

# SELBSTHILFESPIEGEL

Selbsthilfezeitung der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe im Ennepe-Ruhr-Kreis

Ausgabe Nr. 38  
2024



*FAMILIE UND  
ANGEHÖRIGE IN DER  
SELBSTHILFE*

DURCH DIESE AUSGABE ZIEHT SICH EIN THEMATISCH ROTER FADEN:

*FAMILIE UND ANGEHÖRIGE  
IN DER SELBSTHILFE*

---

# (GEM)EINSAM...

Das Vorwort für den Selbsthilfe-Spiegel schreiben und ihm als neue Mitarbeiterin in der Selbsthilfelandschaft ein Gesicht und einen roten Faden geben - was für eine Herausforderung! Aber eine Schöne.

Für mich als „Neue“ ist es eine tolle Chance und Möglichkeit, mich der Vielfalt der Selbsthilfe noch einmal von einer ganz anderen Perspektive zu widmen. Das Gute: Ich bin nicht allein. Die lieben Kolleginnen und Kollegen helfen mir, wenn ich nicht weiß, wie ich mit dieser positiven Herausforderung umgehen soll.

Und das ist auch genau das, was alle Themen in dieser Ausgabe vereint: Du, Sie, ich - wir sind nicht allein. Stecken wir zwar alle alleine in unseren Körpern, im Alltag und unseren Lebensrealitäten, so muss in der Selbsthilfe niemand alleine sein.

Der Selbsthilfespiegel ist auch als barrierefreie PDF-Datei erhältlich!  
Wie? Einfach telefonisch oder per Mail bei den Kontaktstellen anfragen oder direkt über den QR-Code



Gemeinsam. Das ist die Stärke, die ich in der kurzen Zeit meiner neuen Tätigkeit schon erfahren durfte. Gerade in Zeiten wie diesen, in denen der Mensch gar nicht mehr weiß, welcher Krise er sich zuerst widmen soll, ist es umso schöner und wichtiger, ein Wir-Gefühl aufrecht zu erhalten, das Miteinander zu pflegen, davon zu zehren und es mitzugestalten.

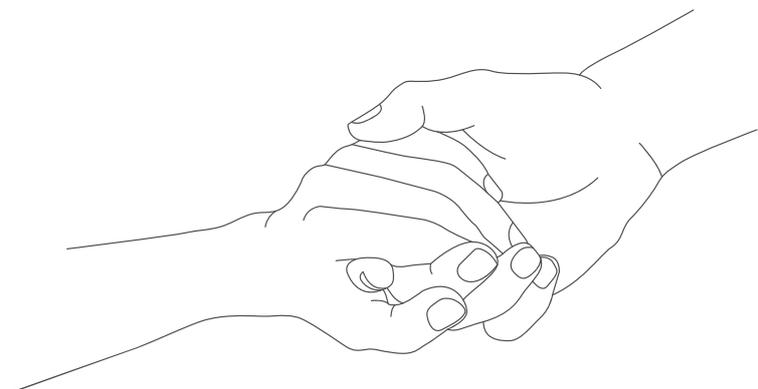
Eine wesentliche Rolle in diesem Miteinander und auch in dieser Ausgabe spielen unter anderem auch die (pflegenden) Angehörigen. Sie sitzen in (manchen) Gruppentreffen mit dabei, treten aber selbst nicht wirklich in Erscheinung.

Bei ihrer Aufgabe, ihre Anvertrauten zu umsorgen, sind sie zwar nicht einsam, doch häufig auf sich alleine gestellt - viel zu tragen für eine Person.

Umso schöner, dass manchmal Angehörige bei Gruppentreffen dabei sein können oder auch immer mehr Gruppen für (pflegende) Angehörige gegründet werden. Und auch dabei könnten die Themen der Lebensrealitäten unterschiedlicher nicht sein - so divers, wie die Selbsthilfe nun mal ist.

Ich freue mich, gemeinsam mit Ihnen die Vielfalt der Selbsthilfe einmal mehr widerspiegeln zu können - wenn auch nur zu einem kleinen Bruchstück - und wünsche Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern.

**Alessandra Hecht**  
für das Team der Selbsthilfeunterstützung  
im Ennepe-Ruhr-Kreis



**GEHÖR** auch für  
**AnGEHÖRige** —  
sie **GEHÖREN** dazu.

*Christel Bucker*



## INHALTSVERZEICHNIS

● Einblicke   ○ Ausblicke   ● Rückblicke   ③ Information

●	Autismus	Wir bauen Brücken zum Rest der Welt	4-5
●	Autismus	Das Kind ist nicht bockig, es ist überfordert!	6-8
●	Autismus	So wertvoll ist Selbsthilfe	8
●	Sucht	Angehörige gründen neue Gruppe in Witten	9
●	Jubiläum	O-Töne aus der Selbsthilfe	10-11
●	Dialog	Miteinander statt übereinander reden	12-13
●	Clusterkopfschmerz	Gefangen im Kampf mit dem Schmerz	14-15
●	Psychisch krank	Ich habe einen Weg zu mir zurück gefunden	16-17
●	Pflegende Angehörige	Markt der Möglichkeiten	18-19
③	Selbsthilfe	Mach Dich stark - Imagefilm	20-21
●	Long-/Post-Covid	Café in Witten	22-23
③	Selbsthilfe	Workshop	24
●	Alzheimer	Gruppe für Paare	25
③	Selbsthilfe	Auf der Bühne	26
③	Alessandra Hecht	Ein freudiges Hallöchen	27
③	Angebote		28
③	Impressum / Kontakt		29

## Selbsthilfegruppe Eltern von Asperger Autisten – Erfahrungsbericht einer Mutter

WIR BAUEN  
BRÜCKEN  
ZUM REST DER  
WELT

Kinder mit Autismus sind besonders, nehmen die Welt anders wahr, haben besondere Bedürfnisse. Petra ist Mutter von vier Kindern, zwei von ihnen im sogenannten Autismus-Spektrum. Im Mai 2022 hat sie sich - nach längeren Überlegungen - entschlossen, eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. Ein Erfahrungsbericht:

Wir sind eine Patchwork-Familie und leben seit beinahe zehn Jahren miteinander. Mein Stiefsohn ist seit der Geburt beeinträchtigt. Neben einer schweren Sehbeeinträchtigung äußert sich der sogenannte Frühkindliche Autismus, wie man es früher nannte, durch ganz typische Symptome - beispielsweise stereotype Verhaltensweisen und Interessen sowie eine Intelligenzminderung. Er ist ein besonderer junger Mann mit seinen mittlerweile 20 Jahren, manchmal aber auch sehr herausfordernd für sein Umfeld.

Die Pubertät, die bei ihm deutlich später einsetzte, machte und macht das Zusammenleben nicht gerade einfacher - und dennoch haben wir als Familie einen guten gemeinsamen Weg gefunden.

Bei meinem dritten Sohn kam die Diagnose Asperger Autismus erst mit 16 Jahren. Seitdem - mittlerweile ist er 21 Jahre alt - mussten wir die Erfahrung machen, dass er immer wieder in Situationen gerät, die zum Scheitern führen. Wie bei so vielen Familien gab es die ersten Schwierigkeiten mit der Schule.

In unserem Fall arbeiteten wir mit einem Nachteilsausgleich. Die Umsetzung gelang leider nicht so gut, was für meinen Sohn letztlich zum Schulabbruch in der 12. Klasse führte. Er versuchte es dann mit einer Ausbildung. Aber auch dabei kam er nach einiger Zeit an seine Grenzen, sodass auch hier der Abbruch folgte.



Das Problem: die sogenannte Reizfilterproblematik. Das heißt: Man kann nicht sortieren, ist völlig überlastet und gerät ans Ende seiner Kräfte. Man kann sich vorstellen, was das heißt und wie schwierig der Umgang damit sein kann.

Die anfängliche Erleichterung, die sich mit der Diagnose einstellte, weicht nun immer mehr Fragen wie „Was können wir tun, um ihm das Leben zu erleichtern?“ Oder: „Wie können wir ihm das Leben erträglich machen?“ Das scheint mir der Fokus und damit der Alltag aller Eltern autistischer Kinder zu sein.

Fest steht: Die Gesellschaft mit ihren Anforderungen passt nicht zu unseren Kindern. Dennoch müssen sie sich darin zurecht finden und in gewisser Weise auch funktionieren. Das wird verlangt und beginnt bereits in der Schule!

Was können wir tun? Welche Unterstützung braucht das Kind? Wann kann es am besten lernen? Wie können soziale Kontakte stattfinden? Welcher Rahmen wird dafür benötigt? Wie gestalten wir Familienfeiern? All das sind nur einige Beispiele, die verdeutlichen, mit welchen Fragen man sich im Alltag beschäftigt, denn:

Unsere Kinder sind besonders, nehmen unsere Welt anders wahr, verarbeiten die Eindrücke anders. Deswegen ist auch das Familienleben anders. Und dafür haben „normale“ oder - wie Autisten sagen - „neurotypische“ Menschen oft kein Verständnis. Dann kommen auch schon mal Sprüche wie „Dann schreit das Kind halt mal, wenn es ihm zu laut ist. Da muss es dann durch“. Dass aber solch eine Reizüberlastung dazu führen kann, dass man den Rest des Tages nur noch im Bett verbringen kann, kann sich meist niemand wirklich vorstellen.

Genau das ist das Schöne an der Selbsthilfegruppe: Die Eltern kennen das und haben dafür Verständnis. Im Austausch miteinander können Erfahrungen geteilt werden. Und so mancher bekommt auch mal eine Idee, etwas auszuprobieren, weil es bei anderen gut funktioniert hat. Aber allein das Gefühl, dass es allen in der Gruppe ähnlich geht, ist schon sehr entlastend und hilfreich.

Unsere Kinder entwickeln sich anders und brauchen unsere Unterstützung - und das sicherlich länger und intensiver als es üblich ist. Manchmal denke ich, wir Eltern sind wie Dolmetscher und Brückenbauer zum Rest der Welt. Und das wird so bleiben!

## TREFFEN

alle 2 Wochen montags  
von 19.00 - 21.00 Uhr  
beim Paritätischen  
Annenstraße 137, 58453 Witten

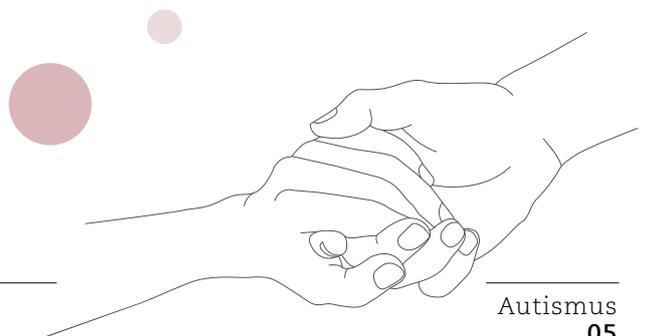
Kontakt und weitere Informationen:  
Petra Rhode,  
unter Telefon: 0173 / 1728636

Und auch das verbindet uns: der Umstand, sich immer wieder mit Behörden auseinander setzen zu müssen - angefangen beim neuerlichen Stellen von Anträgen für Schulbegleiter bis hin zum Schreiben von Widersprüchen. Und auch das Aushalten und Hadern, Verzweifeln und Freuen gehört dazu - die Palette ist riesig. Auch dabei entlastet der Austausch ungemein.

Was uns verbindet, ist die Motivation, unsere Kinder dabei zu unterstützen, zu glücklichen, selbstbestimmten Menschen zu werden - also wie alle anderen Eltern eben auch - nur bei uns ist es eben ein wenig anders. Unser Weg ist nicht immer leicht und es wird immer Stolpersteine geben. Das gegenseitige Stärken und Ermutigen tut dann einfach gut.

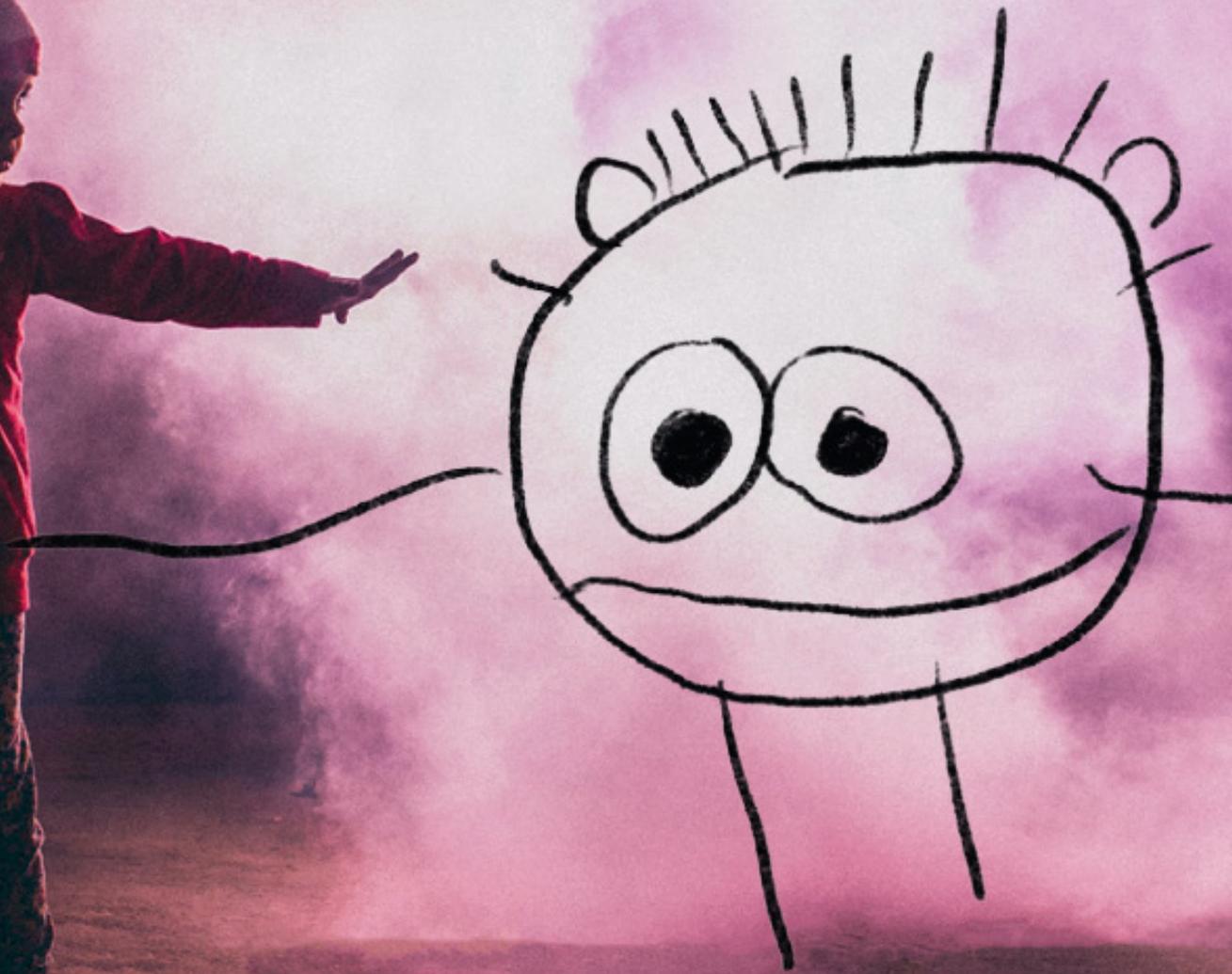
Und ich freue mich, dass so viele Eltern interessiert sind und immer wieder gerne zu unseren Gruppentreffen kommen. Die Nachfrage ist ungebroschen.

Und ich kann nur alle betroffenen Eltern herzlich einladen, einfach mal vorbeizuschauen. Allein das bestätigende Kopfnicken und zustimmende Lächeln von anderen Eltern, die die beschriebene Situation kennen, ist einfach toll!



---

*Die Wahrnehmung von Menschen mit Autismus ist anders, weil sie so viel mehr wahrnehmen als neurotypische Menschen.*



# DAS KIND IST NICHT BOCKIG, ES IST ÜBERFORDERT!

Autismusgruppe Ennepetal möchte für mehr  
Verständnis werben

---

Ihre Wahrnehmung ist anders, das Nervensystem fast immer überlastet und es zehrt an den Kräften, mit all dem Wahrgenommenen umzugehen: Autisten haben ihre ganz eigenen Strategien, um mit den Einflüssen des Alltags umzugehen. Damit dies von seinem Umfeld nicht als störend erlebt wird, ist es für jeden Autisten, ob jung oder alt, entscheidend, dass seine Bezugspersonen eingebunden sind. Aus diesem Grund gibt es die Selbsthilfegruppe für Autisten und ihre Angehörigen, in der sich Eltern und Partner austauschen können.

Die Gruppe hilft dabei, aufzuklären und auf die andere Wahrnehmung der Autisten aufmerksam zu machen, denn: Oftmals muss dieses Wissen von Menschen vermittelt werden, die diese besondere Wahrnehmung selbst nie erfahren haben. Und manchmal fällt es schwer, dieses Wissen zu verinnerlichen und in die eigene Reaktion einfließen zu lassen, wenn man auf die Verhaltensweisen von Autisten trifft. Dann fehlt es häufig an Verständnis und Mitgefühl und nicht selten schwingt Ablehnung mit.

„Erzählen jedoch Betroffene ihre Innensicht, bringt uns dies deutlich näher an eine verständnisvolle Haltung“, wissen die Gruppen-Mitglieder. „Zu erkennen, dass Besonderheiten nicht nur bei dem eigenen Angehörigen auftreten, sondern auch bei anderen, unterstützt die eigene Annahme. Das, was so fremd oder unnormal scheint, wird um einiges normaler.“

„Das nervt!“, mag der eine oder andere in vielen Situationen denken. Doch wenn man als Angehöriger weiß, dass es sich bei dem Verhalten um eine Strategie handelt, um das Nervensystem zu beruhigen, reagiert man vielleicht ohne Ablehnung darauf. Man wird verstehen: „Dem Autisten ist es gerade zu viel.“

Der Austausch in der Gruppe führt zu mehr Ver-

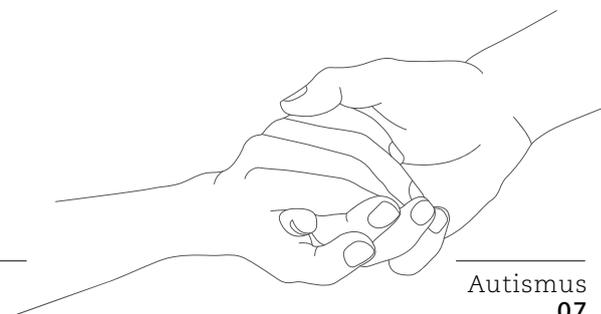
## *Autisten spüren und fühlen zu viel und bemerken sofort gefühlsmäßige Regungen bei Mitmenschen.*

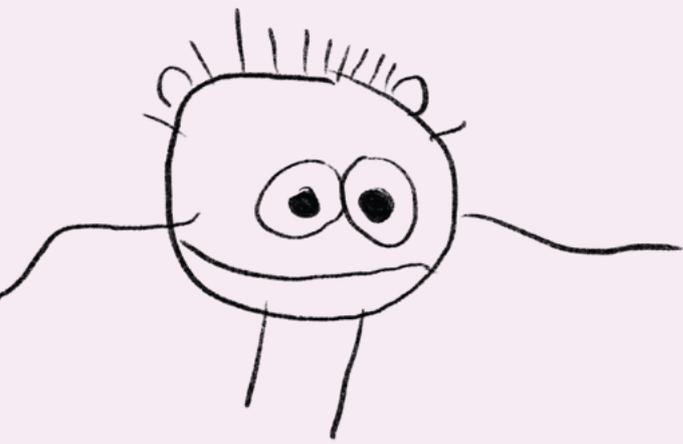
---

ständnis. Besondere Verhaltensweisen werden verstanden, Missverständnisse verhindert oder zumindest verringert. Ein Beispiel: Das Kind ist nicht bockig, wenn es sich verweigert - es ist möglicherweise überfordert. Es teilt sich nicht mit, zieht sich zurück, weil es ihm nicht möglich ist zu formulieren, was gerade los ist.

Und auch für die Eltern selbst ist es angenehmer, wenn sich die Anzahl der Anrufe der Lehrer reduziert. Ein Anteil von „Dressieren“ schwingt mit, damit das Kind für andere besser passt. Denn: Nicht zu passen bedeutet, nicht richtig zu sein. Im Gegensatz zu der weitläufigen Ansicht, Autisten seien nicht empathiefähig, reagieren sie auch hier mit ihrer besonderen Wahrnehmung. Sie spüren zu viel, fühlen zu viel und bemerken sofort gefühlsmäßige Regungen bei den Angehörigen und Mitmenschen. Nur ihre Reaktion darauf ist oftmals ungewöhnlich.

→





In der Gruppe mit Betroffenen und Angehörigen gibt es auch immer mal wieder familiäre Befindlichkeiten. Aus Rücksicht auf den anderen werden Themen gar nicht erst angesprochen, weil man dem Betroffenen nicht wehtun möchte. Dennoch haben viele das Bedürfnis, auch einmal das eigene Empfinden loszuwerden. Aus diesem Grunde gibt es auch regelmäßig Treffen nur für Betroffene. Diese Treffen nehmen jetzt - nach Corona - langsam wieder Fahrt auf, der genaue Turnus findet sich gerade.

Und: Regelmäßig wird von der Selbsthilfekontaktstelle und mit Teilnehmern der Selbsthilfegruppe der Autismus-Kongress in Wuppertal veranstaltet, zu dem Autisten Angehörige und Fachleute einladen. Das Besondere: Die Vorträge werden ausschließlich von Betroffenen gehalten.

## TREFFEN

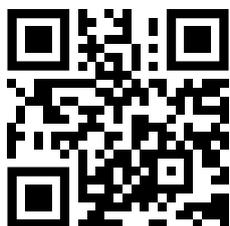
jeden 1. Mittwoch in Monat  
in Gevelsberg

Kontakt und weitere Informationen:  
per Mail: [info@autisten.info](mailto:info@autisten.info)

Vor dem ersten Besuch wird um Kontaktaufnahme per Mail gebeten.

## WO FINDE ICH WEITERE INFOS ZUM KONGRESS?

Autismus-Kongress  
in Wuppertal  
nächster Termin:  
Zur Website →



# SO WERTVOLL IST SELBSTHILFE

Christel Bucker berichtet  
über ihre Erfahrungen in  
der Autismusgruppe

„Ich bin seit 2019 bei der KISS EN-Süd als Minijobberin beschäftigt und in meinem familiären Umfeld mit dem Asperger Autismus in Berührung gekommen“, erzählt Christel Bucker.

Eines Tages kam es in der Kontaktstelle zu einer Begegnung mit den beiden Ansprechpartnern der Autismus-Gruppe, bei der sich ein hilfreiches und wertvolles Gespräch entwickelte. „Dabei wurde mir bewusst, dass ich mein betroffenes Familienmitglied falsch eingeschätzt und nicht richtig verstanden hatte.“

Christel Bucker erkannte: Nein! Es ist nicht die Situation, die das Gefühl vermittelt, dass da ein Mensch nicht in seiner Kraft steht oder es ihm an Antrieb fehlt. „Vielmehr geht es um einen Menschen, bei dem das Verarbeiten aller Wahrnehmungen, die im Vergleich zu ‚Normalos‘ um ein Vielfaches erhöht ist, deutlich mehr Energie verbraucht, als ich es aus meinem eigenen Leben kenne. Das betroffene Familienmitglied braucht so viel mehr Energie, um alle Bewältigungsstrategien im Alltag anwenden zu können“, weiß Christel Bucker.

„Und deshalb ist Selbsthilfe so wertvoll!! Wir erweitern unseren Blick auf andere Menschen und damit auch für uns. Die Selbsthilfe trägt zu mehr Verständnis und ein Gefühl des Miteinanders bei.“

---

# Angehörige von suchtkranken Menschen

haben eine neue Selbsthilfegruppe in Witten gegründet

---

Die Suchtselbsthilfe hat eine lange Tradition – für Betroffene sowie für Angehörige.

Es gibt Gruppen nur für Betroffene und Gruppen, in denen sich Angehörige und Betroffene gemeinsam austauschen.

Etwas seltener sind Gruppen, bei denen allein die Angehörigen im Fokus stehen. Dabei ist meist auch deren Leben durch die Suchterkrankung stark beeinträchtigt.

So versuchen Angehörige häufig, die Sucht (mit) zu verheimlichen. Sie übernehmen nach und nach immer mehr Aufgaben des suchtkranken Familienmitglieds, vernachlässigen die eigenen Wünsche und Bedürfnisse und ziehen sich zurück aus Scham und Überforderung.

Hierüber offen zu sprechen und sich mit anderen auszutauschen kann helfen, wieder aktiv zu werden, die eigenen Bedürfnisse in den Mittelpunkt zu rücken und die Isolation zu durchbrechen.

Eine neue Selbsthilfegruppe für Angehörige von suchtkranken Menschen hat sich in Witten gegründet. Weitere Interessierte, egal ob Partner\*in, Freund\*in, Eltern teil, sind herzlich willkommen!

## WO FINDE ICH SUCHT-SELBSTHILFEGRUPPEN?

Hier gibt es eine Übersicht über alle Selbsthilfegruppen im Bereich Sucht in Witten, Wetter, Herdecke



## TREFFEN

jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr  
in der Selbsthilfe-Kontaktstelle  
in Witten|Wetter|Herdecke,  
Dortmunder Straße 13, 58455 Witten

Kontakt und weitere Informationen:  
unter Telefon: 02302 / 1559 oder  
E-Mail: [selbsthilfe-witten@paritaet-nrw-org](mailto:selbsthilfe-witten@paritaet-nrw-org)

# 0-Töne

## AUS DER SELBSTHILFE

2020 hatte die Kontakt- und Informationsstelle in Gevelsberg ihr 25-jähriges Jubiläum, dies sollte im Ibach-Haus in Schwelm groß gefeiert werden. Die Räumlichkeiten waren besichtigt, alle Planungen liefen auf Hochtouren – bis zu dem Zeitpunkt, wo klar wurde: Das wird nix. Corona hatte die Planungen, Wünsche und die damit verbundene Vorfreude abrupt ausgebremst.

Auch eine Jubiläumsbroschüre sollte her. Sie sollte in Zusammenarbeit mit den Gruppen entstehen. Aus diesem Grunde wurde ein Fragebogen entworfen und an die Gruppensprecher verteilt. Es wurde gefragt, was es bedeutet, Teil einer Selbsthilfegruppe zu sein. Eifrig wurden wir von den Selbsthilfe-Aktiven in unseren Bemühungen unterstützt. Zahlreiche ausgefüllte Fragebögen haben wir zurückbekommen.

Teil einer Selbsthilfegruppe zu sein, bedeutet vielen sehr viel: Das Bedürfnis, nicht allein zu sein, egal welches Thema man hat, wird erfüllt, wenn man Teil einer Selbsthilfegruppe ist. Es ist so erleichternd, mit anderen Betroffenen oder auch Angehörigen ins Gespräch zu kommen. „Man muss sich nicht schämen!“ „Man kann ohne Maske sein.“ Viele fühlen sich in der Selbsthilfe zu Hause.

Die Erleben von Akzeptanz und Verständnis gehören mit zu den wertvollsten Aspekten in der Selbsthilfe. Das Entstehen von Vertrauen wird als so besonders erlebt, dass es von manchen, die den Fragebogen ausgefüllt haben, sogar bei den nachgefragten besonderen Erlebnissen aufgeführt wird.

Die Selbsthilfe ist ein Ort, an dem viele Begegnungen gemacht werden, mit sich selbst, mit anderen – viele verschiedene Menschen treffen aufeinander – und machen besondere Erfahrungen innerhalb der Gruppe, welche zu mehr sozialer Kompetenz führen.

Die Gruppe mit ihren festen Terminen stellt eine zuverlässige Anlaufstelle dar, die mit Freude verbunden ist. Die oft intensiven Gespräche führen nicht selten zu neuen Freundschaften. Man ist für einander da. Selbst in Krisen- oder Notsituationen erfährt man Unterstützung.

Zu erleben, dass das Weitergeben eigener Erfahrungen für andere hilfreich sein kann, fühlt sich gut an. „Man kann noch etwas.“ So wird das Selbstwertgefühl verbessert.

## Teil einer Selbsthilfegruppe zu sein, bedeutet:

Die Menschen, die in der Selbsthilfe zusammenkommen, sind allesamt Experten in Bezug auf ihre Themen. Hier werden mitunter Spezial-Infos weitergegeben. Für fachliche Informationen sorgen zusätzlich Vorträge oder ähnliche Info-Veranstaltungen. Die Selbsthilfe wird gerne als eine gute Ergänzung zu Therapieangeboten verstanden.

Im Rahmen der Gruppe gestalten die Teilnehmer unsere Gesellschaft, in dem sie sich dafür einsetzen, dass ihre Themen eine größere Öffentlichkeit erfahren. Ihre guten Erlebnisse in den Gruppen und die daraus entwickelten Kompetenzen tragen sie in unsere Gesellschaft und helfen die Samen für Verständnis und Akzeptanz breiter zu streuen.

Das Miteinander in den Selbsthilfegruppen führt dazu, dass der Einzelne Verbesserung im Umgang mit seinem Thema erfährt. Das neu Erlernte wirkt sich positiv auf die Alltagssituationen aus und die Lebensqualität wird verbessert.

Erfahrungen weitergeben,  
„ich kann noch was“, Selbstwertgefühl

Neue Erfahrungen machen

Verständnis + Akzeptanz, Vertrauen

Menschen mit gleichen Problemen treffen

Sich nicht schämen müssen, ohne Maske sein können

Stärkung Sozialverhalten

Ein Zu-Hause haben, feste Anlaufstelle

Fach/ -Informationen

Erfahrung der Hilfe für die familiäre Situation

Politisches Mitwirken

Verbesserung der Lebensqualität,  
der Alltagssituationen, gemeinsame Aktivitäten

Gute Ergänzung zur Therapie

Auseinandersetzen mit vielen verschiedenen  
Charakteren

Jede Woche 1x bzw. regelmäßig einen Termin,  
der mit Freude verbunden ist

Entwicklung von Freundschaften

Intensive Gespräche

Viele Erfahrungen mit anderen Menschen und  
mit sich selbst

Hilfe und Unterstützung in Notsituationen

Zufriedenes Erleben von Gruppe

# TRIALOG IN HATTINGEN UND SPROCKHÖVEL

MITEINANDER STATT ÜBEREINANDER REDEN



**Die gute Nachricht vorab: Endlich ist der Trialog in Hattingen und Sprockhövel möglich.**

Nachdem wir bereits im Jahr 2019 beschlossen hatten, ein Gesprächsangebot für Menschen mit verschiedensten psychischen Problemstellungen anzubieten, hatte uns Corona jedoch gnadenlos ausgebremst.

**Aber jetzt geht ´s endlich los.**

Genau genommen geht es nicht los, sondern weiter, weil wir bereits im September 2022 mit einem ersten Trialog gestartet sind. Und die Erfahrung daraus bestätigt uns, dass das Interesse an einem solchen Forum auch in Hattingen und Sprockhövel vorhanden ist.

**Gestartet sind wir mit der Frage: Was wäre, wenn sich Menschen mit psychischen Problemstellungen und Psychosen, deren Angehörige und beruflich Helfende zu einem Gespräch auf Augenhöhe treffen würden, um ihre Erfahrungen untereinander auszutauschen?**

**Was wäre, wenn am Thema Interessierte ebenfalls Teil eines solchen Treffens wären?**

Gekommen sind sowohl betroffene Personen und Interessierte als auch professionell Tätige.

Und berührend waren die aufrichtigen Darstellungen einiger Teilnehmenden, die ihre Erkrankung und ihren ganz persönlichen Umgang damit schilderten. Auch die professionellen Teilnehmenden konnten aus ihrer Perspektive und Erfahrung einiges berichten, sodass eine angelegte und vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre entstand.

Basisdemokratisch haben wir gemeinsam Themen zusammengetragen, die den Inhalt zukünftiger Trialoge bilden sollen.

**Hier ein paar Beispiele:**

- ▶ Psychoedukation
- ▶ Sinn von Diagnosen
- ▶ Sinnhaftigkeit von Medikamenten
- ▶ Komplexes Thema Depression
- ▶ Klinische Versorgungssituation in der Region

# DREI NAMEN, EIN GEDANKE ...

Die Namen Psychoseseminar, Trialog und Psychiatrieforum bezeichnen im Ennepe-Ruhr-Kreis Gesprächskreise, die ein gemeinsames Ziel verfolgen: Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund im Bereich der Psychiatrie zusammenzubringen. Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige und beruflich in der Psychiatrie Tätige haben hier die Gelegenheit, sich auf gleichberechtigter Ebene auszutauschen.

## PSYCHOSESEMINAR EN-SÜD

- Die Treffen finden (fast) monatlich in den Räumen der KISS EN-Süd, Kölner Straße 25, 58285 Gevelsberg statt.

Kontakt: KISS EN-Süd, E-Mail: [kiss-ensued@en-kreis.de](mailto:kiss-ensued@en-kreis.de),  
Telefon: 02332/664029

- Programm und weitere Infos: [www.en-kreis.de](http://www.en-kreis.de)

## PSYCHIATRIEFORUM WITTEN / WETTER / HERDECKE

- Die Treffen finden dienstags alle zwei Monate um 18 Uhr im Café Credo, Hauptstraße 81 in 58452 Witten statt.

Kontakt: Sozialpsychiatrischer Dienst,  
Sabine Simon-Tillmann, E-Mail: [s.simon@en-kreis.de](mailto:s.simon@en-kreis.de),  
Telefon: 02302 922225

- Programm und weitere Infos: [www.selbsthilfe-witten.de](http://www.selbsthilfe-witten.de)

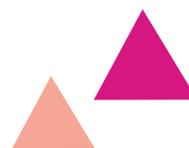
## TRIALOG HATTINGEN / SPROCKHÖVEL

- Die Treffen finden mehrmals im Jahr im Gemeindehaus St. Georg, Augusta-Str. 9 in 45525 Hattingen statt.

Kontakt: KISS Hattingen/Sprockhövel, Michael Klüter,  
Telefon: 023324 / 9025060,  
E-Mail: [kiss.hattingen@diakonie-mark-ruhr.de](mailto:kiss.hattingen@diakonie-mark-ruhr.de)

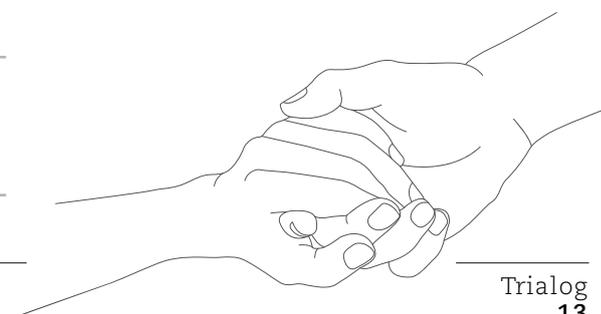
Im Fokus jeder Veranstaltung steht das offene Gespräch über persönliche Erfahrungen. Der Austausch zielt darauf ab, das gegenseitige Verständnis zu fördern und voneinander zu lernen.

Die unterschiedlichen Namen entstammen der individuellen Benennung der jeweiligen Organist\*innen und sind Ausdruck der vielfältigen Trialogbewegung in Deutschland.



### WO FINDE ICH WEITERE INFOS ZUR TRIALOGBEWEGUNG?

Auf der Website:  
[www.trialog-psychoseseminar.de](http://www.trialog-psychoseseminar.de)  
→





# CLUSTERKOPFSCHMERZ

Gefangen im Kampf mit dem Schmerz – ein Erfahrungsbericht

Clusterkopfschmerz ist eine Erkrankung, die mich emotional und körperlich immer wieder völlig aus der Bahn wirft. Ich kann kaum die richtigen Worte finden, um die Intensität und Qual dieses Schmerzes zu beschreiben. Es fühlt sich an, als ob mein Kopf in Flammen steht, während gleichzeitig jemand mit einem scharfen Gegenstand in meine Schläfe sticht. Diese Schmerzattacken kommen in Clustern und treten immer wieder auf. Es ist eine endlose Achterbahnfahrt der Tortur, bei der ich nie weiß, wann der nächste Angriff kommt. Und wenn er zuschlägt, gibt es keine Flucht. Die Zeit dehnt sich aus, jede Minute fühlt sich wie eine Ewigkeit an, und ich bin gefangen in einem Strudel aus Schmerz und Angst, dass der Schmerz dieses Mal vielleicht nicht endet.

Der Clusterkopfschmerz beeinflusst nicht nur meinen Körper, sondern auch mein gesamtes Leben. Während einer aktiven Phase, die bei mir bis zu drei Monaten dauert, kann ich kaum noch meinen normalen Alltag bewältigen. Ich kann schwer Verpflichtungen eingehen, Termine wahrnehmen oder mich auf irgendetwas konzentrieren. Der Schmerz nimmt mir sehr viel Energie und raubt mir die Freude am Leben.

Ich fühle mich oft einsam und isoliert. Mein Umfeld kann nur schwer nachvollziehen, was ich durchmache, und ich fühle mich oft unverstanden. Die Angst vor einer neuen Attacke hängt wie ein Damoklesschwert über mir und schränkt meine Lebensqualität stark ein.

Es ist schwer, Pläne zu machen oder soziale Aktivitäten zu genießen, wenn man ständig in Sorge ist, wann der nächste Schmerz zuschlägt.

Manchmal fühle ich mich von meiner eigenen Krankheit beherrscht. Die Clusterkopfschmerzen bestimmen meinen Tagesablauf und meine Stimmung. Sie werfen mich immer wieder aus der Bahn und lassen mich verzweifeln. Ich wünsche mir nichts sehnlicher, als von diesem Schmerz befreit zu sein und endlich wieder ein normales Leben führen zu können.

Es ist wichtig, dass Menschen in meiner Umgebung verstehen, was ich durchmache. Ich brauche nicht nur medizinische Hilfe, sondern auch Unterstützung, Verständnis und Mitgefühl. Der Kampf gegen den Clusterkopfschmerz ist eine Herausforderung, der ich mich jeden Tag aufs Neue stellen muss. Doch ich gebe nicht auf. Ich kämpfe weiter, in der Hoffnung auf bessere Tage und die Möglichkeit, endlich Schmerzfreiheit zu erleben. Bei diesem Kampf unterstützt mich die Selbsthilfe.

Die Selbsthilfegruppe für Clusterkopfschmerzen ist eine unglaublich wertvolle Gruppe, die mir hilft, mit dieser belastenden Erkrankung umzugehen. Hier finden sich Menschen zusammen, die die gleichen Schmerzen erleben und verstehen, wie es ist, in diesem ständigen Kampf gefangen zu sein.

In der Gruppe herrscht ein tiefes Verständnis und eine aufrichtige Empathie füreinander. Wenn ich von meinen Schmerzerfahrungen berichte, werde ich nicht schief angeschaut oder als Simulant abgestempelt. Stattdessen erhalte ich Zuspruch und Bestärkung. Es ist wie eine Gemeinschaft von Kriegern, die sich gegenseitig aufmuntern und anfeuern.

Der Informationsaustausch in der Selbsthilfegruppe ist von unschätzbarem Wert. Neue Behandlungsmethoden, Medikamente und alternative Ansätze werden diskutiert. Wir sind wie Detektive auf der Suche nach dem Geheimrezept, das uns Erleichterung verschafft. Es gibt keine absurde Idee, die nicht zumindest in Ruhe diskutiert wird.

Neben der physischen Unterstützung bietet die Selbsthilfegruppe auch einen wertvollen emotionalen Rückhalt. Wir können unsere Ängste, Frustrationen und Momente der Verzweiflung teilen, ohne auf Unverständnis zu stoßen. Es ist eine sichere Umgebung, in der wir uns gegenseitig Halt geben und verstehen, wie belastend diese Krankheit sein kann.

Die Bewältigungsstrategien, die in der Gruppe besprochen werden, sind oft wie kleine Lichtblicke im Dunkeln. Jeder bringt seine eigenen Erfahrungen und Tipps ein, und wir probieren gemeinsam verschiedene Ansätze aus. Es ist tröstlich zu wissen, dass ich nicht alleine auf meinem Weg bin und dass andere Mitglieder der Gruppe ähnliche Herausforderungen bewältigen.

Aber das Wertvollste, was ich in der Selbsthilfegruppe gefunden habe, ist Hoffnung. Wenn ich von den Erfolgen anderer Mitglieder höre, wie sie den Clusterkopfschmerz in Schach halten und ihr Leben wieder genießen können, spüre ich, dass es auch für mich möglich ist. Es ist wie ein Funke, der die Dunkelheit erhellt und mir zeigt, dass es Hoffnung gibt, auch wenn der Schmerz manchmal überwältigend ist.

In dieser Gemeinschaft von Menschen mit Clusterkopfschmerzen fühle ich mich weniger allein. Wir teilen unsere Höhen und Tiefen, ermutigen uns gegenseitig und geben uns Kraft, weiterzukämpfen. Gemeinsam schaffen wir es, die Schwere dieser Krankheit zu mildern und unser Leben bestmöglich zu gestalten.

Gerade für Menschen die neu an dieser Erkrankung leiden ist die Selbsthilfe wertvoll, da man gut von den Erfahrungen der anderen profitieren kann. Wir versuchen daher bei Neurologen und Schmerztherapeuten präsent zu sein, damit dort auf uns verwiesen wird. Wir treffen uns alle drei Monate in Witten.

von Frank Tolsdorf

## TREFFEN

in der Universitätsambulanz für Integrative Gesundheitsversorgung und Naturheilkunde (Treffpunkt Haupteingang), Alfred-Herrhausen-Straße 44, 58455 Witten

Kontakt und weitere Informationen:  
unter Telefon: 0800 / 111444804 oder  
E-Mail: frank.tolsdorf@clusterkopf.de,  
www.clusterkopf.de

Termine können unter der angegebenen Telefonnummer erfragt werden. Der Anruf aus dem deutschen Festnetz ist kostenfrei.

# Ich habe einen Weg zurück zu mir gefunden

Anja aus der Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde psychisch kranker Menschen in Schwelm berichtet

**Anja: „Ich brauchte Mut,  
um hier mein Innerstes zu öffnen.“**

Anja ist Mitglied der Selbsthilfegruppe von Angehörigen und Freunden psychisch kranker Menschen. „Ich bin dahin gegangen, weil ich mir selbst nicht mehr zu helfen wusste.“ Freunde hatten sie auf die Gruppe aufmerksam gemacht.

„Ich brauchte Hilfe, weil in meiner Familie jemand psychisch erkrankt ist und ich nicht mehr damit umgehen konnte“ erzählt Anja. Sie fühlt sich von den Ärzten als Angehörige nicht wahrgenommen, nicht ernst genommen.

**„Die Ärzte kümmern sich um  
den Erkrankten. Ich als Angehörige  
bleibe außen vor, obwohl ich  
genauso leide.“**

Den ersten Kontakt mit der Selbsthilfegruppe hat sie noch gut in Erinnerung: „Ich habe zuerst die anderen erzählen lassen, weil ich schauen wollte, wie das abläuft. Es hat mich keiner gedrängt. Das hat mir gut gefallen.“

Und was war da sonst noch? „Ein neutraler Raum, in dem es emotional oft auch in die Tiefe geht. Das sind dann Situationen, in denen Tränen fließen.“

Der Schritt, fremden Menschen zu erzählen, was sie bewegt, ist ihr nicht leicht gefallen. „Ich habe meinen ganzen Mut zusammennehmen müssen“, erzählt Anja. „Ich öffne ja mein Innerstes. In einer Gruppe, in der ich niemanden kannte.“





## TREFFEN

jeden 1. Mittwoch im Monat  
von 18.00 - 20.00 Uhr  
in der Kontakt-und Krisenhilfe e.V.  
Markgrafenstr.6, 58332 Schwelm

Kontakt und weitere Informationen:  
unter Telefon: 02336 / 18408

Ein Gruppentreffen pro Monat gibt es. Inzwischen reicht ihr dieses eine Treffen: „Am Anfang hätte ich mir mehr gewünscht.“

**Anja hat gelernt, viele Probleme mit einer gesunden Distanz zu betrachten, „auch mit Gefühlen besser umzugehen, einen Weg auch für mich zu finden. Es zu schaffen, dass meine Gedanken nicht immer um dieses eine Thema kreisen.“**

Ihr Fazit: „Ich habe gelernt, mich selbst wieder wichtig zu nehmen – nicht nur den Menschen, der erkrankt ist.“

Mehr Lernerfolge kamen dazu: Anja hat alte Hobbys wieder aufleben lassen.

Sie war wandern, hat einen Tauchurlaub gemacht – alleine. Noch vor einem Jahr wäre das undenkbar gewesen. „Die Gruppe“, sagt sie, „ist meine Orientierungshilfe, um zu sehen, wo ich stehe.“ Und weiter: „Man wünscht sich, dass man sie irgendwann nicht mehr braucht. Doch bei jedem Treffen merke ich, wie gut mir Selbsthilfe tut.“



# Markt der Möglichkeiten

Eine Veranstaltung mit vielen Angeboten und Informationen für pflegende Angehörige – organisiert von den Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Ennepe-Ruhr-Kreis, den Kontaktbüros des EN-Kreises, dem Regionalbüro Alter und Pflege Bochum und der Alzheimergesellschaft Hattingen/Sprockhövel

Erinnern Sie sich an den Artikel zum Thema pflegende und sorgende Angehörige in der vorherigen Ausgabe?

Er hatte die eindringliche Überschrift „Sich selbst nicht aus den Augen verlieren“ und richtete sich explizit an alle, die sich nach Kräften um Andere kümmern.

Der Artikel fokussierte in anschaulicher Weise die Situation von Menschen, die ihre Angehörigen oder Familienmitglieder zuhause versorgen und dadurch oftmals großen Belastungen ausgesetzt sind.

Und er skizzierte die Aufgaben der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe als Entlastungsangebot für genau diese Menschen.

Diese gibt es seit 2017 in NRW.

Sie sind eine treibende Kraft im Bereich der Pflegeunterstützung und haben sich als unverzichtbare Anlaufstelle etabliert. Sie bietet Menschen, die sich in der Pflege engagieren, eine Plattform, um sich zu vernetzen, Wissen auszutauschen und Unterstützung zu finden.

Und die gute Nachricht lautet nun: Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Ennepe-Ruhr-Kreis wird voraussichtlich für weitere zwei Jahre bis 2026 finanziell unterstützt. Gefördert wird das Ganze vom Land und den Pflegekassen. Wenn das nicht ein Grund zur Freude ist. Diese Fortführung der Finanzierung ermöglicht es, die wertvolle Arbeit

fortzusetzen und die positiven Auswirkungen auf die Gemeinschaft zu verstärken.

Beispielhaft für diese Arbeit und Projekte des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Ennepe-Ruhr-Kreis war der „Markt der Möglichkeiten“. Dieser wurde zusammen mit den Kontaktbüros des EN-Kreises, dem Regionalbüro Alter und Pflege Bochum und der Alzheimergesellschaft Hattingen/Sprockhövel an zwei Standorten umgesetzt.

Ziel war es, möglichst viele Angebote und themenrelevante Infos an den pflegenden Mann bzw. die pflegende Frau zu bringen.

Hintergrund dazu war die allgemeine Umfänglichkeit der Angebote und Möglichkeiten zum Thema Pflege und die Annahme, dass all das in seiner Gesamtheit ziemlich unüberschaubar sein dürfte. Gerade dann, wenn man ohnehin engmaschig eingespannt ist und wenig Zeit hat.

Die Veranstaltung ermöglichte Orientierung und viele Gespräche zwischen professionell Tätigen und Ratsuchenden und vervollständigte sich durch einzelne Vorträge, die parallel dazu liefen.

Entsprechend vielseitig war das Angebot: Neben den städtischen Pflegeberatungsstellen waren die Kreis-Betreuungsstelle, eine Achtsamkeitstrainerin und ein Arzt mit jeweils halbstündigen Vorträgen und anschließender Möglichkeit zur Fragestellung vertreten.

Die Marktstände wurden während der gesamten Veranstaltung durch die Alzheimer Gesellschaft

Hattingen/Sprockhövel, der Betreuungsstelle EN, der KBV-Wohnberatung, der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung EN und einem Sprachmittlerpool zur Überbrückung sprachlicher Barrieren besetzt.

Es war ein breit gespanntes Angebot für alle, die sich kümmern oder sich für dieses Thema interessieren.

Hier war Zeit für persönliche Gespräche, es gab hilfreiche Tipps, um die alltäglich geleistete Pflege zuhause zu unterstützen.

Sei es nun durch konkrete Beratung, wie beispielsweise ein Badezimmer pflegetauglich umgerüstet werden kann, und welche Mittel dazu zur Verfügung gestellt werden, oder wie man Selbstständigkeit entwickeln und für sich selbst sorgen kann, um sich im täglichen Versorgungsprozess nicht zu verausgaben.

Und wie das bei einem Marktbesuch eben ist, trifft man Bekannte und genießt das bunte Treiben bei einem Kännchen oder Ähnlichem und geht mit einem Korb voller Eindrücke wieder nach Hause.

Ein voller Erfolg also!



## KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE ENNEPE-RUHR-KREIS

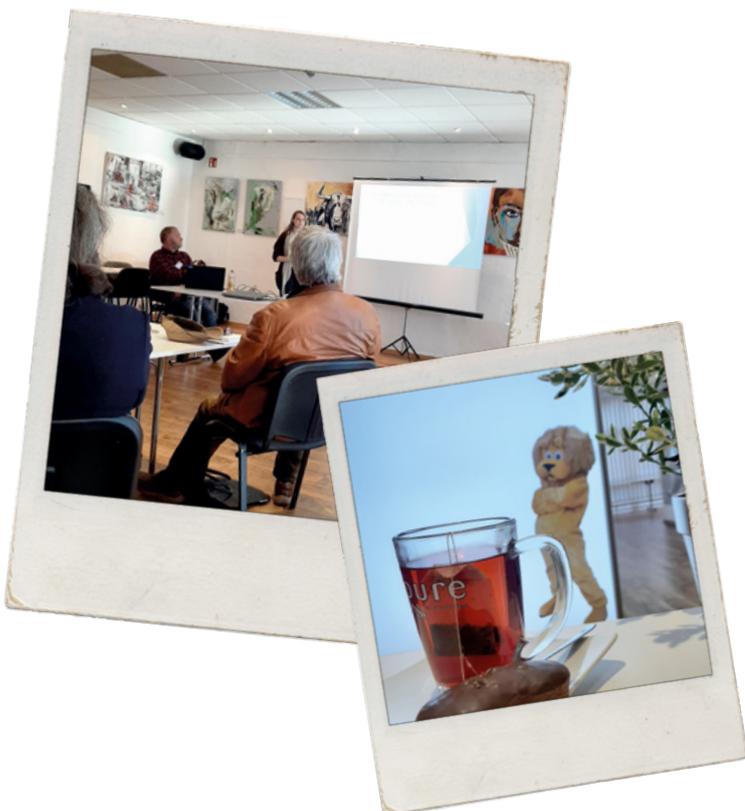
### Standorte:

Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe EN-Süd  
Kölner Straße 25, 58285 Gevelsberg  
pflageselbsthilfe-en(@)paritaet-nrw.org

Alzheimer Gesellschaft Hattingen  
und Sprockhövel e.V.  
Oststraße 1, 45525 Hattingen  
kops(@)alzheimer-hsp.de

Kontakt- und Informationsstelle für  
Selbsthilfe Hattingen/Sprockhövel  
Kirchplatz 19, 45525 Hattingen  
kiss.hattingen(@)diakonie-mark-ruhr.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Witten / Wetter / Herdecke  
Dortmunder Straße 13, 58455 Witten  
pflageselbsthilfe-en@paritaet-nrw.org





# MACH DICH STARK!

EIN IMAGEFILM  
ÜBER DIE SELBSTHILFE

Susanne Auferkorte, Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Gevelsberg, hatte eine Vision: Ein Film sollte her, der Lust auf Selbsthilfe macht, ein Film, der zeigen sollte, dass Selbsthilfe so viel mehr ist als nur ein Stuhlkreis. Und sie hatte den Mut, die Kraft und die Ausdauer, diese Vision mit Leben zu füllen: Allen Herausforderungen zum Trotz - angefangen bei der Finanzierung bis hin zur datenschutzrechtlichen Absicherung - ist ein Imagefilm über die Selbsthilfe entstanden. Sein Titel: „Mach Dich stark!“

Der Kontakt zu Redakteurin Katja Brinkhoff vom WDR bestand schon länger: Bei verschiedenen Projekten in der Selbsthilfe hatte sie gezeigt, dass sie mit Menschen auch über schwierige Themen ins Gespräch kommen kann. Und sie hatte die Verbindung zu Kameramann Thomas Fischöder, ebenfalls vom WDR. Weil sich die beiden in ihrer Arbeitsweise vertraut waren, ermöglichte dies während des Drehs ein sicheres Umfeld für die Filmakteure.

Beim Film mitwirken durften alle aus der Selbsthilfe Ennepe-Ruhr-Süd: Alle Gruppen wurden angeschrieben, informiert und um ihre Mitwirkung gebeten. Diejenigen, die sich dafür interessierten, wurden zu einer Informationsveranstaltung eingeladen. Mit dabei waren das Filmteam und eine Maskenbildnerin.

Im Hinblick auf den Ablauf wurde mit den 18 Personen, die sich zur Teilnahme bereit erklärt hatten, besprochen: Keiner sollte einen Text lernen, alles sollte sich aus den Gesprächen ergeben. Dafür wurden zwei Drehtage eingeplant - ein Freitag und Samstag im Juli. Der Tag wurde eingeteilt in Interviewzeiten, zu denen die entsprechenden Selbsthilfeaktiven mit etwas Vorlaufzeit eingeladen wurden.

Doch es sollte zunächst nicht zu diesem Dreh kommen: Corona machte dem Projekt einen Strich durch die Rechnung.

Die Termine wurden abgesagt und in den November verschoben. Alles sah gut aus, die Einladungen waren versandt, alle wussten Bescheid. Doch dann: erneut Corona. Dieses Mal hatte es Susanne Auferkorte erwischt. Doch das Filmteam stand in den Startlöchern, ebenso die Menschen aus der Selbsthilfe und auch die noch verbliebenen zwei Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle.

Mit Unterstützung der Abteilungsleitung aus der Kreisverwaltung haben diese beiden Drehtage stattgefunden - in der Kontaktstelle in Gevelsberg. Gedreht wurde in einem Gruppenraum, in einem anderen Raum war die Maske eingerichtet. Für Fotoaufnahmen war ein Fotograf bestellt.

Im Eingangsbereich der KISS waren Tische aufgestellt, an denen die ankommenden Teilnehmer Platz nehmen und sich bei Kaffee, Kuchen und Brötchen auf den Dreh einstimmen konnten.



*Selbsthilfe ist nichts, was alt und verstaubt ist. Selbsthilfe ist aktuell. Selbsthilfe ist modern, da wo es passend ist. Selbsthilfe ist vor allem menschlich, verbindend, unterstützend, hilfreich, positiv, optimistisch, freundlich, aufmerksam...*

*Die Themenvielfalt ist so groß, dass es kaum möglich ist, sich nicht darin wiederzufinden.*



Unter diesen Bedingungen legte sich die Aufregung recht schnell und es ergaben sich viele nette Begegnungen. Oft blieben die Interviewten auch noch länger und genossen die Gemeinschaft.

Die Menschen waren in Kontakt miteinander: Sie haben sich unterhalten und von ihren Erfahrungen erzählt - und es wurde zugehört. Viele Stunden Filmmaterial hatten Katja Brinkhoff und Thomas Fischöder aufgenommen - aus denen nun ein Film mit einer Länge von nur fünf Minuten entstehen sollte.

Die Spannung auf das Endergebnis wuchs - und am 15. Februar war es dann soweit: In der Kontaktstelle wurde den Mitwirkenden der Film gezeigt. Fast alle waren zufrieden. Bei dem einen oder anderen wurden die eigenen Erwartungen vielleicht nicht erfüllt - vielleicht weil so viel gesprochen wurde und es am Ende doch nur für einen Satz im Film gereicht hat. Doch die meisten waren und sind begeistert, denn:

Der Imagefilm repräsentiert die Themenvielfalt der Selbsthilfe. Er bildet ab, wie unterschiedlich die Menschen sind, die sich in der Selbsthilfe treffen. Und er zeigt, dass sie bei aller Unterschiedlichkeit doch mehr gemeinsam haben, als es zunächst vielleicht scheint - beispielsweise die Aufregung, wenn man das erste Mal auf eine Gruppe fremder Menschen trifft.

#### **WO KANN ICH DEN FILM SEHEN?**

Wenden Sie sich bitte an die KISS EN-Süd in Gevelsberg.

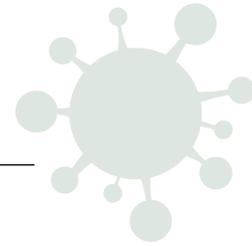
Dort erfahren Sie, wann und wo Sie den Film sehen können.

---

# LONG-/POST-COVID CAFÉ IN WITTEN

---





Bereits zu Beginn der Coronapandemie gründete sich in Witten eine „Corona-Selbsthilfegruppe“: „Gemeinsam wieder auf die Beine kommen“ - das war das Motto.

Nach ersten Online-Treffen konnten sich die Interessierten auch bald bei uns in der Selbsthilfe-Kontaktstelle treffen. Inzwischen sind die meisten Mitglieder der ersten Stunde nicht mehr dabei. Weil es ihnen mittlerweile wieder besser geht, aber auch, weil vielen der ganz normale Alltag mit familiären und beruflichen Anforderungen keine weiteren Aktivitäten erlaubt – die Kraft reicht dafür nicht aus. Irgendwann hat die kleiner gewordene Gruppe dann eine Pause eingelegt. Einzelne Mitglieder halten weiterhin den Kontakt zu uns und wir leiten Infos zum Thema Long-/Post-COVID an diese Interessierten weiter.

Bei uns in der Selbsthilfe-Kontaktstelle melden sich auch immer wieder neue Interessierte, die unter Long-/Post-Covid Symptomen leiden. Wir haben dann beschlossen, einfach mal zu einem Treffen einzuladen um gemeinsam zu überlegen, wie es weitergehen kann. Schnell wurde aber klar: so richtig würde es nicht gelingen, die Gruppe wieder stabil an den Start zu bringen. Der Wunsch nach Austausch war groß aber von den Interessierten mochte keiner eine regelmäßige Teilnahme zusage oder traute sich zu, die Gruppe mit zu organisieren.

## WAS TUN?

Gerade der Informationsfluss scheint uns bei dieser neuen Erkrankung besonders wertvoll und natürlich auch die Erfahrung, nicht allein zu sein. Wir wollten deshalb den Austausch irgendwie ermöglichen und laden jetzt nach Bedarf alle vier bis sechs Wochen zu einem „Long-/Post-COVID Café“ ein. Wir moderieren die Einstiegsrunde und kommen zum Abschluss noch einmal dazu. Und tatsächlich, es funktioniert! Erste Treffen haben stattgefunden und für die nächsten gibt es schon konkrete Planungen. Die Idee ist nämlich, auch immer mal wieder Referent\*innen oder Impulsgeber\*innen für bestimmte medizinische oder psychosoziale Fragestellungen einzuladen.

## IST DAS NOCH SELBSTHILFE UND ÜBERHAUPT UNSERE AUFGABE?

Ja, diese Frage beschäftigt uns auch! Wir gehen hier einmal neue Wege und machen unsere Erfahrungen. Im Fokus steht für uns der ungestörte Austausch der Betroffenen untereinander – dass wir hier etwas mehr den Rahmen halten als üblich, scheint doch derzeit ganz pragmatisch eine gute Lösung zu sein.



### WO FINDE ICH MEHR INFORMATIONEN ZU LONG-COVID?

Von der NAKOS gibt es ein informatives Faltblatt „Hilfe nach Covid-19 – Vielfalt und Vorteile von Selbsthilfegruppen.“  
Download hier →



### TREFFEN

alle 4 bis 6 Wochen,  
in der Selbsthilfe-Kontaktstelle  
in Witten / Wetter / Herdecke,  
Dortmunder Straße 13, 58455 Witten

Kontakt und weitere Informationen:  
unter Telefon: 02302 / 15 59 oder  
E-Mail: selbsthilfe-witten@paritaet-nrw-org

# WORKSHOP

---



In Kooperation mit der KISS Hattingen und Sprockhövel fand ein Workshop statt, der die Fragen aufgegriffen hat, die in der Selbsthilfearbeit immer wieder Thema sind:

---

WIE KÖNNEN WIR UNSER GEGENÜBER ERREICHEN?

---

Wir merken, wie wir in Gesprächen immer wieder schnell aneinander vorbeidenken oder auf Hindernisse stoßen, die uns nicht weiterkommen lassen

---

WIE KÖNNEN WIR UNSEREM GEGENÜBER SO BEGEGNEN, DASS WIR NICHT ALS DIE WISSENDEN UND ERFAHRENEN KOMMEN, SONDERN ALS DIE, DIE DEN ANDEREN ERST EINMAL HÖREN?

---

WIE GELINGT ES, ZU HÖREN, OHNE HÖRIG ZU WERDEN?

---

WIE KÖNNEN WIR BEI ALLEM MITGEHEN DEN NÖTIGEN UND HILFREICHEN ABSTAND WAHREN?

---

Uns hat dabei der Begriff „Gegenüber sein“ geleitet: Der, mit dem wir zu tun haben, ist nicht einfach nur Mitmensch, auch nicht nur Partner, sondern jemand, der uns gegenübersteht, der uns immer wieder sehr unbekannt ist und der es schätzt, wenn wir ihm den nötigen Raum reservieren und er eine Begegnung auf Augenhöhe erfährt.

## *„Gegenüber sein – hören, ohne hörig zu werden“*

Aus diesem Grund versuchen wir, unseren Dienst an ihm so zu gestalten, dass darüber unser Gegenüber seinen eigenen Weg findet. Wir machen die Erfahrung, dass dies die Eigenständigkeit auf beiden Seiten fördert und auch unnötige Arbeit wegnimmt.

Zwölf interessierte Mitglieder aus der Selbsthilfearbeit trafen sich zu diesem Themenbereich im Holschentor, dem Haus für bürgerschaftliches Engagement in Hattingen.

In einer regen Arbeitsatmosphäre – vom Erfahrungsaustausch über Kleingruppenarbeit bis hin zu Rollenspielen und praktischen Übungen – haben wir nachgedacht über die Rolle des Helfers, über die eigene Haltung und darüber, eine Haltung des Hörens zu entwickeln.

Nicht zuletzt war uns das Gespräch über die Frage wichtig:

---

„WIE GELINGT ES, IN DER DICHTER DER BEGEGNUNG DEN NÖTIGEN ABSTAND ZU GEWINNEN?“

---

Das ist eine Frage, die wohl zur Hilfe dazugehört.

Die theoretischen Impulse waren auf das Nötigste beschränkt, und das ließ Raum für regen Austausch und ausführliche Reflexion. Das gemeinsame Arbeiten in den sechs Stunden des Workshops erbrachte zuletzt eine bunte Palette von Gedankenanstößen und konkreten Hilfen für die Praxis im Rahmen der Selbsthilfearbeit.

Und: Hier wurde schnell klar, dass weitere Workshop-Angebote in ähnlichem Setting angeboten werden sollen.

Darauf freuen wir uns!

**von Supervisor Heinz Weber  
und Michael Klüter**

Leitung KISS Hattingen &  
Sprockhövel

# RÄTSELN, REDEN, EIS ESSEN – JEDES TREFFEN IST ANDERS

„Gruppe für Paare“ der Alzheimer Gesellschaft Witten-Wetter-Herdecke e.V.

Jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat um kurz nach vier werden in der Dortmunder Straße 13 in der Selbsthilfekontaktstelle in Witten die Bleistifte gespitzt, die Kaffeemaschinen angeschmissen und die Stühle gerückt, denn dann ist Zeit für die „Gruppe für Paare“ der Alzheimer Gesellschaft Witten-Wetter-Herdecke e.V.

Bereits seit 2016 treffen sich dort Paare, bei denen eine Person an einer (beginnenden) Demenz erkrankt ist, um miteinander ins Gespräch zu kommen, sich auszutauschen und gemeinsam aktiv zu sein. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um Ehepaare, Nachbar\*innen, Geschwister oder Freund\*innen handelt. Entscheidend ist nur die Tatsache, dass Menschen mit und ohne Demenz zusammen etwas unternehmen und Teil einer Gruppe sind.

Auf Wunsch der Teilnehmenden wird gerätselt, gespielt, gequatscht oder auch mal ein Treffen in der Eisdielen oder im Restaurant organisiert. Obwohl die Gruppe von einer Gesundheitswissenschaftlerin organisiert wird, steht der Selbsthilfecharakter im Vordergrund. „Jedes Treffen ist anders“ erzählt Kirstin Schütz, Vorsitzende der Alzheimer Gesellschaft Witten-Wetter-Herdecke, „denn wir schauen immer gemeinsam, was gerade gewünscht ist. Manchmal steht der Austausch an erster Stelle, an einem anderen Tag sitzen wir konzentriert an Aufgaben aus dem Bereich des Gedächtnistrainings. Und wenn es uns drinnen zu warm wird, verabreden wir uns auch mal ganz spontan in der Eisdielen oder machen einen kleinen Spaziergang.“

Die Gruppe für Paare freut sich über weitere Teilnehmende. Die erkrankte Person sollte von einer beginnenden, beziehungsweise leichten Demenz betroffen sein und Freude an Geselligkeit und Austausch haben. „Wir wünschen uns Paare, die regelmäßig und möglichst längerfristig teilnehmen um speziell den Betroffenen ein Gefühl der Vertrautheit und Kontinuität zu geben.“



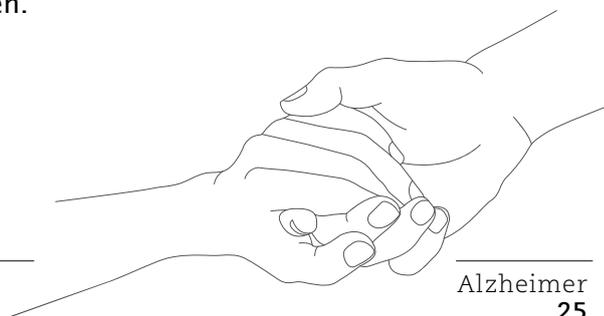
## TREFFEN

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat,  
um 16.00 Uhr,  
in der Selbsthilfe-Kontaktstelle  
in Witten|Wetter|Herdecke,  
Dortmunder Straße 13, 58455 Witten

Kontakt und weitere Informationen:  
unter Telefon: 02302 / 8798928 oder  
E-Mail: [info@alzheimer-wwh.de](mailto:info@alzheimer-wwh.de)

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, melden Sie sich bitte telefonisch. Da wir ehrenamtlich arbeiten, ist unser Büro nur selten besetzt. Wenn Sie uns aber eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, rufen wir gerne zurück. Alternativ können Sie uns auch eine E-Mail schicken.

Aber auch die Begleitperson soll die Möglichkeit haben, mit anderen Angehörigen ins Gespräch zu kommen.“



# SELBSTHILFE AUF DER BÜHNE

In Hattingen hat die Selbsthilfe einen festen Platz mit optionaler Bühnenpräsenz. Wie kann man sich denn das vorstellen, wird sich die eine oder der andere nun fragen...

Dabei ist diese Aussage gar nicht neu. Denn in Hattingen ist die Selbsthilfe, vertreten durch die regionale Kontakt- und Informationsstelle, ständiges Mitglied des Ärztenetzwerks „med in Hattingen“, das regelmäßige Informationsveranstaltungen für die Bürgerinnen und Bürger anbietet. Und das seit dem Jahr 2001!

Hattingen ist eine Gesundheitsstadt. Der größte Arbeitgeber ist das hiesige Gesundheitssystem. Allein vier Kliniken sind hier ansässig, verschiedenste Fach- und Allgemeinärzt\*innen sind vor Ort. Pflegeeinrichtungen und Beratungsangebote rund um das Thema Gesundheit und Versorgung sind aktiv. Und dazu gehört auch die Selbsthilfe. Sie bietet neben den individuellen Gruppenangeboten einer interessierten Öffentlichkeit an, an ihren thematischen Erfahrungen und Kenntnissen zu partizipieren. Den Rahmen dafür bilden die regelmäßigen Informationsveranstaltungen des Ärztenetzwerks. Es plant und gestaltet Informationsangebote zu den verschiedensten medizinischen Fachgebieten und lädt die Bürgerinnen und Bürger dazu ein. Nach jedem dieser Fachvorträge können individuelle Fragen an die Referenten gerichtet werden. Hier findet man Medizin zum Anfassen und Tipps und Rat aus seriösen Quellen.

Zu einigen dieser Themen treffen sich auch Selbsthilfegruppen, die in ihren Settings auf jahrelange Erfahrungen zurückgreifen können. Hier findet sich ein hohes Maß an Betroffenenkompentenz, die dann auch in solche Informationsangebote einfließt. Selbsthilfe steht in solchen Fällen als zusätzliches Hilfeangebot öffentlich zur Verfügung.

Raus aus der Gruppe – hinauf auf die Bühne – wenn man so will.

Natürlich ist nicht bei jeder dieser ärztlichen Vorträge die Selbsthilfe mit dabei.

Denn längst nicht alle dieser Themen bilden sich in den regionalen Gruppen ab.

Doch hat die Selbsthilfekontaktstelle einen festen Platz im Gestaltungsteam des Netzwerks und kann so bei der thematischen Planung Einfluss nehmen und mitgestalten.

Somit besteht eine enge Verzahnung zwischen den Selbsthilfegruppen der Region und den medizinischen Fachbereichen der „Gesundheitsstadt Hattingen“.

Und das ist auch gut so!



Sabine Schäfer und Katrin Krinke (Ortho-Mobile), Bürgermeister Dirk Glaser und Ana Cabello-Gonzalez (Volkshochschule) (unten v.l.),

Prof. Andreas Tromm (Med In Hattingen), Michael Klüter (KISS), Dr. Bernhard Kis (St.-Elisabeth-Krankenhaus) und Thomas Alexander (Volksbank/Sponsor) (oben, v.l.).

# Ein freundliches "Haltöchen"

Bereits im Vorwort durfte ich einmal kurz „Hallo“ sagen, nun möchte ich mich einmal kurz vorstellen:

Ich bin Alessandra Hecht, studierte Heilpädagogin aus dem schönen Ruhrgebiet. Doch was sagen schon Bildungsabschlüsse und Herkunft über eine Person aus? Richtig, nichts, denn: Für die wesentlichen Dinge im Leben bekommt der Mensch kein Zeugnis oder Pass in die Hand gedrückt, richtig?

Daher nun mehr zu meinem Hintergrund: Viele Jahre habe ich Menschen, die von verschiedenen Beeinträchtigungen betroffen sind, in ihrem Leben, Tun und Handeln unterstützt - und das in ganz unterschiedlichen Settings.

Dabei bin ich seit Jahren sowohl beruflich als auch privat an den Themen der psychischen und körperlichen Gesundheit und Entwicklung interessiert. Diesem schier endlosen Erfahrungs- und Gestaltungsraum des menschlichen Seins gebe ich mich ebenso mit Freude wie mit einem großen Teil meiner freien Zeit hin.

Ich freue mich sehr, die vielen kleinen und großen Prozesse innerhalb der Selbsthilfelandchaft begleiten und unterstützen zu dürfen und bin gespannt, was mir die Arbeit in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten/Wetter/Herdecke für meine (Lebens-)Zeugnisse parat hält.

**Wichtig ist mir: Bei all der Ernsthaftigkeit im Leben und auf der Welt sollte jedoch der Humor nicht zu kurz kommen. Denn: In jedem Lachen steckt auch eine Erkenntnis. In diesem Sinne: Wer zuletzt lacht, hat die längste Leitung.**

Viele Grüße, Alessandra Hecht (sie / ihr),  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten / Wetter / Herdecke



- bestehende Gruppe
- Gruppe in Vorbereitung
- Ansprechpartner/in für Informationen, keine bestehende Gruppe

## ANGEBOTE

	Witten, Wetter, Herdecke	Hattingen, Sprockhövel	EN-Süd
Adipositas	●	●	●
ADHS	●		
Ängste / Depressionen	●	●	●
Ängste / Panik		●	
AIDS	●	●	●
Alkoholabhängigkeit	●	●	●
Alkoholabhängigkeit (Angehörige)	●	●	●
Alleinerziehend		●	○
Alleinstehend 55 plus	●		
Alleinstehend 70 plus			●
Alzheimer (Angehörige)	●	●	●
Alzheimer (Betroffene)	●	●	
Arbeitslosigkeit / Hartz IV			●
Asthma		●	●
Autismus			●
Autismus (Angehörige)	●		●
Bechterew, Morbus	●		●
Behinderung		●	●
Behindertensport		●	●
Beziehungssucht		●	
Binationale Familien			○
Bipolare Störungen			●
Blind / Sehbehinderung	●	●	●
Brust- und Unterleibskrebs	●		
Cannabis			●
Chronische Darmerkrankungen	●	●	●
Chronische Lungenerkrankung COPD		●	●
Clusterkopfschmerz	●		
CoDA - Co-Abhängigkeit und Beziehungssucht		●	
Colitis Ulcerosa / Morbus Crohn	●	●	●
Covid-19 / Long Covid	●		●
Depressionen (Betroffene)	●	●	●
Depression - junge Erwachsene (18-35)	●		
Depressionen (Angehörige)	●		
Demenz (Angehörige)	●	●	●
Demenz (Betroffene)	●	●	
Diabetes mellitus			●
Drogen (Elternkreis)		●	
Einsamkeit	●		
Endometriose	○		
Essstörungen		●	
Fibromyalgie	●	●	●
Frauen	●	●	●
Freizeit	●		●
Gehörlos / Hörbehinderung	●	●	
Handerkrankungen und -verletzungen			●
Hashimoto thyreoiditis			●
Herzerkrankungen / Sportgruppen			●

Histaminintoleranz			●
Hochbegabung		●	●
Hochsensibilität		●	
Homosexualität	●		●
Inkontinenz (Blasen- und Darmschwäche, Senkungsbeschwerden)			●
Kehlkopfoperierte			●
KISS/KIDD Syndrom			●
Krebserkrankungen	●		●
Krebserkrankung im Hals-, Mund-, Kiefer- und Gesichtsbereich			●
Lebertransplantation			●
Lichen Sclerosus			●
Lungenerkrankung		●	●
Medikamentenabhängigkeit	●	●	●
Mehrfachabhängigkeit		●	●
Myeloproliferative Neoplasien (MPN)		●	
Migräne	●		
Mobbing		●	
Multiple Sklerose	●		●
Myasthenia gravis		●	
Myotone Dystrophie			●
Opferschutz			●
Osteoporose	●		●
Osteoporose (Betroffene)	●		
Osteoporose (betroffene Männer und Angehörige)	●		
Parkinson, Morbus			●
Parkinson, Morbus - Junger Treff			●
Pflegende Angehörige	●	●	●
Prostatakrebs			●
Psychische Erkrankungen (Betroffene)	●	●	●
Psychische Erkrankungen (Angehörige)	●		●
Restless Legs			●
Rheuma	●		●
Schlafapnoe	●		
Schlaganfall	●		
Schwerhörige	●	●	
Seltene Erkrankungen, unklare Diagnosen	●		
Singles			●
Soziale Phobie	●		
Skoliose		●	
Spielsucht		●	
Stoma			○
Suchterkrankungen	●	●	●
Tinnitus	●		
Trauer / Sterben	●	●	●
Unerfüllter Kinderwunsch	●		
Unfallgeschädigte			●
Wochenkinder		●	
Zöliakie (Sprue)	●	●	●

# IMPRESSUM

Verleger Trärgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen / KISS im Ennepe-Ruhr-Kreis

**Ennepe-Ruhr-Kreis**  
Hauptstraße 92  
58332 Schwelm

**Diakonie Mark-Ruhr gGmbH**  
Martin-Luther-Straße 11  
58095 Hagen

**Der Paritätische NRW**  
**Kreisgruppe Ennepe-Ruhr-Kreis**  
Annenstraße 137  
58453 Witten

Auflage 5.000 Exemplare

Gestaltung,  
Fotografie & Druck tsew. Tiefschwarz und Edelweiß  
(Köhler Nitsche Döbler GbR)  
Frankfurter Straße 65, 58095 Hagen  
Tel: 02331 / 6957378, E-Mail: info@tsew.de  
www.tiefschwarzundedelweiss.de

Coverfoto: Annie Spratt / unsplash.com  
Zeichnung Seite 12: Hans Wühr  
(weitere Infos dazu : <https://www.trialog-psychoseminar.de/kunst/>)  
Beitrag Seite 16-17: Katja Brinkhoff  
Foto Seite 26: FISCHER / FFSFoto WAZ  
03/ 2023

Namentlich gekennzeichnete Artikel sowie die Selbstdarstellung der Gruppen müssen nicht unbedingt mit der Meinung des Verlegers übereinstimmen. Wir bedanken uns bei allen Krankenkassen- /verbänden sowie bei dem Möbelhaus Ostermann für die finanzielle Unterstützung.

## KONTAKT- UND INFORMATIONS- STELLE FÜR SELBSTHILFE KISS EN-SÜD

Ennepe-Ruhr-Kreis  
Kölner Str. 25  
58285 Gevelsberg  
Tel: 0 23 32 / 66 40 29  
E-Mail: [kiss-ensued@en-kreis.de](mailto:kiss-ensued@en-kreis.de)  
[www.enkreis.de](http://www.enkreis.de)

Öffnungszeiten:  
Montag: 9.00 - 12.00 Uhr  
Dienstag: 14.00 - 17.00 Uhr  
Mittwoch: 9.00 - 12.00 Uhr  
Donnerstag: 9.00 - 12.00 Uhr

## KONTAKT- UND INFORMATIONS- STELLE FÜR SELBSTHILFE KISS HATTINGEN / SPROCKHÖVEL

Diakonie Mark-Ruhr  
Kirchplatz 19  
45525 Hattingen  
Tel: 0 23 24 / 90 25 06 0  
E-Mail: [kiss.hattingen@diakonie-mark-ruhr.de](mailto:kiss.hattingen@diakonie-mark-ruhr.de)  
[www.diakonie-mark-ruhr.de](http://www.diakonie-mark-ruhr.de)

Öffnungszeiten:  
Dienstag: 9.00 - 13.00 Uhr  
Donnerstag: 14.00 - 18.00 Uhr  
Außensprechstunde:  
jeweils am 1. Dienstag im Monat  
14.00 - 16.00 Uhr

Diakoniestation  
Hattingen/Sprockhövel  
Hauptstr. 8a  
45549 Sprockhövel

## SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE WITTEN / WETTER / HERDECKE

Der Paritätische  
Dortmunder Str. 13  
58455 Witten  
Tel: 0 23 02 / 15 59  
E-Mail: [selbsthilfe-witten@paritaet-nrw-org](mailto:selbsthilfe-witten@paritaet-nrw-org)  
[www.selbsthilfe-witten.de](http://www.selbsthilfe-witten.de)

Öffnungszeiten:  
Montag: 10.00 - 12.00 Uhr  
Dienstag: 10.00 - 14.00 Uhr  
Mittwoch: 15.00 - 18.00 Uhr  
Donnerstag: 10.00 - 14.00 Uhr

# Ooh, ist das gemütlich!



Ihr **W**ohn-Spezialist bei allen Einrichtungsfragen!

Über  
**120.000**  
Artikel  
auf [ostermann.de](https://www.ostermann.de)  
im Online-Shop

# **OSTERMANN.de**

## Das Zuhause des Wohnens

**WITTEN**

A44, Abf. Witten-Annen (45) Gewerbegebiet Annen  
Fredi-Ostermann-Straße 1 · 58454 Witten · Telefon 02302.9850

Einrichtungshaus Ostermann GmbH & Co. KG • Firmensitz: Fredi-Ostermann-Str. 1-3, D-58454 Witten

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 19.00 Uhr