

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN!

stadtherne

AUSGABE 11 / 2015

# HERNER SELBSTHILFE *Journal*

*Informationen für selbsthilfeinteressierte Menschen*



**Schmeiß die Krankheit über Bord**

*und fahre mit den Mudras fort!*

**Therese Littmann**

*Ein besonderer Weg in die Selbsthilfe*

**Das Ehrenamt**

*eine Bereicherung für alle*

**IGeL - zwischen ärztlichem Vertrauen,  
Hilfslosigkeit und Wirtschaftlichkeit**

© Knopp

## INHALT

- 03 VORWORT
- 04-06 SCHMEISS DIE KRANKHEIT ÜBER BORD UND FAHRE MIT DEN MUDRAS FORT!
- 07 DAS EHRENAMT - EINE BEREICHERUNG FÜR ALLE
- 08-09 THERESE LITTMANN - EIN BESONDERER WEG IN DIE SELBSTHILFE
- 10-11 SELBSTHILFE IST IM KRANKENHAUS ANGEKOMMEN
- 12-13 HERNER SELBSTHILFETAG 2015
- 14 STUDIENFAHRT NACH TRIER
- 15 SELBSTHILFELANDSCHAFT
- 16-17 IGeL - ZWISCHEN ÄRZTLICHEM VERTRAUEN, HILFSLOSIGKEIT UND WIRTSCHAFTLICHKEIT
- 18-19 AKTUELLES
- 20 AUSBLICK 2016

### Impressum

**Herausgeber:** Stadt Herne  
Der Oberbürgermeister

**Redaktionsanschrift:** Rathausstraße 6  
44649 Herne  
Tel.: 02323 16 - 3636  
Fax: 02323 16 - 3626

**Email:** buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de  
**Internet:** www.buez-herne.de  
**Sprechzeiten BüZ:** Mo., Di. und Do.:  
09:00 - 12:00 Uhr  
13:30 - 15:30 Uhr

**Redaktionsteam:**  
Marc Beckers, Marten Bottländer, Zerrin Cinar, Iqbal Gul, Amrei Hoffmann, Rudolf Jäger, Julia Kasielke, Berthold B. Knopp, Therese Littmann, Marlene Michels de Miranda da Silva, Jana Mühlegg, Gerhard Temmler, Wolfgang Redenz, Annemarie Weber, Inge Wilzoch und Christa Winger.

**Redaktionsleitung:** Dr. Katrin Linthorst  
Rathausstraße 6 | 44649 Herne  
Telefon: 02323 16 - 4570  
www.gesundheit-in-herne.de  
katrin.linthorst@herne.de

**Fotos:** 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,

Ich freue mich, dass Sie sich entschieden haben, das Selbsthilfejournal zu lesen. Im Folgenden finden Sie unterschiedliche Beiträge über die Selbsthilfelandchaft in Herne.

**E**iner davon ist der über den diesjährigen Selbsthilfetag am Buschmannshof. Sowohl die Worte als auch die Bilder geben einen schönen Überblick über diesen gelungenen Tag.

Was Menschen aus der Selbsthilfe bewegt, finden Sie dann auf den weiteren Seiten.

Christa Winger berichtet, wie Mudras bei der Bewältigung schwieriger Situationen helfen können.

Das Portrait von Frau Littmann zeigt sehr eindrücklich das vielfältige Engagement in der Selbsthilfe und verdeutlicht zugleich den breiten Erfahrungsschatz, der im Laufe der Jahre in der Selbsthilfe gesammelt wurde.

Außerdem präsentiert sich das EvK Herne als selbsthilfefreundliches Krankenhaus.

Zudem beschreiben Ehrenamtliche, wie sie sich in ihrer Arbeit erleben und was ihnen daran gefällt und ermutigen andere dazu, ehrenamtlich tätig zu werden.

Nicht zu vergessen ist die Studienfahrt der Selbsthilfedelegation, welche in diesem Jahr nach Trier geführt hat. Teilnehmer/-innen erzählen von dem aufregenden Ausflug und laden Sie herzlich ein, die Fahrt im nächsten Jahr zu begleiten.

Der Artikel „1000 mutige Männer in NRW“ ruft dazu auf, sich frühzeitig

um seine Gesundheit zu kümmern und Darmkrebs nicht auf „die leichte Schulter zu nehmen“. Ein von Darmkrebs betroffener Patient erzählt von seinen Erfahrungen.

Wir haben das Selbsthilfejournal um eine Rubrik erweitert und werden zukünftig das Thema Patientenrechte verstärkt in den Blick nehmen. Beginnen werden wir in dieser Ausgabe mit IGeL. IGeL steht für individuelle Gesundheitsleistungen im Gesundheitswesen, für wen diese in Frage kommen und wie man sich am Besten informieren kann, ist Inhalt des Beitrags von Marc Beckers, Julia Kasielke und Inge Wilzoch.

Auf der letzten Seite finden Sie auch in dieser Ausgabe wieder einige feste Termine für das Jahr 2016.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und bedanke mich sehr herzlich beim Redaktionsteam und freue mich schon jetzt auf die zukünftige Zusammenarbeit.

Herzliche Grüße,

**Dr. Katrin Linthorst**  
Leiterin der Abteilung Gesundheitsförderung und -planung im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne



# SCHMEISS DIE KRANKHEIT ÜBER BORD UND FAHRE MIT DEN MUDRAS FORT!

Autorin: Christa Winger / Leiterin Selbsthilfegruppe Depressionen

## MUDRAS = FINGERÜBUNGEN, DIE DEM KÖRPER HARMONIE BESCHEREN!

Das Wort Mudra kommt aus dem Sanskrit, einer altindischen Literatur- und Gelehrtensprache. Die wichtigsten Schriften des Hinduismus sind in Sanskrit verfasst. Viele Begriffe aus dem Yoga haben ihren Ursprung in dieser Sprache.

**W**as ist ein Mudra? Ein Mudra ist eine Hand- oder Fingerstellung, eine symbolische Geste, ein Siegel oder eine Art Abdruck.

„Mud“ heißt: Freude, aber auch Geste, durch die man bei den Göttern Gefallen findet. „Ra“ bedeutet: das, was gilt. Mit anderen Worten bedeutet Mudra also: „das, was Freude bringt.“



Die Raute von Frau Angela Merkel ist ein Mudra, das die Aufnahmefähigkeit und die Konzentration verbessert. Ebenso aktiviert dieses Mudra die beiden Gehirnhälften, so dass die Gedächtnisleistung (Gehirnleistung) gesteigert wird.

Mudras finden ihre Anwendung häufig im Kundalini Yoga. Die Durchführung der Mudras bringt im Körper den Energiefluss in Schwung, so dass sich vorhandene Blockaden auflösen. Die einzelnen Körperfunktionen können so besser ihre Arbeit verrichten und die gewonnene Energie fließt wieder in natürlichen Bahnen. Die Mudras werden nicht nur im Yoga, sondern auch in der Religion der Hindus und der Buddhisten, sowie im Alltag der Bevölkerung in vielen asiatischen Ländern angewandt. Seit Jahrhunderten werden sie im fernöstlichen Kulturkreis zur Heilung eingesetzt.

Das wohl weltweit bekannteste Mudra wird in vielen Weltreligionen und vom Papst gezeigt. Es spendet Segen und soll die Menschen vor Gefahren jeglicher Art schützen.

Wie werden die Mudras angewendet? Für die Ausführung der Mudras benötigen wir unsere Fingerspitzen. In der Spitze eines Fingers befinden sich ca. 4000 Nervenfasern, die im engen Kontakt mit den Organen und dem Zentralnervensystem stehen. Die Finger-

übungen wirken wie eine Akupressur. Wichtig ist, dass die entsprechenden Fingerhaltungen mit beiden Händen gleichzeitig ausgeführt werden, denn so wirken sie besser. Um einen optimalen Erfolg zu erzielen, ist es ratsam, die Übungen dreimal täglich für jeweils 15 Minuten durchzuführen. Hier spricht man vom Optimum, dreimal 5 Minuten je Übung können auch ausreichend sein. Ideal ist es, wenn man das Mudra im Sitzen macht und dabei die Füße mit der ganzen Fußsohle auf den Boden stellt. Dann spricht man von einer Verbindung zur Erde (Erdhaftung). Wer dabei Schwierigkeiten hat, oder wem

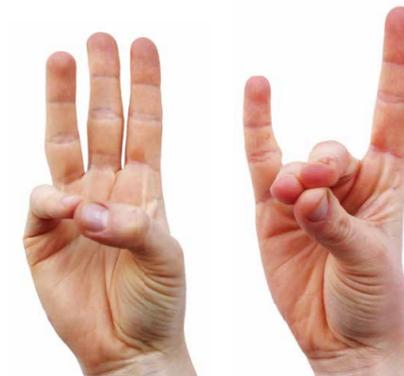
es zu unbequem ist, der kann das Mudra auch im Liegen durchführen. Bei der Ausübung der Fingerübung sollte man ruhig atmen, und zwar durch die Nase ein- und durch den Mund aus. Es ist aber auch möglich, ausschließlich durch die Nase ein- und auszuatmen. Die einzelnen Fingerspitzen soll man nur leicht gegeneinander drücken. Bei der Durchführung des Mudras ist es ratsam, dass man die Augen schließt, um sich noch besser konzentrieren zu können und dabei in Gedanken ein bis zwei positive Sätze formuliert und diese wiederholt. Hierbei können auch Wünsche mit einfließen. >>



### Mahavir / Priehvi

#### WIRKSAMKEIT:

- verleiht Dynamik und Energie
- erhöht die Blutzirkulation
- die Hormondrüsen arbeiten qualitativ besser
- die Nerven im Kopf- und Halsbereich bleiben gesund und stabil
- die Muskeln werden von Säure befreit



### Varun / Apan

#### WIRKSAMKEIT:

- viele Erbkrankheiten werden gelindert
- Die Haut wird weich und gesund
- stärkt das Immunsystem und die Abwehrkräfte
- reinigt das Blut und verringert das Risiko von Bluthochdruck



### Agni / Prithvi

#### WIRKSAMKEIT:

- stärkt das Verdauungssystem
- beschleunigt den Puls
- Stoffwechselfunktionen werden aus dem Körper geschwemmt
- regt den Appetit an
- lindert Diabetes und Leberkrankheiten



### Vayu (alleine) + Akash

#### WIRKSAMKEIT:

- die Blutzirkulation wird angeregt
- das obere Nervensystem wird gereinigt
- man wird frei von chronischer Müdigkeit
- Stress und Depressionen werden abgebaut
- die Lungen werden gereinigt und den Körper durchströmt ein Gefühl der Wärme und des Friedens
- Depressionen werden verschwinden, weil der Geist gesünder und widerstandsfähiger wird



### Apan / Vayu

#### WIRKSAMKEIT:

- steigert die Kraft von Herz und Lunge
- stabilisiert den Blutdruck
- Müdigkeit verfliegt
- die Nerven beruhigen sich
- der Schlaf verbessert sich
- neuer Fluss an Lebensenergie



### Pran

#### WIRKSAMKEIT:

- hilft bei Gehirnerschütterungen
- lindert Augen- und Nervenkrankheiten
- steigert die Sehkraft und befreit von Migräne
- steigert die geistige Leistungsfähigkeit
- verbessert das Erinnerungsvermögen
- steigert die Fähigkeit, zwischen wahr und falsch zu unterscheiden, um das Leben in Balance zu halten



### Gyan / Vayu

#### WIRKSAMKEIT:

- Hormone kommen ins Gleichgewicht
- hilft bei Schlaflosigkeit & Schlafstörungen
- reduziert Stress und lindert Depressionen
- reduziert negative Gedanken
- macht uns reich an Energie und Dynamik
- entwickelt die Geistes- und Erinnerungsfähigkeit
- reduziert die Nebenwirkungen von Drogen und Medikamenten

>> Ausprobieren, lautet die Devise! Mehr Energie für den Tag, das wäre doch für jeden wünschenswert!

Anzumerken sei: Mudras ersetzen nicht den Arzt. Bei regelmäßiger Anwendung bessern sich allerdings Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.

Anderes ausgedrückt: Sie aktivieren die Selbstheilungskräfte im Körper und setzen den Energiefluss in Gang.

#### QUELLE ÜBER DIE WIRKSAMKEIT DER MUDRAS:

Dr. BK Chandra Shekhar, Buch: Gesundheit in Ihrer Hand, 2014/15

#### BUCHTIPPS:

**MUDRAS für Körper, Geist und Seele** von Gertrud Hirschi, Königsfurt Urania Verlag, ISBN: 978-3-86826-108-0

**Das Kundalini Yoga Handbuch, für Gesundheit von Körper, Geist und Seele** von Satya Singh, Allegria Verlag, Taschenbuch, Best.-Nr. 978-3-548-74126-0

Die Selbsthilfe-Gruppe Depressionen trifft sich 14-tägig, mittwochs von 17:15-19:00 Uhr im Rathaus Wanne in der Teeküche, Tel.: 02323 31809

## DAS EHRENAMT – EINE BEREICHERUNG FÜR ALLE

Autor: Wolfgang Redenz

**I**n seinem ursprünglichen Sinn ist das Ehrenamt ein ehrenvolles und freiwilliges Amt, das ein/e Bürger/in übernimmt ohne finanziellen Ausgleich dafür zu erwarten. Heute wird der Begriff Ehrenamt immer mehr gleichbedeutend mit Begriffen wie Freiwilligenarbeit oder auch Bürgerschaftlichem Engagement benutzt.

Das klassische Ehrenamt bedeutet: Etwas für andere zu tun und daraus einen Mehrwert für sich selbst zu ziehen. Selbstlosigkeit, Pflichtgefühl, Überzeugung und Identifikation mit der Gruppe bzw. der Organisation treten heute zunehmend in den Hintergrund. Individuelle Motive, eigene Interessen und Bedürfnisse spielen verstärkt eine Rolle. Deutlich häufiger wird nach dem persönlichen Nutzen, nach Anerkennung, Spaß, Kontakten und Gemeinschaft mit anderen sowie nach subjektiv befriedigender Tätigkeit gefragt.

Die Suchthilfe ist mittlerweile eine feste Komponente des Sozial- und Gesundheitssystems in Deutschland. Die professionellen Angebote werden ergänzt durch eine Vielzahl von Suchthilfeverbänden und -gruppen. Sie sind ein eigenständiger und wesentlicher Bestandteil des Hilfesystems für Suchtkranke und eröffnen jährlich tausenden Menschen Wege aus der Sucht.

In meiner ehrenamtlichen Tätigkeit leite ich eine Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und deren Angehörige. Mein Ehrenamt besteht auch darin, Menschen mit Behinderung zu begleiten sowie bei Behördengängen behilflich zu sein. Freiwilligkeit kann Berge versetzen und Hürden überwinden. Ohne den freiwilligen ehrenamtlichen Einsatz



„Ohne den freiwilligen ehrenamtlichen Einsatz der Bürger/innen würden viele Projekte und Bereiche des sozialen und öffentlichen Lebens kaum existieren können.“

der Bürger/innen würden viele Projekte und Bereiche des sozialen und öffentlichen Lebens kaum existieren können. Der Staat hat diese Tatsache längst er-

kannt und fördert das freiwillige Bürgerengagement.

Meine Frau und ich sind seit 25 Jahren Guttempler. Die Guttemplergemeinschaft Herne „Burg Eickel“ wurde am 12.07.1992 gegründet. Meine Frau war Gründungsmitglied und ist auch heute noch im Vorstand als Schatzmeisterin tätig. Ich bin Vorsitzender der Gemeinschaft. Die Mitglieder und Gesprächsgruppenteilnehmer treffen sich jeden Mittwoch um 19 Uhr.

Ich bin gerne bereit auch noch anderweitig ehrenamtlich tätig zu werden.

**Kontaktinformationen:**  
Telefon: 0234 23 56 40  
E-Mail: w.redenz@ish.de

# THERESE LITTMANN – EIN BESONDERER WEG IN DIE SELBSTHILFE

Autorinnen: Therese Littmann, Dr. Katrin Linthorst

**D**ie fehlende Luft raubte Nacht für Nacht den Schlaf. Die Schlafstörungen nahmen zu, die Erholungsphasen ab. Um nachts überhaupt noch zur Ruhe zu kommen, musste eine Beatmungsmaschine eingesetzt werden. Das war 1997. Eine Verbesserung der Schlafqualität führte aber zugleich auch zu regelmäßigen Kontrollen in der Klinik.



„Man bringt sich ein für andere, hat aber selber auch großen Nutzen.“

Hier wurde Therese Littmann erstmalig mit dem Thema Gründung einer Selbsthilfegruppe konfrontiert. Das Personal der Klinik organisierte eine Vorbereitungsveranstaltung, die für Betroffene als auch interessierte Bürger/-innen offen stand. Neben Themen wie Lunge, Beatmung und Schlafapnoe sollte der gemeinsame Austausch im Vordergrund stehen.

Zur Gründung einer Gruppe, zwei Wochen später, erschienen sechs Personen, die das Gefühl mitbrachten, richtig und wichtig zu sein. Frau Littmann selbst übernahm die Rolle der Protokollantin und war sich über die Zugehörigkeit zum Thema Schlafapnoe noch nicht sicher. Nach dem zweiten Treffen war sie jedoch von und auch durch die Gruppe überzeugt.

Als der Vorsitzende der Gruppe nach einem halben Jahr verstarb, übernahm sie die Gruppenleitung. Der Treffpunkt blieb in den Räumlichkeiten des Krankenhauses, ebenso wie die gute Beziehung zum Personal.

Neben dem generellen Austausch von Informationen zum Krankheitsbild Schlafapnoe wurden Firmen eingela-

den, ihre Geräte vorzustellen. Darüber hinaus reisten die Mitglieder der Gruppe durchs Land, um an Kongressen teilzunehmen. Vier Jahre lang traf sich die Gruppe 14-tägig – als allmählich die Themen ausgingen schienen, konzentrierte sich die Gruppe auf monatliche Treffen. Zum einen wurde die Erfahrung gemacht sich thematisch auf dem neusten Stand zu halten, zum anderen hat sich die Gruppe in den Jahren so gut entwickelt, dass sie über den Tellerand gucken konnte. Vorsorgethemen, rechtliche Fragestellungen über Vollmachten am Ende des Lebens oder auch gemeinsame Tagesausflüge stärkten die Gruppe, deren Vorsitzende Frau Littmann bis 2009 blieb.

Im Laufe ihrer eigenen Krankheitsgeschichte wurde irgendwann die dau-

erhafte Versorgung mit Sauerstoff notwendig. Diese Abhängigkeit sorgte für viele kleine und große Probleme im Alltag. Rein praktisch stellte sich die Frage, wo die entsprechenden Geräte untergebracht werden können, viel elementarer war jedoch die Angst vor der Aufhebung der Spontanität.

„Ich bin eine Kämpferin. Das wird schon irgendwie gehen.“ Das scheint das Lebensmotto von Therese Littmann zu sein. Für sie ist Selbsthilfe von ganz besonderer Bedeutung: „Man bringt sich ein für andere und hat aber selber auch großen Nutzen.“ Das Kennenlernen unterschiedlicher Menschen und der Umgang mit Belastungen hat sie ruhiger und entspannter gemacht, aber auch stärker, souveräner. Das Wissen darüber, welche Rechte sie als Patientin hat und dieses Wissen weiterzugeben ist für sie ein innerer Auftrag.

Der Austausch untereinander und die Unterstützung in der Gruppe und im Alltag sind von ganz besonderer Qualität: „Wenn ich da nicht reingerutscht wäre, hätte ich so viel nie erfahren.“ Ihr Ehemann hat sie dabei immer unterstützt und sie begleitet.

Trotz dieser positiven Erfahrungen hat sie sich irgendwann aus der Selbsthilfe und dem Ehrenamt zurückgezogen, allerdings nicht lange. Über Umwege durch die ehrenamtliche Unterstützung beim Blutspendedienst und der Unterstützung in der Seniorenhilfe war sie der Selbsthilfe ziemlich schnell wieder ganz nah und in zwei Gruppen Mitglied. Insbesondere die aktive Unterstützung untereinander (Verantwortliche einer

Tippelgruppe) machte Frau Littmann Freude.

Doch auch über die Stadtgrenzen hinaus suchte sie sich Informationen und besuchte eine Selbsthilfegruppe zum Thema Sauerstoff in Gelsenkirchen. Die Bitte des DRK 2014 eine Gruppe für Menschen mit Sauerstoff zu gründen, konnte sie deshalb nicht ausschlagen. Eigentlich wollte sie dabei keine verantwortliche Rolle mehr innehaben,

dennoch tut sie dies und macht es auch mit Leidenschaft und großer Motivation. Seit Juli 2014 leitet sie die Gruppe Leben mit Sauerstoff, die sich einmal im Monat trifft. Regelmäßig nehmen zwischen 15-20 Menschen an den Treffen teil.

Im Fokus steht dabei nicht ein bestimmtes Krankheitsbild, sondern das Leben mit Sauerstoff allgemein. Rechtliche und gesetzliche Grundlagen sind eben-

so von Bedeutung wie der Austausch allgemeiner Informationen im Umgang mit Sauerstoff, u.a. auf Reisen oder auch klassische Themen wie Patientenverfügungen.

Im Laufe der Jahre hat Frau Littmann viel über Gruppen und gruppendynamische Prozesse gelernt und ihren eigenen Weg gefunden, die Gruppe zu moderieren und zu leiten. Beispielsweise dient ihr ein kleines Glöckchen als wichtiges Moderationsinstrument.

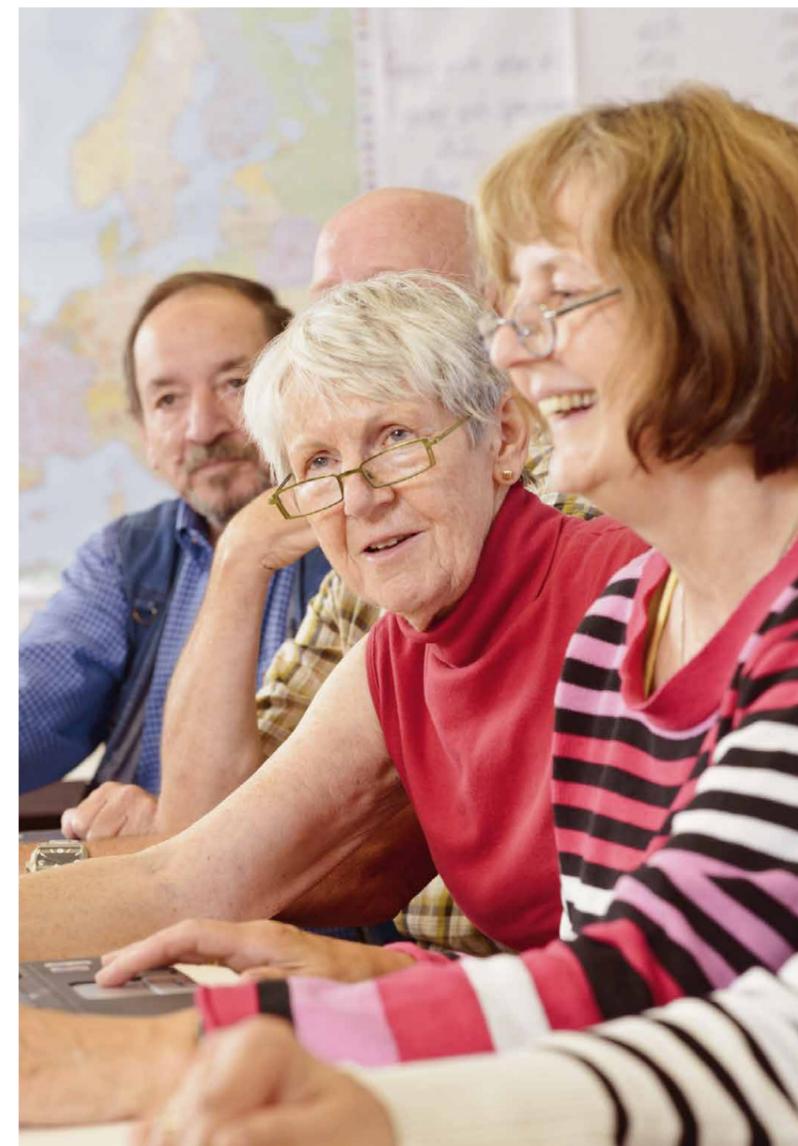
Während sich in der „alten“ Gruppe schon einiges an Regelwerken (Aufstellen einer Satzung, also das Festhalten der Regeln in Schriftform) etabliert hatte und die Unterstützung der Kontaktstelle über einen Zeitraum von sechs Monaten genutzt wurde, lässt sie es jetzt recht entspannt angehen.

Im Moment sieht sie noch keine Notwendigkeit formale Kriterien festzulegen, sollte das irgendwann der Fall sein, wird sie dies gemeinsam mit der Gruppe entwickeln.

Für Therese Littmann bedeutet Selbsthilfe der Austausch unter Betroffenen, Menschen kennenzulernen, persönliche Kontakte zu pflegen und sich zu informieren. Sie ist froh, in Herne so gut vernetzt zu sein und die Infrastruktur nutzen zu können. Neben der Leitung der Selbsthilfegruppe, ist Frau Littmann ehrenamtlich beim DRK aktiv und im Selbsthilfebeirat und im Beirat für Menschen mit Behinderungen vertreten.

Die Gruppe *Leben mit Sauerstoff* trifft sich jeden 4. Mittwoch im Monat von 15:00-17:00 Uhr im DRK-Altenhilfezentrum, Königgruber Park, Bergmannstr. 20, 44651 Herne.

Kontakt über Frau Kowalewski: Telefon 02325 969500



# SELBSTHILFE IST IM KRANKENHAUS ANGEKOMMEN

Autor/-innen: Julia Kasielke, Marc Beckers

## EVK HERNE ALS SELBSTHILFEFREUNDLICHES KRANKENHAUS ZERTIFIZIERT

**H**eutzutage nutzen immer mehr Betroffene und ihre Angehörigen Selbsthilfeangebote zur Bewältigung und Behandlung von Krankheiten, damit nimmt die Bedeutung von Selbsthilfe immer weiter zu. Unter Selbsthilfe versteht man einen speziellen Typus des Engagements, indem sich Personen, ohne die Erwartung von Gegenleistungen, nach dem Solidaritätsprinzip einsetzen. Selbsthilfe ist freiwillig und unentgeltlich. Dabei wird nach dem Prinzip „Hilfe für sich selbst

und andere“ gestrebt. Die Selbsthilfe bietet eine Anlaufstelle für zahlreiche Betroffene und ihre Angehörigen hinsichtlich verschiedener Problematiken. Dabei gelingt es mit Hilfe dieser – durch den Austausch und die Erfahrungen anderer Betroffener, besser in den Alltag zurück zu gelangen, als durch alleinige Fachkräftunterstützung.

Ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zeichnet sich durch die gleichberechtigte Zusammenarbeit zwischen

den Kooperationspartnern Krankenhaus und den Selbsthilfegruppen aus. Die Auszeichnung „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ erfolgt nach der umsichtigen Prüfung durch den Gesamtverband des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbandes. Um das genannte Zertifikat zu erhalten, gilt es vorgeschriebene Qualitätskriterien zu erfüllen. Den Selbsthilfegruppen soll die Zusammenarbeit eine Möglichkeit zur Selbstdarstellung bieten, so dass Patienten und Angehörige regelmäßig



über neue Angebote, Sprechzeiten und Materialien informiert werden. Treffen der Selbsthilfe finden hinsichtlich einer sinnvollen Infrastruktur und gegebener Anonymität bereits große Verbreitung in Krankenhäusern, so dass dort vorrätige Räume optimal als Treffpunkt sowie zu geeigneten Präsentationsmöglichkeiten genutzt werden können.

Zudem muss gewährleistet werden, dass jede/r Interessent/-in an derartigen Treffen teilnehmen darf. Die Kooperation zwischen Krankenhaus und Selbsthilfegruppe dient als sinnvolle Öffentlichkeitsarbeit und Marketing-Instrument für die Selbsthilfegruppen.



Mitarbeiter/-innen der Ärzteschaft, Pflege, Verwaltung und therapeutischen Berufsgruppen sind über die Kooperation und Angebote informiert, zusätzlich gibt es pro Station eine/n speziellen Ansprechpartner/-in, der/die Kontakte zur Selbsthilfe vermitteln kann und bei Fragen und Problemen unterstützt.

Außerdem wird ermöglicht, dass Informationen und Erfahrungen zwischen den Beteiligten ausgetauscht werden können. Bei Fortbildungen und Weiterbildungen der Mitarbeiter/-innen wird die Selbsthilfe miteinbezogen. Die Partizipation erleichtert den Selbsthilfegruppen die Teilnahme an Ethik-Kommissionen und Qualitätszirkeln. Die Kooperation erfolgt nach einem formalen Beschluss und sollte exakt dokumentiert werden.

Ebenso an der Kooperation beteiligt ist das Herner Bürger Selbsthilfezentrum (BüZ), welches für den bestmöglichen Austausch und als Vermittlungsstelle zwischen Krankenhäusern und Selbsthilfegruppen dient und außerdem individuelle Beratung und Unterstützung gewährt.

Seit einem halben Jahr kann sich das evangelische Krankenhaus Herne/Castrop-Rauxel nun als „selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ bezeichnen.

Bei Interesse hinsichtlich „Selbsthilfefreundlicher Krankenhäuser“ erhalten Sie zusätzliche Informationen auf der Internetseite des Evangelischen Krankenhauses Herne sowie in themenbezogenen Mitarbeiter- und Patientenbroschüren und in der Eingangshalle des oben genannten Krankenhauses. Außerdem im BüZ Herne telefonisch unter der 02323 16-3636 sowie unter [www.buez.de](http://www.buez.de) und [buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de](mailto:buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de).



Werner Karnik, Verwaltungsdirektor Evangelisches Krankenhaus Herne:

„Während unserer Vorbereitung auf die Zertifizierung haben wir die enge Verbindung zum Bürger Selbsthilfezentrum schätzen gelernt. Unsere bereits seit vielen Jahren währende Unterstützung der Herner Selbsthilfegruppen hat durch den intensiven Austausch mit dem BüZ zu einer Systematisierung der Informationsströme in unserem Hause geführt.“

Für die Selbsthilfegruppen bedeutet das, dass sie sich nun wesentlich stärker in unser Haus eingebettet fühlen können, weil sie wissen, dass es für sie offiziell benannte Ansprechpartner gibt, die für ihre Fragen offen sind.

Und wir als Krankenhaus sind jetzt viel besser in der Lage, gezielte Unterstützung anzubieten. Als weiteres positives Fazit haben wir festgestellt, dass seit unserer Zertifizierung die Zahl der Selbsthilfegruppen an unserem Haus deutlich zugenommen hat. Das freut uns sehr und wir heißen jede Gruppe herzlich willkommen, die diesen Kreis vergrößert.“

# HERNER SELBSTHILFETAG

## 22. AUGUST 2015

Autor/-innen: Marc Beckers, Zerrin Cinar, Julia Kasielke

**I**n Zusammenarbeit mit dem Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, den Selbsthilfegruppen sowie zahlreichen ehrenamtlichen Helfer/-innen wurde am 22. August 2015 erneut der alle zwei Jahre stattfindende Herne Selbsthilfetag veranstaltet.

Bei diesem hatten zahlreiche Selbsthilfegruppen die Chance, sich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Bei strahlend blauem Himmel waren an diesem Samstag Gruppen von A wie Asthma bis Z wie Zeppelin vertreten.

Alle Interessierten waren herzlich willkommen. Die Veranstaltung fand unter freiem Himmel am Buschmannshof in Wanne-Eickel statt.

Die Hälfte von über 100 Selbsthilfegruppen im Raum Herne war mit Informationsständen vertreten. Interessierten wurden Broschüren und Materialien der Selbsthilfegruppen aus den verschiedensten Themengebieten wie zum Beispiel Demenz, Venenerkrankungen und Leben mit Sauerstoff bereitgestellt. Die etwa 120 Teilnehmer/-innen der Selbsthilfegruppen waren von 10-16 Uhr für Betroffene und ihren Angehörigen vor Ort. Die Betroffenen konnten die Gelegenheit nutzen um Erfahrungen und Ratschläge untereinander auszutauschen.

Sinn des Selbsthilfetages war es unter anderem, neue Mitstreiter/-innen zu erreichen, aber vor allem den betroffenen Menschen zu zeigen, dass das Leben



lebenswert ist und die Erkrankung nicht den persönlichen Alltag bestimmen muss. Die Selbsthilfegruppen bieten gegenseitige Unterstützung an und helfen im Umgang mit der Erkrankung.

Mit zu der Veranstaltung gehörte ein buntes Bühnenprogramm, dazu zählte



unter anderem die Schulband der Gesamtschule Wanne und der Gospelchor Ruhr e.V. sowie musikalische Unterhaltung durch die Gruppe ID 55. Zudem bot die Aktion „Bewegung in jedem Alter“ des Deutschen Roten Kreuzes allen Wissbegierigen die Möglichkeit, sich an einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm zu beteiligen. Das erworbene Wissen zu den Übungen konnte mitgenommen werden, um

dieses sinnvoll im Alltag einzubinden. Mit einer Vielzahl an Preisen sorgte das Glücksrad für Spaß und Freude bei Groß und Klein.

Zudem wurden die kleinen Gäste auch zusätzlich umsorgt, indem sie die Möglichkeit hatten, sich beim Kinderschminken und einer Buttonmaschine zu vergnügen. Für Essen und Trinken wurde auch gesorgt. So wurden unter ande-



rem Käse-Apfel-Kuchen und Bratwurst im Brötchen angeboten.

Insgesamt war der Tag sehr erfolgreich und sorgte sowohl für die Besucher, als auch innerhalb der Gruppen für große Begeisterung, sodass ein großer Zulauf an interessierten Bürgerinnen und Bürgern zu verzeichnen war.

Abschließend geht noch ein großes Dankeschön an alle, die sich an dem Selbsthilfetag beteiligten und diesen durch ihre Unterstützung und Engagement erst ermöglichten. Mit großen Erwartungen freuen wir uns jetzt schon auf den Selbsthilfetag 2017 und hoffen auch da auf zahlreiche Besucher/-innen.



# STUDIENFAHRT NACH TRIER

Autorin: Annemarie Weber

**D**as Bürger-Selbsthilfe-Zentrum und das Institut für Kirche und Gesellschaft in Herne führen jedes Jahr eine Studienfahrt durch. Diese findet immer am Dienstag nach Ostern statt.

Die Reise führte uns diesmal in die schöne Stadt Trier. Los ging es am Dienstag, 7.4.2015 um 8:45 Uhr ab Wanne-Eickeler Hauptbahnhof. Bei einem Zwischenstopp in Troisdorf besuchten wir die dortige Selbsthilfe-Kontaktstelle. Es fand ein reger Austausch zwischen den Selbsthilfegruppen aus Herne sowie aus Troisdorf statt. Anschließend fuhren wir weiter nach Trier zu unserem Hotel „Deutscher Hof“: Ein gemeinsames Abendessen im Hotel beendete den ersten Tag.



Der nächste Morgen stand bis Mittag zur freien Verfügung. In dieser Zeit hatte jeder die Gelegenheit, sich die Fußgängerzone und nähere Umgebung von Trier anzuschauen. Ab 11:45 Uhr wurde ein Treffpunkt an der Porta-Nigra vereinbart. Von dort aus startete eine Stadtrundfahrt im Römer Express. Der Römer Express ist eine kleine Bimmelbahn, die uns durch die kleinen Gassen von Trier fuhr. Die zweistündige Fahrt war sehr lehr- und anschauungsreich. Danach fand ein Treffen in der Kon-

taktstelle in Trier statt. Bei Kaffee und Kuchen im Cafe Balduin fand ein reger Austausch mit den örtlichen Selbsthilfegruppen statt. Das gemeinsame Abendessen wurde im Ratskeller in der City von Trier eingenommen.

Am nächsten Tag, Donnerstag, 9.4.2015, führte uns die Reise nach Luxemburg. Bei einer ausgiebigen Stadtrundfahrt mit dem Bus ging es anschließend zu Fuß weiter. Am Nachmittag fand noch eine Stadtrundfahrt mit der kleinen „Eisenbahn“ in Vianden statt. Vianden liegt an der Our, inmitten einer wunderbaren Naturlandschaft. Das Schloss, welches durch Erbschaft an die Dynastie Oranien -Nassau gelangte, befindet sich heutzutage im Besitz des Luxemburgischen Staates. Das gemeinsame Abendessen wurde wieder im Hotel „Deutscher Hof“ eingenommen.



Hotel „Deutscher Hof“

Am nächsten Tag fuhren wir mit unserem Reisebus nach Saarbrücken. Dort erwartete uns eine Schiff-Rundfahrt auf der Saar. Bei Kaffee und Kuchen wurden uns die Sehenswürdigkeiten vom Schiff aus erläutert.

Nach der zweistündigen Schifffahrt, die auch mit einer Schleusenfahrt verbunden war, fand eine Stadtrundfahrt per Bus statt. Anschließend wurde eine Besichtigungstour zu Fuß angeboten, die von den meisten Teilnehmer/innen auch angenommen wurde.

Der uns zugewiesene Stadtführer erläuterte uns mit seiner humorvollen Art die Sehenswürdigkeiten von Saarbrücken. Der Tagesabschluss mit Abendessen fand dann in der Hausbrauerei „Blesius-Garten“ in Trier statt.

Am Samstag, den 11. April 2015, fuhren wir dann wieder Richtung Heimat. Auf dieser Fahrt wurden viele Eindrücke gesammelt und gute Gespräche mit verschiedenen Selbsthilfegruppen aus der Region Trier geführt.

# SELBSTHILFELANDSCHAFTEN – DIE KOMMUNALE SELBSTHILFE IN HERNE

Autorin: Amrei Hoffmann

**U**m die Selbsthilfelandchaft in Herne aus einer neutralen und unabhängigen Sicht betrachten zu können, hat die Stadt Herne die Fachhochschule Dortmund beauftragt, diese zu untersuchen. Die Forschungsarbeiten des Projektes, in welchem der Sinn und die Wirklichkeit von Selbsthilfe aus Sicht der Beteiligten erklärt werden soll, fanden von Sommer 2014 bis Herbst 2015 statt. Es wurden 18 Interviews mit Teilnehmer/innen und Angehörigen, welche selbst in einer Selbsthilfegruppe aktiv sind, durchgeführt.

Beim Auswerten der Interviews zeigten sich drei Gruppen. Die primär somatisch orientierten Gruppen, wozu z.B. Krankheiten wie Diabetes, Rheuma, MS oder Krebserkrankungen zählen, die primär psychisch orientierten Gruppen und die primär lebenslagenorientierten Gruppen, in welcher sich ebenfalls Menschen mit einer somatischen oder psychischen Erkrankung befinden, diese aber nicht im Mittelpunkt steht.

Viele Menschen besuchen eine Selbsthilfegruppe, wobei schätzungsweise 70.000 bis 100.000 Gruppen in Deutschland existieren. Teilnehmer/innen berichten, dass sie in Selbsthilfegruppen teilweise das erste Mal die Erfahrung gemacht haben, mit ihrer Krankheit und ihrem Leiden von anderen wirklich verstanden zu werden und sich auf Augenhöhe zu begegnen.

Es gibt verschiedene Wege, wie Menschen zu einer Selbsthilfegruppe finden. Viele bekommen Hilfe oder Informationen vom Krankenhauspersonal, wobei andere eine neue Gruppe gründen und wieder andere werden von Bezugspersonen auf Selbsthilfegruppen hingewiesen. Unterschiede sind bei der Anzahl der Treffen zu erkennen. Von einer Gruppe wurde berichtet, dass sie sich fast jeden Tag treffen, wobei andere Gruppen wiederum mit drei Treffen pro Jahr zufrieden sind. Außerdem weichen die Ziele der Gruppen stark voneinander ab. Während sich primär somatisch orientierte Gruppen treffen, um hauptsächlich neue Informationen und Behandlungsmethoden miteinander auszutauschen oder sich Fachvorträge anzuhören, treffen sich psychisch orientierte Gruppen eher, um miteinander ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen.

Bei den lebenslagenorientierten Gruppen stehen das soziale Erleben und die Gemeinschaft im Vordergrund, weshalb viele Ausflüge und Aktionen unternommen werden, wobei diese mit hohem Zeit- und Kostenaufwand verbunden sind. Sie erleben aber auch Alltagsaktivitäten miteinander, wie zum Beispiel gemeinsames Essen oder Gespräche. Oft ist die Leitung einer Selbsthilfegruppe ehrenamtlich und selbst von der spezifischen Krankheit oder Lebenslage betroffen. Motive, eine Gruppe zu leiten, sind das Bewusstsein, anderen Betroffenen zu helfen und die Tatsache, dass eine Selbsthilfegruppe ein Geben und Nehmen ist.

Konflikte kann es zu einem Ausstieg aus der Selbsthilfegruppe kommen, jedoch können auch Gründe wie Heilung oder einem routinierten und für sich selbst zufriedenstellenden Umgang mit der Erkrankung dazu führen.

Es gibt allerdings auch professionelle Leitungen, die dafür entlohnt werden und nicht selbst betroffen sind oder waren. Durch verschiedene

Aus der Forschung ergeben sich folgende Schlussfolgerungen: Wünsche der Gruppen sind unter anderem mehr finanzielle Unterstützung und somit eine Entlastung der Mitgliederbeiträge, mehr Kooperation mit Professionellen sowie die Gewährleistung der Anonymität und die Gewinnung neuer und junger Mitglieder

Bei den lebenslagenorientierten Gruppen stehen das soziale Erleben und die Gemeinschaft im Vordergrund, weshalb viele Ausflüge und Aktionen unternommen werden, wobei diese mit hohem Zeit- und Kostenaufwand verbunden sind. Sie erleben aber auch Alltagsaktivitäten miteinander, wie zum Beispiel gemeinsames Essen oder Gespräche. Oft ist die Leitung einer Selbsthilfegruppe ehrenamtlich und selbst von der spezifischen Krankheit oder Lebenslage betroffen. Motive, eine Gruppe zu leiten, sind das Bewusstsein, anderen Betroffenen zu helfen und die Tatsache, dass eine Selbsthilfegruppe ein Geben und Nehmen ist.



Selbsthilfelandchaften  
Die kommunale Selbsthilfe in Herne

Forschungsbericht vorgelegt von  
Nina Erdmann, M.A. / Prof. Dr. Jochem Kotthaus  
unter Mitarbeit von  
Jennifer Dietrich / Laura König

# IGEL - ZWISCHEN ÄRZTLICHEM VERTRAUEN, HILFSLOSIGKEIT UND WIRTSCHAFTLICHKEIT

Autor/-innen: Inge Wilzoch, Marc Beckers, Julia Kasielke

**D**ie Abkürzung „IGeL“ steht für individuelle Gesundheitsleistungen im Gesundheitswesen. Davon betroffen sind zahnärztliche und ärztliche sowie psychotherapeutische Leistungen, die Patienten/-innen selber tragen müssen und die nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen enthalten sind. Kassenpatienten/-innen werden so zu Privatpatienten/-innen.

Unterschieden werden kann in zwei Leistungstypen. Der erste Typ bezeichnet Leistungen, die im Einzelfall sinnvoll sind, ohne medizinische Not-

wendigkeit. Dazu zählen Atteste, Serviceleistungen im Bereich Sport, Urlaub und Freizeit. Dazu zählen beispielsweise Sportmedizinische Untersuchungen und Reiseimpfungen. Der zweite Typ bezeichnet Arztleistungen, die ohne begründeten Verdacht durchgeführt werden: Früherkennungsmaßnahmen und Vorsorgeuntersuchungen, neue medizinische Diagnosetechniken. Als Beispiel sind hier vor allem Ultraschalluntersuchungen, Screeningmaßnahmen und professionelle Zahnreinigung zu nennen.

Das wirtschaftliche Interesse steht bei

derartigen Leistungen gegenüber dem Nutzen und damit über dem Wohl des/der Patienten/-in, denn IGeL-Leistungen sind nicht durch eine wissenschaftliche Instanz auf ihre Wirksamkeit über positive Effekte geprüft. Die zusätzlichen Diagnose- und Behandlungsmethoden außerhalb des Leistungskataloges der gesetzlichen Krankenversicherung sind vor allem so beliebt, da die Patienten/-innen, aufgrund ihres hohen Nachfragebedürfnisses, eine gute Grundlage bieten.

Preise sind frei durch den Leistungserbringer vereinbar, vorhandene Listen

dienen dabei lediglich zur Orientierung. Patienten/-innen haben hier die Möglichkeit von der/dem Ärztin/Arzt einen Kostenvoranschlag zu verlangen. Dieser gibt bereits eine Orientierung über den Ausgangspreis, kann allerdings vom Endpreis abweichen.

Für Sie als Patient/-in gilt deshalb, sich zuerst frühzeitig zu informieren und derartige Beratungsangebote von der/dem Ärztin/Arzt entsprechend zu hinterfragen. Als gute Quellen dienen dabei die Webseiten [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de) und [www.igel-aerger.de](http://www.igel-aerger.de). Wichtige Informationen bietet Ihnen telefonisch auch die Verbraucherzentrale. Gerade in der Arztpraxis sollten Sie sich nicht von ausgehängerter Werbung beeinflussen lassen, die mehr verspricht als die Standardleistungen. Beharren Sie zudem auf eine ausführliche Beratung und einen nachvollziehbaren Kostenvoranschlag. Bedenken Sie bei Ihrer Entscheidung,

dass Sie genügend Zeit einplanen, da IGeL niemals dringend notwendig sind. Lassen Sie sich von der/dem Ärztin/Arzt nicht zu sehr bedrängen. Holen Sie sich am Besten Informationen und Rat von weiteren Ärzten/-innen oder Ihren Angehörigen ein.

Außerdem erhalten Sie Informationen und fachkundige Beratung bei Krankenkassen, der Weißen Liste, dem gemeinsamen Bundesausschuss und der Deutschen Krebshilfe sowie der unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). Die UPD bietet eine kostenlose, neutrale und unabhängige Beratung. Außerdem leistet Sie Patienten/-innen Unterstützung, wenn dies notwendig wird.

Ebenso können Sie sich bei Selbsthilfegruppen über Ärger mit IGeL-Leistungen und die Erfahrungen von anderen austauschen. Vorteilhaft gegenüber

derartigen Institutionen ist es, dass diese unabhängige Meinungen und Ihre persönlichen Empfehlungen äußern dürfen.

Als **Buchtipp** können wir Ihnen das Buch „Ihr gutes Recht als Patient“ der Verbraucherzentrale empfehlen ([ISBN: 978-3-86-336-011-5](https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitsleistungen/individuelle-gesundheitsleistungen-igel)).

**Denken Sie abschließend daran:**

**Lassen Sie sich nicht von der/dem Ärztin/Arzt zu IGeL-Leistungen über-rumpeln.**

**Wägen Sie am besten erst einmal in Ruhe ab und informieren Sie sich über die Sinnhaftigkeit und den tatsächlichen Nutzen der Leistung.**

**Nutzen Sie unsere genannten Tipps und wenden Sie sich an unabhängige Experten!**



## AKTUELLES

### NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN IN HERNE



Team Pink

Paddeln  
interkulturell  
nie allein gegen  
Brustkrebs



#### Projekt „Team Pink – Paddeln interkulturell nie allein gegen Brustkrebs“

Aus dem „Team Pink – Paddeln interkulturell nie allein gegen Brustkrebs“ soll eine Selbsthilfegruppe entstehen, die aktiv mit der Diagnose Brustkrebs umgeht. Das Projekt richtet sich an Männer und Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind und die Bewegung in der freien Natur als Ausgleich sehen.

Um die Krankheit mit Nebenwirkungen und Begleitscheinungen zu überwinden – besonders das Auf und Ab der Psyche – bieten die „Pink Paddlers“ mit dem Paddeln im Drachenboot eine einzigartige Erfahrung. Studien haben gezeigt, dass sich bei einem speziellen Trainingsprogramm im Drachenboot die Lymphödeme verringern bzw. nicht mehr auftreten. Des Weiteren stellen viele Betroffene fest, dass sie beim Paddeln weniger Schmerzen haben als bei anderen Sportarten.

Das „Team Pink“ trifft sich jeden Donnerstag ab 18:00 Uhr beim Canu-Touring-Wanne 32/02 e. V., Hertener Straße 41a, 44653 Herne. Pro Einheit betragen die Kosten 3,00 €. Infos unter: 0172 - 5471180 oder per Mail: [info@ct-wanne.de](mailto:info@ct-wanne.de)

Migräne Selbsthilfegruppe Herne

Kopf hoch!

Hier finden Sie und Ihre Angehörigen  
Hilfe und Verständnis für das Gewitter im Kopf.



#### Migräne Selbsthilfegruppe

Seit Kurzem gibt es in der Herner Selbsthilfelandchaft eine weitere neue Gruppe: Die Migräne Selbsthilfegruppe Herne. Betroffene können sich hier mit Gleichgesinnten über Behandlungsmethoden und Medikamente austauschen, ihre Lebensqualität verbessern und lernen, wie Andere mit ihrer Krankheit umgehen. In einer Gruppe von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen werden Informationen vermittelt, Vorbeugungs- und Entspannungstechniken erlernt sowie neuer Lebensmut geschöpft. Gemeinsame Aktivitäten sowie Vorträge von Referent/-innen finden ebenfalls regelmäßig statt.

Die Migräne Selbsthilfegruppe Herne trifft sich jeden 4. Donnerstag im Monat von 18:30 – 20:30 Uhr in den Räumen des Evangelischen Krankenhauses, Wiescherstr. 24, Sitzungszimmer. Infos unter: 02323 - 16 3636 oder per Mail: [migraene-shg-herne@t-online.de](mailto:migraene-shg-herne@t-online.de)

#### Lungenkrebs – „Das andere Atmen“

Nach einer gelungenen Auftaktveranstaltung im Evangelischen Krankenhaus Eickel, bei der sowohl interessante Vorträge als auch Austausch und Beratung zu finden waren, hofft die Initiatorin Liesbeth Söring-Spyra auf die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige in Herne. In dieser soll es dann darum gehen, sich kennenzulernen und sich gemeinsam zu überlegen, welche Fragen und Themen von besonderer Bedeutung sind. Einen wichtigen Part sollen aber auch gemeinsame Unternehmungen sowie gesellige Abende einnehmen.

Die Selbsthilfegruppe für Lungenkrebs trifft sich jeden 3. Donnerstag im Monat von 17:00 – 19:00 Uhr in der Cafeteria des Evangelischen Krankenhauses in Eickel, Hordeler Str. 7-9, 44651 Herne. Infos unter: 02323 - 16 3636



#### „SONNENKIDS“ ...

... ein Angebot für Kinder, die sich auf spielerische Weise mit ihren Gefühlen auseinandersetzen!“ In der Gruppe finden Kinder im Alter von 6-12 Jahren einen Platz, im Alltag erlebte Situationen, die manchmal traurig, wütend oder auch hilflos machen, anzusprechen. Im geschützten Rahmen wird spielerisch der Umgang mit Trauer, Wut, Angst, Scham, etc. gelernt, sowie Ressourcen (Freude, Zufriedenheit, Mut, Phantasie, Glücksgefühle) und Bewältigungsstrategien gefördert.

Die Gruppe findet jeden Montag von 15:00 - 16:30 Uhr in der Bladenhorst-Zion-Gemeinde in Herne-Horsthausen statt. Geleitet wird die Gruppe von einer Sozialpädagogin und einem Sozialarbeiter.

#### 1000 Mutige Männer für NRW

In NRW erkranken jährlich mehr als 14.000 Menschen neu an Darmkrebs. Das Erkrankungsrisiko steigt mit fortschreitendem Alter. Werden bei einer Darmspiegelung Polypen gefunden und vorsorglich abgetragen, kann die Wahrscheinlichkeit, Darmkrebs zu entwickeln, stark gesenkt werden. Die Darmspiegelung ist die einzige Untersuchung, die sowohl zur Vorbeugung als auch zur Früherkennung von Darmkrebs eingesetzt werden kann. Der Darm wird dabei auf Polypen oder Tumore inspiziert. Polypen sind an sich gutartige Geschwülste, die sich zu Tumoren weiterentwickeln können. Nicht jeder Polyp wird zum Tumor. Aber jeder Tumor war ein Polyp. Darmkrebs gehört zu den Erkrankungen, die kaum oder erst spät Beschwerden verursachen. Aus diesem Grund hat neben der Vorbeugung die Früherkennung eine besondere Bedeutung. Für eine vollständige Heilung ist das Erkennen der Erkrankung in einem frühen Stadium entscheidend. Ab dem 55. Lebensjahr steht eine Darmspiegelung allen gesetzlich Versicherten zu. Aber nur

wenige nehmen das Angebot wahr. Vor allem Männer entpuppen sich als wahre „Vorsorgemuffel“:

Mit dem Projekt „1.000 Mutige Männer für NRW“ sollen die Menschen persönlich angesprochen werden. Die Aktion wird vom Deutschen ILCO Landesverband NRW geleitet und gesteuert. Die ILCO sind Betroffene und möchten nicht nur allen Darmkrebspatienten helfen ihre Lebensqualität zu erhalten, sondern insbesondere dafür sorgen, dass diese Krankheit erst gar nicht entsteht. Jede/r sollte eine Darmspiegelung machen lassen – alle Männer und Frauen ab 55 Jahren erst recht. Je mehr mutige Menschen wir in NRW finden, die diese Vorsorgeuntersuchung wahrnehmen und andere überzeugen, desto besser. Jeder kann dazu beitragen: Werden Sie Partner der Aktion, überzeugen Sie Freunde, Familienangehörige, Nachbarn, Mitarbeiter, Vereinskameraden.

Als betroffener Darmkrebspatient kann ich nur raten, die Vorsorgeuntersuchung ernst zu nehmen, nicht so wie ich damals: Blut im Stuhl di-

agnostizierte ich selbst als Folge von Hämorrhoiden! In Unkenntnis der Gefahr dauerte es noch drei Monate, bis ich endlich zum Arzt ging. Ich hatte doch gar keine Schmerzen, da kann ja nichts sein. Heute weiß ich: Darmkrebs tut nicht weh! War ich doch 57 Jahre immer „kerngesund“. Die Diagnose war dann ein Rektum Karzinom, dicht beim Schließmuskel. Heute lebe ich mit einem Stoma (künstlicher Darmausgang), habe meinen selbstbestimmten Alltag wiedergewonnen und mir geht es gut. Ich habe am eigenen Leib erfahren, wie entscheidend die frühzeitige Diagnosestellung für die Heilungschancen und auch für die spätere Lebensqualität ist. Seit acht Jahren bin ich in der ILCO aktiv, weil ich helfen möchte, die vielen Informationslücken zu schließen und Tabus abzubauen. Meine eigene Krankengeschichte soll aber keinesfalls Ängste auslösen, sondern menschliche Nähe schaffen und Mut machen, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Ich möchte aktiv zur Enttabuisierung des Themas beitragen und vor allem Mut machen, zur Darmspiegelung zu gehen.

Gerhard Temmler



Unser Gruppentreffen findet zweimonatlich statt In den ungeraden Monaten am 2. Dienstag um 17:00 Uhr im St. Anna Hospital Konferenzraum im 1. OG, Hospitalstr. 19 , 4468 Herne  
Info: Gerhard Temmler, Tel. 0201 - 750 12 17 oder 0172 - 200 88 04  
Internet: [www.ilco-rel.de](http://www.ilco-rel.de), Email: [g.temmler.ilco@web.de](mailto:g.temmler.ilco@web.de)



*Alles Gute und vor allem Gesundheit  
für das Jahr 2016  
Ihr BüZ-Team*

---

## Ausblick

- 23.11.2015**      **LETZTES OFFENES PLENUM 2015**  
GAST: FRAU ZOLLER (VERBRAUCHERZENTRALE HERNE)
- 18.12.2015**      **ANZEIGENSCHLUSS FÜR DIE GESUNDHEITSWOCHE 2016**
- 25.01.2016**      **OFFENES PLENUM DER SELBSTHILFE UND NEUJAHREMPFANG**  
AB 14:00 UHR WANNER RATHAUS, RAUM 30, 1. ETAGE
- 07.03.-13.03.2016**      **28. HERNER GESUNDHEITSWOCHE: „HERNE IN GANG SETZEN“**
- 29.03.-02.04.2016**      **STUDIENFAHRT DER SELBSTHILFE NACH HANNOVER**

**HERNER AKADEMIE FÜR SELBSTHILFE UND BÜRGERENGAGEMENT**  
TERMINE FÜR 2016 FINDEN SIE UNTER: [WWW.BUEZ-HERNE.DE](http://WWW.BUEZ-HERNE.DE)

---

### FESTE TERMINE 2016

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 2016:

**25.01.2016 | 22.02.2016 | 25.04.2016 | 23.05.2016 | 27.06.2016**  
**25.07.2016 | 22.08.2016 | 26.09.2016 | 24.10.2016 UND 28.11.2016**

---

Das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne erreichen Sie telefonisch unter **02323 16 - 3636**, per Fax unter **02323 16 - 3626** oder per Mail an [buenger-selbsthilfe-zentrum@herne.de](mailto:buenger-selbsthilfe-zentrum@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:  
**Montag, Dienstag und Donnerstag von 9:00 bis 12:00 Uhr und von 13:30 bis 15:30 Uhr.**