

HERNER SELBSTHILFE *Journal*

Informationen für selbsthilfeinteressierte Menschen

unser Angebot



Entscheidungen
Info's
Ideen
Meinungen

DAS BÜZ INFORMIERT

Ein neues Leitbild für das
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum

MEIN WEG AUS DER ALKOHOLSUCHT

Aus der Perspektive eines
Betroffenen und seiner Ehefrau

STUDIENFAHRT DER SELBSTHILFE

Ins nördliche Niedersachsen

o.kopp
2017

INHALT

VORWORT

03 von Dr. Katrin Linthorst

DAS BÜZ INFORMIERT

04 Ein neues Leitbild für das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum

06 Das Offene Plenum: Neujahrsempfang 2017

FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

07 Besuch der Herner Frauenwoche 2017

DAS PORTRAIT

08 Gelebte Selbsthilfe: Ein Fallbeispiel!

DAS INTERVIEW

09 Mein Weg aus der Alkoholsucht

Aus der Perspektive eines Betroffenen und seiner Ehefrau

DAS BESONDERE THEMA... SINGEN IST LEBEN

10 „Krebs – Singen ist Leben“ - Der Film

11 Der Chor der schrägen Töne

SELBSTHILFEGRUPPEN IN HERNE

12 „Die Blase“ – eine neue Selbsthilfegruppe in Herne

13 Die Clusterkopfschmerz-Selbsthilfegruppe Recklinghausen

14 Der Feind in meinem Bett – Oder:

Ist Schlafapnoe/Atemstillstand freundlich zu mir?

15 Depressionsforum – Selbsthilfegruppe für türkisch sprechende
Bürgerinnen und Bürger

STUDIENFAHRT DER SELBSTHILFE

16 Studienfahrt der Selbsthilfe ins nördliche Niedersachsen

HERNER SELBSTHILFETAG

18 Herner Selbsthilfetag 2017

BERICHTE VON BETROFFENEN

20 Diagnose: Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)

21 Weg ohne Ziel?

AKTUELLES

22 Neue Selbsthilfegruppen in Herne

24 Ausblick 2018

IMPRESSUM

Herausgeber:

Stadt Herne

Der Oberbürgermeister

Redaktionsanschrift:

Rathausstraße 6

44649 Herne

Tel.: 02323 16 - 3636

Fax: 02323 16 - 3626

E-Mail:

buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

Internet:

www.buez-herne.de

Sprechzeiten BÜZ:

Mo. und Di.: 09:00 - 12:00 Uhr und 13:30 - 15:30 Uhr

Do.: 09:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Selbsthilfe ist präsent! Für die Betroffenen ebenso wie in der öffentlichen Wahrnehmung. Die Herner Selbsthilfe geht dabei mit breiter Brust voran! Das Herner Selbsthilfejournal, welches Sie druckfrisch in den Händen oder vielleicht auch gerade online vor Augen haben, bildet dies wieder sehr nachdrücklich ab.

Selbsthilfe ist präsent! Für die Betroffenen ebenso wie für die Politik. Wir knüpfen an, an zukunftsweisende Entwicklungen – und nehmen die Politik gleich mit. Unser Leitbild ist da! Lassen Sie uns Selbsthilfe gemeinsam leben.

Selbsthilfe ist präsent! Für die Betroffenen ebenso wie für alle Menschen. Mit all ihren Themen steuert die Selbsthilfe zu einem aktiven Bewältigungserleben bei und trägt dies in unglaublich starker Weise nach draußen! Persönliche Portraits, thematische Schwerpunkte oder der Blick über den Tellerrand! Viele weitere lesenswerte Beiträge bereichern

dieses Heft. Das Redaktionsteam hat es mal wieder geschafft, all dies im Selbsthilfejournal zu vereinen und der Herner Selbsthilfe ein Gesicht zu geben. Vielen Dank für Ihr tolles Engagement! Die Autorinnen und Autoren sind, wie in den Ausgaben zuvor auch, verantwortlich für den Inhalt ihrer Texte.

Selbsthilfe ist präsent – und aus dem Stadtgeschehen nicht mehr wegzudenken!

Ihnen nun viel Freude beim Lesen! Scheuen Sie sich nicht aktiv zu werden und sprechen Sie uns an!

Herzliche Grüße,



Dr. Katrin Linthorst

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



Autor/-innen und Redaktionsteam: Saim Güntas, Rafael Häusler, Rudolf Jäger, Angela Jungbluth, Berthold B. Knopp, Jürgen Meyer, Jana Mühlegg, Ulrike Mündelein, Wolfgang Redenz, Dirk Stahl, Gerhard Temmler, Inge Wilzoch und Christa Winger.

Redaktionsleitung / V.i.S.d.P.: Dr. Katrin Linthorst

Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit | Leitung Gesundheitsförderung und -planung

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

Redaktion: Karola Mono

Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit | Telefon: 02323 16 - 4575 | karola.mono@herne.de

Fotos: fotolia.de | Land NRW | Stadt Herne | privat

Titelbild: Berthold B. Knopp

Gestaltung/Satz: EignArt Dietmar Koch | info@eignart.com

Auflage: 2.500 Exemplare

EIN NEUES LEITBILD FÜR DAS BÜRGER-SELBSTHILFE-ZENTRUM

Den Aufschlag zur Formulierung eines neuen Leitbildes machte das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) und orientierte sich dabei an den Empfehlungen der Herner Gesundheitskonferenz 2015, die unter dem Motto „Zukunft der Selbsthilfeförderung in Herne“ stand.

Der Vorschlag des BüZ wurde im Selbsthilfebeirat und auf der Klausurtagung der Herner Selbsthilfe im Herbst 2016 diskutiert und weiterentwickelt. Am 28. Juni 2017 wurde das Papier im Sozialausschuss der Stadt Herne verabschiedet. Zukünftig wird das Leitbild sowohl der Herner Selbsthilfe, als

auch den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der städtischen Kontaktstelle in ihrer Arbeit und ihrem Engagement die notwendige Orientierung und Sicherheit bieten. Es ist wertschätzend, qualitätsorientiert und verpflichtet zu einem verantwortungsvollen Umgang miteinander.

BÜRGER-SELBSTHILFE-ZENTRUM HERNE – LEITBILD

Das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) ist die zentrale Anlaufstelle für alle Bürgerinnen und Bürger in Herne zum Thema „Selbsthilfe“.

Selbsthilfemöglichkeiten zur Stärkung „individueller und sozialer gesundheitsbezogener Kompetenzen“ sind ein Teilziel des Nationalen Gesundheitsziels „Gesundheitliche Kompetenz erhöhen – Patientensouveränität stärken“. Diesem Ziel fühlen wir uns verpflichtet und richten unser Aufgabenspektrum sowie unsere Arbeitsweise danach aus.

Wir halten es für notwendig, den Bedürfnissen und Sichtweisen von Bürger/-innen innerhalb des Gesundheitswesens eine höhere Geltung zu verschaffen. Persönliche Betroffenheit bedeutet aus unserer Sicht eine Form des Expertentums, das entsprechend zu würdigen ist.

Zugleich berücksichtigen wir, dass gesundheitliches Wohlbefinden nicht nur durch das Verhalten einer Person bestimmt wird, sondern auch von ihrer sozialen Lage und ihrem Lebensumfeld beeinflusst ist. Im Rahmen unserer Möglichkeiten engagieren wir uns daher für eine Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit.

Einzelpersonen und Gruppen, die nach selbstbestimmten Formen gegenseitiger

Unterstützung suchen, informieren und beraten wir ganzheitlich, bedarfsgerecht und lösungsorientiert. Ihre Ressourcen und ihre Potenziale stehen für uns im Mittelpunkt.

Wir verstehen uns als Lotsen, die Menschen auf möglichst unbürokratische Weise einen Zugang zu bestehenden Gruppen ermöglichen oder in die Lage versetzen, selbst eine Gruppe zu gründen.

Wir tragen durch eine aktive und zugleich interdisziplinäre Netzwerkarbeit sowie durch eine dialogorientierte Öffentlichkeitsarbeit dazu bei, das bürgerschaftliche Engagement und das solidarische Miteinander in Herne zu stärken.

Wir begegnen der Vielfalt an Bedarfen mit gleichbleibender Wertschätzung und Respekt. Eine Kommunikation auf Augenhöhe entspricht unserem Selbstverständnis. Zugleich achten wir darauf, dass unser Handeln von Offenheit und Neutralität geprägt ist und ein Höchstmaß an Gleichberechtigung gewahrt wird.

Bei der Erfüllung unserer Aufgaben streben wir die Partizipation aller Beteiligten an. Wir treten der Diskriminierung von Einzelnen oder von Gruppen mit Entschiedenheit entgegen.

Als professionelle Einrichtung in kommunaler Trägerschaft arbeiten wir sozialraumorientiert. Wir stehen für Verlässlichkeit und Bürgernähe.

Gemeinsam mit den Mitgliedern in den Selbsthilfegruppen setzen wir uns dafür ein, die Selbsthilfe in Herne inhaltlich und organisatorisch weiterzuentwickeln und zukunftsfähig zu gestalten. Das Interesse an und die Offenheit für neue Themen, Zielgruppen und Instrumente sind für uns selbstverständlich.

Wir tragen dafür Sorge, dass sich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fachlich weiterbilden und legen Wert darauf, die Qualität unserer Arbeit in regelmäßigen Abständen selbstkritisch zu hinterfragen. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass wir regelmäßig einen transparenten Einblick in unser Tätigkeitsfeld gewährleisten.

Da Gesundheitsinformationen nach deutschem Datenschutzrecht als besonders schützenswert gelten, engagieren wir uns im Sinne der „Berliner Erklärung“ der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) vom November 2014 für mehr Datenschutz und Datensparsamkeit bei der Nutzung aller internetbasierten Formen der Selbsthilfe.

DAS ANGEBOT DES BÜZ – UNSER SERVICE FÜR DIE HERNER SELBSTHILFE

In Herne gibt es mehr als 100 Selbsthilfegruppen zu Themen von A wie AD(H)S bis W wie Williams-Beuren-Syndrom. Das BÜZ ist die zentrale Anlaufstelle für Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich. Diese Einrichtung der Stadt Herne besteht seit 2001 (bereits seit 1980 wird Selbsthilfe von der Stadt Herne unterstützt) und ist Drehscheibe aller Selbsthilfeaktivitäten in Herne. Hauptziel des BÜZ ist es, Selbsthilfe in Gruppen zu fördern.

- Wir wollen Menschen ermutigen, ihre Probleme selbst in die Hand zu nehmen und in einer Selbsthilfegruppe mitzuarbeiten.
- Wir unterstützen bei der Suche nach Gleichbetroffenen und bei der Gruppengründung.
- Wir stellen den Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen her.
- Wir helfen Selbsthilfegruppen in Beratungsgesprächen, die Ziele und das Vorgehen zu klären.
- Wir informieren über finanzielle Fördermöglichkeiten.
- Wir beraten bei Schwierigkeiten der Gruppenarbeit.
- Wir vermitteln oder stellen Räume und Bürotechnik zur Verfügung.
- Wir koordinieren den Austausch und die Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfegruppen und vernetzen diese.
- Wir beraten und unterstützen Gruppen in ihrer Öffentlichkeitsarbeit und bei der Durchführung von Veranstaltungen.
- Wir verstehen uns als Brückeninstitution zwischen dem professionellen Versorgungssystem und dem Selbsthilfesystem und vermitteln Kontakte zu Fachleuten und Verantwortlichen in Verbänden und Verwaltungen.

Das BÜZ-Team: v. l. n. r.: Dirk Stahl, Jana Mühlegg, Karola Mono



UNSER TEAM

Dr. Katrin Linthorst
Leitung BÜZ

Telefon: 02323 16 - 4570
E-Mail: katrin.linthorst@herne.de
www.gesundheit-in-herne.de

Dirk Stahl
Sozialarbeiter

Telefon: 02323 16 - 3462
Telefax: 02323 16 - 3626
E-Mail: dirk.stahl@herne.de

Jana Mühlegg
Verwaltungsfachangestellte
Telefon: 02323 16 - 3406
Telefax: 02323 16 - 4572
E-Mail: jana.muehlegg@herne.de

Karola Mono
Fachjournalistin - Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: 02323 16 - 4575
Telefax: 02323 16 - 1233 - 4575
E-Mail: karola.mono@herne.de

NEUE ÖFFNUNGSZEITEN

Die Öffnungszeiten des BÜZ haben sich geändert. Seit März 2017 ist die Kontaktstelle zu folgenden Zeiten

Montag / Dienstag:
09:00 - 12:00 Uhr und 13:30 - 15:30 Uhr
Donnerstag:
09:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr

sowie nach persönlicher Vereinbarung zu erreichen.

ANSCHRIFT

Rathausstr. 6, 44649 Herne
Telefon: 02323 16 - 3636
E-Mail: buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de
www.buez-herne.de

DAS OFFENE PLENUM – GEMEINSAM IN DER SELBSTHILFE

Autoren: Dirk Stahl, Karola Mono | Fotos: © Thomas Schmidt, Stadt Herne

Gemeinsamkeit ist ein wichtiges Element der Selbsthilfe. Gerade der Zusammenhalt in der Gruppe und das Wissen, nicht allein mit seinen Sorgen zu sein, schenkt Sicherheit, Kraft und bedeutet für viele Menschen mehr Lebensqualität. Das Gefühl, anerkannt und aufgehoben zu sein, und aufgrund einer Krankheit oder Lebenssituation nicht abseits der Gesellschaft zu stehen, macht das wertvolle Prinzip der Selbsthilfe aus.

Dieses Prinzip wird in Herne nicht nur innerhalb der einzelnen Gruppen gepflegt. Auch über Gruppengrenzen hinaus erleben wir über das Jahr hinweg den Zusammenhalt der Herner Selbsthilfe bei vielen anderen Treffen und Veranstaltungen. Denn die Herner Selbsthilfe riskiert gern den berühmten „Blick über den Tellerrand“.

Volles Haus beim Neujahrsempfang im Sitzungssaal des Wanner Rathauses.



Jeden vierten Montag im Monat ab 16:00 Uhr lädt das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) zum „Offenen Plenum“ ein. Alle sind dazu herzlich eingeladen – nicht nur die Sprecherinnen und Sprecher der Selbsthilfegruppen, sondern alle in der Herner Selbsthilfe aktiven Menschen. Herzlich willkommen sind selbstverständlich auch alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, die die Arbeit in der Selbsthilfe und ihre Chancen und Möglichkeiten kennenlernen möchten.

Das Offene Plenum ist ein lohnenswerter Treff, hier wird das „Netzwerken“ groß geschrieben, ganz nach dem Motto: Gemeinsam eigene Wege gehen.

Der besondere Montag

Der vierte Montag im Januar ist immer ein besonderer Montag, so auch in diesem Jahr, als am 23. Januar 2017 das

BüZ zum traditionellen Neujahrsempfang in den großen Ratssaal im Wanner Rathaus einlud. Diese Einladung zu Beginn eines jeden Jahres gilt allen ehrenamtlich engagierten Menschen in der Selbsthilfe als ein kleines Dankeschön für ihre besondere Arbeit, ihren Einsatz und ihr großartiges Engagement. Bei mehr als 100 in Herne ansässigen Selbsthilfegruppen reichte der große Sitzungssaal im Wanner Rathaus kaum aus und in der fröhlichen Atmosphäre zum Jahresbeginn war viel Raum für angeregte Gespräche.

Mit dem Rückblick auf 2016 zog das BüZ auch diesmal wieder eine positive Bilanz und informierte die Herner Selbsthilfegruppen selbstverständlich auch über die Terminplanung für das neue Jahr 2017 mit dem besonderen Highlight des Herner Selbsthilfetages.

Dirk Stahl zog eine gute Bilanz für das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ).



Neben Kaffee und Kuchen gab es leckeren Eintopf, so dass auch für das leibliche Wohl gesorgt war.



Sozial- und Gesundheitsdezernent Johannes Chudziak sowie Dr. Katrin Linthorst, Abteilungsleitung Gesundheitsförderung und -planung, freuten sich über die zahlreichen Gäste.

FRAUEN GESTALTEN

MEIN BESUCH AUF DER HERNER FRAUENWOCHE 2017

Autorin: Ulrike Mündelein | Fotos: © Frank Dieper, Stadt Herne

In diesem Jahr besuchte ich zum ersten Mal die Herner Frauenwoche. Diese informative und unterhaltsame Woche fand bereits zum 24. Mal statt und wird gemeinsam mit vielen verschiedenen Partnerinnen und Partnern organisiert. Es gab ein riesiges Informationsangebot, tolle Veranstaltungen, interessante Seminare und viele schöne Ereignisse. Nun denke ich, in den vergangenen Jahren einiges verpasst zu haben.

Allein schon der Besuch der Eröffnungsveranstaltung am 4. März 2017 im Herner Kulturzentrum hat sich gelohnt. Es war richtig viel los. Vor dem Eingang präsentierten sich die Herner Feuerwehrfrauen und im großen Veranstaltungssaal waren zahlreiche Informationsstände aufgebaut. Engagierte Frauen und Männer von rund 60 Organisationen und Einrichtungen waren vertreten. Ich konnte zahlreiche Themen neu für mich entdecken, gerade auch aus dem gesundheitlichen Bereich, der mich sehr interessiert. Übrigens – auch das BüZ und das Ehrenamtsbüro waren mit ihren Infoständen dabei.

Das Motto „Frauen gestalten“ sollte die Frauen dazu aufrufen, sich bei den beiden Wahlen (Landtags- und Bundestagswahl) in diesem Jahr zu beteiligen und sich über die genauen Ziele der Parteien zu informieren. „Es ist wichtig, gut darauf zu achten, was die Parteien zur Frauenpolitik sagen“, erklärte Sabine Schirmer-Klug, die Leiterin der städtischen Gleichstellungsstelle, die die Frauenwoche gemeinsam mit ihrem Team jedes Jahr auf die Beine stellt.

Neben dem vielfältigen Bühnenprogramm mit Interviews, Musik, Tanz- und Mitmach-Aktionen war dann für mich der Vortrag zum Thema „Weniger Koh-

lenhydrate“ besonders interessant und wichtig. Dadurch habe ich es geschafft, wieder vermehrt auf meinen Zuckerverbrauch zu achten. Außerdem hatten Frauen an diesem Tag auch noch die Möglichkeit, eine Massage zu genießen, dieses Angebot nahm ich sehr gerne an. Auch die weiteren Veranstaltungen im Laufe der Frauenwoche haben mich angesprochen. Vor allem der Vortrag „Frühe Prägungen und ihre Auswirkungen“ war für mich persönlich ein „Muss“, denn das Thema „Kindheit“ beschäftigt mich schon lange.

Darüber hinaus hat mir das Seminar „Präsenz mit der Stimme“ sehr gefallen. Durch die Atemübungen und auch durch die Reflektionen der anderen Teilnehmerinnen habe ich eine Seite von mir kennengelernt, die mir vorher nicht bewusst war. Jetzt weiß ich, eine gute Präsenz zu haben, bedeutet nicht, mit einer lauten Stimme oder energisch aufzutreten, sondern eine besondere Haltung zu haben und mit spezieller Atmung die eigene Stimme kontrollieren zu können. Mit diesem Wissen und diesen Übungen fühle ich mich jetzt viel wohler und trainiere meine Stimme und mein Verhalten auch weiterhin.

Ein weiteres Seminar, „Selbstbehauptung für Frauen“, hat dann noch meine Sinne mehr als bisher geschärft. Das empfinde ich besonders wichtig, wenn ich alleine unterwegs bin.

Die Herner Frauenwoche hat mir gut getan. Insgesamt gab es noch viele tolle Veranstaltungen und Aktionen. Und so kann ich nur jeder Frau (aber auch den Männern) den Besuch der nächsten Frauenwoche sehr ans Herz legen. Denn es ist immer wichtig und tut gut, sich umzuschauen und neue positive Eindrücke zu sammeln.

Immer viel los: Gut besuchte Infostände im großen Veranstaltungssaal des Herner Kulturzentrums.



Das Team der Herner Gleichstellungsstelle organisiert alljährlich die Frauenwoche.



„Geballte Frauenpower“ in Herne: Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda mittendrin.



GELEBTE SELBSTHILFE: EIN FALLBEISPIEL!

Autorin: anonym

Eine Frau mittleren Alters, ich nenne sie in diesem Artikel Maria, bekommt eine starke Depression. Maria kann ihre zwei kleinen Kinder nicht mehr versorgen. Sie schläft fast gar nicht mehr, ist verzweifelt und schafft den Alltag nicht. Maria schafft gar nichts mehr. Ihr Ehemann ist ratlos, die Kinder traurig. Ein Facharzt verschreibt ihr ein Antidepressivum und etwas zum Schlafen. Die Medikamente helfen nicht. Ein Klinikaufenthalt ist unumgänglich.

In der Psychiatrie bekommt Maria ein Beruhigungsmittel. Sie unternimmt viel mit den anderen Patienten und wird nach sieben Wochen Aufenthalt entlassen. Das Beruhigungsmittel muss sie absetzen. Eine Weile geht es ihr besser. Doch dann kommt der Rückschlag. Ein Arztwechsel bringt auch keinen Erfolg. Neue Antidepressiva werden verschrieben, die einige Nebenwirkungen haben, aber die anhaltende Depression nicht lindern. Gewichtszunahme, Verstopfung, starke Unruhe, immer der Drang, das Haus verlassen zu müssen und große Angst vor dem Alleinsein, das sind die unangenehmen Folgen des täglichen Leidensweges von Maria. Dies alles hat einen erneuten Aufenthalt in einer rund 80 km entfernt liegenden psychiatrischen Klinik zur Folge.

Dieser Klinikaufenthalt dauert sechs Monate lang. Wieder liegt eine Abhängigkeit von Beruhigungsmitteln vor. Der Entzug ist für Maria die Hölle. Mit ganz viel Kraft und Willen schafft sie es, von diesen Tabletten runter zu kommen. Es ist ein harter steiniger Weg für Maria. Ihre Familie sieht sie nur am Wochenende, der Abschied ist immer schmerzlich für sie. Als Maria wieder zu Hause ist, macht sie viele Spaziergänge, um wieder neue Energie zu tanken.

Für die Ewigkeit hilft auch dieser Aufenthalt in der Klinik nicht. Maria kommt in den nächsten acht Jahren noch fünf Mal wegen Depressionen ins Krankenhaus. Nach dem letzten Besuch fasst sie den Mut und besucht eine Selbsthilfegruppe. Und sie hat endlich eine Ärztin ihres Vertrauens gefunden. Die Gruppe und ein neues Antidepressivum bringen für sie nach kurzer Zeit den erhofften Erfolg. Die Gespräche in der Selbsthilfegruppe tragen ihr Übriges zu ihrem guten Wohlbefinden bei.

Fachärztliche Betreuung ist wichtig

Ohne fachärztliche Betreuung geht es natürlich nicht. Denn hin und wieder hat Maria auch kleine depressive Phasen, die aber mit der optimalen Medikamenteneinstellung gut behoben werden können. Sie achtet sehr darauf, wie die Medikamente wirken. Treten Nebenwirkungen auf, bespricht Maria diese umgehend mit ihrer Ärztin. Diese Vorgehensweise ist besonders wichtig, um schnellstmöglich und gezielt das richtige Antidepressivum zu finden. Sie ist stolz darauf, eine so gute Psychiaterin gefunden zu haben, zu der sie jederzeit gehen kann. Die Kombination Fachärztin und Selbsthilfegruppe ist in ihrem Fall der Schlüssel für einen optimalen Genesungsprozess. Es gibt aber auch Betroffene, denen es wesentlich schlechter geht. Diese Betroffenen haben die Möglichkeit, zusätzlich zu einer neurologischen oder psychiatrischen Behandlung, eine Psychotherapie zu beginnen. Zum Beispiel eine Verhaltenstherapie: Wie können Betroffene lernen, schrittweise anders und vor allem positiver zu denken, damit sie für sich selbst einen Weg finden, besser aus der Depression herauszukommen?

Selbsthilfe wirkt unterstützend

Eine Selbsthilfegruppe kann in diesen Fällen unterstützend wirken. Eine leichte

Depression kann auch ohne Medikamente auskommen. Hier kann eine frühzeitig begonnene Gesprächstherapie von Bedeutung sein. Bei jeder Depression ist dennoch genau abzuwägen, wie schwer sie ist und welche Behandlungsmethoden erforderlich sind. Eine Selbsthilfegruppe für depressiv Erkrankte zeichnet sich dadurch aus, dass intensive und vertrauensvolle Gespräche geführt werden. Für Maria ist Selbsthilfe etwas Besonderes. Gemeinsam über die gleichen Probleme reden, das stärkt und schweißt zusammen. So eine Vertrautheit findet man fast nur in der Gruppe. Man spürt, anderen geht es ähnlich.

Selbsthilfe ist in den meisten Fällen eine gute Begleitung für die Therapie oder anders ausgedrückt, eine zusätzliche Hilfe. Die Selbsthilfegruppe geht hin und wieder einmal zusammen essen oder man organisiert einen Ausflug. Wer von den Betroffenen Lust hat, kann zum Beispiel auch den Selbsthilfetag – organisiert vom Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne – aktiv mitgestalten. Ich kann Maria nur beipflichten: Selbsthilfe wirkt unterstützend! Es ist allemal einen Versuch wert, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen! Nur Mut!

Diesen Artikel veröffentlichen wir auf Bitte der Autorin anonym. Wenn Sie mehr über die Arbeit von Selbsthilfegruppen wissen möchten oder gezielt Kontakt zu Selbsthilfegruppen suchen, rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns. Wir beraten Sie gern.

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323 16 - 3636
buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

MEIN WEG AUS DER ALKOHOLSUCHT

AUS DER PERSPEKTIVE EINES BETROFFENEN UND SEINER EHEFRAU

Das folgende Interview erschien bereits im Herner Selbsthilfeblog. Das Gespräch führten Nora Meyer und Robin Pauls, Studierende der Hochschule für Gesundheit in Bochum. Wir danken Wolfgang und seiner Frau für ihre Zustimmung, das Interview auch im Selbsthilfejournal veröffentlichen zu dürfen.

GESPRÄCH MIT WOLFGANG

Würden Sie uns zunächst etwas über Ihre Person erzählen? Ich bin 65 Jahre, verheiratet, habe zwei Kinder, eine Schwiegertochter und ein Enkelkind. Mein Beruf ist Bankkaufmann, jetzt bin ich Rentner.

Wie sind Sie damals in die Alkoholsucht gerutscht? Es war ein schleichender Prozess.

Wie wurden Sie darauf aufmerksam, dass Sie ein Problem haben? Ich habe schon gewusst, dass ich zu viel trinke, dies aber nicht einsehen wollen. Meine Frau war die treibende Kraft, um das Problem schließlich zu lösen.

Was gab Ihnen auf Ihrem Genesungsweg Kraft? Der Rückhalt in der Familie und – zum Glück – auch im Beruf von Vorgesetzten und Kollegen.

Wie kamen Sie zur Selbsthilfe? Meine Frau hatte zuerst Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aufgenommen (in unserem Fall die Guttempler) und mich überreden können mitzugehen. Das war meine beste Entscheidung.

Wie würden Sie junge Selbsthilfe von der „herkömmlichen“ Selbsthilfe differenzieren? Hilfe ist Hilfe, egal, ob aktuell und jung oder „herkömmlich“.

Was würden Sie Betroffenen mit auf den Weg geben wollen? Schmeißt euer Leben nicht weg. Nur mit einem klaren Kopf kann man selbstsicher und frei seinen Weg finden.



Foto: © fotofolia.de

GESPRÄCH MIT SEINER EHEFRAU

Würden Sie uns den Begriff des Co-Alkoholikers erklären? Ein Co-Alkoholiker verhält sich wie ein Alkoholiker, in dem er gegenüber anderen das Problem verschweigt, Entschuldigungen sucht und versucht, den Angehörigen zu schützen.

Wie merkten Sie damals, dass Ihr Mann sich verändert hat? Wie wurden Sie auf das Problem aufmerksam? Es kam immer öfter vor, dass er nach Hause kam, sich in den Sessel setzte und sofort einschlief. Er konnte keine klaren Sätze sprechen, torkelte und wurde auf Nachfragen zunehmend verbal aggressiv. Zudem bekam ich einen anonymen Anruf (sehr wahrscheinlich von einer Arbeitskollegin).

Wie erlebten Sie den Genesungsprozess Ihres Mannes? Der Genesungsprozess verlief für mich sehr angespannt. Mir fehlte lange das Vertrauen und ich ertappte mich immer wieder dabei, ihn zu kontrollieren.

Was ist Ihrer Meinung nach das Schlimmste als Co-Alkoholiker? Das Schlimmste ist es mit ansehen zu müssen, wie sich der Kranke verändert (körperlich und persönlich). Man ist selbst sehr hilflos und sucht auch die Schuld bei sich.

Wie geht man als Angehöriger damit um? Haben Sie Tipps, vor allem für junge Angehörige von Alkoholsüchtigen? Für mich war die größte Hilfe der Besuch bei der Selbsthilfegruppe. Hier lernt man vor allen Dingen, wie man sich selbst schützt und stärkt und dann in der Lage ist, dem Kranken zu helfen und ihn zu unterstützen.

Kontakt:

Guttempler Selbsthilfegruppe
„Burg Eickel“
Gemeindezentrum St. Marien
Herzogstraße 25 | 44651 Herne
Telefon Jürgen: 02323 - 45 621
Telefon Wolfgang: 0234 - 23 56 40
www.guttempler-nrw.de



Filmszene aus „Krebs - Singen ist Leben“

KREBS – SINGEN IST LEBEN

DER FILM

Autor: Gerhard Temmler

Wir, die Frauenselbsthilfe nach Krebs und die Deutsche ILCO e. V., wollen zeigen, was Musik und Gesang bei der Bewältigung einer Krebserkrankung bewirken können, wie Singen unterstützen kann. Diese Botschaft möchten wir gern weitertragen.

Und so entstand das Filmprojekt „Krebs – Singen ist Leben“: Eine Journalistin und Filmemacherin wurde beauftragt, ein Filmkonzept zu erarbeiten und umzusetzen. Sie traf Musiker/-innen, Therapeut/-innen, Ärzt/-innen, die in ihrer Arbeit auf die heilsame Wirkung des Singens setzen, und sie gewann Patient/-innen und Angehörige, die bereit waren, vor der Kamera über ihre persönlichen Erfahrungen zu sprechen. Auch ich zählte zu den Protagonisten – es war beeindruckend! Aus dem umfangreichen Material entstand ein bewegender Film, der zeigt: „Krebs – Singen ist Leben“.

Die Erkrankung selbst, aber auch die Behandlung, machen den Betroffenen und ihren Angehörigen oft Angst. Manche Menschen verlässt sogar der Lebensmut. Doch für die Therapie brauchen die

Patient/-innen körperliche und seelische Stärke. Hier kann Singen unterstützen und helfen.

Es hellt die Stimmung auf und fördert die Selbstheilungskräfte. Egal, ob laut, leise, schief oder hell und klar – Singen beruhigt. Und schon nach einigen Minuten durchfluten Glückshormone den Körper. Der Stress lässt nach, das Immunsystem wird angekurbelt und sogar Schmerzen können für einige Zeit in Vergessenheit geraten. Daher gibt es inzwischen in vielen Gesundheitseinrichtungen Musik- und Singangebote für die Patient/-innen.

Uns ist klar, was mit dem Film geschehen soll: „Er soll in die onkologische Arbeit integriert werden.“ Kliniken könnten genauso damit arbeiten wie onkologische Praxen oder einzelne Therapeuten. Es ist an der Zeit, die heilsame Kraft des Singens bekannt zu machen und in Gesundheitseinrichtungen zu etablieren. Wir wünschen uns, dass mehr und mehr kranke Menschen und ihre Angehörigen sich trauen, zu singen. Ganz ohne Leistungsdruck, einfach nur, weil es Spaß macht und die Lebensfreude stärkt. Wir möchten jeder und jedem in der Selbst-

hilfe Mut machen, eigene Singgruppen zu gründen. Singen soll zurück zu den Menschen, wieder Teil des Alltags werden. Dann erreicht es ganz selbstverständlich auch Krebspatient/-innen.



Kontakt:
Deutsche ILCO e. V.
Region Ruhr Emscher Lippe
Gruppe Herne
Gerhard Temmler
Telefon: 0201 - 750 12 17 oder
0172 - 200 88 04
E-Mail: g.temmler.ilco@web.de
www.ilco-rel.de

SINGEN MACHT SPASS, SINGEN MACHT FROH

HERNER SELBSTHILFE GRÜNDET „CHOR DER SCHRÄGEN TÖNE“

Singen macht Spaß, singen macht froh. Singen stärkt unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, das wissen viele Menschen aus eigener Erfahrung und sie sind besonders glücklich, wenn sie gemeinsam singen.

So wurde auf mehrfachen Wunsch der Herner Selbsthilfedor – der „Chor der schrägen Töne“ – aus der Taufe gehoben. Seit September treffen sich nun sangesfrohe Menschen aus verschiedenen Herner Selbsthilfegruppen mit viel Spaß zu den Proben. Für die ersten vier Schnupperproben, zu denen sich mehr als 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer angemeldet hatten, konnte sogar der in Herne bekannte Kirchenmusiker und Chorleiter Wolfgang Ballhausen gewonnen werden.

Mit professionellen Stimm- und Atemübungen, einem lustigen dreistimmigen Jazz-Kanon und dem anschließenden „Wunschkonzert“ für die Mitglieder hat er gleich zu Beginn für viel Abwechslung und heitere Stimmung gesorgt. Danach waren sich alle einig: Wir möchten unbedingt weitersingen.

Der neue Chor möchte den Selbsthilfegedanken stärken und vereint Mitglieder der Selbsthilfegruppen sowie Freunde und Förderer der Selbsthilfe. Er richtet sich nicht nur an Menschen mit Chorerfahrung, sondern vor allem an alle, die Spaß am Singen haben und zugleich Gutes für ihre Gesundheit tun wollen. Nach und nach soll ein eigenes Repertoire aufgebaut werden und zur 30. Herner Gesundheitswoche im März 2017 möchte der Chor gern fit für einen ersten Auftritt sein.

Wer Lust hat, sich dem „Chor der schrägen Töne“ anzuschließen, ist herzlich zu den Proben eingeladen. Seit November 2017 wird nun jeweils am 1. und 3. Montag eines jeden Monats von 17:00 - 18:30 Uhr, im Clubraum des DRK-Seniorenzentrums „Am Königsgruber Park“ in der Bergmannstr. 20, 44651 Herne-Röhlinghausen geprobt. Herzlichen Dank an das DRK und an Magdalene Sonnenschein für die freundliche Bereitschaft, diesen Probenraum zur Verfügung zu stellen.

In seiner Gründungsphase wird der Herner Selbsthilfedor vom Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne begleitet. Damit

sich aber aus dieser frohen Singgruppe, die gerade zusammenwächst, in Zukunft ein fester Chor entwickelt, braucht es nicht nur viele sangesfrohe Menschen, die bereits gern und regelmäßig zu den Proben kommen, sondern vor allem auch eine gute Organisation und eine dauerhaft verlässliche Finanzierung.

Hier setzt das BÜZ zukünftig auf eine starke Mithilfe aus den Reihen der Selbsthilfe und gern auch auf mehr Unterstützung aus der Selbsthilfeförderung. Denn: Singen ist gesundheitsförderlich und zur bestmöglichen Unterstützung des Herner Selbsthilfedor „Chor der schrägen Töne“ sind deshalb alle herzlich eingeladen.

Kontakt:

Wer einfach nur mitsingen möchte, bzw. eine Idee zur weiteren Projektfinanzierung hat, wende sich bitte an:

Karola Mono,

Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 02323 16 - 4575 oder 16 - 3636

E-Mail: karola.mono@herne.de

Wolfgang Ballhausen (Mitte) und ein Teil der Mitglieder des Herner Selbsthilfedor „Chor der schrägen Töne“.



„DIE BLASE“ – EINE NEUE SELBSTHILFEGRUPPE IN HERNE!

Autorin: Angela Jungbluth

Neu? – Stimmt nicht ganz. Denn es gab schon seit 2006 eine ähnliche Gruppe in Herne, die Gruppe „NUR“ für Menschen mit neurourologischen Erkrankungen. Diese Gruppe bestand in der Hauptsache aus ehemaligen Patientinnen und Patienten der Urologie und Neurourologie der Klinik in Herne-Börnig. Leider kamen im Laufe der Jahre immer weniger Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu den monatlichen Treffen. Viele hatten einen weiten Anfahrtsweg, da sie für ihre Behandlung in Herne wegen des guten Rufes der Klinik extra angereist waren.

Als ich Anfang 2015 auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe in Herne war, weil ich vor der Entscheidung stand, ob ich mich für eine Blasenschrittmacherimplantation entscheiden sollte, bin ich in einem alten Flyer der Stadt Herne auf die Anschrift dieser Gruppe gestoßen. Da diese Gruppe nur noch aus drei regelmäßigen Teilnehmerinnen bestand, haben wir uns von da an zunächst im privaten Rahmen getroffen – bis sich dann die Gelegenheit ergab, mit Unterstützung des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums der Stadt, der Hilfe des DRK und der Zusage zahlreicher Ärztinnen und Ärzte aus Herne, uns bei unserem Vorhaben zu helfen, eine neue Gruppe für Menschen mit Problemen rund um die Blase neu ins Leben zu rufen.

Der Name war schnell gefunden. Damit jeder sofort weiß, worum es geht, haben wir uns für die Bezeichnung „Die Blase“ entschieden. Ganz bewusst haben wir uns dagegen ausgesprochen, die Bezeichnung „Inkontinenz“ in den Gruppennamen aufzunehmen, da dies in erster Linie mit dem unkontrollierten Urinverlust gleichgesetzt wird. Dabei kann das genauso bedeuten, dass man

nicht mehr in der Lage ist, die Blase zu entleeren! Um offen für alle Menschen mit Blasenproblemen zu sein, haben wir den plakativen Namen gewählt.

Unsere Gruppentreffen

In unserer Gruppe treffen sich seit April 2016 einmal monatlich Menschen mit allen möglichen Problemen, die sich daraus ergeben, dass die Blase nicht mehr so funktioniert, wie bei einem gesunden Menschen. Sei es, dass jemand unter einer überaktiven Blase leidet und so kaum zur Ruhe kommt, aber auch diejenigen, die durch einen neurogenen Blasenschaden ihre Blase nicht mehr entleeren können, kommen in unsere Gruppe. Immer am zweiten Dienstag eines jeden Monats treffen wir uns in einer freundlichen Atmosphäre im schönen Casino des DRK-Seniorenheims am Flottmannpark in Herne. Diese Räumlichkeiten sind uns netterweise vom DRK zur Verfügung gestellt worden. Von 16 bis 18 Uhr nutzen wir die Gelegenheit, uns ganz zwanglos (gern bei Kaffee und Kuchen aus dem hauseigenen Café) über unsere Erkrankungen auszutauschen. Mittlerweile ist unsere Gruppe auf zehn Mitglieder angewachsen, darunter auch drei Männer. Zwar existiert in Bochum auch eine aktive Gruppe für Männer nach Prostata-OP, aber es gibt auch Inkontinenzprobleme bei Männern, die nicht in erster Linie durch solche OPs verursacht wurden, und diese Männer sind dann bei uns vielleicht besser aufgehoben.

Professionelle Unterstützung

Wir bemühen uns auch darum, ab und zu Referenten zu unseren Treffen einzuladen, so hatten wir im letzten Herbst eine Inkontinenzberaterin eines Bochumer Sanitätshauses bei uns zu Gast. Sie hat uns ausführlich über die verschiedenen Möglichkeiten in der Versorgung bei Inkontinenz beraten. Im Februar hielt der

Leiter der Neurourologie im Marienhospital, Herr Professor van Ophoven, einen sehr gut besuchten Vortrag über Blasenentzündungen und die verschiedenen Therapiemöglichkeiten. Unser Gruppenraum war bis auf den letzten Platz besetzt. Auch daran erkennen wir, wie viele Menschen von Erkrankungen der Blase betroffen sind und wie froh sie sind, wenn im Rahmen einer Selbsthilfegruppe ein Erfahrungsaustausch möglich ist.

Das Tolle an Selbsthilfe ist...

Schon mehrmals haben mir neue Gruppenmitglieder gesagt, wie überrascht sie waren, dass wir in unserer Selbsthilfegruppe – trotz unserer vielfältigen und häufig auch gravierenden Erkrankungen – so viel Spaß miteinander haben. Viele, die nun dabei sind, haben sich lange vom Besuch einer Selbsthilfegruppe abhalten lassen, weil sie befürchtet haben, dass die Teilnehmer/-innen sich gegenseitig durch Horrorgeschichten runterziehen. Das Gegenteil ist bei uns der Fall: durch unsere Erfahrungen im Umgang mit unseren Erkrankungen haben wir zum einen Verständnis für die Ängste und Sorgen anderer Betroffener, aber wir haben auch für uns Lösungen gefunden, die uns das Leben leichter machen können. In der Gruppe geben wir diese Erfahrungen weiter und helfen uns so gegenseitig. Man merkt, dass man nicht allein ist. Das ist das Tolle an Selbsthilfe, und ich freue mich jedes Mal auf unsere Treffen!

Kontakt:

Angela Jungbluth, 02325 - 411 05
Elfriede Trautmann, 02365 - 339 38
Treffen: Jeden 2. Dienstag im Monat,
16:00 - 18:00 Uhr.
DRK Haus am Flottmannpark,
Am Flottmannpark 6, 44625 Herne

DIE CLUSTERKOPFSCHMERZ-SELBSTHILFEGRUPPE RECKLINGHAUSEN

Autor: Rafael Häusler

Kopfschmerzen – nahezu jeder kennt sie, doch für viele sind sie nur ein Umstand. Eine Folge von zu langen Abenden und zu kurzen Nächten. Für einige Menschen ist der Kopfschmerz jedoch das deutlichste Symptom einer eigenständigen Krankheit. Dazu zählt, neben der wohl jedem zumindest begrifflich bekannten Migräne, der Clusterkopfschmerz.

Der Clusterkopfschmerz gehört zu der Gruppe der Trigeminus-autonomen Kopfschmerzkrankungen und ist womöglich die einzige Kopfschmerzart, von der mehr Männer als Frauen betroffen sind. Kennzeichnend ist zum einen die Art und die Lokalisierung des Schmerzes und zum anderen ganz maßgeblich die Dauer und die Häufigkeit. Hier gilt: eher kurz, dafür aber öfter. Der Schmerz ist in den allermeisten Fällen sehr deutlich lokalisiert. Er tritt immer und immer wieder an der gleichen Stelle auf, und diese sitzt bei den Betroffenen meist hinter einem Auge – nur hinter einem, denn Clusterkopfschmerz ist streng einseitig. Er kann manchmal die Seite wechseln, aber das passiert nicht sonderlich häufig. Auch nicht während einer Schmerzattacke, sondern von einer Episode zur nächsten.

Stakkato und Unruhe

Die Dauer einer Schmerzattacke liegt zwischen 15 und 180 Minuten und derer können bis zu acht am Tag auftreten. Im Vergleich zur Migräne bedeutet dies also ein Stakkato, auch wenn es mit dem SUNCT-Syndrom noch eine weitere Kopfschmerzart mit deutlich kürzeren Schmerzattacken gibt. Noch ein Unterschied zwischen der Migräne und dem Clusterkopfschmerz zeigt sich in der Unruhe, die den Betroffenen befällt. Ein

Migräniker vermeidet üblicherweise jede unnötige Bewegung und erst recht jede Anstrengung. Während er sich gern in ein dunkles und ruhiges Zimmer zurückzieht, läuft der Clusterpatient eher unruhig umher und hört Vorschläge wie „er solle sich doch hinlegen“ gar nicht gern. Dies spielt in der Wahrnehmung und Akzeptanz unserer Erkrankung gern immer wieder eine unangenehme Nebenrolle. Denn: Wer sich hinlegt ist krank, wer aber umherläuft nicht. So funktioniert die allgemeine Wahrnehmung.

Ein weiterer Unterschied ist die Intensität. Die Heftigkeit der Attacken kann bis zu einer Ohnmacht führen. Der Clusterkopfschmerz hat damit nicht nur die Fähigkeit, ein unangenehmer Wegbegleiter zu sein, sondern ist in der Lage, bei entsprechender Häufigkeit und Dauer sehr destruktiv auf das Leben des Betroffenen zu wirken. Der Verlust von Arbeitsplatz, Partner und auch Freunden ist keine Seltenheit. Warum, wieso und weshalb es einen trifft, ist weitgehend ungeklärt. Aber diese Fragen teilen wir uns mit Betroffenen vieler anderer Krankheiten auch. Wo es keine geklärte Ursache gibt, gibt es leider auch keine Heilung, aber immerhin eine Vielzahl von Therapiemöglichkeiten. Diese im Detail zu erklären, gehört zu den Kernaufgaben unserer Selbsthilfgruppenarbeit.

Mit Information für mehr Verständnis werben

Wir möchten Betroffenen und Angehörigen beistehen, sie bei der Akzeptanz ihrer Erkrankung unterstützen und ihnen bei alltäglichen Problemen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Es geht ebenso darum, mehr Verständnis bei Freunden, Kollegen und Vorgesetzten zu bewirken.

Darüber hinaus wollen wir die Öffentlichkeit auf unsere Probleme aufmerksam machen. Dazu präsentieren wir uns regelmäßig auf Gesundheits- und Selbsthilfetagen in der Region. Ein weiteres Ziel ist es, Ärztinnen und Ärzte für die Krankheit zu sensibilisieren und mitzuhelfen, angemessene Behandlungen zu entwickeln. Akademische und industrielle Stellen zu einer intensiven Forschung anzuhalten, ist eine Aufgabe des Verbandes und nicht unserer Gruppe vor Ort. Aber die Information über aktuelle Studien, mit denen jede/-r Einzelne seinen Beitrag zur Verbesserung der Versorgungssituation beitragen kann, gehört zu den erklärten Zielen der Gruppe. Wichtig ist uns der regelmäßige Erfahrungs- und Informationsaustausch von und mit Betroffenen und Angehörigen in der Gruppe und bei Bedarf auch in persönlichen Gesprächen unter vier Augen.

Ein Besuch in unserer Gruppe steht allen offen, auch interessierte Gäste sind jederzeit herzlich willkommen.

Treffen und Termine

Wir treffen uns jeweils am vierten Dienstag in den geraden Monaten in Raum R125 im Ärztehaus des Prosper-Hospital, Mühlenstraße 27, 45659 Recklinghausen. Und laden herzlich zu unseren nächsten Terminen ein:

27.02.2018 | 24.04.2018 | 26.06.2018
28.08.2018 | 23.10.2018.

Kontakt:

Gabi Althoff

Telefon: 02364 - 16 81 96

Weitere Informationen:

csg-nrw.de oder clusterkopf.de

DER FEIND IN MEINEM BETT

ODER: IST SCHLAFAPNOE / ATEMSTILLSTAND FREUNDLICH ZU MIR?

Autor: Jürgen Meyer

Zugegeben: Die Überschrift ist schon reißerisch und könnte aus einem Actionthriller stammen. Doch wie so oft liegen Hass und Liebe dicht beieinander. Fragt man aber die Partner/-innen von Schnarchern und Schlafapnoe-Betroffenen, würde ein einstimmiges Ergebnis heraus kommen: „Ich kann nicht mehr“, ist noch die freundlichste Äußerung.

Es ist bewiesen, dass Schlafentzug tödlich endet. In manchen Ländern wird er sogar als Folterwerkzeug benutzt. Ein Schnarcher kann es locker auf 110 Dezibel bringen, das entspricht der Lautstärke eines Presslufthammers. Aber das Schnarchen ist nur nebensächlich. Das wirklich Gefährliche ist der Atemstillstand, Apnoe genannt. Die meisten betroffenen Menschen bemerken es selbst kaum, wenn sie unter Schlafapnoe leiden. Es sind die leidgeprüften Partnerinnen und Partner, die wegen des lauten Schnarchens kein Auge zu machen können. Und plötzlich hören sie auch noch, dass Atempausen entstehen. Dann kommen die guten Ratschläge: „Geh doch mal zum Arzt...“

Wer ist betroffen?

Betroffen sind vor allem Männer im mittleren Alter, aber auch Frauen und sogar Kinder sind vor dieser Erkrankung nicht geschützt. Ursache sind nächtliche Atemstillstände, die die Schlafstruktur zerstören und zu einer Minderversorgung der Organe mit Sauerstoff führen.

Folgen der Erkrankung sind Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen und Leistungsminderung. Dadurch erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck und Schlaganfall, insbesondere wenn auch Übergewicht besteht und ein ungesunder Lebensstil hinzukommt. Das Unfallrisiko im Beruf und im Straßenverkehr durch Sekundenschlaf sei hier nur nebenbei erwähnt.

Was sollte man tun?

Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Sie oder er werden Sie zu Facharzt/-innen (Schlafmedizin/Lungenfachmedizin) oder weiteren Spezialist/-innen überweisen. Die 100-Prozent-Gewissheit gibt es dann im Schlaflabor. Und jetzt kommt die Selbsthilfegruppe ins Spiel.

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen, die sich regelmäßig in netter und fröhlicher Runde trifft, um über Probleme und Sorgen zu sprechen. Tipps und Ratschläge finden ebenfalls Gehör. Wir halten Kontakt zu Krankenhäusern, Arzt/-innen, Krankenkassen, dem Bürger-Selbsthilfe-Zentrum und vielen anderen Beteiligten. Wir bieten auch Hilfe bei Problemen mit Schlafmasken an. Anbieter von Masken und Maschinen sind daher oft als Gäste bei den Gruppentreffen anwesend, damit wir immer auf dem neuesten technischen Stand sind. Manche Masken können während der Gruppentreffen sogar ausprobiert werden.

Darüber hinaus laden wir zu Fachvorträgen rund um das Thema Schlafapnoe und die begleitenden Alltagsprobleme ein. Wir unternehmen Informationsausflüge und einmal im Jahr – zum Tag des Kennenlernens – laden wir alle Interessierten herzlich ein, bei Würstchen, Salaten und gekühlten Getränken zu einem lockeren Austausch zusammen zu kommen. Die Mitglieder unserer Gruppe sind Fachleute in Sachen Schlafapnoe. Unsere Selbsthilfegruppe möchte mit vielen unterschiedlichen und stets informativen Aktivitäten dazu beitragen, dass immer mehr „Schnarcher“ sich des hohen Risikos bewusst werden, an einem Schlafapnoe-Syndrom zu leiden.

Die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe. Informationsausflug nach Bad Ems mit Besuch der dortigen Heilquelle.



Kontakt:

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/
Atemstillstand Wanne-Eickel
Jürgen Meyer

Nordstraße 197 | 44628 Herne

Telefon: 02323 - 80688

Treffen: immer am 2. Donnerstag eines
Monats von 18 - 20 Uhr im UG des
Ev. Krankenhaus Wanne-Eickel

Hordeler Str. 7-9 | neben der Cafeteria.

Weitere Themen & Termine:

www.schlafapnoe-herne-eickel.de



Foto: © fotofolia.de

DEPRESSIONSFORUM-SELBSTHILFEGRUPPE

FÜR TÜRKISCH SPRECHENDE BÜRGERINNEN UND BÜRGER

Autor: Saim Güntas

In der eigenen Muttersprache kann man leichter über Probleme sprechen, so auch über schwerwiegende Krankheiten wie z. B. Depressionen. Daher ist eine Selbsthilfegruppe für türkisch sprechende Menschen so wichtig.

Mein Name ist Saim Güntas. Nach meiner Scheidung sowie aufgrund familiärer und persönlicher Probleme, leide ich seit 2006 unter einer Depression. Es ist nicht leicht, sich eine psychische Krankheit einzugestehen. Auch aus kulturellen und religiösen Gründen besteht oftmals ein Tabu, offen über eine Depression zu sprechen. Vor einem Jahr habe ich dann in Herne das Depressionsforum für türkisch sprechende Bürgerinnen und Bürger gegründet. Unterstützung erhielt ich

dabei von Dirk Stahl vom Team des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums. Unsere Gruppe besteht zurzeit aus acht Mitgliedern, die sich regelmäßig treffen. Wir sprechen über Themen wie Depression, gesundheitliche Probleme, Antriebslosigkeit, Medikamente, Alkoholsucht, zerrüttete Beziehungen und gescheiterte Jobs. Unsere Gespräche sind sehr persönlich. Wir rücken eng zusammen und hören uns aufmerksam zu. Um aber auch das positive Erleben in der Gruppe zu stärken, organisieren wir verschiedene Aktivitäten wie gemeinsames Kochen oder Spazierengehen.

Im St. Marien-Hospital Eickel habe ich kürzlich weitere an Depression erkrankte Menschen kennengelernt, die sich für die Selbsthilfegruppe interessieren, darun-

ter auch Deutsche. Bei uns ist jede/-r, unabhängig ihrer oder seiner Herkunft, herzlich willkommen.

Wir treffen uns jeden Mittwoch von 17:00 bis 20:00 Uhr in der AWO-Begegnungsstätte in Herne, Poststraße 38. Wenn ich verhindert bin, leitet Frau Belkiz Aydin unsere Gruppe.

Kontakt:
Depressionsforum-Selbsthilfegruppe für türkisch sprechende Bürgerinnen und Bürger
E-Mail: saim38guntas@hotmail.de
Oder über das BüZ:
Telefon: 02323 16 - 3636
buenger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

STUDIENFAHRT DER SELBSTHILFE INS NÖRDLICHE NIEDERSACHSEN

Autor: Rudi Jäger

Vom 18. bis zum 22. April 2017 haben sich Vertreter/-innen der Selbsthilfe gemeinsam mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums (BüZ) und dem ersten Bürgermeister der Stadt Herne, Erich Lechner, auf eine Studienfahrt ins nördliche Niedersachsen gemacht.

Wie in jedem Jahr ging es am Dienstag nach Ostern mit 39 Personen los. Den ersten Stopp machten wir zum gemeinsamen Frühstück um ca. 10:00 Uhr am Autohof Vechta. Nachdem sich alle gestärkt und beschnuppert hatten, ging es um 11:30 Uhr weiter Richtung Delmenhorst, wo wir um 13:00 Uhr am Hotel Thomsen ankamen.

Delmenhorst

Da hieß es im Hotel „schnell eingeeckelt und frisch gemacht“, denn um 14:00 Uhr

ging es gleich in Delmenhorst mit einem Stadtrundgang unter professioneller Führung weiter. Um 16:00 Uhr trafen wir im Hotel Thomsen auf Mitglieder der Selbsthilfe Delmenhorst, unter der Leitung des Behindertenbeauftragten der Stadt, Herrn Ulrich Göbel.

Nach ca. drei Stunden regen Austausches nahmen wir um 19:30 Uhr unser Abendessen im Hotel ein. Ein anstrengender erster Tag ging zu Ende.

Oldenburg

Am nächsten Morgen fuhren wir nach dem Frühstück mit dem Bus nach Oldenburg. Wir trafen uns um 10:00 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle BeKos mit Frau Meike Dittmar. Frau Dittmar ist Mitglied im Behindertenbeirat der Stadt Oldenburg und außerdem Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen oder Menschen, die eine Selbsthilfegruppe

suchen oder gründen wollen. Nach dem ca. zweistündigen Gespräch hatten wir noch etwas Freizeit, um in der Stadt zu bummeln oder shoppen zu gehen, und trafen uns dann gegen 15:00 Uhr zu einer Stadtführung durch das wunderschöne Oldenburg.

Nach den Führungen in zwei Gruppen (Schnecken und Hasen) wurde uns noch eine gemeinsame Stadtrundfahrt mit dem Bus geboten. Dann fuhren wir zurück zu unserem Hotel, wo uns um 18:30 Uhr das Abendessen serviert wurde.

Wilhelmshaven

Am Donnerstag besuchten wir die Marine in Wilhelmshaven. Nach einer kurzen Begrüßung lud Pfarrhelfer Johannes Koschel uns zu einer Busrundfahrt zur Seeschleuse ein. Es war sehr interessant, so einen Marinestützpunkt zu besichtigen. Danach haben wir in der Unteroffi-





ziersheimgesellschaft zünftig zu Mittag gegessen. Gegen 13:30 Uhr fuhren wir zur Christus- und Garnionskirche, wo uns Pastor Frank Morgenstern bereits erwartete. Er verstand es auf besondere Weise, uns die Geschichte dieser einzigartigen Kirche näher zu bringen. Sie war 1869 erbaut und 1872 als Marinegarnionskirche eingeweiht worden. Im zweiten Weltkrieg wurde sie total zerstört. Am 20. Dezember 1959 fand die neue Einweihung statt. Man sieht im Inneren der Kirche Marineflaggen, Rettungsringe, Schiffswappen und viele Gedenktafeln mit Namen von gefallenen Marinesoldaten. Das Altarbild soll die Meeresfläche der Skagerrakslacht darstellen.

Nach der Besichtigung der Kirche hatten wir „freies Manöver“ in der Wilhelmshavener Innenstadt. Um 17:00 Uhr trafen wir uns mit der Selbsthilfe Wilhelmshaven im gut gefüllten Gorch Fock Haus.

Nach einem gelungenen Gesprächsnachmittag nahmen wir alle gemeinsam einen Abendimbiss ein und waren gegen 21:00 Uhr wieder in Delmenhorst.

Bremen

Freitagmorgen unternahmen wir einen Abstecher nach Bremen. Um 11:45 Uhr ging es dann ab Martinianleger aufs Schiff. Nach ca. eineinhalb Stunden Rundfahrt durch die Hafenanlagen kehrten wir etwas durchgefroren, aber gut gelaunt wieder zum Anleger zurück. In der folgenden freien Zeit konnte jeder nach Lust und Laune Bremen erobern: Es ging zu den Bremer Stadtmusikanten, zum Roland, ins Rathaus oder einfach zum Shoppen in die Einkaufsmeile. Um 18:00 Uhr trafen wir uns im Restaurant "Bremer Ratskeller" zum gemeinsamen Abendessen. Danach ging es dann doch etwas müde zurück zum Hotel nach Delmenhorst.

Samstag: wie immer Frühstück, Abschied nehmen, Koffer verladen und Rückfahrt. Doch es ging nicht sofort nach Hause, sondern noch einmal nach Bremen. Um 10:00 Uhr unternahmen wir dort mit einem ortskundigen Stadtführer noch eine Rundfahrt durch die Landeshauptstadt.

Die anschließende Freizeit verbrachten die meisten von uns mit einem Besuch des bekannten Bremer Stadtviertels Schnoor und der Böttcher Straße. Der Name Schnoor kommt aus dem plattdeutschen „Snoor“, das heißt Schnur. In dem mittelalterlichen Viertel wurden früher Seile und Taue sowie Draht und Ankerketten für die Schifffahrt hergestellt. Um 14:00 Uhr traten wir die endgültige Rückfahrt Richtung Heimat an, wo wir alle um 17:30 Uhr, dank unseres guten Busfahrers, wieder wohlbehalten ankamen.





HERNER SELBSTHILFETAG 2017

Autoren: Dirk Stahl und Karola Mono

Alle zwei Jahre geht die Herner Selbsthilfe mit einem großen Aktionstag an die Öffentlichkeit. So war am 16. September 2017 bei strahlendem Sonnenschein auf dem Vorplatz des City Centers an der Bahnhofstraße in Herne-Mitte eine insgesamt 40 Meter lange Informationszeile aufgebaut, an der zahlreiche Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Initiativen den interessierten Bürgerinnen und Bürgern das breite Spektrum der Herner Selbsthilfe präsentierten.

Die Besucher/-innen waren eingeladen, viele schon langjährig engagierte Menschen, aber auch junge Leute aus der Selbsthilfe, die erst kürzlich eine Gruppe gegründet haben, kennenzulernen. Sie alle zeigten, welches Potenzial in ihrer

Arbeit steckt und welche Perspektiven und Chancen sich durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe neu eröffnen. Selbsthilfe lohnt sich, so das Credo, sei es in besonders schwierigen Lebenssituationen oder als wichtige Begleitung im Falle einer chronischen Erkrankung.

Nach dem großen Erfolg des Selbsthilfetages 2015 lag die Messlatte hoch. Doch das verantwortliche Organisationsteam und alle Beteiligten hatten sich auch dieses Mal ganz Besonderes einfallen lassen, um die Arbeit der Selbsthilfegruppen umfassend und zugleich unterhaltsam in ihrer wertvollen Vielfalt zu zeigen.

Zurzeit sind mehr als 100 Selbsthilfegruppen in Herne aktiv. Rund 40 davon

folgten dem Aufruf des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums, sich an diesem Tag mit eigenem Stand zu ihrem Thema zu beteiligen. Selbstverständlich war auch das BÜZ-Team vertreten.

Zudem wurde den Gästen ein von Martin von Berswordt-Wallrabe unterhaltsam moderierter Interviewblock mit Vertreter/-innen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen geboten.

Für alle kleinen und großen Besucher gab es zahlreiche Mit-Mach-Aktionen und ein tolles Bühnenprogramm mit Musik, Gesang und Tanz, mitreißend dargeboten von den jungen Tänzerinnen des Gospelprojekt Ruhr e. V., der Cheerleader-Gruppe des BTC, den Sun-ShineSingers unter Leitung von Uwe



Martin von Berswordt-Wallrabe (re.) moderierte die Veranstaltung souverän und unterhaltsam. Er führte zahlreiche Interviews mit engagierten Menschen aus der Herner Selbsthilfe. An das Mikrophon bekam er auch Bürgermeister Erich Lechner, der mit seinem Grußwort die Veranstaltung eröffnete.



Auch Sozial- und Gesundheitsdezernent Johannes Chudziak besuchte die Veranstaltung und würdigte das großartige Engagement der Selbsthilfe.

Klaus Ziech und den jungen Musiker/innen des Pestalozzi-Gymnasiums. Natürlich war auch für das leibliche Wohl gesorgt. Für das tolle Catering geht der herzliche Dank der Herner Selbsthilfe an Magdalene Sonnenschein (DRK Herne) und Tuncay Nazik (islamische Gemeinde Röhlinghausen).

In diesem Jahr fiel der Selbsthilfetag mitten in die Interkulturelle Woche und griff das wichtige Thema „Selbsthilfe und Migration“ auf. Selbsthilfe in Herne arbeitet interkulturell. So kamen auch Menschen mit Migrationshintergrund, wie Saim Güntas, zu Wort. Im Interview mit Moderator Martin von Berswordt berichtete er eindrucksvoll über die Erfahrungen in seiner Selbsthilfegruppe „Depressionsforum für türkisch sprechende Menschen“.

Selbsthilfe ist interkulturell. Saim Güntas berichtete über die Selbsthilfegruppe „Depressionsforum für türkisch sprechende Menschen“.

Der Herner Selbsthilfetag 2017 wurde erneut von zahlreichen Partnern und Sponsoren unterstützt. Die Herner Selbsthilfe und das BüZ sowie das Team der Abt. Gesundheitsförderung im Fachbereich Gesundheit danken allen, die diesen Tag möglich gemacht haben.

Auch für die Gruppen selbst ist dieser Tag immer wieder eine gute Gelegenheit, die eigenen Kontakte aufzufrischen oder neue zu knüpfen. So war auch der Herner Selbsthilfetag 2017 ein gelungenes Fest und zeigte, welchen Spaß es macht, gemeinsam auf einem guten Weg zu sein. Selbsthilfe gibt Kraft, das Engagement in der Gruppe schenkt Lebensqualität. In diesem Sinne freuen wir uns schon jetzt auf den Herner Selbsthilfetag 2019.

Selbsthilfe ist präsent. Der Informationsstand der ILCO.



Tolles Bühnenprogramm: Tänzerinnen des Gospelprojekt Ruhr e. V. und (vorige Seite) die Cheerleader-Gruppe des BTC.



Selbsthilfe macht Spaß. Annemarie Weber (Organisation, FB 43/5) gutgelaunt im Gespräch mit Magdalene Sonnenschein und Dr. Martin Krause (beide DRK).



DIAGNOSE: AMYOTROPHE LATERALSKLEROSE (ALS)

Autor: Wolfgang Redenz

ALS – ist eine weltweit auftretende, aber eher seltene Erkrankung des Nervensystems. Doch für mich ist diese Krankheit plötzlich ganz nah.

Ich spreche von einem guten Freund. Er kennt diese Diagnose seit ca. zwei Monaten. Die heimtückische Krankheit ALS sperrt den Betroffenen in seinem eigenen Körper ein. Dabei versagt die Verbindung zwischen Nervenzellen und Muskeln. Die Muskeln bekommen keine oder nur noch wenige Signale und können somit nicht mehr richtig funktionieren. Hände, Arme und Beine sind häufig zuerst betroffen. Im Falle meines Freundes waren es zuerst die Hände. Er

konnte auf einmal nicht mehr den Daumen zum kleinen Finger führen. Diese Kraftlosigkeit setzt sich im Verlauf der Erkrankung im ganzen Körper fort.

Bei meinen ersten Nachforschungen im Internet stieß ich u. a. auf angstmachende und verstörende Nachrichten wie diese: Ein Mann stolpert, vier Monate später sitzt er im Rollstuhl und wenige Wochen danach ist er verstorben. Oder: einem 66-Jährigen fallen ab und zu Gegenstände aus der Hand. Nach zwei Jahren ist sein Körper total gelähmt. Seriöse und ausführliche Infos erhält man u. a. bei der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e. V. (s. Info-Kasten). Die Erkrankung meines Freundes ist

„erst“ im Anfangsstadium. Die Ärzte raten ihm: Mach alles, was du jetzt noch kannst und was dir Spaß macht. Vor allen Dingen lerne die Krankheit zu akzeptieren und damit umzugehen. Ich bin sicher, hier wäre eine Selbsthilfegruppe auf jeden Fall sehr hilfreich, denn der Krankheitsverlauf ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich.

Die Forschung macht Fortschritte, aber die derzeit in Deutschland zugelassenen Medikamente verbessern oder verzögern nur die Begleitumstände der Krankheit. Eine Heilung gibt es nach meiner Kenntnis nicht. Ich hoffe für meinen Freund, dass ihm noch viel Zeit bleibt, ein erträgliches Leben führen zu können.

DIE AMYOTROPHE LATERALSKLEROSE

- „...ist eine sehr ernste Erkrankung des zentralen und peripheren Nervensystems. Sie ist seit mehr als 100 Jahren bekannt und kommt weltweit vor. Ihre Ursache ist mit Ausnahme der seltenen erblichen Formen bisher unbekannt. Die Abkürzung für Amyotrophe Lateralsklerose ist ALS. ALS hat nichts mit MS (Multiple Sklerose) zu tun, es handelt sich um zwei völlig unterschiedliche Erkrankungen.
- Pro Jahr erkranken etwa ein bis zwei von 100.000 Personen an ALS.
- Die Krankheit beginnt meistens zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr, nur selten sind jüngere Erwachsene betroffen. Männer erkranken etwas öfter als Frauen (1,6:1).
- Die Häufigkeit der ALS scheint weltweit etwas zuzunehmen. Das Krankheitsstempo ist bei den einzelnen Patienten sehr unterschiedlich, die Lebenserwartung ist verkürzt.
- Die ALS betrifft nahezu ausschließlich das motorische Nervensystem.
- Die Empfindung für Berührung, Schmerz und Temperatur, das Sehen, Hören, Riechen und Schmecken, die Funktionen von Blase und Darm bleiben in den meisten Fällen normal.
- Leichtgradige, meist nur in speziellen Tests feststellbare Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit können bei einem Teil der Patienten auftreten, schwerwiegende Beeinträchtigungen sind jedoch selten...“ (Quelle: DGM)

Diese und weitere Informationen zu ALS finden Sie u. a. im Internetportal der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e. V. (DGM):
<https://www.dgm.org/muskelerkrankungen/amyotrophe-lateralsklerose-als>
Dort ist auch ein Selbsthilfeportal für ALS-Erkrankte eingerichtet:
www.als-selbsthilfe.de



Foto: © fotofolia.de

Kontakt zu einer in Herne 2017 gegründeten Selbsthilfegruppe für junge neurologisch Erkrankte vermittelt das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum
Telefon 02323 16 - 3636

WEG OHNE ZIEL? ODER: WIE KLAPPT ES EIGENTLICH MIT DER NACHBEHANDLUNG?

Autorin: Inge Wilzoch

Egal, ob nach einem Unfall, einer Krankheit oder nach einer Operation, vieles wird pauschal geregelt; somit steht Patienten meist nur eine gewisse Anzahl von Nachbehandlungen zu. Manche Patienten haben Glück oder gute Heilungschancen und sie kommen mit der vorgeschriebenen Anzahl aus. Aber es gibt auch andere erkrankte Menschen, die mehr Behandlung benötigen und da beginnt er: der Weg ohne Ziel.

Natürlich habe ich in meinem Fall zunächst bei meiner Krankenkasse angerufen, um nachzufragen, wie es mit meiner Weiterbehandlung aussieht. Von der Krankenkasse wurde mir zugesichert, dass mein Arzt mir selbstverständlich weitere Behandlungen verordnen könne. In diesem Fall müsse auf der Verordnung lediglich „außerhalb des Regelfalls“ angekreuzt werden. Aber macht das auch jeder Arzt? Ich hatte da meine Zweifel. Für Ärztinnen und Ärzte sollten die Patienten im Vordergrund stehen und nicht die pauschalisierte Behandlung.

Aktuell kann ich aus dem Nähkästchen plaudern. Nach einer Knieoperation und anschließender Reha-Maßnahme standen mir 15 bis 18 Einheiten Krankengymnastik zu. Nach deren Abschluss wollte der behandelnde Orthopäde jedoch keine zusätzliche Krankengymnastik mehr verordnen – auch nicht auf meine neuerliche Nachfrage und den Hinweis auf die Möglichkeit einer Weiterbehandlung „außerhalb des Regelfalls“, obwohl die Therapeuten im behandelnden Krankenhaus eine Weiterbehandlung befürworteten. Jedoch konnte mir dort kein Rezept ausgestellt werden, weil es sich um eine Folgeversorgung handeln würde und nicht um eine Erstversorgung. Diese Logik ha-

be ich nicht verstanden. Der Orthopäde kam dann auf die Idee, dass ein Reha-Arzt noch ganz andere Möglichkeiten bezüglich einer Verordnung und Behandlung habe. – Na, dachte ich, das ist jetzt aber eine Vollkatastrophe! Meiner Meinung nach wurde doch damit alles durch die Krankengymnastik bisher Erreichte wieder komplett schlecht gemacht, so dass ich, wenn ich mit dem Erreichten nicht zufrieden gewesen wäre, einen Psychologen gebraucht hätte, um wieder aufgebaut zu werden. Dann drückte der Orthopäde mir noch einen Zettel in die Hand mit dem Hinweis, ich solle doch unbedingt erst einmal einen Kurs belegen. Für diese Kurse habe er mit den Krankenkassen ein Abkommen getroffen. Er selbst müsse nun zunächst ein Gutachten fertigen und eine Genehmigung zur Weiterführung meiner Behandlung bei der Krankenkasse einholen. Die Dame an der Rezeption solle mir alles Weitere erklären. Tja, eigentlich hatte ich angenommen, dass mir dieser Kurs kostenlos angeboten würde, schließlich hatte der Arzt „ein Abkommen mit den Krankenkassen“ getroffen. Aber, nein. 120 Euro Eigenanteil sollte ich für diesen Kurs bezahlen, den Rest würde dann allerdings die Krankenkasse tragen. Nur fragte ich mich dennoch, was sollte ich in einem Kurs für den Rücken, wo doch das Knie mein Anliegen war.

Als ich die Praxis verließ, hatte ich das Gefühl, nun auf dem Weg ohne Ziel zu sein. Immer muss ich kämpfen, dachte ich, und gerade wenn es mir nicht gut geht, fällt das doch besonders schwer. Heute weiß ich, dass ich im Falle einer solchen Situation schneller einen Ausweg finden kann, indem ich bei verschiedenen Stellen entsprechende Informationen einhole und ganz gezielt um Unterstützung und Hilfe anfrage.

GIBT ES KEINEN AUSWEG AUS EINER SOLCHEN SITUATION? DOCH, ES GIBT SOGAR GLEICH MEHRERE!

In verfahrenen Situationen bietet z. B. die Verbraucherzentrale NRW ihre Hilfe an: www.verbraucherzentrale.nrw sowie in Herne direkt unter der Adresse: Verbraucherzentrale NRW Beratungsstelle Herne Freiligrathstraße 12 | 44623 Herne Ansprechpartner für die Rechtsberatung im Gesundheitswesen: Tobias Kuschewitz | Telefon: 02323 96042 - 50 www.verbraucherzentrale.nrw/herne

Außerdem kann man sich mit seinen Fragen an die/den Patientenbeauftragte/-n des Landes NRW wenden. Seit dem 1. Oktober 2017 hat Claudia Middendorf unter folgender Adresse diese Aufgabe neu übernommen: Die Beauftragte der Landesregierung für Menschen mit Behinderung sowie für Patientinnen und Patienten in Nordrhein-Westfalen Fürstenwall 25 | 40219 Düsseldorf Telefon: 0211 855 - 3008 | Telefax: 0211 855 - 3037 www.patientenbeauftragte.nrw.de

Weitere Informationen zum Thema „Patientenrechte“ gibt es beim Bundesgesundheitsministerium unter: www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/patientenrechte.html

Für die Rechte von Patientinnen und Patienten setzt sich auch das unabhängige PatientInnen-Netzwerk NRW ein: www.patientennetz.net

Beratung und Informationen in Sachen Selbsthilfe und Stärkung der Patientenrechte bietet selbstverständlich auch das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne Telefon: 02323 16 - 3636 buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN IN HERNE

Eltern psychisch erkrankter Kinder

Wenn Kinder krank sind, bedeutet dies immer auch eine schwere Zeit für die Eltern. Vor allem eine psychische Erkrankung des Kindes bringt Familien in hochgradig herausfordernde und oft auch belastende Situationen. Denn sie verursacht nicht nur tiefes Leid bei den betroffenen Kindern, sondern beeinträchtigt in vielfältiger Weise auch den Alltag von Eltern und nahen Angehörigen. Die Sorge um die Entwicklung des Kindes, aber auch ungerechtfertigte Schuldgefühle und Hilflosigkeit, das Gefühl „allein mit all den Problemen zu sein“, führen zu unsicherem Verhalten gegenüber dem Kind und im gesellschaftlichen Umfeld. Im Januar 2017 wurde die Selbsthilfegruppe „Eltern psychisch erkrankter Kinder“ gegründet. Hier sprechen betroffene Eltern und Angehörige über ihre Erfahrungen und unterstützen sich im gegenseitigen Austausch. **Die Gruppe trifft sich an jedem 3. Dienstag im Monat von 16:30-18:00 Uhr im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, Rathausstraße 6, 44649 Herne. Kontakt: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne, Telefon 02323 16 - 36 36. E-Mail: buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de**

„Dialog“ (türkisch) – Selbsthilfeinitiative für Menschen mit Depression

Nicht nur für Menschen mit Migrationshintergrund sind psychische Erkrankungen oft mit Scheu und Missverständnissen verbunden. Es ist nicht leicht, die eigene Depression überhaupt anzunehmen und sich professionelle Hilfe zu suchen. Für Menschen mit Migrationshintergrund kann dies ungleich schwieriger sein, wenn aufgrund von Religion oder kultureller Herkunft zusätzlich ein Tabu besteht, überhaupt über eine solche Erkrankung zu sprechen, sei es in der eigenen Familie oder in der Öffentlichkeit. Mit der Gruppe „Dialog“ gibt es in Herne seit 2017 eine Selbsthilfeinitiative, die sich vorrangig an türkisch sprechende Menschen wendet, die von Depression betroffen sind. Wenn es darum geht, Erfahrungen und Gefühle zu schildern, fällt uns dies in der Muttersprache, der Sprache des Herzens, erheblich leichter. **Die Gruppe trifft sich jeweils mittwochs von 17:00 - 20:00 Uhr im Café Geistreich in Eickel, Herzogstraße 10a, 44651 Herne-Eickel. Kontakt: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne, Telefon 02323 16 - 36 36. E-Mail: buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de**

PRO RETINA Deutschland e.V.

PRO RETINA Deutschland e. V. ist die Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen. Bekannte Erkrankungen sind Makuladegeneration, Retinitis Pigmentosa und das Usher-Syndrom. Die Selbsthilfevereinigung PRO RETINA wurde 1977 gegründet und bietet ihren Mitgliedern in verschiedenen Städten Regionalgruppen an. Die Regionalgruppe Ruhrgebiet trifft sich seit 2017 auch im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, Rathausstraße 6, 44649 Herne. Es gibt Beratungsangebote u. a. zu Themen wie der Beschaffung von Hilfsmitteln, zu sozialen und wirtschaftlichen Problemen sowie auch psychologische Unterstützung der Mitglieder. Ziel und Schwerpunkt der Veranstaltungen liegt im Austausch der Betroffenen. **Die Regionaltreffen im BüZ werden in der Presse und unter www.pro-retina.de angekündigt. Kontakt: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne, Telefon 02323 16 - 36 36. E-Mail: buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de.**

Neugründung geplant: Quartiersbezogene Selbsthilfegruppe „Südlichter“

Selbsthilfegruppen verkörpern eine wichtige Säule im Gesundheitssystem und gelten hier als unverzichtbare Ergänzung zum professionellen Bereich. Auch in Herne ist die Arbeit von Selbsthilfegruppen seit Jahrzehnten ein wichtiger Bestandteil der Gesundheits- und Sozialpolitik. Zunehmend spielt in der Stadtentwicklung Hernes auch die Lebens- und Sozialraumplanung eine große Rolle. Ausgewählte Stadtteile, sogenannte „Quartiere“, werden derzeit als Lebensraum gänzlich neu definiert.

Vor diesem Hintergrund plant Erich Lechner, Anwohner der Gräffstraße, eine quartiersbezogene Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. Dazu herzlich eingeladen sind alle Menschen, die innerhalb des Bereichs Holsterhauser Straße, Westring, Bochumer Straße und Regenkamp wohnen. Aber auch interessierte Bürgerinnen und Bürger aus dem gesamten Herner Süden dürfen sich angesprochen fühlen. „Selbsthilfegruppen sind so vielfältig, wie die Menschen selbst“, so Erich Lechner. „Wichtig ist, dass es ein freiwilliger Zusammenschluss ist und eine gemeinsame Betroffenheit oder ein Ziel die Menschen verbindet. Ziele könnten sein: der Vereinsamung von Menschen entgegenzuwirken, persönliche Lebensumstände positiv zu verändern oder die Lebensqualität zu steigern. Dabei richten sich die Ziele ausschließlich nach den Wünschen der Mitglieder.“

**Kontakt: Erich Lechner,
Telefon: 02323 - 49 19 99
(zwischen 10:00 und 12:00 Uhr
bzw. 20:00 Uhr und 21:00 Uhr)
E-Mail: erich@lechner-herne.de**

Das Projekt „In-Gang-Setzer“

Eine Selbsthilfegruppe zu gründen, ist etwas ganz Besonderes. Denn eine solche Gruppe verspricht endlich die Möglichkeit, in schwieriger Situation Unterstützung durch andere gleichbetroffene Menschen zu erhalten. Neben dieser positiven Erwartung erleben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Startphase aber oft noch eine gewisse Unsicherheit. Um Selbsthilfegruppen in ihrer Anfangsphase zu unterstützen, hat sich das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum für das Modell der „In-Gang-Setzer/-innen“, getragen vom Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband, vom Landesverband NRW und von den Betriebskrankenkassen (BKK Bundesverband und BKK-Landesverband Nordwest), entschieden.

In-Gang-Setzer/-innen können Selbsthilfegruppen eine Orientierung und Sicherheit vermitteln, ohne zu bevormunden. Sie kennen sich mit Gruppen aus und unterstützen die Teilnehmer/-innen darin, mit Hilfe der Gruppe ihre Lebenssituation besser zu bewältigen. In-Gang-Setzer/-innen unterstützen Selbsthilfegruppen im Hinblick auf Kommunikation, Organisation und Gruppenprozesse. Sie helfen den Teilnehmer/-innen dabei, miteinander vertraut zu werden und ins Gespräch zu kommen. Als Projekt wurde „In-Gang-Setzer/-innen“ 2016/2017 vom BÜZ erstmals in die Praxis umgesetzt. Mittlerweile ist die Ausbildung einer ersten Gruppe von Ehrenamtlichen abgeschlossen. Die Herner In-Gang-Setzer/-innen haben bereits zwei neue Gruppen begleitet und aktuell stehen weitere „In-Gang-Setzungen“ an.

Zur Unterstützung und zum Austausch der ehrenamtlichen Teilnehmer/-innen des Projektes finden im BÜZ regelmäßige Treffen statt. Auch über die Stadtgrenzen hinaus ist das BÜZ im Rahmen des Projektes mit anderen Selbsthilfe-Kontaktstellen in der Regionalgruppe NRW West vernetzt. Dieser Zusammenschluss ermöglicht auch den ehrenamtlichen Unterstützer/-innen aus Herne, an gemeinsamen Treffen mit allen ausgebildeten In-Gang-Setzer/-innen in NRW teilzunehmen und über persönliche Erfahrungen aus der eigenen Gruppenarbeit zu berichten.

Haben Sie Interesse an diesem Ehrenamt? Für das Jahr 2018 plant das BÜZ weitere Schulungen. Kontakt: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne, Telefon 02323 16 - 36 36. E-Mail: buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

Selbsthilfegruppe junger neurologisch erkrankter Menschen

Schlaganfall, Multiple Sklerose, ALS, ein Schädel-Hirn-Trauma oder ähnliche Erkrankungen können Menschen jeden Alters treffen. Vielfache Hilfen gibt es vor allem für die Älteren. Doch wer beantwortet jungen neurologisch Erkrankten ihre drängenden Fragen zu Beruf und Karriere, Ehe und Familie, zu ihrer weiteren aktiven Teilnahme am gesellschaftlichen Leben?

Im April 2017 hat sich dazu eine neue Selbsthilfegruppe für junge neurologisch erkrankte Menschen im Alter zwischen 18 und 55 Jahren gegründet und freut sich über weitere junge Leute, die an einem solchen Erfahrung- und Ideenaustausch interessiert sind. Ziel ist es, sich neue Lebensperspektiven zu schaffen und seine Chancen und Möglichkeiten in Beruf und Alltag trotz der Erkrankung nicht aus den Augen zu verlieren.

**Die Gruppe trifft sich an jedem 4. Mittwoch eines Monats um 17:00 Uhr im Sitzungssaal des Ev. Krankenhauses Herne-Mitte, Wiescherstraße 24, 44623 Herne
Kontakt: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne | Telefon 02323 16 - 36 36
E-Mail: buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de**



Selbsthilfegruppe Trennung / Scheidung

Eine Trennung oder eine Scheidung sind einschneidende und belastende Situationen. Das Leben verändert sich, die eigenen Zukunftspläne und Sicherheiten werden grundsätzlich in Frage gestellt. Das verunsichert und lässt oft zusätzliche Ängste aufkommen. In dieser Situation kann eine Selbsthilfegruppe helfen und unterstützen. Der Erfahrungsaustausch mit gleichfalls Betroffenen erleichtert das Zurechtkommen in der neuen Situation. Gemeinsam können Sorgen besprochen und Auswege gesucht werden. Die im Oktober 2017 neu gegründete Gruppe wendet sich an Frauen, die in Trennung oder Scheidung leben.

Die Treffen finden jeweils am 1. und 3. Montag eines Monats um 17:30 Uhr in den Räumen des Gemeindezentrums St. Bonifatius (unter der Kirche) statt, erreichbar über Bahnhofstraße 38 oder Glockenstraße 7, 44623 Herne-Mitte.

**Kontakt:
Selbsthilfegruppe Trennung und Scheidung,
E-Mail: shgtrennungherne@t-online.de; oder über das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, Telefon 02323 16 - 36 36. E-Mail: buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de**



Alles Gute und vor allem Gesundheit für das Jahr 2018
wünscht Ihnen Ihr BüZ-Team

AUSBLICK

27.11.2017

LETZTES OFFENES PLENUM 2017

Gast: Kriminalhauptkommissar Andreas Golob.
Unter dem Titel „Sicher Leben“ informiert er im Rahmen einer Veranstaltung der „Herner Akademie“ über den Schutz vor Kriminalität im Alltag

13.12.2017

ANZEIGENSCHLUSS FÜR DIE 30. HERNER GESUNDHEITSWOCHE 2018

22.01.2018

OFFENES PLENUM DER SELBSTHILFE UND NEUJAHRSEMPFANG 2018

ab 14:00 Uhr | Wanner Rathaus | 1. Etage | Raum 30

12. - 18.03.2018

30. HERNER GESUNDHEITSWOCHE: „GESUNDHEIT FÜR ALLE!“

12.03.2018

ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG DER 30. HERNER GESUNDHEITSWOCHE

17:30 Uhr | Kulturzentrum Herne
Berliner Platz | 44623 Herne

03. - 07.04.2018

STUDIENFAHRT DER SELBSTHILFE NACH HEIDELBERG

2. HALBJAHR 2018

KLAUSURTAGUNG DER HERNER SELBSTHILFE

HERNER AKADEMIE FÜR SELBSTHILFE UND BÜRGERENGAGEMENT

Alle Termine für 2018 finden Sie unter: www.buez-herne.de

OFFENES PLENUM DER HERNER SELBSTHILFE

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

FESTE TERMINE FÜR 2018

**22.01.2018 (Neujahrsempfang) | 26.02.2018 | 26.03.2018 | 23.04.2018
28.05.2018 | 25.06.2018 | 23.07.2018 | 27.08.2018 | 24.09.2018
22.10.2018 | 26.11.2018**

30. HERNER GESUNDHEITSWOCHE VOM 12. BIS 18. MÄRZ 2018

GESUNDHEIT FÜR ALLE!

Im Jahr 2018 feiert die Herner Gesundheitswoche ihr 30-jähriges Jubiläum! Auch im Jubiläumsjahr ist unser gemeinsames Ziel, die Herner Bürgerinnen und Bürger für ein gesundes Leben zu sensibilisieren und sie zu motivieren, selbst aktiv zu werden. Der langjährige Erfolg der Herner Gesundheitswoche wäre ohne die zahlreichen Veranstalter/-innen und Partner/-innen undenkbar. Auch die Herner Selbsthilfe ist immer aktiv dabei. Herzlichen Dank dafür. Nun möchten wir das Erreichte gemeinsam feiern und zugleich nach vorne blicken!

Unter dem Motto „Gesundheit für alle!“ rufen wir deshalb alle Herner Selbsthilfegruppen auf, sich mit einer oder mehreren Veranstaltungen auch in 2018 am Programm zu beteiligen. Gerade im Jubiläumsjahr sind Ihre Impulse, Ihr Engagement, Ihre Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung in Herne gefragt.

Als Selbsthilfegruppe melden Sie bitte Ihre Veranstaltung – das könnte z. B. auch eine offenen Gruppenstunde im Rahmen der Gesundheitswoche vom 12. - 18. März sein – direkt an die Abteilung 43/5 Gesundheitsförderung und -planung.

Kontakt: Annemarie Weber, Tel. 0 2323 16 - 45 91 oder Jana Mühlegg, Tel. 0 2323 16 - 34 06. Anmeldebögen zum Ausdrucken finden Sie im Internet unter www.gesundheitswoche.herne.de. Auch eine Online-Anmeldung ist dort möglich.

Anmeldeschluss ist Mittwoch, 13. Dezember 2017. Wir freuen uns gemeinsam mit Ihnen auf die 30. Herner Gesundheitswoche!

Das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne erreichen Sie telefonisch unter **02323 16 - 3636**,

per Fax an **02323 16 - 3626** oder per E-Mail an buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

Sie finden uns auch im Internet unter www.buez-herne.de oder persönlich im BüZ, Rathausstraße 6 in 44649 Herne

zu folgenden Zeiten: **Am Montag und Dienstag von 09:00 bis 12:00 Uhr und von 13:30 bis 15:30 Uhr**

sowie am Donnerstag von 09:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 16:00 Uhr.