



25 Jahre

*Kontakt-, Informations- und
Beratungsstellen für Selbsthilfe*



Herausgeber

Verantwortlich: Cornelia Rundt, Vorstand
Anika Falke, Referentin für Presse
und Öffentlichkeitsarbeit

Layout & Druck: Ostfriesische Beschäftigungs- und
Wohnstätten GmbH, Emden
Verantwortlich: Rainer Pannbacker

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e. V. ,
GandhisträÙe 5 A, 30559 Hannover
Telefon: 0511 52486-0, Telefax: 0511 52486-333
E-Mail: landesverband@paritaetischer.de
Internet: www.paritaetischer.de

Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft Hannover
Kontonummer: 74 495 00, BLZ 251 205 10

Der Inhalt

Einführung

Grußwort von Ministerpräsident David McAllister.....	5
Vorwort von Cornelia Rundt und Harald Fischer	6
Vernetzung und Kooperation: Der Fachbereich Selbsthilfe	8

Grundlagen

Paritätische Ziele der Selbsthilfeförderung in Niedersachsen.....	10
Selbstverständnis der Kontakt-, Informations- und Beratungsstellen des Paritätischen.....	12
Zielgruppen der Selbsthilfekontaktstellen.....	12
Paritätischer Arbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen	13
Die Freiwilligencharta des Paritätischen als eine der Arbeitsgrundlagen der Selbsthilfekontaktstellen	14
Selbsthilfe als satzungsgemäßer Auftrag des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Niedersachsen e.V.	18
Förderungsstruktur der Paritätischen Selbsthilfekontaktstellen.....	18

Tägliches Leben

Die Arbeit der KIBIS Hannover – Was hat uns die letzten 25 Jahre bewegt?.....	19
Die Arbeit der KISS im ländlichen Raum Friesland.....	22
25 Jahre lebendige Vielfalt: Kontaktstelle für Selbsthilfe Hameln	23

Bunte Vielfalt sozial gestalten: Selbsthilfegruppen und -verbände stellen sich vor

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Niedersachsen.....	24
Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. Landesverband Niedersachsen.....	25
Selbsthilfekontaktstelle IGEL e.V. Kreis Diepholz	26
Rheuma-Liga Niedersachsen	27
Deutscher Guttempler-Orden (I.O.G.T.) Landesverband Niedersachsen und Sachsen-Anhalt e.V.	28
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband Niedersachsen	29
Braunschweiger Freundeskreis e.V.	29
Stillgruppe Wolfenbüttel	30
Selbsthilfegruppe „Funkstille“, Hameln	31
Selbsthilfegruppe Angst und Panikattacken, Wolfsburg	32
Weisser Ring, Nienburg.....	33
Elterninitiative Bad Pyrmont: Familien mit behinderten Kindern	35
Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrene, Braunschweig	36
Selbsthilfegruppe Herz-Kreislauf-Patienten und deren Angehörige, Cuxhaven	36
Weggefährten Elternhilfe zur Unterstützung tumorkranker Kinder Braunschweig e.V.....	38
DSB Deutscher Schwerhörigenbund Ortsverein Braunschweig e.V.....	38
Gruppe „Lichtblick“, Braunschweig.....	39

Diabetiker-Treff, Westerstede	39
Angehörigenselbsthilfegruppe psychisch erkrankter Menschen, Braunschweig.....	40
Intakt – Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V., Braunschweig	41
LINDES Kaufsucht Selbsthilfegruppe, Hannover.	42
Selbsthilfegruppe Krebserkrankungen, Westerstede	43
Prostatakrebs Selbsthilfegruppe, Ammerland.....	44
Überwindung sozialer Ängste – Miteinander Kommunizieren, Hannover	44
Blaues Kreuz in Deutschland e.V., Selbständige Begegnungsgruppe Cuxhaven	45
Elterntreff „Kinder mit Downsyndrom“, Meppen.....	46
Selbsthilfegruppe für Kehlkopfoperierte in Lüneburg, Celle und Uelzen	47
Selbsthilfegruppe „Aktiv-Treff 55plus“, Lüneburg	48
Landesverband Nierenkranker, Dialysepatienten und Transplantiertes Niedersachsen e.V.	49
AGUS e.V. – Angehörige um Suizid – Selbsthilfegruppe Hannover.....	49
Selbsthilfegruppe „RBS“ Rollstuhlfahrer Braunschweig.....	51
EVA Gesundheitsinitiative, Emsland.....	52
Aphasiker-SHG „Freitagstreff“, Lingen und SHG „Aphasie + Schlaganfall“, Haren.....	53
Selbsthilfegruppe Blinde und Sehbehinderte in Lingen	53
Deutsche ILCO e.V. – Region Braunschweig.....	54
Stotterer-Selbsthilfe, Landesverband Nord.....	55
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, Haren.....	56
Deutsche Sarkoidose Vereinigung gemeinnütziger Verein e.V., Braunschweig.....	56
Selbsthilfegruppe für Männer mit Potenzstörungen, Hannover	58
Alfelder Schlafapnoe-Gesellschaft.....	59
Selbsthilfegruppe Lungenemphysem-COPD Deutschland Region Mittelweser/Nienburg.....	59
Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Burgdorf/Lehrte/Peine	60
Selbsthilfegruppe „Tinnitus-Hörbehinderung“, Nienburg.....	62
Tuberöse Sklerose Deutschland e.V. – Regionalgruppe Norddeutschland	63
 Adressen & Kontakte	
Selbsthilfekontaktstellen beim Paritätischen Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.	64
Fachbereich Selbsthilfe im Gesundheitswesen.....	66

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

Zum 25-jährigen Jubiläum der Kontakt-, Informations- und Beratungsstellen für Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Niedersachsen e.V. gratuliere ich im Namen der Niedersächsischen Landesregierung ganz herzlich.

Dem Engagement insbesondere des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Niedersachsen e.V. ist es zu verdanken, dass in den letzten zweieinhalb Jahrzehnten ein landesweites Netz von Selbsthilfeaktivitäten entstanden ist. Mit über 4.500 Selbsthilfegruppen und 80.000 Aktiven aus den Bereichen Soziales und Gesundheit in über zwanzig Kontaktstellen allein unter dem Dach des Paritätischen hat sich ein beachtliches Potenzial entwickelt. Für dieses Engagement möchte ich Ihnen allen sehr herzlich danken!

Während der vergangenen 25 Jahre haben es die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstellen verstanden, mit fachlicher Kompetenz und persönlichem Engagement zu beraten, Selbsthilfegruppen zu initiieren und diese zu begleiten. Damit haben sie maßgeblich daran mitgewirkt, dass in Niedersachsen ein Klima und die Rahmenbedingungen geschaffen wurden, die dem gesellschaftlichen Stellenwert des Selbsthilfedankens entsprechen.

Selbsthilfeinitiativen in all ihren Facetten gehören zu den tragenden Säulen einer aktiven Bürgergesellschaft. Sie stellen einen Ort des freiwilligen Engagements dar, an dem sich jeder Mensch, der sich in einer Gruppe engagieren möchte, beteiligen kann. Hier werden die Eigenverantwortung und das Selbstbewusstsein der betroffenen Menschen gestärkt, hier sind Menschen aktiv, um gemeinsam gesundheitliche oder soziale Probleme

zu lösen oder zumindest zu erleichtern. Ihr Ziel ist eine Veränderung der persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in das soziale und politische Umfeld.

Der Paritätische ist seit jeher ein Verband des bürgerschaftlichen Engagements und der Selbsthilfe. Auch in Zukunft brauchen wir die unter seinem Dach organisierten Selbsthilfegruppen. Sie sind ein wertvoller und fester Bestandteil unserer sozialen Landschaft in Niedersachsen.

Hannover, im Februar 2011



David McAllister
Niedersächsischer Ministerpräsident



David McAllister
Niedersächsischer
Ministerpräsident

Vorwort



Cornelia Rundt
Vorstand



Harald Fischer
Abteilungsleiter
Sozialzentren

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Selbsthilfegedanke im Paritätischen Wohlfahrtsverband Niedersachsen e. V. hat eine sehr lange Tradition und wurde ihm bei seiner Wiederbegründung 1949 quasi in die Wiege gelegt. Ohne Selbsthilfe wäre der Paritätische Wohlfahrtsverband Niedersachsen e. V. gar nicht möglich und denkbar gewesen. Der ganz überwiegende Teil unserer Mitgliedsorganisationen ist aus dem Gedanken der Selbsthilfe heraus entstanden.

Mit Gründung der ersten Selbsthilfekontaktstellen in Hannover, Nienburg, Hameln, Peine und Lüneburg im Jahr 1986, also vor genau 25 Jahren, begann jedoch ein strukturierter Prozess zur gezielten Unterstützung von Selbsthilfegruppen, der bis zum heutigen Tage anhält. Aus den ehemals vier Selbsthilfekontaktstellen im Paritätischen sind heute 28 geworden, von denen sich vier in der Trägerschaft von Mitgliedsorganisationen befinden.

Anfangs von vielen skeptisch betrachtet und bäugelt hat die Selbsthilfe heute ihren festen Platz nicht nur in der sozialen Arbeit, sondern auch im Gemeinwesen als ein Fundament für bürgerschaftliche Arbeit. Dass Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen mittlerweile im Gesundheitswesen etabliert und anerkannt sind, dazu hat der Paritätische mit seinen mehr als 4.500 Selbsthilfegruppen und -organisationen beigetragen. Darauf können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Kontaktstellen, aber vor allem auch die unzähligen Engagierten in den Selbsthilfegruppen zurecht stolz sein. Ohne sie hätte es diese gewaltige Bewegung nicht gegeben. Hierzu gratulieren wir allen Beteiligten ganz herzlich.

Zunächst waren es das Land Niedersachsen und einzelne Kommunen, die sich zu einer Förderung bereit erklärt hatten. Diese war

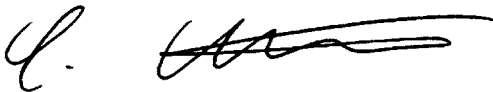
zwar selten auskömmlich, aber doch impulsgebend, um der Selbsthilfebewegung in der Folgezeit zum Erfolg zu verhelfen. Später kamen die Krankenkassen und aktuell die Pflegekassen hinzu, um die Arbeit der Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen finanziell zu fördern. Das Land Niedersachsen hat mit einer neuen Förderrichtlinie Ende 2010 nun auch den Weg freigemacht für die finanzielle Unterstützung von Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen im pflegerischen Bereich. Jetzt ist es möglich, gezielt Personen zu unterstützen, die sich z. B. um ihre demenzkranken Angehörigen kümmern und sich zu diesem Zweck in Selbsthilfegruppen treffen.

Allen Förderern und Unterstützern danken wir auf diesem Wege ganz herzlich und wünschen uns trotz aller Erfolge der vergangenen 25 Jahre, dass die Selbsthilfe und mit ihr die vielen engagierten Menschen auch zukünftig die notwendige Anerkennung und Unterstützung erfahren. Leider lässt diese Unterstützung in vielen Kommunen noch zu wünschen übrig, obwohl es gerade Selbsthilfegruppen und in der bürgerschaftlichen Arbeit Engagierte sind, die ein Gemeinwesen beleben und eine wichtige Säule für gelebte Demokratie sind. In diesem Sinne wünschen wir uns für die Zukunft eine noch breitere Verankerung, weil die Risiken einer modernen Industrie- und Dienstleistungsgesellschaft eher zunehmen. Diese Risiken werden auch weiterhin Hand in Hand von professionellen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern z. B. in den Wohlfahrtsverbänden und in Kooperation mit ehrenamtlich Tätigen gemeistert werden müssen. In der Zukunft kommen also nach wie vor große Herausforderungen auf uns zu. Erste Erfahrungen werden zurzeit mit der gezielten Initiierung von Selbsthilfegruppen durch professionelle Beraterinnen und Berater in den Kontaktstellen gesammelt. Gerade Migrantinnen und Migranten sind bisher

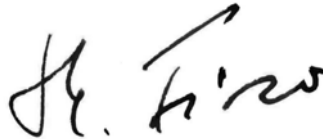
in Selbsthilfegruppen deutlich unterrepräsentiert. Auch hier gibt es zukünftig einen großen Handlungs- und Beratungsbedarf.

In diesem Sinne wünschen wir uns gemeinsam mit allen in der Selbsthilfe Tätigen viel Erfolg und Ihnen bei der Lektüre dieser Broschüre Spaß und viele Anregungen.

Hannover, im April 2011



Cornelia Rundt
Vorstand



Harald Fischer
Abteilungsleiter Sozialzentren

Vernetzung und Kooperation –

Selbsthilfe im Paritätischen Wohlfahrtsverband Niedersachsen e. V.



**Dorothea
Pitschnau-Michel**
Vorsitzende des
Fachbereichs
Selbsthilfe im
Gesundheitswesen

Der Paritätische Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V. ist seinem Wesen nach ein Verband der Selbsthilfe: Die meisten seiner Mitgliedsorganisationen sind entstanden, weil sich Menschen mit gleichgearteten Problemen (z. B. Eltern behinderter Kinder, Alleinerziehende, nach Kinderbetreuung suchende Eltern) zusammengetan haben, um aktiv ihre Lebenssituation zu verbessern. Viele dieser Zusammenschlüsse sind mittlerweile unter dem Dach des Paritätischen zu großen, fachkompetenten Organisationen herangewachsen, die für ihre Betroffenen arbeiten und ihre Interessen vertreten.

Aber auch in engerem Sinne, nämlich konzentriert auf die Selbsthilfe im Gesundheitswesen, zeigt sich der Paritätische Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V. als ein starker Dachverband, in dem 73 Träger von Selbsthilfe-Organisationen und rund 4.500 Selbsthilfegruppen beheimatet sind.

Der Paritätische Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V. hat alle Entwicklungen in der Selbsthilfe miterlebt: Von der „Gründerzeit“ in den 70er Jahren über erste Kontakte mit der Anti-Psychiatrie-Bewegung Anfang der 80er bis zum Erreichen breiterer Akzeptanz, die sich in der Gründung erster Selbsthilfe-Kontaktstellen manifestierte.

Die ersten Selbsthilfe-Kontaktstellen in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Niedersachsen e.V. wurden 1986 gegründet und feiern somit in diesem Jahr ein Vierteljahrhundert Selbsthilfe-Beratungs- und -Unterstützungsarbeit. In diesen 25 Jahren hat sich viel getan, nicht nur hinsichtlich der finanziellen Unterstützung, sondern auch was das Aufgabenspektrum und die Akzeptanz betrifft.

Die Förderung der Selbsthilfe durch die Krankenkassen, zunächst als Kann-, dann als Soll-

und schließlich seit 2008 als Pflichtleistung, wurde eingeführt, und auch das Land fördert einen Teil der Selbsthilfe-Kontaktstellen in Niedersachsen. Gleichzeitig wird die Selbsthilfe im Gesundheitswesen stärker als Akteur im Gesundheitsbereich in die Pflicht genommen. Sie wandelte sich zum echten Partner der „Profis“ im Gesundheitssystem, übernimmt Funktionen in der Patientenbeteiligung und der Interessenvertretung (z. B. im Gemeinsamen Bundesausschuss) und wird bereits als „4. Säule im Gesundheitswesen“ bezeichnet.

Die 73 Mitgliedsorganisationen im Fachbereich Selbsthilfe im Gesundheitswesen und ihre regionalen bzw. örtlichen Untergliederungen sowie eine sehr große Zahl von Selbsthilfe-Gruppen ohne Anbindung an einen größeren Selbsthilfe-Verband vertreten eine Fülle unterschiedlicher Erkrankungen und leisten in ihren jeweiligen Bezügen hilfreiche und unterstützende Arbeit. Eine wichtige Rolle spielen dabei Information und Aufklärung. Für die Mitglieder von Selbsthilfegruppen bzw. -organisationen ist es oft ein entscheidender Aspekt und eine große Motivation, dass sie in der Gruppe auf Menschen treffen, die die gleichen gesundheitlichen Probleme haben und daher weitschweifige Erklärungen überflüssig sind. Darüber hinaus profitieren sie vom gegenseitigen Austausch über allgemeine und spezifische Fragen, die das Leben mit ihrer Erkrankung aufwirft sowie von den oft vorhandenen medizinischen Spezialkenntnissen über die entsprechende Krankheit.

Die gesetzliche Verpflichtung der Krankenkassen, die Selbsthilfe finanziell zu fördern, trägt zur Beständigkeit der Selbsthilfearbeit bei und entbindet die in der Selbsthilfe Tätigen von der Notwendigkeit, zusätzlich zu ihrem Engagement selber maßgeblich zur Finanzierung der eigenen Arbeit beizutragen.

In den einzelnen Regionen kooperieren die Mitgliedsorganisationen des Fachbereichs eng mit den jeweiligen Selbsthilfe-Kontaktstellen: Die Kontaktstellen bahnen einerseits den Kontakt von ratsuchenden Menschen, die von einer Erkrankung betroffen sind, zu bestehenden Selbsthilfe-Gruppen an, andererseits unterstützen sie auch Interessenten dabei, eine eigene Selbsthilfe-Gruppe zu gründen und begleiten mit Rat und Tat die ersten Schritte.

Das Anliegen von Selbsthilfe ist es, einerseits die individuelle gesundheitliche Situation zu erleichtern und zu verbessern, andererseits beinhaltet der Selbsthilfegedanke immer auch ein „systemveränderndes Element“. So versteht Selbsthilfe den Menschen eben nicht nur als Patienten, also einen „geduldig Behandelten“, sondern als jemanden, der trotz seiner Erkrankung sein Leben aktiv und selbstbestimmt gestaltet.

In diesem Sinne stärkt Gemeinschaft – und zwar nicht nur die Gemeinschaft der Individuen in der Selbsthilfe-Organisation, sondern auch deren Gemeinschaft in einem starken Verband, dem Paritätischen. Im Fachbereich solidarisieren sich die Organisationen aufgrund gemeinsamer Interessen. Dazu gehören beispielsweise Fragen der gesundheitlichen Versorgungsqualität und der Versorgungsinhalte, die maßgeblich sind für die Lebensqualität der Betroffenen. Im Fachbereich Selbsthilfe werden gemeinsame gesundheitspolitische Positionierungen erarbeitet und Strategien zur Abwehr von Leistungseinschränkungen abgesprochen. Die entsprechenden Aussagen des Fachbereichs bilden die Grundlage für die verbandliche Meinungs- und Willensbildung – der Paritätische ist damit Interessenvertreter und sozialpolitische Stimme seiner Selbsthilfe-Mitgliedsorganisationen. Im Rahmen von Fachtagungen werden die Anliegen der Orga-

nisationen im Selbsthilfe-Bereich auch an eine größere Öffentlichkeit herangetragen.

Die Mitgliedsorganisationen des Fachbereichs Selbsthilfe gratulieren dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Niedersachsen e. V. zum 25. Geburtstag seiner ältesten Selbsthilfe-Kontaktstellen, die damit schon „reifes Erwachsenenalter“ erreicht haben, und freuen sich auf viele weitere Jahre fruchtbarer Kooperation.

Dorothea Pitschnau-Michel
Vorsitzende des Fachbereichs Selbsthilfe im Gesundheitswesen

Paritätische Ziele

der Selbsthilfeförderung in Niedersachsen

Präambel

Viele Gesundheitsbedürfnisse können von der Medizin nicht oder nicht alleine erfüllt werden. Dies gilt insbesondere für die Information, Beratung und Betreuung der Betroffenen in Fragen der Gesundheit und Krankheit bzw. ihrer Bewältigung.

Aus diesem Grund haben vor allem das Land Niedersachsen, Krankenkassen, Kommunen, Wohlfahrtsverbände und andere seit Jahren gezielt die Selbsthilfebewegung gefördert. Die Förderung der Selbsthilfe ist auch weiterhin eine Gemeinschaftsaufgabe von allen Trägern der sozialen und gesundheitlichen Versorgung und der öffentlichen Hand.

Gleichwohl sind die Krankenkassen mit Einführung des § 20 Abs. 4 SGB V insbesondere gefordert, Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen entsprechend den gesetzlichen Vorgaben finanziell zu fördern. Die Aufteilung der Mittel in die genannten Förderbereiche ist einvernehmlich zu regeln.

Über den weiteren Auf- und Ausbau der Selbsthilfestrukturen in Niedersachsen soll Einvernehmen zwischen den an der Selbsthilfe Beteiligten herbeigeführt werden.

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen stellen einen wichtigen Bereich der ambulanten Versorgung dar. Neben dem gegenseitigen Austausch der Gruppenmitglieder bieten sie die Möglichkeit gegenseitiger Unterstützung und helfen den durch Krankheit Betroffenen durch ehrenamtliche Information und Beratung. Damit tragen sie zur Steigerung der Lebensqualität von Betroffenen und Angehörigen bei. Sie ergänzen damit in sinnvoller Weise die im medizinischen Bereich professionell Tätigen.

Durch die gesetzliche Förderung seitens der Krankenkassen sollen Selbsthilfegruppen, die sich der Prävention oder Rehabilitation von Versicherten bei einer im Verzeichnis der Krankheiten aufgeführten chronischen Erkrankungen oder Behinderungen zum Ziel gesetzt haben, schnelle und unbürokratische Hilfe erhalten. Durch diese finanzielle Hilfe werden sie in die Lage versetzt, entsprechend ihrem Selbstverständnis tätig zu werden. Selbsthilfegruppen dürfen hierbei nicht als Gegenleistung für die finanzielle Förderung für Interessen der Krankenkassen und des übrigen medizinischen Bereiches instrumentalisiert werden.

Ein tragendes Prinzip der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist die „Freiwilligkeit“. Das bedeutet, dass niemandem eine Selbsthilfegruppe „verordnet“ werden und dass jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer zu jedem Zeitpunkt die Gruppe wieder verlassen kann.

Selbsthilfegruppen bestimmen selber, wie sie arbeiten, mit welchem Thema sie sich beschäftigen, welche Mitglieder sie aufnehmen und wie viele Mitglieder ihre Gruppe umfassen soll.

Hieraus folgt, dass Selbsthilfegruppen keine Dienstleistungseinrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens sind, aber sehr wohl einen wichtigen Baustein in der gesundheitlichen und sozialen Versorgung darstellen. Finanzielle Zuwendungen dürfen nicht von der Bereitschaft einer Gruppe zur Zusammenarbeit mit Professionellen abhängig gemacht werden.

Selbsthilfeorganisationen

Vielfach haben sich Selbsthilfegruppen in Selbsthilfeorganisationen (Verbänden) auf der Landesebene zusammengeschlossen. Hierbei

handelt es sich um Organisationen mit über-regionaler Interessenvertretung und stärkeren Kontakten zu professionellen Systemen wie zum Beispiel Behörden und Sozialleistungsträgern, Trägern der Freien Wohlfahrtspflege oder Leistungserbringern im Gesundheitswesen.

Im Rahmen der Selbsthilfeförderung sollen Selbsthilfeorganisationen die Möglichkeit erhalten, Interessenvertretung im gesundheits- und sozialpolitischen Bereich wahrzunehmen, Medien zur Information und Unterstützung der Betroffenen herauszugeben, angeschlossene Selbsthilfegruppen zu unterstützen und Kongresse durchzuführen. Damit erhalten Selbsthilfeorganisationen eine wichtige Funktion nicht nur für die eigenen Mitglieder, sondern weit über den Mitgliederbestand hinaus zur gesundheitspolitischen Information der Bevölkerung in Niedersachsen.

Damit haben auch diese Organisationen eine wichtige und bedeutende Aufgabe im Reigen der Selbsthilfebewegung und sind angemessen durch die Krankenkassen zu fördern.

Selbsthilfekontaktstellen

Ein weiterer Bereich der Förderung ist der Bereich der Selbsthilfe-Infrastruktur. In Niedersachsen bestehen mittlerweile 43 Selbsthilfekontaktstellen in unterschiedlicher Trägerschaft – allein 24 davon in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Niedersachsen e.V., vier weitere in Trägerschaft von paritätischen Mitgliedsorganisationen. Diese legen in ihren Einzugsbereichen die Grundlagen für die Weiterentwicklung der Selbsthilfe und ihre Vernetzung untereinander und mit dem Sozial- und Gesundheitswesen.

Die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen geschieht in der Regel nicht projektbezogen,

sondern besteht aus einer Reihe regelmäßiger Dienst- und Serviceleistungen für interessierte, betroffene, Selbsthilfegruppen und Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens.

Selbsthilfekontaktstellen sind damit eine notwendige Institution zur Förderung und zum Ausbau der Selbsthilfebewegung. Häufig sind sie es, die in ländlichen Regionen das Arbeiten in Selbsthilfegruppen erst möglich machen. Aus diesem Grund sollen Selbsthilfekontaktstellen institutionell/pauschal gefördert werden. Im Vordergrund steht zunächst die Sicherung und der angemessene Ausbau der bestehenden infrastrukturellen Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen. Langfristig ist eine Versorgung von Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen in allen niedersächsischen Kreisfreien Städten und Landkreisen anzustreben. Dies ist durch den Aufbau neuer Kontaktstellen bzw. Ausbau der bestehenden Einrichtungen zu verwirklichen.

Zur Umsetzung der genannten Versorgungsziele sind geeignete, zielgerichtete und einheitliche Förderinstrumente und Förderverfahren zwischen Land Niedersachsen, Kommunen, Krankenkassen und den Partnern der Selbsthilfe zu vereinbaren.



Selbstverständnis

der Kontakt-, Informations- und Beratungsstellen des Paritätischen



sind ein wichtiger Baustein einer zukunftsorientierten Sozial- und Gesundheitspolitik.

Ihre präventiven und rehabilitativen Leistungen sind gefragt und anerkannt. Die Idee der Selbsthilfe ist im regionalen Sozial- und Gesundheitssystem verankert, weil die Kontaktstellen des Paritätischen zu einem selbsthilfefreundlichen Klima beigetragen haben.

Förderung von Kooperation und Vernetzung

Selbsthilfekontaktstellen bieten bestehende Selbsthilfegruppen funktionierende Vernetzungsstrukturen. Auf diese können ebenfalls Gruppen zugreifen, die sich im Aufbau befinden. Sie erhalten zusätzlich wertvolle Hilfen und Unterstützungsleitungen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Die Selbsthilfekontaktstellen stärken die Selbstbestimmung und Eigenverantwortung von Personen und Gruppen und leisten damit Hilfe zur Selbsthilfe. Menschen, die eigenverantwortlich für ihre Belange nach Lösungsmöglichkeiten suchen und in Handeln umsetzen wollen, finden durch Selbsthilfekontaktstellen im Paritätischen Unterstützung und Begleitung. Sie können sicher sein, dass sie dort ein niedrighschwelliges, problemorientiertes und institutionenübergreifendes Angebot finden. Die Stärkung gemeinschaftlicher Ressourcen wirkt gesundheitsfördernd und Folgeerkrankungen können dadurch vermieden werden.

Regionale Verankerung

Die Selbsthilfekontaktstellen streben eine Verankerung der Selbsthilfe in der sozialen und gesundheitlichen Grundversorgung der Region an. Die Kontakt-, Informations- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich des Paritätischen sind anerkannte Facheinrichtungen für den gesundheitlichen und psychosozialen Selbsthilfebereich. Selbsthilfekontaktstellen fördern bürgerschaftliches Engagement und

Zielgruppen der Selbsthilfekontaktstellen

Primäre Zielgruppen

- die örtlichen Selbsthilfegruppen und ihre Kontaktpersonen
- Menschen, die sich für Selbsthilfe in Gruppen interessieren
- Menschen, die andere Betroffene zu ihrem Thema suchen
- Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen wollen

Sekundäre Zielgruppen

- Medienvertreterinnen und -vertreter
- Ratsuchende zu sozialen und gesundheitlichen Fragen
- Professionelle im sozialen und gesundheitlichen Bereich
- Entscheidungsträgerinnen und -träger in Politik und Verwaltung
- Menschen in Ausbildung
- Kolleginnen und Kollegen im Verband oder in Partnereinrichtungen

Paritätischer Arbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen

Selbsthilfegruppen stärken Eigenverantwortung, Selbstbestimmung und die bessere Bewältigung von Krankheiten und anderen gesundheitsrelevanten Problemen. Sie wirken gesundheitsfördernd durch gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppen im Sinne einer Verbesserung der psychosozialen Befindlichkeit und durch nach außen gerichtete Aktivitäten, insbesondere durch Beratungsleistungen für Gleichbetroffene.

Selbsthilfekontaktstellen haben die Aufgabe, die Gründung und den Erhalt von Selbsthilfegruppen zu unterstützen und sie mit anderen Bereichen zu vernetzen. Selbsthilfe ist ein Querschnittsbereich des Gesundheits- und Sozialwesens. Selbsthilfekontaktstellen unterstützen und stabilisieren durch ihre Arbeit somit auch das freiwillige Engagement in den Regionen, die Beteiligung von Patientinnen und Patienten an Diskussionen und Entscheidungen im Gesundheitswesen oder den Bereich Familie, um nur einige Beispiele zu nennen. Sie tragen maßgeblich dazu bei, dass mehr Menschen Zugänge zu Selbsthilfegruppen finden und Betroffene zur Teilnahme an Gruppen motiviert werden.

Einen wichtigen Beitrag zur weiteren professionellen Fundierung der Selbsthilfearbeit liefert der Paritätische Arbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen, PAKS. Innerhalb dieses Austauschforums werden fachliche Belange diskutiert, gemeinsame Lösungsansätze gesucht, neue Entwicklungen gekennzeichnet und weitergeführt. Außerdem wird das Ziel verfolgt, die Arbeit an den Erfordernissen der Zukunft auszurichten, kontinuierlich zu verbessern und neue Perspektiven der Selbsthilfegruppenarbeit zu entwickeln.

Im Rahmen der Qualitätssicherung der Paritätischen Kontaktstellenarbeit wird das Handbuch der Kontakt-, Informations- und Beratungsstellen für Selbsthilfegruppen des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Niedersachsen e.V. stetig weiterentwickelt.

Christine Freywald
KISS - Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe im Paritätischen Wolfenbüttel



Christine Freywald
KISS - Kontakt- und
Informationsstelle
für Selbsthilfe im
Paritätischen
Wolfenbüttel



Die Freiwilligencharta des Paritätischen

als eine der Arbeitsgrundlagen der Selbsthilfekontaktstellen

Deutschland ist eine Bürgergesellschaft. In ihr engagieren sich unzählige Menschen für soziale, kulturelle und sonstige Ziele. Damit tragen sie zu einem Gemeinwesen bei mit menschlichem Antlitz und in dem es sich lohnt, zu leben. Menschen, die sich freiwillig engagieren, wollen gestalten und sich entfalten. Sie wollen ihre Fähigkeiten und Kenntnisse für andere einbringen. Aber es wäre zu kurz gegriffen, wenn man nur diesen Aspekt berücksichtigen würde. Menschen wollen auch aus eigenem Anliegen, aus einer eigenen Betroffenheit heraus handeln und gemeinsam mit anderen Menschen als Fachleute in eigener Sache gesundheitliche und soziale Problemlagen lösen. Aus diesem Gedanken wurde die Selbsthilfe geboren. Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe sind daher zwei Seiten einer Medaille, die sich „Bürgergesellschaft“ nennt. Der Paritätische mit den unzähligen freiwillig Engagierten und Aktiven in Selbsthilfegruppen ist damit ein Bestandteil dieser Bürgergesellschaft. Sie zu fördern und zu stützen ist ein Anliegen des Paritätischen seit seiner Gründung und wird es auch in Zukunft bleiben. Eckwerte dazu hat die Mitgliederversammlung des Verbands 2001 als Freiwilligen-Charta verabschiedet.

Definition

Freiwilliges soziales Engagement umfasst Honoratiorenehrenamt, klassisches soziales Ehrenamt aus religiöser oder humanitärer Verantwortung, bürgerschaftliches Engagement in Initiativen und Verbänden, die Mitarbeit in Selbsthilfegruppen und -organisationen sowie Misch- und Übergangsformen zwischen diesen Tätigkeiten. Das Engagement kann sowohl dauerhaft und kontinuierlich als auch kurzfristig und spontan sein; es kann berufsbegleitend, zwischen Ausbildungsabschnitten, zur Vorbereitung auf den Wiedereinstieg in das Berufsleben oder nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben stattfinden. Der Versuch, freiwilliges soziales Engagement in all seinen Facetten und der Vielfalt seiner Motive in einem einzigen Begriff abzubilden, muss scheitern. Freiwilliges soziales Engagement im Sinne dieser Charta ist als Variable zu verstehen, die Raum für die Selbstdefinition der Engagierten schaffen soll.

Gesellschaftliche Bedeutung von Freiwilligem Engagement

Freiwilliges Engagement ist ein wesentliches Gestaltungselement moderner gesellschaft-

licher Solidarität und partizipativer Demokratie. Freiwilliges Engagement zeugt von der Kraft und dem Willen der Menschen, ihr Lebensumfeld selbstständig zu gestalten. Es wirkt ausgleichend und regulativ gegen Tendenzen zur Überbürokratisierung und Überregulierung des Wohlfahrtsstaats. In der Freiwilligkeit des Handelns finden menschenfreundliche Haltungen, Gemeinwohlorientierung, Selbst- und Fremdverantwortung ihren Ausdruck. Es hat eine besondere symbolische, ideelle und soziale Qualität. In Deutschland engagieren sich rund 22 Millionen Bürgerinnen und Bürger über 14 Jahren in 35 Millionen freiwillig ausgeübten Aufgaben oder Funktionen.

Soziale Sicherheit

Freiwilliges Engagement wird durch soziale Gerechtigkeit und Sicherheit ermöglicht und gefördert und ermöglicht und fördert diese. Es kann und soll Erwerbsarbeit nicht ersetzen. Alle Anstrengungen zur Aufwertung freiwilligen Engagements ersetzen nicht das Bemühen, Arbeit, Einkommen und soziale Transferleistungen gerecht zu verteilen sowie Staat und Zivilgesellschaft demokratisch auszugestalten.

Autonomie

Über den Grad der Erwartbarkeit, Verfügbarkeit und Zumutbarkeit ihres Engagements entscheiden die Freiwilligen selbst.

Bedeutung für die Freie Wohlfahrtspflege

Freiwilliges soziales Engagement ist konstitutiv für die Freie Wohlfahrtspflege. Es ist von wesentlicher Bedeutung für deren Selbstverständnis und Profilbildung.

Verantwortung des Paritätischen

Freiwilligkeit braucht Anregung, Offenheit und Identifikation. Die Pluralität der Motive für freiwilliges soziales Engagement wird vom Paritätischen als Wohlfahrtsverband mit seinen Handlungsprinzipien Toleranz, Offenheit und Vielfalt angesprochen. Daraus erwächst ihm zugleich eine besondere Verantwortung, Rahmenbedingungen für solches Engagement zu schaffen, die Signalwirkung über die Verbandsgrenzen hinaus haben können.

Anliegen der Charta

Die Freiwilligencharta des Paritätischen strebt verlässliche Rahmenbedingungen für die Arbeit Freiwilliger in Diensten, Einrichtungen, Initiativen und Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen an.

Zehn Anforderungen an Dienste und Einrichtungen im Paritätischen, in denen sich Freiwillige engagieren**1. Zusammenarbeit Freiwilliger und hauptberuflich Tätiger fördern und klären**

Im Paritätischen wird, bei Anerkennung der jeweiligen Besonderheiten, eine Partnerschaft freiwilliger und beruflicher sozialer Arbeit angestrebt. Freiwilliges soziales Engagement besitzt eine eigenständige Qualität, die beruflicher sozialer Arbeit nicht nachgeordnet ist, sondern in wechselseitiger Er-

gänzung zu ihr steht und von ihr geachtet wird. Es setzt innovative Impulse, stellt Verbindungen zur Lebenswelt außerhalb der sozialen Arbeit her und Routinen in Frage, ermöglicht, entwickelt und vermittelt verschiedenste Formen von Selbsthilfe u.a. Ein erfolgreiches Zusammenwirken von freiwilligem sozialen Engagement und hauptberuflicher Arbeit kann am ehesten Kontinuität in die authentische Zuwendung zu hilfebedürftigen Menschen gewährleisten.

2. Vielfalt der Motive anerkennen und entwickeln

Die Vielfalt der Motive, sich freiwillig sozial zu engagieren, wird anerkannt: Die Bedürfnisse nach Kommunikation und Gemeinschaft, nach Sinnstiftung und Lebensgestaltung, nach gesellschaftlicher Verantwortung und Anerkennung, nach Erwerb und Erhalt von Fähigkeiten, nach der Bewältigung eigener Probleme und der Gestaltung eigener Lebenswelten. Fremd- und Selbsthilfemotive stehen gleichberechtigt neben dem Anliegen, Gemeinnutzen und eigene Betroffenheit miteinander zu verbinden. Diese Vielfalt ist Ausgangspunkt für Ansprache und Werbung Freiwilliger. Lebenserfahrung, Kreativität und Qualifikation Freiwilliger brauchen Gestaltungs- und Betätigungsfelder, wobei wechselseitige Erwartungen von Freiwilligen und Trägern sozialer Angebote klar formuliert werden sollen.

3. Einsatzfelder für Freiwillige gestalten und anbieten

Mitgliedsorganisationen sowie Dienste und Einrichtungen sollen gezielt nach Einsatzfeldern für Freiwillige suchen und sie öffentlich anbieten. Stellenausschreibungen für freiwilliges soziales Engagement erscheinen geeignet, Interesse zu wecken und Erwartungen zu klären.

4. Mitwirkung ermöglichen

Mitgliedsorganisationen sowie Dienste und Einrichtungen sollen die Freiwilligen an der Willensbildung und der fachlichen Ausgestaltung der Arbeit beteiligen.

5. Rahmenbedingungen verlässlich abstecken

Vereinbarungen über Arbeitszeit, voraussichtliche Dauer, Arbeitsumfang, Arbeitsinhalt und Verantwortung sollen klare und für beide Seiten verlässliche Rahmenbedingungen für das Engagement Freiwilliger abstecken. Auch Modalitäten über die Unterbrechung und den Ausstieg aus freiwilligem Engagement sollen frühzeitig geklärt werden.

6. Einführung und Fortbildung anbieten

Mitgliedsorganisationen sowie Dienste und Einrichtungen sollen die Freiwilligen angemessen in ihr Aufgabengebiet einführen und ihnen arbeitsfeldbezogene Fortbildung zugänglich machen.

7. Verantwortliche für Freiwilliges Engagement benennen

Soziale Institutionen sollen Verantwortliche für Freiwilligkeit benennen. Die Begleitung von Freiwilligen benötigt personelle und finanzielle Ressourcen.

8. Finanzielle Aufwendungen erstatten

Für Aufwendungen, die Freiwilligen im Zusammenhang mit ihrer Arbeit entstehen – hierzu zählen insbesondere auch Kosten für Fortbildung – soll ein Erstattungsanspruch bestehen.

9. Versicherungsschutz garantieren

Freiwillige sollen einen angemessenen Versicherungsschutz erhalten, über den sie unaufgefordert informiert werden.

10. Qualifizierten Nachweis ausstellen

Auf Wunsch der Freiwilligen wird ein qualifizierter Nachweis ausgestellt, der differenzierte Aussagen zu Art, Dauer und Umfang ihres Engagements enthält.

Maßnahmen zur Förderung von Freiwilligem Engagement**Infrastruktur**

Der Paritätische betrachtet Beratung zum Freiwilligenmanagement als integrale Querschnittsaufgabe aller verbandlichen Ebenen. Er versteht sich zugleich als Berater, Begleiter und Unterstützer für freiwilliges soziales Engagement über Verbandsgrenzen hinaus. Der Paritätische fordert Länder und Kommunen auf, Förderstrategien zu entwickeln, die den Auf- und Ausbau der Informations- und Kontaktstellen für freiwilliges Engagement (Selbsthilfekontaktstellen, Freiwilligenagenturen, Seniorenbüros etc.) ermöglichen und bestehenden Informations- und Kontaktstellen eine sichere finanzielle Grundlage bieten. Der Paritätische will zu einer wirkungsvollen Vernetzung der um das freiwillige Engagement bemühten Einrichtungen und Dienste beitragen, so dass Ressourcen gebündelt werden und für interessierte Bürgerinnen und Bürger Transparenz entsteht.

Finanzielle Förderung

Selbsthilfegruppen und -organisationen, Sozial- und Wohlfahrtsverbände benötigen von Bund, Ländern und Kommunen für den Erhalt und die Weiterentwicklung der Rahmenbedingungen freiwilligen sozialen Engagements eine angemessene finanzielle Förderung.

Gesellschaftliche und gesetzliche Flankierung

Der Paritätische fordert für das freiwillige Engagement eine größere gesellschaftliche

Anerkennung. Er tritt gegenüber Bund und Ländern dafür ein, Möglichkeiten zur Verbesserung der rechtlichen Rahmenbedingungen für freiwilliges Engagement zu suchen und auszuschöpfen. Dazu gehört insbesondere auch die regelmäßige Überprüfung von Gesetzgebungsvorhaben und Verordnungen auf Berücksichtigung von Erfordernissen für freiwilliges soziales Engagement.

Zusammenarbeit mit Ausbildungsstätten und Wirtschaftsunternehmen

Der Paritätische sieht in freiwilligem Engagement die Chance zu sozialem Lernen und bietet Schulen, Ausbildungsstätten, Firmen und Betrieben die Kooperation für zeitlich begrenztes Engagement, Projektarbeit sowie weitere zu entwickelnde Formen Freiwilligen Engagements an.

Freiwilliges Engagement von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern

Der Paritätische bietet oder vermittelt Unternehmen mit ihren Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern die Chance zum „Seitenwechsel“, d.h. zur Erweiterung des Erfahrungshorizontes und zur Stärkung der sozialen Kompetenz durch freiwilliges Engagement. Er bietet oder vermittelt Arbeitsfelder für den zu fördernden Einsatz von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern.



Zusammenarbeit mit Wissenschaft und Forschung

Der Paritätische begrüßt und unterstützt die vielfältigen Forschungsprojekte zum freiwilligen Engagement. Er fordert Universitäten und Fachhochschulen auf, in sozialpädagogischen, sozialwissenschaftlichen und erziehungswissenschaftlichen Studiengängen Studierende für die Zusammenarbeit mit freiwillig engagierten Menschen zu qualifizieren. Der Paritätische bietet hierzu seine Kooperation an.

Mitgliederversammlung
des Paritätischen Gesamtverbands, 2001

Selbsthilfe als satzungsgemäßer Auftrag des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Niedersachsen e. V.

Der Paritätische Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V. als anerkannter Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege repräsentiert und fördert seine Mitgliedsorganisationen nach § 2 Abs. 3 der Verbandssatzung in ihrer fachlichen Zielsetzung und ihren rechtlichen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Belangen. Verbandsfunktionen und -aufgaben sind u. a. die Information, Beratung und Förderung von Mitgliedsorganisationen. Hierzu zählen auch die zahlreichen Selbsthilfeorganisationen und ihre rechtlich unselbstständigen Untergliederungen, die Selbsthilfegruppen. Des Weiteren trägt der Verband zum Erhalt, zur Zusammenarbeit und Neugründung von Organisationen und Einrichtungen der Sozialarbeit bei. So unterhält der Verband insbesondere Sozialberatungsdienste für Kranke, Behinderte, Suchtkranke und alte Menschen, Erholungsbedürftige, Kinder und Jugendliche und andere Gruppen sozialbenachteiligter Personen, zu denen die Selbsthilfekontakt- und -beratungsstellen im Verband gehören (nach § 2 Abs. 4 der Verbandssatzung).

Finanzielle Förderung ist wichtig

Förderungsstruktur der Paritätischen Selbsthilfekontaktstellen im Jahr 2010

Land Niedersachsen	ca. 450.000 €
Krankenkassen	ca. 400.000 €
Kommunen	ca. 169.000 €
Paritätischer Nds./Eigenmittel	ca. 310.000 €
Gesamt	ca. 1.329.000 €

Die 24 Kontakt-, Informations- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich des Paritätischen leisten für Interessierte und

Selbsthilfegruppen eine unschätzbare Arbeit. Diese Arbeit für die unterstützten Menschen benötigt trotz des unermesslich großen Anteils ehrenamtlichen Engagements eine finanzielle Unterstützung, die im Wesentlichen aus fünf Töpfen gefördert wird:

Zuwendung aus Landesmitteln:

Aus Landesmitteln wird das Projekt „Kontakt- und Beratungsstellen für Selbsthilfegruppen des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Niedersach-

sen e.V.“ gefördert. Grundlage ist der jährliche Zuwendungsbescheid. Die Zuwendung ist zweckgebunden zur Förderung der gesundheitlichen Aufklärung sowie zur Unterstützung gesundheitsfördernder Aktivitäten und von Selbsthilfegruppen. Sie wird gewährt zur Mitfinanzierung der notwendigen Personalausgaben innerhalb des Projekts „Kontakt- und Beratungsstellen für Selbsthilfegruppen des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Niedersachsen e.V.“.

Darüber hinaus kommt den Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfegruppen seit Oktober 2010 eine Zuwendung des Lands zur Förderung von ehrenamtlichen Strukturen sowie der Selbsthilfe zuteil. Grundlage hierfür ist das im Jahr 2008 ergänzte Pflegeversicherungsgesetz (§ 45d SGB XI) sowie die Förderrichtlinie des Lands Niedersachsen vom 11.10.2010.

Krankenkassen:

Für die Förderung der Selbsthilfe und der Selbsthilfekontaktstellen durch die Krankenkasse gelten die Grundsätze zur Förderung der Selbsthilfe nach dem SGB V vom 10.03.2000 i. d. F. vom 06.10.2009. Mit der Umsetzung wurde seit 2008 der GKV-Spitzenverband beauftragt. Die Krankenkassen sind angehalten, pro Versicherten 0,56 € zur Unterstützung von Selbsthilfearbeit zur Verfügung zu stellen.

Pflegekassen:

Mit der Änderung des Pflegeversicherungsgesetzes im Jahr 2008 wurden die Pflegekassen ergänzend zu den Krankenkassen verpflichtet, den Auf- und Ausbau von Gruppen ehrenamtlich Tätiger sowie sonstiger zum bürgerschaftlichen Engagement bereiter Personen, die sich die Unterstützung, allgemeine Betreuung und Entlastung von Pflegebedürftigen, von Personen mit erheblichem allgemeinen Betreuungsbedarf sowie deren Angehörigen zum Ziel gesetzt haben, sowie von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen.

Seit dem Vorliegen der o. a. Förderrichtlinie des Lands Niedersachsen sind die Pflegekassen verpflichtet, neben der Landesförderung den gleichen Betrag aus Kassenmitteln für Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen zur Verfügung zu stellen.

Kommunale Förderung:

Darüber hinaus werden einige der Selbsthilfekontaktstellen auch auf kommunaler Ebene un-

terstützt. Leider wird auf kommunaler Ebene nicht immer die wichtige Arbeit der Kontakt- und Beratungsstellen für die Region anerkannt.

Verbandliche Mittel:

Der Paritätische Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V. stellt bereits von Anfang an den Selbsthilfekontaktstellen erhebliche finanzielle Mittel zur Unterstützung ihrer Arbeit zur Verfügung.

Die Arbeit der KIBIS Hannover:

Wir bewegen – was uns verbindet oder Was hat uns die letzten 25 Jahre bewegt?

„**Wir bewegen – was uns verbindet**“ war das Motto der niedersächsischen Kontaktstellen für Selbsthilfe zu unserem 20-jährigen Jubiläum. Nun sind weitere fünf bewegende Jahre vergangen und mit einer kurzen Rückschau können wir sehr gespannt auf die Zukunft schauen.

Was ist **geblieben**? – Was hat sich **verändert**?

Geblieben ist das ständige Klingeln des Telefons. Noch immer rufen uns im Schnitt 18 Personen pro Tag an, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder eine Frage haben, die um das Thema Selbsthilfe kreist.

Verändert haben sich die Gesprächsinhalte. Durch das Internet, durch unsere Homepage im Internet, durch die vielen Selbsthilfegruppen, die eine Homepage im Internet haben, usw. rufen in der KIBIS die Menschen an, die weitergehende Fragen haben oder eine tiefer gehende Beratung wünschen. Somit hat sich die Qualität der Telefonberatung verändert und diese Gespräche nehmen mehr Zeit in Anspruch.

Geblieben ist, dass sich stetig neue Selbsthilfegruppen gründen, aber auch immer mal wie-

der auflösen. Zurzeit sind bei der KIBIS Hannover knapp 600 Selbsthilfefzusammenschlüsse für die Region Hannover verzeichnet. Dahinter verbergen sich viele Menschen, die das Bedürfnis haben, sich regelmäßig mit anderen Betroffenen in direktem Kontakt austauschen.

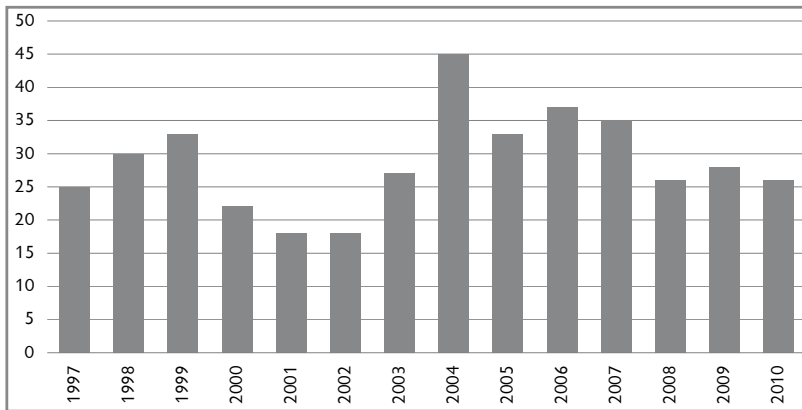
Verändert bzw. weiter ausdifferenziert haben sich im Laufe der Jahre die Themen der Selbsthilfegruppen. Vor vielen Jahren gab es z.B. allgemeine „Krebs-Selbsthilfegruppen“. Inzwischen gibt es deutlich mehr Gruppen, die die Zielgruppe und damit ihr Thema genauer formuliert haben, z.B. Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen, Frauen mit erblich bedingtem Brustkrebsrisiko, Selbsthilfegruppen für Männer mit Prostatakrebs, Betroffene von Lungenkrebs, Frauen, deren Männer von einer Krebserkrankung betroffen sind usw. Für andere Probleme, z.B. Rheuma, Trauer, Psychische Störungen usw. gibt es ebenfalls viele Gruppen mit speziellen Themen.

Geblieben ist, dass Beratungsgespräche Zeit benötigen, da die KIBIS oft als Clearingstelle genutzt wird. Betroffene wissen zu Beginn häufig nicht genau, ob eine Selbsthilfegruppe

Kontakt und Informationen

KIBIS - Kontakt-,
Informations- und
Beratungsstelle im
Selbsthilfebereich
Gartenstraße 18
30161 Hannover
Tel. 0511 666567
Fax 0511 9629166

Tel. Sprechzeiten:
Mo., Di., Do. 9-12 und
13-16 Uhr,
Mi. 16-19 Uhr
info@kibis-hannover.de
www.kibis-hannover.de



Die Zahl der neu gegründeten Selbsthilfegruppen in der Region Hannover.

oder professionelle Beratungsstelle für sie die geeignete Unterstützung ist. Häufig entwickeln sie erst durch ein längeres Beratungsgespräch ihre nächsten Schritte, um ihre Situation zu verändern oder zu verbessern.

Verändert haben sich grundsätzlich Abläufe in der täglichen Arbeit der KIBIS. Die technologische Entwicklung und die gesamte Beschleunigung der Zeit hat sich auch in der Kontaktstellenarbeit niedergeschlagen. Inzwischen versenden wir 12-14 Rundbriefe im Jahr an rund 570 Adressen, ca. 470 davon per E-Mail. Stark verändert hat sich die Selbsthilfe auch durch das Internet. Es gibt unzählige Zusammenschlüsse, die ausschließlich virtuell existieren (gehören nicht zu unserer Zielgruppe), aber auch viele real existierende Gruppen mit regelmäßigen Gruppentreffen, die auf ihrer Homepage virtuelle Austauschmöglichkeiten bieten z.B. einen Chat-Room. Viele Gruppen bieten auch Online-Beratung an. Die KIBIS-Mitarbeiterinnen gehen nach den Erfahrungen – entgegen anderen Prophezeiungen – fest davon aus, dass sich die Menschen auch in den nächsten Jahren wahrhaftig treffen wollen, und dass das Internet nicht diese persönliche Begegnung ersetzt!

Geblieden ist die ständige Bearbeitung der Daten von Aktiven in der Selbsthilfe. Kontaktpersonen ändern sich häufig, Telefonnummern werden gewechselt, die E-Mail-Adressen-Verwaltung ist hinzu gekommen. Früher wurden die Daten auf Karteikarten gesammelt, die kontinuierlich handschriftlich so lange aktualisiert wurden, bis sie ihre Übersichtlichkeit verloren hatten. Dann musste eine neue erstellt werden, die auch nur kurze Zeit unverändert blieb.

Verändert und zwar auch deutlich vereinfacht hat sich seit 2003 die Datenpflege und auch die telefonische Beratungs- und Vermittlungstätigkeit durch das Umstellen auf elektronische Datenbanken. Die Homepage der KIBIS, auf der eine Datenbank hinterlegt ist, hat uns schnell entlastet, so dass Interessierte, die nur eine Telefonnummer brauchen, dort schon fündig werden können. Neue Herausforderung warten jedoch auf ihre Umsetzung. Inzwischen gehört es auch zur „guten Öffentlichkeitsarbeit“ zu twittern oder auf Facebook zu posten. Die Beschleunigung von Kommunikationsabläufen und das Überfluten von Informationen stellen für die Zukunft neue Aufgaben bereit.

Geblieden ist, dass Selbsthilfegruppen häufig ein Seismograf in der Gesellschaft sind. Viele Problembeschreibungen tauchen in der Selbsthilfe auf und erst später finden sich Angebote im professionellen Gesundheits- und Sozialsystem. Hier sind z.B. die Messie-Gruppen zu nennen oder auch die vielen neuen Verhaltenssuchte, wie z.B. Onlinesucht oder Kaufsucht.

Verändert haben sich die Themen, mit denen sich Betroffene an die Öffentlichkeit wagen. Da sich Menschen offen zu Tabu-Themen bekennen, wie z.B. Impotenz oder Kleptomanie, werden diese von der Gesellschaft anders zur Kenntnis genommen.

Geblieden sind einzelne Ärzte/innen, Therapeuten/innen, Berater/innen oder auch einfach Bürger/innen, die große Vorbehalte gegenüber Selbsthilfegruppen haben, genährt aus Vorurteilen, die früher manchmal auch zutrafen: Menschen haben sich etwa vor 30 Jahren zusammengeschlossen, weil sie sich nicht ausreichend behandelt fühlten, weil sie sich mit Alternativmedizin beschäftigen wollten, aber vor allem, weil sie ihr Problem selbst in die Hand nehmen wollten.

Gut besucht: Die Selbsthilfetage der KIBIS in Hannover.



Verändert hat sich die Sicht auf die Selbsthilfegruppen in vielerlei Hinsicht. Das professionelle Gesundheits- und Sozialsystem hat sich zunehmend damit beschäftigt, was alles zur Gesundung oder zur Bewältigung von Problemen beiträgt. Hier haben Empowerment-Konzepte Einfluss genommen und heute wird an die Mithilfe bzw. die Mitarbeit jedes Einzelnen appelliert. Es sind sehr viele Faktoren, die inzwischen erforscht worden sind und zur Verbesserung der Lebenssituation beitragen. Damit einhergehend ist auch das professionelle Gesundheits- und Sozialsystem in weiten Teilen von den Qualitäten der Selbsthilfe überzeugt und nutzt deren Kompetenzen. So wird die Selbsthilfe an vielen Prozessen oder Gremien selbstverständlich beteiligt. Die KIBIS Hannover nimmt diese Aufgabe in der Region häufig stellvertretend wahr und hält damit den Kommunikationsfluss in Gang. Hier seien insbesondere folgende Gremien bzw. Netzwerke benannt: Gesundheitsplenum, AK Gesundheitsförderung, Runder Tisch Frauen- und Mädchengesundheit, Pflegekonferenz, Bündnis gegen Depression in der Region Hannover, Netzwerk Bürgermitwirkung, Runde Tische Behinderung.

Geblieden sind einzelne gute Kontakte zwischen Selbsthilfegruppen und einzelnen Abteilungen von Krankenhäusern, Reha-Kliniken oder Arztpraxen. Manche Gruppen bieten schon viele Jahre einen regelmäßigen Besuchsdienst für Neuerkrankte an.

Verändert haben sich Kooperationen, die durch schriftliche Vereinbarungen einen offiziielleren Charakter bekommen haben. Im Jahr 2006 wurde zwischen der Klinikum Region Hannover GmbH (13 Krankenhäuser) und der Gemeinnützigen Gesellschaft für paritätische Sozialarbeit Hannover GmbH als Trägerin für die KIBIS Hannover eine Kooperationsvereinbarung geschlossen. Diese war bundesweit die

erste zwischen einem Krankenhausträger und einer Selbsthilfekontaktstelle. Ein Punkt der Vereinbarung regelt das Aufstellen elektronischer Informationssäulen, die inzwischen in 10 Krankenhäusern des Klinikums einen Platz gefunden haben. Seit 2010 befindet sich unter dem Dach der KIBIS eine Agentur Selbsthilfe-freundlichkeit Niedersachsen, finanziell gefördert von dem BKK Landesverband Mitte. Diese hat die Aufgabe, Kooperationen zwischen Selbsthilfe und Krankenhäuser nach einem festgelegten Verfahren zu fördern.

Geblieden ist der schlechte Personalschlüssel in der KIBIS im Verhältnis zum großen Einzugsbereich der Region Hannover. Ein Siebtel aller Einwohner/innen Niedersachsens leben hier in den 21 Städten und Gemeinden.

Verändert hat sich die Unterstützung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen. Die KIBIS nimmt am bundesweiten Modellprojekt In-Gang-Setzer[®] teil, welches vom BKK Bundesverband gefördert wird. Im Jahre 2009 wurden Freiwillige ausgebildet, die Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase begleiten. Damit wurden die KIBIS-Mitarbeiterinnen deutlich entlastet und Menschen, die sich engagieren möchten, finden eine spannende Aufgabe in der Selbsthilfeunterstützung.

Geblieden ist der Wunsch der Selbsthilfegruppen, dass in Hannover jedes Jahr ein Selbsthilfetag in der Innenstadt stattfindet - in diesem Jahr schon der 25. Zwischen 75 und 100 Gruppen nehmen teil und präsentieren ihre Themen und ihr Engagement einer breiten Öffentlichkeit.

Die Arbeit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)

im ländlichen Raum Friesland

Kontakt und Informationen

KISS - Kontakt- und
Informationsstelle
für Selbsthilfe

Zum Jadebusen 12

26316 Varel

Tel. 04451 914646

Fax 04451 914647

kiss-friesland@

paritaetischer.de

Tel. Sprechzeiten:

Mo 9-12 Uhr,

Di. 15-18 Uhr,

Do. 10-12 Uhr

sowie

Mühlenstraße 20

26441 Jever

Tel. 04461 930222

Fax: 04461 930299

Tel. Sprechzeit

Mi 15-18 Uhr

Seit 20 Jahren leistet die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) unverzichtbare Unterstützung für Selbsthilfegruppen im Landkreis Friesland unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Niedersachsen e.V.. Trotz des ländlich geprägten Raumes sind hier ca. 120 Selbsthilfegruppen, -verbände und -vereine aktiv. Die Themen sind vielfältig und reichen von psychischen und physischen Erkrankungen über Behinderungen bis hin zu sozialen Aspekten. Somit begleitet die KISS auch mehrere Angehörigenselbsthilfegruppen.

In den beiden größten Städten des Landkreises - in Varel und Jever - bietet die KISS neben der persönlichen Beratung zwei weitgehend behindertengerechte Gruppenräume an, die die Selbsthilfegruppen kostenlos für ihre Treffen nutzen können. Darüber hinaus können Beratungsgespräche auch außerhalb der eigenen Räumlichkeiten stattfinden, dann etwa, wenn es sich um Menschen mit Behinderungen handelt, die nicht mobil sind bzw. keine Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel haben.

Die Arbeit der KISS ist vielfältig: Sie reicht von der Unterstützung und Vernetzung bestehender Selbsthilfegruppen über die Begleitung bei der Gruppengründung bis hin zur Beratung

von Interessierten. Das Angebot ist kostenlos, anonym und freiwillig, sodass die KISS für alle Menschen, die Rat in Sachen Selbsthilfe suchen, Ansprechpartner ist.

Eine wichtige Aufgabe der KISS ist die Bekanntmachung des Selbsthilfeangebots vor Ort, z.B. durch einen sogenannten Jahresrückblick, eine Broschüre mit Presseartikeln, die innerhalb des Jahres erschienen sind, oder den jährlich aktualisierten Selbsthilfefahrplan. Eine intensive und kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit gehört ebenso dazu wie die Organisation größerer Veranstaltungen. Somit konnte 2010 beim 2. Friesischen Selbsthilfetag unter dem Motto „Selbsthilfe macht stark“ an den Erfolg von 2008 angeknüpft werden.

Trotz des vergleichsweise kleinen, im Nordwesten Niedersachsens gelegenen Landkreises mit knapp über 100.000 Einwohnern wird Selbsthilfe hier groß geschrieben. Innerhalb der 20 Jahre Kontaktstellenarbeit ist die KISS mittlerweile zu einer etablierten und geschätzten Beratungseinrichtung geworden, die auch den örtlichen Politikern sowie Verantwortlichen aus der Wirtschaft mittlerweile ein Begriff sein dürfte.

Darüber hinaus ist die KISS in verschiedenen regionalen und überregionalen Netzwerken wie dem Arbeitskreis Sucht oder dem Behindertenbeirat des Landkreises aktiv und pflegt Kontakte zu Ärzten, Therapeuten und anderen professionellen Einrichtungen.

Die monatlich stattfindenden „Gesamttreffen“, bei denen sich die GruppenleiterInnen und die KISS abwechselnd im Süd- und im Nordkreis Friesland treffen, werden durch (Fach-)Referate bereichert und sind Basis des Infor-

Die friesischen Selbsthilfegruppen während eines gemeinsamen Sommerfestes in der „Ruscherei“ in Wilhelmshaven.



Wie erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit aussehen kann, demonstriert auf dem Bild die Leiterin der KISS, Simone Lechner: In einer Broschüre für die friesischen Selbsthilfegruppen und Interessierte sammelte sie Veröffentlichungen, die im Laufe des Jahres 2010 von Tages- und Wochenzeitungen veröffentlicht wurden. Fotos: pari/Klocke



mations- und Kontaktaustauschs der Selbsthilfegruppen untereinander. Auch gemeinsame Feste und das Fröhlichsein gehören dazu. Des Weiteren haben die ehrenamtlich Aktiven die Möglichkeit, regelmäßig von der KISS organisierte Fortbildungen zu besuchen und sich somit weiterzubilden.

Langfristiges Ziel der KISS des Paritätischen Friesland ist es, die Hemmschwellen bezüglich Selbsthilfethemen in der Bevölkerung weiterhin abzubauen und bedarfsgerechte Angebote

für Betroffene zu schaffen, denn der Austausch unter Gleichgesinnten bietet Unterstützung, Halt und soziale Kontakte durch gemeinsame Aktivitäten im Alltag. Als sinnvolle Ergänzung zur professionellen Gesundheitsversorgung sind Selbsthilfegruppen in Friesland zu einem wichtigen Pfeiler für die Bevölkerung geworden. Dabei werden aktuelle Tendenzen und Entwicklungen in der Selbsthilfe vor Ort stets miteinbezogen.

25 Jahre lebendige Vielfalt

Kontaktstelle für Selbsthilfe Hameln

25 Jahre lebendige Vielfalt, unter diesem Motto feiert die Kontaktstelle für Selbsthilfe des Paritätischen Hameln in diesem Jahr ihr 25-jähriges Bestehen.

Lebendig und vielfältig gestaltet sich die Selbsthilfelandchaft im Landkreis Hameln-Pyrmont. Aus den 16 Selbsthilfegruppen des Gründungsjahres 1986 sind mittlerweile über 130 Gruppen unter dem Dach der Kontaktstelle für Selbsthilfe geworden. So unterschiedlich die Menschen sind, die sich aus eigener Betroffenheit in Selbsthilfegruppen zusammenschließen, so unterschiedlich gestalten sie auch ihre regelmäßigen Gruppentreffen. Das verbindende Element aller Gruppen ist, dass Menschen zusammenkommen, die sich aktiv mit ihrer Lebenssituation, Krankheit oder Behinderung auseinandersetzen.

Eine Selbsthilfegruppe bietet die Chance, Kontakte zu Gleichgesinnten zu knüpfen, Informationen, Erfahrungen und Wissen auszutauschen, Verständnis, Halt und Unterstützung zu finden und die gemeinsamen Interessen

nach außen zu vertreten. Dank der engagierten Arbeit vieler Bürger und Bürgerinnen ermutigen Selbsthilfegruppen zum selbstbestimmten Engagement und eigenverantwortlichen Handeln. Seit zehn Jahren leite ich, Regina Heller, die Kontaktstelle. Es bereitet mir nach wie vor große Freude, und es berührt mich, zu sehen, wie Menschen an ihrem Engagement und den damit verbundenen Aufgaben wachsen.

Auch freuen wir uns, dass wir in diesem besonderen Jahr gemeinsam mit der Freiwilligenagentur des Paritätischen in das Familienzentrum der Stadt Hameln umziehen. Mit diesem Umzug bekommt die Kontaktstelle für Selbsthilfe einen zentralen Standort mitten in der Innenstadt von Hameln. Die Kontaktstelle für Selbsthilfe bedankt sich für die langjährige Finanzierung bei den Krankenkassen, dem Land Niedersachsen, dem Landkreis Hameln-Pyrmont und der Stadt Hameln.

Gerne informieren und beraten wir Sie über Selbsthilfe und /oder Selbsthilfegruppen.

Ab April erreichen Sie uns dann unter der folgenden neuen Adresse:

Kontaktstelle für
Selbsthilfe im FIZ
Osterstr. 46
31785 Hameln
Tel. 05151 576113
kontaktstelle.hameln@
paritaetischer.de
www.parityaetischer-
hameln.de und
www.soziales-hameln-
pyrmont.de

Sprechzeiten:
Mo, Di., Do.
von 9.00 – 12.00 Uhr
Di. 15.00-17.00 Uhr
und nach
Vereinbarung

„Wenn alles langsamer geht“

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Niedersachsen

Kontakt und Informationen

Hans-Jürgen Mayhack
Danziger Straße 5
29614 Soltau
Tel. 05191 9391179

Schätzungsweise 250.000 bis 300.000 an Parkinson erkrankte Menschen leben in der Bundesrepublik Deutschland. Sie alle erhielten die Diagnose meistens völlig unvorbereitet. Auch heute ist das Wissen in der Öffentlichkeit um diese Erkrankung gering. Wenn überhaupt, dann assoziiert man damit einen älteren, langsameren, zitternden Menschen. Doch das Bild ändert sich. Immer mehr Personen erkranken schon in jungen Jahren an Parkinson. Man rechnet mit einer Zunahme der Erkrankten unter vierzig Jahren um bis zu ca. 10%.

Diesen Vorurteilen und Wissenslücken will die Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. (kurz auch dPV) entgegenzutreten. Gegründet 1981 feiert sie im Jahr 2011 ihr dreißigjähriges Jubiläum. Ihr gehören inzwischen mehr als 22.000 Mitglieder an.

„Morbus Parkinson“ oder das „Parkinson Syndrom“ ist eine Erkrankung, die in die Isolation führen kann, wenn man sich ihr nicht bewusst stellt. Eine starke Gemeinschaft im Rücken zu haben gibt neues Selbstbewusstsein. In den 450 bundesweiten und hier in Niedersachsen 42 Regionalgruppen und Kontaktstellen der dPV werden regelmäßige Zusammenkünfte, Vorträge und gemeinsame Aktivitäten (Gymnastik, Ausflüge) organisiert. Man erhält Informationen, kann sich austauschen und

lernt miteinander und voneinander. Die Mitglieder setzen sich zusammen und gestalten gemeinsame Werke, wie Körbe flechten oder Tonarbeiten. So verbessert man die eigene Lebensqualität, ist in der Lage aktiv und „auf einer Augenhöhe“ gemeinsam mit dem behandelnden Arzt, dem Logopäden und dem Ergo- und Physiotherapeuten einen optimalen, für sich zugeschnittenen Behandlungsweg zu finden. Viele der örtlichen Regionalgruppen haben eigene Informationsschriften, um so auch in Wohnortnähe mit den Betroffenen und Angehörigen in das Gespräch zu kommen.

Die Arbeit in den Regionalgruppen und Kontaktstellen wird durch den Bundesverband in Neuss unterstützt. Gerade auch dann, wenn im Gesundheitswesen die Finanzsituation angespannt ist, gewinnt eine große Patientenorganisation an Bedeutung. Die dPV ist die Lobby für die Parkinson-Erkrankten und deren Angehörige. Wo es uns möglich ist, arbeiten wir in politischen Bezügen mit, informieren Abgeordnete und Minister über die Anliegen chronisch kranker Menschen und beteiligen uns wann und wo immer möglich. So wirken Vertreter der dPV beispielsweise auch im Gemeinsamen Bundesausschuss, einem Gremium der Selbstverwaltung von Ärzten, Krankenkassen und Krankenhäusern, mit.

In medizinischen Fragen wird der Vorstand der dPV vom Ärztlichen Beirat und bei Fragen aus dem psychologischen Bereich vom Psychologischen Beirat unterstützt. Es gibt Hilfs- und Unterstützungsangebote in rechtlichen Fragen (drohende Erwerbsunfähigkeit, Probleme mit Entscheidungen des Medizinischen Dienstes und anderen) durch den Bundesverband. Alles Wissenswerte wird in den vierteljährlich erscheinenden „dPV-Nachrichten“ oder dem zweimal im Jahr erscheinenden „Club-Journal“ veröffentlicht.



menkünfte, Vorträge und gemeinsame Aktivitäten (Gymnastik, Ausflüge) organisiert. Man erhält Informationen, kann sich austauschen und

Die Mitglieder des dPV setzen sich regelmäßig zusammen und gestalten gemeinsame Werke, wie zum Beispiel geflochtene Körbe.

Kompetente Hilfe bei einer sehr seltenen Erkrankung

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. Landesverband Niedersachsen

Die Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. DGM wurde 1965 von Ärzten und den Eltern eines muskelkranken Kindes gegründet – damals noch mit dem Hauptanliegen der Forschungsförderung, um schnell eine Heilung für die neuromuskulären Erkrankungen zu finden.

Mit ca. 7500 Mitgliedern hat sich die DGM bis heute zur größten Selbsthilfeorganisation für Muskelkranke in Deutschland entwickelt. Als Interessenvertretung der Muskelkranken haben wir uns die folgenden Ziele gesetzt:

- Selbstbestimmung
- Integration und Gleichstellung sowie
- Stetige Verbesserung der Lebensqualität von Muskelkranken

Die Verwirklichung dieser Zielsetzungen strebt die DGM an durch:

- Aufklärung der Öffentlichkeit unter Einschluss der Fachöffentlichkeit und der Betroffenen
- Beratung der Betroffenen in Fragen der Lebensbewältigung
- Förderung der Forschung auf dem Gebiet der neuromuskulären Erkrankungen
- Interessenvertretung im gesundheits- und sozialpolitischen Bereich

Unsere Ziele und Aufgaben passen wir kontinuierlich an die Bedürfnisse der muskelkranken Menschen sowie an die aktuellen gesellschafts- und sozialpolitischen Rahmenbedingungen an.

Die DGM gliedert sich in 15 Landesverbände, die von ehrenamtlich tätigen Mitgliedern geführt werden. Unterstützt wird deren Arbeit von ca. 210 Kontaktpersonen und mehreren

DGM-Sozialberatungsstellen. Die Aktivitäten des Vereins werden koordiniert durch die Bundesgeschäftsstelle in Freiburg.

Der DGM-Landesverband Niedersachsen / Bremen besteht seit 1980. Mit mehr als 800 Mitgliedern bietet der Selbsthilfeverband Information und Beratung für Betroffene und ihre Angehörigen. Die ehrenamtlich tätigen Kontaktpersonen stehen mit ihren umfangreichen Erfahrungen auf unterschiedlichsten Fachgebieten den Betroffenen und deren Angehörigen unterstützend zur Seite. Die Kontaktpersonen erhalten regelmäßig Fortbildungsangebote und werden mit Informationen zu Hilfsmitteln, Sozialpolitik und beraterrelevanten Neuigkeiten versorgt. Es gibt in vielen Städten unseres Landesverbandes regelmäßig stattfindende Treffen, bei denen neben fachlichen Informationen über die Erkrankung und die Auswirkungen auf Leben und Umfeld der Erfahrungsaustausch untereinander einen hohen Stellenwert einnimmt. Einmal jährlich findet ein Landestreffen statt, zu dem alle Mitglieder eingeladen werden. Neben Referaten aus dem medizinischen Bereich gibt es umfassende Informationen über Hilfsmittel, Sozialrecht sowie Kontakte Betroffener und ihrer Angehörigen untereinander.

Die neuromuskulären Erkrankungen gehören zu den seltenen Erkrankungen. Deshalb ist es für die Betroffenen häufig sehr schwierig, einen Arzt zu finden, der kompetent diagnostizieren und behandeln kann. Um eine medizinische und psychosoziale Betreuung für alle Muskelkranken vor Ort gewährleisten zu können, wurde von der DGM das Modell von regionalen Neuromuskulären Zentren, die an eine größere Klinik angeschlossen sind, entworfen. In diesen Zentren sind Diagnose, Behandlung, Beratung und Forschung konzentriert.

Kontakt und Informationen

Manfred Schulz
 Graf-Stauffenberg-Str. 2
 49078 Osnabrück
 Tel. 0541 444180
 Fax 0541 4480470
 manfred.schulz@
 gm.org
 www.dgm-
 niedersachsen.de

Wie übersetzt man „Selbsthilfe“ in arabische...

Selbsthilfekontaktstelle IGEL e.V. Kreis Diepholz

Kontakt und

Informationen

Ursula Dell

Selbsthilfekontaktstelle
IGEL e.V.

Kampstraße 19

49406 Barnstorf

Tel. 05442 803670

selbsthilfe@

igel-barnstorf.de

www.selbsthilfe-igel-

barnstorf.de

...in türkische oder russische Sprache? Wir wollten es wissen und so starteten wir mit Unterstützung des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Niedersachsen e.V. im Rahmen der Förderung des Projektes „Neue Kommunikationswege der Selbsthilfe für Migrantinnen und Migranten“ die Übersetzung unseres Flyers.

Da es eine gute Zusammenarbeit mit Rahmi Tuncer von Pro Asyl e.V. hier im Landkreis Diepholz gibt, fragten wir bei ihm nach, ob er uns bei diesem Vorhaben unterstützen würde. Er war ganz begeistert und hatte auch gleich jemanden, der unseren Flyer auf russisch übersetzen konnte. Er selbst, mit türkischem Hintergrund, würde den türkischen Teil übernehmen. Für diese beiden Sprachen war es dann auch relativ leicht die Übersetzung durchzuführen. Um möglichst viele Menschen mit Migrationshintergrund zu erreichen, schlug er noch eine Übersetzung ins „Hocharabisch“ vor, damit wären auch Nationalitäten aus dem arabischem Sprachraum abgedeckt. Wir fanden die Idee gut und somit begann die Suche nach einem/er Übersetzer/Übersetzerin, da er dafür keine verlässliche Person kannte. Wir fragten im Bekanntenkreis, Nachbarschaft, Kollegen, Schulen und wurden dann fündig bei unseren Frauen im interkulturellen „Cafe Liri“. Unsere Übersetzerin kommt aus dem Libanon und beherrscht neben ihrer Muttersprache auch perfekt Deutsch, Englisch und Hocharabisch. Sie ist uns schon lange bekannt und so wussten wir sofort, dass sie die richtige Frau für diese Übersetzung ist.

Nachdem das Finanzielle dank einer Beihilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V. geklärt war, ging es ans Eingemachte. Woher bekommen wir eine arabische Schreibastatur? Wir haben keine gefunden. So machte sich unsere Übersetzerin im Internet auf die Suche nach dieser, für mich, sehr schönen Schrift. Auch kam noch das Problem



dazu, dass in dieser Sprache von rechts nach links geschrieben wird. Nach etlichen Versuchen mit uns gemeinsam bekamen wir das in den Griff. Nun ging es ans Übersetzen. Und das war für sie wirklich eine harte Nuss. Sie telefonierte in den Libanon mit ihrer Familie, mit Freunden und Bekannten, und versuchte ihnen die Bedeutung des Wortes „Selbsthilfe“ so zu erklären, dass sie mit diesem für sie „unbekanntem Wort“ etwas in Verbindungen bringen, das in ihrer Sprache diesem Sinne entspricht. Immer wieder setzten wir uns zusammen, um all die verschiedenen Definitionen mit dem unserem Verständnis für dieses „sonderbare Wort“ abzugleichen. Es dauerte dann doch noch eine Weile, bis sie wirklich mit der Übersetzung zufrieden war.

Herr Tuncer, mit dem wir während der Übersetzungen ständig in Kontakt waren, erzählte uns, dass es auch in den beiden anderen Sprachen gar nicht so einfach war, das Wort „Selbsthilfe“ in unserem Sinne zu übersetzen.

Es war für alle Beteiligte eine interessante Erfahrung, wie selbstverständlich manche Wörter für uns sind und andere Nationen nichts damit anfangen können. Aber es gibt Selbsthilfe in allen Kulturen, nur in anderer Form und anderem Verständnis.

Mit 56.000 Mitgliedern eine wichtige Säule im System

Rheuma-Liga Niedersachsen

Die Rheuma-Liga Niedersachsen wurde im Jahre 1975 von Ärzten, Vertretern der Kranken- und Rentenversicherungen und Menschen mit Rheuma gegründet. Sie ist organisatorisch gegliedert in Bezirke, örtliche Arbeitsgemeinschaften, Altersgruppen (Junge Rheumatiker), Eltern rheumakranker Kinder und Diagnosegruppen (Fibromyalgie) und seit 1977 Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V. Ihre satzungsgemäßen Aufgaben und Ziele sind, Menschen mit Krankheiten des rheumatischen Formenkreises zu helfen, besser mit ihrer Krankheit zu leben, die wohnortnahe medizinische, sozialmedizinisch therapeutische Versorgung flächendeckend zu gestalten und ihre Interessen im sozial- und gesundheitspolitischen Bereich zu vertreten.

Sie ist mit 56.000 Mitgliedern eine der größten gesundheitsbezogenen Selbsthilfeorganisationen in Niedersachsen und mit ihren 112 örtlichen Arbeitsgemeinschaften zu einer wichtigen Säule im System der sozialen und gesundheitlichen Versorgung rheumakranker Menschen herangewachsen. Zur Realisierung ihrer Aufgaben und Ziele bietet die Rheuma-Liga Niedersachsen Hilfe zur Selbsthilfe, Laienhilfe und fachliche Hilfen an. Die Selbsthilfe besteht aus den alters- und diagnosespezifischen Gesprächsgruppen, den Tanz- oder Bastelgruppen sowie in Form von geselligen Veranstaltungen. Die Laienhilfe in Form von persönlichen Beratungsgesprächen oder Telefonberatungen wird von ehrenamtlich tätigen Mitgliedern übernommen.

Die Rheuma-Liga Niedersachsen ergänzt mit der Patientenschulung, dem Funktionstraining (Warmwasser- und/oder Trockengymnastik) beziehungsweise mit dem Muskelaufbautraining die Maßnahmen zur Rehabilitation und Teilhabe von Krankenkassen und Rentenversicherungsträgern. Die sogenannten fachlichen Hilfen machen ebenfalls einen großen Teil des Arbeitsspektrums der Rheuma-Liga Niedersachsen aus.

Zu den positiven Effekten der Selbsthilfe zählt Förderung der individuellen Entwicklung. Selbsthilfegruppenmitglieder profitieren durch die Verbesserung ihrer psychosozialen Befindlichkeit und die Verbesserung von Hauptsymptomen ihrer Krankheit, zum Beispiel Schmerzreduktion bei Rheuma. Die Teilnehmer vergrößern zudem ihre Fähigkeiten, ihre Krankheit zu bewältigen, Hilfe anzunehmen oder ihre Isolation zu überwinden.

Fachliche Hilfen, Laien- und Selbsthilfen finden immer innerhalb der jeweiligen örtlichen Arbeitsgemeinschaft der Rheuma-Liga statt. Damit bei den fachlichen Hilfen, Laien- und Selbsthilfen Qualitätsstandards eingehalten werden können, findet eine enge Kooperation zwischen den ehrenamtlich tätigen Mitgliedern der örtlichen Arbeitsgemeinschaften und den professionellen hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Landesgeschäftsstelle statt. Aufgabe der Landesgeschäftsstelle ist es zudem, ein umfangreiches Unterstützungsangebot bestehend aus Organisationshilfen, Seminaren, Fortbildungen oder Vermittlung von Fördergeldern bereitzuhalten.

Über neue Kommunikationsmedien (Internet) kann die Selbsthilfe ihr Serviceangebot, beispielsweise über Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten zu informieren, vorstellen und „neue“ Betroffene erreichen. So positiv die Angebotsausweitung auch sein mag, besteht doch die Gefahr, dass in Ermangelung ehrenamtlich tätiger Mitglieder die Leistungsfähigkeit der Selbsthilfe Schaden nimmt.

Es bleibt abzuwarten, welche Herausforderungen die Selbsthilfe in Zukunft vor dem Hintergrund weniger gut gefüllter Kassen zu meistern haben wird. Für die Rheuma-Liga, einem Akteur der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe, wird es die Aufrechterhaltung des Funktionstrainings für alle sein.

Kontakt und Informationen

Hans-Joachim Metzigg
Rheuma-Liga
Niedersachsen
Lützowstr. 5
30159 Hannover
Tel. 0511 13374
Fax 0511 15984
info@rheuma-liga-nds.de
www.rheuma-liga-nds.de

Ein bewusstes und suchtmittelfreies Leben

Deutscher Guttempler-Orden Landesverband Niedersachsen und Sachsen-Anhalt e. V.

Kontakt und Informationen

Deutscher
Guttempler-Orden
(I.O.G.T.)
Landesverband
Niedersachsen und
Sachsen-Anhalt e. V.
Postfach 11 09
27314 Hoya
Tel. 04251 6295
Fax 04251 6296
niedersachsen@
guttempler.de
www.guttempler-
nds.de

Wir Guttempler sind eine Gemeinschaft bewusst alkohol- und drogenfrei lebender Menschen. Vertraulich informieren und helfen wir bei Suchtproblemen. Aber nicht nur den unmittelbar Betroffenen, sondern auch den Angehörigen, Freunden, Kindern und Bekannten. Seit über 120 Jahren befassen sich die Guttempler in Deutschland mit der Suchthilfe. Unsere Gemeinschaften und Gesprächsgruppen sind offen für alle Menschen, die selbst oder in ihrem Umfeld ein Suchtproblem haben. Gemeinsam wird an einem Abend in der Woche gelacht und gelernt, diskutiert und geredet. Es werden Vorträge gehalten und Feste gefeiert. Alles natürlich alkoholfrei.

Abstinenz von Alkohol und anderen Suchtmitteln ist die Grundlage für eine bessere Lebensqualität. Wir Guttempler kennen Not und Leid, die durch eine Sucht verursacht werden können, aus eigener Erfahrung. Jeder Guttempler gehört einer Gemeinschaft an. In der Gemeinschaft wird offen, aber vertrauensvoll miteinander gesprochen. Alle Teilnehmer können sich in das Gespräch einbringen und sich frei äußern, sofern sie es möchten. Die Guttempler sehen im Gemeinschaftsleben eine große Chance, sich persönlich weiterzuentwickeln.

Wir Guttempler leben – nach den Grundsätzen Enthaltensamkeit, Brüderlichkeit und

Frieden – ein selbstbestimmtes Leben. Enthaltensamkeit bedeutet Freiheit von persönlichkeitsverändernden Suchtmitteln, sie ist grundsätzlich eine individuelle Entscheidung und die Grundlage für ein eigenverantwortliches Handeln, sie macht unabhängig und ermöglicht eine positive Lebensgestaltung. Brüderlichkeit heißt Toleranz gegenüber dem Anderen, ist Bereitschaft zur Hilfe, ohne Gegenleistung zu fordern. Brüderlichkeit ist die Fähigkeit, den Mitmenschen mit all seinen Stärken und Schwächen anzunehmen und sie ist ein Ziel der Persönlichkeitsentwicklung. Frieden fängt in jedem Menschen selbst an, heißt Konfliktbewältigung ohne Gewalt und Waffen, beinhaltet Toleranz gegenüber allen Religionen, Ideologien und Kulturkreisen, und duldet keine Unterdrückung.

Die Arbeit der Guttempler beruht auf der ehrenamtlichen Tätigkeit der Mitglieder. Wir sind eine Abstinenzorganisation für suchtmittelabhängige Menschen und verfolgen ebenso kulturelle wie auch sozial- und gesundheitspolitische Ziele. Der Deutsche Guttempler-Orden (I.O.G.T.) e. V. wurde 1889 gegründet und ist seit über 55 Jahren Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V. Mitglied kann jeder werden, der sich für eine suchtmittelfreie Lebensweise entscheidet.

Gemeinsame Veranstaltungen wie etwa Seminare oder Fortbildungen sind den Guttemplern wichtig: Im Gemeinschaftsleben sehen sie eine große Chance, sich persönlich weiterzuentwickeln.



Bechterewler brauchen Bewegung, Beratung und Begegnung

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband Niedersachsen

Die Bechterewsche Krankheit ist eine Erkrankung des gesamten Organismus, die sich vorwiegend an der Wirbelsäule manifestiert, dort schmerzhafte Entzündungen der Wirbelgelenke hervorruft, und schließlich zur Versteifung, Verknöcherung und Brustkorbstarre in nach vorn geneigter Haltung führen kann. Bei einem Drittel der Erkrankten treten Komplikationen auf, wie die Entzündung und Versteifung von Hüft- und Schultergelenken sowie weiterer Gliedmaßen. Bei hoher Krankheitsaktivität sind Fieber, Müdigkeit, Gewichtsverlust, blass-fahles Aussehen und Blutarmut zu beobachten. Die Ursache der Erkrankung ist bisher noch nicht bekannt. Man weiß, dass das Leiden bis zu einem gewissen Grad anlagebedingt ist, und vermutet als Auslöser eine Infektion durch bestimmte Darmbakterien, die das Immunsystem schwächen.

Der Landesverband Niedersachsen der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew wurde 1989 in Hameln gegründet. Bereits 1980

hatten sich Bechterew-Kranke zu einem Bundesverband zusammengeschlossen. Der Landesverband wurde aus dem Wissen heraus gegründet, dass die Bechterewsche Erkrankung als chronisches Leiden die Betroffenen lebenslang mit Problemen konfrontiert, die hilfreich nur in der Gemeinschaft einer Selbsthilfeorganisation zu lösen sind. Wie notwendig der Zusammenschluss war, verdeutlichen die jährlichen Zuwachsraten des Mitgliederbestandes, der 2001 auf über 2000 Mitglieder in Niedersachsen angewachsen ist und ständig steigt.

Der Zusammenhalt unter dem Motto „Bechterewler brauchen Bewegung, Beratung und Begegnung“ wird auf der Ebene unseres Landesverbands organisiert und gliedert sich derzeit in 57 örtliche und regionale Therapiegruppen, die unsere spezielle Bechterew-Krankengymnastik in vielfältiger Form kostensparend als gemeinsame Gruppentherapie anbieten.

Kontakt und Informationen

Deutsche Vereinigung
Morbus Bechterew
(DVMB)
Auf der Mothe 36
31711 Luhden
Tel. 05722 9050067
Fax 05722 982411
geschäftsstelle@
dvmb-nds.de

Hilfe nicht nur bei Krisen – auch bei alltäglichen Problemen

Braunschweiger Freundeskreis e.V.

Im Braunschweiger Freundeskreis treffen sich Menschen, die abstinente von Suchtmitteln leben wollen. Wir bieten Betroffenen und Angehörigen in Gesprächsgruppen, die von Montag bis Freitag stattfinden, Hilfe zur Selbsthilfe. Zu unseren Gesprächsthemen zählen nicht nur die Bewältigung von Krisen-

situationen oder Rückfällen, sondern auch die alltäglicher Probleme in direktem oder indirektem Zusammenhang mit Suchtmitteln.

Unser Gemeinschaftssinn ist die Basis für eine zufriedene und dauerhafte Abstinenz und für ein freies selbstbestimmtes Leben!

Kontakt und Informationen

Klaus Habekost
Tel. 0531 1227778 oder
0175 5290952
Jörg Sengpiel
Tel. 0531 2577612 oder
0170 3444377
Gruppentreffen
Mo - Fr. 16.30-19.00 h
Tel. 0531 8892090
(Cafeteria)
www.suchtkrankenhilfe.net



Natürlich heißt nicht selbstverständlich

Stillgruppe Wolfenbüttel

Kontakt und Informationen

KISS - Kontakt- und In-
formationsstelle
für Selbsthilfe im
Paritätischen
Wolfenbüttel

Christine Freywald
Kommießtraße 5
38300 Wolfenbüttel
Tel. 05331 920060
Christine.Freywald@
paritaetischer.de

Sprechzeiten
Dienstag 9-13 Uhr,
Mittwoch 12-17 Uhr
und nach
Vereinbarung

Eigentlich ist Stillen die natürlichste Sache der Welt. Aber was natürlich ist, gilt im modernen Leben nicht immer unbedingt als selbstverständlich. Junge Mütter werden eher zum Abstillen als zum Stillen ermutigt. Das, was das natürliche Verhältnis zwischen Mutter und Kind anfangs prägen und dem Kind Rückhalt für das spätere Leben geben sollte, bleibt dadurch allzu oft auf der Strecke.

Unsere Gesellschaft praktiziert Kurzzeitstillen. Das natürliche Abstillalter liegt eigentlich zwischen zweieinhalb und sieben Jahren. Normal ist es aber, schon nach drei bis sechs Monaten abzustillen. Das hat viele Gründe, teilweise in der individuellen Lebensplanung, aber auch in der Reaktion der Umwelt auf das Stillen. Mütter werden oft nach drei Monaten schon gefragt, ob sie überhaupt noch genug Milch haben – eine Frage mit reichlich Platz zwischen den Zeilen. Wer ein Kind, das schon zu laufen beginnt, noch stillt, begibt sich damit in eine Außenseiterrolle. Die moderne Gesellschaft bietet reichlich Anlass, sich unwohl zu fühlen, wenn man etwas eigentlich vollkommen Natürliches tut.

Auch das ist ein Thema für Selbsthilfegruppen: Selbstbewusstsein entwickeln und weitergeben, ein Umfeld schaffen, in dem man sich so, wie man ist, wohl fühlt.

Selbst dem Kurzzeitstillen wird nur ein geringer Stellenwert zugemessen. Ein modernes Krankenhaus kann gar nicht den Rahmen bieten, der das Stillen als natürliche Lebensgrundlage des Säuglings fördern würde. Das Pflegepersonal hat teilweise nicht die Zeit, nicht die Ruhe und auch nicht die richtige Ausbildung, um Schwierigkeiten bereits dann abzufangen, wenn sie entstehen.

Das eigene Kind nicht ernähren zu können, weckt instinktiv Schuldgefühle. Schon wenn

sich zeigt, dass das Kind nicht genug oder nicht effektiv genug trinkt oder dass die Milchbildung nicht richtig in Gang kommt, müsste eingegriffen werden. Festgestellt wird das meistens aber erst, wenn das Kind zu wenig an Gewicht zunimmt. Gegengesteuert wird dann mit Flaschennahrung. Und der Griff zur Flasche ist der erste Schritt zum Abstillen.

Noch gravierender ist jedoch das Fehlen emotionaler Unterstützung. Stillschwierigkeiten sind nicht einfach eine gestörte Körperfunktion. Stillschwierigkeiten sind eine enorme psychische Belastung. Allein, zu erfahren, dass es auch für andere Frauen schwierig war, dass andere auch geweint haben oder auch mal wütend auf ihr Kind waren, schafft eine ganz andere Wahrnehmung der eigenen Situation und rückt die eigene Leistung in ein ganz anderes Licht.

Mit dem Gefühl, als Mutter zu versagen, bleibt man normalerweise sowohl im Krankenhaus als auch in der Familie allein. Und weil man sich damit so elend fühlt, fehlt auch der Mut, es weiter zu versuchen. Immer wieder abzupumpen, auch wenn es nur ein paar Milliliter sind, ist etwas, worauf man stolz sein kann, etwas, das Respekt verdient. Und nur weil einem das niemand sagt, wird es zu einem Anlass, sich schuldig zu fühlen.

Weil diese Unterstützung fehlt, wird schnell aufgegeben. Und weil schnell aufgegeben wird, entstehen auch nicht die Vorbilder und der Erfahrungsschatz, der eine Grundlage für diese Unterstützung sein könnte. Diesen Teufelskreis zu durchbrechen, ist das Anliegen der Stillgruppen. Sie ersetzen die Vorbilder, die im modernen Familienleben fehlen. Sie ermutigen und geben Rückhalt. Das ermutigt nicht nur dazu, das Stillen wirklich zu probieren und auch als gut und natürlich hinzunehmen.

Alles ganz natürlich: Die Stillgruppe Wolfenbüttel klärt auf.

Es führt nicht nur dazu, dass Frauen, die anfangs sagten, sie könnten sich niemals vorstellen, ein Kind zu stillen, das schon laufen kann, ihr eigenes ganz selbstverständlich weiterstillen, auch wenn es das lernt. Es kann auch dazu beitragen, dass die Hemmschwellen bei der Inanspruchnahme gesetzlicher Möglichkeiten fallen. Zum Beispiel bietet das Arbeitsrecht für stillende Mütter Möglichkeiten, sich auch nach Mutterschutz und Babyurlaub zum Stillen freistellen zu lassen. Aber während Rauchpausen eine Selbstverständlichkeit sind, hat kaum jemand den Mut, dies für sich in Anspruch zu nehmen. Viele wissen nicht einmal,

dass sie es könnten. Genauso wie sie der Verbreitung falscher Informationen entgegenwirkt, trägt die Stillgruppe auch dazu bei, dass Mütter über ihre Rechte und Möglichkeiten informiert sind. Das ist das Tolle, was Selbsthilfegruppen leisten: Sie klären auf.



„Dazu gehören immer zwei Seiten!“

Selbsthilfegruppe „Funkstille“, Hameln

Eine Selbsthilfegruppe für Eltern, aber auch für Väter und Mütter, die ihre Kinder allein erzogen haben. Unser Thema: „Die Kinder haben, aus welchem Grund auch immer, ihre Eltern verlassen und verweigern jeden Kontakt.“ Diese Tatsache schmerzt und macht krank, das weiß ich aus eigener Erfahrung! Am 04.11.2009 gründete ich deshalb die Selbsthilfegruppe „Funkstille“, denn ich konnte und wollte einfach nicht glauben, dass ich allein damit konfrontiert bin.

Ich weiß, dass es sehr schwer ist, über dieses Thema zu sprechen: Man sagt den Verwandten nichts, nicht mal dem Freund oder der Freundin, weil man Angst hat, als schlechte Mutter oder Vater hingestellt zu werden...

Damit will ich auf keinen Fall sagen, dass die Kinder allein daran schuld sind! Es ist so wie in einer Ehe, die kaputt geht: „Dazu gehören immer zwei Seiten!“

Trauen Sie sich, kommen Sie mit Ihren Sorgen zu uns! Bei uns dürfen Sie sprechen, weinen und sich anlehnen.

Wir sind immer am 1. Dienstag im Monat um 18.00 Uhr beim Paritätischen Hameln, Kaiserstr. 80, in Hameln zu erreichen (Sitzungszimmer).

**Wir freuen uns auf Sie!
Nur Mut!**

**Kontakt und
Informationen**

Heike Güsgen
Tel. 05151 576113



Zwiegespräch

Selbsthilfegruppe „Angst und Panikattacken“ aus Wolfsburg

Bitte hör' mir zu und rede mit mir.
Hast du auch manchmal diesen Wunsch,
mit jemandem zu reden, dem du vertraust?

Ja, sagst du, ich sehne mich danach,
ich möchte mich mehr trauen.

Ja, sage ich, ich auch.
Ich möchte mich anvertrauen,
mal mein Herz ausschütten, jammern.

Ja, sagst du, ich auch.
Ich möchte manchmal über meine
Lieben reden,
wenn ich mich so überfordert fühle,
weil ich mich so sehr gefordert fühle,
dass sie mir Stress machen,
und ich mich mit diesem Stress
auseinandersetzen muss.

Ja, sage ich, ich auch.
Ich möchte darüber reden,
dass ich mich manchmal so alt fühle
und ich mich fürchte,
vor dem was kommen könnte,
und dass älter werden häufig
so schmerzhaft ist, für mich,
körperlich und psychisch,
und darüber, dass ich oft so überwältigt bin,
von dieser, meiner Familie,
in der die ganze Welt steckt.

Ja, sagst du, ich auch.
Ich möchte reden über Freundschaften,
auch über solche, die in unsere
Gesellschaftsform nicht passen,
aus welchen Gründen auch immer,
und über Konzepte dafür.
In Anbetracht dessen,
dass unser Leben endlich ist,
macht es eigentlich keinen Sinn,
irgend etwas nicht zu leben.
Aber auch ich habe Angst.

Ja, sage ich, ich auch.
Ich möchte über das Leben reden,
über das, was mich quält,
was mich stärkt und mir hilft.
Und das möchte ich auch von dir wissen.

Ja, sagst du, ich auch.
Ich möchte das auch von dir wissen,
von jemandem zu dem ich Abstand habe,
und der mir trotzdem nah ist,
dem ich nicht verpflichtet bin,
und der nichts fordert von mir,
der einfach nur mal da ist, für mich,
und mir ein kleines Stück
von seiner Zeit schenkt.

Ja, sage ich, das wünsche ich mir auch.
Weil ich deinen Worten Glauben
schenken kann,
und weil du mir für meine Fragen
kompetent erscheinst.
Ich vertraue dir.

Ja, sagst du, das wäre auch mir wichtig.
Also tun wir es,
setzen wir uns zusammen,
du und ich,
vis a vis,
schweigen wir und reden wir.
Und dann gehen wir wieder,
jeder in sein Leben,
zu seinen Lieben,
erleichtert, dass wir etwas
an einem Ort gelassen haben,
und dass es möglich ist,
so miteinander reden zu können.

*Dieses Gedicht wurde von einer Teilnehmerin
aus der Selbsthilfegruppe „Angst und Panikatta-
cken“ aus Wolfsburg verfasst und es beschreibt
ihre Gedanken zum Thema „Selbsthilfe“.*

Die besondere Hilfsorganisation

Weisser Ring, Nienburg

Der Weisse Ring, die größte bundesweite Opferhilfeorganisation, ist für die Kriminalitätsopfer und ihre Angehörigen Hoffnung und Hilfe zugleich in einer oft ausweglos erscheinenden Lebenslage. Zusätzlich zum menschlichen Beistand unterstützt der Weisse Ring die Opfer durch materielle Hilfen in den unterschiedlichsten Hilfearten: Von der Gewährung von Rechtsschutz über eine psychotraumatologische Erstberatung bis hin zu Erholungsmaßnahmen und finanziellen Zuwendungen zur Unterstützung tatbedingter Notlagen.

Darüber hinaus steht der Weisse Ring auch ohne eine direkte finanzielle Unterstützung Kriminalitätsopfern und ihren Familien durch menschlichen Zuspruch und persönliche Betreuung mit Rat und Tat zur Seite.

- Grundsätze der Vereinsarbeit: Wir helfen in Deutschland. Unabhängig von Geschlecht, Alter, Religion, Staatsangehörigkeit und politischer Überzeugung erhalten Opfer von Kriminalität schnelle, direkte Hilfe.
- Ehrenamtlichkeit: In bundesweit 420 Außenstellen unterhält der Weisse Ring ein Netz von mehr 3.000 ehrenamtlichen Opferhelfern. Wir helfen seit über 34 Jahren Opfern von Kriminalität in persönlicher Not. Ganz vertraulich übernehmen unsere ehrenamtlichen Opferhelfer Patenschaften für eine Zeit, in der ein Opfer von Kriminalität Hilfe braucht.
- Kompetenz: Unsere Opferhelfer werden durch unsere Ausbildung darauf vorbereitet, professionell zu helfen. Die Ausbildung ist systematisch und methodisch auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Wir sind sachkundiger und anerkannter Ansprechpartner für Fragen der Opferhilfe und des Opferschutzes.

- Unabhängigkeit: Wir finanzieren unsere Tätigkeit aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden, Geldbußen und Nachlässen. Wir setzen die uns zugewandten Mittel planvoll, wirtschaftlich und effektiv ein unter Anwendung betriebswirtschaftlich sinnvoller Methoden. Unsere Förderer geben uns damit die Möglichkeit, in der Öffentlichkeit mit Nachdruck für die Verbesserung der rechtlichen und sozialen Situation von Kriminalitätsopfern einzutreten.

Die Hilfen im Einzelnen:

- Menschlicher Beistand und persönliche Betreuung nach der Straftat: Das persönliche Gespräch und der menschliche Beistand sind für die Opfer und ihre Angehörigen besonders wichtig. Individuell auf die Personen bezogen werden mit dem Opfer weitere Hilfsmaßnahmen erörtert.
- Hilfestellung im Umgang mit Behörden: Als Vertrauensperson für das Opfer wird es bei Problemen und Gesprächsbedarf im Umgang mit Behörden und Institutionen unterstützt.

Kontakt und Informationen

Peter Rosenkranz
 Weisser Ring
 Außenstelle Nienburg
 Finkenhof 32
 31582 Nienburg
 Tel. 05021 9229122
 Fax 05021 9229114
 rosenkranzpeter1@gmx.de
 www.weisser-ring.de



Die Mitglieder des Weissen Rings in Nienburg.

- Begleitung zu Gerichtsverfahren: Gerade das Strafverfahren stellt für viele Opfer eine unbekannte und angsteinflößende Größe dar. Bei allen Vernehmungen bis hin zur Hauptverhandlung kann das Opfer durch eine sogenannte Vertrauensperson begleitet werden.
 - Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen: Wo eine Hilfe des Weissen Rings nicht mehr möglich ist, werden anfragende Opfer auf andere Institutionen und Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam gemacht.
 - Beratungsscheck für eine anwaltliche Erstberatung: Opfer erhalten ohne eigenes Kostenrisiko eine umfassende anwaltliche Erstberatung. Der beauftragte Rechtsanwalt wird gebeten, Beratung zu erteilen im Zusammenhang mit sämtlichen Folgen der Straftat, z.B. im Hinblick auf sozialrechtliche Ansprüche nach dem Opferentschädigungsgesetz, strafprozessuale Opferschutzrechte, zivilrechtliche Ansprüche, die Beiordnung des Opferanwaltes/Zeugenbeistandes, sonstige Rechte, Möglichkeiten des Gewaltschutzgesetzes, die Beantragung von Beratungs- und Prozesskostenhilfe.
 - Rechtsschutz und Opferanwalt: Zum einen soll es Opfern schwerer Straftaten ermöglicht werden, mit Hilfe eines Anwaltes im Strafverfahren ihre Opferschutzrechte in geeigneter Form wahrnehmen zu können. Zum anderen soll – insbesondere durch anwaltliche Unterstützung bei der Geltendmachung von sozialrechtlichen Ansprüchen – dem Opfer dabei geholfen werden, die materiellen Tatfolgen zu beseitigen oder zumindest zu lindern.
 - Beratungsscheck für eine psychotraumatologische Erstberatung: Kriminalitätsoffern soll möglichst zeitnah nach psychisch verletzenden Erlebnissen eine angemessene, kompetente medizinisch-psychologische Fachberatung zukommen.
 - Erholungsmaßnahmen: Mit Erholungsmaßnahmen (Ferienhilfen) für Opfer und Familien soll nach einer Straftat ein Abschalten und die notwendige Distanz zum Geschehen ermöglicht werden.
 - Finanzielle Zuwendungen: Der Weisse Ring hilft materiell nur bedürftigen Kriminalitätsoffern. Dies gilt auch für die Übernahme von Rechtsanwaltskosten und die Aushändigung von Beratungsschecks. Die Ausrichtung an der wirtschaftlichen Situation der Familie und damit an der Frage, ob die Familie mit ihrem zur Verfügung stehenden Einkommen die Belastung durch die Straftat selbst tragen kann, lässt einen angemessenen Ermessensspielraum zu, auf die wirtschaftliche Situation eines jeden einzelnen Menschen einzugehen. Die Leistungen des Weissen Rings erfolgen kostenlos und unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft. Finanzielle Zuwendungen brauchen nicht zurückgezahlt werden.
- Unter Berücksichtigung der o.a. Grundsätze koordiniere ich als Leiter des Weissen Rings – Außenstelle Nienburg – den Einsatz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, der neben der unmittelbaren Opferhilfe auch Aktivitäten im Bereich der Kriminalitätsvorbeugung sowie zur Steigerung des Bekanntheitsgrades des Weissen Rings umfasst.
- Ziel ist es – als Teil eines lokalen Netzwerkes – im Zusammenwirken mit staatlichen Institutionen wie Polizei, Justiz und Verwaltung sowie mit allen weiteren mit der Opferthematik tangierten gesellschaftlichen Stellen Kontakt zu Betroffenen zu finden.

Der Schwerpunkt ist das Miteinander

Elterninitiative Bad Pyrmont: Familien mit behinderten Kindern

„Ausgebrütet“ wurde unsere El (Elterninitiative) auf einem gemeinsamen Abschiedessen einer Therapeutin unserer Kinder. Dort merkten wir vier Mütter, wie viele gemeinsame Themen wir teilen, wen wir doch alles kennen und wie gut wir uns mit Tipps und Trost ergänzen konnten! Das wollten wir erweitern und begannen, gemeinsame In-foabend von und für Eltern mit behinderten Kindern zu veranstalten. Seit April 2009 gehören wir zu den Selbsthilfegruppen des Paritätischen Hameln und nennen uns „Elterninitiative Bad Pyrmont: Familien mit behinderten Kindern“.

Wir sind offen für alle Formen von Besonderheiten und für alle Altersgruppen. Neue Eltern bringen neue Ideen und Wünsche mit, die wir versuchen umzusetzen.

Unser Schwerpunkt ist das Miteinander, das heißt untereinander als auch mit den Menschen unserer Heimatstadt. Gut ist es, sich zu „vernetzen“, mit den Paritätären, dem Behindertenbeirat und allen Organisationen, die unsere Rechte und Möglichkeiten erweitern. Mit der Elterninitiative „Inclusio“ setzen wir uns für Integrationsplätze in Kindergärten und Schule ein. Das Sozialzentrum Bad Pyrmont ermöglichte unseren Kindern Reitstunden in den Ferien und die Teilnahme an dem Sommerfest, wo „alt und jung“ fröhlich miteinander musizierten.

Mittlerweile gibt es Angebote für unsere Kinder an der Musikschule, einen integrativen Schwimmkurs und das Abenteuerturnen beim MTV. Mit der Vorstellung als „Elterninitiative“ öffnet sich manche Tür, die für den Privatmenschen noch klemmte.

Unser langer Name unterstreicht bewusst die Familie. Es soll nicht „nur“ um unsere gehandicapten Kinder gehen, sondern um jeden in der Familie. So veranstalteten wir mehrere Gesprächskreise mit der Pastorin Frau Löhmann, gemeinsame Familienausflüge und planen ein Tagesseminar über die Situation der Geschwisterkinder.

Jeder weiß, wie gut es tut, sich „auf Augenhöhe“ auszutauschen, über die Bahnschrankenticks unserer Kinder, über gute oder abschreckende Erlebnisse mit z.B. Ärzten, Behörden oder Menschen in der Einkaufsschlange oder im Stadtbus.

Gut, dass es uns gibt!

Kontakt und Informationen

Kontaktstelle für Selbsthilfe im FIZ

Osterstr. 46

31785 Hameln

Tel. 05151 576113

kontaktstelle.hameln@paritaetischer.de

paritaetischer.de

www.parityaetischer-hamel.de und

www.soziales-hameln-pyrmont.de

www.soziales-hameln-pyrmont.de

www.soziales-hameln-pyrmont.de

Sprechzeiten:

Mo., Di., Do. von 9-12 Uhr

Di. 15-17 Uhr

und nach Vereinbarung



Alt und Jung musizieren gemeinsam auf dem Sommerfest.



Unterstützung für mehr Selbstbewusstsein

Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrene, Braunschweig

Kontakt und

Informationen

Jutta Rutsch

Tel. 0531 2577252

j.ru.bs@web.de

[www.psychiatrie-](http://www.psychiatrie-erfahrene-)

[erfahrene-](http://www.psychiatrie-erfahrene-)

[braunschweig.de](http://www.psychiatrie-erfahrene-braunschweig.de)

In unserem Leben mussten wir in der einen oder anderen Form, ambulant oder stationär, Erfahrungen mit der Psychiatrie machen. Viele von uns schweigen aus Scham oder aus Angst vor Diffamierung und verstecken sich mit ihren Diagnosen.

Leider ist man mit einer psychischen Erkrankung immer noch in einer Position, in der man sehr schnell ausgegrenzt, stigmatisiert und bevormundet wird. Teilweise grenzen wir uns aber auch selbst aus, da wir eben diese Ausgrenzung und Stigmatisierung fürchten. Genau das möchten wir mit unserer Selbsthilfegruppe ändern. Wir wollen nicht, dass alles so bleibt wie es ist – wir möchten, dass es besser wird! Dass wir besser mit uns, unseren Diagnosen und unserer Lebenssituation zurechtkommen. Aber auch, dass unser Umfeld leichter und vorurteilslos mit uns umgeht.

Wir sind eine offene Gruppe und zu unseren Treffen kommen meist etwa zehn Personen. Manchmal mehr, manchmal weniger, aber der „harte Kern“ unserer Gruppe ist recht regelmäßig da. Unsere Treffen beginnen mit einem „Blitzlicht“ bei dem jede/r (wenn er/sie mag) kurz erzählt wie es ihm/ihr gerade geht oder was ihn/sie gerade bewegt. Daraus, oder aus aktuell anliegenden Themen, ergibt sich dann die jeweilige Thematik unserer Treffen. Eine Abschlussrunde reflektiert und beendet dann den Abend.

Wir bieten:

- Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen
- Informationen über Diagnosen und wie man damit umgehen kann (Krisenpass, Behandlungsvereinbarung, Vorsorgevollmacht)
- Eine kleine Auswahl an Büchern zum Ausleihen

Wir unterstützen uns

- beim selbstbewussten Umgang mit unseren Diagnosen und Einschränkungen
- beim selbstbewussten (und selbstsicheren) Auftreten mit anderen Psychiatrie-Erfahrenen in der Öffentlichkeit

Es wurde schon viel erreicht. So ist es beispielsweise in allen psychiatrischen Einrichtungen in der Umgebung möglich, eine Behandlungsvereinbarung zu treffen. Seit Mai 2007 gibt es eine Beschwerde- und Vermittlungsstelle für Psychiatrie-Erfahrene und deren Angehörige. Die Sprechzeit: Do 16 bis 18 Uhr unter Telefon 0171 6496235 oder per E-Mail: beschwerdestelle@braunschweig.de. Außerdem sind wir zusammen mit Angehörigen und Fachleuten an der Durchführung des Psychiatrie-Forums beteiligt (Termine auf unserer Webseite).

Wir treffen uns jeden 2. Mittwoch im Monat von 18 bis 19:30 Uhr im Gruppenraum des Vereins „Der Weg“, Bruchtorwall 9–11, in Braunschweig (Erdgeschoss).

„Wenn unser Herz nicht mehr intakt ist“

Selbsthilfegruppe Herz-Kreislauf-Patienten und deren Angehörige, Cuxhaven

Der Gruppenleiter und Gründer der Herz-Kreislauf-Selbsthilfegruppe im Cuxland ist

selber Herzschrittmacher- und Defibrillatorträger (Schockgerät), leidet an einer Herz-

Dr. med. Thorsten Müller, Chefarzt der kardiologischen Abteilung der Krankenhaus Cuxhaven GmbH, während eines Vortrags in der Selbsthilfegruppe Herz-Kreislauf-Patienten und deren Angehörige in der Stadt Cuxhaven und Umgebung.

rhythmusstörung, Herzmuskelerkrankung und an einem angeborenen Herzfehler. Nach seiner Pensionierung machten er und seine ebenfalls betroffene Ehefrau es sich zur Aufgabe, im Raum Cuxhaven eine neue Selbsthilfegruppe für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ins Leben zu rufen. Mit der Unterstützung der KIBIS im Paritätischen Cuxhaven konnte diese SHG im Oktober 2010 gegründet werden.

Sowohl Betroffene als auch deren Angehörige treffen sich einmal im Monat in einem Gesprächskreis „rund ums Herz“. Dieser bietet neben emotionaler Unterstützung Tipps und Erfahrungen sowie eine Plattform sozialer Kommunikation. In der Herz-Kreislauf-Selbsthilfegruppe steht der Erfahrungsaustausch, gerade in Sachen Behandlung und Medikamente, an oberster Stelle. Dr. med. Thorsten Müller, seit 2007 Chefarzt der kardiologischen Abteilung in der Krankenhaus Cuxhaven GmbH, unterstützt die Gruppe indem er bei allen medizinischen Angelegenheiten Rede und Antwort steht. Neben den regelmäßigen Treffen sind auch kontinuierliche Vorträge im Rahmen des Gesundheitswesens, eine Besichtigung eines Herzzentrums sowie die Teilnahme der alljährlichen Informationsmesse „Gesund und Fit“ in der Stadt Cuxhaven geplant, wo sich die Gruppe mit ihrem Stand präsentieren wird, um sich für die anderen Betroffenen stark machen zu können.

Das Herz ist der Motor des Herz-Kreislauf-Systems. Es ist ein muskuläres Hohlorgan, das den Blutstrom unentwegt in Gang hält. Das Herz ist etwa so groß wie eine Faust und wiegt rund 300 Gramm. Im Ruhezustand schlägt es bei jedem Schlag ca. 75 Milliliter Blut, das ergibt ungefähr 200 Millionen Liter gepumptes Blut in einem Menschenleben von durchschnittlich 75-80 Jahren. Leider ist die Arbeit des Herzens nicht frei von Störungen.



Herzerkrankungen haben in den letzten Jahren immer mehr zugenommen und sind deshalb lange schon die Haupttodesursache.

Zu den häufigsten Herzerkrankungen gehören u.a. die koronare (Herzkranzgefäße), die perikarde (Herzbeutel) und die endokarde (Herzinnenhaut) Herzerkrankung, sowie die Herzinsuffizienz (Herzschwäche), die Arrhythmien (Herzrhythmusstörungen), die Kardiomyopathie (Herzmuskelerkrankung) und der Herzklappenfehler. All diese Herz-Kreislauf-Erkrankungen können heutzutage mithilfe von hoch spezialisierten High-Tech-Geräten wie dem ultraschnellen Computertomographen oder dem Kernspintomographen, die präzise Aufnahmen des Herzens und dessen Gefäße machen, genau diagnostiziert werden.

In dem Gesprächskreis „rund ums Herz“ lernt man gemeinsam seine Herz-Kreislauf-Erkrankung anzunehmen, tauscht sich über die verschiedensten Behandlungsmethoden aus, wie z.B. Implantation eines Herzschrittmacher und/oder Defibrillators, Stents- oder Bypass-Operationen und versucht, jedem einzelnen Betroffenen und Angehörigen durch Zuspruch und Zuhören seine Ängste zu nehmen. Hier zitiert die Gruppe gern den Dichter Friedrich Hebbel: „Man hat nur dann ein Herz, wenn man es hat für andere.“

Kontakt und Informationen

Helmut Tiedemann
Schubertstraße 30
27474 Cuxhaven
OT Döse
Tel. 04721 51768
helmut.tiedemann2@
ewetel.net



Machtlosigkeit lindern, Herzenswünsche erfüllen

Weggefährten Elternhilfe zur Unterstützung tumorkrankter Kinder Braunschweig e.V.

Kontakt und

Informationen

Anja Renz

Tel. 0531 2254728

[www.weggefaehrten-
bs.de](http://www.weggefaehrten-bs.de)

Betroffenheit schafft Nähe – von Eltern, deren Kinder an Krebs erkrankten, ist im September 2002 unser Verein „Weggefährten“ entstanden. Wir suchen direkt im Krankenhaus einmal wöchentlich den Kontakt zu den neu betroffenen Eltern, wir möchten ihnen das Gefühl vermitteln, dass sie nicht ganz allein sind auf dem Weg durch die lange Therapie und danach.

Von den Spendengeldern finanzieren wir die Klinik-Clowns im Krankenhaus, das Computerprogramm Classissimo (vom Krankenzimmer in die Schule) wird mit unterstützt, es werden Ausflüge und Feste für die ganze Familie organisiert. Sehr am Herzen liegt uns die finanzielle Unterstützung der Familien, da durch die Erkrankung des Kindes häufig finanzielle Engpässe entstehen, die durch öffentliche Stellen nicht aufgefangen werden. Wir möchten versuchen, die tiefe Machtlosigkeit der Familien ein wenig durch unser Dasein zu lindern. Wir erfüllen Herzenswünsche der Kinder (z.B. Fahrten zu einem Musical oder ins Disneyland) und übernehmen die Kosten

für ein Ferienhaus während der Therapiepause (ermöglicht durch den Elternverein Göttingen).

Wir unterstützen bei Beerdigungskosten und bieten zum wiederholten Male ein Trauerseminar-Wochenende in Goslar an. In Heidelberg gibt es das „Walddpiraten-Camp“ der Deutschen Leukämie Forschungshilfe. Es bietet Seminare für trauernde Geschwisterkinder, verwaiste Eltern, Erholungs-Urlaube für tumorkranke Kinder während der Therapie oder danach. Diese Seminare bieten wir unseren Familien an.

Für die Zukunft ist uns sehr wichtig, weiterhin die Klinik-Clowns des Braunschweiger Theaters „Feuer und Flamme“ zu finanzieren. Wir freuen uns sehr darüber, auf dem Klinikgelände in der Holwedestraße jetzt eigene Vereinsräume zu haben. Dort bieten wir gezielt Treffen für unsere Familien an, haben dort einmal im Monat einen Selbsthilfe-Abend zum Erfahrungsaustausch sowie einmal im Monat morgens ein Elternfrühstück.

Austausch der ganz eigenen Erfahrungen

DSB Deutscher Schwerhörigenbund Ortsverein Braunschweig e.V.

Kontakt und

Informationen

Bernd Gottschalk

Tel. 0531 846655

Treffen jeden 1. Dienstag
im Monat, 17.30 Uhr,

Güldenstr.19/20 bei
Auris, Braunschweig

Jeden 1. Dienstag im Monat um 17.30 Uhr bietet der Schwerhörigenverein eine Beratung für Schwerhörige und von Tinnitus Betroffene an, noch relativ neu ist die Beratung von Cochlea-Implantat (CI). Im Anschluss an die Beratungen treffen sich die Mitglieder zum Erfahrungsaustausch und fragen und diskutieren, welche neuen Möglichkeiten es für sie gibt.

Bei den Treffen sind geschulte DSB-Berater zugegen, die die Schwerhörigen informieren. Jeder Interessierte ist herzlich eingeladen, an unserem Treffen teilzunehmen. Bei uns ist die Geselligkeit oberstes Gebot, denn unter seinesgleichen ist es am schönsten Erfahrungen auszutauschen, schließlich hat jeder Betroffene so seine eigenen Erfahrungen gemacht.

Begegnung mit verwaisten Eltern

Gruppe „Lichtblick“, Braunschweig

In dieser offenen Gruppe treffen sich Eltern, die ihr Kind in der Schwangerschaft, während der Geburt oder in den ersten Lebensmonaten verloren haben.

Die Gesprächsabende ermöglichen die Begegnung mit anderen verwaisten Müttern und Vätern, die an unterschiedlichen Punkten ihres Trauerweges stehen. Erfahrungen und Gefühle können ausgetauscht und Fragen gestellt werden. Kurz nach dem Tod ist das Bedürfnis zu reden besonders groß. Aber auch wenn der Alltag irgendwann wieder einge-

kehrt ist, bieten diese Abende Raum, über das verstorbene Kind zu sprechen.

Betroffene Eltern sowie eine Klinikseelsorgerin und ein Klinikseelsorger bieten die Möglichkeit zu Gesprächen an. Die offenen Gesprächsabende finden in der Regel am ersten Mittwoch im Monat um 20.00 Uhr in den Räumen der Hospizarbeit Braunschweig statt.

Wir bitten und ermutigen die Betroffenen, telefonisch einen ersten Kontakt mit uns aufzunehmen.

Kontakt und Informationen

Astrid Malke
Tel. 05302 800875

und
Maren Hogrefe
Tel. 0531 3499944

und
Mirjam Wiesinger
Tel. 0531 7996370

Motivation zur „Einstellung“ des Diabetes wecken

Diabetiker-Treff, Westerstede

Im Jahre 2004 zog Karin Pfeil gemeinsam mit ihrem Mann aus dem Ruhrgebiet in das Ammerländer Westerstede. An ihrem vorigen Wohnort war sie in der Diabetiker-Selbsthilfe sehr aktiv und hatte auch eine Diabetiker-Schulung absolviert. Nun musste sie feststellen, dass es zu diesem Zeitpunkt noch kaum selbstinitiierte Angebote für Diabetiker im Ammerland gab. Also ergriff Karin Pfeil die Initiative und rief den Diabetiker-Treff Westerstede ins Leben. Und das mit durchschlagendem Erfolg. Insgesamt hat die Gruppe mittlerweile circa 40 Mitglieder, wobei die Teilnehmerzahl bei den einzelnen Treffen oft wechselt und im Durchschnitt bei zehn bis zwölf Personen liegt.

„Ziel unserer Gruppe ist es, die Motivation der Diabetiker zu wecken, die ‚Einstellung‘ des Diabetes selbst mitzugestalten. Die In-

formationen der Ärzte sind zwar prägnant, aber oft kurz. Durch Erfahrungsaustausch und Unterstützung bei der Durchsetzung der Behandlungsvorgaben wird zu einem entspannten Umgang mit dieser ‚Krankheit‘ beigetragen“, so Karin Pfeil.

Angehörige sind immer auch herzlich willkommen zu den Treffen, damit sie mit den Betroffenen die richtige „Einstellung“ zu der Erkrankung haben. Außerdem erfahren sie auch, dass eigentlich nichts verboten ist in der Ernährung, wenn man weiß, wie es funktioniert und kein starkes Übergewicht besteht. Zu speziellen Themen werden, je nach Interesse der Gruppenmitglieder, Referenten eingeladen.

Die Gruppe trifft sich an jedem 2. Montag im Monat um 15 Uhr im Ev. Haus, Kirchenstraße 5, in 26655 Westerstede.

Kontakt und Informationen

Karin Pfeil
Tel. 04488 526040
karin.pfeil@ewetel.net

„Wenn nichts mehr so ist, wie es war!“

Angehörigenselbsthilfegruppe psychisch erkrankter Menschen, Braunschweig

Kontakt und Informationen

Telefonische
Sprechstunde
(Dienstag und
Donnerstag 19 bis 21
Uhr):
Tel. 0531 845938
manowie@aol.com

Gruppensprecherin
Marlis Wiedemann

Gruppentreffen jeden
2. und 4. Freitag im
Monat, 18 Uhr,
Kontaktstelle
„der weg“,
Helmstedter Str. 167,
Braunschweig

Wer nie mit psychisch erkrankten Menschen zu tun hatte, wird diese Kurzdarstellung vielleicht nicht lesen. Bei 1 % Erkrankungen in der Bevölkerung müsste schon jemand dauerhaft die Augen schließen, um nie einen Betroffenen zu sehen.

Wen interessiert es eigentlich, wie es mir als Angehörige eines psychisch erkrankten Menschen geht? Wann muss ich entscheiden, ob mein betroffenes Familienmitglied meine Hilfe benötigt? Wie grenze ich mich ab, ohne zu verletzen? Wo ziehe ich die Grenze zwischen Verantwortungspflicht und Verantwortungsabgabe? Diese Fragen und noch viele mehr werden in der Angehörigenselbsthilfegruppe psychisch erkrankter Menschen in regelmäßigen Gruppentreffen erörtert.

Ein vom Verein „der weg“ angebotenes Aufklärungsseminar über psychische Erkrankungen war der Auslöser zur Gründung der Selbsthilfegruppe. Sie besteht mittlerweile erfolgreich 20 Jahre. In einer angenehmen Atmosphäre finden wir Angehörige von erkrankten Kindern, Eltern, Geschwistern, Partnern und Freunden gegenseitigen Trost und Hilfe. Wir können in der Gruppe aussprechen, was uns bedrückt. Nur wer selbst diese Erfahrungen gemacht hat, entwickelt Verständnis dafür. Immer noch ist eine psychische Erkrankung mit

dem Gefühl von Schuld, Scham und Schande verbunden. Dieses Tabu zu durchbrechen, ist nur eine der Aufgaben, die wir uns gestellt haben. Die psychische Erkrankung (Psychose, Schizophrenie, Depression, bipolare Störungen usw.) ist eine Erkrankung wie jede andere auch.

Wir informieren u. a. über das ambulante sozialpsychiatrische Hilfsangebot in Braunschweig. In regelmäßigen Abständen laden wir als Referenten z. B. Ärzte, Mitarbeiter verschiedener sozialpsychiatrischer Einrichtungen und Fachleute für rechtliche Fragen in die Gruppe ein. Öffentlichkeitsarbeit, wie auch gemeinsame Aktionen mit den Psychiatrie-Erfahrenen an Selbsthilfe-Tagen und Psychiatrie-Foren, ist daher auch ein wichtiges Anliegen der Gruppe. Die Mitarbeit im Sozial Psychiatrischen Verbund, Bundes- und Landesverband der Angehörigen, und Aufklärung in den Berufsbildenden Schulen zeigt auch ein anerkanntes ehrenamtliches Engagement auf höherer Ebene. Durch Freizeitaktivitäten vergessen wir für eine Weile den Alltag und tanken Kraft, denn das Motto der Angehörigenselbsthilfegruppe lautet: „Achte auf dich selbst, so hast du Kraft für die anderen.“

Für neue Angehörige ermöglichen wir ein Erstgespräch im kleinen Kreis.

Sie geben sich gegenseitig Kraft: Die Mitglieder der Angehörigenselbsthilfegruppe bei einem gemeinsamen Auftritt.



„Raus aus dem Schneckenhaus“

intakt - Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V., Braunschweig

Der gemeinnützige Verein „intakt“ fördert die Selbsthilfe im Bereich der sozialen Ängste: Schüchternheit, Soziale Phobie, Soziale Isolation. Er ist Deutschlands ältester Verein zu diesem Thema und wurde 2004 von fünf Selbsthilfegruppen gegründet. Inzwischen ist er zum Vorbild für ähnliche Vereine geworden. Sein Selbsthilfenetzwerk besteht zur Zeit aus elf Gruppen.

Sozial ängstliche Menschen, auch als schüchtern oder gehemmt bezeichnet, leben oft in einer unfreiwillig selbst erzeugten gesellschaftlichen Isolation; sozusagen mit einer Mauer um sich herum. Durch schlechte Erfahrungen mit ihrer Umwelt, z.B. Mobbing, Ausgrenzung, Missbrauch, sehen sie misstrauisch in die Welt und ziehen sich zurück. Sie haben zwar ihre speziellen Stärken, auch solche, die aus dem Problem erwachsen, wie Rücksichtnahme und Sensibilität; es fällt ihnen aber schwer, sie zu zeigen. In der heutigen Zeit, in der materielle Werte und Durchsetzungskraft im Mittelpunkt zu stehen scheinen, können sich soziale Ängste zu einem bedrohlichen Problem entwickeln, wenn nichts dagegen unternommen wird.

Ein besonderes Problem bei sozialen Ängsten ist, dass sie auch gegenüber Hilfsangeboten bestehen. Betroffene müssen auch auf dem Weg zu Therapeuten oft ihre eigenen Widerstände überwinden. Das Problem steht damit seiner eigenen Lösung im Weg.

Diesen Menschen möchte intakt e.V. einen Ausweg bieten. Er unterstützt niedrigschwellige Hilfsangebote, die Interessenten einen leichteren Einstieg ermöglichen. Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, sich in angstfreier Atmosphäre mit ebenfalls Schüchternen auszutauschen, ohne Druck voneinander zu lernen und einen ersten Schritt aus der inneren Leere zu wagen. Die Gruppen helfen auf zwei

Arten: Erstens können in vertraulicher Atmosphäre die eigenen Probleme angesprochen werden und in der Gruppe zu Lösungen führen. Zweitens finden Betroffene in der Gruppe verständnisvolle Mitmenschen und können einen Freundeskreis aufbauen. Betroffene, die nicht den Mut zum Gruppenbesuch finden, können vom Verein Hilfe dazu bekommen.

Die Vernetzung der bestehenden Gruppen ist der zweite Bereich. Durch regelmäßige Selbstbewusstseinskurse und Freizeittreffen entsteht ein Austausch zwischen Mitgliedern verschiedener Gruppen. Er hilft, Wünschen einzelner Mitglieder z.B. nach Kontakt zu gleichaltrigen Mitbetroffenen zu entsprechen, wenn sie in der eigenen Gruppe unerfüllbar sind. So stabilisieren sich die Gruppen gegenseitig.

Drittes großes Feld ist die Öffentlichkeitsarbeit. Der Verein publiziert das Thema stellvertretend für die vielen mutlosen Betroffenen und erreicht so viele zurückgezogene Menschen. In diesem Bereich hat der Verein Erfolge erzielt und strebt ein flächendeckendes Hilfsnetzwerk für sozial Ängstliche an.

Kontakt und Informationen

intakt e.V.
Wendenring 4
(Briefkasten 93)
38114 Braunschweig
Tel. 0531 3496518
www.schuechterne.org



Würdigung von ehrenamtlich Engagierten in der Selbsthilfe im Rahmen des 8. Braunschweiger Selbsthilfetages 2007, im Vordergrund v.l.n.r.: Ines Kampen, Leiterin der KIBIS Braunschweig, Julian Kurzidim, Leiter der SHG für Schüchterne Braunschweig und 1. Vorsitzender des Vereins intakt e.V., Ulrich Markurth, Sozialdezernent der Stadt Braunschweig.



Ohne Vorbehalte über die Sucht sprechen

LINDES Kaufsucht Selbsthilfegruppe, Hannover

Kontakt und

Informationen

Sieglinde

Zimmer-Fiene

Tel. 05037 968021

(Mo. 19 - 21 Uhr,

Mi. 13 - 14 Uhr)

S.Zimmer-Fiene@

t-online.de

www.kaufsuchthilfe.de

Ich heiße Sieglinde Zimmer-Fiene, bin 55 Jahre alt und mich hat die Kaufsucht rund 25 Jahre lang beherrscht. Erst im November 2002 konnte ich in der von mir gegründeten Gruppe ohne Vorhaltungen über diese Sucht sprechen. Jeder Rückfall, über den ich offen sprechen konnte, hat mich einen Schritt weiter gebracht. Die Kaufsucht kommt schleichend und sie geht auch nur ganz langsam. Ich kann heute, jetzt und hier sagen, dass die Rückfälle dazu gehören. Sie sind natürlich kein Freibrief, aber niemand kann von heute auf morgen seine Sucht in den Griff bekommen. Ohne die Gruppe hätte ich nicht mein ‚Neues Ich‘ kennengelernt. Es ging nur mit dem offenen Reden in der Gruppe, ohne Vorhaltungen und ohne Druck.

Die Kaufsucht ist eine Sucht, in der ich und andere nach Liebe und Anerkennung suchen. Deshalb sollte keinem das Gegenteil geschehen, durch Vorverurteilung und Abwertung, nur weil die Sucht noch nicht gesellschaftlich und medizinisch anerkannt ist. Wie es mit der Sucht tatsächlich ist, kann nur ein Kaufschtiger wiedergeben. Wir wollen die Anerkennung der Kaufsucht als Krankheit, Verständnis und echte Hilfe! Danke an alle, die uns dabei unterstützen!

Wir, die Selbsthilfegruppe Kaufsucht, treffen uns regelmäßig einmal pro Woche in Hannover. Unsere Gruppensitzungen laufen zwanglos ab, allerdings ist es wichtig, dass Interessenten auch regelmäßig teilnehmen und nicht nur sporadisch oder in Krisensituationen zu uns kommen. Die erste Gruppensitzung war seinerzeit für uns alle ein großer Schritt. Was sind das für Leute, die anderen Kaufschtigen? Wir sind ganz unterschiedliche Menschen, mit einer Gemeinsamkeit: Der Kaufsucht und dem festen Willen, diese zu besiegen oder in den Griff zu bekommen. Wir sitzen zusammen und reden über unse-

re Alltagsorgen, Rückfälle, Krisen etc. und erkennen dabei, peu à peu, die Hintergründe unserer Sucht und unsere Fehler. Wir hören einander zu, stellen manchmal Fragen, kritisieren nicht und erteilen auch keine Ratschläge – die Lösung der eigenen Probleme findet dann jeder für sich. Wir inspirieren einander und geben uns Halt und Kraft. Neue Betroffene, Männer wie Frauen, sind bei uns immer willkommen.

Für einige ist es nicht leicht, dabei zu bleiben. Die Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit gegenüber anderen durchzuhalten ist sehr schwer, denn in der Sucht haben wir gelernt, zu tricksen, zu verbergen, zu leugnen. Es dauert eine ganze Zeit, die man mit und in der Gruppe braucht, bis der ‚Schalter‘ bei uns Kaufschtigen sich in Richtung ‚kontrolliertes Kaufen‘ bewegt. Mit vielen Rückfällen, die auf jeden Fall dazu gehören, aber es soll kein Freibrief sein.

Die Selbsthilfegruppe Kaufsucht hat eine Homepage, www.kaufsuchthilfe.de, die Betroffenen und Angehörigen eine Orientierungshilfe sein soll. Was wir derzeit leider nicht leisten können, ist die Nennung bundesweiter Anlaufstellen und/oder qualifizierter Therapeuten. Das liegt einfach daran, dass ein solches Netzwerk für Kaufschtige noch nicht existiert und es kaum Therapeuten, Ärzte und Kliniken gibt, die sich wirklich mit Kaufsucht auskennen. Hier sind die Betroffenen/Angehörigen noch immer selbst gefordert, etwas zu organisieren.

ber die Homepage gibt es die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme per E-Mail für alle Betroffenen und deren Angehörige. Ich biete auch eine telefonische Sprechzeit an für Fragen jeglicher Art. Die Kontaktaufnahme erfolgt selbstverständlich anonym. Häufig wird nach Anlaufstellen in der jeweiligen Region

gefragt und viele wollen einfach nur mal frei über ihr Problem reden. Oft suchen auch Angehörige Rat und Unterstützung. In der Hinsicht bin ich die Einzige, die dieses anbietet. Ein- bis zweimal im Jahr organisiere ich eine

Veranstaltung, zu der Ärzte, Therapeuten und Konsumforscher eingeladen werden, die über das Thema sprechen. Des Weiteren gibt es seit 2004 Broschüren, in der die Betroffenen ihren Leidensweg beschreiben.

Nicht nur die Krankheit ist ein Thema

Selbsthilfegruppe Krebserkrankungen, Westerstede

Im Sommer 2007 suchte ich aus eigener Betroffenheit heraus eine Selbsthilfegruppe zum Thema Krebs, konnte aber keinen zu mir passenden Zusammenschluss hier vor Ort finden. Mit Unterstützung der REBEKA (Regionale Beratungs- und Kontaktstelle für Selbsthilfe und Gesundheitsförderung im Ammerland) wurden dann über die Presse und per Handzettel andere Gleichbetroffene gesucht und ein passender Raum für unsere Zusammenkünfte gefunden. In den ersten Monaten musste sich die Gruppe finden. Einige Teilnehmer/innen kamen nur einmal, einige sind von Anfang an dabei.

Nun sind wir eine feste, aber für neue Teilnehmer gerne offene, Gruppe von an Krebs erkrankten Frauen und Männern, die sich einmal monatlich treffen. Dann ist nicht nur die Krankheit Thema. Wir sprechen über alles, was uns bewegt. Bei gemeinsamen Unternehmungen sind oft auch die Angehörigen mit von der Partie. Mehrmals im Jahr besuchen wir auch Veranstaltungen, die sich mit unserer Krankheit befassen.

Das Wichtigste ist der Erfahrungsaustausch im Umgang mit der Krankheit, den Ärzten, den Behörden usw. Da kann man viel von den anderen Betroffenen lernen.

Momentan treffen wir uns an jedem ersten Mittwoch im Monat in der Apothekervilla in der Gaststraße in Westerstede.

Kontakt und Informationen

Gabi Hildebrand

Tel. 04488 71273

gabihildebrand@web.de

www.selbsthilfe-ammerland.de

-ammerland.de



*Gemeinsame Freizeitgestaltung gehört zum Programm:
Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Krebserkrankungen.*



Ein Erfolg, mit dem keiner gerechnet hatte

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe, Ammerland

Kontakt und Informationen

Joachim Böckmann
Tel. 04403 916692

Als ich vor einigen Jahren mit meiner Familie nach Bad Zwischenahn gezogen bin, musste ich feststellen, dass es im gesamten Landkreis Ammerland keine Selbsthilfegruppe für an Krebs erkrankte Männer gab, der ich mich anschließen konnte. Was lag da näher, als mit zwei weiteren betroffenen Männern eine Krebs-Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. Die häufigste bösartige Tumorerkrankung bei Männern ist der Prostatakrebs, deshalb haben wir uns von Beginn an auf diese Erkrankung konzentriert.

Wir fanden im Ammerland sehr schnell Unterstützung bei der lokalen Presse, der Ammerlandklinik, der Reha-Klinik am Meer sowie den niedergelassenen Urologen. Schon beim ersten Treffen im Mai 2006 in den Räumen der Diakonie in Bad Zwischenahn waren wir zu sechst, gegen Ende des Jahres war der Besprechungsraum für die wachsende Teilnehmerzahl zu klein. Wir haben dann die Unterstützung unserer Gemeinde bekommen und treffen uns seit dieser Zeit im Haus Brandstätter. Die Zahl unserer Mitglieder wuchs in den vergangenen vier Jahren auf mehr als 120 an, ein Erfolg, mit dem wir nie gerechnet hatten.

Inzwischen finden drei Veranstaltungen in jedem Monat statt, je ein Treffen in Bad Zwi-

schenahn und in Westerstede (Apothekervilla) sowie ein gemeinsames Frühstück in Bad Zwischenahn. Die Angehörigen der Patienten sind bei unseren Gruppentreffen stets willkommen. Eine Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei. Unsere Gruppe ist mit einem gemeinnützigen Verein hinterlegt und durch das Finanzamt Westerstede anerkannt, so dass Spendenquittungen erstellt werden können.

Wir versuchen unsere ehrenamtliche Arbeit auf zwei Felder zu konzentrieren, die Früherkennung von Prostatakrebs und die Information betroffener Männer über die Erkrankung sowie Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. So können Sie offen mit ihrem Hausarzt und Urologen sprechen, denn nur ein aufgeklärter Patient kann zum Partner des Arztes werden und aktiv an seiner Genesung mitarbeiten.

Wir sind Mitglied im Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V. unter dem Dach der deutschen Krebshilfe und arbeiten vertrauensvoll in einem engen Netzwerk aus Ärzten, Kliniken, Krankenkassen, Apotheken und den Gesundheits-Gremien der Kreise und Gemeinden.

Miteinander Sein

Überwindung sozialer Ängste – Miteinander Kommunizieren, Hannover

Kontakt und Informationen

StilleWasserHannover@
gmx.de

Kennen Sie aus Ihrem Bekannten- oder Freundeskreis einen Menschen, der eher ruhig ist – meistens viel zuhört und wenig von sich erzählt? Viele würden sie/ihn als schüchtern bezeichnen. In manchen Fällen steckt eine soziale Phobie dahinter. Betroffene fühlen sich in ihrem sozialen Umfeld nicht mehr wohl,

vermeiden es auf neue Menschen zu treffen, in der Angst, negativ bewertet oder sogar nicht gemocht zu werden. Viele leiden unter psychosomatischen Symptomen und schämen sich für ihr ruhiges Temperament. Das Schweigen zu brechen ist der erste Schritt aus der Isolation.

„Überwindung sozialer Ängste – Miteinander Kommunizieren“ – lautet der Name der im Sommer 2009 gegründeten Selbsthilfegruppe – entstanden aus der Idee einen Raum für Menschen zu schaffen, in dem alle gleich(bedeutend) sind und jede Art von Individualität beim Einzelnen geschätzt und respektiert wird. „Jeder von uns hat das Recht er selbst zu sein“ heißt einer der Gruppenleitsätze. Gleichzeitig wird auf das Gemeinschaftsgefühl und die Kommunikation sowie Interaktion untereinander sehr viel Wert gelegt.

Zurzeit besteht die Gruppe aus acht Mitgliedern im Alter von 27 bis 57 Jahren. Sie trifft sich jeden Montag um 18:15 Uhr in der Nähe des Herrenhäuser Marktes. Die Gruppe organisiert sich selbstständig ohne ausgebildete

Gruppenleitung. Die Eigenständigkeit im Umgang mit der „Sozialen Phobie“ stellt für viele eine Motivation zur Gruppenteilnahme dar. Dennoch möchte ein Teil der Mitglieder nicht auf therapeutische Hilfe verzichten, zumal sie eine weitere Stütze bietet und auf den Einzelnen abgestimmt ist.

Neben der Themenrunde, in der dem Einzelnen die Möglichkeit eingeräumt wird, über seine Gedanken, Gefühle und Ängste zu sprechen, macht das Kommunikationstraining einen erheblichen Teil der Gruppensitzungen aus. Das „Miteinander Sein“ der Gruppe wird abgerundet durch Rituale sowie einen strukturierten Ablauf, der die Grundlage jeder Sitzung darstellt.

„Wir glauben an uns selbst“

In drei Jahren zur stabilen Gruppe mit vielen erfreulichen Momenten

Blaues Kreuz in Deutschland e.V., Selbständige Begegnungsgruppe Cuxhaven

Es war im Jahr 1877, als zwei Pfarrer der freien evangelischen Gemeinden in der Schweiz aus einer Versammlung heraus 27 Männer fanden, die sich schriftlich verpflichteten, auf jeden Konsum von Alkohol zu verzichten. So entstand: das BLAUE KREUZ. In Deutschland fand die Gründung im Jahr 1885 statt. Und Cuxhaven wartete bis zum Jahr 2008, bis sich das BLAUE KREUZ auch hier etablierte.

Zur Gründungsveranstaltung kamen 16 Damen und Herren. Dann ging es aufwärts – es sprach sich herum, dass eine dritte Komponente den Kampf gegen den Alkohol aufgenommen hat. Inzwischen haben wir eine stabile Gruppe, so zwischen 15 und 20 Teilnehmern. Die Gruppenabende haben wir um eine halbe Stunde verlängert, damit jeder seine Erlebnisse, Gedanken und Gefühle herauslassen kann. Wir

unternehmen auch gemeinsam schöne Dinge, wie ein Besuch des Weihnachtsmarktes in Lüneburg, einen Grillnachmittag, ein Drachenfest oder eine Radtour in den Wernerwald.

Doch die erfreulichen Momente erkennt man in den zwischenmenschlichen Beziehungen. Da trägt jemand dem anderen die Möbel beim Umzug. Da berichtet jemand, dass eine geeignete Wohnung leer steht. Die Gruppe beteiligt sich auch bei der präventiven Aktion „Cux gegen Koma“ und besucht Schulen in und um die Stadt. Erfreulich ist, dass viele Gruppenteilnehmer zu Seminaren geschickt werden können.

Doch das schönste für mich als Gründer und Leiter ist der Satz: „Seit ich beim BLAUEN KREUZ bin, bin ich trocken.“

**Kontakt und
Informationen**

Gert Henrich
Tel. 04721 396301

Regelmäßige Treffen ganz normaler Familien

Elterntreff „Kinder mit Downsyndrom“, Meppen

Kontakt und

Informationen

Gabriele Greskamp

Tel. 05931 88 29 50

klaus.greskamp@

t-online.de

Unser Elterntreff entstand aus der Eigeninitiative einer Mutter, die vor ca. sechs Jahren einen Jungen bekam, der mit einem überzähligen 21. Chromosom geboren wurde. Man bezeichnet diese Chromosomenanomalie als Trisomie 21, besser bekannt als Downsyndrom.

Mittlerweile ist unsere Gruppe auf 22 Familien gewachsen, die sich alle vier Wochen in den Räumen der Frühförderung des Vitus-Werks in Meppen trifft. Wir tauschen Erfahrungen und Informationen aus. Das ist vor allen Dingen am Anfang sehr wichtig. Uns war wichtig, der Öffentlichkeit bewusst zu machen, dass sich unsere Kinder und unser Leben nicht großartig von dem anderer Kinder mit ihren Familien unterscheidet. Dass diesem einen überzähligen Chromosom nicht so viel Gewicht eingeräumt werden sollte. So entstand die Idee einer Fotoausstellung.

Inzwischen ist es jetzt schon über zwei Jahre her, dass unsere durch die Fotografin Conny Wenk inspirierte Idee der Fotoausstellung „Aussergewöhnlich – Menschen mit Downsyndrom“ begann. Dank des Fotografen Hans Einspanier aus Lingen, der Grafikdesignerin

Jutta Raue, vieler Sponsoren und natürlich dank unserer Hauptdarsteller wurde die Idee in die Tat umgesetzt. Das herzliche Wesen, die Lebensfreude und vor allem die Natürlichkeit der Models in einem kurzen Augenblick für immer als Fotografie festzuhalten, ist schon eine Kunst für sich, die unseres Erachtens nach von Hans Einspanier perfekt umgesetzt wurde. Mit dem uneigennützigem sozialen Engagement der beiden Fotografen entstanden somit diese einmaligen Porträts, Booklets und Poster.

Eigentlich war nur eine Ausstellung geplant, damals im Atrium des Krankenhauses Ludmillerstift in Meppen. Doch aus dieser einen Ausstellung wurden immer mehr, so dass die Ausstellung „Aussergewöhnlich“ bereits weit über unsere emsländischen Grenzen bekannt wurde. Der bisherige Zuspruch aus der Bevölkerung macht die Models und uns sehr stolz und ein Stück weit selbstbewusster. Die Begeisterung gibt uns Mut und spornt uns an, weitere Aktionen bezüglich einer verbesserten Integration zu unternehmen.

Denn wir sehen uns als ganz normale Familien und wir sind sehr stolz auf unsere Kinder und auf alles, was sie erlernen. Sie machen uns sehr viel Freude und bei uns ist immer was los, genauso wie in anderen Familien auch. Mütter unseres Elterntreffs wurden gefragt, warum sie denn unbedingt ihre Kinder auf einer Regelschule anmelden wollen. Die Antwort ist simpel: Wir möchten, dass unsere Kinder in der Schule etwas lernen, denn das ist doch der Grund, aus dem man eine Schule besucht. Wir wünschen uns die problemlose Inklusion von Menschen mit Behinderung an allen Kindergärten, Schulen und im späteren Berufsleben!

Das selbstverständliche Miteinander und der gegenseitige Respekt nichtbehinderter Menschen gegenüber Menschen mit Behinderung sollte ein wichtigeres Ziel in unserer Leistungs-

Wünschen sich, dass diesem einen überzähligen Chromosom nicht so viel Gewicht eingeräumt wird: Die Mitglieder des Elterntreffs „Kinder mit Downsyndrom“.



gesellschaft sein, in der außergewöhnliche Menschen immer noch nicht den Platz einnehmen, der ihnen zusteht. Ziele wie z.B. freie Schulwahl sollten problemlos erreichbar sein, ohne aufwendige Antragsstellungen, denen oft eine Antragsablehnung folgt. Hier steht u.a. die Politik in der Verantwortung, um das

Gesetz der Inklusion möglichst schnell umzusetzen. Vorab ist es jedoch wichtig, dass jeder Mitbürger seinen Teil in unserer Gesellschaft dazu beiträgt, indem er Vorurteile abbaut, Verantwortung für Menschen übernimmt, die auf Unterstützung angewiesen sind, und somit Nächstenliebe vorlebt.

Von der Diagnose hin zur Erreichung einer guten Lebensqualität

Selbsthilfegruppen für Kehlkopferierte in Lüneburg, Celle und Uelzen

Die Diagnose Krebs wird von vielen wie ein Todesurteil aufgenommen, noch dazu Kehlkopfkrebs. Das macht die Aussage noch dramatischer. Nach der Operation kann ich nicht mehr sprechen, über meine Gefühle und Ängste reden, nicht mehr singen, nicht mehr fluchen und, und, und.

Die operative Entfernung des Kehlkopfes ist für die Betroffenen und deren Angehörigen ein dramatischer Einschnitt in die Lebensqualität. Die Selbsthilfegruppe für Kehlkopferierte hilft den Betroffenen und deren Angehörigen, wieder ein lebenswertes Leben zu führen. Schon vor der Operation sprechen die Patientenbetreuer – selbst kehlkopfflos – mit den Kehlkopfkrebserkrankten und deren Angehörigen über die völlig neue Lebenslage.

Einer von den Patientenbetreuern ist Hermann Knöpke mit seiner Ehefrau Rita. Hermann Knöpke leitet auch die Selbsthilfegruppe Uelzen, Lüneburg und seit Juni 2010 auch Celle. Die Mitglieder, deren Angehörige und Interessierte treffen sich einmal monatlich zu einem Erfahrungsaustausch. Hier lernt der Frischoperierte den Umgang mit seiner Behinderung. Gleichzeitig werden auch Ratschläge und Tipps über den weiteren Verlauf

der Krankheit und den Gebrauch von Hilfsmitteln gegeben, auch über den Umgang mit Behörden, um die Krankheit zu erleichtern. Die Patientenbetreuer aus der Selbsthilfegruppe üben ihre Tätigkeit ehrenamtlich und mit großem persönlichem und zeitlichem Engagement aus.

Viele Leute ziehen sich nach der Krankheit zurück. „Ganz falsch“, sagt Hermann Knöpke, „das Leben bleibt auch danach lebenswert.“

Kontakt und Informationen

Hermann Knöpke

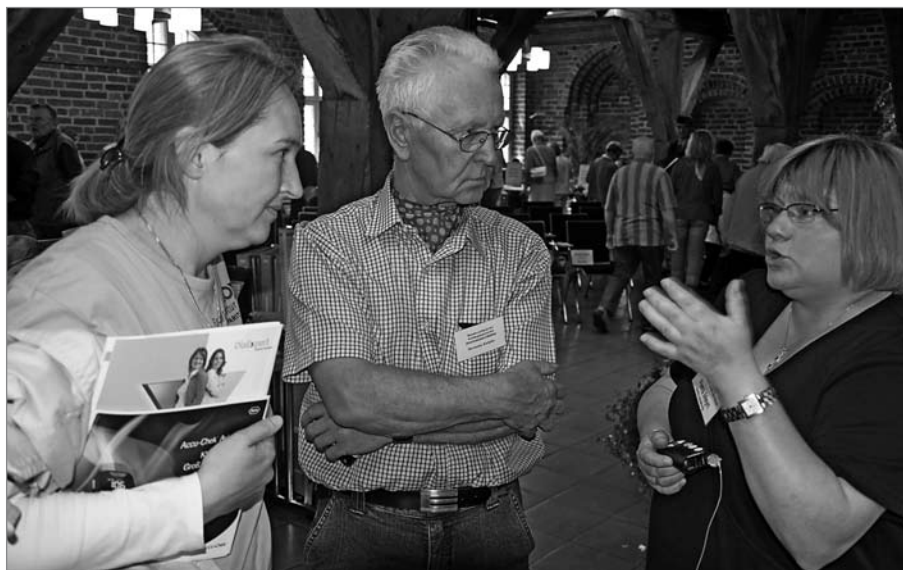
Tel. 0581 79584

info@shg-

kehlkopferierte.de

www.shg-

kehlkopferierte.de



Informiert über den Umgang mit der Krankheit:

Hermann Knöpke im Gespräch mit Interessierten.

Freude am Älterwerden und aktiv bleiben

Selbsthilfegruppe „Aktiv-Treff 55plus“, Lüneburg

Kontakt und

Informationen

Gretel

Fiedel-Westermann

Tel. 04131 840841

Wir, die Mitglieder der Selbsthilfegruppe 55plus, treffen uns jeden Freitag in der Begegnungsstätte „Parlü“ in Lüneburg. Für jeden Monat erstellen wir gemeinsam einen Aktivitätenplan, den alle an der Gruppe Interessierten erhalten. Ein Artikel für die Lüneburger Landeszeitung ist in Vorbereitung, in dem wir uns als Gruppe vorstellen werden – auch ein Flyer ist in Arbeit.

Wir bieten verschiedene Aktivitäten an: Gehirntraining, Literaturkreis, kreatives Gestalten und Handarbeit, Singen, Gymnastik, Teilnahme an Aquarellmalerei (an jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat von 10 - 13 Uhr) und sprechen über das, was jeder aktuell als wichtiges Thema beachtet wissen möchte. Das Programm kann jederzeit variiert und erneuert werden: Neue Ideen sind immer willkommen, Entscheidungen werden dann gemeinsam getroffen. Geplant und zum Teil umgesetzt sind Unternehmungen wie z.B. eine Tagesfahrt im März und eine viertägige Reise im April. Geplant sind außerdem Ausflüge am Nachmittag wie eine Heide-Fahrt und die Besichtigung des Klosters Ebstorf. Auch weitere Angebote sind

in Planung: Meditatives freies Tanzen, eigene Gedichte verfassen, die Gründung einer Wandergruppe und vieles mehr. Feste, zum Teil in jahreszeitlicher Dekoration, feiern wir gerne!

Wichtig ist uns, in fröhlicher und entspannter Atmosphäre zusammen zu sein, vieles, wozu wir Lust haben, auszuprobieren und jeden, so wie er ist, zu akzeptieren und wertzuschätzen. Dazu gehört für uns: Ruhe zu finden, gegenseitiges Verstehen, Kraft schöpfen, Fähigkeiten zu entdecken und/oder neu zu entwickeln, die Wahrnehmung zu schärfen, Zufriedenheit und Freude erleben, Wohlbefinden zu spüren, Geselligkeit leben und, und, und.

Unsere Gruppenteilnehmer kennen sich seit einem halben Jahr, lösten sich Ende 2010 von einem Verein und haben sich als Selbsthilfegruppe neu zusammengeschlossen. Bewährt hat sich in der Vergangenheit oben genanntes Programm, das aktiv gelebt wird. Wir sind eine fröhliche, positive aufgeschlossene Truppe, die sich auf neue interessierte Mitglieder freut.



Die Mitglieder des Aktivtreffs 55plus legen großen Wert auf ein abwechslungsreiches Programm.

Mut und Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft vermitteln

LV Nierenkranker, Dialysepatienten und Transplantierte Niedersachsens e.V., Braunschweig

Die Grundmotive für die Tätigkeit des Landesverbands Nierenkranker, Dialysepatienten und Transplantierte Niedersachsens e.V. entspringen dem Bewusstsein der sozi-



Aufklärung der Öffentlichkeit: Ein Infostand der Braunschweiger Regionalgruppe des Landesverbands Nierenkranker, Dialysepatienten und Transplantierte Niedersachsens e.V..

alen Verpflichtung, getragen von einer aktiven Beteiligung bei der Bewältigung des eigenen Schicksals bzw. des eines Familienangehörigen. Der Landesverband will durch Aktivität und Einsatz helfen, dem Einzelnen das Bewusstsein zu vermitteln, nicht allein zu sein, allen Mitpatienten/innen Mut und Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft zu geben und Vereinsamung und Isolierung zu lindern.

Die Hilfe, Unterstützung und Betreuung von Nierenkranken, Dialysepatienten und Transplantierten in Niedersachsen steht im Mittelpunkt, um einer krankheitsbedingten sozialen Isolierung entgegenzuwirken. Zur Aufklärung der Öffentlichkeit über die Probleme der genannten Patientengruppe werden verschiedene Veranstaltungen durchgeführt.

Kontakt und Informationen

Almuth Tabatt
Pallwall 22
38165 Lehre
Tel. 05308 2909
rg-braunschweig@
lndt.de

Hilfe für Trauernde nach einem Suizid

AGUS e. V. – Angehörige um Suizid – Selbsthilfegruppe Hannover

Mit dem Thema Suizid kommen viele nur oberflächlich in Berührung – etwa in einem Fernsehkrimi oder in der Presse, wenn über den „Selbstmord“¹ eines Prominenten berichtet wird. Aber wie sieht es im alltäglichen Leben aus? Was bedeutet der Suizid eines geliebten Menschen für die Angehörigen?

Jährlich sterben in Deutschland zwischen 9.000 und 10.000 Menschen durch die eigene Hand. Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hinterlässt jeder Suizidopfer fünf bis sieben Angehörige.

¹ Statt „Selbstmord“ sollten wertfreie Begriffe wie „Suizid“ oder „Selbsttötung“ verwendet werden. „Selbstmord“ beinhaltet das Wort „Mord“ – ein Straftatbestand, der nichts mit der Tat eines verzweifelten Menschen zu tun hat, der sich das Leben nimmt.

² Ebenfalls Buchtitel von AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker: „AGUS e. V. – Gegen die Mauer des Schweigens“

Jedes Jahr sind also 60.000 – 80.000 Personen neu von dieser Art der Trauer betroffen. Viele fühlen sich mit diesem Schicksal allein gelassen und isoliert. Durch Tabuisierung und fehlende Informationen in der Öffentlichkeit entsteht nicht selten eine „Mauer des Schweigens“² um die Hinterbliebenen.

Der Suizid eines nahe stehenden Menschen löst bei den Angehörigen nicht nur eine schwere komplizierte Trauer aus, sondern verursacht zumeist auch eine massive Lebenskrise. Viele Hinterbliebene beschreiben, dass sich das Leben plötzlich in ein „vorher“ und „nachher“ teilt. Nur wer selbst betroffen ist, kann ermessen, welch ein Chaos im Inneren eines Menschen durch den Suizid eines Angehörigen entsteht. Der Schmerz des Verlustes

Kontakt und Informationen

Sabine Rothert
Guédes
Tel. 0511 5362966
hannover@
agus-selbsthilfe.de
www.hannover.agus-
selbsthilfe.de
und
Kontakt zur
Bundesgeschäftsstelle
in Bayreuth,
Tel. 0921 1500380
kontakt@
agus-selbsthilfe.de
www.agus-
selbsthilfe.de

wird u. a. von Schuldgefühlen, Ohnmacht und der quälenden Frage nach dem „Warum“ begleitet, auf die es oft keine oder nur unbefriedigende Antworten gibt. Das Andenken an den Verstorbenen ist stets von der Tatsache des Suizids überschattet, was das Trauern umso schwieriger macht. Denn positive Erinnerung ist wichtig für die Verarbeitung des Verlusts. Viele Betroffene denken in der ersten Zeit daran, sich ebenfalls zu töten. Die Trauer nach dem Suizid eines geliebten Menschen bestimmt meist über Jahre hinweg das eigene Leben. Ein Weiterleben und Verarbeiten des Erlebten gelingt oft nur durch therapeutische Hilfe, intensive Trauerbegleitung, Gespräche in Selbsthilfe- oder Trauergruppen und natürlich durch Unterstützung von Familie, Freunden und Bekannten. Manchmal treffen die Hinterbliebenen aber in ihrem sozialen Umfeld auf Unverständnis. Es werden Äußerungen gemacht wie: „Wieso weinst du? Sie wollte doch sterben.“ oder „Trauere nicht um ihn, er hat es doch so gewollt.“ Nachbarn wechseln die Straßenseite, weil sie nicht wissen, was sie sagen sollen. Oft möchten die Hinterbliebenen ihre Freunde und Bekannten nach einer gewissen Zeit auch nicht mehr mit ihrer Trauer „belasten“.

In der AGUS Gruppe kann in geschützter Atmosphäre alles immer wieder ausgesprochen und miteinander besprochen werden. Alle Gruppenteilnehmer/innen haben, wenn nicht die gleichen, so doch zumindest ähnliche Erfahrungen gemacht. Alle haben durch den Suizid einen gravierenden Einschnitt in ihrem Leben erfahren und können sich deshalb durch Gespräche gut unterstützen. Wer in die Gruppe kommt erfährt zunächst einmal: Ich bin mit diesem Schicksal nicht allein. Innerhalb der Gruppe existiert ein besonderes gegenseitiges Verständnis, das nur unter Betroffenen entsteht. Auch befinden sich die Gruppenteilnehmer/innen in ver-

schiedenen „Stadien“ der Trauer. Beispielsweise kann jemand, der voller Hoffnungslosigkeit am Anfang seines Trauerweges steht, durch den Austausch mit einem anderen, der auf seinem Trauerweg schon ein Stück gegangen ist, Hoffnung für die Zukunft schöpfen. Oft wird man auch vom Alltag eingeholt, muss schnell wieder bei der Arbeit und für die Familie funktionieren, so dass kaum Platz für die Trauer bleibt. Die regelmäßigen monatlichen Treffen schaffen immer wieder den nötigen Raum für die Trauer. Die Gruppengespräche sollen nicht als Ersatz für therapeutische Hilfe oder Trauerbegleitung verstanden werden. Die Hilfe, die in der Gruppe erfahren wird, unterscheidet sich von der Hilfe, die man in der Therapie oder Trauerbegleitung bekommt. Deshalb ist bei der Bewältigung eines Verlusts durch Suizid eine Kombination mehrerer Hilfeangebote oft sinnvoll. Viele Hinterbliebene nehmen z. B. wöchentliche Sitzungen bei Gesprächstherapeuten, Traumatherapeuten oder professionellen Trauerbegleitern in Anspruch. Manchmal sind die psychischen Auswirkungen aber auch so schwerwiegend, dass Aufenthalte in psychiatrischen Kliniken oder Reha-Einrichtungen notwendig sind.

AGUS e. V. – Angehörige um Suizid

Die Selbsthilfegruppe in Hannover gehört zu AGUS e.V. Der Verein entstand 1989 aus der Eigeninitiative einer Betroffenen, Frau Emmy Meixner-Wülker († 2008), deren Mann sich viele Jahre zuvor das Leben genommen hatte. Sie gründete die erste Selbsthilfegruppe in Bayreuth und unterhielt Kontakte zu unzähligen Betroffenen im gesamten Bundesgebiet. Sie warb mit Hilfe der Medien in der Öffentlichkeit für Unterstützung und Verständnis für die Hinterbliebenen und stieß damit auf große Resonanz. Mittlerweile ist AGUS eine Selbsthilfeorganisation mit bundesweit 54 Selbsthilfegruppen. Das AGUS-

Büro in Bayreuth bietet darüber hinaus Informationen und Unterstützung für Betroffene per Telefon und E-Mail, veranstaltet jährlich ein Gesamttreffen für Betroffene und Interessierte mit Fachvorträgen und Gesprächsmög-

lichkeiten. Jedes Jahr findet eine Reihe von Trauerseminaren statt, die trauertherapeutisch angeleitet sind. Darüber hinaus arbeitet AGUS mit der Fachwelt zusammen und betreibt Öffentlichkeitsarbeit.

Die Erhaltung der Mobilität steht im Mittelpunkt

Selbsthilfegruppe „RBS“ Rollstuhlfahrer Braunschweig

Wir sind eine Gruppe von Rollstuhlfahrern und mobilitätseingeschränkten Menschen, die sich zur Förderung der Betreuung und Beratung von Rollstuhlfahrern und Ihrer Familien zu einer Selbsthilfegruppe zusammengeschlossen hat. Die Selbsthilfegruppe besteht bereits seit 1990 und wurde unter dem Namen RNB (Rollstuhlgerechter Nahverkehr Braunschweig) gegründet.

Im Gegensatz zu vielen anderen Selbsthilfegruppen ist unser verbindendes Element nicht die gemeinsame Krankheit oder Behinderung, da hat nahezu jeder eine Andere. Unser Interesse gilt übergreifend der Herstellung und der Erhaltung der Mobilität, um maximal, selbstbestimmt und aktiv am öffentlichen und kulturellen Leben in Braunschweig und Umgebung teilnehmen zu können.

In diesem Sinne leisten wir einen Erfahrungsaustausch unter Betroffenen und bieten die Herstellung von sozialen Kontakten und Anleitung zur Selbsthilfe durch Gruppentreffen, Vorträge etc. Im Rahmen unserer Möglich-

keiten wirken wir bei der Gestaltung von öffentlichen und privaten Einrichtungen sowie Nah- und Fernverkehr hinsichtlich der Belange von Rollstuhlfahrern aktiv mit. Vieles haben wir schon erreicht. Unter Anderem waren wir an der barrierefreien Gestaltung von Hauptbahnhof, VW-Halle, Kinos, Stadtbädern und Gaststätten in Braunschweig beteiligt.

Wir sind der Überzeugung, dass jedes neue Mitglied eine Bereicherung für unsere Gruppe ist, denn gemeinsam lassen sich Ideen besser verwirklichen. Darum sind wir immer auf der Suche nach neuen Mitgliedern. Bei Interesse an unserer Selbsthilfegruppe nehmen Sie jederzeit Kontakt zu uns auf.

Kontakt und Informationen

Heidemarie Fuchs
Tel. 0531 872114
heidemarie.fuchs@t-online.de
und

Yvonne Herrmann
Tel. 0531 874512
YHerrmann@web.de



Die Selbsthilfegruppe „RBS“ Rollstuhlfahrer macht sich in Braunschweig für eine barrierefreie Stadt stark.

„Gesund zu werden und zu bleiben ist in zunehmendem Maße in unsere Selbstverantwortung gestellt“

EVA Gesundheitsinitiative e.V., Emsland

Kontakt und Informationen

www.eva-gesundheitsinitiative.de

Die Gruppen Frauen nach Krebs treffen sich monatlich:

Haren:

jeden 2. Mittwoch im Monat, 19:30 Uhr, DMSG Haus,

Nikolausweg 12
Gruppenleiterin
Angelika Kötter,

Tel. 05932 4729 und

Meppen:

jeden 2. Donnerstag im Monat, 19:30 Uhr, Med. Zentrum

(Paritätischer)
Lingener Str. 13
Gruppenleiterin

Manuela Esders, Tel. 05932 69652 und

Lingen:

jeden 4. Mittwoch im Monat, Gesundheitszentrum Bonum Vitae,

Meppener Str. 147
Gruppenleiterin

Annette Feldhoff Wetzels, Tel. 0591 8076525 sowie

Die Angehörigengruppe trifft sich alle 3 Wochen im Haus der sozialen Dienste in Haren

Am 20.04.2010 wurde der Emsländische Verein und Arbeitskreis „EVA Frauen nach Krebs“ umstrukturiert, um die Angebote für Frauen, Männer und Angehörige nach Krebs zu erweitern. Der Verein hat einen neuen Namen und nennt sich jetzt: EVA Gesundheitsinitiative e.V. – Emsländischer Verein und Arbeitskreis zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit.

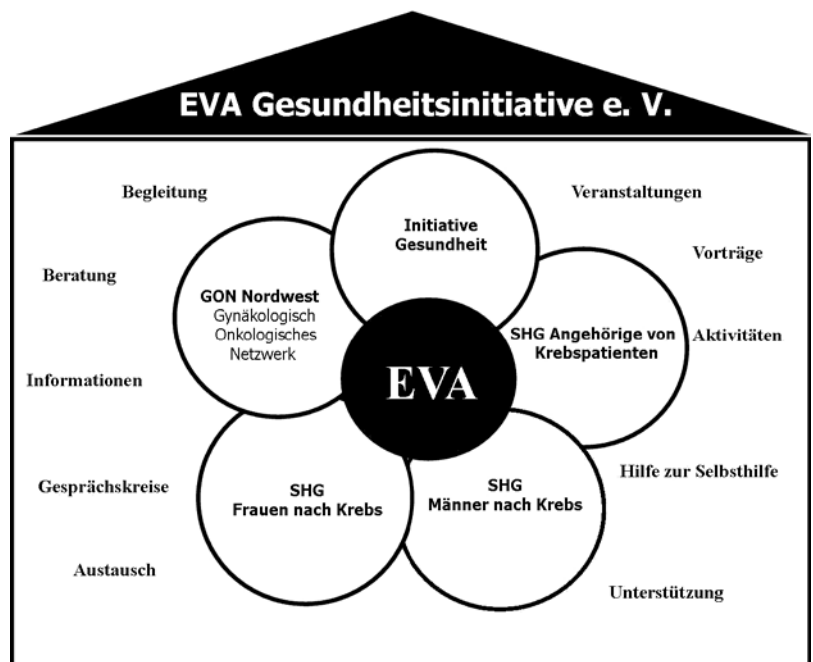
Die EVA Gesundheitsinitiative e.V. macht es sich zur Aufgabe, Menschen mit einer Krebserkrankung während und nach einer medizinischen Therapie zu unterstützen und sie zu betreuen. Durch einen Zusammenschluss von Betroffenen und Nichtbetroffenen möchten wir durch eine Zusammenarbeit auf der Ebene der Selbsthilfe, Beratung, Pflege und anderer Strukturen, die sich für kreberkrankte Menschen engagieren, die Situation der Betroffenen verbessern und sie im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe unterstützen. Weiterhin liegt die Aufgabe des Vereins auf dem Gebiet der Früherkennung und Prävention von Krebs, indem er über die unterschiedlichsten gesundheits-erhaltenden und gesundheitsfördernden Maßnahmen aufklärt und informiert.

Unsere Selbsthilfegruppen, Frauen, Männer und Angehörige nach Krebs, möchten ein engmaschiges Netz knüpfen, das Krebser-

krankte nach dem Schock der Diagnose auf- fängt. Wir begleiten sie auf dem Weg durch die Krankheit, der mit Ängsten und Sorgen gepflastert ist. Mit vielfältigen Aktivitäten wollen wir dazu beitragen, die krankheitsbe- zogene Isolation zu überwinden.

Ein breites Angebot an Veranstaltungen konnte für das Jahr 2011 festgelegt werden bzw. befinden sich für das 2. Halbjahr in Planung. Ernährungs- und Gesundheitsvorträge, Kurse zum Erlernen der progressiven Muskelent- spannung und Autogenes Training, ein Yoga- schnuppernachmittag und ein anschließender Kurs, ein Gesundheitswochenende für Krebs- betroffene Frauen, Gottesdienst für Krebs- betroffene, ihre Angehörigen und Freunde sowie eine Wanderung fürs Leben mit Krebs- betroffenen sind nur ein Teil des vielfältigen Angebots der EVA Gesundheitsinitiative. Alle Informationen zum Verein, den aktuellen Veranstaltungskalender und Berichte über bisherige Aktionen findet man auf der Home- page der Initiative.

Die Struktur der EVA Gesundheitsinitiative e.V..



„Aphasie verstehen“ - Ausstellung mit Betroffenen

Aphasiker-SHG „Freitagstreff“, Lingen und SHG Aphasie + Schlaganfall, Haren

Aphasie? Was ist Aphasie? Diese Frage hören wir trotz umfangreicher Presse- und Aufklärungsarbeit leider immer noch zu oft!

Sprachlos – plötzlich aufzuwachen und nicht mehr (richtig) sprechen zu können ist die schreckliche Erfahrung, die ein/e Aphasiker/in durchmacht.

Aphasie ist eine erworbene Sprachstörung, die nach einer Schädigung der sprachdominanten Hirnhälfte auftreten kann. Ursache einer solchen Schädigung ist in den meisten Fällen ein Schlaganfall, aber auch Hirnblutungen, Hirntumore, entzündliche Prozesse im Gehirn oder Schädel-Hirn-Verletzungen z.B. nach einem Unfall sind möglich.

Unter dem Begriff Aphasie wird der teilweise oder komplette Verlust von Sprache verstanden. Der Aphasiker hat Schwierigkeiten mit der eigenen Sprache umzugehen; betroffen können in der Regel das Sprechen, das Verstehen, das Lesen und das Schreiben sein.

Zentrales Thema in der zweiten Jahreshälfte 2010 war und ist deshalb auch noch weiterhin ein Öffentlichkeitsprojekt der Aphasiker-Selbsthilfegruppen „Freitagstreff“ aus Lingen und der Selbsthilfegruppe Aphasie + Schlaganfall Haren.

Mit diesem etwas anderen Projekt möchten wir für das Thema „Aphasie“ sensibilisieren, gerade auch diejenigen, für die „Aphasie und Aphasiker“ noch Fremdwörter sind. Betroffene zeigen, wie sie mit der Sprachstörung leben und umgehen. Alle haben eine Aphasie, teilweise auch Lähmungserscheinungen und/oder andere Symptome. Alle erlitten entweder einen Schlaganfall oder Hirnblutung, hatten einen Unfall (Schädel-Hirn-Trauma) oder Tumor.

In den Ausstellungen stehen die Betroffenen zu ihren Handicaps und stellen sich mit Namen, Alter, Krankheit und kurzem Einblick in ihr Leben vor. Sie wollen als Menschen mit Aphasie verstanden werden.

Kontakt und Informationen

Aphasiegruppe und
-ausstellung

Christa Wolf

Tel. 0591 9181188

lingen@

aphasikerzentren.de



Mit Schirmherr Landrat Hermann Bröring beim Selbsthilfetag Meppen.

Blind Spargel schälen – gar nicht so einfach

Selbsthilfegruppe Blinde und Sehbehinderte in Lingen

„Versuchen Sie mal, blind Spargel zu schälen – das ist gar nicht so einfach“, erzählt Thomas Dust, Leiter der Selbsthilfegruppe für Blinde und Sehbehinderte in Lingen. Mit ihm trafen sich neun Männer und Frauen, alle blind bzw.

stark sehbehindert, an zwei Wochenenden im Mai jeweils freitags und sonntags in den Räumen der Volkshochschule Lingen, um dort unter fachkundiger Anleitung einen Kochkurs zu absolvieren. Für jeden blinden Teilnehmer

Kontakt und Informationen

Thomas Dust

Tel. 0591 66078

nahm eine Begleitperson an dem Kurs teil, die beim Vorlesen der Rezepte oder beim Abmessen der Zutaten half. Jeder Kurstag begann um 9 Uhr mit einem gemeinsam vorbereiteten Frühstück und endete um 16 Uhr bei Kaffee und Kuchen.

„Wir haben alles selbst gemacht: Brot gebacken, Marmeladen gekocht, Kräuterquark zubereitet, Salate geschnippelt und passend zur Jahreszeit eben auch Spargel geschält“, erzählt Thomas Dust. Alle diese Aufgaben sind große Herausforderungen für Menschen, die ihr Tun nicht mit den Augen kontrollieren können.

Es hat keine Verletzungen und keine Pannen gegeben, dafür aber jede Menge Spaß und leckere Gerichte für alle. Am wichtigsten aber war für die Teilnehmer das Gefühl, sich zukünftig selbstständiger und mutiger auch in der eigenen Küche bewegen zu können. Ge-

rade für alleinstehende Blinde bedeutet die Fähigkeit, für sich und andere kochen zu können, einen Zugewinn an Eigenständigkeit und damit an Lebensqualität.

„Mit diesem Projekt wollen wir auch anderen Blinden und Sehbehinderten Mut machen und sie motivieren, sich selbst mehr zuzutrauen“, sagt Thomas Dust.

„Natürlich reden wir in unserer Selbsthilfegruppe auch über unsere Sorgen und Probleme, tauschen uns aus über Hilfsmittel und geben untereinander Tipps, aber vor allem wollen wir den Teilnehmern unserer Gruppe immer wieder neue alltagspraktische Erfahrungen ermöglichen und sie unabhängiger von fremder Hilfe machen. Das gemeinsame TUN schweißt unsere Gruppe zusammen, macht Spaß und hält das Gruppenleben lebendig!“ fasst Thomas Dust zusammen.

Selbstbestimmt und selbstständig handeln

Deutsche ILCO e.V. - Region Braunschweig

Kontakt und Informationen

Walter Behring
Erlenkamp 31
38126 Braunschweig
Tel. 0531 691699
und
Günter Domröse
Steinkamp 68
38179 Schwülper
Tel. 05303 6742

Die Deutsche ILCO ist die Solidargemeinschaft von Stomaträgern (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) und von Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörigen. Ihre Arbeit ist bestimmt von den Prinzipien der Selbsthilfe, des Ehrenamtes sowie der inhaltlichen und finanziellen Unabhängigkeit. Sie orientiert sich allein an den Interessen der Stomaträger und der Menschen mit Darmkrebs.

Die Deutsche ILCO hat sich selbst verpflichtet, allen Betroffenen in Deutschland beizustehen, dass sie auch mit dem Stoma und mit

einer Darmkrebserkrankung selbstbestimmt und selbstständig handeln können.

Die Deutsche ILCO bietet dazu Betroffenen individuelle Unterstützung an durch:

- Information in Wort und Schrift
- Erfahrungsaustausch und Beratung zu Fragen des täglichen Lebens mit einem Stoma sowie der Darmerkrankung
- unabhängige Interessenvertretung bei stoma- und bei darmkrebsbezogenen Anliegen

Die Deutsche ILCO bemüht sich um den Abbau der Tabuisierung des Stomas und des

Darmkrebses. Sie setzt sich für eine hochwertige qualitätsgesicherte professionelle Versorgung ein und dafür, dass die benötigten Stomaartikel und Arzneimittel ohne unzumutbare finanzielle Belastung zur Verfügung stehen. Die Deutsche ILCO unterstützt Initiativen zur Förderung der Ursachenforschung und der Prävention.

Die Deutsche ILCO braucht viele Mitglieder, um Ihren Auftrag mit Nachdruck und in Unabhängigkeit durchführen zu können. Sie ist bestrebt, durch Schulung und Unterstützung ihrer ehrenamtlichen Mitarbeiter die Qualität ihrer Angebote zu verbessern und zu sichern.

Kontakt und Informationen

Robert Linnemann
 Bienroderweg 46a
 38106 Braunschweig
 Tel. 0531 2408821
 und
 Brigitte Sontowski
 Unter den Pfählen 12
 38229 Salgitter
 Tel. 05341 71747

„Stottern behindert nur beim Sprechen“

Stotterer-Selbsthilfe, Landesverband Nord

In Deutschland stottern rund 800.000 Menschen, ein Prozent der Gesamtbevölkerung. Fünf Prozent aller Kinder und Jugendlichen sind zumindest zeitweise von der Sprechbehinderung betroffen.

Eine ständige Herausforderung ist für viele Betroffene die alltägliche Situation im Unterricht oder beim Einkaufen. Nicht selten erleiden Stotternde auch schwerwiegende Benachteiligungen in Schule, Studium und Beruf, zum Beispiel bei der Benotung mündlicher Leistung oder beim Vorstellungsgespräch um einen Arbeitsplatz.

Wir als Selbsthilfegruppe der Stotterer-Selbsthilfe möchten denen, die betroffen sind, eine geborgene Zone anbieten. In den Gruppenstunden vermitteln wir Gesprächsrunden zu aktuellen Situationen und zum Üben einer Therapie, welche jeder einmal erlernt hat. Es werden auch Übungen außerhalb der geschützten Zone angeboten. Die Geselligkeit wird auch großgeschrieben (Filmabende, Begegnungswochenende, Seminare und ande-

re Aktivitäten). Und was für alle Teilnehmer wichtig ist: Zu wissen, dass sie nicht allein mit ihren Schwierigkeiten dastehen.

Das Ziel, die Lebenssituation stotternder Menschen zu verbessern und dem Entstehen von Stottern entgegenzuwirken, verfolgt die BVSS (Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V.) auch auf politischer Ebene und in der Zusammenarbeit mit Fachleuten. Die BVSS ist der Interessenverband stotternder Menschen in Deutschland – gestützt von ihren Mitgliedern, acht Landesverbänden, den bundesweiten Stotterer-Selbsthilfegruppen und 30 Jahren Erfahrung.

Eine Veränderung braucht Zeit, aber auch eine gute Portion Mut und Durchhaltevermögen. Gut, dass es Menschen gibt, die ihre eigene Erfahrung einbringen und sich gegenseitig stützen. Wer sich gut informiert, gewinnt an Sicherheit und findet leichter seinen persönlichen Weg. Wissen kann aber auch das Miteinander verbessern, wenn Fakten gängige Vorurteile und Mythen entkräften.



Kontakt und Informationen

Klaus Liebisch,
 Selbsthilfegruppen
 Beauftragter des
 LV-Nord der Stotterer-
 Selbsthilfe.
 27318 Hoya/Weser
 Tel. 04251 983990
klaus-liebisch@t-online.de
 und
 Bundesvereinigung
 Stotterer-Selbsthilfe e.V.
 Zülpicher Strasse 58
 50674 Köln
www.bvss.de



„Gemeinsam aus der Dunkelheit“

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, Haren

Kontakt und

Informationen

Manfred Bicker

Tel. 05932 7199934

und

Manuela Esders

Tel. 05932 69652

gemeinsam-aus-der-

dunkelheit@live.de

Seit Anfang September begleite und unterstütze ich als Ingangsetzerin des Paritätischen die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen in Haren. Zwölf bis 15 Frauen und Männer kommen zu den zwei monatlichen Treffen. Wir sind eine gemischte Gruppe im Alter von ca. 26 bis 65 Jahren. Unsere Teilnehmer kommen aus Haren, aber auch aus benachbarten Städten. Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos.

Das Verhältnis der Gruppenmitglieder untereinander ist von gegenseitigem Verständnis geprägt. Jeder „Neuling“ wird herzlich aufgenommen. In der Gruppe spürt man Verständnis für die Krankheit, die Außenstehende so schwer nachempfinden können. Es kann über die Krankheit und über andere Probleme geredet werden. Freundschaften werden geschlossen; das Gefühl von Isolation und Einsamkeit schwindet. Der Erfahrungsaustausch über die Krankheit und Möglichkeiten der Gesundung stehen häufig im Mittelpunkt der Gruppengespräche: Welche Therapie, welches Medikament hat wie gewirkt? Wo finde ich den kompetenten Arzt, die wirkungsvolle Therapie, die geeignete Klinik?

Wer möchte, kann sich mit seiner Telefonnummer in eine Liste eintragen. Sie ermöglicht es den Gruppenmitgliedern, in der Wo-

che mit anderen Teilnehmern zu sprechen und sich Rat und Hilfe zu holen. So bleibt man in Kontakt und weiß, wenn es jemandem mal schlecht geht oder sich jemand in stationärer Behandlung befindet. Wir besuchen diejenigen gerne, wenn sie es möchten. Gemeinsame Aktivitäten nach den Treffen am Wochenende oder Kontakte innerhalb der Woche sollen dazu beitragen, häufig vorhandene Einsamkeit zu verringern und sind selbstverständlich freiwillig.

Die Gruppe ist schon stark gefestigt, obwohl sie sich erst seit September 2010 trifft. Die Teilnehmer können in der Gruppe erfahren, dass sie in ihrer Situation nicht alleine dastehen, sondern dass andere Betroffene Ähnliches erleiden und durchgemacht haben. Der Wunsch der Gruppe ist es, sich gegenseitig so zu stützen, dass man zunehmend in der Lage ist, die Anforderungen des Alltags zu bewältigen.

Unsere Treffen finden am 1. und 3. Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Bischof Deman Haus (BDH) am Kolpingplatz in Haren statt. Wir freuen uns auf neue Mitglieder, die wie alle aus der Gruppe den Mut gefasst haben, einen Schritt aus der Dunkelheit zu machen und unsere Gruppe mit ihren Erfahrungen und ihrem Wesen bereichern möchten.

Eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Deutsche Sarkoidose Vereinigung gemeinnütziger Verein e.V., Braunschweig

Die Sarkoidose (SK) ist in medizinischen Fachkreisen bereits seit über 100 Jahren bekannt. Bereits im 19. Jahrhundert haben mehrere Fachmediziner in ihren Bereichen Entdeckungen in Richtung SK gemacht. Im

20. Jahrhundert, genauer 1924, erkannte der schwedische Dermatologe Jürgen Nilsen Schaumann, dass es sich bei der SK um eine Systemerkrankung handelt, d.h. alle Organe können befallen sein.

Die SK ist eine systemische Erkrankung des Bindegewebes mit Granulombildung, die meistens zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auftritt. Die genaue Ursache der Entstehung ist bis heute noch unbekannt. Es bilden sich mikroskopisch kleine Knötchen (Granulome) in dem betroffenen Organewebe. Besonders betroffen sind Lymphknoten, Lunge, Leber, Augen, Herz, Skelett, Milz, Knochenmark und Nervengewebe.

Die SK verläuft in zwei Verlaufsformen ab. Die akute SK, auch als Löfgren-Syndrom nach dem Schweden Sven Halver Löfgren benannt, betrifft etwa ein Drittel aller SK-Kranken, wobei vorwiegend junge Frauen betroffen sind. Die Prognose der akuten Verlaufsform ist relativ günstig. In den meisten Fällen (ca. 80-90%) bilden sich die Krankheitsanzeichen zurück.

Die chronische SK beginnt in der Regel schleichend und häufig unbemerkt, so dass keine Veranlassung besteht, sofort ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen. Es sei denn, es treten Haut- und Augenerscheinungen auf. Bei günstigem chronischen Verlauf (bei entsprechender Therapie) kommt die SK in etwa 40-60% der Fälle zum Stillstand.

Bei dem diffusen Krankheitsbild der SK sind eine Fülle von Untersuchungsverfahren notwendig um zu einer gesicherten Diagnose zu gelangen. Bekanntlich ist die Entstehung der SK bis heute noch nicht erforscht. Erfreulich und begrüßenswert ist, dass sich die Genforschung auch der SK angenommen hat. Inzwischen konnten zwei verwandte Gene gefunden werden. Diese reichen bei weitem jedoch nicht aus, um daraus eine 100%ige Herkunft/Entstehung der SK abzuleiten. Insoweit basiert die aktuelle Therapie lediglich auf Erfahrungswerten der in der SK praktizierenden Mediziner. Da die SK, wie bereits erwähnt, in zwei Verlaufsformen abläuft, akut und chro-

nisch, sind unterschiedliche Therapien notwendig.

Die SK zählt zu dem Kreis der seltenen chronischen Krankheiten. Insoweit wird sie von den Medizinerinnen immer noch sehr stiefmütterlich behandelt. Hierunter leiden im erheblichen Maße betroffene Menschen ohne Diagnose. Dies war der Grund dafür, dass sich 1987 in Deutschland die Deutsche Sarkoidose-Vereinigung e.V. mit Sitz in Meerbusch gegründet hat. Heute besteht der Bundesverband aus ca. 70 Selbsthilfegruppen bundesweit. Eine davon ist die SHG in Braunschweig, gegründet 1992. Geleitet wird die Gruppe vom Herbert Hänslers, Dipl. Verwaltungswirt a. D.

Dieser Artikel ist in erster Linie für Menschen geschrieben, die unter Sarkoidose leiden, es aber nicht wissen. Als Orientierung können nachstehende Krankheitsanzeichen (Symptome) dienen:

- Schwellung der Lymphknoten
- zunehmender Husten (ohne Auswurf)
- Atemnot bei bereits geringer Belastung
- häufige Müdigkeit
- Gelenkschmerzen
- akute Entzündung der Haut
- Regenbogenhautentzündung/Uveitis
- Herzrhythmusstörungen/Herzmuskelschwäche
- Fieber
- u.v.m.

Wenn nur einige wenige dieser Symptome zum Beschwerdebild zu zählen sind, liegt der Verdacht nahe, an SK erkrankt zu sein. Für Betroffene in dieser Situation kann die Sarkoidose-Selbsthilfegruppe mit ihrer langjährigen Erfahrung ein hilfreicher Ansprechpartner sein.

Kontakt und Informationen

Deutsche Sarkoidose
Vereinigung gemeinnütziger Verein e.V.
Gesprächskreis
Braunschweig und Umgebung
Kollwitzstraße 3
38159 Vechelde
Tel. 05302 3811
Fax 05302 9172089



Sprachlosigkeit überwinden – Selbstwertgefühl erleben

Selbsthilfegruppe für Männer mit Potenzstörungen, Hannover

Kontakt und

Informationen

KIBIS - Kontakt-,
Informations- und
Beratungsstelle im
Selbsthilfebereich,
Gartenstr. 18,
30161 Hannover
Tel. 0511 666567
Fax 0511 9629166
info@kibis-hannover.de
www.kibis-hannover.de
Gruppentreffen jeden
2. Montag im Monat,
18:30 Uhr, Freizeitheim
Ricklingen, Raum 19,
Ricklinger Stadtweg 1,
30459 Hannover
erektiler.dysfunktion-
hannover@web.de

Viele Männer leiden an Potenzstörungen (medizinisch: Erektile Dysfunktion). Diese können von gelegentlichen „Aussetzern“, vorzeitigem Samenerguss bis hin zur völligen Impotenz reichen. Die Ursachen dieser Störungen sind vielfältig und reichen von gesundheitlichen Problemen (Erkrankungen/Operationen), von Stress in Arbeit und Beziehung/Ehe bis hin zu psychologischen Hintergründen. Was auch immer der Grund ist – für die betroffenen Männer ändert sich das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein oft radikal und „Mann“ zweifelt an sich selbst in allem und an allem. Darüber zu reden, geht meist nicht, und oftmals leidet der Lebens- oder Ehepartner unter der Unsicherheit der Betroffenen, die mit Sprachlosigkeit, Rückzug, manchmal auch Aggression überdeckt wird. Das kann zur Trennung der Partnerschaft, Einsamkeit und Depressionen führen.

So ging es auch mir, dem Gründer der Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion Hannover. Nach einer schweren Darmkrebsoperation, quasi von heute auf morgen, habe ich mich in der Situation von vorher „völlig normal potent“ auf „komplett impotent“ wiedergefunden. Nachdem die Folgen der Operation und die Rehabilitation erfolgreich abgeschlossen waren, war vieles anders geworden. Ganz besonders mit der Situation eines Lebens mit der Impotenz kam ich jedoch fast gar nicht zurecht. Auch wenn meine Partnerin alles versuchte mir zu helfen, viel Verständnis hatte und sehr liebevoll war, so konnte sie als Frau nicht verstehen, was „Mann“ in einer solchen Situation bewegt und empfindet.

Auf der Suche nach Hilfe, nach vielen Untersuchungen und ärztlichen Konsultationen, die leider keinen Erfolg brachten (so geht es auch vielen anderen Betroffenen), kam die Idee,

eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Leider gab es im gesamten Großraum Hannover keine Selbsthilfegruppe zum Thema Impotenz oder Potenzstörungen. So entstand der Wunsch, selbst eine solche Gruppe zu gründen. Nach Recherchen im Internet und bei Sozialträgern kam der Kontakt zur KIBIS zustande.

Mit der Erfahrung und der kompetenten und engagierten Unterstützung durch das KIBIS-Team konnte im Oktober 2009 das erste Gruppentreffen der Selbsthilfegruppe „Erektile Dysfunktion Hannover“ stattfinden. Dabei hat das KIBIS-Team seine guten Verbindungen zu verschiedenen Organisationen und Medien genutzt, um die Gruppe bekannt zu machen. Ein „Ingangsetzer“ wurde mir in der Startphase zur Seite gestellt, und andere Gespräche zum Erfahrungsaustausch waren bei einem Gesamttreffen möglich. In der Startphase wurde ein Raum zur Verfügung gestellt. Mit dem Erfahrungsschatz der KIBIS konnte ein gutes Fundament für eine erfolgreiche Gruppengründung gelegt werden. Anfangs 14-tägig, trifft sich die Gruppe nun monatlich jeden 2. Montag im Monat um 18:30h im Freizeitheim Ricklingen im Raum 19.

Begonnen mit einem Besucher beim ersten Treffen Anfang Oktober 2009, sind es heute zwischen acht bis zehn Männer, die sich in ungezwungener Runde treffen. Wir sprechen über Probleme, hören uns gegenseitig unsere Sorgen und Gedanken an, geben uns Anregungen und Tipps und sprechen über unsere Erfahrungen. Als offene Männer-Selbsthilfegruppe wollen wir dazu beitragen, betroffenen Männern einen Anlaufpunkt zu geben, frei über ihre Situation sprechen zu können, sich Rat zu holen und damit vielleicht etwas befreiter mit dem Thema umgehen zu können.

Wenn die Nacht zur Qual wird: „Restless-Legs-Syndrom“

Alfelder Schlafapnoe-Gesellschaft

Das „Restless-Legs-Syndrom“ (RLS) ist ein Leiden, das Menschen dann heimsucht, wenn sie Ruhe und Erholung am Nötigsten brauchen: in der Nacht. Aber sind unruhige Beine gleich eine Krankheit? Die Alfelder Schlafapnoe-Gesellschaft (ASG) informiert über nächtliche Gesundheitsrisiken wie dieses.

Die Schlafapnoe ist weit verbreitet – damit wird das Aussetzen der Atmung während des Schlafes beschrieben. Schnarchen ist ein Indiz, dass eine Schlafapnoe vorliegen könnte. Kritisch wird es, wenn durch die Atemaussetzer der Organismus nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird.

Die ASG ist eine Selbsthilfegruppe, in der sich Betroffene und Angehörige zusammengeschlossen haben. Seit 1993 treffen sich die ASGler regelmäßig, informieren sich bei Vorträgen, unternehmen Wanderungen, machen Fahrten, besuchen Kongresse und machen das Thema Schlafapnoe in der Öffentlichkeit bekannt.

Auch RLS ist eine Krankheit, über die die ASG informiert, weil sie hauptsächlich im Schlaf auftritt. Der englische Begriff steht für

das Syndrom der ruhelosen Beine. Die Betroffenen haben Gefühlsstörungen und Bewegungsdrang in den Extremitäten. Oftmals sind die Bewegungen dann unwillkürlich und unkontrollierbar. RLS ist eine neurologische Erkrankung. Sie wird mit Medikamenten behandelt und in vielen Fällen gelingt das auch sehr gut. Aber die Probleme sind nicht auf die Nacht beschränkt. Denn wer nachts schlecht oder gar nicht schläft, ist tagsüber nicht leistungsfähig, kann sich schlecht konzentrieren und ist müde. Darin ähneln sich Schlafapnoe und die RLS-Betroffenen.

Kontakt und Informationen
 Alfelder Schlafapnoe
 Gesellschaft
 Rolf Rosenkranz
 Oberer Sindelberg 8
 31061 Alfeld
 Tel. 05181 24698
 rolf-rosenkranz@
 gmx.de
 www.alfelder-
 schlafapnoe-
 gesellschaft.de



Der Vorstand der Alfelder Schlafapnoe-Gesellschaft..

Zahl der Erkrankten steigt beängstigend an

Selbsthilfegruppe Lungenemphysem-COPD Deutschland Region Mittelweser/Nienburg

Wir sind eine regionale Gruppe der international aktiven Mailingliste Lungenemphysem-COPD Deutschland und möchten all jenen, die an den Atemwegserkrankungen COPD, Lungenemphysem, Alpha-1-Antitrypsinmangel und Bronchitis erkrankt sind und/oder sich einer Langzeit-Sauerstofftherapie unterziehen, die Möglichkeit geben, ihren Wissensstand um

diese Erkrankungen und den dazugehörigen Therapieformen zu verbessern. Wir tauschen Erfahrungen aus und geben Tipps. Ein weiteres Anliegen ist es, die Betroffenen auf die Notwendigkeit einer uneingeschränkten Patienten Compliance (Kooperation) hinzuweisen. Gerade auch in Bezug auf ansonsten drohende, wiederholte Exazerbationen.



**Kontakt und
Informationen**

Elke Lüdecke

Tel. 05022 891077

e.f.luedecke@

lungenemphysem-copd.de

und

Jutta Marquardt

Tel. 05027 900896

j.marquardt@

lungenemphysem-copd.de

www.lungenemphysem-

copd.de

Lungenerkrankungen wie COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) und das Emphysem, im Volksmund oft auch als Blählung, Raucheremphysem oder Raucherlunge bezeichnet, sind global auf dem Vormarsch. Allein in Deutschland waren bereits im Jahr 2007 rund 6,4 Millionen Menschen an COPD erkrankt und die Zahl der Erkrankten, die unter Atemnot (Dyspnoe) leiden, steigt beängstigend von Tag zu Tag weiter an. In Österreich sind ca. 1 Million und in der Schweiz mehr als 350.000 Menschen an COPD erkrankt, weltweit sollen es 210 Millionen sein. Man spricht bereits heute von einer der „am meisten unterschätzten Volkskrankheiten“.

Laut Bekanntmachungen der Weltgesundheitsbehörde aus dem Jahr 2004 ist die COPD derzeit noch vierthäufigste Todesursache weltweit. Für das Jahr 2020 wird erwartet, dass die Erkrankung die dritthäufigste medizinische Todesursache sein wird, gleich hinter Schlaganfall und Herzerkrankungen. Ursache dafür ist auch das immer geringere Einstiegsalter beim Nikotinmissbrauch.

Das Leben endet nicht mit der Diagnose COPD-Lungenemphysem, es beginnt neu – nur auf eine andere Art und Weise als bisher.

Auf unseren Treffen bieten wir persönlichen Erfahrungsaustausch und Referate zu verschiedenen Themen unserer Erkrankungen. Um außerhalb der Gruppe die verschiedenen Therapiemöglichkeiten bei unseren Erkrankungen bekannter zu machen, nehmen wir an Selbsthilfetagen teil.

Wir treffen uns jeden 2. Samstag im Monat um 11 Uhr im Veranstaltungsraum der Kontaktstelle KIBIS, Von Philipsborn Strasse 1, in 31582 Nienburg. Zusätzlich bietet der Träger Nienburger Behindertensport eine Lungensportgruppe an. Sie trifft sich jeden Mittwochnachmittag um 16 Uhr in der Meerbachhalle, Berliner Ring 2, in 31582 Nienburg.

Wir würden uns freuen, wenn wir Sie begrüßen dürften, denn wir möchten Ihnen helfen, besser MIT Ihrer Erkrankung zu leben.

Schlaganfall – was ist das und wie gehen wir (als Gruppe) damit um

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Burgdorf/Lehrte/Peine

**Kontakt und
Informationen**

Reiner Dannehl

Tel. 05174 2332012

und

Ullrich Weber

Tel. 05136 82727

E-Mail schlaganfall-

shg-burgdorf-lehrte@

arcor.de

Ein Schlaganfall ist die Folge einer sehr plötzlich auftretenden Durchblutungsstörung des Gehirns. Diese kann durch eine Mangel durchblutung, weil ein zum Gehirn führendes Blutgefäß plötzlich verstopft wird, oder eine Blutung (durch den plötzlichen Riss eines Blutgefäßes) ausgelöst werden. Viele Schlaganfälle kündigen sich durch bestimmte Warnzeichen an. Wer sie ernst nimmt, kann vielleicht einen Schlaganfall verhindern oder zumindest dessen Fol-

gen begrenzen. Als Warnzeichen (manchmal nur kurz auftretend) gelten:

- Plötzliche unkoordinierte Bewegungen eines Armes und/oder eines Beines
- Schlagartig auftretende Gefühlsstörung auf einer Körperseite (z.B. Taubheitsgefühl oder Kribbeln)
- Urplötzlich auftretender Schwindel
- Plötzliche Lähmung einer Körperseite (Arm, Bein, Gesicht)

Die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Burgdorf/Lehrte/Peine informiert.

- Die plötzliche Schwierigkeit, Gesprochenes zu verstehen
- Plötzliche Sehstörung auf einem oder beiden Augen (z.B. Doppelbilder)
- Eine überraschend einsetzende Sprachschwierigkeit (unartikulierte Laute)

Sollten Sie eines dieser Vorzeichen bemerken, dann zögern Sie nicht und wählen sofort die Notrufnummer 112! Bei Schlaganfallverdacht müssen Sie umgehend handeln! Bis zum Eintreffen des Notarztes sind Sie für den Betroffenen verantwortlich. Beruhigen Sie ihn!

Der Schlaganfall ist eine der häufigsten Todesursachen in der Bundesrepublik und ist somit eine der bedeutendsten Erkrankungen unserer Zeit. Die Folgen eines erlittenen Hirninfarktes stellen nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für deren Angehörige und Freunde eine erhebliche Herausforderung dar. Nicht selten bleiben bei Patienten schwere körperliche Behinderungen zurück, mit denen sie oft über Monate und Jahre, wenn nicht gar ihr Leben lang, zu ‚kämpfen‘ haben.

Spezialisierte Schlaganfallstationen (stroke-unit) mit angegliederter Pflege- und Therapiestation können gezielt helfen, wenn der Betroffene unmittelbar nach dem Ereignis dort behandelt wird. Hier werden Möglichkeiten moderner Diagnostik, Krankenpflege, Krankengymnastik und Ergotherapie geboten. Doch diese Maßnahmen stehen zumeist erst am Anfang einer langwierigen Rehabilitation, welche nach Ablauf entsprechender Anwendungen in Reha-Zentren, später im Familienkreis der Patienten, fortgeführt werden muss.

Viele Betroffene fühlen sich mitten aus dem Leben gerissen und suchen daher Rat – besonders bei Fragen zur beruflichen Reintegration oder zu auftretenden Konflikten in der Familie oder Partnerschaft. Abgesehen von den kör-

perlichen Einschränkungen wie Lähmungen, Gleichgewichtsstörungen etc. hat der Schlaganfall für jüngere Betroffene vor allem eine psychosoziale Bedeutung: Oftmals wird die komplette Lebensplanung von einem auf den anderen Tag zerstört.

Bei der Pflege und Betreuung von Schlaganfallpatienten wird sehr schnell deutlich, dass viele Angehörige mit der meist plötzlich eingetretenen Problemsituation überfordert sind und um Unterstützung eines potenziellen Ansprechpartners ersuchen. Diese Aufgabe versucht unsere Selbsthilfegruppe zu erfüllen. Sie ist offen für Betroffene, Angehörige, Freunde, Nachbarn und alle Anderen, die plötzlich mit dieser Krankheit konfrontiert sind. Selbsthilfegruppen sind aber keine Dienstleister, deren Leistungen beliebig abrufbar sind. Ihre positive Wirkung ist abhängig von dem, was die Teilnehmer an Offenheit, Engagement und individuellen Fähigkeiten einbringen.

In der Gruppenarbeit betonen wir Gleichberechtigung, Eigenverantwortlichkeit, Gruppenverschwiegenheit und, ganz wichtig, gegenseitige Hilfe. Die Gruppe ist dabei ein Mittel, die äußere (soziale, gesellschaftliche) und die innere (persönliche, seelische) Isolation aufzuheben. Alle sind uns gleich wichtig, denn jeder hat seine eigenen Erfahrungen gemacht, möchte sie verarbeiten und von den gemachten Erfahrungen anderer Mitglieder profitieren.

Ziel der Gruppe ist es, Schlaganfallpatienten und deren Angehörige im weitesten Sinne zu ‚betreuen‘ und beraten, sie zu ihrer oftmals Kräfte zehrenden Arbeit zu ermutigen und ggf. zu begleiten. Wichtig ist es, zu lernen, die Krankheit und deren Folgen zu akzeptieren und die den Patienten verbliebenen Möglich-



keiten optimal zu nutzen und zu fördern. Dazu bedarf es eines umfangreichen Informations- und Erfahrungsaustausches. Das Vertrauensverhältnis innerhalb der Gruppe ermöglicht, selbst privateste Probleme zu besprechen. Viele Mitglieder erleben in diesen Gesprächen, dass sie nicht allein gelassen sind. Sie erhalten wertvolle Hilfe, um mögliche Konflikte, die durch die Behinderungen auftreten können, zu lösen und zu verarbeiten.

Unserem Motto „Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben, aber dem Tag mehr Leben“ folgend, stehen immer das Gespräch und die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe im Vordergrund. In unsere Gemeinschaft bringen sich alle Mitglieder entsprechend ihrer individuellen Möglichkeiten ein und engagieren sich entsprechend ihrer Fähigkeiten.

Leben mit Tinnitus und anderen Hörproblemen

Selbsthilfegruppe „Tinnitus-Hörbehinderung“, Nienburg

Kontakt und Informationen

Reinhard Adam
Tel. 05021 16108
(ab 18.30 Uhr)

Unsere Selbsthilfegruppe „Tinnitus-Hörbehinderung“ besteht seit 1999 und beschäftigt sich mit den vielfältigen Problemen hörbehinderter Menschen. Momentan besteht unsere Gruppe aus elf Mitgliedern, die alle ganz unterschiedlich mit Hörproblemen konfrontiert sind, speziell aber mit den unangenehmen Ohrgeräuschen,

besser bekannt unter dem medizinischen Fachausdruck „Tinnitus“.

Wir treffen uns zu unseren Gruppenabenden jeden letzten Donnerstag im Monat im Tinnitus-Zentrum, Wilhelmstr. 35, in Nienburg (gegenüber vom Bahnhof). Bei diesen regelmäßigen Begegnungen, von denen auch wir meinen, dass sie eine wertvolle Quelle des Wissens, der psychologischen und sozialen Bestärkung sein können, tauschen wir uns untereinander aus und haben so manches Mal vielleicht auch gute Ratschläge parat, die wir gerne weitergeben.

Auch freuen wir uns immer, wenn wir – wie schon einige Male in der Vergangenheit – fachliche und kompetente Hilfe, beispielsweise von Physiotherapeuten, Psychologen etc., die mit unserer „Hör“-Problematik vertraut sind, zu Gastvorträgen und Veranstaltungen gewinnen können.

Umfangreiche Lektüre zum Thema ist bei uns auch vorhanden und kann gerne ausgeliehen werden. Auch für Sie haben wir ein offenes Ohr und freuen uns über eine Kontaktaufnahme.



Die Selbsthilfegruppe „Tinnitus-Hörbehinderung“ aus Nienburg.

Durch Austausch besser mit der Lebenssituation zurechtkommen

Tuberöse Sklerose Deutschland e.V. - Regionalgruppe Norddeutschland

Die Tuberöse Sklerose ist eine komplexe Systemerkrankung mit tumorartigen Veränderungen in fast allen Organen. Die klinischen Erscheinungsformen der Tuberösen Sklerose sind sowohl in Art und Ort der Organmanifestationen als auch in der Schwere des Verlaufs sehr unterschiedlich. Eine Prognose darüber, wie die Erkrankung verlaufen wird, ist daher kaum möglich.

Der Austausch mit anderen Betroffenen hilft den Familien, besser mit ihrer Lebenssituation zurechtkommen. Die Selbsthilfeorganisation Tuberöse Sklerose Deutschland e.V. bietet TSC-betroffenen Familien seit 1985 die Möglichkeit, bei Tagungen, Freizeiten und Treffen miteinander in Kontakt zu treten. Zudem bietet der Verein Ratsuchenden Hilfestellungen an und fördert den Austausch zwischen behandelnden Ärzten und Forschungseinrich-

tungen. Die Herausgabe von medizinisch fundierten und laienverständlichen Publikationen sowie die Förderung von Forschungsprojekten gehören ebenfalls zu den Aufgaben der Selbsthilfeorganisation.

Im Laufe der Jahre haben sich Regionalgruppen gebildet, unter anderem auch die für Norddeutschland. Die norddeutschen Mitglieder treffen sich einmal jährlich, um gemeinsam einen Tag zu verbringen. Ob ein Ausflug in den Zoo oder einfach nur ein Grillnachmittag, es ist ein Tag, an dem alle Teilnehmer auftanken und Kraft schöpfen. Hier haben die Mitglieder die Möglichkeit Erfahrungen auszutauschen, Kontakte zu knüpfen oder Freundschaften zu pflegen. Bei Interesse können die Treffen natürlich auch in kürzerem Abstand stattfinden.

Kontakt und Informationen

Beate Coqui
Tulpenweg 7
29392 Wesendorf
Tel. 05376 8023
coqui@tsdev.org



Die Mitglieder der Regionalgruppe Norddeutschland treffen sich einmal jährlich, um gemeinsam einen Tag zu verbringen.



Selbsthilfekontaktstellen

beim Paritätischen Wohlfahrtsverband Niedersachsen e. V.

Beratungs- u. Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V. (BeKoS)

Lindenstraße 12 a 26123 Oldenburg Tel.: 0441 884848 Fax: 0441 883444 E-Mail: info@bekos-oldenburg.de

Gesundheitsselbsthilfe und Gesundheitsförderung Göttingen e.V.

Albanikirchhof 4/5 37073 Göttingen Tel.: 0551 4867-66 Fax: 0551 42759 E-Mail: gesundheitszentrum-goe@t-online.de

Interessengemeinschaft gesundes Leben e.V. – IGEL e.V. –

Kampstraße 19 49406 Barnstorf Tel.: 05442 803671 Fax: 05442 991984 E-Mail: igel-ev@web.de

Paritätischer Aurich-Norden · Geschäftsführer: Hans-Joachim Borm · Sozialarbeiterin: Magda RenkenGroße Mühlenwallstraße 21 26603 Aurich Tel.: 04941 9394-0 Fax: 04941 9394-17 E-Mail: hans-joachim.borm@paritaetischer.de
E-Mail: magda.renken@paritaetischer.de**Paritätischer Braunschweig** · Geschäftsführer: Henning Eschemann · Sozialarbeiterin: Ines KampenSaarbrückener Straße 50 38116 Braunschweig Tel.: 0531 48079-0 Fax: 0531 48079-14 E-Mail: henning.eschemann@paritaetischer.de
E-Mail: ines.kampen@paritaetischer-bs.de**Paritätischer Cuxhaven** · Geschäftsführer: Klaus-Dieter Fortmeyer · Sozialarbeiterin: Doris MethnerKirchenpauerstraße 1 27472 Cuxhaven Tel.: 04721 5793-0 Fax: 04721 5793-50 E-Mail: klaus-dieter.fortmeyer@paritaetischer.de
E-Mail: doris.methner@paritaetischer.de**Paritätischer Emden** · Geschäftsführer: Jürgen Dietrich · Sachbearbeiterin: Ulrike BurmesterFriedrich-Naumann-Straße 11 26725 Emden Tel.: 04921 9306-0 Fax: 04921 9306-16 E-Mail: juergen.dietrich@paritaetischer.de
E-Mail: ulrike.burmester@paritaetischer.de**Paritätischer Emsland** · Geschäftsführerin: Barbara Germer-Grote · Sozialarbeiterin: Ingrid DülmBurgstraße 23 49716 Meppen Tel.: 05931 18000 Fax: 05931 122 80 E-Mail: barbara.germer-grote@paritaetischer.de
E-Mail: Ingrid.Duerm@paritaetischer.de**Paritätischer Friesland** · Geschäftsführer: Wolf-Dieter Kulawik · Sozialarbeiterin: Simone LechnerZum Jadebusen 12 26316 Varel Tel.: 04451 9146-0 Fax: 04451 9146-11 E-Mail: wolf-dieter.kulawik@paritaetischer.de
E-Mail: simone.lechner@paritaetischer.de**Paritätischer Hameln** · Geschäftsführer: Norbert Raabe · Sozialarbeiterin: Regina HellerKaiserstraße 80 31785 Hameln Tel.: 05151 5761-13 Fax: 05151 59977 E-Mail: norbert.raabe@paritaetischer.de
E-Mail: regina.heller@paritaetischer.de
E-Mail: kontaktstelle.hameln@paritaetischer.de**Paritätischer Hannover** · Geschäftsführer: Ralf Hohfeld · Sozialarbeiterin: Rita HagemannGartenstraße 18 30161 Hannover Tel.: 0511 96291-0 Fax: 0511 96291-13 E-Mail: ralf.hohfeld@paritaetischer.de
E-Mail: r.hagemann@gggs-hannover.de**Paritätischer Helmstedt** · Geschäftsführerin: Andrea Zerrath · Sachbearbeiterin: Anja Joh-JaspersSchuhstraße 1 38350 Helmstedt Tel.: 05351 54191-0 Fax: 05351 54191-66 E-Mail: andrea.zerrath@paritaetischer.de
E-Mail: anja.joh-jaspers@paritaetischer.de**Paritätischer Hildesheim** · Geschäftsführerin: Elisabeth Fokken · Sozialarbeiterin: Marina Stoffregen-PetschullLilly-Reich-Straße 5 31137 Hildesheim Tel.: 05121 7416-0 Fax: 05121 7416-20 E-Mail: elisabeth.fokken@paritaetischer.de
E-Mail: marina.stoffregen@paritaetischer.de**Paritätischer Holzminden** · Geschäftsführer: Daniel Leonhardt · Sachbearbeiterin: Sabine KaiserWallstraße 2 37603 Holzminden Tel.: 05531 9327-0 Fax: 05531 9327-90 E-Mail: daniel.leonhardt@paritaetischer.de
E-Mail: sabine.kaiser@paritaetischer.de**Paritätischer Lüchow-Dannenberg** · Geschäftsführerin: Gudrun Schwarz · Sachbearbeiterin: Susanne GuhlSchlossgraben 3 29451 Dannenberg Tel-Nr.: 05861 8853 Fax: 05861 8750 E-Mail: gudrun.schwarz@paritaetischer.de
E-Mail: susanne.guhl@paritaetischer.de

Paritätischer Lüneburg · Geschäftsführer: Ralf Gremmel · Sozialarbeiterin: Claudia Kunze				
Altenbrücker Damm 1	21337 Lüneburg	Tel.: 04131 8618-0	Fax: 04131 8618-40	E-Mail: ralf.gremmel@paritaetischer.de E-Mail: laudia.kunze@paritaetischer.de
Paritätischer Nienburg · Geschäftsführer: Bernhard Döring · Sozialarbeiterin: Annette Hillmann-Hartung				
Wilhelmstraße 15	31582 Nienburg	Tel.: 05021 9745-17	Fax: 05021 9745-11	E-Mail: bernhard.doering@paritaetischer.de E-Mail: annette.hillmann-hartung@paritaetischer.de
Paritätischer Oldenburg-Ammerland · Geschäftsführer: Norbert Adolf · Sozialarbeiterin: Dorothee Rensen				
Ziegelhofstraße 125-127	26121 Oldenburg	Tel.: 0441 77900-0	Fax: 0441 77900-22	E-Mail: norbert.adolf@paritaetischer.de E-Mail: rebeka@ewetel.net
Paritätischer Osterholz · Geschäftsführer: Olaf Bargemann · Sachbearbeiter: Gerhard Michaelis				
Loger Straße 35	27711 Osterholz-Scharmbeck	Tel.: 04791 9415-0	Fax: 04791 9415-10	E-Mail: bargemann@lebenshilfe-ohz.de E-Mail: guh.michaelis@t-online.de
Paritätischer Osterode · Geschäftsführerin: Annette Nikulla · Sachbearbeiterin: Marion Janeczek				
Abgunst 1	37520 Osterode	Tel.: 05522 9077-0	Fax: 05522 9077-28	E-Mail: annette.nikulla@paritaetischer.de E-Mail: marion.janeczek@paritaetischer.de
Paritätischer Peine · Geschäftsführerin: Heike Horrmann-Brandt · Sozialarbeiterin: Tanja Bremer · Sozialarbeiterin: Andrea Streit				
Virchowstraße 8 a	31226 Peine	Tel.: 05171 7770-0	Fax: 05171 7770-21	E-Mail: heike.horrmann-brandt@paritaetischer.de E-Mail: kiss@paritaetischerpeine.de (Streit) E-Mail: stadtteilbuero-telgte@paritaetischer-peine.de
Paritätischer Salzgitter · Geschäftsführer: Andreas Laumert · Sachbearbeiterin: Heidi Krebs				
Marienbruchstraße 61 – 63	38226 Salzgitter	Tel.: 05341 84670	Fax: 05341 8467-24	E-Mail: andreas.laumert@paritaetischer.de E-Mail: heidi.krebs@paritaetischer.de
Paritätischer Stade · Geschäftsführerin: Susanne Frost · Sozialarbeiterin: Christiane Rösler				
Johannisstraße 3	21682 Stade	Tel.: 04141 3856	Fax: 04141 921511	E-Mail: susanne-frost@t-online.de E-Mail: christiane.roesler@paritaetischer.de E-Mail: kibis-stade@t-online.de
Paritätischer Uelzen · Geschäftsführer: Paul-Walter Steffens				
St.-Viti-Straße 22	29525 Uelzen	Tel.: 0581 97070	Fax: 0581 9707-20	E-Mail: paul-walter.steffens@paritaetischer.de
Paritätischer Wesermarsch · Geschäftsführer/Sachbearbeiter: Jens Pannemann				
Bürgermeister-Müller-Straße 13	26919 Brake	Tel.: 04401 4588	Fax: 04401 4580	E-Mail: jens.pannemann@paritaetischer.de
Paritätischer Wolfenbüttel · Geschäftsführer: Andreas Laumert · Sozialarbeiterin: Christine Freywald				
Kommißstraße 5	38300 Wolfenbüttel	Tel.: 05331 9200-10	Fax: 05331 9200-79	E-Mail: andreas.laumert@paritaetischer.de E-Mail: christine.freywald@paritaetischer.de
Paritätischer Wolfsburg · Geschäftsführerin: Christine Köhler-Riebau · Sozialarbeiterin: Marina Nowotschyn				
Saarstraße 10a	38440 Wolfsburg	Tel.: 05361 2950-0	Fax: 05361 2950-21	E-Mail: christine.koehler-riebau@paritaetischer.de E-Mail: marina.nowotschyn@paritaetischer.de E-Mail: kiss-wob@paritaetischer.de
Release e.V. Netzwerk psychosozialer Hilfen				
Bahnhofstraße 29	28816 Stuhr	Tel.: 0421 893233	Fax: 0421 893438	E-Mail: w.sondag@release-netz.de

Fachbereich Selbsthilfe im Gesundheitswesen des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Niedersachsen e.V.

Die Mitglieder

AIDS-Hilfe Emsland e.V.

AIDS-Hilfe Lüneburg e.V.

AIDS-Hilfe Osnabrück e.V.

AIDS-Hilfe Wolfsburg e.V.

Allgemeiner Gehörlosenverein von 1886 zu Braunschweig e.V.

Alzheimer Gesellschaft Lüneburg e.V.

Alzheimer Gesellschaft Niedersachsen e.V.

ÄMMA e.V.

Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker
in Niedersachsen und Bremen (AANB) e.V.

BeKoS Beratungs- und Koordinationsstelle für
Selbsthilfegruppen e.V.

Braunschweiger Aids-Hilfe e.V.

Bundesverband Poliomyelitis e.V.

Cellesche Aids-Hilfe e.V.

CF-Selbsthilfe e.V. Braunschweig

CF-Selbsthilfe Osnabrück e.V.

Club Behinderte und Freunde im Landkreis Wittmund e.V.

Deutsche Emphysemgruppe e.V.

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. (DGM)

Landesverband Niedersachsen-Bremen

Deutsche ILCO e.V. Landesverband Niedersachsen-Bremen

Deutsche Leberhilfe e.V.

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

Landesverband Niedersachsen e.V.

Deutsche Parkinson Vereinigung e. V. – Bundesverband e.V.

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.

Landesverband Niedersachsen e.V.

Deutscher Diabetiker Bund

Landesverband Niedersachsen e.V.

Deutscher Guttempler-Orden – IOGT –

Distrikt Niedersachsen und Sachsen-Anhalt e.V.

Deutscher Schwerhörigenbund

Landesverband Niedersachsen e.V.

Elternhilfe für Kinder mit RETT-Syndrom in Deutschland e.V.

FrauenSelbsthilfe nach Krebs

Landesverband Niedersachsen e.V.

Freundeskreis Behinderter Grafschaft Bentheim e.V.

Gehörlosenverband Niedersachsen e.V.

Gehörlosen-Verband Südniedersachsen e.V.

GesundheitsSelbsthilfe und Gesundheitsförderung

Göttingen e.V.

Göttinger AIDS-Hilfe e.V.

Hannöversche AIDS-Hilfe e.V.

Hildesheimer AIDS-Hilfe e.V.

HuK Hannover e.V. Ökumenische Gemeinschaft

Homosexuelle und Kirche

IGEL e. V. Interessengemeinschaft gesundes Leben

ImPuls - Forum für ganzheitliche Gesundheitsbildung und
Lebensgestaltung e.V.

intakt - Norddeutscher Verband der Selbsthilfe
bei sozialen Ängsten e.V.

Krebsfürsorge Bremerhaven-Zeven e.V.

Landesverband der Vereine für Sozialmedizin und

Vereinigungen der Suchtkrankenhilfe Niedersachsen e.V.

Landesverband Nierenkranker, Dialysepatienten und
Transplantierte Niedersachsen e.V.

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung

Landesverband Niedersachsen e.V.

Lebenshilfe Syke e.V.

LIBERO - Hilfe für das Kind mit Erkrankung
des Nervensystems e.V.

Lichtblicke e.V.

Lingener Tafel e.V.

Niedersächsische AIDS-Hilfe Landesverband e.V.

NLK - Niedersächsischer Landesverband für Körper- und
Mehrfachbehinderte e.V.

Oldenburgische AIDS-Hilfe e.V.

Onkologisches Netzwerk Wendland e.V. -

Koordinierungsgruppe Krebs -

PATIENTEN - aktiv e.V.

Release e.V. Netzwerk psychosozialer Hilfen

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.

Rollstuhlsportgemeinschaft Langenhagen 82 e.V.

Selbsthilfegruppe der Kehlkopflösen Landesverband
Niedersachsen e.V.

Selbsthilfe Körperbehinderter Göttingen e.V.

Selbsthilfegruppe Knochengesundheit und Osteoporose

Bad Pyrmont-Hamel n e.V.

Shelter e.V. - Sozialpsychiatrische Beratung und Betreuung

Sozialwerk „Pro Humanität“ e.V.

Stadt- und Regionalverband der Hörgeschädigten

Braunschweig e.V.

Verdener Tafel e. V.

Verein zur Förderung Gehörloser, Schwerhöriger und

Sprachbehinderter Grafschaft Bentheim e.V.

Verein zur Förderung und Betreuung behinderter Kinder e. V.

VulvaKarzinom Selbsthilfegruppe e. V.

Wilhelmshavener AIDS-Hilfe e. V.

Wir für uns Bewohner- und Bewohnerinnenverein
Kennedyviertel e.V.

Fachbereichssprecherin

Dorothea Pitschnau-Michel

(Geschäftsführerin der Deutschen Multiple Sklerose
Gesellschaft, Bundesverband)

Sprechergremium

Rita Hagemann

(Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im
Selbsthilfebereich – KIBIS – Hannover)

Imke Schmieta

(Niedersächsische AIDS-Hilfe – Landesverband e.V.)

Gunnar Siebecke

(Selbsthilfe Körperbehinderter Göttingen e.V.)

Almut Suchowerskyi

(Deutscher Diabetiker-Bund – Landesverband Niedersachsen)

Heidelore van de Lücht

(Interessengemeinschaft für Krebsbetroffene)

Fachberaterin

Barbara Heidrich

(Abteilungsleiterin Paritätischer Wohlfahrtsverband
Niedersachsen e.V.)



„KreditPLUS“: Kredite mit Zusatznutzen

von Joachim Helms, Direktor Norddeutschland der BfS



Für kleinere und mittlere Unternehmen der Sozialwirtschaft bieten die Geschäftsstellen der Bank für Sozialwirtschaft in Hannover und Hamburg standardisierte Kreditprodukte an, die eine schnelle und günstige Versorgung mit Kreditmitteln für folgende Bereiche sicherstellen:

1. Betriebsmittelkredite
2. Anschaffung von Einrichtungs- und Ausstattungsgegenständen
3. Kraftfahrzeugneuanschaffungen

Der Kredithöchstbetrag ist in der Regel auf insgesamt € 50.000,00 pro Kunde begrenzt; individuelle Höhervereinbarungen sind auf Anfrage möglich. Die Kreditanträge werden über standardisierte und übersichtlich aufgebaute Formulare gestellt. Zur Absicherung der Kredite werden grundsätzlich In-strumente wie z.B. Forderungsabtretungen, Sicherungsübereignungen und/ oder selbstschuldnerische Bürgschaften genutzt.

Aktuelle Konditionen und Nebenkosten – per 02. März 2011 (freibleibend) – :

Betriebsmittelkredit: 6,75 % p.a. Zinsen –variabel–, zzgl. 1,00 % Bearbeitungs-/ Bereitstellungsentgelt p.a.
Kreditprogramme 2. u. 3.: 4,56 % p.a. Zinsen –fest für 47 Monate–, zzgl. 1,00 % einmaliges Bearbeitungsentgelt, Laufzeit analog zur AfA, jedoch längstens 10 Jahre; monatliche Tilgung, Sondertilgungen jederzeit möglich

Ihr Zusatznutzen „KreditPLUS“:

Alle Einrichtungen, die eines dieser Standardkreditprodukte nutzen, erhalten zusätzlich das „BfS-PlanKit“ und die Möglichkeit, das sozialwirtschaftliche Ratingtool der BfS zu nutzen.

Mit dem „BfS-PlanKit“ bietet die Bank für Sozialwirtschaft eine Hilfestellung für eine einfache Geschäftsplanung an. Es beinhaltet neben einer Vorlage für unterjährige Liquiditätsplanungen auch einen Mehrjahresplan inklusive Soll-Ist-Abgleich. Das „BfS-PlanKit“ wurde in Excel erstellt und lässt sich daher leicht den individuellen Bedürfnissen jeder Einrichtung anpassen.

Mit dem „BfS-Ratingtool“ erhalten Sie ein Feedback über unsere Einschätzung Ihrer wirtschaftlichen Situation. Dies beinhaltet neben einer umfangreichen Auswertung Ihrer Daten ein persönliches Gespräch, in dem das Ergebnis und mögliche Verbesserungspotenziale erläutert werden.

Möchten Sie mehr wissen?

Dann wenden Sie sich bitte an folgende Kontaktadressen:

Bank für Sozialwirtschaft AG
Podbielskistraße 166
30177 Hannover
0511.34023-0
bfshannover@sozialbank.de

Bank für Sozialwirtschaft AG
Alsterdorfer Markt 6
22297 Hamburg
040.253326-6
bfshamburg@sozialbank.de

Paritätische Kreisverbände in Niedersachsen

Paritätischer Aurich

Große Mühlenwallstr. 21
26603 Aurich
Tel.: 04941 9394-0
Fax.: 04941 9394-17
GF: Hans-Joachim Borm
hans-joachim.borm@paritaetischer.de

Paritätischer Braunschweig

Saarbrückener Straße 50
38116 Braunschweig
Tel.: 0531 48079-0
Fax.: 0531 48079-14
GF: Henning Eschemann
henning.eschemann@paritaetischer.de

Paritätischer Celle

Lauensteinplatz 1a
29225 Celle
Tel.: 05141 9398-0
Fax.: 05141 9398-19
GFin: Waltraud Anders
waltraud.anders@paritaetischer.de

Paritätischer Cloppenburg

Beethovenstraße 11
49661 Cloppenburg
Tel.: 04471 2046 (VdK)
Fax: 04471 958903 (VdK)
GF: Hans-Jürgen Lehmann
gs-cloppenburg@vdk.de

Paritätischer Cuxhaven

Kirchenpauerstraße 1
27472 Cuxhaven
Tel.: 04721 5793-0
Fax: 04721 5793-50
GF: Klaus-Dieter Fortmeyer
klaus-dieter.fortmeyer@paritaetischer.de

Paritätischer Delmenhorst

Bismarckstraße 21
27749 Delmenhorst
Tel.: 04221 1525-50
Fax: 04221 1525-15
GFIn: Irma-H. Michel
irma.michel@paritaetischer.de

Paritätischer Diepholz

Wilhelmstraße 15
31582 Nienburg
Tel.: 05021 9745-0
Fax: 05021 9745-11
GF: Bernhard Döring
bernhard.doering@paritaetischer.de

Paritätischer Emden

Friedrich-Naumann-Str. 11
26725 Emden
Tel.: 04921 9306-0
Fax: 04921 9306-16
GF: Jürgen Dietrich
juergen.dietrich@paritaetischer.de

Paritätischer Emsland

Burgstr. 23
49716 Meppen
Tel.: 05931 18000
Fax: 05931 12280
GFIn: Barbara Germer-Grote
barbara.germer-grote@paritaetischer.de

Paritätischer Friesland

Zum Jadebusen 12
26316 Varel
Tel.: 04451 9146-0
Fax: 04451 9146-11
GF: Wolf-Dieter Kulawik
wolf-dieter.kulawik@paritaetischer.de

Paritätischer Gifhorn

Sprachtherapeutischer
Kindergarten
Am Sportplatz 10
38518 Gifhorn
Tel.: 05371 94499-0
Fax: 05371 94499-73
GFIn: Sandra Helbing
shg-gifhorn@paritaetischer-bs.de

Paritätischer Goslar

Von-Garßen-Straße 6
38640 Goslar
Tel.: 05321 21011
Fax: 05321 18229
GF: Dieter Nagel
dieter.nagel@paritaetischer.de

Paritätischer Göttingen

Zollstock 9 a
37081 Göttingen
Tel.: 0551 90008-10
Fax: 0551 90008-19
GF: Manfred Grönig
manfred.groenig@paritaetischer.de

Paritätischer Grafsch. Bentheim

Große Gartenstraße 14
48529 Nordhorn
Tel.: 05921 8917-5
Fax: 0541 4080425
GF: Johann Weng
johann.weng@paritaetischer.de

Paritätischer Hameln

Kaiserstraße 80
31785 Hameln
Tel.: 05151 5761-0
Fax: 05151 59977
GF: Norbert Raabe
norbert.raabe@paritaetischer.de

Paritätischer Hannover

Gartenstraße 18
30161 Hannover
Tel.: 0511 96291-0
Fax: 0511 96291-13
GF: Ralf Hohfeld
ralf.hohfeld@paritaetischer.de

Paritätischer Harburg

Schanzenring 8
21423 Winsen / Luhe
Tel.: 04171 8876-0
Fax: 04171 8876-29
GFIn: Bettina Wichmann
bettina.wichmann@paritaetischer.de

Paritätischer Helmstedt

Schuhstraße 1
38350 Helmstedt
Tel.: 05351 54191-0
Fax: 05351 54191-66
GFIn: Andrea Zerrath
andrea.zerrath@paritaetischer.de

Paritätischer Hildesheim-Alfeld

Lilly-Reich-Straße 5
31137 Hildesheim
Tel.: 05121 7416-0
Fax: 05121 7416-20
GFIn: Elisabeth Fokken
elisabeth.fokken@paritaetischer.de

Paritätischer Hildesheim-Alfeld

Perkstraße 27
31061 Alfeld
Tel.: 05181 8435-0
Fax: 05181 8435-20
GFIn: Elisabeth Fokken
elisabeth.fokken@paritaetischer.de

Paritätischer Holzminden

Wallstraße 2
37603 Holzminden
Tel.: 05531 9327-0
Fax: 05531 9327-90
GF: Daniel Leonhardt
daniel.leonhardt@paritaetischer.de

Paritätischer Leer

Pferdemarktstraße 59
26789 Leer
Tel.: 0491 92531-0
Fax: 0491 92531-31
GF: Jürgen Dietrich
juergen.dietrich@paritaetischer.de

Paritätischer Lüchow-Dannenberg

Schlossgraben 3
29451 Dannenberg
Tel.: 05861 8853
Fax: 05861 8750
GFIn: Gudrun Schwarz
gudrun.schwarz@paritaetischer.de

Paritätischer Lüneburg

Altenbrücker Damm 1
21337 Lüneburg
Tel.: 04131 8618-0
Fax: 04131 8618-40
GF: Ralf Gremmel
ralf.gremmel@paritaetischer.de

Paritätischer Nienburg

Wilhelmstraße 15
31582 Nienburg
Tel.: 05021 9745-0
Fax: 05021 9745-11
GF: Bernhard Döring
bernhard.doering@paritaetischer.de

Paritätischer Northeim

Friedrich-Ebert-Wall 1
37154 Northeim
Tel.: 05551 97690
Fax: 05551 1604
GFIn: Roswitha Voß
roswitha.voss@paritaetischer.de

Paritätischer Oldenburg-Ammerland

Ziegelhofstraße 125 – 127
26121 Oldenburg
Tel.: 0441 77900-0
Fax: 0441 77900-22
GF: Norbert Adolf
norbert.adolf@paritaetischer.de

Paritätischer Osnabrück

Kurt-Schumacher-Damm 8
49078 Osnabrück
Tel.: 0541 40804-0
Fax: 0541 40804-25
GF: Johann Weng
johann.weng@paritaetischer.de

Paritätischer Osterholz

Loger Straße 35
27711 Osterholz-Scharmbeck
Tel.: 04791 9415-0
Fax: 04791 9415-10
GF: Olaf Bargemann
bargemann@lebenshilfe-ohz.de

Paritätischer Osterode

Abgunst 1
37520 Osterode
Tel.: 05522 9077-0
Fax: 05522 9077-28
GFIn: Annette Nikulla
annette.nikulla@paritaetischer.de

Paritätischer Peine

Virchowstraße 8 a
31226 Peine
Tel.: 05171 7770-0
Fax: 05171 7770-21
GFIn: HeikeHorrnmann-Brandt
heike.horrnmann-brandt@paritaetischer.de

Paritätischer Rotenburg

Bahnhofstraße 15
27432 Bremervörde
Tel.: 04761 71101
Fax: 04761 71191
GF: Dietrich Neubauer
neubauer@lebenshilfe-bremervoerde.de

Paritätischer Salzgitter

Marienbruchstraße 61 – 63
38226 Salzgitter
Tel.: 05341 8467-0
Fax: 05341 8467-24
GF: Andreas Laumert
andreas.laumert@paritaetischer.de

Paritätischer Schaumburg

Dammstraße 12 a
31675 Bückeberg
Tel.: 05722 9522-0
Fax: 05722 9522-18
GF: Georg Steimann
georg.steimann@paritaetischer.de

Paritätischer Seesen

Jacobsonstraße 36
38723 Seesen
Tel.: 05381 94806-0
Fax: 05381 94806-7
GFIn: Roswitha Voß
roswitha.voss@paritaetischer.de

Paritätischer Stade

Johannisstraße 3
21682 Stade
Tel.: 04141 5343-50
Fax: 04141 5343-26
GFIn: Susanne Frost
susanne-frost@t-online.de

Paritätischer Uelzen

St.-Viti-Straße 22
29525 Uelzen
Tel.: 0581 9707-0
Fax: 0581 9707-20
GF: Paul-Walter Steffens
paul-walter.steffens@paritaetischer.de

Paritätischer Verden

Helene-Grulke-Straße 5
27299 Langwedel
Tel.: 04235 89-0
Fax: 04235 89-111
GF: Dieter Haase
d.haase@stiftung-waldheim.de

Paritätischer Wesermarsch

Bürgermeister-Müller-
Straße 13
26919 Brake
Tel.: 04401 4588
Fax: 04401 4580
GF: Jens Pannemann
jens.pannemann@paritaetischer.de

Paritätischer Wilhelmshaven

Banter Weg 12
26389 Wilhelmshaven
Tel.: 04421 206-0
Fax: 04421 206-288
GF: Manfred Pfaus
manfred.pfaus@gps-wilhelmshaven.de

Paritätischer Wittmund

Wallstraße 21 t
26409 Wittmund
Tel.: 04941 9394-0
Fax: 04941 9394-17
GF: Hans-Joachim Borm
hans-joachim.borm@paritaetischer.de

Paritätischer Wolfenbüttel

Kommissstraße 5
38300 Wolfenbüttel
Tel.: 05331 9200-0
Fax: 05331 9200-79
GF: Andreas Laumert
andreas.laumert@paritaetischer.de

Paritätischer Wolfsburg

Saarstraße 10 a
38440 Wolfsburg
Tel.: 05361 2950-0
Fax: 05361 2950-21
GFIn: Christine Köhler-Riebau
christine.koehler-riebau@paritaetischer.de