

SELBSTHILFESPIEGEL

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

Ausgabe Nr. 37
01/2022



(M)EIN WEG AUS DER KRISE

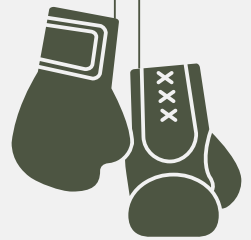
DURCH DIESE AUSGABE ZIEHT SICH EIN THEMATISCH ROTER FADEN:

(M)EIN WEG AUS DER KRISE

Der Begriff „Krise“ ist insbesondere in den vergangenen Monaten nahezu omnipräsent. Überall um uns herum stoßen wir auf Krisen. Dabei richtet sich unser Fokus zunehmend auf weltweite Ereignisse, die - gerade in ihrer Häufigkeit - Beängstigendes haben. Und diese „großen Krisen“ umrahmen unsere ganz eigenen individuellen und persönliche Krisen, die uns in unserem Leben begegnen und die wir bewältigen wollen oder müssen.

Dabei geht jeder Mensch anders damit um: Manche Menschen werden durch Krisen dazu motiviert, aktiv Lösungen zu entwickeln. Andere hingegen reagieren wie gelähmt. Spätestens hier wird deutlich, dass es bei der Vielzahl unterschiedlichster Krisensituationen unzählige individuelle Umgangsweisen mit Krisen gibt.

Für die Gestaltung des Titelblatts zu diesem Thema haben die Mitarbeitenden des Redaktionsteams lange diskutiert: Zum einen darüber, welches Motiv geeignet erscheint, symbolisch die Auseinandersetzung mit Krisen zu repräsentieren, zum anderen darüber, welches Motiv am besten mit dem Thema Selbsthilfe assoziiert wird.



Das Ergebnis: Boxhandschuhe! Boxhandschuhe?

Wie passen Boxhandschuhe mit dem „Weg aus der Krise“ oder der Selbsthilfe zusammen? Was symbolisieren solche Handschuhe, wenn wir mal vom schlichten Zweikampf absehen? Entschlossenheit? Ausdauer? Starke und schwache Phasen? Selbstzweifel? Angst? Mut? Zuspruch und Verständnis? Hoffnung? Training? Disziplin? Selbstschutz? Erfolg und Niederlage?

Lange Distanzen und Durststrecken, bis man die Handschuhe endlich an den berühmten Haken hängen kann? Und: Muss man sie nicht erst einmal anziehen, bevor man das tut?

Genau deshalb, sehr geehrte Leserinnen und Leser, haben wir uns schlussendlich für dieses zugegebenermaßen martialische Motiv entschieden. Denn all die aufgeführten Begriffe finden sich schließlich nicht nur im Boxring, sondern auch im Leben und insbesondere in der Selbsthilfe wieder.

In den verschiedensten Selbsthilfegruppen, zu den unterschiedlichsten Themen finden Menschen im Ennepe-Ruhr-Kreis zusammen und versuchen gemeinsam, ihren individuellen Weg aus ihrer Krise zu finden. Davon erzählen die folgenden Berichte.



Herzlichst Ihr Redaktionsteam
Michael Klüter, Susanne Auferkorte
und Anke Steuer

*WENN MEIN KOPF ES SICH
AUSDENKEN KANN, WENN MEIN
HERZ DARAN GLAUBEN KANN –
DANN KANN ICH ES AUCH
ERREICHEN.*

Muhammad Ali (1942 - 2016)

INHALTSVERZEICHNIS

● Einblicke ○ Ausblicke ● Rückblicke ⓘ Information

●	Alleinerziehende	Von der Gesellschaft immer noch beäugt	4-5
●	Stoma	Ich muss selber ausprobieren, was geht...	6-7
●	Krebs	Die Solidarität mit anderen Erkrankten ist entscheidend	8-9
●	AD(H)S bei Erwachsenen	Der Flummi in meinem Kopf ist eine AD(H)S	10-11
ⓘ	KrisenKompass-App	Ein Erste-Hilfe-Koffer für die Hosentasche	12-13
●	Long-Covid	Gemeinsam wieder auf die Beine kommen	14-15
●	Pflegende Angehörige	Sich selbst nicht aus den Augen verlieren	16-17
●	25 Jahre KISS Hattingen	Ein Blick auf Vergangenes und Gebliebenes	18-19
●	Blaues Kreuz	SHG trifft sich wieder	20-21
●	COPD	Lebenskrisen: Es kann jeden treffen...	22-23
●	Gesamttreffen	Austausch und Begegnung am Ufer der Ruhr	24-25
●	Nach dem Koma	Von der Akzeptanz des neuen Lebens	26-27
ⓘ	Angebote		28
ⓘ	Impressum / Kontakt		29

VON DER GESELLSCHAFT IMMER NOCH KRITISCH BEÄUGT...

ALLEINERZIEHENDE SUCHT MITSTREITER*INNEN FÜR EINE SELBSTHILFEGRUPPE

Eine schwierige Lebenssituation allein stemmen, auf sich selbst gestellt sein und zugleich Verantwortung tragen: Es muss nicht immer eine Krankheit sein, die Menschen dazu bewegt, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Oftmals reicht der Wunsch, sich mit Gleichgesinnten in einer besonderen Lebenslage auszutauschen, sich gegenseitig zu helfen: So empfindet es auch Sibylle M. (Name geändert), 55 Jahre alt und alleinerziehend: „Ich will nicht weiter alleine vor mich hin puzzeln“, sagt sie.

Sibylle kennt andere Alleinerziehende in ihrem Freundeskreis, doch sie sucht weitere Menschen, die mit ihren Kindern alleine durchs Leben gehen. „Ich möchte eine Gruppe gründen, mich austauschen, Referent*innen einladen, Gemeinschaft finden“, begründet sie ihren Wunsch nach einer Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende.

Denn: Allein mit Kind – das ist heute keine Seltenheit mehr. Manche entscheiden sich bewusst, ein Kind ohne

Partner*innen großzuziehen, andere wählen diese Lebensform nicht freiwillig. Wie Sibylle: Sie hat zwei Söhne, von denen der Ältere bei ihrem Ex-Mann lebt, während der jüngere Sohn bei ihr geblieben ist.

„Diejenigen, die diese Situation nicht kennen, können nicht mitreden“, zieht sie fünfzehn Monate nach der Trennung von ihrem Mann Bilanz. „Es ist ein Kampf“, sagt sie. „Auch weil alleinerziehend zu sein für mich als Mutter oft genug immer noch ein Makel ist.“ Und weiter: „Funktioniert das Kind in der Schule nicht, heißt es, die Mutter ist doch alleinerziehend.“ Ihre Überzeugung: „Einem alleinerziehenden Vater gegenüber würde so nie argumentiert.“ Im Gegenteil: „Vor dem alleinerziehenden, berufstätigen Vater zieht jeder den Hut.“

DIESE KÄMPFE FÜLLEN VIELE ORDNER

Sibylle hat gekämpft, oft mit dem Jugendamt. Sie hat geklagt, Gutachten in Auftrag gegeben, sich fachliche Hilfe gesucht. Das hat Kraft gekostet. „Diese





Kämpfe füllen viele Ordner.“ Ihr Wissen, diese Kämpfe zu gewinnen, möchte sie weitergeben.

Wie gehe ich mit Ämtern um? Wo kann ich mich informieren? Wie schaffe ich es, mein Kind und mich durch diese schwierigen Zeiten zu manövrieren? Wie schaffe ich mir Auszeiten? In ihrer Selbsthilfegruppe möchte sie Fachleute zu diesen Themen einladen.

„Mein Leben nach der Trennung war ein Trümmerfeld,“ beschreibt die zweifache Mutter die Situation vor fünfeinhalb Jahren. „Inzwischen geht es uns gut.“ Sie hat sich ein Netzwerk geschaffen, um ihr Leben allein mit ihrem Sohn zu managen. Dazu gehört ein Untermieter, der – zur Not – mal die Kinderbetreuung übernehmen kann, und eine junge Frau aus Bolivien, die für ein Jahr bei ihnen lebt und hier in Deutschland zur Schule geht.

Sibylles Motto: Alleinerziehend macht erfinderisch. Weil das Geld zum Verreisen fehlt, „arbeiten“ sie und ihr Sohn sich ihre Urlaube. Arbeit gegen Unterkunft. „Wir haben schon Kat-

zen in Berlin gesittet oder bei der Ernte auf einem Bauernhof geholfen.“ So sind neue Freundschaften entstanden. „Viele alte Freundschaften brechen nach einer Scheidung weg. Das tut weh. Man fällt tief in dieser neuen Lebenssituation.“

ICH BIN GELASSENER GEWORDEN, MUTIGER

Trotz der vielen Probleme gewinnt sie ihrem heutigen Leben auch etwas Positives ab: „Ich bin gelassener geworden, mutiger.“ Trotzdem: „Alleinerziehende stellen sich immer wieder in Frage, weil die Gesellschaft sie kritisch beäugt.“ Hier sieht Sibylle eine Chance in der Selbsthilfe: „Wir können voneinander lernen und gemeinsam selbstbewusst auftreten.“

GRUPPENGÜNDUNG

Die KISS EN-Süd begleitet Sibylle M. gern dabei, eine Selbsthilfegruppe für Alleinerziehende zu gründen.

Wer sich angesprochen fühlt, kann sich direkt an die KISS EN-Süd, Tel.: 02332-664029 wenden.



**»LIEBER EINEN BEUTEL AM BAUCH
ALS EINEN ZETTEL AM ZEH«**



Selbsthilfegruppe für Menschen mit Stoma

ICH MUSS SELBER AUSPROBIEREN, WAS GEHT...

Dominik Schikorra (37) und die Diagnose Analkrebs

„Lieber einen Beutel am Bauch als einen Zettel am Zeh.“ Diesen Spruch hat ihm eine Krankenschwester mit auf den Weg gegeben. Ihm: Dominik Schikorra, 37 Jahre alt, Stomaträger. Er ist so etwas wie ein bunter Hund unter den Betroffenen, die er kennt. Weil er so jung ist.

Die Ärzte im Oberhausener Helios-Klinikum haben ihre Medizinstudent*Innen bei ihm vorbeigeschickt. Weil er ein seltener Fall ist. Weil es selten ist, dass ein 37-Jähriger mit einem künstlichen Darmausgang durchs Leben gehen muss. Vielleicht auch, weil es selten ist, mit wie viel Optimismus Dominik Schikorra sein Leben mit der Diagnose Analkarzinom annimmt.

Das sagt ein Mann, der Fotos mitgebracht hat, die man eigentlich nicht sehen möchte. Wunden, riesengroß, rohes Fleisch. Immer wieder mussten die Ärzte in Oberhausen operieren. „Manchmal hatte ich die Tasche schon gepackt, freute mich auf die Entlassung. Dann kam die nächste Hiobsbotschaft. Noch eine OP.“

Er ist dem Tod von der Schippe gesprungen. Seit knapp zweieinhalb Jahren lebt Dominik Schikorra jetzt ohne Schließmuskel, mit einem Dickdarstoma. „Das behindert mich nicht,“ erzählt der Gevelsberger. Sauna, Schwimm-

bad mit seinen Kindern – alles geht. Auch, wenn die Leute nicht wegschauen können. Wo und wann sieht man schon mal einen Mann mit einem Loch im Bauch und einem Beutel, der Exkremamente auffängt? Das muss man sich trauen.

Sich nicht verstecken – nur so kann es für ihn gehen. „Die ersten Male im Schwimmbad waren komisch“, erinnert er sich. „Wenn Leute penetrant gucken, dann gehe ich dahin und spreche sie an.“ So kommt er durch sein Leben. Inzwischen gut. Dominik Schikorra hat sein Leben selbst in die Hand genommen. Er will keine häusliche Pflege, keine Hilfe durch einen Stomatherapeuten. „Das mache ich alles selbst.“ Sein Vorteil: Als Altenpfleger hat er täglich mit Stomaträgern zu tun. „Da schreckt mich nichts mehr ab.“ Er lässt sich nicht beeinflussen von Dingen, die er in irgendwelchen Broschüren über Stomaträger liest. „Ich muss selber ausprobieren, was geht. Was ich essen kann, was nicht. Was mir gut tut und was nicht.“

Inzwischen weiß er so viel über das Leben mit Krebs, über das Leben mit dem künstlichen Darmausgang – das möchte er weitergeben. Auf seine Art: offen und unkompliziert. Zwei Selbsthilfegruppen hat er besucht. „Das war nichts für mich. Da musste

ich Mitglied werden und Beiträge zahlen.“ Nun möchte er selbst eine Selbsthilfegruppe gründen und hofft, dass sich andere Betroffene finden, die Lust haben sich auszutauschen. Egal welches Geschlecht, egal welche Altersgruppe.

Und dann schiebt Dominik Schikorra den Ärmel seines T-Shirts hoch. Auf dem linken unteren Oberarm hat er sich die Krebschleife tätowieren lassen – das weltweit bekannte Symbol, das Verbundenheit und Zusammenhalt an Krebs erkrankter Menschen ausdrückt. „Ich lasse mir immer das tätowieren, was mich ganz intensiv betrifft.“ Jetzt ist es auch seine Krankheit.

GRUPPENGRÜNDUNG IN PLANUNG

Die KISS EN-Süd begleitet Dominik Schikorra dabei, eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Stoma zu gründen. Wer sich angesprochen fühlt, kann sich an die KISS EN-Süd, Tel.: 02332-664029 oder direkt an den Initiator unter der Rufnummer 0175-1178529 wenden.

DIE SOLIDARITÄT MIT ANDEREN ERKRANKTEN IST ENTSCHEIDEND

SHG FÜR MENSCHEN MIT TUMOREN DES HALS-, MUND-, KIEFER- UND GESICHTSBEREICHS



„Ich lebe in einem hochtechnisierten Land - und da wird mir geholfen.“ Das Vertrauen in das Können der Ärzte hat sich Andreas B. (Name geändert) bewahrt. Doch es hat gedauert, bis ein Arzt bei ihm die richtige Diagnose stellte: Ohrspeicheldrüsenkrebs.

VERSTECK DICH NICHT

Irgendwann im Laufe des Gesprächs vergesse ich, dass jeder in Andreas' Gesicht die Krankheit sehen kann: Der Tumor saß in der rechten Gesichtshälfte.

Dort mussten die Ärzte operieren. „Ein Knubbel, bei dem die Radiologen zuerst davon ausgingen, dass er gutartig ist.“ Eine Fehleinschätzung. Im März 2019 stellt sich heraus: Es ist Krebs. Eine seltene Krebsart - Ohrspeicheldrüsenkrebs. Angefangen hatte es mit einem tränenden Auge.

„Versteck dich nicht,“ rät ihm sein Bruder. Er befolgt diesen Rat. Obwohl ihm, das gibt er zu, „die Maskenpflicht jetzt in Coronazeiten nicht immer unangenehm ist.“

Andreas war Lehrer. Die Krebserkrankung zwingt ihn in den vorzeitigen Ruhestand. „Ein unfreiwilliger Entschluss,“ sagt er. Der Vater einer ehemaligen Schülerin hat ihm geschrieben und sich für seine zugewandte Art bedankt. „Das fand ich richtig toll.“

Was tun - mit Anfang Sechzig, ungewollt Ruheständler und plötzlich Krebspatient?

Andreas kümmert sich - um sich und seine Krankheit: „Ich bin ein mündiger Patient.“ Er wechselt die Ärzte: den einen, weil er seine Erkrankung nicht erkannt hat, den anderen, weil dieser nicht die zwingend notwendige Empathie und Zugewandtheit gezeigt hat. Er sucht und findet neue



Ärzte, zu denen von Beginn an ein sehr gutes Vertrauensverhältnis besteht. Sie praktizieren in Düsseldorf, Schwelm und in Gevelsberg. „Hier habe ich dann den für mich richtigen Arzt mit onkologischer Kompetenz gefunden.“

Die Krebserkrankung zwingt ihn, sein Leben neu zu ordnen. Dieses Gefühl kennt er. Gemeinsam mit seiner Frau hat er sein Leben nach einem anderen schweren Schicksalsschlag schon einmal neu aufstellen müssen: „Damals entdeckten wir den Wert der Selbsthilfe.“ Andreas sucht wieder den Kontakt zu dieser. Er ist das jüngste von etwa acht Mitgliedern in der Selbsthilfegruppe für Menschen mit Tumoren des Hals-, Mund-, Kiefer- und Gesichtsbereichs Gevelsberg.

„Die Solidarität mit anderen Erkrankten ist entscheidend,“ beschreibt Andreas den Nutzen, den er persönlich aus der Gruppe zieht. „Hier kann ich alles weitergeben, was ich weiß.“

AUFGEBEN IST KEINE ALTERNATIVE

Seit fast einem Jahr ist er Mitglied im bundesweiten Netzwerk für Kopf-, Hals- und Mundkrebspatienten. Die Mitglieder dieser Gruppe treffen sich alle zwei Wochen online, tauschen sich aus, geben sich gegenseitig Tipps und leiten diese Informationen und wertvollen Hinweise in ihre jeweiligen Ortsgruppen weiter, die es bundesweit an ca. 25 Orten gibt. Diverse Fachärzte halten zudem manchmal online Vorträge zu spezifischen Themen, die Menschen mit einem dieser Krankheitsbilder besonders betreffen – beispielsweise in Bezug auf Probleme mit dem Essen oder Sprechen sowie eine Wiederherstellung von Zähnen. „Gut informiert kann ich Ärzten, Krankenkassen und Krankenhäusern gegenüber stärker auftreten. Das ist mir wichtig“, sagt Andreas B.

Auch wenn die Krankheit nicht wirklich heilbar ist, sondern bestenfalls in Schach gehalten wer-

den kann, antwortet er auf die Frage, wie es ihm geht: „Mental ganz gut.“

Draußen in der Natur versucht er sich zu erholen. „Nordic Walking oder nur Spazierengehen. Ich will körperlich fit sein und sehe immer die Möglichkeiten, die es gibt.“

ICH SEHE IMMER DIE MÖGLICHKEITEN, DIE ES GIBT

Andreas bleibt gelassen, wenn er über seine Krankheit spricht. Er hat Pläne, lebt sein Leben weiter. Dazu gehört das Reisen mit Frau und Sohn oder mit Freunden. „Wenn ich mir immer Gedanken machen würde, was in ein paar Monaten oder Jahren sein wird, mache ich mir die Gegenwart kaputt.“ Und zuletzt sagt er: „Aufgeben ist keine Alternative.“

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT TUMOREN IM HALS-, MUND-, KIEFER-, GESICHTSBEREICH

Eine Kooperation der KISS EN-Süd mit der Krebsberatungsstelle der Diakonie Mark-Ruhr und den Kehlkopfoperierten Hagen e.V.

Die Treffen finden einmal monatlich am jeweils letzten Dienstag – abwechselnd in Gevelsberg oder Hagen – in der Zeit von 16.00 – 18.00 Uhr statt.

Kontakt und weitere Informationen: unter 02332-664029 (KISS EN-Süd)

MEIN FLUMMI IM KOPF IST EINE AD(H)S

TREFFEN DER GRUPPE

am 2. und 4. Mittwoch im Monat
18:30 - 20:00 Uhr
Haus des Viadukt e.V. (Neubau 1. OG)
Ruhrstr. 72, 58452 Witten

Für weitere Informationen können sich
Interessierte bei der Ansprechpartnerin
Daniela melden unter:

Flummi-im-Kopf@web.de
Mobil: 0163-2149692

oder bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle
unter Tel. 02302-1559

ERFAHRUNGSBERICHT EINER BETROFFENEN / SHG FÜR ERWACHSENE IN WITTEN



Als bei ihren Kindern AD(H)S diagnostiziert wird, kommt Daniela gar nicht auf den Gedanken, dass sie selbst betroffen sein könnte. Doch der „Flummi im Kopf“ wird lauter – bis auch sie bestätigt bekommt, dass sie unter einer Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung leidet. Ein Erfahrungsbericht:

ICH BIN DANIELA, 36 JAHRE UND MAMA VON DREI WUNDERVOLLEN UND BESONDEREN KINDERN. SCHON IM KINDERGARTENALTER FIEL MIR AUF, DASS MEINE KINDER „ANDERS“ SIND.

Nach mehreren Anläufen einen Arzt zu finden, der meine Sorgen ernst nahm, bekam der Älteste die Diagnose AD(H)S (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung) – ein paar Jahre später auch meine beiden anderen Kinder. Das ist jetzt zehn Jahre her – zehn Jahre, in denen ich viel darüber gelernt habe, was AD(H)S bei Kindern bedeutet.

In der Zeit danach wurde ich durch zwei Schicksalsschläge so aus der Bahn geworfen, dass ich eine schwere Depression bekam und mehrmals in der Psychiatrie behandelt wurde. Danach ging es mir zum Glück besser, doch die ganzen Jahre über hatte ich immer noch eine innere Unruhe, fühlte mich teilweise wie aufgezogen.

Im Alltag kamen oft ganz viele Gedanken auf einmal: Was koche ich heute? Ich muss noch XY anrufen! Schaffe ich es pünktlich? Wo ist mein Schlüssel?

Das hat mich an manchen Tagen extrem überfordert. Bis im vergangenen Jahr endlich ein Arzt auf die Idee kam, dass AD(H)S vererblich ist. Ein durchgeführter Test bestätigte:

UND SIEHE DA, DER FLUMMI IN MEINEM KOPF IST EINE AD(H)S.

Seitdem nehme ich Medikamente und der Flummi im Kopf ist endlich ruhiger geworden. Ich kann wieder in Ruhe Sachen angehen, ohne überfordert zu sein. Aber da ich den nun ruhigen Flummi im Kopf nicht gewohnt war bzw. nicht kannte, hatte ich das Bedürfnis, mich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Nach langer Recherche im Internet stellte ich fest, dass es in meiner Nähe keine Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit AD(H)S gab.

Deswegen beschloss ich, eine Gruppe zu gründen, um mir und anderen Betroffenen die Möglichkeit zu geben sich auszutauschen. Denn es kann ungemein hilfreich sein, sich gegenseitig Tipps zu geben, um den Alltag besser meistern zu können. Die Idee kam so gut an, dass bereits nach kurzer Zeit der Werbung ein erstes Treffen stattfinden konnte. Nun hoffe ich, dass es weiterhin Interesse an diesem Angebot gibt und die Gruppe bestehen bleibt. Denn ich habe Spaß daran gefunden – und der Austausch mit den Teilnehmern tut mir richtig gut.

EIN ERSTE-HILFE-KOFFER FÜR DIE HOSENTASCHE

„...Ich bin erst 22, habe große Geldprobleme, eine sehr schwierige Familie und eine Essstörung - und ich bin jetzt einfach mal ehrlich, weil ich es sonst niemanden sagen kann: Ich denke sehr oft darüber nach, einfach vor den Zug zu springen - und habe es nur nicht gemacht, weil ich mich zu sehr verantwortlich für meine Familie fühle. Mein Leben ist sinnfrei...“, schreibt Anna im TelefonSeelsorge-Chat. Sie ist damit nicht allein. Durchschnittlich nehmen sich jährlich 10.000 Menschen das Leben, die Dunkelziffer ist um einiges höher.

Um auch dann noch Hilfe anzubieten, wenn kein Gespräch möglich ist - sei es aus Angst oder Schamgefühl - hat die TelefonSeelsorge vor zwei Jahren die sogenannte KrisenKompass-App entwickelt und damit eine logische Ergänzung ihres Angebots in der digitalen Zeit geschaffen. „Wir wollen Menschen erreichen, die wir sonst nicht erreichen, denn eine App ist niederschwelliger als alle unsere anderen Angebote“, weiß Birgit Knatz, Leiterin der TelefonSeelsorge Hagen-Mark und Mitentwicklerin der App. „Viele wagen (noch) nicht zu reden, aber ein Smartphone wissen sie zu nutzen. Die Nutzung von Apps gehört zum Leben: Wir sind nicht mehr online oder offline, sondern onlife!“

Als seelischer Erste-Hilfe-Koffer für die Hosentasche können sich die Nutzer über die App informieren, Fragen stellen und beantworten lassen, ihre Stimmungen messen, Ressourcen und Kraftquellen anzapfen oder ein eigenes Profil anlegen, das einem über den Tag und besonders über akute Krisenmomente hinweghilft. Die App hilft Hintergründe und Emotionen zu betrachten und eigene Kraftquellen verfügbar zu machen.

Die App ist aber nicht nur für jene gedacht, die ihr Leben als belastend empfinden, sondern auch als Hilfsangebot für Menschen, die jemanden durch Suizid verloren haben. Denn anders, als wenn ein Nahestehender durch einen Unfall oder eine Krankheit stirbt, fragen sich viele Angehörige, ob sie es nicht hätten verhindern können - und bleiben mit ihren Schuldgefühlen oftmals allein. Und: Die KrisenKompass App wurde darüber hinaus für Menschen entwickelt, die helfen möchten. Birgit Knatz: „Mit unserer KrisenKompass-App bieten wir Hilfe zur Selbsthilfe bei depressiven Gefühlen und Suizidgeanken für Betroffene und Angehörige.“

HINTERGRUNDINFOS

89 qualifizierte Ehrenamtliche haben im Jahr 2020 dafür gesorgt, dass das Telefon bei der TelefonSeelsorge Hagen-Mark rund um die Uhr besetzt war. Sie führten 9268 Gespräche, beantworteten 329 Mails, aus denen sich häufiger auch ein längerer Mailverkehr entwickelte, und chatteten 4051 Mal.

Die TelefonSeelsorge ist für jede Nationalität, jedes Geschlecht, jede Konfession und jedes Alter da. Die Beratung findet am Telefon, per Mail oder Chat statt und ist anonym und kostenfrei.



Birgit Knatz,
Mitentwicklerin der App und
Leiterin der TelefonSeelsorge
Hagen-Mark

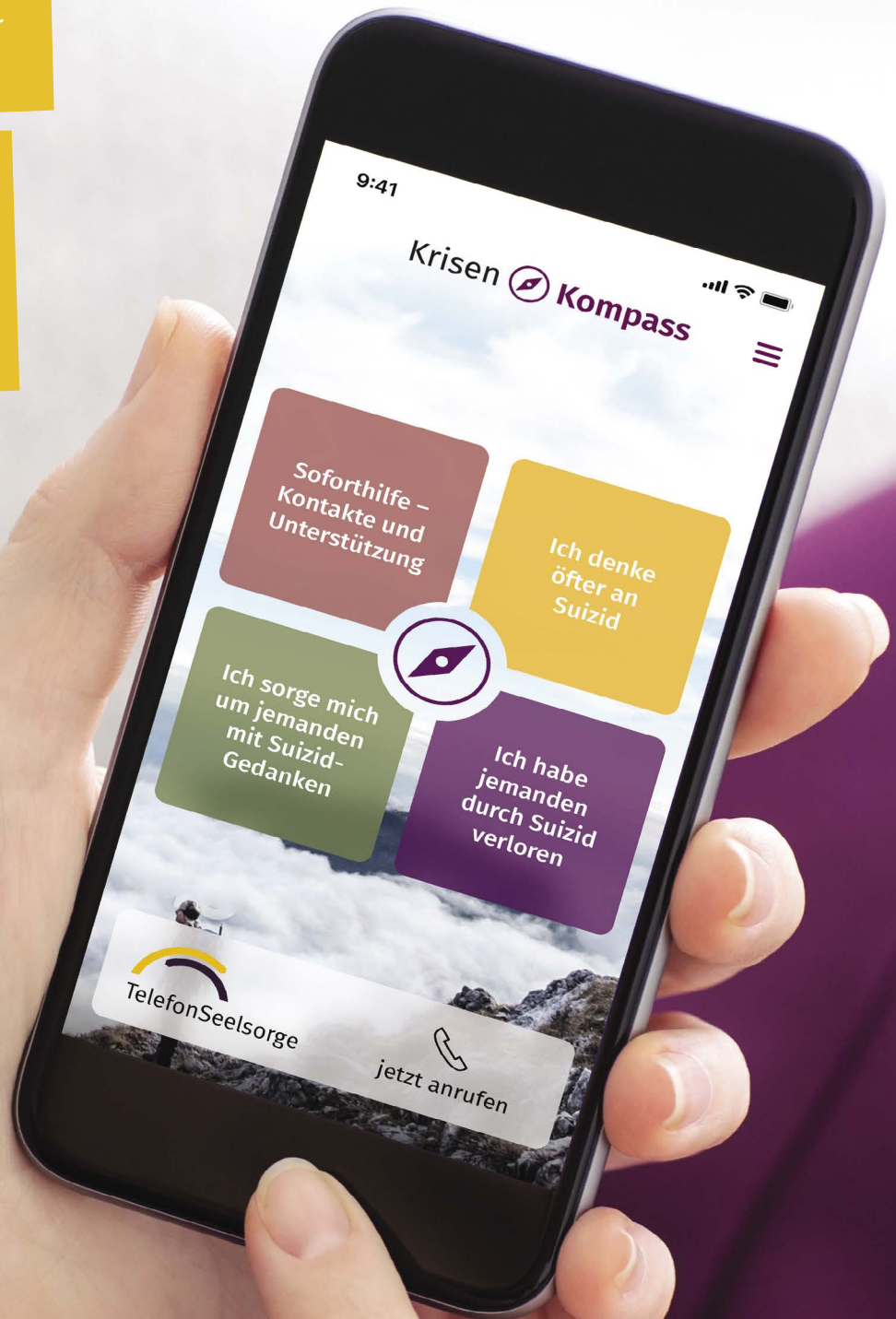
Kostenloser Download unter
krisenkompass.app



Apple



Google



Die Corona-Pandemie ist seit mittlerweile zwei Jahren allgegenwärtig, greift mal mehr mal weniger in den Alltag der Menschen ein und hat auf viele Erkrankte bis heute Auswirkungen - beispielsweise in Form von Spätfolgen, auch Long-Covid genannt. Und so lud die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Witten noch während des Lockdowns im Frühjahr 2021 zusammen mit dem Marien-Hospital in Witten zu einem ersten Austausch rund um das Thema Covid 19 ein, nachdem zuvor bereits Dr. David Scholten, Chefarzt am Marien-Hospital, angefragt hatte, wie man eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Covid 19 gründen kann.

„Gemeinsam war uns klar, dass die Corona-Pandemie verschiedene Herausforderungen mit sich bringt – seien es die Kontaktbeschränkungen, wirtschaftliche Sorgen, die Angst vor Ansteckung oder die Spätfolgen nach einer Infektion mit dem Coronavirus. Es gab und gibt viele Probleme rund um das Thema Corona. Schnell waren wir uns einig, dass wir so eine Gruppe auf den Weg bringen wollen – auch wenn wir bei uns in der Selbsthilfe-Kontaktstelle bisher noch keine Anfragen von Betroffenen

ten Leistungsfähigkeit, einer schlechteren Lungenfunktion, dem Fatigue-Syndrom und verschiedenen anderen Covid-19-Folgeerkrankungen leiden. Und es scheint, dass immer mehr Menschen davon betroffen sind. Deswegen verwundert es nicht, dass es auch an anderen Orten zur Gründung von Long-Covid-Selbsthilfegruppen gekommen ist.

Die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung- und Unterstützung von Selbsthilfegruppe mit Sitz in Berlin) veröffentlicht diese Gruppen auf ihrer Internetseite und hat jetzt zusammen mit der Selbsthilfekoordination Bayern zu einem ersten bundesweiten Vernetzungstreffen der Corona-Selbsthilfegruppen eingeladen. Dabei wurden Fragen zur Rehabilitation und Wiedereingliederung in den Beruf, zu Therapiemöglichkeiten, Schwierigkeiten bei der Anerkennung von Schwerbehinderung oder auch zum Umgang mit der eigenen Krankheit erörtert. Auch Mitglieder der Wittener Gruppe haben an diesem Treffen teilgenommen, viel Neues und Verbindendes erfahren – und nicht zuletzt Motivation für die kommenden Gruppentreffen gewonnen.

NEUE SELBSTHILFEGRUPPE LONG-COVID IN WITTEN GEGRÜNDET

GEMEINSAM WIEDER AUF DIE BEINE KOMMEN

dazu hatten“, erinnern sich die Verantwortlichen. Nach einem gemeinsamen Presseartikel meldeten sich dann jedoch zahlreiche Interessierte, sodass schon bald das erste Treffen – im Rahmen einer Videokonferenz – stattfinden konnte. Darin informierten Mitarbeiter des Marienhospitals über medizinische Zusammenhänge, während die Verantwortlichen der Kontaktstelle die Möglichkeiten einer Selbsthilfegruppe aufzeigten. Das hauptsächliche Thema war aber der vertrauensvolle Austausch untereinander. Die Erfahrung, mit seinem Problem nicht allein zu sein, sich darüber mit anderen austauschen zu können – das verband und machte Mut. Schon bald konnten dann auch persönliche Treffen in der Selbsthilfe-Kontaktstelle stattfinden – und weitere Interessierte kamen hinzu.

Mittlerweile steht die Gruppe auf eigenen Füßen und auch der thematische Schwerpunkt hat sich noch einmal genauer herauskristallisiert: Es geht um die Spätfolgen nach einer Coronavirus-Infektion, meist Long-Covid oder Post-Covid genannt. Gemeinsam wieder auf die Beine kommen, lautet nunmehr das Motto. Betroffene können unter einer verminderten

TREFFEN

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 15.30 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Dortmund-er Straße 13 in 58455 Witten.

Weitere Interessierte, die nach einer Coronavirus-Infektion unter dem Long-Covid-Syndrom leiden, sind herzlich eingeladen.

Kontakt:
selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org.de

Weitere Infos zu Corona Selbsthilfegruppen bundeweit gibt es auf der Internetseite der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) unter

<https://www.nakos.de/aktuelles/corona/>

Eine Long-Covid SHG hat sich auch in Gevelsberg gegründet.

Kontakt: KISS EN-Süd, Tel.: 02332-664029



#CORONASELBSTHILFE

evro | Electronics

Sich selbst nicht aus den Augen verlieren

PFLEGENDE UND SORGENDE ANGEHÖRIGE ORGANISIEREN SICH IN DER SELBSTHILFE

Kennen Sie Deutschlands größten Pflegedienst? Bei dieser Frage fallen Ihnen vielleicht verschiedene Anbieter von Pflegeleistungen aus Privatwirtschaft und Wohlfahrtspflege ein. Aber: Tatsächlich wird der größte Teil der hilfe- und pflegebedürftigen Menschen von ihren Angehörigen betreut und gepflegt.

Allein in Nordrhein-Westfalen leben rund 770 000 Pflegebedürftige, die von etwa einer Million Angehöriger unterstützt werden. Um auch jenen Menschen zu helfen, die sich tagtäglich um ihre Angehörigen kümmern, gibt es seit 2017 die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe – auch im Ennepe-Ruhr-Kreis. Und die gute Nachricht: Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe EN ist für weitere Jahre, genauer gesagt bis 2023, für Betroffene da.

Die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe, kurz KoPS genannt, informieren Interessierte über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige, begleiten die Gruppen in ihrer Arbeit und unterstützen die Gründung und den Aufbau neuer Selbsthilfegruppen.

► WER SIND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE?

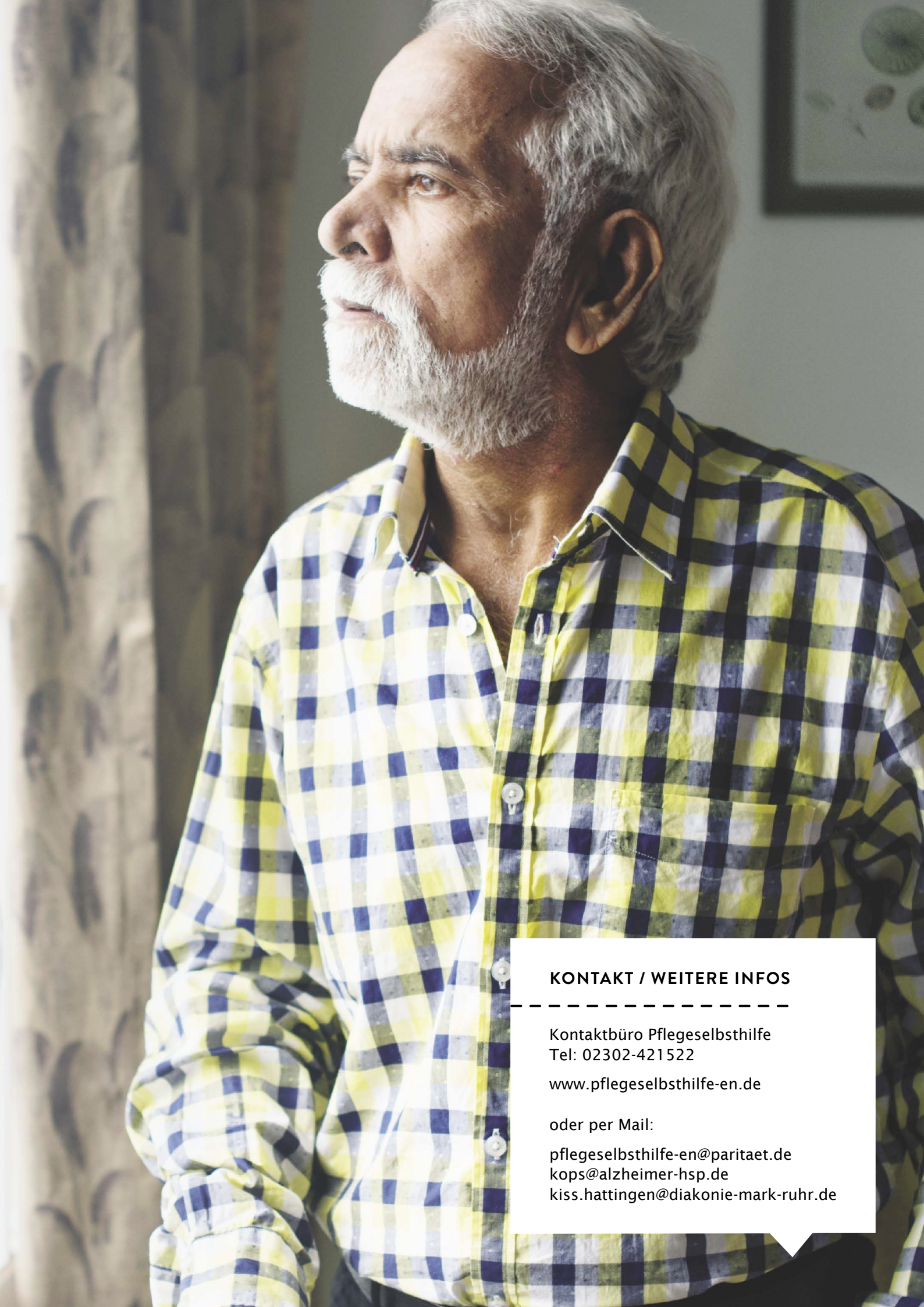
Das sind Frauen und Männer, die ihre Partnerinnen und Partner, Eltern, Kinder oder Verwandte sowie ihnen nahestehende Menschen begleiten, betreuen, versorgen oder pflegen. Es sind Menschen, die sich kümmern, die da sind. Die geduldig und zuverlässig wertvolle Unterstützung und Hilfestellung leisten – und das oft über Jahre hinweg, sieben Tage in der Woche.

► PFLEGESELBSTHILFE – WAS IST DAS?

Die Pflege eines Angehörigen kann eine belastende Aufgabe sein. Pflegende geraten dabei häufig auch an die eigenen Grenzen, sowohl körperlich als auch psychisch. In einer Selbsthilfegruppe oder einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige ist es möglich, in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre einmal über sich selbst zu sprechen, über die eigenen Gefühle, Sorgen und Nöte, vielleicht aber auch über die schönen Momente der Pflege. Gespräche und das dabei erfahrene Verständnis tun gut und können emotional entlasten. Informationen, Tipps und Anregungen aus der Sicht von Erfahrenen helfen, die täglichen Herausforderungen besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren.

Im Ennepe-Ruhr-Kreis gibt es zurzeit 18 Pflegeselbsthilfegruppen, die sich auf ganz individuelle Weise zum Thema treffen und austauschen. Zudem steht auch ein Onlineangebot zum Austausch zur Verfügung, das an jedem ersten Montag eines Monats in der Zeit von 19 bis 20 Uhr stattfindet.

Weitere Informationen zu den Gruppenangeboten und Online-Treffen gibt es bei den Mitarbeitenden der insgesamt vier Standorte des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe.



KONTAKT / WEITERE INFOS

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Tel: 02302-421522

www.pflegeselbsthilfe-en.de

oder per Mail:

pflegeselbsthilfe-en@paritaet.de
kops@alzheimer-hsp.de

kiss.hattingen@diakonie-mark-ruhr.de

Glückwunsch

EIN BLICK AUF VERGANGENES UND GEBLIEBENES 25 JAHRE KISS IN HATTINGEN UND SPROCKHÖVEL / CHRONIK STATT JUBILÄUMSFEIER

25 Jahre - das ist eine ziemlich lange Zeit. Ein Vierteljahrhundert, in dem eine Menge passiert, eine Menge Wasser die Ruhr hinunter geflossen ist. 25 Jahre, in denen sich auch eine Vielzahl von Menschen mit ihren unterschiedlichsten Themen und beruflichen Hintergründen in der hiesigen, thematisch breit aufgestellten Selbsthilfelandchaft engagiert haben.

Seit fast drei Jahrzehnten kommen Menschen mit gemeinsamen Problemstellungen in den heimischen Selbsthilfegruppen zusammen, um miteinander Wege der Entlastung und einen Informationsaustausch zu finden - seit nunmehr 25 Jahren werden diese Menschen durch die hiesige Kontaktstelle unterstützt, motiviert und beraten.



Michael Klüter und Birgit Pelke

Die Selbsthilfekonzferenz, ein Zusammenschluss der damaligen aktiven Gruppen, kann mit Fug und Recht als Gründungsorganisation der Selbsthilfe in Hattingen und Sprockhövel bezeichnet werden. Ehrenamtlich aktive Frauen und Männer krempelten die Ärmel hoch und bildeten aus ihrem Kreis einzelner Gruppen zu unterschiedlichsten Themen eine vielbeachtete und engagierte Gemeinschaft, die in beiden Städten auch auf politischem Parkett schnell bekannt und geschätzt wurde.

Somit ist „die Selbsthilfe“ - also die Selbsthilfekonzferenz plus Kontakt- und Informationsstelle KISS

Hattingen/Sprockhövel - bereits seit 30 Jahren Teil des Gemeinwesens beider Städte.

Sie hat in dieser Zeit viele Höhen und Tiefen durchlebt, gesellschaftlichen, personellen und politischen Wandel durchgemacht und zählt heute - auch während der Corona-Krise - etwa 60 aktive Selbsthilfegruppen, die mit der Kontaktstelle zusammenarbeiten.

„Die Pandemie ist auch der Grund, warum wir keine offizielle Jubiläumsfeier in diesem Jahr geplant haben“, erklärt Michael Klüter, Leiter der Kontakt- und Informationsstelle (KISS) Hattingen/Sprockhövel. Zu unsicher erschien die Lage für die, die in Selbsthilfe aktiv sind und dennoch/oder deswegen zu den sogenannten vulnerablen Gesellschaftsmitgliedern gehören.

„Allerdings wollten wir dieses freudige Ereignis nicht völlig unbeachtet vorbeiziehen lassen und haben uns daher entschieden, mittels anderer Wege auf die vergangene Zeit aufmerksam zu machen“, möchte das KISS-Team so manche Erinnerung bei den Bürgerinnen und Bürgern wach werden lassen: Dazu hat es auf seiner Seite auf der Homepage der Diakonie Mark-Ruhr (<https://www.diakonie-mark-ruhr.de/unterstuetzung-und-beratung/kiss>) eine Chronologie aus Zeitungsartikeln und Publikationen der vergangenen Jahre zusammengestellt. Dort kann man auf manches Vergangenes zurückblicken, aber auch Gebliebenes finden.

„Das Team der Kontakt- und Informationsstelle hatte jedenfalls viel Freude daran, in Erinnerungen zu schwelgen“, lädt Michael Klüter alle Interessierte zu einem Besuch der Internetseite ein. „Schwelgen Sie mit!“

NEUSTART IM SPRUNGBRETT INMITTEN DES LOCKDOWNS

Britta Vahrenholt leitet seit einem Jahr das suchtmittelfreie Café in Hattingen



Ihr Neustart war vom Lockdown geprägt, doch mittlerweile ist Britta Vahrenholt an ihrer neuen Wirkungsstätte, dem Café Sprungbrett in Hattingen, voll und ganz angekommen. Hier stellt sich die „Neue“, die bereits zum 1. Januar 2021 die Leitung der Suchthilfeeinrichtung übernommen hat, einmal selbst vor:

„Mein Name ist Britta Vahrenholt, ich bin Diplom-Sozialpädagogin mit Zusatzausbildung zur Suchttherapeutin und habe in vielen unterschiedlichen Bereichen der Suchtkrankenhilfe Erfahrungen und Wissen sammeln können. Vor meinem Wechsel ins Sprungbrett war ich mehrere Jahre in der stationären Eingliederungshilfe für chronisch mehrfach abhängige Männer tätig.“

Die erste Zeit meiner Tätigkeit im Sprungbrett war durch den Lockdown bestimmt, sodass der Café-Betrieb des Sprungbretts über mehrere Monate nicht stattfinden konnte. Als wir wieder starten durften, wurde mir die enorme Wichtigkeit des Cafés als Möglichkeit einer Anlauf- und Kontaktstelle nur zu deutlich:

Die Besucherzahl war sehr hoch und man spürte die Erleichterung darüber, dass wieder soziale Kontakte, Gespräche und eine sinnvolle Tagesstruktur stattfinden konnten. Auch jetzt hat uns die Pandemie fest im Griff und die Unsicherheit bezüglich der weiteren Entwicklung schwebt immer mit.

wurden zum Beispiel auch flexibel Treffen im Freien vereinbart oder Telefonate geführt, um den Kontakt aufrecht zu erhalten. Denn: Isolation und Einsamkeit als bittere Folge der Kontaktbeschränkungen führen vermehrt zu psychischen Krisen und Rückfällen, was eine intensivere und stabile Unterstützung und Begleitung, gerade in dieser schwierigen Zeit, nötig macht.

Eine berufliche Veränderung ist immer eine große Herausforderung und spannende Zeit. Nach mehr als einem Jahr kann ich für mich nur das Resümee ziehen, dass dieser Schritt genau der Richtige war: Das Sprungbrett überzeugt durch seine familiäre Atmosphäre und ein Team, welches mit viel Motivation und Herz für das Klientel eine engagierte Arbeit leistet. Ich freue mich sehr, diese Arbeit nun mit unterstützen zu dürfen.“



Britta Vahrenholt

Unsere Klienten im Ambulant Betreuten Wohnen wurden selbstverständlich weiterhin regelmäßig durch die Mitarbeiter betreut. In alle Richtungen wurden Maßnahmen ergriffen, um die Gefahr einer Infektion zu minimieren. In risikoreichen Ausnahmefällen

SPRUNGBRETT E.V.

Britta Vahrenholt
Steinhagen 19
45525 Hattingen

Tel.: 02324-59697-11
Mobil: 0172-9502684
Fax: 02324-59697-22
bvahrenholt@sprungbrett-e-v.de
www.sprungbrett-e-v.de



**NIE WIEDER ALKOHOL,
DAS WAR DIE SCHWERSTE
ENTSCHEIDUNG MEINES
LEBENS**

Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit des Blauen Kreuzes trifft sich wieder



„Wenn du weiter so säufst, hast du noch ein Jahr.“ Die Aussage seines Hausarztes rüttelte ihn endlich wach. Das war vor mehr als drei Jahrzehnten. Inzwischen ist Pieter Mollema seit 36 Jahren trockener Alkoholiker. Den Ausstieg aus der Sucht schaffte er bei und mit dem Blauen Kreuz.

Dem Blauen Kreuz ist Piet treu geblieben. Piet – so nennen ihn die meisten – leitet die Gruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit des Blauen Kreuzes in Gevelsberg und ist damit so etwas wie eine Institution in der Stadt. Das Blaue Kreuz ist ein christlicher Suchthilfeverband für suchtgefährdete und suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen. „Hier traf ich endlich Menschen, die Gefühle hatten.

Für das was ich erreicht habe, klopfe ich mir heute auf die Schultern,“ erzählt der Mann im weißen T-Shirt. Der Mann, der Hosenträger trägt, Gemütlichkeit ausstrahlt. Der Mann, den der norddeutsche Slang in seiner Sprache sympathisch macht. Schwer vorstellbar, dass dieser Mann sprichwörtlich am Boden lag, kaputt war, auf Parkbänken schlief. „Alles war weg. Die Arbeit, das Zuhause. Alles wegen der Sauerei.“

Mit zwölf Jahren hat Piet Mollema mit dem Trinken angefangen. Seine Tagesration zuletzt: drei Flaschen Weinbrand, eine Kiste Bier. „Zu sagen, nie wieder Alkohol, war die schwerste Entscheidung in meinem Leben.“ Doch nur so hatte er die Chance zu überleben. Und heute? Die Antwort kommt wie aus der Pistole geschossen: „Ein Leben ohne Alkohol ist super.“ Man glaubt ihm – sofort.

Diejenigen, die in seine Gruppe kommen, sind noch lange nicht so weit. Doch sie wagen den ersten Schritt. „Das ist schon eine Leistung.“ Manche kommen angetrunken, „weil sie sich Mut antrinken müssen.“ Piet Mollema: „Einmal geht das. Vielleicht auch zweimal. Passiert das regelmäßig, gehört derjenige nicht in die Gruppe.“ Was sich Piet verbietet ist, Menschen dafür zu verurteilen. „Es geht dann eben nicht anders.“ Die Lösung: „Ich vermittel dann weiter an offizielle Beratungsstellen für Suchtkranke. Das sind die Fachleute. Wir sind Laien.“ Laien mit Wissen und einem unermesslichen Erfahrungsschatz.

Doch die Gruppe ist ausgedünnt. Wegen der Corona-Pandemie durfte sie sich lange nicht treffen. „Jetzt dürfen wir wieder. Doch es fehlen viele,“ erzählt Piet Mollema, der sich Sorgen um seine Schützlinge macht. Manche hat er in den vergangenen Monaten in seinem eigenen Zuhause aufgefangen. Ihnen zugehört, einen Kaffee gekocht – weil die Not so groß war. Andere hat er aus den Augen verloren. Das schmerzt, denn: „Du schaffst den Ausstieg aus der Sucht nie alleine.“ Sieben Rückfälle hat Piet Mollema gehabt, immer wieder mit dem Trinken angefangen. „Weil es schmeckt und für den Moment die Sorgen vergessen lässt.“ Und immer wieder hat er wieder angefangen aufzuhören. „Weil ich leben wollte.“ Die Gruppe hat ihm dabei geholfen – weil sich hier Menschen treffen, die wissen, wovon sie reden, und Verständnis für die Situation des anderen haben. Für Piet leistet die Gruppe aber noch viel mehr: „Jeder alkoholkranke Mensch, den ich hier sehe, hilft mir, trocken zu bleiben.“

Er hat einen Draht zu den Menschen. Das bringt sein Beruf als Sozialarbeiter mit sich. „Ich bin ein studierter Alkoholiker“, sagt Piet über Piet. Und es fällt schwer, sich diesen Mann vorzustellen, als er ganz unten war. „Die Suchtis stehen immer am Rand der Gesellschaft“, sagt Piet.

Er hat es geschafft – und mit ihm viele andere auch. Durch das Blaue Kreuz, durch die Selbsthilfe. Piet Mollema: „Wenn man zu uns kommt, sollte man eines wissen: Selbsthilfe ist nicht etwas für eine Woche. Selbsthilfe kann etwas für immer sein.“

„Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
Ortsverein Gevelsberg“
Erlöserkirche - Gemeindesaal
Elberfelder Str. 16, Gevelsberg

Jeden Donnerstag
19.30 - 21.00 Uhr

Pieter Mollema
Tel.: 02333-7922855
Mobil: 0177-8291600
Mail: pieter.mollema@t-online.de



WEITERE INFOS

KISS Hattingen
Tel. 02324-954979

Lebenskrisen: Es kann jeden treffen....

COPD-Deutschland e.V. möchte Erkrankten zu neuem Lebensmut verhelfen

Vermutlich hat jeder Mensch im Laufe seines Lebens schon einmal in einer handfesten Krise gesteckt. Die Ursachen dafür sind so zahlreich, dass man sie nicht aufzählen kann. Aber fest steht: Es kann jeden treffen...

Wenn nicht ein gravierendes Schockereignis, wie

zum Beispiel der Tod eines nahestehenden Menschen (oder eines Haustieres), ein schwerer Unfall, eine Trennung, eine gewaltsame Auseinandersetzung oder eine Umweltkatastrophe, dann sind es die Lebenskrisen, die sich schleichend anbahnen und anfänglich oft unbemerkt bleiben.

Am Beispiel einer chronisch verlaufenden Erkrankung – in diesem Fall der COPD – dauert es häufig besonders lange, bis der betroffene Mensch am Ende der Sackgasse ankommt und mit dem Rücken zur Wand steht. Denn nicht jeder geht direkt zum Arzt und steuert sofort und konsequent gegen die Widrigkeiten an. Fast immer beginnt der Weg in die Krise mit Verdrängung und Verharmlosung – bis die Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit so deutlich wird, dass sich der Leidtragende nicht selten von Freunden und sogar von der Familie zurückzieht. Abkapselung und sozialer Rückzug führen dann unweigerlich in die Isolation.

Damit ist der Erkrankte und häufig auch sein Partner/seine Partnerin, in einer Abwärtsspirale angekommen, in der Angst und Hilflosigkeit durch das unausweichliche Voranschreiten der Erkrankung und der mit der Zeit stärker werdenden Atemnot noch befeuert werden. Das seelische Gleichgewicht ist vollkommen aus den Fugen geraten und nicht selten hört man Menschen sagen: „Das Leben macht keinen Sinn mehr.“ Je frühzeitiger das Dilemma erkannt wird, desto besser gelingt der Ausstieg aus einer durch eine chronische Erkrankung entstandene Lebenskrise, denn: So eine Situation kann man nicht einfach nur „aussitzen“.

Befinden Sie sich gerade in dieser Lage?

Der erste und wichtigste Schritt sollte für Betroffene sein, sich klar zu machen, dass diese Krankheit nun zu einem ständigen Begleiter wird, dass sie nicht mehr weggeht. Von nun an zählt das „Mit“ der Krankheit und ihre Akzeptanz, weil ein „Gegen“ nicht funktioniert. Vermutlich ist dies für die meisten Menschen der schwierigste Teil auf dem Weg aus der Negativspirale.

Positiver, mitmenschlicher Kontakt fördert die Bewältigung einer Krise sehr, man braucht Menschen um sich, denen man sich öffnen kann, die einem Halt geben, die zuhören können, weil sie die Empathie dafür besitzen oder Ähnliches erleben oder erlebt haben.

Vielleicht finden Betroffene diese Menschen in der eigenen Familie, in der Nachbarschaft oder auch in Selbsthilfegruppen, denn: Diese Gruppen können in der Regel das anbieten, was ein Betroffener (oder Angehöriger) in seiner neuen Lebenssituation nun nötig braucht: die Anleitung für Hilfe zur Selbsthilfe.

„Sie müssen selbst an sich arbeiten und wie das geht, können andere, die einmal genau an diesem Punkt waren, gut vermitteln“, weiß Heike Lingemann vom Verein COPD-Deutschland.

„Ja, Ihr Leben wurde ausgebremst, vermutlich von der Überholspur bis auf den Standstreifen. Vieles von dem, was Sie sich für Ihr Leben vorgestellt haben, ist nicht mehr realisierbar. Denken Sie nun um und scheuen Sie sich auch nicht, professionelle Hilfe anzunehmen. Oftmals zahlen dies sogar die Krankenkassen“, rät Heike Lingemann.



Seinem Körper etwas Gutes tun, die Einnahme von regelmäßigen und gesunden Mahlzeiten sowie der verordneten Medikamente, die Wahrnehmung der Vorsorgeuntersuchungen sowie die Ausübung von Sport, beispielsweise in einer Lungensportgruppe – es gibt so viele Möglichkeiten, trotz und mit der Krankheit am Leben teilzunehmen.

Die „alten Freunde“ sind weg?

Wer seine alten Freunde verloren hat, findet in der Selbsthilfegruppe neue Menschen, die einen akzeptieren und verstehen. Mit ihrer Hilfe können sich Betroffene ein neues Netzwerk aus Kontakten aufbauen und einen ausgefüllten Alltag erleben. „Gehen Sie spazieren, nehmen Sie den Rollator und (bei Bedarf) die mobile Sauerstoffversorgung mit – und zwar ganz ohne Scheu und Scham vor neugierigen Blicken. Meditieren Sie oder genießen Sie ein Stück Kuchen im Café. Was auch immer Sie bevorzugen: Suchen Sie sich Aktivitäten, die Spaß machen ohne anzustrengen“, lautet der Rat aus der Krise.

Wer sich darüber hinaus in der Selbsthilfe engagieren und seine eigenen Erfahrungen weitergeben möchte, kann sich an eine der Selbsthilfekontaktstellen wenden, die es fast in jeder Stadt gibt. Deren Aktive helfen auch dabei, die Ansprüche von Betroffenen, beispielsweise wenn es um Hilfsmittel, Sozialleistungen, Rehabilitationen oder Therapien geht, konsequent durchzusetzen.

„Ein ausgefülltes Leben mit vielen kleinen Erfolgen und positiven Momenten steigert das Selbstwertgefühl“, wissen die Betroffenen. Kranke Menschen lesen häufig Restlebenszeit-Prognosen im Hinblick auf Krankheitsverläufe. „Machen Sie das bitte nicht“, rät Heike Lingemann. „Orientieren Sie sich lieber an den Worten des römischen Philosophen Lucius Annaeus Seneca:

„ES IST NICHT ZU WENIG ZEIT, DIE WIR HABEN, SONDERN ES IST ZU VIEL ZEIT, DIE WIR NICHT NUTZEN.“

AUSTAUSCH UND BEGEGNUNG AM UFER DER RUHR

SOMMER-GESAMTTREFFEN DER SELBSTHILFEGRUPPEN AUS WITTEN, WETTER UND HERDECKE

Zwischenzeitlich konnte es sich kaum jemand vorstellen, aber: Der vergangene Sommer sowie die pandemische Lage machten es endlich wieder möglich, sich in größerer Runde auch in Präsenz zu treffen. Und so haben auch die Selbsthilfeaktiven aus der Region zu einem Sommer-Gesamttreffen unter freiem Himmel eingeladen. Treffpunkt war dabei das Zollhaus in Witten - mitten im Grünen direkt an der Ruhr.

Für das Treffen wurde extra ein Ort gewählt, der sowohl draußen viel Platz bietet als auch drinnen, wenn das Wetter nicht mitspielen sollte. Aber glücklicherweise war es ein toller Spätsommertag. Nach der langen Zeit der Kontaktreduzierung sollte vor allem eines ermöglicht werden: Austausch und Begegnung! Und so gab es gleich zum Start ein so genanntes Speed-Dating. Jeweils drei Minuten hatten die Teilnehmenden Zeit, sich mit einer bisher unbekannten Person über die eigene Gruppe, aber auch über persönliche Themen auszutauschen. Beispielsweise sollten sie einander fragen, ob sie ein Tattoo haben, welches sie gerne hätten oder aber auf gar keinen Fall tragen möchten. Dabei gab es viel Gelächter und so manches Hosenbein wurde gelupft.

Bei der „soziometrischen Aufstellung“ zeigte sich dann, wie bunt und vielfältig die Selbsthilfe ist. Bei dieser Methode stellten sich die Selbsthilfeaktiven zu verschiedenen Gesichtspunkten aus der Selbsthilfearbeit auf und machten dabei auch die langjährige Tradition der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sichtbar, die bis in die Anfänge der 1980er Jahre reicht.

Vor der Mittagspause wurde dann noch gefragt „Wie geht's? Wie steht's?“. Das gleichnamige Kartenspiel wurde vom Selbsthilfebüro Niedersachsen entwickelt und bietet eine ungezwungene Möglichkeit, über die Arbeit in den Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen. So konnte anschließend noch in geselliger Atmosphäre das eine oder andere Thema beim gemeinsamen Mittags-snack vertieft werden.



„Das war eine wirklich gelungene Veranstaltung“, lautete dann auch die einhellige Meinung bei der Verabschiedung. „Es tat so gut, wieder in dieser größeren Runde zusammen zu kommen und Gemeinschaft zu erleben.“ Neben dem Wiedersehen alter Bekannter bot das Sommer-Gesamttreffen auch die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen. Weitere Treffen dieser Art sollen folgen.

In diesem Jahr wird die Selbsthilfe aber erst einmal an Bord der MS Schwalbe gehen. Das Ausflugsschiff passierte mehrfach das Zollhaus und machte den Teilnehmenden Lust auf eben eine solche gemeinsame Unternehmung!



Schön war's!

Nach dem Koma: Von der Akzeptanz des neuen Lebens

EIN ERFAHRUNGSBERICHT / ANDREAS A. BIETET BESUCHE IM KRANKENHAUS AN



Andreas A. ist seit vielen Jahren in der Selbsthilfe aktiv. Aufgrund einer Infektion mit dem Coronavirus musste er 2020 in ein künstliches Koma versetzt und beatmet werden. Heute geht es ihm wieder relativ gut und er möchte mit seinen Erfahrungen gerne anderen Koma-patient*innen zur Seite stehen.

**WER KONTAKT AUFNEHMEN
MÖCHTE, KANN SICH AN DIE
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
IN WITTEN WENDEN:**

Telefon: 02302-15 59

E-Mail: selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org

Andreas A. kurz nach der Entlassung aus dem Krankenhaus.



EINE COVID-19-INFEKTION VERÄNDERTE DAS LEBEN VON ANDREAS: ER MUSSTE INS KOMA VERSETZT WERDEN UND SICH LANGSAM ZURÜCK INS LEBEN KÄMPFEN. NUN MÖCHTE ER JENE, DENEN ES ÄHNLICH ERGANGEN IST, DURCH SEINE ERFAHRUNGEN UNTERSTÜTZEN:

„Im April 2020 erwachte ich aus einem 14-tägigen Koma und sah mich in einer mir unbegreiflichen Situation wieder: Abgesehen von den fürchterlichen und angsterfüllten Träumen, die sich wie Endlosschleifen wiederholten und mir selbst im Koma keine Ruhe ließen, war ich bewegungsunfähig, wurde künstlich beatmet und über eine Sonde künstlich ernährt. Die Folge: Ich konnte mich auch nicht mitteilen.

Die ersten beiden Wochen ‚danach‘ waren für mich fast genauso schlimm wie das Koma selbst. Ich halluzinierte, hatte paranoide Wahnvorstellungen, war äußerst misstrauisch gegenüber Ärzten und Pflegepersonal und davon überzeugt, ich sei entführt worden. Ich war entsprechend aggressiv und übel-launig, was ich von mir in dieser Form eigentlich nicht kenne. Nur allmählich kehrte ich zurück in die Realität und gewann mühsam das Vertrauen wieder.

Im Laufe der Zeit wurde mir bewusst, dass ich diese Erfahrung anderen Patienten ersparen möchte, denn es verhindert nicht nur die rasche Genesung, sondern vor allem auch die Akzeptanz des ‚neuen Lebens‘. Denn so wie ich kommen die meisten der Koma-Patienten aus einem funktionierenden Leben, in dem sie selbstbestimmt dem Alltag nachgehen. Nach dem Koma findet man sich jedoch mit einer abgebauten Muskelmasse wieder, unfähig, die Arme, Hände oder gar Finger zu bewegen. Plötzlich ist auch die Körperhygiene und der Toilettengang ohne Hilfe des Pflegepersonals nicht mehr möglich. In völliger Abhängigkeit steht man vor einer derart neuen Situation, die nur sehr schwer zu bewältigen ist.

War man zuvor nur selten auf fremde Hilfe angewiesen, müssen sich die Patienten nun diesem Gedanken, sich helfen lassen zu müssen, stellen: ‚Wenn Sie irgendetwas brauchen, schellen Sie nach uns‘ – gewöhnlich wird dieser Satz am Tag 20 bis 30 Mal wiederholt. Doch schnell stellt man fest, dass der eigene Bedarf selten mit den ‚freien Zeiten‘ der Pflegekräfte und Ärzte übereinstimmt.

Um in dieser neuen Situation zu unterstützen, habe ich mir vorgenommen, Koma-Patienten zu besuchen. In Verbindung mit der Krankenhaus-Seelsorge möchte ich Betroffenen berichten, wie es mir selbst ergangen ist und ihnen die Hoffnung geben, dass die Situation vorbei gehen wird. Ich möchte auch jene Patienten besuchen, die – beispielsweise durch geblockte Tracheakanülen – nicht sprechen können, denn: Mir hätte es damals sehr geholfen, wenigstens einmal jemanden zu haben, der sich in meine Situation hineinversetzen kann.

Die Vorstellung, dass die Situation nie mehr endet, ist bei den meisten in der ersten Zeit vorrangig und bei vielen Betroffenen steht die Freude darüber, am Leben zu sein, einem riesigen Berg an geänderter bzw. fehlender Lebensqualität gegenüber.

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

ANGEBOTE

	Witten, Wetter, Herdecke	Hattingen, Sprockhövel	EN-Süd
Adoption/Pflege		●	
Adipositas	●	●	●
ADHS	●	●	
Ängste / Depressionen	●	●	●
Ängste / Panik		●	●
AIDS	●	●	●
Alkoholabhängigkeit	●	●	●
Alkoholabhängigkeit - junge Erwachsene (18-35)	●		
Alkoholabhängigkeit (Angehörige)	●	●	●
Alleinerziehend		●	○
Alleinstehend 55 plus	●		
Alleinstehend 70 plus			●
Alzheimer (Angehörige)	●	●	●
Alzheimer (Betroffene)	●	●	○
Arbeitslosigkeit / Hartz IV			●
Asthma		●	●
Autismus (Betroffene)			●
Autismus (Angehörige)			●
Bechterew, Morbus	●	●	●
Behinderung	●	●	●
Behindertensport	●	●	●
Beziehungssucht	●	●	
Bipolare Störungen		●	●
Blind / Sehbehinderung	●	●	●
Brust- und Unterleibskrebs	●		
Burnout	●		
Cannabis			●
Chronische Darmerkrankungen	●	●	●
Chronisches Erschöpfungssyndrom CFS		●	
Chronische Lungenerkrankung COPD		●	●
CoDA - Co-Abhängigkeit und Beziehungssucht	●	●	
Colitis Ulcerosa / Morbus Crohn	●	●	●
Covid-19 / Long Covid	●		●
Depressionen (Betroffene)	●	●	●
Depression - junge Erwachsene (18-30)	●		
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)			●
Kehlkopferkrankungen			●
KISS/KIDD Syndrom			●
Krebserkrankungen	●		●
Krebserkrankung im Hals-, Mund-, Kiefer- und Gesichtsbereich			●
Lebertransplantation			●
Lip / Lymphödem		●	
Lungenerkrankung		●	●
Medikamentenabhängigkeit	●	●	●
Mehrfachabhängigkeit		●	●
Myeloproliferative Neoplasien (MPN)		●	
Migräne	●		
Mobbing		●	
Multiple Sklerose	●		●
Myasthenia gravis		●	
Myotone Dystrophie			●
Opferschutz		●	●
Osteoporose	●		●
Osteoporose (betroffene Männer und Angehörige)	●		
Parkinson, Morbus			●
Parkinson, Morbus - Junger Treff			●
Pflegende Angehörige	●	●	●
Polyneuropathie		●	
Prostatakrebs			●
Psychische Erkrankungen (Betroffene)	●	●	●
Psychische Erkrankungen (Angehörige)	●		●
Restless Legs			●
Rett-Syndrom		●	
Rheuma	●		●
Schlafapnoe	●		
Schlaganfall	●		
Schwerhörige	●	●	
Seltene Erkrankungen, unklare Diagnosen	●		
Sleeves - Menschen mit Schlauchmagen		●	
Singles			●
Soziale Phobie	●		
Spielsucht		●	
Stoma			○
Suchterkrankungen	●	●	●
Suchterkrankungen - junge Erwachsene (18-35)	●		
Tinnitus		●	
Trauer / Sterben	●	●	●
Unfallgeschädigte			●
Zöliakie (Sprue)	○	●	●
Zwangserkrankung			●

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 Yuliya Maranina / pexels.com
Texte Seite 4-9, 20-21	Katja Brinkhoff, Bochum		

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 INFORMATIONSTELLE 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
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 INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE KISS HATTINGEN/SPROCKHÖVEL

Diakonie Mark-Ruhr
Kirchplatz 19
45525 Hattingen
Tel: 0 23 24 / 95 49 79
E-Mail: kiss.hattingen@
diakonie-mark-ruhr.de
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
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



OSTERMANN CENTRUM WITTEN

Besuchen Sie
uns auch online:
ostermann.de



Ganz entspannt shoppen

5 WOHN-SPEZIALISTEN IN EINEM CENTRUM



**EINRICHTUNGS-
HAUS
OSTERMANN**

**DAS FULL-SERVICE
EINRICHTUNGS-CENTRUM**
Hier finden Sie für jeden
Geschmack und für jedes
Budget die optimalen Möbel.

Alles sofort für
Dein Zuhause

TRENDS

by **OSTERMANN**

SOFORT WOHNEN
Das Ideazentrum, jung, cool,
stylish, retro oder witzig
Wohnweisende Einrichtungs-
ideen gleich zum Mitnehmen.

Alles sofort
fürs Kind

**Baby
TRENDS**

by **OSTERMANN**

ALLES SOFORT FÜRS KIND
Der Mega-Fachmarkt für
unsere jüngsten Kunden.
Das komplette Babysortiment
von Autositz bis Kuscheltier.

Design
zum
In-Preis!

LOFT

by **OSTERMANN**

RÄUME NEU ERLEBEN!
LOFT bietet Design-
Möbel für alle, die sich so
einrichten wollen, wie es
Ihrem Lebensstil entspricht.

**KÜCHEN-
FACHMARKT**

**KÜCHEN
CENTRUM**

**1 CENTRUM, 4 WELTEN
UND 1000 ALTERNATIVEN!**
Alles unter einem Dach! Die
ganze Welt der Küchen –
in 4 einzigartigen Bereichen.

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo - Sa: 10.00 - 20.00 Uhr • Das Restaurant ist bereits ab 9.00 Uhr für Sie geöffnet!

OSTERMANN A44, Abf. Witten-Annen (45) Gewerbegebiet Annen
CENTRUM WITTEN Fredi-Ostermann-Straße 1 • 58454 Witten
Telefon 02302.9850

Buslinie 373, Haltestelle
Fred-Ostermann-Straße

Über **100.000** Artikel
auf **ostermann.de**
im Online-Shop

Die großen Einrichtungs-Centren in NRW und auf **ostermann.de**
OSTERMANN

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