein charmantes Gespräch, ein erstes Treffen, ein Geschenk – mehr braucht es oft nicht, dass junge Mädchen auf „Wolke Sieben“ schweben. Dass dieser gutaussehende Typ mit dem schicken Auto ein Loverboy ist, der mit ihrem Körper Geld verdienen will, können sie nicht ahnen. Und doch ist es oft so: Loverboys leben von Menschenhandel, sie sind Zuhälter. Zwang, Erpressung und Gewalt sind ihre Methoden. Die heute 14jährige Laura hat es leidvoll erleben müssen: „Er sprach mich über facebook an, wollte sich mit mir verabreden. Sein Foto gefiel mir.“ Schon beim ersten Kennenlernen fühlte sie sich von dem angeblich 18-jährigen verstanden, interessierte er sich doch sehr für ihre Probleme im Elternhaus und in der Schule. Von nun an war Laura ständig „auf Sendung“ - am Telefon, per SMS oder im Internet. „Ich hab mich total verliebt. Er sah so gut aus und schenkte mir tolle Sachen. Wir trafen uns wieder, aber immer nur nachmittags, damit ich zu Hause keinen Ärger bekam.“

Bald kam auch Sex ins Spiel. Aus Liebe, versicherte er ihr. Dann kamen seine Kumpels dazu. Die wollten auch Sex mit ihr. Das sei doch voll o.k., sagten die jungen Männer. Mit dem Handy wurden heimlich Fotos aufgenommen. „Er drohte mir, sie meinen Eltern zu zeigen, wenn ich nicht mehr mitmache.“ Aus Scham und Angst konnte sie sich nicht ihren Eltern offenbaren und irgendwie glaubte sie auch immer noch an die große Liebe. Obwohl er sie später zum

Sex mit viel älteren Männern zwang, angeblich, um mit dem Erlös seine Schulden bezahlen zu können. Schon bald spielten auch Drogen eine Rolle: Erst Marihuana, dann Kokain.

Zunächst würden die Mädchen kostenlos damit versorgt. Später, wenn sie abhängig sind, müssen sie sich ihren Drogenkonsum „erarbeiten“, weiß Bärbel Kannemann, die viele dieser furchtbaren Geschichten kennt. „Wer in die Fänge eines Loverboys gerät, hat kaum eine Chance, sich allein daraus zu befreien. Denn die Mädchen werden systematisch von ihrer Familie entfremdet, vergewaltigt, zur Prostitution gezwungen und verschwinden oft spurlos“, erklärt die pensionierte Kommissarin, die gemeinsam mit einem betroffenen Vater die Angehörigen-Selbsthilfegruppe „Eilod“ (Elterninitiative für Loverboy Opfer Deutschland) gegründet hat. EILOD will Opfern von Loverboys und deren Eltern helfen. „Wir informieren, beraten, werden präventiv tätig und vermitteln Kontakte zu anderen Betroffenen sowie Hilfsorganisationen“, so Kannemann.

Lange gab es in Deutschland keine Möglichkeit für Eltern und Angehörige sich zu dem Thema auszutauschen. Nach Informationen des Vereins trat das Phänomen Loverboys zunächst in den Niederlanden auf, machte aber nicht lange an Deutschlands Grenze halt. Und doch ist es hierzulande noch nicht so bekannt: „Viele Eltern und Angehörige denken, sie sind mit diesem Thema allein, sie finden keine Antworten und fühlen sich hilflos. In unserem Internet-Forum können Betroffene miteinander kommunizieren. Besonders, wenn man unsicher ist, ob das eigene Kind in die Fänge eines Loverboys geraten ist, ist es sehr wichtig, mit Gleichgesinnten zu sprechen.“

Eine persönliche Beratung vor Ort, aber auch auf Wunsch anonym am Telefon oder per E-Mail, bietet zudem das Eine Welt Zentrum Herne an. „Mädchen können sich bei uns eingehend informieren, beispielsweise durch welche Anzeichen sich frühzeitig erkennen lässt, ob der nette neue Freund nicht in Wirklichkeit ein Zuhälter ist. Oder sie können einfach über ihre Erlebnisse reden. Wir hören zu und helfen, einen Ausweg aus der Situation zu finden“, erklärt Katja Jähnel vom Eine Welt Zentrum. Auch Angehörige, die vermuten, dass ihr Kind Opfer eines Loverboys geworden ist, weil sie die Verhaltensauffälligkeiten der Tochter nicht interpretieren können, sollten sich an die Beratungsstelle wenden. Vorbeugung ist eine weitere wichtige Waffe im Kampf gegen diese Form der Kriminalität. Deshalb ist es sowohl der Selbsthilfegruppe Eilod wie dem Eine Welt Zentrum Herne daran gelegen, das Thema in der Öffentlichkeit – zum Beispiel durch Aufklärung in Schulen oder durch die Medien – publik zu machen. Mittels Hilfe ihrer Eltern, die Unterstützung über die Elterninitiative erfahren haben, ist es Laura gelungen, aus dem Teufelskreis auszusteigen und sich zu befreien. Gut geht es ihr heute noch lange nicht. Aber viel besser als in der schlimmen Zeit, die sie hinter sich bringen musste.

**Kontakt im Internet über die Angehörigen-Selbsthilfegruppe „Eilod“**  
[www.eilod.de](http://www.eilod.de) (Elterninitiative für Loverboy Opfer Deutschland) oder [www.no-loverboys.de](http://www.no-loverboys.de) (insbesondere für betroffene Mädchen!)  
**Eilod.de - Notfallnummer:**  
**0176 56269971** oder das Eine Welt Zentrum Herne,  
Tel: **02323 99497-19**



# Projekt „Hilfe zur Selbsthilfe vor Ort – Lotse/Lotsin für Menschen mit Behinderung“

Eine Lotse/Lotsin ist in der Seefahrt eine erfahrene/r Nautiker/in, der/die bestimmte Gewässer so gut kennt, dass er/sie die Führer/innen von Schiffen sicher vorbei an Schifffahrtshindernissen geleiten kann. In ähnlicher Funktion sind auch die ehrenamtlich tätigen „Lotsinnen und Lotsen für Menschen mit Behinderung“ tätig. Es sind zwar nicht die Untiefen der See, aber viele andere Hindernisse, die sie helfen, zu überwinden.

**Z**iel des Projektes „Hilfe zur Selbsthilfe vor Ort – Lotse/Lotsin für Menschen mit Behinderung“, das vom Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales gefördert wird, ist die Stärkung und Qualifizierung von ehrenamtlich tätigen Menschen in der Behindertenselbsthilfe. Die Lotsinnen und Lotsen helfen behinderten und/oder chronisch kranken Menschen sowie deren Angehörigen dabei, für eine bestimmte Lebenssituation die individuell beste Lösungsmöglichkeit zu finden und im Rahmen der bestehenden Sozialgesetze umzusetzen. Sie leiten an kompetente Stellen weiter oder begleiten unter Umständen auch bei Behördenbesuchen.

Die fachlichen Grundlagen für diese Tätigkeit erhalten die Lotsinnen und Lotsen durch Schulungen in den Bereichen Recht, Beratung und Vernetzung sowie im Bereich Öffentlichkeitsarbeit. Bereits während der Schulungen findet eine Vernetzung der „Neuen“ mit den bereits ausgebildeten Lotsinnen und Lotsen sowohl virtuell als auch praktisch in bestehenden Regionalgruppen statt. Nach Abschluss werden sie bei Sach- und Fachfragen weiter begleitet und können sich bei dazu organisierten Fachtagen zu aktuellen Themen weiterbilden.

Mittlerweile gibt es zwei ausgebildete Lotsinnen und zwei ausgebildete Lotsen in Herne. Neben ihrem Engagement in ihren Selbsthilfegruppen informieren sie zusätzlich als Lotsen/Lotsinnen Be-



treffene und Angehörige auf Augenhöhe über Möglichkeiten, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und ihnen dabei den Weg durch den Dschungel von Paragrafen und Behörden zu weisen. Bei Bedarf steht ihnen stets der Medienraum im BüZ mit Kopierer, Telefon, PC und ausreichend Sitzmobiliar zur Verfügung. Manche Beratungen finden aber auch von zuhause – telefonisch oder persönlich – statt. Falls erforderlich, machen die Lotsen und Lotsinnen auch Hausbesuche.

**Kontakt:**  
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum  
der Stadt Herne  
Rathausstraße 6  
44649 Herne

Das BüZ erreichen Sie  
telefonisch unter:  
02323 16-3636  
und  
02323 16-3462  
oder per Mail:  
[info@buez-herne.de](mailto:info@buez-herne.de)

# Gute Vorsorge ist für ehrenamtlich tätige Menschen wichtig

Überall, wo Menschen sich aufhalten, sei es, um zu arbeiten, sich zu treffen, auf dem Wege irgendwohin, gibt es Risiken, mit denen man einfach nicht rechnet – vom kleinen Missgeschick bis zum schweren Unfall. Auch Selbsthilfegruppen stellt sich irgendwann die Frage, wie sie als Gruppe oder einzelne Mitglieder versichert sind. Schließlich können beispielsweise bei Veranstaltungen Besucher zu Schaden kommen oder ein Mitglied kann beim Ausflug der Gruppe einen Unfall erleiden. Wer oder was ist in welchem Fall versichert?

Ein trockenes Thema, um das nahezu jeder gern einen Bogen macht. Allerdings ist es im Sinne einer vernünftigen Vorsorge und vor allem im Falle des Falles gut, mehr darüber zu wissen.

**N**achfolgend sollen deshalb die Rahmenbedingungen beleuchtet werden, unter denen sich Gruppen und Vereine mit Hilfe von Unfall- und Haftpflichtversicherungen absichern können.

## 1. Haftpflichtversicherung

Die Privathaftpflichtversicherung deckt die typischen Risiken des Alltags ab. Sie sichert den/der Versicherungsnehmer/in und seine/ihrer Familie vor Forderungen Dritter ab. Beispiele: Verschüttet der/die Versicherte Rotwein auf dem Teppich von Freunden. Bei Schneefall rutscht ein Passant auf dem nicht geräumten Gehweg vor dem Haus des Versicherten aus und verletzt sich. Die Privathaftpflichtversicherung prüft die Schadenersatzansprüche und reguliert den Schaden gemäß gesetzlicher Bestimmungen und den Versicherungsbedingungen. Grundsätzlich: Diese Versicherung ist die wichtigste aller Versicherungen und darüber hinaus günstig!

*Aber Achtung: Viele Versicherer schließen Haftungsfälle im Rahmen einer ehrenamtlichen Tätigkeit aus. Es empfiehlt sich daher, einen Vertrag zu wählen, in dem Schäden, die im Rahmen des Ehrenamtes passieren können, mitversichert sind.*

## 2. Dasselbe gilt für die private Unfallversicherung

Bei vielen Verträgen ist auch hier die Voraussetzung für eine Leistung, dass

die Ansprüche im privaten Bereich entstanden sind, also weder einem beruflichen Tun noch einem ehrenamtlichen Risiko zuzuordnen sind. Also auch hier: Genau hinschauen und nachfragen, ob die unentgeltliche Selbsthilfearbeit eingeschlossen ist!

Grundsätzlich deckt die private Unfallversicherung Personenschäden der versicherten Person nach einem Unfall ab. In erster Linie zahlt sie bei Invalidität oder Tod. Individuell können aber auch Leistungen wie Krankenhaustagegeld, Schönheits-OP, Bergungs-/Überführungskosten und einiges mehr versichert werden. Hier gibt es sehr große Leistungsunterschiede der einzelnen Versicherer.

## 3. Privat haftpflicht- und unfallversichern kann sich jeder

Wichtig und interessant für Selbsthilfegruppen ist aber auch die Frage nach einer öffentlich-rechtlichen Versicherung (Berufsgenossenschaft, Landesversicherung). Hier wird unterschieden, ob es sich um den/die Gruppenleiter/in oder Gruppensprecher/in (Funktionsträger) handelt oder um ein „einfaches“ Gruppenmitglied.

### „Einfaches“ Gruppenmitglied (ohne besondere Funktion)

Ein Gruppenmitglied ohne besondere Funktion in der Gruppe sollte für sich selbst eine private Haftpflicht- und/oder Unfallversicherung abschließen.

Die private Haftpflichtversicherung tritt beispielsweise ein, wenn ihr/ihm während eines Treffens etwas passiert, bei dem Eigentum eines anderen Gruppenmitglieds geschädigt wird.

Eine private Unfallversicherung zahlt hingegen für den eigenen Personenschaden nach einem Unfall – wie oben beschrieben.

### Gruppenleiter/in Gruppensprecher/in (Funktionsträger/in)

Neben der Möglichkeit der privaten Haftpflicht- und Unfallversicherung gibt es für so genannte Funktionsträger/innen folgende Möglichkeiten:

*Unfallversicherung der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)*

Selbsthilfegruppen können sich hierüber beitragsfrei versichern. Versicherte Personen sind allerdings nur die Funktionsträger/innen, das sind diejenigen Selbsthilfegruppenmitglieder, die sich mehr als die übrigen Mitglieder für die gemeinsame Sache einsetzen. Weitere Anforderungen des BGW sind, dass die jeweilige Selbsthilfegruppe als ein Personenverband strukturiert ist, der auf Dauer angelegt ist, einen einheitlichen Namen führt und eine Art Verfassung besitzt. Das kann eine Satzung sein, es genügt aber auch ein organisatorischer Rahmen wie Flyer oder Informationsblätter, durch den die Selbsthilfegruppenarbeit nachgewiesen wird.





© nichtkarolina

Empfehlenswert ist, vor Eintritt eines Schadensfalles abzuklären, ob die Selbsthilfegruppe, für die man sich engagiert, in den Versicherungsschutz der BGW fällt. Man kann sich dort registrieren und den Versicherungsschutz schriftlich bestätigen lassen.

**Kontakt:**

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege  
 Pappelallee 35/37, 22089 Hamburg  
 Tel: 040 202070, Fax: 040 202072495  
 Homepage: [www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de)

*Landesversicherungen*

Das Land NRW unterhält Landesversicherungen und bezahlt eine Sammelversicherung, die Lücken bei der Unfall- und Haftpflichtversicherung für das Ehrenamt schließen soll.

Dieser Versicherungsschutz ist nachrangig gegenüber anderen privaten oder gesetzlichen Versicherungen. Sie

zahlt demnach nur, wenn keine andere Versicherung greift oder wenn deren Leistungen geringer ausfallen als die hier versicherten Summen.

**Versicherung aller Gruppenmitglieder**

Um alle Gruppenmitglieder zu versichern und nicht nur die oben genannten Funktionsträger/innen besteht die Möglichkeit des Abschlusses von Verträgen mit privaten Versicherungsunternehmen. Dort können sowohl Vereine als auch rechtlich unselbstständige Gruppen eigene Gruppenhaftpflicht- und Gruppenunfallversicherungen abschließen.

Selbstverständlich fallen dort Versicherungsbeiträge an.

**Besonderheiten für eingetragene Vereine, Verbände, Stiftungen und andere rechtlich selbstständige Organisationen**

Selbsthilfegruppen, die als rechtlich selbstständige Organisationen auftreten, sollten auf jeden Fall dafür sorgen, den Versicherungsschutz ihrer Engagierten sicherzustellen! So geht das Land NRW davon aus, dass eingetragene Vereine eine eigene Vereinshaftpflichtversicherung abgeschlossen haben. Es will mit der Landesversicherung vor allem rechtlich unselbstständige Initiativen und Vereinigungen absichern. Vereinshaftpflichtversicherungen schützen alle haupt-, neben- und ehrenamtlich Tätigen.

Über den angemessenen Deckungsschutz sowie weitere notwendige bzw. sinnvolle Versicherungen informiert zum Beispiel:

Union Versicherungsdienst  
 Klingenbergstrasse 4, 32758 Detmold  
 Tel: 05231 603-0, Fax: 05231 603-197  
 Email: [info@unionverdi.de](mailto:info@unionverdi.de)  
 Internet: [www.union-verdi.de](http://www.union-verdi.de)

## „Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt“

„Besser gemeinsam als einsam“, so lautet das Motto von Wolfgang Biermanski. Und deshalb trägt die von ihm in diesem Jahr neu initiierte Selbsthilfegruppe auch diesen Namen. Vom BÜZ Herne bekommt er große Unterstützung bei seinen vielfältigen Selbsthilfe-Aktivitäten. Der 41-jährige Herner ist von Geburt an blind und Träger starker Hörgeräte. Zudem hat er online „Das Wohlfühl-Netzwerk“ gegründet und sucht auf diese Weise nach sozialen Kontakten sowie Interessenten für eine Wohngemeinschaft, in der sich Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen gegenseitig unterstützen. Das Netzwerk hat mittlerweile 229 Mitglieder aus 8 Ländern. „Wenn fünf Blinde zusammen Eis essen gehen wollen, ist das schwierig“, erklärt Biermanski, „aber wenn fünf Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen losziehen, geht das sehr viel besser.“

Es gab allerdings auch eine Zeit, in der Wolfgang Biermanskis Energie für Aktivitäten jeder Art auf den Nullpunkt zusteuerte. Vor allem, nachdem er seinen Job in einem Ingenieurbüro verloren hatte. Er litt unter depressiven Verstimmungen sowie Angst- und Panikattacken. Mit Hilfe seiner Familie, dem Internet und der Selbsthilfe fand er aus dem Tief heraus. Wie ihm dies gelang, erzählt Wolfgang Biermanski den Lesern und Leserinnen:

**N**eue Arbeit war nicht in Sicht. Da wurde mir klar, dass ich mir eine Arbeit suchen muss, die mich erfüllt, anderen Menschen dienlich ist und Nutzen bringt. Doch was sollte das sein? Mit spezieller Hard- und Software ausgerüstet, packte mich das Internetfieber. Schnell bemerkte ich, dass das als Blinder ganz schön knifflig ist, weil viele Internet-Seiten nicht barrierefrei sind.

Alles schwärmte von den Kontaktnetzwerken im Internet. Ja, irgendwie wollte und brauchte auch ich Kontakte – nur wie? Ich dachte, wenn sich so viele Leute im Internet tummeln, dann brauche ich nur eine eigene Seite, auf der ich mich vorstelle und die Leute finden zu mir. Das wäre schön.

Eine Vision von einem Kontaktnetzwerk, in dem jeder mitmachen kann, entstand in meinem Kopf. Kontakte im Internet sind schon einmal besser, als gar keine zu haben, doch Kontakte in der Realität zu haben, ist noch viel besser. So entwickelte ich auch die Idee für den Wohlfühl-Treff in Form einer Selbsthilfegruppe.

Doch so schnell ließ sich dies nicht realisieren und dazu kamen meine Ängste und meine Panik. So sehr, dass ich im Sommer 2012 nur noch mit großer An-

strengung aus dem Bett raus kam, es so gerade eben in den Wohnzimmersessel brachte. Meine Gedanken kreisten um Selbstmord. Meine Eltern redeten mir immer gut zu, vergegenwärtigten mir, was ich doch schon alles geschafft hätte und ja, meine Vision war auch noch irgendwo da – das Wohlfühl-Netzwerk. Da kann ich doch nicht einfach so Schluss machen!

Also wurden eines Morgens die letzten Kräfte mobilisiert und es ging zum Hausarzt. Der untersuchte mich und gab mir eine Überweisung zur Psychotherapie. Doch einen Termin gab es nicht, auf einige Monate Wartezeit könne ich mich einstellen, erklärte man mir am Telefon immer wieder. Dennoch war die Suche nach einem Therapeuten eine gute Vorarbeit, die mit der baldigen Wende in meinem Leben belohnt werden sollte. Dadurch, dass ich mich endlich in Bewegung setzte, kam auch um mich herum alles ganz langsam in Bewegung. Eine Psychotherapeutin hatte zwar auch nur einen Platz auf ihrer superlangen Warteliste für mich, doch sie gab mir den Tipp, die Zeit des Wartens mit dem Besuch einer Selbsthilfegruppe zu überbrücken. So fand ich die Selbsthilfegruppe für Angst und Panikattacken in Herne, in die ich

seit Mitte Juli 2012 gerne gehe. Und so kam es zur Wende! Mitte August war bei einem Treffen erstmals die gesamte Selbsthilfegruppe anwesend. Insgesamt sieben Personen – fünf Damen und zwei Herren.

Nach meiner Vorstellung und der üblichen Kurzrunde kam das Thema auf einen Ausflug der Gruppe, der einmal jährlich stattfindet. Nachdem ausdiskutiert war, wann es wo hin gehen sollte – die Wahl fiel auf den Grugapark in Essen – dachte ich mir, dass ich doch jetzt mal fragen müsse, ob die sich trauen mich mitzunehmen oder ob ich etwas organisieren müsse. Gedacht, gesagt. Nach der Frage wurde es für drei Sekunden still. Dann sagte eine Dame: „Du gehörst zu unserer Gruppe. Na klar nehmen wir Dich mit.“ Wow! Mich erfüllte sehr tiefe Rührung und Zufriedenheit. Da war es doch, wonach ich gesucht hatte. Menschen, die mich trotz meiner nicht alltäglichen Situation, einfach mitnehmen und als ganz normalen Teil der Gruppe behandeln – welch eine Freude.

Der Tag des Ausfluges war für uns alle wunderschön. Wir brachen morgens bei schon deutlich spürbaren Sonnenstrahlen auf und bekamen noch zwei Geschenke. Erstens brauchten wir nur ein 5er-Ticket für die Bahn, da ich ja





eine Begleitung mitnehmen kann und zweitens war im Grugapark genau an diesem Tag freier Eintritt.

Der junge Mann neben mir in dieser Selbsthilfegruppe freute sich auch riesig. Er kam nach der oben erwähnten Zusammenkunft zu mir und sagte, dass er sich sehr freue, dass nun endlich auch ein zweiter Mann dazu gekommen sei. Im Grugapark war er mein Hauptbegleiter und beschrieb alle Pflanzen, Gewächse und Tiere so genau, dass ich meinte, sie wirklich vor meinen Augen zu sehen. Seit diesem Tag holt er mich zur Selbsthilfegruppe ab und bringt mich auch wieder nach Hause. Wir telefonieren auch öfter und er hat mich auch schon zu anderweitigen Aktivitäten begleitet. Dieses Erlebnis, die Bereitschaft und Zustimmung der Mitnahme aller Gruppenmitglieder auf diesen schönen Ausflug, hat mein Leben total verändert!

Seit jenem Tag schnellt mein Projekt – das Wohlfühl-Netzwerk – von einem Rekordhoch zum nächsten, es kamen und kommen liebe, interessante Menschen in mein Leben und jeder Morgen

ist eine Freude, wieder aufzustehen und sich auf einen weiteren Tag voller freudiger Ereignisse zu freuen.

Heute bin ich meiner Angst und Panik sehr dankbar. Ohne sie hätte sich mein Leben nicht verändert. Sie war der Wendepunkt zu einem neuen Leben. So hat sich der oben erwähnte Selbstmordgedanke, der ja eigentlich der Wille aus diesem Zustand und Lebensabschnitt auszubrechen war, auch noch im Nachhinein irgendwie als etwas Positives entwickelt, denn er hat der ganzen Situation noch das letzte Tüpfelchen Dramatik gegeben.

Und natürlich ein super dickes Danke an diese Selbsthilfegruppe.

*Lieber Leser, liebe Leserin, was ich in meiner speziellen Situation geschafft habe, das schaffen Sie auch. Fast zu jedem Gebiet gibt es eine Selbsthilfegruppe, deren Mitglieder Sie gut verstehen. Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keinen Arzt oder Psychotherapeuten, doch es ist sehr viel Wert, ganz unbefangen mit jemandem zu sprechen, sich auszutauschen oder etwas zu unternehmen, der*

*weiß von was Sie reden und Sie ernst nimmt. Die ganze schöne Sache hat nur einen Haken: Sie müssen den ersten Schritt machen. Durch Abwarten und Passivität passiert nichts. Sie müssen den ersten Schritt machen und mit allen Sinnen beobachten, was um Sie herum passiert. Auch wenn nach Ihrem ersten Schritt rein gar nichts passiert, machen Sie den nächsten Schritt! Lassen Sie sich nicht entmutigen. Gehen Sie weiter zum nächsten Schritt.*

*Ein asiatisches Sprichwort sagt, dass auch die längste Reise mit dem ersten Schritt beginnt. Goethe sagte, dass der erste Schritt einfach sei und das Durchhalten eine Kunst. Diese beiden Sprichwörter bringen es auf den Punkt. Dass es einfach ist, sagt keiner, doch Sie werden nachher sehr stolz auf sich sein und glücklich. Machen Sie es einfach mir nach und gehen Sie Ihren ersten Schritt. Ihnen auf Ihrem Weg viel Kraft und Mut.*

**Wolfgang Biermanski**  
(geburtsblind und Hörgeräteträger)  
**Telefon 02323 1474539**  
**E-Mail: [wolfgang@wohlfuehl-netzwerk.de](mailto:wolfgang@wohlfuehl-netzwerk.de)**  
**Internet: [www.wohlfuehl-netzwerk.de](http://www.wohlfuehl-netzwerk.de)**

## „Wie ein Kreis von Freunden, auf die man sich verlassen kann“

Die Eintagsfliege ist ein kleines Insekt, das nur wenige Stunden, höchstens ein paar Tage lebt. Daher auch ihr Name (Definition der Eintagsfliege laut -Kinder-Tierlexikon). So, nun wissen wir es genau: Selbsthilfegruppen sind keine Eintagsfliegen. Mit einem Augenzwinkern weist dieser Aphorismus darauf hin, dass viele Selbsthilfegruppen diese Insekten nicht nur knapp, sondern unzählige Generationen überleben. So auch die Gemeinschaft der Guttempler „Burg Eickel“, die bereits 2012 ihr 20-jähriges Bestehen feierte.

„U nd auf einmal sind es Jahre, auf die eine Gruppe gemeinsam zurückblickt. Die guten Zeiten hat man genossen, die Krisen überlebt und Neues möglich gemacht. Den individuell richtigen Weg gefunden“, sagt Wolfgang, der schon viele Jahre Mitglied der Gemeinschaft der Guttempler ist. Die Guttempler seien eine echte Gemeinschaft, ein Kreis von Freunden, auf die man sich verlassen kann, so Wolfgang. Und da sich Freundschaft erst dann beweist, wenn es einem nicht gut geht, kümmert sich die Gemeinschaft besonders auch um die Mitglieder, die einen Rückfall erleiden. Kein Versuch wird ausgelassen, sie in die Gruppe wieder aufzunehmen. Auch für Wolfgang war der Besuch der Gruppe, die auf Nächstenliebe ausgerichtet ist, der Durchbruch und die endgültige Entscheidung vom Alkohol gewesen.

Seit über 20 Jahren informieren und helfen die Guttempler bereits Menschen, die unter Alkohol- und medikamentenbedingten Suchtproblemen leiden. Dabei ist Vertraulichkeit oberstes Gebot. Hilfe erhalten nicht nur Betroffene sondern auch Partner und Angehörige. Der Weg in die Selbsthilfegruppe sei ein erster Schritt, die Abhängigkeit zu

besiegen, weiß Wolfgang. Das gelte auch für Angehörige, die oftmals über lange Zeit eigene Bedürfnisse und Interessen nicht wahrgenommen haben und die mit in den Strudel der Abhängigkeit geraten sind. Die eigene Persönlichkeit

wieder zu entdecken und sich gemeinsam mit Freunden weiter zu entwickeln – dazu laden die Guttempler ein.

Wer aus dem Teufelskreis Alkohol ausbrechen möchte, kann sich bei erfahrenen Teilnehmer/innen telefonisch die Arbeitsweise der Gruppe vorstellen lassen. So können Fragen zum Ablauf eines Gruppenabends und zum

Alkohol in einem Vorgespräch diskret geklärt werden.

Aber auch zu den Gruppentreffen sind neue Teilnehmer/innen jederzeit willkommen.

Die Gemeinschaft „Burg Eickel“ trifft sich seit 1992 jeden Mittwoch im katholischen Gemeindezentrum St. Marien in Eickel. Sie bietet um 18 Uhr eine offene Gesprächsgruppe für Interessierte, Betroffene und Angehörige sowie ein wöchentliches Treffen für Mitglieder.

### Kontakt:

Jürgen: 02323 45621, Wolfgang: 0234 235640, Horst: 02325 376528  
und weitere Infos unter [www.guttempler-nrw.de](http://www.guttempler-nrw.de)

Die Redaktion des *Herner Selbsthilfejournals* wünscht der Gruppe weiterhin viel Glück und Erfolg bei ihrer ehrenamtlichen Arbeit.





# Großer Bedarf an Orientierung im Gesundheitswesen

Der Bedarf nach Rat und Orientierung im als unübersichtlich empfundenen Gesundheitswesen ist groß. Dies machte Dr. Eleftheria Lehmann auf einer Informationsveranstaltung anlässlich der Herner Gesundheitswoche deutlich. Bis zum Sommer 2013 war sie die Beauftragte der Landesregierung Nordrhein-Westfalen für Patientinnen und Patienten.

**V**iele in der Selbsthilfe Engagierte und andere interessierte Bürger und Bürgerinnen waren gekommen, um die Ausführungen von Dr. Lehmann zu hören und sich in die Diskussion einzubringen. Es zeigt sich immer wieder, dass das Gesundheitssystem viel stärker von den Menschen her gedacht werden muss“, erklärte sie.

Anschaulich legte Dr. Lehmann dar, wie vielschichtig die Fragen und Hilfesuche von Patienten sind. Durch ihre Unterstützung gelang es häufig, pragmatische Lösungen im Sinne der Betroffenen zu vermitteln und Patienten über ihre Rechte und Möglichkeiten der Unterstützung zu informieren. „Die Einzelfälle verdeutlichen, wo es konkret an Patientenorientierung fehlt und welche schlimmen Folgen dies für die Betroffenen mitunter haben kann“, berichtete sie. Beispiele sind als intransparent empfundene Verfahren der Kostenübernahme bei Heil- und Hilfsmitteln, Unklarheiten bei der Einstufung durch die Pflegekassen oder Unsicherheiten beim Umgang mit dem Verdacht eines Behandlungsfehlers.

Dr. Eleftheria Lehmann: „Menschen zuerst – dies ist der Leitgedanke. Wir können das Gesundheitssystem nur menschlicher machen, wenn wir die Strukturen konsequent verbessern. Beschwerden von Patientinnen und Patienten oder ihrer Angehörigen können dabei wertvolle Hinweise auf Systemschwächen liefern. Deshalb müssen wir sie ernst nehmen, auswerten und gemeinsam mit den Akteuren des Gesundheitswesens nach Möglichkeiten von Veränderungen suchen.“ Die Gäste

der gelungenen Veranstaltung hatten ausreichend Beispiele aus ihrem persönlichen Erfahrungsschatz parat, die angeregt diskutiert wurden.

Frau Dr. Eleftheria Lehmann hat das Amt der Patientenbeauftragten im Sommer 2013 an Herrn Dirk Meyer übergeben. Er ist nun als Patientenbeauftragter der Landesregierung zentraler Ansprechpartner für besondere Anliegen erkrankter Menschen und ihrer Angehörigen. In erster Linie ist er allerdings nicht selbst beratend tätig, sondern fungiert als Lotse im Gesundheitswesen. Er weist daher in der Regel auf die vielfältigen, qualifizierten Beratungs- und Unterstützungsangebote der Kostenträger, Leistungserbringer, Selbsthilfeorganisationen und staatlichen Institutionen. Er informiert die Ratsuchenden in Ergänzung zu bestehenden Angeboten wie der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland, des Netzwerks Patientenberatung NRW, der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V. und der zahlreichen Selbsthilfeorganisationen. Das Büro des Patientenbeauftragten ist seit Mai 2012 auf dem Gesundheitscampus in Bochum angesiedelt.

#### Kontakt:

Der Beauftragte der Landesregierung Nordrhein-Westfalen für Patientinnen und Patienten

Gesundheitscampus 9, 44801 Bochum

Telefon: 0234 91535-1940

Mo. - Fr. von 8:00 - 18:00 Uhr

E-Mail:

[info@patientenbeauftragte.nrw.de](mailto:info@patientenbeauftragte.nrw.de)

Internet:

[www.patientenbeauftragter.nrw.de](http://www.patientenbeauftragter.nrw.de)



Dirk Meyer ist seit mehr als 25 Jahren in der Selbsthilfe beruflich engagiert und eine im Gesundheitswesen Nordrhein-Westfalens verankerte und anerkannte Persönlichkeit. Seit 1987 übte er verschiedene leitende Tätigkeiten in den Strukturen der AIDS-Hilfe auf lokaler, Landes- und Bundesebene aus. Bis 2011 war er zudem Sprecher der Landesverbände in der Gesundheitsselbsthilfe in Nordrhein-Westfalen (Wittener Kreis) und Mitglied der Ethik-Kommission der Ärztekammer Nordrhein. Zuletzt war Dirk Meyer in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung tätig.

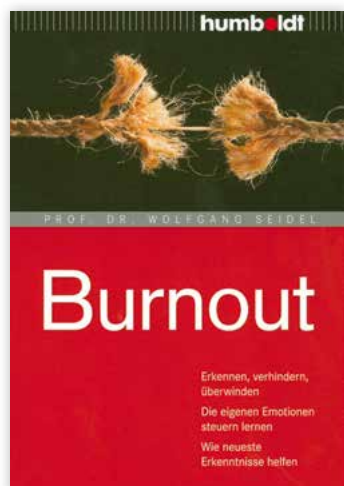
## Buchtipps



### Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die gezielte und wertfreie Konzentration auf den gegenwärtigen Moment. Das klingt zunächst einfach – wenn wir akzeptieren, wie schwierig es sein kann. Achtsamkeitsübungen können vielfältige positive Wirkungen haben: Körperliche und seelische Stressreduktion oder Distanzierung von überwältigenden Gefühlen und Gedanken. Auch bei Depressionen und Ängsten können die Achtsamkeitsübungen, die in dem Praxisbuch anschaulich dargestellt werden, helfen. Mit zunehmender Praxis sollen die Übungen dazu beitragen, Gefühle zu regulieren und zu einer stabilen inneren Gelassenheit zu kommen.

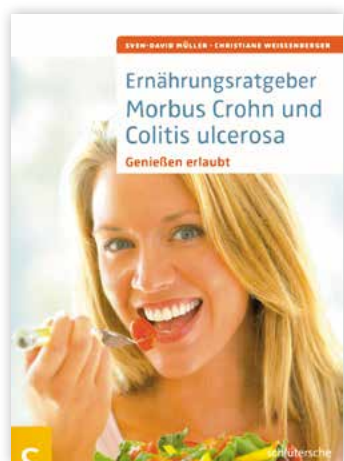
Achtsamkeit (mit Audio-CD)  
160 Seiten, Thieme Verlag  
ISBN: 978-3-8304-6650-5, 19,99 Euro



### Burnout

Leistungsfähigkeit, Flexibilität, Mobilität: Unsere schnelllebige Gesellschaft erfordert eine hohe Anpassungsfähigkeit. Immer mehr Menschen erleiden ein Burnout: Doch wie lässt sich diese Krankheit definieren, wie erkennen? Welche Merkmale zeichnen sie aus? Was können Betroffene konkret tun, und welche Strategien empfehlen sich zur Prävention? Diese und weitere Fragen werden vom Autor des Buches kompetent beantwortet. Seine Anregungen und wissenschaftlichen Kenntnisse im Bereich der Emotionspsychologie sind verständlich und dienen als praktische Hilfe beim Durchbrechen alter Verhaltensmuster.

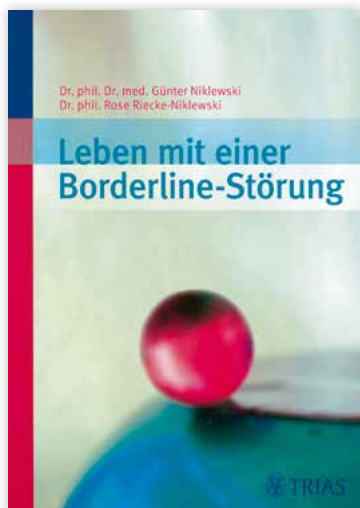
Burnout  
212 Seiten, humboldt Verlag  
ISBN: 978-3-86910-323-5, 12,95 Euro



### Ernährungsratgeber Morbus Crohn und Colitis

Der Ratgeber informiert ausführlich über die chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa und deren Behandlungsmöglichkeiten. Dieser Ratgeber stellt dar, wie wichtig eine gute Ernährung ist und wie diese die Behandlung unterstützen kann. Zwar lässt sich durch die Ernährung kein direkter therapeutischer Effekt erzielen, dennoch trägt sie in wesentlichem Maße zur Entlastung der Verdauungsorgane und des gesamten Stoffwechsels bei. Die dargebotene Rezeptpalette reicht von Frühstücksempfehlungen über delikate Hauptgerichte bis zu leckeren Desserts und regt zum kreativen Kochen an.

Ernährungsratgeber Morbus Crohn und Colitis  
ulcerosa, 144 Seiten, schlütersche Verlag  
ISBN 978-3-88893-616-2, 16,95 Euro



### Leben mit einer Borderline-Störung

Eine Borderline-Persönlichkeitsstörung ist durch großes inneres Leid und Spannung geprägt. Ratlosigkeit, Verzweiflung, Wut und innere Leere finden sich nicht nur auf Seiten der Betroffenen, sie spiegeln sich ebenso auf Seiten der Angehörigen. So widmet sich ein Kapitel der Gefühlswelt von „Borderlinern“ und deren Problemen in zwischenmenschlichen Beziehungen. Begriffsklärung, Symptomatik, eine kurze Einführung in die neurobiologischen Zusammenhänge werden neben den gängigen Theorien und Erklärungsmodellen sehr verständlich dargestellt. Detailliert werden auch Therapieformen erläutert.

Leben mit einer Borderline-Störung  
 188 Seiten, Thieme Verlag  
 ISBN: 978-3-8304-3681-2, 20,60 Euro



### Leben mit Asthma

Da bleibt mir einfach die Luft weg! Endlich wieder Luft bekommen! Für Asthmatiker sind dies nicht nur Sprüche, sondern eine alltägliche Wahrheit. Dieser kleine Ratgeber vermittelt einen leicht verständlichen Überblick und Wissen über Asthmaformen und die Auslöser. Das Buch informiert über Diagnoseverfahren und Therapiemöglichkeiten. Bewährte Tipps und Übungen sollen den Alltag erleichtern, helfen, die gefürchteten Anfälle zu verhindern und für einen aktiven Umgang mit Asthma sorgen

Leben mit Asthma  
 93 Seiten, schlütersche Verlag  
 ISBN 978-3-89993-502-8, 10,90 Euro





*Alles Gute  
und vor allem  
Gesundheit für 2014  
Ihr BüZ-Team*

# Ausblick 2014

- 24.01.2014** Anzeigenschluss für die Gesundheitswoche 2014
- 27.01.2014** Offenes Plenum der Selbsthilfe und Neujahrsempfang  
ab 16:00 Uhr Wanner Rathaus, Raum 30, 1. Etage
- 31.03.-06.04.2014** Herner Gesundheitswoche: Bewegte Stadt Herne
- 22.04.-26.04.2014** Studienfahrt der Selbsthilfe nach Goslar und Umgebung

## Herner Akademie für Selbsthilfe und Bürgerengagement

Termine 1. Halbjahr 2014

*Die Teilnahme ist kostenfrei, bitte anmelden!*

- 18.02.2014** Mit offenen Augen durch die Welt  
15:00 bis 18:00 Uhr | Wanner Rathaus | Raum 30, 1. Etage
- 01.04.2014** Versicherungen für Senioren 50Plus  
14:00 bis 16:00 Uhr  
Verbraucherzentrale | Beratungsstelle Herne | Freiligrathstraße 12  
4. Etage, Raum 427
- 23.06.2014** Nicht nur nett, sondern ehrlich –  
Authentische und empathische Kommunikation trainieren  
10:00 bis 17:00 Uhr  
Akademie Mont-Cenis | Mont-Cenis-Straße 1 | 44627 Herne | Bürgersaal

## Feste Termine im ersten Halbjahr 2014

Jeden **4. Montag im Monat** findet das Offene Plenum der Selbsthilfe im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne im Wanner Rathaus, Rathausstraße 6 statt.

## Termine für das erste Halbjahr:

**27.01.2014 | 24.02.2014 | 24.03.2014 | 28.04.2014 | 26.05.2014 und 23.06.2014**

Das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne erreichen Sie telefonisch unter **02323 16 - 3636**, per Fax unter **02323 16 - 3626** oder per Mail an [info@buez-herne.de](mailto:info@buez-herne.de)  
Sie finden uns auch im Internet unter [www.buez-herne.de](http://www.buez-herne.de) oder persönlich im BüZ, Rathausstraße 6 in 44649 Herne zu folgenden Zeiten:

**Montags und dienstags von 9:00 bis 12:00 Uhr und von 13:30 bis 15:30 Uhr  
sowie donnerstags von 9:00 bis 12:00 Uhr und von 15:00 bis 18:00 Uhr.**