

# SELBSTHILFE-FORUM

Das Magazin für Dortmund

2. Halbjahr 2011



**SOZIAL**  
groß geschrieben

Beiträge zu unserem Titelthema: Menschen innerlich und sozial stärken – Aus dem Aktivcenter der Grün-Bau gGmbH • Keine Frage nach Tauschein oder Pass – Soziale Gruppen als lebendiger Teil der Gemeindearbeit • Weiterhin: Selbsthilfetag 2011 • Aus den Selbsthilfegruppen • Selbsthilfegruppen-Börse • reintechnisches

INHALT

	Seite
<b>Titelthema</b>	
SOZIAL-groß geschrieben	4-7
<b>Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert</b>	8-10
<b>Aus den Selbsthilfegruppen</b>	
Depressionen und Ängste   Gemeinsam den Alltag üben	11
Transidentität   Wir leben unsere Identität	12
Frauen nach Krebs   Aufmunterung, Freude und Trost	14
Computer- und Onlinesucht	15
Sozialphobie   Spiritualität in der Selbsthilfe	17
Trennung   Es ist an der Zeit, die Gruppe zu verlassen	18
Diabetes und Depression	20
Homosexualität und Sucht   Toleranz und Unterstützung	22
Blind/Sehbehindert   Projekt Sozial Genial	24
Frauen   Leben mit der Bisexualität	25
<b>Blickpunkt Parität</b>	I-IV
finden Sie in der Mitte des Heftes	
<b>Service</b>	
Literaturtipps	27
reintechnisches	30
<b>Dortmunder Selbsthilfe</b>	
Selbsthilfegruppenbörse	28-29
Themenliste	31

Liebe Leserinnen und Leser,

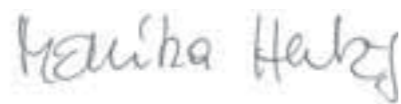
Ich nehme ein altes Lexikon zur Hand und lese nach bei ‚sozial‘. Es kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „1. gesellschaftlich, die Ordnung der menschlichen Gesellschaft betreffend. 2. Die Mitmenschen einbeziehend, menschenfreundlich“; ‚sozial‘ ist ein Adjektiv und wird demnach klein geschrieben.

Gesellschaftliche Bedingungen haben sich geändert, immer mehr Menschen fühlen sich alleingelassen in unserer Gesellschaft, Ausgrenzung statt Solidarität wird erlebt. Droht das ‚sozial‘, das ‚menschenfreundlich‘ in unserem Alltag auf der Strecke zu bleiben? Die Kleinschreibung sollte hier nicht greifen – ist aber so.

Wo ‚SOZIAL‘ im Alltag dennoch groß geschrieben wird, lesen Sie in dieser Ausgabe. Einige Beispiele: Da gibt es soziale Gruppen in einer Kirchengemeinde, die maßgeblich Nachbarschaft stärken. Oder das Aktivcenter einer gemeinnützigen Gesellschaft: Dort durchlaufen Menschen mit kaum sichtbaren Zukunftsperspektiven gemeinsam Lernprozesse, die individuell stärken. Menschenfreundlichkeit erleben Männer und Frauen in Selbsthilfegruppen, die Raum bieten für persönliche Belange, wo gesellschaftlich Tabus oder Abneigungen keine Rolle spielen - wie die BiFrauen, die homosexuellen Suchterkrankten oder Transidente. Deren Mitglieder finden durch ihre Gruppenaktivitäten aus Nischen heraus, bauen Selbstbewusstsein auf und verschaffen sich Öffentlichkeit. ‚Die Mitmenschen einbeziehen‘ könnte ein Motto des Blinden- und Sehbehindertenvereins sein, der jungen Menschen durch ein Schulprojekt die Augen öffnet. Da gibt es die Gruppe für Menschen nach Trennung, die positive Wege zu einem Neuanfang erarbeitet oder auch die Gemeinschaft von chronisch Kranken, die therapeutische Gewinne und Erfahrungen im Alltag lebendig hält. Und vieles mehr.

All dieses Engagement, dieses Miteinander ist von großer Bedeutung für unsere Stadt, in der ‚SOZIAL‘ an noch viel mehr Stellen groß geschrieben werden muss.

Wir freuen uns, wenn wir Ihnen in diesem Sinne beim Lesen neue Anstöße geben können und Sie vielleicht ermutigen, initiativ zu werden. Wie sagte der Sozialpädagoge Hermann Gmeiner: „**Alles Grosse in unserer Welt geschieht nur, weil jemand mehr tut, als er muss.**“



**Monika Hecking**, Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund  
November 2011

IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN  
PariSozial Dortmund gGmbH  
Geschäftsführung Gunther Niermann  
Friedensplatz 7,  
44135 Dortmund  
Tel.: (0231) 18 99 89-0  
Fax: (0231) 18 99 89-30  
Email: dortmund@paritaet-nrw.org

REDAKTION  
Monika Hecking (He), v.i.S.d.P.;  
Verena Meier (Me); Elke Kuran (ek)  
ERSCHEINUNGSWEISE  
Mai und November  
LAYOUT  
Heike Stephanie Aßmann  
Email: heute@newsgraphic.de

DRUCK  
Druckerei Wulff,  
Lütgendortmunder Str. 153,  
44388 Dortmund  
TITELBILD:  
JOVOS pixelio.de  
SELBSTHILFE-FORUM IM INTERNET  
download unter  
www.selbsthilfe-dortmund.de

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist eine Einrichtung der PariSozial – Gemeinnützige Gesellschaft mbH für Paritätische Sozialdienste in Dortmund. Sie wird öffentlich gefördert durch die Stadt Dortmund, die Krankenkassen/-verbände NRW und das Land NRW.

Selbsthilfe in Dortmund -

Ein hohes soziales und wirtschaftliches Kapital

**(ek) Mit rund 280 Selbsthilfegruppen steht die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Austausch. Insgesamt gibt es geschätzt mehr als 400 Gruppen in Dortmund: von A wie Adipositas, über T wie Trennung und Z wie Zwangserkrankungen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat im letzten Jahr ehrenamtlich Aktive aus 61 Dortmunder Selbsthilfegruppen befragt: „Was leisten die Ehrenamtlichen im Laufe eines Jahres über den eigentlichen Erfahrungsaustausch hinaus in und für ihre Gruppen?“**

Die Ergebnisse sind beachtlich:

In den 61 Gruppen wurden 26.609 Stunden ehrenamtlich aufgewendet z. B. für: Beratung und Information von Betroffenen, Vorbereiten und Moderieren der Treffen, Öffentlichkeitsarbeit wie Tage der offenen Tür, Teilnahme an Info-Veranstaltungen oder Infomaterialien erstellen und Teilnahme an Fortbildungen, gruppenübergreifende Austauschtreffen, Mitwirken in Gremien wie im Behindertenpolitischen Netzwerk oder in der Gesundheitskonferenz, Fördermittel beantragen.

Im Durchschnitt engagierte sich so jede/r Ehrenamtliche 36 Stunden im Monat für seine Selbsthilfegruppe.

Die befragten Selbsthilfegruppen selbst treffen sich zusammengerechnet 1.291 mal im Jahr zum Informations- und

Erfahrungsaustausch u. a. in Begegnungsräumen, Vereinsräumen, Arztpraxen, Apotheken, Krankenhäusern, Beratungsstellen, Gemeindehäusern und in der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

**Selbsthilfe – wertvoll!**

Rechnet man alle von den Ehrenamtlichen erbrachten Stunden zusammen, so ergibt das eine Arbeitszeit von 13,5 Vollzeitbeschäftigten. Bei Zugrundelegung eines Stundenlohnes von 8,50 € entspräche der volkswirtschaftliche Wert für Dortmund 226.000 €. Hochgerechnet auf 280 Selbsthilfegruppen ergäbe das einen Wert von rund 1.000.000 €.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Selbsthilfe gesundheits-

fördernd wirkt und damit Kosten senkend. Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen kann eine gezieltere Medikamenteneinnahme und auch Nutzung medizinischer ambulanter und stationärer Dienste bewirken.

Selbsthilfegruppen tragen zu einer qualitativen Verbesserung des professionellen Hilfesystems bei, indem sie auf Versorgungsmängel und Versorgungslücken aufmerksam machen.

Die Arbeit der Ehrenamtlichen ist nicht nur ein hohes volkswirtschaftliches, sondern auch ein soziales Kapital für unsere Stadt. Selbsthilfe stärkt insbesondere auch die soziale Verantwortung und fördert Solidarität.

Selbsthilfe und Ehrenamt brauchen dauerhafte Unterstützung. Ohne das Engagement der vielen Ehrenamtlichen könnte die Selbsthilfelandschaft in Dortmund nicht aufrechterhalten werden. Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird weiterhin dazu beitragen, dass sich diese Entwicklung fortsetzt, indem sie für Selbsthilfegruppen in der Öffentlichkeit wirbt, themenübergreifend berät und unterstützt. ■

Was ist eigentlich ...

**Das Selbsthilfenetz?**

Viele Wege führen in Selbsthilfegruppen. Und natürlich auch der Weg über das Internet. Sie sehen sich aber einer Fülle von Informationen entgegen und nicht immer ist stimmig und aktuell, was dort zu erfahren ist?

www.selbsthilfenetz.de ist ein Internetportal, das Ihnen verlässliche Orientierungshilfen für die Selbsthilfe in NRW gibt. Mit seinem Informationsgehalt ist es eine wertvolle Ergänzung zu den Lotsenaufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstellen vor Ort. Über 8000 Selbsthilfegruppen sind inzwischen dort zu finden.

Die Suche nach einer Selbsthilfegruppe ist einfach. Über die Stichwortsuche finden Sie alle Selbsthilfegruppen, die von den Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW ins Selbsthilfenetz eingegeben worden sind. Die Stichwortliste umfasst über 600 Stichworte. Sie klicken einfach auf den Anfangsbuchstaben Ihres Stichworts. So gelangen Sie darüber auf Listen, die anzeigen, in welchen Orten es Gruppen zu Ihrem gesuchten Thema gibt und wie Sie diese kontaktieren können.

Ähnlich funktioniert die Suche nach Selbsthilfe-Kontaktstellen oder Selbsthilfeverbänden.

Zudem bringt Ihnen das Internetportal auch mannigfache weitergehende Informationen rund um die Selbsthilfe in NRW nahe – ob Sie sich persönlich oder auch beruflich oder auch als Mitglieder von Selbsthilfegruppen kundig machen wollen. Klicken Sie sich zu Beginn einfach mal bei „Neu hier?“ ein.

„selbsthilfenetz.de“ wurde initiiert und wird begleitet vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW. Finanzielle Unterstützung erhält das „selbsthilfenetz.de“ insbesondere von der AOK Westfalen-Lippe und der AOK Rheinland/Hamburg. ■

# Menschen innerlich und sozial stärken

Aus dem Aktivcenter der GrünBau gGmbH

von Thomas Spinner



**In der Förderung der sozialen und beruflichen Integration besonderer Arbeitsmarktzielgruppen verfügt GrünBau, die gemeinnützige Gesellschaft für soziale Beschäftigung und Qualifizierung in der Stadterneuerung, über langjährige und fundierte Erfahrungen. Das Konzept und das Leitbild, nach dem die GrünBau gGmbH arbeitet und handelt, beruht unter anderem auf dem Versuch, eine Brücke zwischen geförderten Dienstleistungen und „normaler“ Erwerbswirtschaft zu bauen. Über öffentliche und private Aufträge sollen ein Teil der Finanzierung abgedeckt und längerfristige Arbeits- und Lebensperspektiven für die Beschäftigten geschaffen werden.**

Vorab ein Überblick über die drei wesentlichen Betriebsteile der GrünBau gGmbH, mit ihrem Unternehmenssitz in der nördlichen Dortmunder Innenstadt:

#### • Arbeitsmarktdienstleistungen

Hier werden (gemeinnützige) Dienstleistungen in folgenden Bereichen angeboten: Beschäftigungsangebote für Arbeitslose, berufliche Qualifizierungsmaßnahmen, Berufsvorbereitung und Beratung, Coaching und Arbeitsvermittlung.

#### • Jugendhilfe

In Verbindung mit den beruflichen Beschäftigungs- und Qualifizierungsangeboten werden für Jugendliche mit besonderem Unterstützungsbedarf zusätzliche stabilisierende Hilfen im stationären und im ambulanten Bereich (betreutes Wohnen etc.) und Hilfen für Schulumüde angeboten.

#### • Garten- und Landschaftsbau (Zweckbetrieb)

In diesem Unternehmensbereich sind die wirtschaftlichen Tätigkeiten der GrünBau gGmbH im gärtnerischen Neuanlagenbau, in der Grünflächenpflege, im Spielplatzbau, im Hochbau und in der Immobilienverwaltung angesiedelt.

#### (K)eine Maßnahme wie jede andere Aus dem Aktivcenter bei der Grünbau gGmbH

Montagmorgen, um 08:00 Uhr erscheinen die ersten Teilnehmer des Aktivcenters, um mit einem gemeinsamen Frühstück in die Woche zu starten. Dirk kocht

Kaffee, Tanja und Renate schauen, was im Kühlschrank fehlt. Muhamed, Thilo und Marco fangen an die Tische zu decken. Eine halbe Stunde später ist alles fertig. Die Einkäufer sind zurück und im großen Frühstückssaal duftet es appetitlich. Smalltalk über das Wetter, das vergangene Wochenende sowie Diskussionen zum Thema Arbeitslosengeld 2 (ALG 2) und den verbalen Entgleisungen diverser in der Öffentlichkeit stehender Personen erfüllen den Raum. Alle Teilnehmenden sind nun bereit, nach der Stärkung zum inhaltlichen Teil des Tages überzugehen. Heute geht es um Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Durch gezielte Fragestellungen erarbeiten die Teilnehmer im Aktivcenter diese und andere Themen weitgehend selbst. Die Ergebnisse verblüffen oft, und ein Aha-Effekt bleibt selten aus.

Dirk, Tanja, Renate, Muhamed und die anderen Teilnehmer sind Menschen, die bereits lange Zeit ohne Beschäftigung sind und von (ALG 2) leben. Die Gründe für ihre derzeitige Situation sind vielschichtig und jeder hat hierzu seine ganz persönliche Geschichte. Von guten Erfahrungen aus dieser Zeit berichten nur wenige. Die meisten haben schon Maßnahmen durchlaufen und diese nicht selten als Zeitverschwendung empfunden. Auch werde ihnen oft das Gefühl vermittelt, ein nicht vollständiger Teil der Gesellschaft zu sein. Dies geschehe durch die öffentlichen Diskriminierungen und politischen Debatten in denen ALG 2 Empfänger pauschal als „arbeitscheu“ abgestempelt werden. Das

Selbstbild ist hierdurch meist stark beschädigt. Daher finden wir es wichtig, dass die Menschen zunächst wieder lernen, sich selbst „gut“ zu finden. Hierauf stellen sich Wünsche nach Veränderung oft von selbst ein. Insgesamt werden bei Grünbau 30 Menschen im Aktivcenter gefördert. Darunter befinden sich auch Personen mit zum Teil starken körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen.

#### Individuelle Ziele erarbeiten – soziale Kompetenz gewinnen

In den ersten Wochen dominieren Skepsis und viele Fragen nach Sinn und Zweck des Ganzen. Diese sind jedoch nicht leicht und nicht pauschal zu beantworten. Durch die in kurzen und regelmäßigen Abständen stattfindenden Einzelgespräche, gewinnen die beiden Sozialarbeiter Ariane und Thomas schnell das Vertrauen zu den Menschen. Durch Respekt, Offenheit und Nähe auf beiden Seiten, gelingt es den Teilnehmern nach einiger Zeit, klar zu formulieren was sie brauchen, um ihre Ziele zu erreichen.

Dies bedeutet nicht immer eine direkte Heranführung an den Arbeitsmarkt in Form von Stellensuche, Bewerbungen oder Praktikum. Die Zielvorstellungen sind ganz individuell und reichen von dem Wunsch nach einer geregelten Tagesstruktur, der Überwindung psychischer und sozialer Schieflagen, der Feststellung von beruflichen Fähigkeiten, dem Stellen eines Rentenantrags bis hin zum klaren und

direkten Wunsch eine Arbeit aufzunehmen zu wollen. All diese Ziele werden im Zielvereinbarungsplan festgehalten und nach einer individuell vereinbarten Zeit überprüft.

Im weiteren Verlauf nehmen die Teilnehmer an verschiedenen inhaltlichen Programmen im Aktivcenter teil. Hierzu zählen: gesunde Ernährung / Gesundheitsorientierung, Hygiene, IT – und Medienkompetenz, Sprachförderung, wirtschaftliches Verhalten, Bewerbung und Selbstdarstellung, Kommunikation, Stressbewältigung, Persönlichkeit und Sozialkompetenz.

In der Holz- und der Metallwerkstatt erproben die Teilnehmer ihre berufsbezo-

Wichtige Erkenntnisse  
über sich gewinnen und  
schrittweise aus der  
sozialen Isolation lösen  
sind ein Anfang

genen Fähigkeiten. Unter fachlicher Anleitung entstehen hier persönliche und funktionale Dinge, die die Teilnehmer später mitnehmen können. Auch nützliches wie z.B. Aufsteller für einen Messestand wurden im Aktivcenter entwickelt, gebaut und eingesetzt.

# GrünBau

#### INFO

Thomas Spinner, Dipl. Sozialpädagoge und seine Kollegin Ariane Ohlhoff, Dipl.-Sozialpädagogin begleiten und coachen die Teilnehmer/innen im Aktivcenter der Grünbau gGmbH.



GrünBau - Die gemeinnützige Gesellschaft für soziale Beschäftigung und Qualifizierung in der Stadterneuerung, Dortmund ist 1990 aus dem Beschäftigungsprojekt „Bauteam grüne Nordstadt“ des Planerladen e.V. hervorgegangen. Zum Stammpersonal gehören mittlerweile 120 Mitarbeiter unterschiedlichster Professionen. Zusätzlich werden bis zu 500 Berufshilfe- und Betreuungsplätze für Langzeitarbeitslose und Jugendliche bereitgestellt.

Die GrünBau gGmbH ist Mitglied in der ISB e.V., der Interessengemeinschaft sozialgewerblicher Beschäftigungsinitiativen mit ihren z.Zt. 20 aktiven, am sozialen Markt agierenden Mitgliedern und ist aktives Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Kontakt:  
GrünBau gGmbH,  
Unnaer Straße 44, 44145 Dortmund  
Telefon: (0231) 84 096-0  
Telefax: (0231) 84 096-20  
www.gruenbau-dortmund.de

# Keine Frage nach Taufschein oder Pass

Soziale Gruppen als lebendiger Teil der Gemeindegarbeit

von Monika Hecking, Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

**Es ist Donnerstagmittag und ich erwarte Besuch in der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Ich bin verabredet, weil ich einen Tipp bekommen habe: „Sie wollen etwas über Gruppenarbeit in einer Gemeinde erfahren? Da weiss ich jemanden...“. Ein kurzer Anruf und Margarete Konieczny von der Gemeinde Heilige Familie in Dortmund-Marten ist gesprächsbereit. Ich möchte erfahren, wie soziale Gruppen in einer lebendigen Gemeinde arbeiten. Dass es zahlreiche Kreise gibt, die sich außerhalb der klassischen Selbsthilfegruppen im sozialen Leben selbst organisieren, davon habe ich gehört. Aber so richtig Bescheid weiss ich auch nicht. Das soll sich ändern.**

Margarete steigt sofort ein. Die soziale kirchliche Gemeindegarbeit hat schon ihren Schwerpunkt in Einzelkontakten, wobei das klassische Thema Seniorenarbeit mittlerweile ergänzt wird durch andere Zielgruppen, sagt mir Margarete gleich zu Beginn. Auch dass es von Gemeinde zu Gemeinde große Unterschiede gibt. Gerne und mit viel Begeisterung spricht sie in den nachfolgenden 90 Minuten über die Vielzahl von Gruppen, denen die Gemeinde ihre Treffen ermöglicht. „Wer sich in einer Gemeinde heimisch fühlt, wird nie einsam sein“. Und damit ist Gemeinschaft und Fürsorge gleichermaßen gemeint. Sie sieht ein neues gesellschaftliches Problem: Wer neben Beruf und Familie nichts machen kann, steht oft vor der Leere, wenn eines oder beides wegfällt. Soziale Gruppen fangen auf. „Wer irgendwann einmal ehrenamtlich drin war - der hat bleibende Kontakte. Und wenn man mal nicht kommt, wird man vermisst.“

## Gruppenzugehörigkeit wirkt im Alltag weiter

Das gilt nicht nur für die zahlreichen ehrenamtlich Tätigen in der Gemeinde, die die offene Arbeit der vielfältigen Gruppen unterstützen. Das gilt auch für die Gruppenteilnehmenden. Gemeindegarbeit



Margarete Konieczny

funktioniere gut, wenn sie verbinde, Vorurteile abbauen helfe und generationsübergreifend offen sei. „Es braucht keiner mit seinen Sorgen und Problemen allein zu sein“. Sich selbst zu organisieren bedeute, am sozialen Netz mitzuwirken: Kontakte zu bekommen, aufgefangen zu werden, wenn man Hilfe braucht - auch außerhalb der Gruppen. Mir wird schnell deutlich, dass sich die Gruppenarbeit in der Gemeinde in einem Wesentlichen von anderen Selbsthilfegruppen unterscheidet: Während sich in letzteren Menschen aus allen Stadtteilen und sogar von Außerhalb zum Erfahrungsaustausch treffen, ist die soziale Gruppe in der Gemeinde gleichzeitig ein Stück Nachbarschaftsarbeit und wirkt auch außerhalb der Gruppen. Hilfe zur Selbsthilfe.

Gruppen gibt es in der Gemeinde zahlreiche: Ein Klassiker sind **Krabbelgruppen** für Mütter mit Kleinstkindern. Die Beteiligten organisieren ihre Kreise selbst und tauschen sich über alles rund um Kind und Kegel aus. Daraus entstehen auch Beziehungen, die im Alltag wirken. Die Anzahl der Gruppen variiert je nach Bedarf.

Relativ neu ist das **Sprachcafe für ausländische Mütter**, wo in

gemütlicher Runde neben Speis und Trank Alltagsthemen aller Art auf den Tisch kommen. Eine türkische Frau mit guten Sprachkenntnissen ist Vermittlerin nach innen und außen: Sie ist lediglich verantwortlich im Sinne von Struktur geben und steht als Ansprechpartnerin für Fragen aller Art im Hintergrund zur Verfügung („Wie bekomme ich Kontakt zum Familienbüro?“, „Wer hilft mir bei einem Antrag auf...?“ etc.). Die Hauptthemen aber bringen die teilnehmenden Frauen selbst ein; sie sorgen auch für Atmosphäre in ihrer Gruppe. Während der ältere Nachwuchs in Kindergarten und Schule weilt, ist für Kleinstkinder-Betreuung gesorgt. Die Gemeinde hilft das soziale Netz zu stricken. Gemeinsame und eigenverantwortliche Aktivitäten befähigen, geben Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Entstanden ist das Sprachcafe aus einem offiziellen Sprachkurs, der zur Integrationsprüfung führte. Die Frauen wollten sich weiterhin treffen und die Gemeinde bot die Gelegenheit. Neue Frauen aus der Nachbarschaft sind stets willkommen - das Treffen wird gut angenommen. Es gab auch anfängliche Berührungängste und Widerstände, aber es gelingt mehr und mehr zu vermitteln, dass Gemeindegarbeit als Nachbarschaftsarbeit zu verstehen und zu gestalten ist - ungeachtet der Konfession. „Wir fragen nicht nach Taufschein oder Pass, bei uns ist jeder willkommen. Nähe entsteht immer durch direkten Kontakt, Vorurteile werden abgebaut, der Blick für das Leben in der Nachbarschaft geändert.“ Es sei schön anzuschauen, dass sich Berührungängste nicht selten durch die Frauen und ihre Kinder auflösen. „Frieden schaffen wir nur über uns Frauen“, sagt Margarete mit fester Überzeugung. Es gilt darüber hinaus, Vorbehalte gegenüber religiöser Ausrichtung einfach mal beiseite zu schieben und sich auf den Begriff Gemeinde im weitesten Sinne einlassen. Eine solche Öffnung sei sicherlich nicht unumstritten. „Aber wie soll es sonst gehen? Und sei es drum, dass wir in die gleiche Richtung

gucken wie andere - diese Momente brauchen wir“.

## Gruppenarbeit im Wandel

Es wird keine Generation ausgegrenzt. Da gibt es ein breites Spektrum unterschiedlicher Gruppen, wie z. B. die **Katholische Arbeitnehmerbewegung**. Die örtlichen Mitglieder dieses Sozialverbandes, der sich u. a. auch als Selbsthilfebewegung definiert, treffen sich regelmäßig. Der Nachwuchs bleibt allerdings aus. Ähnlich geht es der Gruppe der **Katholischen Frauen Deutschlands**, deren Arbeit durch Frauenthemen geprägt war. Altersbedingt unterliegt auch diese Gruppenarbeit dem Wandel. Heute sind die Frauen vielfach die ‚Versorgerinnen‘ im Rahmen der aktiven Gemeindegarbeit. Beide Gruppen haben historische, sozialpolitische Wurzeln: Entstanden sind sie zu einer Zeit, als Selbsthilfe verbunden mit Informationen zur Verbesserung der damaligen Lebensverhältnisse notwendig wurde. Die früheren Arbeitsschwerpunkte weichen mehr und mehr der reinen sozialen Kontaktpflege, beobachtet Margarete.

Haben eben genannte Gruppen ihre gesellschaftspolitischen Wurzeln, geht es beim **Seniorentanz** mit TeilnehmerInnen - weit über das Renteneintrittsalter hinaus bis hin zu Hochbetagten - um die pure Freude an der Bewegung: Tanzen schafft Freude durch Gemeinsamkeit, hilft aus der Isolation, hält beweglich.

Gruppenarbeit ist flexibel: „Was die Menschen brauchen, schaffen sie sich“, erklärt Margarete. Es gibt selbstverständlich auch verschiedene Gruppierungen, die sich mit religiösen Gemeindegthemen beschäftigen. Da wäre z. B. der indische Pfarrer aus der Gemeinde, der gleichzeitig Ansprechpartner für einen **Gesprächskreis philippinischer Frauen** ist, der sich religiösen Themen widmet. Aus diesem Kreis heraus entwickeln sich wie ein zartes



Pflänzchen Beziehungen nach außen - zu ganz weltlichen Themen.

Einzelkontakte entstehen vielfach aus Gruppenarbeit heraus. Vertrauensbasis entsteht und man erfährt wie nebenbei von Bedürfnissen und Nöten des Mitmenschen - und kann helfen.

...und dann gibt es noch den **Singekreis** ohne professionelle Leitung, aber mit wachsendem Können und ganz viel Wagemut für öffentliche Auftritte. Oder die **Grüne Gruppe**. Waren es früher Frauen, die sich zum Handarbeiten trafen und damit Basare ‚versorgten‘, widmen sich heute die meist 50-60jährigen Frauen dem zeitgemäßen, kreativen Gestalten. Sie sind unermüdlich dabei, wenn es darum geht, z. B. bei Gemeindefesten oder Kirchenfesten die Räumlichkeiten auszustaffieren. „Wir nennen sie auch unser Kirchenputzgeschwader“, lacht meine Gesprächspartnerin. Und dann trifft sich auch noch die **Alten- und Rentnergemeinschaft** und und und...

## Sich einbringen bedeutet auch viel wieder zu bekommen

„Ohne die vielfältigen Gruppen in einer Gemeinde wäre diese arm“, da ist sich Margarete sicher. Und wie komme ich denn als Interessierter in Kontakt mit solchen Gruppen? „Einfach mal im Pfarrbüro anklingeln“, schmunzelt sie. Dazu gebe es auch noch Aushänge im Schaukasten an der Straße oder Veröffentlichungen in der Lokalzeitung und das Schwätzchen beim Einkaufen oder beim Arzt.

Soziale Gruppen bieten Vielfalt und sind in alle Richtungen entwicklungsfähig. Solche Gruppen laufen natürlich nicht von allein. Es bedarf immer einer (oder

mehrerer) Personen, die Motoren sind, die - geprägt von Toleranz und Geduld - als Puffer agieren können.

Menschen, die bei aller Nähe aber auch Distanz halten, indem sie sich nicht alles zu Eigen machen. „Jeder bringt das ein, was er kann - im Rahmen seiner Begabung und seiner zeitlichen Ressourcen“. Und da ist Margarete wieder bei der Gemeindegarbeit als solcher. „Ich bekomme auch viel für meine Arbeit in der Gemeinde. Es ist ein unbeschreiblich gutes Gefühl, gebraucht zu werden. Mehr als es je in meinem Berufsleben möglich war“.

Ich bedanke mich ganz herzlich für das aufschlussreiche Gespräch, das noch viel mehr Facetten umfasste, als ich hier aufzeigen kann. „Wir bleiben im Kontakt“, verabschiedet sich Margarete Konieczny fröhlich. ■

## INFO

**Margarete Konieczny** engagiert sich seit vielen Jahren ehrenamtlich in der **Gemeinde Heilige Familie** in Dortmund-Marten. Sie ist Vorsitzende der dortigen Caritaskonferenz, Mitglied im Caritasrat des Verbandes und auch im Vorstand des SKM (Sozialdienst katholischer Männer) tätig.

„Dadurch kann ich viele Erfahrungen sammeln und Impulse in die Gemeinde tragen“, sagt sie über sich.

## Kontakt finden in einer Gemeinde

Tipp von Margarete Konieczny: Jede Gemeinde ist anders aufgestellt und hat unterschiedliche Schwerpunkte. Einfach in den Büros der jeweiligen Gemeinden vor Ort nachfragen.

## Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert

# Selbsthilfetag 2011

Ein starkes Stück Dortmund

(He) Die Zelte für den diesjährigen Selbsthilfetag Ende Juli waren eine gute Investition. So präsentierten sich Selbsthilfegruppen und -initiativen, Selbsthilfe-Kontaktstelle, FreiwilligenAgentur und Seniorenbüros den Bürgerinnen und Bürgern zwischen Regen und Sonnenschein geschützt in einer lockeren Atmosphäre.

Information und Beratung standen an diesem Tag im Mittelpunkt und führten zu vielen anregenden, teilweise intensiven Gesprächen. Dass in Selbsthilfegruppen Menschen zueinander finden, die erkrankt sind oder in einer schwierigen Lebenssituation stehen, konnte dabei aber ebenso vermittelt werden wie der mögliche Gewinn aus dem gemeinsamen verständnisvollen Miteinander. Und dass Freiwilligen-Engagement nicht fremd-bestimmt, sondern auch eng an eigenen Bedürfnissen und Wünschen orientiert möglich ist, auch davon konnten sich zahlreiche interessierte Bürgerinnen und Bürger überzeugen.

Gunther Niermann, Geschäftsführer des Paritätischen in Dortmund, unterstrich bereits in seinem Grußwort den Gewinn und die Möglichkeiten der Selbsthilfe und der Freiwilligenarbeit vor Ort: „Beides sind Formen bürgerschaftlichen Engagements und Ausdruck einer solidarischen und lebendigen Stadt- und Zivilgesellschaft. Sie haben also eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe: positives Gesundheitsverhalten, Eigenständigkeit, Selbstbestimmung, Beteiligung und Integration sind Produkte ihrer Arbeit. Sie stabilisieren mit ihrer Arbeit das soziale Gefüge und ihr Engagement ist lebendiger Ausdruck von Bürgerwille.“ Kritisch merkte Herr Niermann aber auch an: „Selbsthilfe und Freiwilligenengagement kann, wird und darf nicht dafür stehen, Aufgaben der professionellen Leistungserbringer zu übernehmen. Denn der Einsatz in der Selbsthilfe und im Ehrenamt muss immer selbstbestimmt, freiwillig und zusätzlich sein, um die beschriebenen Effekte zu erzielen – eben ein starkes Stück Dortmund zu sein.“

Der Paritätische mit seiner Selbsthilfe-Kontaktstelle hat den Selbsthilfetag im Rahmen des ‚Europäischen Jahres der Freiwilligentätigkeit‘ gemeinsam mit der Stadt Dortmund auf die Beine gestellt. Ein herzliches „Dankeschön“ für die ideelle und finanzielle Unterstützung ging direkt vor Ort an die Sozialdezernentin Birgit Zoerner, die in Vertretung für den verhinderten Oberbürgermeister ihre Grußworte mitbrachte. ■

Fotos: Friedrich Stark (www.friedrichstark.de)



Musikalische Unterstützung gibt es von der Kindermusikgruppe des Tamilischen Kulturvereins Dortmund



Vielfalt zeigt sich bei den zahlreichen Interviews auf der Bühne.



Der Aufbau ist rechtzeitig zum Start um 10 Uhr in der Frühe geschafft.



Die kleinen Gäste lassen sich von Mitarbeiterinnen der Elterninitiativen „Kinderkiste“ und „Villa Kunterbunt“ verwöhnen.



Der Stelzenmann sorgt für Aufsehen – im wahrsten Sinne des Wortes.



Details aus der Arbeit der Gruppen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind gefragt.



Gunther Niermann eröffnet den Selbsthilfetag...

...auf dem sich Gruppen gemeinsam...



...mit Herz...



...und viel Engagement präsentieren.



Gäste aus Politik und Verwaltung informieren sich ebenso wie Bürger und Bürgerinnen ausgiebig an den Ständen.

# Von der Vision zur Umsetzung

Pilotprojekt Selbsthilfefreundliche Praxis NRW

**(Me) Eine Vision: In selbsthilfefreundlichen Praxen arbeiten Ärzte, medizinische Fachangestellte und Selbsthilfegruppen vor Ort ganz selbstverständlich verbindlich und auf Augenhöhe im Sinne einer patientenorientierten Gesundheitsversorgung zusammen. Was macht diese Kooperation aus? Ärzte unterstützen Selbsthilfegruppen mit ihrer Fachkompetenz und profitieren zugleich durch regelmäßigen Austausch vom Erfahrungswissen der Gruppen. Praxen weisen Patienten auf Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfe-Unterstützungsstelle hin. Im gemeinsamen Miteinander mit anderen Betroffenen erfahren Patienten damit lebenspraktische Hilfe und werden bei der psychosozialen Bewältigung ihrer Erkrankung unterstützt. Dadurch werden Praxen entlastet, die Compliance verbessert und die Patientenbindung gestärkt. Für alle ein Gewinn.**

Kann eine solche Vision zur gelebten Realität werden? Durchaus! Erste Wege tun sich auf. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund beteiligte sich an einem spannenden Projekt: Von 2010 bis 2011 lief das „Pilotprojekt Selbsthilfefreundliche Praxis NRW“ mit genau diesem Ziel, die Patientenorientierung im niedergelassenen Bereich über eine strukturierte und systematische Zusammenarbeit zwischen Ärzten und der Selbsthilfe zu fördern.

Die Agentur Selbsthilfefreundlichkeit NRW konnte gemeinsam mit der KOSA<sup>1</sup> und der Selbsthilfe-Kontaktstelle vor Ort niedergelassene Ärzte und Gesundheits-Selbsthilfegruppen aus verschiedenen Indikationsgebieten für einen Qualitätszirkel gewinnen. In vier Treffen entwickelten die Beteiligten zu Qualitätskriterien für eine selbsthilfefreundliche Praxis Ziele und umsetzbare Maßnahmen. Dazu gehören beispielsweise:

- Die Praxis benennt eine Beauftragte, die als Ansprechpartnerin für das Thema Selbsthilfe zuständig ist.
- Die Praxis weist mit Plakaten und/oder auf der praxiseigenen Homepage auf die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen hin.

<sup>1</sup> Abkürzung für: Kooperationsberatung für Selbsthilfegruppen und Ärzte der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe

„Alle Dinge beginnen mit einer Vision, alle Dinge haben ihren Ursprung in der Vision, doch alle Dinge müssen dann auch noch ins Werk gesetzt werden. Selbst die Vision ist nicht ohne Voraussetzung, wir müssen sie suchen, wir müssen Visionen und Träume suchen und unsere Träume dann leben.“<sup>2</sup>

- Die Praxis gibt einen Hinweis und Informationsmaterialien zu relevanten Selbsthilfegruppen persönlich an Patienten oder Angehörige weiter.
- Arztpraxis und Selbsthilfegruppe tauschen sich regelmäßig aus.
- Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfe-Kontaktstelle werden punktuell zu ärztlichen Qualitätszirkeln eingeladen.
- Arztpraxen nutzen die Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund und bahnen darüber Kontakte zu Selbsthilfegruppen an.

<sup>2</sup> Dieser Ausspruch wird einem frühen, sogenannten indianischen Geschichtenerzähler zugeschrieben, Name unbekannt

Diese und weitere Maßnahmen haben die mitwirkenden Praxen in einer sich anschließenden Testphase erprobt.

**Fazit:** Das Engagement aller beteiligten Akteure hat sich gelohnt: Die abschließende Selbstbewertung zeigte, dass sich die Qualitätskriterien mit den dazu gewählten Maßnahmen in den Praxen als praktikabel erwiesen und umgesetzt werden konnten. Ein zentrales Ergebnis ist aber auch, dass durch den gegenseitigen Austausch zwischen Ärzten und Selbsthilfe Informationslücken gefüllt und Vorurteile abgebaut werden konnten.

**Und nun?** Wie wird auf nachhaltige Weise ein breiter Transfer in den niedergelassenen Bereich erreicht? Mit der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen Lippe (KVWL) ist verabredet, die Qualitätskriterien selbsthilfefreundliche Praxis über ein Modul Selbsthilfefreundlichkeit in das KVWL-Praxis-Qualitätsmanagement aufzunehmen. Das kommt auch den Arztpraxen entgegen, die bereits während des Dortmunder Pilotprojekts ihre Strukturen selbsthilfefreundlich verbessert haben. Zudem soll der Ansatz einer selbsthilfefreundlichen Patientenorientierung in die Arbeit von ärztlichen Qualitätszirkeln der KVWL einfließen.

Das können weitere Schritte in die Richtung sein, dass aus der Vision gelebte Praxis wird. ■

## INFO

Träger des „Pilotprojekt Selbsthilfefreundliche Praxis NRW“ ist die Gesellschaft für soziale Projekte mbH (GSP) – Projektgesellschaft im Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW. Finanziert wurde das Projekt vom BKK Bundesverband und BKK Landesverband NORDWEST, Essen.

# Gemeinsam den Alltag üben

Vom Wert sozialer Strukturen in der Selbsthilfegruppe

von Eckhard Neuhoff

**Vor gut einem Jahr schloss sich eine kleine Gruppe von ehemaligen Patienten einer Dortmunder Tagesklinik zu einer neuen Selbsthilfegruppe zusammen, um die gewonnenen Erkenntnisse und Impulse aus der Therapie zu festigen und in den Alltag hinüber zu retten.**

Es waren Menschen, die, durch schwere traumatische Erlebnisse begründet, mit schweren Depressionen und Ängsten zu kämpfen haben und einen geschützten Ort suchten, um sich vertrauensvoll auszutauschen und das soziale Miteinander zu üben.

Jeder dieser Menschen war durch biografische Erfahrungen zum Einzelkämpfer geworden und hatte es nahezu vollständig verlernt, seine Empfindungen und Gedanken anderen mitzuteilen und sich seinen Mitmenschen anzuvertrauen. Gleichzeitig fiel es jedem Einzelnen unendlich schwer, mit dem Alltag zurecht zu kommen und dem eigenen Leben wieder so etwas wie eine sinnvolle Struktur zu geben.

Lang verschollene soziale Fähigkeiten kommen wieder ans Licht

Aus dieser Situation heraus fanden sich die ersten Mitglieder zusammen und begannen, nach und nach Erfahrungen mit eigenverantwortlicher Gruppenarbeit zu sammeln. Zunächst war es ein ständiges Ringen um gemeinsame Strukturen und Inhalte, ohne die eine effektive und vor allem ernsthafte Gruppenarbeit gänzlich unmöglich ist. Mit der Zeit aber kristallisierte sich ein fester Kern heraus, der

Im gemeinsamen Arbeiten finden sich immer wieder helfende Hände

zunehmend bereit war, Verantwortung für die Gestaltung und die Gesprächsinhalte der Gruppe zu übernehmen, sich vertrauensvoll einzubringen und sich den anderen Mitgliedern mehr und mehr zu öffnen.

Einige Neuankommlinge stießen dazu, blieben in der Gruppe oder kamen nur ein einziges Mal. Diejenigen, die blieben, waren aber sehr angetan von der Hilfsbereitschaft der „älteren“ Mitglieder und der Bereitschaft, ohne jeden Vorbehalt erst einmal einfach zuzuhören. Es bildeten sich Freundschaften über die Gruppenarbeit hinaus und je länger die Zusammenarbeit andauerte, desto wichtiger wurden die regelmäßigen Termine für jeden Einzelnen. Die gemeinsame Arbeit begann, positive Auswirkungen auf den eigenen Alltag zu zeigen. Lang verschollene soziale Fähigkeiten kamen wieder ans Licht und trugen dazu bei, das eigene Leben wieder mehr zu schätzen und auch mit eigenen Inhalten füllen zu können.

Auf diese Weise lernen die Gruppenmitglieder wieder, Verantwortung für sich und das eigene Leben zu übernehmen, neue Impulse zu entwickeln und die eigenen Ziele und Ideen den durch die Erkrankung gegebenen Grenzen anzupassen, ohne sich gänzlich von wichtigen Idealen und Wünschen verabschieden zu müssen. Denn Gesundung ist ein lebenslanger Prozess, der sich selber zum Ziel hat und auf dessen Weg sich durch gemeinsames Arbeiten immer wieder helfende Hände finden lassen. ■



## INFO

Der Autor ist Mitglied der Selbsthilfegruppe Depressionen und Ängste. Dort treffen sich 14-tägig Therapieerfahrene mit der entsprechenden Diagnose zum verantwortungsvollen Austausch. Die Zahl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen ist begrenzt.

# Wir leben unsere Identität!

Die Selbsthilfegruppe für Transidenten und Angehörige macht publik

von Mandy und Bianca

In einem falschen Körper aufzuwachsen, sich als Frau zu fühlen und doch im biologischen Körper eines Mannes zu stecken und so erzogen worden zu sein - oder als gefühlter Mann in einem Körper einer biologischen Frau. Ein normales Leben ist da nicht vorprogrammiert, geschweige denn Anerkennung und Akzeptanz zu erfahren. Wir - *TransBekannt* - sind eine Selbsthilfegruppe für Transidenten und stehen uns gegenseitig mit Herz und Hirn und mit Rat und Tat zur Seite. Denn es ist nicht einfach, in einer Gesellschaft zu leben, die uns auf sexuelle Einstellungen reduziert – es geht einzig und allein um unsere Identität.

Irgendwann war es für jeden von uns soweit: wir haben uns bei Familienangehörigen, Freunden und Freundinnen, bei Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen geoutet und sowohl Negatives, als auch Positives erlebt. Wie unsere gesammelten, unterschiedlichen Erfahrungen zeigen, sind dabei viele Probleme aufgetreten.

Viele Menschen haben sich nach unserem Outing von uns zurückgezogen. Es gibt aber auch Menschen, die weiter zu uns stehen und unseren Weg unterstützen, Menschen, die uns kennen gelernt haben und uns zu unserem Outing beglückwünschen. Wir wissen, dass es sehr schwer sein und werden kann, sich zu outen. Diese Entscheidung muss jede/r selbst tragen und in der Gruppe können wir uns dabei gegenseitig stärken.

Das macht es so wertvoll, sich mit anderen Transidenten auszutauschen. Mit denen, die ihren Weg schon gegangen sind oder ihren Weg noch gehen werden. Mit denen, die uns vielleicht auch Tipps und Erfahrungen, wie z. B. zu professionellen Helfern, Kliniken oder Ärzten weitergeben können. Es gehört auf jeden Fall auch dazu, Familien und Freunde durch Aufklärung und Hilfestellung einzubinden.

Wir bewegen uns, um zu bewegen. Öffentlichkeitsarbeit ist ein ganz wichtiger Teil unserer Selbsthilfgruppen-Aktivitäten.



## Schon gewusst? Transidentität ist keine sexuelle Einstellung

Durch den Austausch unserer unterschiedlichen Erfahrungen möchten wir sowohl uns Transidenten den Weg erleichtern, als auch ein realistisches Ansehen in der Gesellschaft erreichen. Transidentität wird vielfach noch immer als pervers, abstoßend und unbegreiflich gesehen. Uns liegt viel daran, aus der rein sexuellen Sichtweise zu verschwinden, denn unsere Problematik liegt nicht in unserer sexuellen Einstellung, sondern in erster Linie in unserer Identitätswahrnehmung. Deshalb ist Öffentlichkeitsarbeit auch ein ganz wichtiger Teil unserer Selbsthilfgruppen-Aktivitäten.

Wir bewegen uns, um zu bewegen. Soziales wird bei uns groß geschrieben. Unser Arbeitsspektrum ist - neben den regelmäßigen Gruppentreffen - sehr vielfältig. Hier einige Beispiele:

- Telefonische Beratung von Betroffenen, Angehörigen und anderen Interessenten
- Persönliche Einzel-Gespräche
- Hilfestellung für Transidenten bei Kontakten mit Institutionen, Behörden und Krankenkassen
- Regelmäßige Teilnahme am Runden Tisch für schwule, lesbische und transidente Angelegenheiten der Stadt Dortmund

- Kontakt zu verschiedenen Politikern auf Landesebene
- Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung, der KOSA
- Öffentliche Präsenz wie z. B. am Selbsthilfetag, WeltAidstag, Christopher-Street-Day
- Infoabende für Transidente mit Ärzten und Politikern im Vereinsheim der *Lili Marlene - Transidenten Lebenshilfe* in Dortmund.

Und in Vorbereitung/Planung stehen:

- Einrichtung einer Kontaktstelle für Transidenten

- Referate in Dortmunder Schulen in Zusammenarbeit mit *Lili Marlene*
- Aktivitäten zur Änderungen des TSG (Transsexuellengesetz)
- Involvierung und Sensibilisierung der Agentur für Arbeit, Jobcenter, IHKs bezüglich der erschwerten Arbeitsmarktsituation für Transidente
- Mehr Zusammenarbeit mit Psychologen und Ärzten

Wir tun, was wir können und freuen uns auf Anregungen und weitere Vernetzung. Helfen Sie uns dabei - bei uns laufen Sie offene Türen ein! ■



Wir wünschen uns Anerkennung, Toleranz und Respekt, um ein ganz normales Leben führen zu können.

Es geht nicht um unsere sexuelle Einstellung – es geht um unsere Identität!

## INFO

Die Selbsthilfegruppe *TransBekannt Dortmund-Hagen* trifft sich monatlich im Wechsel in beiden Städten. Die Treffen sind auch für Angehörige und Freunde offen.

Treffen in Dortmund: jeden 4. Samstag in geraden Monaten, ab 18.00 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Friedensplatz 8

Treffen in Hagen: jeden 4. Samstag in ungeraden Monaten, ab 18.00 Uhr im Selbsthilfebüro Hagen, Bahnhofstr. 41

Kontakt:  
Mandy Walczak (MzF)  
Telefon: (0231) 43 87 78 32 und (0178) 40 81 634  
E-Mail: [mandy@transbekannt.de](mailto:mandy@transbekannt.de)

Verabredungen zu persönlichen Beratungsgesprächen sind ebenfalls möglich.

Weitere Informationen im Internet: [www.transbekannt.de](http://www.transbekannt.de)

# Aufmunterung, Freude und Trost

Die Gruppe „Frauen nach Krebs“ trifft auf die „Initiative Herzkissen“

von Annegret Czekalla und Isolde Bürger

**Brustkrebs ist die häufigste bösartige Erkrankung bei Frauen. Mehr als ein Viertel der Tumore, an denen der weibliche Teil der Bevölkerung erkrankt, sind Mamma-Karzinome. Die Zahl in Deutschland steigt. Im Brustzentrum am St.-Johannes-Hospital wurden im vergangenen Jahr allein 299 Patientinnen behandelt, die zum ersten Mal einen Tumor hatten. Bei 30-40 weiteren Frauen brach die Krankheit wieder aus. Operationen sind oft nicht vermeidbar - die nachoperativen Schmerzen auch nicht. Linderung und kleiner Trost sind da die Herzkissen - sie verfehlen ihre Wirkung nicht.**

Die Idee stammt aus Amerika und wurde von der dänischen Krankenschwester Nancy Friis-Jensen nach Europa gebracht. Die Herzkissen sind gedacht für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind. Sie sollen helfen, den Druckschmerz nach der Operation zu mildern. Sie werden aus Baumwollstoffen, mit längeren Ohren genäht und mit ca. 150-170g waschbarer Füllwatte gefüllt. So können sie bequem in die Achselhöhe geklemmt werden. Und vielleicht können unsere genähten Herzkissen auch ein wenig Trost spenden – so von Frau zu Frau.

In Dortmund wurde die Herzkissen-Idee aufgegriffen von einer Gruppe Frauen, die sich *Nähhühner* nennen. Ende September wurden die ersten 210 Herzkissen an das Brustzentrum am St.-Johannes-Hospital überreicht. Die Organisatorin Claudia Herrmann-Fürst hatte mit einem solchen Erfolg nicht gerechnet. 20 Frauen der

*Nähhühner* sowie einige Helferinnen planten eine große Näh-Aktion im CVJM-Heim am Westfalendamm 33. Außerdem planten dann die *Nähhühner*, ein richtiger Verein zu werden, damit sie in Zukunft auch Geldspenden quittieren können.

## Ein Verein mit Herz wird auf die Beine gestellt

Aus unserer Selbsthilfegruppe folgen wir beide der Einladung zur Gründung des Vereins *Dortmunder Herzkissen e.V.* im März 2011. Treffpunkt ist das CVJM-Haus an der B1:

Wir gehen hinein. Welch eine Überraschung wartet auf uns! Traubenzuckerherzchen, Kaffee, Gebäck – alles ist liebevoll auf einem Tisch verteilt. Wir fühlen uns sofort dazu gehörig, liebe erwartete Gäste.

Dann lauschen wir gespannt der Erzählung, wie es zu dieser Idee gekommen ist. Eine Handarbeits-Patchworkgruppe

bestehend aus acht Frauen stellt sich vor: „Wir haben uns getroffen, geredet, gepatchworkt, aber immer nur für uns und für Freunde. Doch es muss doch auch mit unserer Arbeit eine gute Tat ausgeführt werden können, etwas das andere Menschen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen, die sehr krank sind, die Trost brauchen, Freude machen kann. Etwas handarbeiten, das gut fürs Herz ist. Ja, das ist es. Herzkissen werden wir schneiden.“

Gespannt lauschen wir weiter: Eine Gruppe, die kein eingetragener Verein ist, darf keine Spende annehmen oder etwas verkaufen. Wie soll man dann weiter machen? Das Material, das sehr teuer ist, wird privat bezahlt, doch die eigenen Ersparnisse gehen auch zur Neige. Es muss eine Lösung gefunden werden! Einige Gründerdamen erkundigten sich bei Behörden, gingen zum Rechtsanwalt und Notar, stellten Statuten auf, kurzum, es wurden alle Paragraphen, Gesetzestexte etc. mit Hilfe eines Projektors auf die Leinwand gespielt, vorgestellt, erklärt und beschrieben. Und dann kommt das große Ereignis. Kandidatinnen, die sich bereit erklären, Aufgaben im Verein zu übernehmen, stellen sich vor. Es werden Wahlzettel verteilt. Eine geheime Wahl findet statt, alles ganz offiziell. Alle §§ werden befolgt. Die Wahl wird rechtsgültig durchgeführt. Der genaue Ablauf wird von der Protokollführerin dokumentiert.

Wir als Gäste, nehmen alles dankend, bewundernd und mit großer Freude auf. Dürfen wir doch dabei sein, wenn ein großes Werk ins Leben gerufen wird!

## Immer wieder kreuzen sich unsere Wege

Sei es im Knappschafts-Krankenhaus in Dortmund-Brackel, als dort beim Tag der offenen Tür die neuesten Erkenntnisse über Brustkrebs erläutert werden. Sei es in unserer Selbsthilfegruppe, die sich jeden Monat trifft. Hierher hatten wir jüngst zwei



Das sind wir! Die Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs“

# Computer- und Onlinesucht

Der unspektakuläre Weg in eine Nebenwelt

von Felix, Gruppenmitglied

**Tagelang nichts anderes tun außer zu essen, zu schlafen und am Computer zu sitzen, sei es um zu spielen, oder auch in Foren oder auf Facebook, Youtube etc. sich einfach nur die Zeit vertreiben. So sieht der Alltag vieler PC- und Onlinesüchtiger aus. Dass hierbei über kurz oder lang Probleme in allen Lebensbereichen entstehen ist klar, was man dagegen tun kaum aber kaum. Um eben solche Probleme besprechen zu können und um auch mal Kontakt mit Menschen zu haben, die die eigene Geschichte verstehen ohne gleich mit dem Kopf zu schütteln, ist die Selbsthilfegruppe PC- und Onlinesucht entstanden.**

Die PC- und Onlinesucht als solche ist nicht als Suchterkrankung anerkannt. Daher gibt es noch immer kaum Rehabilitationsprogramme, die sich damit beschäftigen. Für einen Betroffenen ist es demnach schwer, Kontakt zu Stellen zu finden, die einem helfen können, selbst wenn Suchtberatungsstellen immer besser mit dem Problem umgehen können. Es ist erschreckend, dass, wann immer man über das Problem redet, fast jeder Menschen „einen kennt, der einen kennt, der das Problem hat“. Aber durch die wachsende Medienpräsenz dieses Themas wächst der Fortschritt, den Hilfeeinrichtungen in Bezug auf Angebote zu PC- und Onlinesucht machen. Immer mehr Anlaufstellen entstehen, aber auch die Nachfrage steigt an. Diese entsteht jedoch immer noch zum größten Teil durch Angehörige. Betroffene selbst brauchen oft Jahre um ihre Probleme einzusehen - nicht selten noch weitere Jahre, um sich auch Hilfe zu suchen.

um ihn, weswegen sich seine Mutter irgendwann trennt und mit Sebastian und seinem kleinen Bruder allein lebt. Mit dreizehn bekommt Sebastian seinen eigenen Computer. Er spielt damit ab und zu, am liebsten mal zwei Stunden spät abends, wenn alle anderen schon schlafen. Seine Freunde machen es auch so.

Wahrscheinlich weiss man schon lange, dass man ein Problem hat – kann es sich aber nicht eingestehen

Mit der Zeit hat Sebastian aber immer weniger Lust nach der Schule zu lernen oder Hausaufgaben zu machen. Entweder ist er mit Freunden unterwegs oder er vertreibt sich die Zeit am PC. Die Schulnoten sind zwar nicht mehr so gut wie vorher, aber noch immer im Rahmen. Die Lehrer beschwerten sich zwar, dass Sebastian keine Hausaufgaben mehr macht. Dann macht er sie für zwei Wochen und dann ist auch erst mal wieder gut. Sebastians Freunde machen es kaum anders. Wenn Eltern miteinander reden, merken sie, dass sich alle Kinder in etwa gleich verhalten, es gibt also keinen Grund sich Sorgen zu machen. Die Kinder treffen sich auch regelmäßig, gehen aus oder spielen auch mal zusammen auf LAN-Parties Computer. So geht es problemlos weiter bis zum Schulabschluss, der zwar nicht gut →

Vertreterinnen des Vereins *Dortmunder Herzkissen e.V.* eingeladen. Beide Frauen berichteten über die Arbeit des Vereins. Alle Frauen konnten sich gleich die wunderschönen Tröster gegen eine kleine Spende mit nach Hause nehmen.

Und es werden weiter Kissen zugeschnitten, genäht, gefüllt. Jeder kann, darf mitmachen. Auskunft gibt unsere Selbsthilfegruppe gern. Frauen in Dortmunder Krankenhäusern, vielleicht schon bald in auswärtigen, die an Brustkrebs erkrankt sind, werden aufgesucht und bekommen als Trost, Aufmunterung, zur Freude ein Herzkissen geschenkt.

Wir wünschen dem Verein mit dieser wundervollen Aufgabe immer ein gutes Gelingen und unterstützen diese Idee HERZKISSEN - eine Stütze für Körper und Seele. ■

## INFO

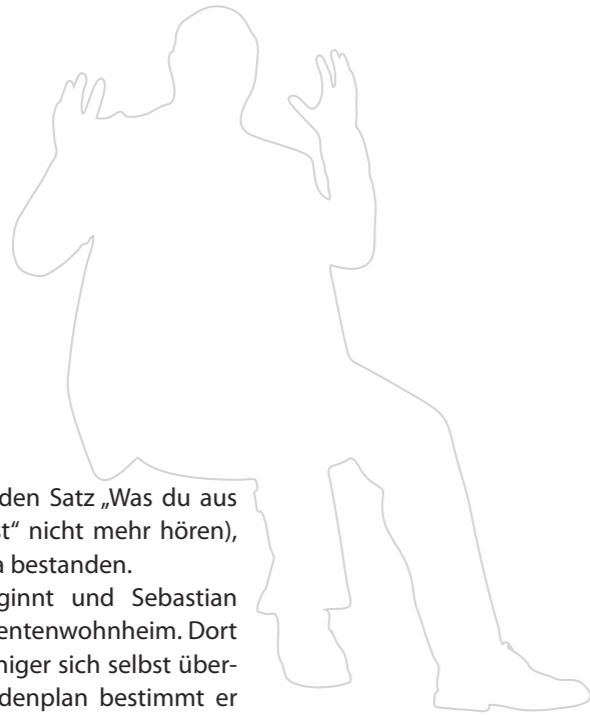
Die Selbsthilfegruppe **Frauen nach Krebs** trifft sich jeden ersten Freitag im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr im Marie-Juchaz-Haus, Flegelstr. 42, 44319 Dortmund -Asseln.

Kontakt:  
Annegret Czekalla,  
Telefon: (0231) 27 04 17,  
E-Mail: anne-cekalla@versanet.de,  
44319 Dortmund, Bebelstr. 84

## Sebastians Weg aus der realen Welt

Die typische Geschichte eines Computersüchtigen könnte so verlaufen: Sebastian ist ein eher normales Kind. Er geht zur Schule, bekommt ordentliche Noten und tut Dinge, die Kinder eben tun, also er spielt draußen etc. In der Familie scheint alles halbwegs in Ordnung, aber mit dem Stiefvater hat er immer wieder Stress. Es gibt oft Streit





ist (Sebastian kann den Satz „Was du aus dir machen könntest“ nicht mehr hören), aber bestanden ist ja bestanden.

Das Studium beginnt und Sebastian zieht um in ein Studentenwohnheim. Dort ist er mehr oder weniger sich selbst überlassen. Seinen Stundenplan bestimmt er und bei den Vorlesungen ist auch keine Anwesenheitspflicht. Einige der Vorlesungen sind langweilig und Sebastian schläft lieber aus (er hat am letzten Abend recht lang gespielt.). Im nächsten Semester stellt er fest, dass er viele der Vorlesungen nicht versteht, weil er nicht in den vorigen war. Also geht er zu noch weniger Vorlesungen, denn nächstes Semester kann er das ganze ja einfach nachholen. Zu diesem Zeitpunkt spielt Sebastian schon nahezu die komplette Zeit, die er nicht an der Uni ist.

Wenn die Familie sich mal meldet, erzählt er irgendetwas, dass die Leute hören wollen und setzt sich dann wieder vor den PC. Im nächsten Semester stellt er fest, dass die vorher langweiligen Vorlesungen nicht besser geworden sind und früh aufstehen wird auch immer schwerer, da er spielt, bis er müde ist. Der Körper ist schon längst daran gewöhnt, sehr spät ins Bett zu gehen. Ernährung wird zur Nebensache - es sehr bequem, einfach am PC zu sitzen.

Irgendwann schafft Sebastian die Prüfungen nicht mehr, er probiert es auch gar nicht, und das Studium muss abgebrochen werden. Er müsste sich arbeitslos melden, aber „Das kann er morgen auch noch.“ Das ganze kann dann weitergehen, bis er aus der Wohnung fliegt.

Irgendwann muss er sich eingestehen, dass er ein Problem hat. Wahrscheinlich weiß er es schon lange, aber er denkt

immer „Ich muss nur weniger zocken, dann wird das schon wieder“, will aber nicht wahr haben, dass er es aus eigener Kraft nicht mehr schaffen kann. Um sich von solchen Gedanken abzulenken, spielt er ja PC. Kommt er endlich zu diesem Schluss, so muss er sich informieren, welche Anlaufstellen er hat. Sehr wahrscheinlich sind seine Eltern aber bereits bestens informiert, sie haben sich schon lange Sorgen gemacht und haben nach Hilfe gesucht. Sie haben ihm auch mal vorgeschlagen hier oder da mal hinzugehen, aber Sebastian hat die Notwendigkeit nie gesehen.

### Hilfestellung in der Selbsthilfegruppe

An diesem Punkt kommen Leute meist mit der Selbsthilfegruppe in Kontakt. Hier kommen Menschen, die alle ein Stück Sebastian sind, zusammen. Wir tauschen uns in der Gruppe aus über Probleme, die oft sehr ähnlich sind: Es gibt Streit in der

Es ist sehr bequem,  
einfach am PC zu  
sitzen. Alles andere wird  
zur Nebensache.

Familie, mit dem Partner, mit der Arbeit oder dem Arbeitsamt, Geldprobleme und auch viele persönliche Probleme. PC- und Onlinesucht wird oft begleitet von anderen psychischen Störungen wie zum Beispiel einer Depression. Da wir oft sehr ähnliche Erfahrungen machen mussten, sind auch Hilfestellungen innerhalb der Gruppe oft gut möglich. Das Verständnis und die Einfühlung sind hilfreich.

Und man kann über die Gesprächskreise hinaus nach Wunsch auch zusammen Dinge unternehmen, um das Leben in der echten Welt wieder für sich zu entdecken - sich Anreize schaffen, die reale Welt der virtuellen als lebenswerter vorzuziehen. ■

### INFO

Die Selbsthilfegruppe für **Computer- und Onlinesucht** trifft sich jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 20 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Friedensplatz 8.

Willkommen sind Menschen zwischen 18 und ca. 40 Jahren, die sich mit Gleichbetroffenen austauschen möchten.

# Blickpunkt Parität

2. Halbjahr 2011

## Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Willkommen im zweiten *Blickpunkt Parität* 2011! Diese Ausgabe ist zwei Themen vorbehalten: Wir informieren Sie über den Themenschwerpunkt Migration, dem sich die Kreisgruppe Dortmund auf Anregung des Vorstandes in 2011 verschrieben hat. Dessen Bedeutung bildet sich seit vielen Jahren in den Handlungsfeldern und Projekten unserer Mitgliedsorganisationen ab. Wir wollen die Erfahrungen und Kompetenzen der Dortmunder Mitgliedsorganisationen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes deutlicher bündeln und als Plattform des Austausches dienen.

Und wir freuen uns über einen Gastbeitrag der *Interessengemeinschaft sozial-gewerblicher Beschäftigungsinitiativen e.V. (ISB e.V.)*. Wobei der Anlass wenig erfreulich ist. Die kürzlich vom Bundestag beschlossene „Neuordnung der Arbeitsmarktinstrumente“ folgt im Wesentlichen fiskalischen Interessen und hat für die von den Kürzungen betroffenen Menschen, die Situation in den Sozialräumen Dortmunds und für die Anbieter von Beschäftigung und Qualifizierung fatale Folgen.

Aber lesen Sie selber! ■

**Gunther Niermann**, Geschäftsführer



Gunther Niermann

PS: Wir sind an Ihrer Meinung interessiert und freuen uns über Rückmeldungen unter [niermann@paritaet-nrw.org](mailto:niermann@paritaet-nrw.org)

## Der Paritätische und die Integration

Kreisgruppe Dortmund und ihre Mitglieder bündeln interkulturelle Kompetenz

Der Begriff 'Integration' ist seit einiger Zeit in aller Munde; in Dortmund ist Integration sogar zur Chefsache geworden: Oberbürgermeister Ullrich Sierau hat damit die Bedeutung eines guten Zusammenlebens von Menschen unterschiedlicher Herkunft für das Leben in unserer Stadt deutlich unterstrichen. Ein Masterplan Integration wurde im Laufe einer Reihe von Sitzungen und Fachtreffen entwickelt und am 15. März 2011 bei einem Integrationskongress im Dortmunder Rathaus vorgestellt.

Es ist unverkennbar, Integration ist zu einer Querschnitt-Aufgabe geworden: Vom Spracherwerb über Bildung und Qualifizierung, bei der Beratung in migrationsbezogenen und anderen Lebensfragen, in Erziehung und Gesundheit, in Wohn- und

Lebenszusammenhängen, im eigenen KollegInnenkreis bis hin zur Kranken- und Seniorenbetreuung gibt es eine Vielzahl von gesellschaftlichen Orten, an denen das Ziel Integration eine Herausforderung darstellt. Für viele Paritätische Träger ist es längst eine Selbstverständlichkeit, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen und praktische Lösungen für die Gestaltung des Alltags in diesen Bereichen zu entwickeln. Viel Erfahrung und Kompetenz ist so über die Jahre entwickelt worden.

Angesichts der übergreifenden Bedeutung, die das Thema 'Integration' heute schon hat, war es für die Mitglieder des Kreisgruppen-Vorstandes klar, dass es auch in Dortmund – denn einen landesweiten Arbeitszusammenhang im Paritätischen gibt es schon seit Anfang der

80er Jahre – eines Instruments bedarf, mit dem die vielfältigen Aktivitäten und Kompetenzen der Paritätischen Träger zusammengefasst und weiterentwickelt werden können. Mögliche Ziele dabei sind:

- Durch gegenseitige Information die Vielzahl von Angeboten und Ansätzen zu kommunizieren und so auf die Situation der MigrantInnen (und NichtmigrantInnen) besser eingehen zu können und Parallel-Entwicklungen zu vermeiden;
- durch fachlichen Austausch die Arbeit der Träger zu erleichtern und zu verbessern;
- im kollegialen Gespräch die Selbstvergewisserung der Träger bezüglich des Standorts und des Stellenwerts ihrer Integrations-Arbeit zu entwickeln;
- die Stimme des Paritätischen im Masterplan-Prozess und an anderen →

Stellen wesentlich hörbarer erschallen zu lassen und Paritätische Perspektiven, Konzepte und Projekte noch gezielter als bisher in die Diskussion und in die Praxis einzubringen.

Erste Schritte sind in der Zwischenzeit vollzogen. Am 14. Juli trafen sich interessierte Mitgliedsorganisationen auf Einladung des Vorstandes im Interkulturellen Zentrum am Burgtor, um sich über die Gründung eines Dortmunder Arbeitskreises zu verständigen. Klar wurde dabei das große Interesse an einer engeren Zusammenarbeit in Sachen Integration.

Zudem wurden die Vorschläge des Vorstandes um weitere Ideen angereichert. In einem nächsten Schritt wurden alle Mitgliedsorganisationen des Paritätischen Dortmund u. a. auf der Dortmunder Mitgliederkonferenz am 13. Oktober über die Ergebnisse der Abstimmung informiert und zum nächsten Termin des Arbeitskreises eingeladen. Wir werden Sie auch in Zukunft an dieser Stelle über weitere Aktivitäten des Arbeitskreises unterrichten. ■

**Thomas Wild** (Migrationsbeauftragter des Kreisgruppenvorstandes),  
**Gunther Niermann** (Kreisgruppenschäftsführer)



## Arbeitsmarktpolitik für alle!

20 Jahre ISB e.V. – 20 Jahre sozialer Arbeitsmarkt

Die Interessengemeinschaft sozialgewerblicher Beschäftigungsinitiativen e.V. (ISB e.V.) ist ein Zusammenschluss von 20 Dortmunder Bildungs- und Beschäftigungsträgern und bietet seit 20 Jahren im Rahmen der regionalen Arbeitsmarktpolitik eine Vielfalt von Beratungs-,

Qualifizierungs- und Beschäftigungsangeboten an. Durch berufliche Qualifizierung, begleitet von Maßnahmen der persönlichen Stabilisierung, konnte die Integration der arbeitslosen Bürgerinnen und Bürger in den Arbeitsmarkt nachhaltig unterstützt werden.

Eine wichtige Zielgruppe für die Angebote der ISB waren und sind besonders auch Menschen mit vielfältigen Problemlagen und dadurch bedingt mit starken Vermittlungshemmnissen in den ersten Arbeitsmarkt: Langzeitarbeitslose, darunter ältere und gering qualifizierte



Jugendliche in einem Arbeitsmarktprojekt

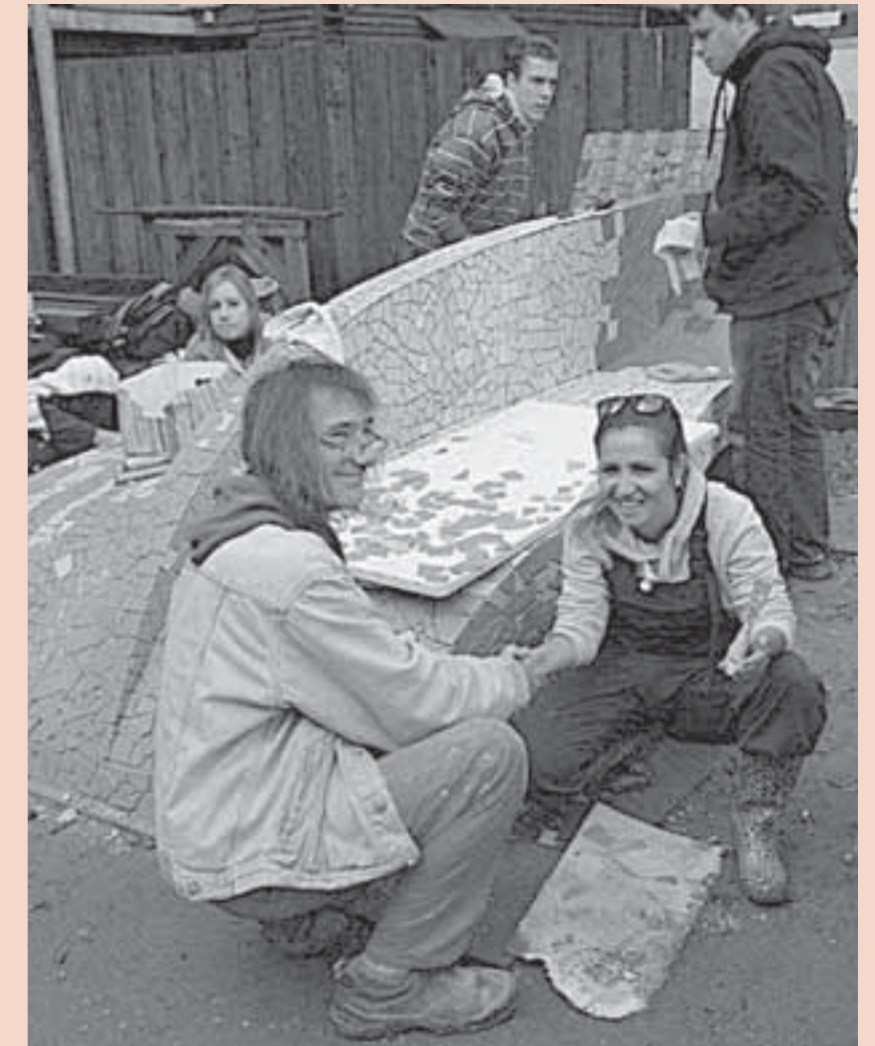
Arbeitslose, sowie Jugendliche mit und ohne Schulabschluss, MigrantInnen und nicht zuletzt auch Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen. Diese Personengruppen haben es besonders schwer auf dem ersten Arbeitsmarkt „Fuß zu fassen“.

Die Trägergemeinschaft des ISB e.V. hat seit ihrem Bestehen die Angebote auf dem sozialen Arbeitsmarkt in Dortmund immer weiter ausgebaut. Hier haben viele Menschen einen Arbeitsplatz, den sie in der freien Wirtschaft so nicht finden könnten. Die Menschen werden in ihrer Arbeit qualifiziert, gefördert und begleitet. Und sie sorgen dafür, dass benachteiligte Stadtteile eine Aufwertung erfahren: Sei es durch den Quartiersservice in der Nordstadt, den Bootsverleih im Fredenbaumpark, Verschönerungsarbeiten in den Stadtteilen, Unterstützung von Schulen und Kindergärten und vieles mehr.

Begründet mit dem Aufschwung am Arbeitsmarkt schlägt nun die Bundesregierung einen Sparkurs bei der Bundesagentur für Arbeit und den JobCentern ein, der zusammen mit der am 23.09.2011 vom Bundestag beschlossenen Reform der arbeitsmarktpolitischen Instrumente dramatische Folgen nicht nur für Langzeitarbeitslose, sondern auch für die Beschäftigungsunternehmen des ISB e.V. haben wird.

### Vom Aufschwung auf dem Arbeitsmarkt profitieren Langzeitarbeitslose nicht!

Die Arbeitslosenzahlen gehen zwar auch in Dortmund zurück, aber der wirtschaftliche Aufschwung erreicht nicht alle Arbeitslosen. Insbesondere den Langzeitarbeitslosen verhilft er nicht zu neuen Arbeitsplätzen. In Dortmund ist ihre Zahl im Jahr 2011 in einigen Monaten im Vergleich zum Vorjahr sogar leicht angestiegen, wohl auch weil die ersten Einsparungen des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales Wirkung zeigen. Den Problemen von Menschen, die über lange Zeit arbeitslos sind, ihre beruflichen Qualifikationen nicht aufrecht erhalten konnten und unter psychischen Auswirkungen ihrer sozialen Situation leiden, kann nur mit großen Kraftanstrengungen und angepassten Arbeitsmarktinstrumenten begegnet werden. Viele langzeitarbeitslose Menschen



Jugendliche bauen in einem Arbeitsmarktprojekt unter Anleitung eine Mosaikbank, die im Westfalenpark aufgestellt wurde

brauchen Qualifizierung, Anleitung und Begleitung, um eine Erwerbsarbeit verlässlich ausüben zu können.

Die nach der vorgesehenen Kürzung übrigbleibenden Mittel sollen aber vor allem für die leistungsstärkeren Arbeitslosen ausgegeben werden. Ziel ist die möglichst schnelle Vermittlung in den Arbeitsmarkt. Diejenigen, die auch längerfristig kaum Chancen auf einen regulären Job haben, weil sie zeitweise oder dauerhaft in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind, bleiben damit aus der Arbeitswelt ausgeschlossen und im System der Grundsicherung verhaftet.

Viele in Dortmund verankerte, gemeinsam entwickelte und dem Gemeinwohl verpflichtete Projekte, wie z.B. die PLAN B-Jugendprojekte, die Förderung Alleinerziehender oder die PortIn –

MigrantInnenprojekte, können mit dem neuen Instrumentarium nicht weitergeführt werden.

Das gilt ebenso für die Auswirkungen auf das Programm JobPerspektive, in dem Dortmund jahrelang eine bundesweite Vorreiterrolle übernommen hatte. Viele Menschen mit Multiproblemlagen hatten sich nach langer Arbeitslosigkeit wieder Hoffnungen auf eine berufliche Zukunft gemacht. Durch den Sparkurs, aber auch durch die Verengung der Förderbestimmungen, werden viele Hoffnungen zerstört. Die Logik „Marktfertige bleiben marktfertig, wir konzentrieren uns auf die Starken“ lehnt die ISB entschieden ab.

Einsparungen in der Arbeitsförderung führen zu Arbeitsplatzabbau und damit zu Mehrkosten!

Bereits jetzt machen sich die →

# Spiritualität in der Selbsthilfe

Offen sein für spirituelle Fragen

von Fred

Religionen stehen nach meiner Ansicht mit allem, was sie sind und aussagen, der menschlichen Seele so nahe, dass am allerwenigsten die Psychologie sie übersehen darf.

(C.G.Jung)

**Schwierige Lebensphasen öffnen Menschen oft für tiefere Dimensionen des Daseins. In schweren Krisen geht es nicht mehr nur darum, ein oberflächliches Problem zu lösen. Vielmehr tauchen ganz grundsätzliche Fragen auf: Warum lebe ich eigentlich? Was macht mein Leben für einen Sinn? Wie will ich eigentlich weiter leben? Was bedeutet mir etwas?**

Ich bin immer wieder berührt, wie viel Tiefe und Lebensweisheit Menschen in schwierigen Lebensphasen entwickeln. Mitunter auch schon ganz junge Menschen.

Solche grundsätzlichen Lebensfragen sind für mich spirituelle Fragen. Als ich in einer schweren Krise war, hatte ich das Glück, in eine spirituell offene psychosomatische Klinik zu kommen. Dort konnte ich sehr viel für mein Leben lernen.

## Lebensmut und Orientierung

Für mich ging es damals darum, ganz grundsätzlich wieder Lebensmut zu schöpfen. So, wie mein Leben war, funktionierte es nicht. Ich war auf der Suche nach der großen Umorientierung. Ich suchte Werte und Ideale, für die es sich zu leben lohnt. Ich brauchte Orientierung und ein Modell, wie ein gelingendes Leben aussieht.

## Wer bin ich wirklich?

Vieles, was wir in dieser Zeit in der Klinik taten, war spirituell. Morgens starteten wir mit einer Meditation. Innehalten und einfach spüren, was da ist. Wer bin ich eigentlich tief in mir, jenseits meiner Masken und Rollen? Was macht mich im Kern meines Wesens aus? Was trägt, wenn alles wegfällt?

## Gelebte Spiritualität

Die Klinik half mir, eine konfessionsübergreifende Spiritualität zu finden, die sich ganz natürlich in den Alltag integriert. Es waren so ganz praktische Dinge, wie

achtsames Gehen, einen liebevollen Blick für mich und alle Wesen zu entwickeln oder Dankbarkeit für Kleinigkeiten zu empfinden. Jeden Tag gibt es wundervolle Dinge zu erblicken. Ein kleines Lächeln bei einer Begegnung kann Wunder wirken.

## Das nährnde Umfeld

Dieses Umfeld steckte stark an. Wir fühlten, wie wir alle irgendwie auf dem Weg waren und wie die Hoffnung wuchs. Wir begegneten uns liebevoll und fühlten uns miteinander wohl. Die Klinik war ein tragendes Umfeld, wir nannten sie auch unser Gewächshaus.

## Der wahre Kern

In einer speziellen Gruppe „Sinnsuche“ ging es um grundsätzliche Orientierung. Das berührte natürlich immer wieder Glaubensfragen und universelle Werte, die sich in allen Weltreligionen wiederfinden. Obwohl wir alle ganz unterschiedlich geprägt waren und andere Glaubensvorstellungen hatten, gab es doch auch einen gemeinsamen Urgrund, der Hoffnung und Zuversicht gab.

## Psyche und Spiritualität

Ein wichtiges Lernfeld war für mich, wie man psychische Entwicklung und Spiritualität miteinander integriert. Denn hier kam ich oft in Widersprüche. Sagte mir z.B. die spirituelle Orientierung „Nimm die Dinge an, wie sie sind.“, so sagte mir mein Therapeut: „Du musst dich durchsetzen, wenn dir was wichtig ist.“ Ja, wie denn nun? Ist Spiritualität im Alltag doch nicht lebbar und nur was für die Meditation? In der

Klinik fand ich Therapeuten, die auch einen spirituellen Weg gingen und wussten, wie man beides gut miteinander integriert. Hierdurch lösten sich für mich viele Widersprüche. Heute kann ich beides besser: Mich für das einzusetzen, was mir wichtig ist. Und gelassener das zu sehen, was ist.

Diese Erfahrungen sind mittlerweile zwölf Jahre her. In meinem Herzen bleiben sie lebendig.

## Selbsthilfe und Spiritualität

In der Selbsthilfegruppe spielen spirituelle Themen auch immer wieder eine Rolle. Meist geschieht das ganz natürlich, weil eine gewisse Offenheit dafür da ist. Wenn man sich mit psychischen Themen tiefer auseinandersetzt, kommt man ganz von selbst an Fragen heran, die den Seinsgrund berühren.

Auf Themen wie Angst, Liebe und Verbundenheit gibt es für mich keine befriedigenden Antworten, wenn ich die spirituelle Dimension nicht mit einschließe.

Am Anfang einer Gruppe machen wir hin und wieder eine Meditation, wo es um Innehalten und Spüren geht. Loslassen von Vergangenheit und Zukunft, um einfach den Moment im Hier und Jetzt zu spüren. Der Moment kann befreien aus den ganzen Verstrickungen des Lebens.

Jetzt bin ich hier und ich begegne euch. Auch das ist eine Wahrheit, jenseits meines Schmerzes und meiner Verletzungen.



Kürzungen auch bei den Leistungserbringern der Arbeitsförderung und damit bei Beschäftigungsunternehmen und Trägern der Fort- und Weiterbildung bemerkbar. Die Kürzung der Finanzmittel führt nicht nur dazu, dass bewährte Instrumente der geförderten Beschäftigung und Qualifizierung für schwer vermittelbare Bürgerinnen und Bürger und viele Arbeitsgelegenheiten für gering Qualifizierte gestrichen werden, sondern gefährdet zudem die Arbeitsplätze von Sozialpädagogen und Fachleitern bei den sozialgewerblichen Beschäftigungsunternehmen.

Auch die notwendige Kofinanzierung für Projekte, die von der EU gefördert werden, ist durch fehlende nationale Mittel gefährdet. Es können dann zum Beispiel kaum noch Projektmittel für stadtteilorientierte Arbeitsmarktprojekte eingeworben werden.

## Arbeit statt Arbeitslosigkeit finanzieren!

Die ISB und ihre Mitgliedsorganisationen halten es für unumgänglich in Arbeit statt in Arbeitslosigkeit zu investieren.

Dabei spielt es eine untergeordnete Rolle, ob das in gemeinnützigen oder herkömmlichen Unternehmen geschieht, wenn sie bereit sind, angepasste Arbeitsplätze für Menschen mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit einzurichten.

Statt Arbeitslosigkeit zu finanzieren scheint es sinnvoll, sozialversicherungspflichtige Arbeitsplätze zu bezuschussen. Das dann bezuschusste Arbeitsentgelt würde dem Hilfeempfänger als zu berücksichtigendes Einkommen angerechnet und mindert somit die Leistungen des „Arbeitslosengeld II“. Die Sozialversicherungssysteme würden durch Einnahmen aus der Tätigkeit gestärkt und das Einkommen wäre zudem steuerpflichtig.

Diese Umwandlung sogenannter Passiv-Leistungen (Grundsicherung, Kosten der Unterkunft) in Leistungen der aktiven Arbeitsmarktförderung stellen für den Gesamthaushalt nahezu ein Nullsummenspiel dar.

Die Möglichkeit des sogenannten Passiv-Aktiv-Transfers wurde in Fachkreisen und auch von der ISB bereits lange als Ausweg aus der Finanzierungslücke in den Eingliederungstiteln gesehen.

Er entspricht der Forderung des ISB „Arbeit statt Arbeitslosigkeit finanzieren!“ und würde vielen Dortmunder Bürgerinnen und Bürgern die Chance bieten, in sinnvoller Weise ihre gesellschaftliche Teilhabe zu sichern.

Die eingesparten Mittel für die gezahlte Hilfe zum Lebensunterhalt und die Kosten der Unterkunft sollten in die Schaffung zusätzlicher Arbeitsplätze investiert werden und somit in die Zukunft von Menschen. Wir brauchen einen geförderten, unterstützenden Arbeitsmarkt für die Menschen im SGB II. Die Änderungen und Kürzungen im Bereich der Beschäftigungsförderung sind kontraproduktiv!

Die ISB e.V. schließt sich daher dem Aufruf des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes und des Deutschen Gewerkschaftsbundes an, eine „Arbeitsmarktpolitik für Alle“ zu installieren und endlich Ernst zu machen mit Inklusion! [www.arbeitsmarktpolitik-fuer-alle.de/](http://www.arbeitsmarktpolitik-fuer-alle.de/). ■

## Bettina Langenau

Koordinatorin der Interessengemeinschaft sozialgewerblicher Beschäftigungsinitiativen e.V.



Der Mensch mit seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten steht bei unseren Diensten und Einrichtungen im Mittelpunkt. Unsere Hilfen sind bedarfsgerecht, verlässlich und kompetent.

### Kontakt über

Paritätischer Wohlfahrtsverband NRW  
Kreisgruppe Dortmund  
Friedensplatz 7, 44135 Dortmund  
Telefon: (02 31) 18 99 89-0, Fax: -30  
dortmund@paritaet-nrw.org  
www.dortmund.paritaet-nrw.org

- Beratung bei Ehe- und Lebenskrisen
- Unterstützung bei der Betreuung von Kindern
- Begleitung bei beruflicher Eingliederung und geschützter Arbeit
- Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene
- Unterstützung bei psychischen Erkrankungen
- Hilfen für Menschen mit Behinderungen
- Beratung und Begleitung älterer Menschen
- Hilfen in Notlagen und bei besonderen sozialen Schwierigkeiten
- Austausch mit Gleichgesinnten
- Integrationsangebote für Menschen unterschiedlicher Herkunft

Unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes in Dortmund haben sich rund 200 gemeinnützige Vereine, Organisationen und Initiativen zusammengeschlossen. Sie bieten Unterstützungsleistungen in allen Lebensbereichen an.

# Es ist an der Zeit, die Gruppe

Abschied von der Gruppe „Positive Wege nach der Trennung“

**Am 01. Oktober 2009, als der „Rosenkrieg“ nach 15 Jahren Ehe noch tobte, stand ich vor der Tür der Selbsthilfe-Kontaktstelle und klingelte. Was würde mich dahinter erwarten? Als Mann traut man sich nicht so einfach, Hilfe zu suchen. Aber ich bereue es nicht: Die Selbsthilfegruppe „Positive Wege nach der Trennung“ hat mich sehr gut aufgenommen – mich, der ich nach der Scheidung in ein tiefes schwarzes Loch gefallen bin. Und jetzt, zwei Jahre später, nehme ich wieder Abschied von der Gruppe. Wieder eine Trennung – aber diesmal mit einem lachenden Auge!**

Ich traf in der Gruppe auf langjährig Getrennte, die ihr Schicksal angenommen hatten. Es gab mir auch sehr viel Mut, wieder innerhalb einer Gruppe anerkannt zu werden, da mit der Scheidung auch das Beziehungsgeflecht zu Freunden und Bekannten weg gebrochen war. Ohne die Gruppe hätte ich diese positive Entwicklung nicht beschreiten können. In den Zeiten, wenn meine Wut mich übermannte, wirkte die Gruppe für mich stabilisierend, in dem sie mir andere Wege der Bewältigung aufzeigte. Die Selbsthilfegruppe wurde für mich eine Art Familie, in der es Absprachen und gemeinsame Aktivitäten gab. Dabei lernte ich z.B. das Wandern kennen, was mir sehr viel Wanderlust gebracht hat. In diesen meist monatlich einmal stattfindenden Wanderungen kann man den Stress des Alltags hinter sich lassen und genießt die Natur in vollen Zügen. Positive Wege im wahrsten Sinne des Wortes.

## Die Phasen (m)einer Trennung

Auf der Homepage einer Psychotherapeutin<sup>1</sup> habe ich die Beschreibung von vier charakteristischen Trennungsphasen gefunden, die ich sehr gut auf meine Situation beziehen kann:

„1. Phase:

Nicht-Wahrhaben-Wollen und Verleugnen  
Sie glauben an einen bösen Traum, hoffen darauf, dass alles wieder gut werden wird. Sie bemühen sich, den Partner umzustimmen. Sie verschließen die Augen vor der Scheidung und tun so, als sei nichts geschehen.

<sup>1</sup> Quelle: [www.partnerschaft-beziehung.de](http://www.partnerschaft-beziehung.de)

2. Phase:

Aufbrechende Gefühle

In der Trennungsphase werden Sie von vielen negativen Gefühlen überrollt; sind verzweifelt, voller Angst, plagen sich mit Selbstzweifeln, Eifersucht, Wut und Hass. Sie können nicht gut schlafen, essen nicht oder zuviel, sind voller Unruhe, haben Verstopfung, Kopf- oder Magenschmerzen, Herzrasen, usw. Sie grübeln „warum nur?“ und denken ununterbrochen an den Partner. Sie ziehen sich von Freunden zurück oder flüchten sich in Aktivitäten.

3. Phase:

Neuorientierung

So langsam sehen Sie Land. Sie können sich wieder alleine beschäftigen, Ihre Wut und die Verzweiflung angesichts der Trennung nehmen ab.

4. Phase:

Neues Gleichgewicht

Sie verspüren wieder Selbstvertrauen, verstehen, weshalb die Partnerschaft zerbrach und es zur Trennung/Scheidung kam. Sie sehen wieder eine Zukunftsperspektive.

Sie müssen damit rechnen, dass Sie ungefähr ein Jahr brauchen, bis Sie zu Phase 3 gelangen, 2 bis 4 Jahre bis zu Phase 4.“

Nun, wo stehe ich nun dabei? Ich denke, ich stehe zwischen Phase 3 und 4. Der Kontakt zu meinen Kindern hat sich wieder verbessert, ja ich bin sogar stolz darauf, dass meine Kinder mit mir in diesem Sommer wieder zusammen Urlaub auf dem Bauernhof an der Ostsee gemacht haben, den wir früher schon immer

# zu verlassen

von Werner Marten

...Niemals geht man so ganz  
Irgendwas von mir  
bleibt hier,  
Es hat seinen Platz immer  
bei dir.

Nie verlässt man sich ganz  
Irgendwas von dir geht mit,  
Es hat seinen Platz immer  
bei mir.

(Trude Herr)

besucht haben. Auch die „Nach-Ehe-Beziehung“ zu meiner geschiedenen Ehefrau hat sich im letzten Jahr wieder so weit verbessert, dass ich sie inzwischen als eine gute Freundin betrachte. Ich kann ihr inzwischen von ganzem Herzen alles Gute für ihren weiteren Lebensweg wünschen und hoffen, dass sie wieder glücklich wird.

## Gelerntes in der Gruppe weitergeben - Gelerntes eigenständig leben

Ich konnte mit dieser positiven Entwicklung auch ein Beispiel an die Gruppe zurückgeben, welches wiederum Mut und Zuversicht ausstrahlte. Damit konnten wir in der Gruppe den vielen neu hinzugekommenen Mitgliedern zeigen, dass Trennung und Scheidung überwunden werden können.

Aber da stehe ich nun am Scheideweg und werde mich von der Gruppe, die mir geholfen hat, die Trennung zu überwinden, selber trennen, da ich folgendes erkannt habe: Eine Selbsthilfegruppe ist auch ein geschützter Bereich, in dem man

wieder Mut fassen kann, um in der freien Wildbahn Beziehungen zu knüpfen. Ich habe auch erkannt, dass die Gruppe zu einem ZU wesentlichen Faktor für mich geworden war und ich mich wieder von ihr distanzieren muss.

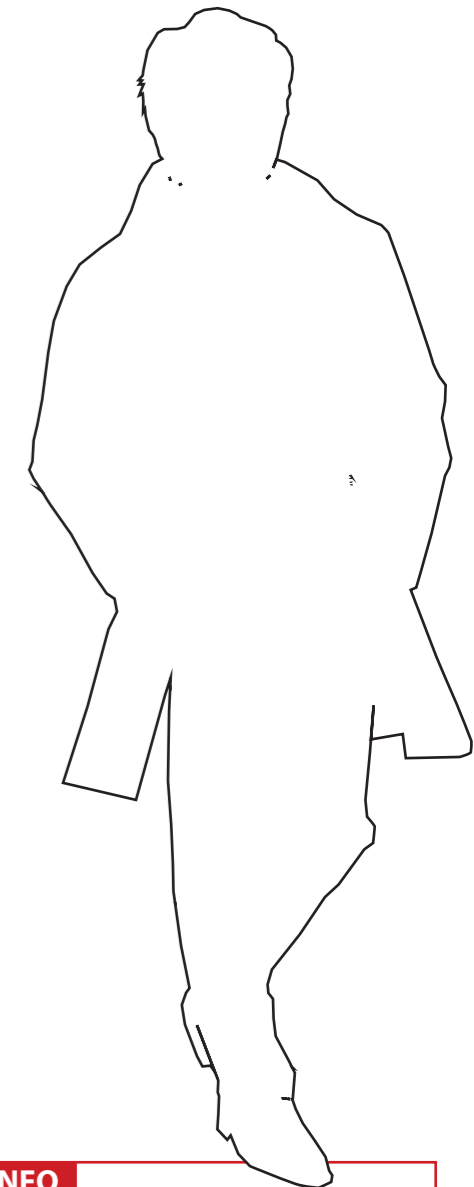
Das ist natürlich nicht leicht, da inzwischen auch Freundschaften entstanden sind. Aber ich muss auch erkennen, wann es Zeit ist zu gehen. Und dieser Zeitpunkt ist für mich nun erreicht. Wenn es mir inzwischen so gut geht, dass ich den weiteren Weg im Leben ohne Selbsthilfegruppe gehen kann, mache ich meinen Platz frei für jemanden, der ihn nötiger hat als ich selbst. Schließlich soll die Konzentration auf die Gruppe nicht zu einem Dauerzustand werden, an dem ich es mir gemütlich mache.

„Das Leben ist kein Ponyhof“ heißt es. Dieser Ausspruch heißt für mich: Ich muss ständig an mir selbst arbeiten, auch wenn es anstrengend ist. Ich kann mich nicht dauerhaft auf das Umsorgen durch andere einrichten, muss mich selbst erproben. Während der vielen Gruppensitzungen haben wir alle Gruppenarbeit geleistet. Aber nun ist es an der Zeit, den Ponyhof zu verlassen...

Ich habe mir vorgenommen, mich bis zum Jahresende schrittweise aus der Gruppenarbeit auszuklinken. Für mich ist und war die Selbsthilfegruppe „Positive Wege nach der Trennung“ der richtige Weg.

Ich behalte die vielen Stunden der Gruppensitzungen in sehr guter Erinnerung und hoffe für mich, dass ich auch selber in einer Beziehung wieder glücklich werden kann. Ich sehe wieder eine Zukunftsperspektive für mich - eine, an der ich mit Unterstützung der Gruppe selbst aktiv mitgearbeitet habe.

...und wenn es gewünscht ist, lasse ich ab und an in der Gruppe von mir hören. ■



## INFO

Fred ist Mitglied von **SOPHA - Dortmunder Selbsthilfe für Menschen mit sozialen Ängsten**. Informationen und Kontakt zur Gruppe bekommen Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund und im Internet unter [www.sozialphobie-do.de](http://www.sozialphobie-do.de).

## INFO

Die **Selbsthilfegruppe „Positive Wege nach der Trennung“** trifft sich vierzehntägig in der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, damit ein gewinnbringender Erfahrungsaustausch gewährleistet werden kann.

# Diabetes und Depression

Jede chronische Erkrankung wirkt auf die Psyche

von Christel Gawenda

Über die Volkskrankheit Diabetes wird in den Medien viel berichtet. Von großem Interesse ist für die zu informierende Kundschaft: wie erkenne ich, dass ich an einem Diabetes erkrankt bin, habe ich einen Typ I oder II, worauf muss ich nach der Stellung dieser Diagnose achten, was darf ich noch essen und wie sieht das mit Bewegung aus? Nicht betroffene Menschen lesen einen Zeitungsartikel mit den genannten Themen und denken sich, Diabetes, na ja, so schlimm kann das ja nicht sein. Eine Tablette einwerfen, bisschen auf die Ernährung achten, vielleicht noch ein wenig Sport treiben und dann läuft das Ganze. Ich als eine Betroffene mit 32 Jahren Diabetes bin manchmal betroffen über so eine Schmalspurinformation. Dass der Diabetes das Leben total umkrempelt und der chronische Verlauf nicht ungefährlich ist, darüber möchte ich hier berichten. Wenn sich dazu noch eine Depression einstellt...

Jede chronische Erkrankung hat Auswirkungen auf die Psyche. Diese wahre Erkenntnis hatte vor einigen Jahren Prof. Dr. Herpertz, Leiter der Abteilung für psychosomatische Medizin und Psychotherapie der LWL-Klinik in Dortmund. Ein Gebiet, auf dem er tätig war und weiterhin ist, ist einen Zusammenhang herzustellen zwischen den beiden chronischen Erkrankungen Diabetes mellitus und Depression.

## Mutiger Neuanfang

Knapp drei Jahre lang gab es in der LWL-Klinik wöchentliche Treffen für Diabetiker vom Typ I und II mit Stimmungsschwankungen und Depressionen. Die Gruppe bestand aus 10 Männern und Frauen und wurde von einer psychologischen Fachkraft begleitet. Durch die wöchentlichen Treffen wurden untereinander intensive Kontakte geknüpft. Anfang 2010 zog die gesamte psychosomatische Abteilung der LWL-Klinik nach Bochum um, inclusive unserer therapeutischen Gruppe. Für fast alle war klar: Die Fahrt nach Bochum ist zu weit und aus verschiedenen Gründen (gesundheitliche, finanzielle, Zeitaufwand) nicht machbar. Da eines unserer Gruppenmitglieder bereits Erfahrungen mit der Gründung einer Selbsthilfegruppe hatte und wir als Gruppe zusammenbleiben wollten, war der Entschluss, die Dortmunder Selbsthilfegruppe *Diabetes und Depression* zu gründen, schnell gefasst.

Im März 2010 gingen wir mit fünf „alten“ Mitgliedern an den Start, inzwischen sind wir zu siebt und treffen uns wöchentlich. Ungewöhnlich für die Gründung unserer Selbsthilfegruppe war, dass wir aus einer bestehenden Gruppe kamen. Obwohl wir uns alle gut kannten, war der Anfang schwer. Wir hatten nun keine Leitung mehr und mussten alles gleichberechtigt selber organisieren. Nach kurzer Zeit, in der wir uns immer noch an den Abläufen der Klinik-Gruppe orientierten, waren wir als Selbsthilfegruppe gefestigt und hatten nun unsere eigenen Regeln erarbeitet.

Unser Ziel ist es, einander zu unterstützen und jedem die Möglichkeit zu geben, sich zu öffnen. Frei über alles zu reden, was uns auf der Seele brennt und womit wir bei Nicht-Betroffenen manchmal auf Unverständnis stoßen oder womit wir Familie und Freunde nicht belasten wollen. Wichtig ist uns die Gewissheit, dass wir keinen Arzt oder Therapeuten ersetzen können – akute psychische Krisensituationen gehören zuerst in professionelle Hände!

## Diabetes fordert Disziplin

Medizinische Untersuchungen haben ergeben, dass an Diabetes erkrankte Menschen häufiger Depressionen bekommen.

In manchen Situationen ist es höchst anstrengend, die Kontrolle über die Erkrankung zu bewahren. Kommt die Depression hinzu, wird es ganz schwierig.

Die Zusammenhänge sind hier noch nicht genau ergründet, was für uns als Betroffene auch nicht relevant ist. Auch ohne wissenschaftliche Begründung wissen wir, wie negativ sich der chronische Verlauf eines Diabetes auf die Psyche auswirken kann. Das Leben eines Diabetikers besteht zu einem großen Teil aus Kontrolle. Wir kontrollieren mehrmals am Tag unseren Blutzucker und kontrollieren dann auch entsprechend die Nahrungsaufnahme. Nur nach Lust und Laune drauflos essen fällt leider aus, oder hat, wenn es dann doch passiert, negative Folgen: Schlechtes Gewissen und hohe Zuckerwerte.

Das Ziel eines Diabetikers sind gute Blutzuckerwerte, damit Spätschäden wie z. B. Nervenschädigungen an inneren Organen und den Extremitäten, Durchblutungsstörungen im Augenhintergrund, im Gehirn, den Nieren und den Beinen verhindert werden können. So bin ich Tag für Tag gefordert, meine Blutzuckerwerte, mein Essen und die Bewegung in Einklang zu bringen.

Trotz Doppelerkrankung Spaß am Leben haben, mittendrin sein, genießen können und selbstbewusster werden.

## Diabetes und Depression – unheilvolle Geschwister?

In manchen Lebenssituationen ist es eine Höchstanstrengung, die Kontrolle über die Erkrankung und sein Leben zu bewahren. Kommt die zweite chronische Erkrankung, die Depression dazu, wird es ganz schwierig. Mit einem stark reduzierten Antrieb, Lustlosigkeit und negativen, suicidalen Stimmungen, sind einem die Zuckerwerte und was daraus wird, ziemlich egal. Therapeutische Hilfe ist dann absolut erforderlich, weil ein Diabetiker in seiner depressiven Stimmung in lebensbedrohliche Situationen geraten kann. Extrem hohe Zuckerwerte führen zu einer Übersäuerung des Blutes, bei Nichtbehandlung folgt ein Koma bis hin zum Tod. Extrem niedrige Zuckerwerte führen zu Unterzuckerungen, die auch zu Bewusstlosigkeit führen können. Ärztliche Hilfe ist erforderlich. Diese Extremzustände müssen nicht zwangsläufig auftreten, passieren aber in einem langen Diabetikerleben. Negative Auswirkungen auf die Psyche sind dann auch keine Seltenheit.

Manchmal habe ich exakt alles getan, was eigentlich zu einem guten Zuckerwert führen müsste und trotzdem sind die Werte grottenschlecht. Das frustriert ganz besonders und es wird klar, dass auch noch andere Faktoren hier mitspielen:

Hormone, Stress, falsche Spritzstellen, falscher Spritz-Essabstand, etc.. Frust, Ängste und immer wieder Schuldgefühle begleiten mich mal mehr, mal weniger über 32 Jahre.

Im Laufe der Zeit ist die medizinische Versorgung für Diabetiker immer besser geworden, es gibt mittlerweile Schwerpunktpraxen und jede Menge gute Schulungen. Die psychologische Betreuung von Diabetikern funktioniert noch nicht ganz so gut. Manche Schwerpunktpraxis deckt den Bereich „Psyche“ noch ein bisschen mit ab, dies geschieht aber noch nicht in einem ausreichenden Umfang. Aus diesem Grund ist es so wichtig, Selbsthilfegruppen zu gründen, in denen der Diabetes und die Auswirkungen auf die Psyche eine Rolle spielt. Unsere Gruppe hat in Erfahrung gebracht, dass wir mit der Gruppe *Diabetes und Depression* die einzige in ganz NRW sind. Kaum nachzuvollziehen, da wir ja wissen: Diabetes und Depressionen treten oft parallel auf.

## Positive Wege

Das Leitmotiv in unserer Gruppe ist: Trotz der beiden chronischen Erkrankungen, Spaß am Leben haben, mittendrin sein im normalen Leben, genießen können und selbstbewusster werden. Unter diesem Motto treffen wir uns jede Woche und sind, obwohl immer wieder kleine Niederlagen unser Leben kreuzen, um einiges stärker geworden und reich an guten Gefühlen. ■

## INFO

Die Selbsthilfegruppe Diabetes und Depression trifft sich jeden Montag von 16.30 bis 18.00 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Friedensplatz 8. Die Kontaktaufnahme vor dem Gruppenbesuch ist auf jeden Fall erforderlich.

Interessenten mit Therapieerfahrung können Kontakt aufnehmen: Telefon: 0157-87 53 59 17 E-Mail: diabetes-depressionen@web.de

## Diabetes und Depression



# Toleranz und Unterstützung

Suchtselbsthilfegruppe für Homosexuelle jetzt auch in Dortmund

von Knut Dehnen, *ShAlk e. V. NRW*

**ShAlk ist der Name von Selbsthilfegruppen für Lesben und Schwule mit Suchterkrankungen. Hierbei spielt es keine Rolle, um was für eine Sucht es sich handelt, stofflich oder nichtstofflich. Ziel ist es, gemeinsam daran zu arbeiten, suchtfrei zu bleiben oder auch erst zu werden. Was uns von anderen Gruppen unterscheidet, ist die Tatsache, dass unsere Gruppen ausschließlich homosexuellen Frauen und Männern vorbehalten ist.**

„Müssen Lesben und Schwule jetzt auch noch ihre eigene Suchtselbsthilfegruppe haben?“ mag sich der ein oder andere gefragt haben, als 1994 die erste *ShAlk*-Gruppe in Duisburg gegründet wurde und auch jetzt im Juli in Dortmund eine Gruppe an den Start ging.

Die Antwort lautet ganz klar „Ja“. Denn leider endet nicht selten die Akzeptanz in anderen Suchtselbsthilfegruppen, wenn das Thema Homosexualität auf den Tisch kommt und man sich als Lesbe oder Schwuler zu erkennen gibt. Wenn dann noch Themen wie Sexualität oder HIV und Aids dazukommen, hört es mit der Toleranz gänzlich auf. Des Weiteren haben viele Betroffene oft Jahrzehnte ihre

Homosexualität versteckt, häufig waren oder sind sie verheiratet und haben Kinder. Bei uns haben sie die Möglichkeit, offen über Gefühle zu sprechen und mit Unterstützung der Gruppe ihr Coming-out zu haben.

Der Umgang mit der eigenen Sucht ist für viele Betroffene, ihre Partner, Freunde und Familienmitglieder ein großes Problem. Dabei macht es keinen großen Unterschied ob es sich um Alkohol-, Drogen- oder Spielsucht handelt.

Alle stehen mit einem Suchtproblem morgens auf, vernachlässigen ihre Arbeit, Familie usw. und gehen abends mit dem gleichen Suchtproblem wieder ins Bett.

## Dortmund, Bielefeld, Duisburg, Köln - Vier Orte – ein Konzept

In unseren Gruppen geht es natürlich in erster Linie um unsere Süchte. Allerdings wissen wir aus der eigenen Erfahrung, wie wichtig es ist, auch über scheinbar nebensächliche Dinge zu sprechen. Gerade die Kleinigkeiten sind oft das Haar in der Suppe. Unverhofft kann sich aus ihnen ein Rückfall entwickeln, den wir gemeinsam verhindern wollen. So kommen Themen über die Arbeit, die Partnerschaft, die Gesundheit oder auch die Freizeitgestaltung auch auf den Tisch.

Wir verstehen uns als Anlaufstelle für homosexuelle suchtkranke Frauen und

Männer sowie deren Angehörige. Dass jeder von uns seine Erfahrung mit Homosexualität und Suchterkrankung gemacht hat, bietet die besten Voraussetzungen dafür, den anderen zu verstehen und uns gegenseitig zu helfen.

Die Gruppenabende beginnen mit einem kurzen Blitzlicht, in der jeder über sein momentanes Befinden berichten kann. Für das Blitzlicht gilt: „Fasse dich kurz“, damit jeder in der Gruppe eine Chance hat, sein Thema einzubringen. Nach dem Blitzlicht sind Rückmeldungen nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht.

Wir verzichten bewusst auf die Moderation durch einen Therapeuten. Bei uns steht die gegenseitige Hilfe im Vordergrund. Kern des Gesprächs sind die eigenen Erfahrungen, die jeder in der Gruppe gemacht hat.

## Vernetzung macht stark – Freizeit macht Spaß

Da in der Vergangenheit auch die Freizeitgestaltung, wenn überhaupt, unter dem Einfluss des Suchtmittels stattfand, müssen wir auch hier lernen, dass sie auch clean Spaß machen kann. Das fängt bei der Planung an, wo wir gefordert sind, wieder Verantwortung zu übernehmen. Darum gibt es in unseren Gruppen vor Ort ein buntes Freizeitangebot, dass die Gruppenbesucher in der Regel selbst organisieren - z. B. Paddelausflug, Radtour oder Kinobesuch. Auch feiern wir regelmäßig Geburtstage oder Feiertage gemeinsam.

Auch unser Landesverband *ShAlk NRW e.V.* bietet Freizeitangebote. So hatten wir gerade ein Vernetzungstreffen aller *ShAlk*-Gruppen im Sauerland und *ShAlk Dortmund* war mit dabei. Wir verbrachten ein ganzes Wochenende gemeinsam. Und in diesem Jahr findet Silvester in der Duisburger *ShAlk*-Landesgeschäftsstelle eine Party statt, zu der alle Gruppenbesucher eingeladen sind.

Diese wesentlichen Prophylaxe-Bausteine, die mit dazu beitragen können, einen Rückfall zu verhindern, bieten die



Unsere Gruppenmitglieder bei der CSD-Parade in Köln unter unserem diesjährigen Motto: „Wir lassen dich nicht im Regen stehen“

*ShAlk*-Selbsthilfegruppen. Wir helfen gern, auch bei dem Weg in die Abstinenz. Ein Entzug sollte aber in jedem Fall unter ärztlicher Aufsicht, am besten stationär in einem Fachkrankenhaus erfolgen. Wir können kein Patentrezept für ein suchtmittelfreies Leben bieten. Vielmehr geht es darum, sich im Gespräch mit der Abhängigkeit auseinander zu setzen und einen Weg zu finden, auf Dauer zufrieden suchtmittelfrei zu leben. ■



Landestreffen in Bad Fredeburg

**INFO**

Die **Selbsthilfegruppe ShAlk Dortmund** trifft sich jeden Dienstag um 19.30 Uhr im Gesundheitsladen Pudelwohl, Alter Burgwall 4-6, 44135 Dortmund und kann ohne Voranmeldung besucht werden.

Beim Landesverband *ShAlk NRW e.V.* (Selbsthilfe homosexueller Suchtkranker Menschen NRW e. V.) gibt es weitere Informationen unter [www.shalk.de](http://www.shalk.de) und auch telefonisch (0203) 75 64 316.

*ShAlk NRW e. V.* ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

# Projekt „Sozial Genial“

Der Blinden- und Sehbehindertenverein Dortmund macht Schule

von Richard Schmidt

**Informations- und Öffentlichkeitsarbeit ist seit langem ein fester Bestandteil unseres ehrenamtlichen Engagements im Blinden- und Sehbehindertenverein. Schön wär es sicherlich, wir könnten auf alle Schulen zugehen, um mit ihnen zum Thema ‚sehbehinderte und blinde Menschen‘ ins Gespräch zu kommen. Manchmal werden wir direkt angesprochen, manchmal entsteht ein Kontakt über unsere Mitglieder. Diesmal entstand ein Kontakt zum Deutschlehrer des Goethe Gymnasiums, zu Herrn Gläsel, der das Thema ‚Menschen mit Behinderung‘ mit der Klasse 6 b mal in ganz anderer Form besprechen wollte.**

Im Rahmen der Jugendbuchlektüre „Vorstadtkrokodile“ und im Zusammenhang mit dem im Rollstuhl sitzenden Protagonisten Kurt stellten die Schüler erstaunt fest, dass sie im normalen Tagesablauf relativ selten in Kontakt mit Behinderungen und körperlichen Einschränkungen kommen. Die Frage lag auf der Hand: „Wie meistern Menschen mit Behinderungen eigentlich ihren Alltag?“ Bei der Beantwortung dieser Frage setzte sich Herr Gläsel mit uns in Verbindung und wir sprachen mehrere Möglichkeiten ab, bei denen die Kinder genau der oben aufgeführten Frage nachgehen konnten.

**Wie geht das? Barrieren überwinden...  
...im Job**

Der erste Besuch im Rahmen des Projektes führte einige Kinder in die

Verwaltung des Vereins Mobile e. V. in Dortmund. Die dortige Ansprechpartnerin Frau Herrmann zeigte den Kindern, wie auch sehbehinderte Menschen einem normalen Büro-Job nachgehen und am Computer arbeiten können, aber auch wie man als Rollstuhlfahrerin mit dem Auto mobil sein kann. Begeisterte Rückmeldungen und Erfahrungen wurden im Unterricht vermittelt und diskutiert. Darüber hinaus entstanden weitere Möglichkeiten, Erfahrungen aus dem Leben behinderter Menschen zu teilen.

**...beim Freizeitvergnügen**

So war ein weiterer Projektpunkt ein Kegeln mit blinden Menschen: „Kegeln für Jedermann und Jederfrau“ im Vereinshaus St. Barbara. Hier erfuhren die teilnehmenden Schüler einige Tricks, sich als Blinder über Barrieren hinwegzusetzen. Bei dem ausgetragenen Match mussten sich die Schüler auch deutlich dem stärkeren Team geschlagen geben.

**...im Wohn- und Lebensalltag**

Bei einem Besuch im Generationen übergreifenden Wohnprojekt „Wir wohnen Anders“ (www.wir-wohnen-anders.de) konnten die Schüler gemeinsam mit mir die kleinen und großen Kniffe im täglichen Leben eines blinden Menschen kennen und schätzen lernen. Dazu gehörte neben einem Crashkurs im Umgang mit Führhunden und der Brailleschrift auch ein Spaziergang mit unterschiedlichen Simulationsbrillen, welche verschiedene Beeinträchtigungen des Blickfelds simulierten. Ähnliche Erfahrungen konnten

die Schüler auf einer U-Bahn-Reise durch Dortmund bei dem Projekt „Barrierefreie Gestaltung des öffentlichen Raumes für sehbehinderte und blinde Menschen“ sammeln. Hier wurde besonders auf die Vermittlung und das Erkennen von kleinen Zeichen und Hinweisen im Alltag Wert gelegt, wie u.a. das farbige und reliefartige Leitsystem an den U-Bahnhöfen und angrenzenden Straßen. Die Reise führte von der Leopoldstraße über das Westentor zur Boulevard-Kampstraße.

**...beim Kulturgenuss**

Auch der kulturelle Bereich wurde nicht vernachlässigt: Der Besuch der Kriminalkomödie „Ein X für das U“ im Dortmunder U endete damit, dass die teilnehmenden Schüler den nichtbehinderten und behinderten Schauspielern auf der Bühne Rosen für die so toll gelungene Aufführung überreichten.

Kleines Highlight des Projektes war für die Schüler sicherlich die mitgestaltende Teilnahme am Bürgerfunkmagazin im Radio 91,2. Sendetermin der hier produzierten Aufnahme mit einem Interview der anwesenden Schüler war der 21. August um 20.04 Uhr.

**Resonanz: Feuereifer und Engagement**

Insgesamt gab es bei allen Beteiligten viel Gesprächsstoff und durchgehend eine positive Resonanz. Und nebenbei wurde die Ausgangsfrage des Projektes mit Feuereifer und großem Engagement beantwortet. Unterrichtliche Relevanz erhielt das Projekt durch abschließende Erfahrungsberichte, die als Projektarbeit die klassische Klassenarbeit zum Thema ‚Berichte‘ ersetzt haben.

Für uns alle war spannend zu erfahren, wie die SchülerInnen die Projektarbeit erlebt haben. Lesen Sie hierzu Auszüge aus zwei Schüler-Berichten.

*Shari zum Theater-Projekt:*

Ich habe dieses Theaterstück gewählt, da mich Theater interessiert und ich bis jetzt nur in Theaterstücken mit nichtbehinderten Menschen war. Das Stück wurde in einem übergroßen Raum aufgeführt ohne Hindernisse für Behinderte. Wie erwartet saßen auch behinderte Menschen im Publikum. Für Taubstumme hatte man einen Beamer aufgebaut, der den Text von allen 15 Szenen inklusive Regieanweisung an die Wand warf. Dies kam aber auch den Zuschauern zu Gute, da man manchmal die sprach- oder geistig behinderten Schauspieler nicht so gut verstehen konnte. Aber auch Blinde oder Rollstuhlfahrer waren so mit in das Stück einbezogen, dass man nicht sofort feststellen konnte, wer behindert und nicht behindert war.

Menschen mit Behinderung sind nicht viel anders als wir, außer dass sie eben eine Behinderung haben. Trotz alledem muss man mit ihnen normal umgehen und sie so behandeln wie man selbst behandelt werden möchte...Jeder kann Theater spielen und es ist eine wunderbare Art, jedem eine Chance zu geben.

*Leon zum Projekt über barrierefreie Gestaltung des öffentlichen Raumes:*

Meine Meinung über Behinderte hat sich verbessert, weil ich dachte, dass sehbehinderte Menschen immer ziemlich viel Hilfe brauchen. Durch das Treffen habe ich herausgefunden, dass sie gar nicht so hilfebedürftig sind. Die öffentlichen Räume müssten aber noch besser behindertengerecht gestaltet sein. Behinderte möchten ja kein Mitleid, sie brauchen Hilfestellungen, wie Leitsysteme etc. die ihnen helfen sich besser zurecht zu finden. Ich könnte mir sogar vorstellen, später in sozialen Bereichen tätig zu sein. Insgesamt fand ich dieses Projekt gut und würde das auch gerne einmal mit anderen Behinderten machen. ■

# Leben mit der Bisexualität

Über das Coming-Out einen befreienden Weg gehen

von Kirsten

**Bisexuell - „erlaubt“ und akzeptiert im Jahre 2011? Weit gefehlt! Wer nicht in einer hippen Großstadt lebt, hat es schwer, anders zu sein. Gesellschaftliche Normen lassen das Ausleben der eigenen Bisexualität meist nicht ohne Probleme zu. Ich weiß es aus Erfahrung: Meist bleibt bisexuellen Frauen nur das Führen eines geheimen Doppellebens, wenn die Sehnsüchte nach Zärtlichkeiten mit dem gleichen Geschlecht zu groß werden. Andererseits verdrängen viele BiFrauen ihre Sehnsüchte nicht selten über viele Jahre, weil sie ihre Partner und Familien nicht verletzen wollen. Ich bin BiFrau. Ich verdrängte meine Gefühle über 20 Jahre.**

Darüber nahm ich 60 Kilo zu, wurde körperlich und seelisch krank, ich wollte schließlich nicht mehr leben. Endlich, durch die rettende Therapie in einer psychosomatischen Klinik, begann ich meine Bisexualität anzunehmen. Mit gesteigertem Selbstwert fuhr ich mit dem Ziel nach Hause, meinen neuen Weg mit der Bisexualität zu gehen: Verdrängen war nicht mehr die Lösung für mich, neue Zukunftsperspektiven wollte ich haben. Wieder neues Glück empfinden dürfen. Mein Coming-Out stand mir bevor.

Ich weihte recht zügig meinen Mann ein. Nach anfänglichem Schock sagte er mir, dass er meine Neigung akzeptiere, da er ja auch meinen Leidensweg hilflos miterleben musste und nun auch die mögliche positive Wende in meinem Leben sah. Aber er stellte auch klar, dass ich zwar tun und lassen kann, was ich möchte, solange ich ihn und die Familie damit nicht konfrontiere. Was bedeutete seine Aussage letztendlich für mich?

Ich war froh über seine Reaktion, wichtig für mich war einzig und alleine, dass er mich nicht verlässt.

**Öffentlich über mich sprechen - Scham überwinden**

Mit der Zeit baute sich aber trotzdem wieder ein innerlicher Druck bei mir auf, ich hatte doch ein großes Bedürfnis, mich über meine Bisexualität und die damit verbundenen Probleme auszutauschen. Die Idee eine Selbsthilfegruppe zu gründen, war geboren.

Verdrängen war nicht die Lösung.  
Ich wollte neue Zukunftsperspektiven – wieder Glück empfinden dürfen.

Ich wandte mich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Dortmund. Die Unterstützung, die ich dort erfuhr, war vorbildlich. Meine anfängliche Scham verschwand relativ schnell und alles, was zur Gründung einer anonymen Selbsthilfegruppe nötig war, wurde dort mit mir gemeinsam organisiert.

Wie mache ich aber eine solch ungewöhnliche Selbsthilfegruppe bekannt? Neben diversen Presseberichten schrieb ich unter anderem auch an den WDR/Frau TV. Eigentlich wollte ich nur darum bitten, für die geplante Selbsthilfegruppe zu werben. Als wir am Telefon ins Gespräch kamen, wuchs daraus der Plan, meine Geschichte in einem Film-Beitrag bei Frau TV zu erzählen. Selbstverständlich anonymisiert. →

## INFO

Richard Schmidt ist Vorsitzender des Blinden- und Sehbehindertenvereines Dortmund. Informationen über die umfassenden Aktivitäten des Vereines finden Sie auf der Homepage [www.bsvdo.de](http://www.bsvdo.de)

Kontakt:  
Blinden- und Sehbehindertenverein Dortmund  
Märkische Str. 61, 44141 Dortmund  
Telefon: (0231) 56 06 300  
E-Mail: [info@bsvdo.de](mailto:info@bsvdo.de)

## Aus den Selbsthilfegruppen



Kerstin Münder,  
**Ich liebe den Menschen und nicht das Geschlecht.**

Frauen mit bisexuellen Erfahrungen.  
Helmer-Verlag, 2004. 19,95 Euro.

Die Erfahrung, gleichwohl Männer als auch Frauen zu begehren führt dazu, an gesellschaftliche Tabus anzustoßen und traditionelle Vorstellungen über Geschlechterverhältnisse in Beziehungen in Frage zu stellen, neu zu betrachten und auch zu verändern.

„Kerstin Münder hat mit bisexuellen Frauen gesprochen; sie geht den positiven und unterstützenden Aspekten bisexueller Lebensentwürfe nach und macht damit deutlich, welcher Reiz darin liegt, sexuelle Identität als fließend zu erleben und welche Freiräume das ermöglicht. Dabei verbindet sie theoretische Erörterungen und Erfahrungsberichte bisexuell l(i)ebender Frauen zu einer äußerst interessanten und lesenwerten Studie, die zur Auseinandersetzung mit einem Thema anregt, das von zahlreichen Klischees und Tabus behaftet ist. Der Schwerpunkt der Studie liegt dabei auf der Frage, inwieweit bisexuelles Begehren ein Gewinn im Leben von Frauen sein kann. Wo finden sie Unterstützung und Ermutigung in der Auseinandersetzung mit ihrem Begehren und ihrer sexuellen Identität, welchen Einfluss haben bisexuelle Erfahrungen auf das Selbstkonzept, die sexuelle Selbstdefinition und den Lebensalltag von Frauen?“ (Zitat aus IFF-Info, 21. Jahrg., Nr. 28, 2004)

„Gut lesbar und sehr realitätsnah“ – freundliche Buchempfehlung von Kerstin, Selbsthilfegruppe BiFrau.

Ich war damals noch sehr scheu, als ich mich mit der Journalistin von *Frau TV* traf. Ich glaubte nicht, dass ich meine Geschichte gut rüberbringen könnte, schon gar nicht vor der Kamera. Mein Selbstvertrauen war nach 20 Jahren des Schämens, Schweigens und des Selbsthasses wohl nachhaltig gestört. Ich war ja gerade erst dabei, es mühsam wieder aufzubauen. Aber letztendlich sah ich diesen seriösen TV-Bericht als eine Art Teil meines Selbstheilungsprozesses an.

Durch den fertigen Filmbericht sah ich mein Leben aus einer anderen Perspektive. Das hat viel Positives in mir bewirkt. Die Reaktionen von Zuschauerinnen waren beeindruckend, aber auch sehr unterschiedlich. Ich bekam zahlreiche E-Mails von bisexuellen Frauen, die annähernd denselben Eingangssatz enthielten: „Sie sprechen mir aus der Seele“. Dies nahm ich als Bestätigung, dass es einen großen Bedarf an seriösem Austausch gibt und bestärkte mich zudem in meinem Vorhaben, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Andererseits meldeten sich auch Frauen, die sehr selbstbewusst ihren Weg mit ihrer Bisexualität gehen. Sie haben damit auch keine gravierenden Probleme. Sie suchen zwar auch den Austausch zu anderen bisexuellen Frauen, aber nicht in Form einer Selbsthilfegruppe, sondern eher in Form eines BiCafés. Das brachte mich nochmal auf eine weitere Idee: Warum nicht beides - Selbsthilfegruppe und BiCafé?

### Die Gruppe macht Freude und auch die Arbeit darüber hinaus

Ich fuhr in Dortmund fort mit der Öffentlichkeitsarbeit für eine neue Gruppe. Bei den Info-Kontakten zu möglichen Multiplikatoren lief ich beim Verein *Schibsel e. V.* offene Türen ein. *Schibsel e. V.* ist eine psychosoziale Beratungsstelle für Lesben und deren Angehörige. In einem neuen Projekt gilt der Augenmerk dem Thema Bisexualität. Der Verein bot mir nicht nur Räumlichkeiten für die neue Gruppe, sondern ab

August 2011 auch eine Honorartätigkeit an. Ich bin dort als Ansprechpartnerin für den Bereich Bisexualität tätig und ich bin sehr dankbar für die Unterstützung, die ich dort erfahre. Ich hoffe, dass Bifrauen damit auch ein wenig aus ihrer Isolation heraus geholfen werden kann.

Die regelmäßigen Treffen der *Selbsthilfegruppe BiFrau* finden jetzt in den Räumen des *Schibsel e. V.* statt und ergänzen das Angebot der Beratungsstelle.

Dort werden in erster Linie die aktuellen Themen und Probleme der Frauen besprochen, wenn dies erwünscht ist. Der Erfahrungsaustausch darüber hilft den Betroffenen oft sehr bei ihrer Lösungssuche.

Zudem diskutieren wir über spezielle Themen bezüglich der Bisexualität.

Die Teilnehmerinnen nehmen dieses Angebot dankbar an, da sie sonst meist keine Möglichkeit des Austausches haben, da Bisexualität in der Gesellschaft immer noch ein großes Tabuthema ist. ■

### INFO

Kirsten ist Ansprechpartnerin für die **Selbsthilfegruppe BiFrau - Leben mit der Bisexualität.**

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat bei Schibsel e.V., Goethestrasse 66, 44147 Dortmund.

Kontakt zur Gruppe über:  
Schibsel e.V.,  
Telefon: (0231) 82 00 01  
Telefonzeiten:  
Montag + Freitag  
von 15.00 bis 18.00 Uhr  
Mittwoch von 10.00 bis 13.00 Uhr  
E-Mail: schibsel@w4w.net

## Literaturtipps...

### Parkinson



Stefan Berg,  
**Zitterpartie.**  
Edition Chrismon, 2011, 12,90 Euro

„Die Diagnose, die ihm die Ärzte präsentieren, ist eindeutig: Morbus Parkinson. Nun zittert nicht nur die Hand, jetzt verschwimmen auch Gedanken und Erinnerungen. Eine Frau taucht auf in seinem durcheinandergeratenen Leben. Ihre Lebensgeschichte weist erstaunliche Parallelen zu seiner auf. Sie kommen sich näher, bis seine Krankheit auch sie erfasst. Die erste Erzählung von Stefan Berg gibt Einsichten in die Gedankenwelt eines unheilbar Kranken.“ (aus dem Verlagstext)  
Der 47-jährige Redakteur Stefan Berg hat dieses Buch geschrieben, in dem er sich mit seiner Parkinson-Erkrankung auseinandersetzt. In einem Artikel im Spiegel 39/11 schreibt er zudem: „Eingetroffen bin ich, in der heilen Welt der Kranken, in der ich viele Worte nicht mehr brauche. Die heile Welt der Kranken hat ihre eigenen Regeln. Hier zählt die Stille, zählt die Zeit und zählt Berührung. Es ist eine leise Welt, weil jeder in sich hineinhören muss. Der Tag, an dem ich merkte, dass ich viel gewinne in der neuen Welt, war der Tag als ich mich nicht mehr dagegen wehrte, dazuzugehören. Als ich die Brüche lieben lernte. Als wir uns unsere Geschichten erzählten, unsere Abschiede und Anfänge.“

### digitale Welt



Hrsg. Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO),  
**Wegweiser durch die digitale Welt.**  
4. Auflage, 2010. Kostenfreie Broschüre.

„Wenn Sie alles noch einmal nachlesen oder hören wollen, können Sie das im Internet auf unserer Seite [www...de](http://www...de) tun und sich weitere Informationen herunterladen.“ Diesen Satz kennen Sie bestimmt. Wenn Sie fernsehen, Radio hören oder Zeitung lesen, überall begegnet Ihnen das Internet. Es ist allgegenwärtig und aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken, ob uns das nun ärgert oder freut. Der Wegweiser richtet sich sowohl an Menschen, die ins Internet einsteigen möchten, als auch an diejenigen unter Ihnen, die bereits mailen, oder auch surfen und nun tiefer in die digitale Welt eintauchen möchten. Diese Broschüre ist gut verständlich und möglichst kurz gehalten. Sie gibt Ihnen einen Überblick über das, was die digitale Welt ist und möchte Ihnen Freude an den neuen Möglichkeiten des Internets vermitteln. (Text BAGSO)

Bezug kostenlos über: Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) Bonngasse 10, 53111 Bonn, Tel.: (0228) 24 99 93-0 Fax: (02 28) 24 99 93-20.

Auch als .pdf-Download auf der Homepage der BAGSO [www.bagso.de](http://www.bagso.de)

## Service

### Jahrbuch



Hrsg. Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.  
**Selbsthilfegruppenjahrbuch 2011**  
Gießen, 2011, kostenfrei gegen Rückporto

Das Selbsthilfegruppenjahrbuch der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) ist wieder erschienen. Es ist DAS Medium, in dem bundesweit Berichte und Dokumentationen rund um die Selbsthilfe zusammen getragen werden, Berichte aus Selbsthilfegruppen und -organisationen ebenso wie Beiträge zu Fragen der professionellen Selbsthilfeunterstützung.

Aus dem Vorwort: „Menschen aus Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen berichten über ihre Aktivitäten, ihre Erfahrungen und Erfolge. Das soll anderen Mut machen – auch wenn sie sich mit ganz anderen Krankheiten und Problemlagen auseinandersetzen haben. Gerade für diese Autorinnen und Autoren „aus eigener Betroffenheit“ ist das Abfassen der Manuskripte oft gar nicht so leicht. Sie sind keine routinierten „Schreiber“, und ihr Tun ist ihnen oft so selbstverständlich geworden, mitunter über viele Jahre, dass es schwer fällt, Worte zu finden für andere, die nicht selber dabei sind. Die Gruppenselbsthilfe erklärt sich ja am besten über das eigene Erleben, das eigene Mitmachen. Umso wertvoller sind uns diese Beiträge.“

Das Selbsthilfegruppenjahrbuch 2011 kann mit einem ausreichend frankierten Rückumschlag (DIN A4) bestellt werden: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., c/o Friedrichstrasse 28, 35392 Gießen, Tel.: (0641) 99 45 612, Fax: (0641) 99 45 619. Unter [www.dag-shg.de](http://www.dag-shg.de) stehen alle Jahrbücher auch zum Download bereit; auch können die Beiträge einzeln heruntergeladen werden.



# Selbsthilfegruppen-Börse

Gruppen – im Aufbau, neu gegründet oder schon länger aktiv – stellen sich vor

## Frauen nach Schwangerschaftsabbruch

Eine Selbsthilfegruppe für Frauen nach Schwangerschaftsabbruch soll neu aufgebaut werden. Hat ein Schwangerschaftsabbruch Sie aus dem seelischen Gleichgewicht gebracht? Empfinden Sie Schuldgefühle, Traurigkeit und Zweifel, ob Ihre Entscheidung richtig war? Beeinträchtigt Ihre derzeitige Gefühlslage Ihre Beziehung zum Partner und zum sozialen Umfeld? Finden Sie in Ihrer Familie und im Freundeskreis nicht die richtigen Ansprechpartner?

Die Initiatorin der Selbsthilfegruppe sucht gleich betroffene Frauen, mit denen sie sich in geschütztem Rahmen vertrauensvoll austauschen kann. Ihr Anliegen ist es, sich untereinander zu stärken und sich dabei zu unterstützen das Erlebte zu verarbeiten. Angedacht sind zwei Treffen pro Monat.

## Angehörige von straffällig gewordenen jungen Menschen

Nach wie vor ist die Gründung einer anonymen Selbsthilfegruppe für Angehörige von straffällig gewordenen jungen Menschen (14-Jährige bis 25-Jährige) geplant.

Als das sechzehnjährige Kind von Frau A. straffällig geworden ist und in die Justizvollzugsanstalt musste, brach für die Mutter und die Angehörigen eine Welt zusammen, das war wie ein Riss in ihrem Leben. Es folgten sorgenvolle, hilflose Tage und Nächte: Was habe ich falsch gemacht? In dieser Lebenssituation bewegen sich Angehörige zwischen Verzweiflung, Selbstvorwürfen und Hilflosigkeit. Aus Scham wendet man sich von seiner gewohnten Umwelt ab.

Die Initiatorin der neu aufzubauenden Selbsthilfegruppe möchte mit gleich betroffenen Müttern, Vätern und Angehörigen neuen Lebensmut schöpfen. Sich gegenseitig motivieren, ohne Bewertungen von außen standhalten zu müssen. Ganz

wichtig ist dabei, sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen. Angedacht ist auch, ein Sorgentelefon einzurichten, um betroffenen Angehörigen in erster Not unmittelbar zur Seite stehen zu können.

## Junge Menschen und Multiple Sklerose

Weiterhin soll eine neue Selbsthilfegruppe für junge Erwachsene, die an MS erkrankt sind, aufgebaut werden. Angesprochen sind Männer und Frauen bis Anfang 30, die sich mit Gleichbetroffenen austauschen möchten. Dabei geht es um Informationen und Erfahrungen über Diagnosen, Krankheits- und Behandlungsverläufe genauso wie über persönliche Alltagsgestaltung. Für jüngere Betroffene sind Lebensfragen wie Ausbildung, neu im Beruf, Freund- und Partnerschaften bis hin zur eigenen Familie durch die Diagnose MS stark berührt. Gemeinsam mit anderen kann der Erfahrungsaustausch unterstützend und stärkend wirken.

Interessenten wenden sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Sobald genügend Interessierte gefunden sind, steht einem ersten Treffen nichts mehr im Wege.

## Unfallgeschädigte

Weiterhin aufgebaut werden soll die Selbsthilfegruppe Unfallgeschädigte - Wege zurück ins Leben. Menschen verletzen sich jeden Tag in Deutschland bei Unfällen. Neben dem körperlichen und / oder seelischen Trauma, ausgelöst durch den eigentlichen Unfall, durchleben die Geschädigten oftmals einen langen Leidensweg. Dieser ist gekennzeichnet durch Rehabilitationsmaßnahmen und häufig durch jahrelange, zermürbende Auseinandersetzungen mit Versicherungen und dem Rechtssystem. Der Weg zurück ins Leben, aus dem Betroffene sich insbesondere auch durch dauerhafte Beeinträchtigungen herausgerissen fühlen, wird so zum mühsamen Hindernislauf.

Der vertrauensvolle Austausch und die gegenseitige Unterstützung können Mut machen, die eigenen Interessen wahrzunehmen und neue Lebensperspektiven zu entwickeln. Mögliche Themen sind der Umgang mit den Unfallfolgen und mit Behörden sowie Informationen über professionelle Hilfemöglichkeiten. Darüber hinaus sind gemeinsame Freizeitunternehmungen möglich.

## Dissoziative (Identitäts-)Störung

Die Selbsthilfegruppe für Frauen mit dissoziativer (Identitäts-)Störung (DIS & Mischformen) ist im September 2011 gestartet und weiterhin offen. Angesprochen sind Frauen mit massiven Gewalterfahrungen in der frühen Kindheit. Die Gruppenteilnahme setzt Stabilität und Therapieerfahrung voraus. Zudem sollten eigenverantwortliche innere Kommunikation, sowie praktische Erfahrungen vorhanden sein, die in belastenden Momenten hilfreich zur Selbstfürsorge sind.

Das Hauptaugenmerk wird in der Freizeitbeschäftigung liegen. Hinaus aus der Isolation, um gemeinsam mit dem verschiedenen Innen-Erleben den positiven Dingen und Lichtblicken einen Schwerpunkt zu geben. Diverse Aktivitäten, Ausflüge und stärkende Gespräche können unterstützen, um die eigenen Ressourcen (wieder) zu entdecken, sowie die Kraft und Qualität für das Alltagsleben zu steigern.

Traumatisch nahe Themen werden nicht besprochen, weil sie professionell behandelt werden müssen und für andere Betroffene eine zusätzliche Belastung darstellen können.

Die Teilnehmerinnen gestalten den Inhalt und die Häufigkeit der Treffen gleichberechtigt. Bedeutsam für jede Frau ist, dass Angaben über Namen, Ort und Zeitpunkt der Treffen ausschließlich in der Gruppe verbleiben. Diese Regelung kann für einzelne Mitglieder aus beruflichen

und persönlichen Gründen sehr wichtig sein.

Die Treffen finden montagabends, in einem zwei bis vierwöchigen Rhythmus, mit Freizeitangeboten auch an Wochenenden statt. Durch ein Vorgespräch bekommen die Frauen Zugang zur Gruppe. Darin werden alle relevanten Informationen weitergegeben.

## Depression

Vor 5 Jahren haben wir unseren Gesprächskreis Depression Mengede gegründet. Langsam und stetig sind wir gewachsen und konnten immer mehr Betroffene ansprechen. Aus diesem Grund haben wir vor einiger Zeit eine zweite Gruppe ins Leben gerufen.

Bei uns schließen sich Betroffene zusammen, die gleiche oder ähnliche Probleme haben. Und deshalb findet man bei uns auch Menschen, die Ängste und Depressionen nachempfinden können. Keiner wird belächelt, sondern verstanden. Nützliche Erfahrungen und Tipps helfen weiter. Die Selbsthilfegruppe will nicht professionelle Hilfe ersetzen, kann diese jedoch ergänzen, gegebenenfalls sogar korrigieren. Selbsthilfe kann stützen, ermutigen und positives Denken wieder möglich machen. Wir treffen uns im wöchentlichen Wechsel: jeden geraden Freitag um 10.30 Uhr und jeden ungeraden Mittwoch um 17.00 Uhr. Ort: Städt. Begegnungszentrum, Bürenstr. 1 in Dortmund-Mengede. Herzlich willkommen!

## Neurodermitis

Hallo, ich habe Neurodermitis und kenne die „Ups“ und „Downs“ dieser Hautkrankheit: Juckreiz, Schmerzen und öfter schlaflose Nächte, das macht mich manchmal schon wahnsinnig. Immer auch wieder diese Kommentare von Außen: „Dann hör doch einfach auf zu kratzen“. Öfter wird es besser, z. B. durch Kortison „Juhu ganz oben auf der Sinuskurve“ bis – naja,

ihr wisst schon - man wieder bis unter Punkt Null sinkt.

Ich würde gerne eine Neurodermitis-Selbsthilfegruppe in Dortmund aufbauen. Ziel ist es, sich „face to face“ auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen - nach dem Motto: „Ich beherrsche die Krankheit und nicht die Krankheit mich“.

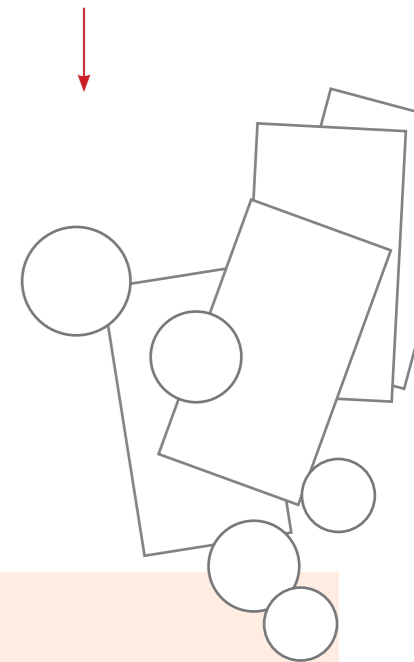
Für die, die Hemmungen haben: Eine Selbsthilfegruppe bedeutet nicht, dass man sich gegenseitig etwas vorjammert. Im Gegenteil, es geht darum, dem Ganzen das Positive abzugewinnen. Man nimmt aktiv seine Probleme in die Hand, gibt eigene Erfahrungen weiter und profitiert von den Erfahrungen der anderen. Eine kreative Sache!

Also, wen juckt es und wer hat Interesse, sich persönlich zu treffen? Meldet euch bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle, die hilft mir beim Aufbau.

## Elterngesprächskreis Legasthenie/ Dyskalkulie

Angestoßen durch Aktivitäten des LVL NRW e. V. (Landesverband Legasthenie und Dyskalkulie Nordrhein-Westfalen e. V.) soll mit dem Aufbau eines Elterngesprächskreises begonnen werden. Dabei geht es um den informellen Austausch Eltern betroffener Kinder rund um Diagnose und Hilfen und den familiären Umgang im Alltag. Der Landesverband unterstützt den Aufbau. Wer Interesse am Austausch hat, setzt sich mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Verbindung.

**Sie haben Interesse und wünschen nähere Informationen? Dann wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund.**



## Ist Ihnen das Selbsthilfe-Forum etwas wert?

**Spenden (steuerlich absetzbar) können Sie gerne unter dem Verwendungszweck: *Spende Selbsthilfe-Forum* auf das Konto der *PariSozial Dortmund gGmbH* mit der Nr. 722 73 00 bei der *Bank für Sozialwirtschaft*, BLZ 370 205 00.**

# reintechnisches

Heute: Die eigene Gruppen-Homepage

von Winfried Müller

Eine eigene Gruppen-Homepage ist eine gute Möglichkeit der Öffentlichkeitsarbeit, mit der man Interessierte erreicht, regelmäßig neue Mitglieder bekommt und über das informieren kann, was einem wichtig erscheint. Auch kann so eine Informationssammlung für die Mitglieder entstehen, in der man immer mal wieder nachschlagen kann. So werden wertvolle Informationen bewahrt und sind für alle griffbereit.



komplizierten Werkzeugen abgemüht hat, muss ich sagen: Tolle Sache, schnell und einfach ist nicht gelogen.

Der große Vorteil für Selbsthilfegruppen: Die Pflege der Internetseite kann durch die Einfachheit von jedem übernommen werden, der einen Internetzugang hat und ein paar Computer-Grundkenntnisse. Es muss keine Software installiert werden, ein Internet-Browser reicht für die komplette Seitengestaltung. Tote Gruppen-Homepages, die keiner mehr pflegt, weil der Web-Experte die Gruppe verlassen hat, gehören der Vergangenheit an. Aus technischer Sicht kann hier jeder anpacken und Inhalte pflegen.

Neben Texten können auch Bilder hochgeladen und in Texte eingebettet werden. Auch eine Bildergalerie ist verfügbar. Module wie ein Gästebuch, ein Weblog für aktuelle Infos und ein Kontaktformular stehen ebenso zur Verfügung. Die Menüstruktur kann nach eigenen Wünschen angepasst werden, ebenso das grundsätzliche Seitenlayout. Wer keine abgehobenen Wünsche an Seitengestaltung hat, sondern vor allem Inhalte transportieren will, hat hiermit alles, was er braucht.

Die Homepage-Adresse ist in der kostenlosen Variante „meinegruppe.jimdo.com“. Wer eine eigene Domain haben will, also z.B. „www.meinegruppe.de“, muss auf die kostenpflichtige Version umsteigen. Hier entfällt dann auch die Werbung. Mit fünf Euro pro Monat ist man dabei. Für mein Gefühl ein faires Angebot. ■

Anfang 2010 hatte ich an dieser Stelle schon einmal einen einfachen Weg zur Gruppen-Homepage vorgeschlagen. Damals ging es über so genannte Weblogs. Heute möchte ich einen Homepage-Baukasten vorstellen, mit dem man sehr einfach eine Gruppen-Homepage aufbauen kann. Aus der Vielzahl von Anbietern hat sich in den letzten Jahren Jimdo positiv hervorgetan. Computer-Bild schreibt: „Noch nie war's so einfach, eine eigene Internetseite zu erstellen.“ Bei der kostenlosen Einsteiger-Variante muss man ein kleines Werbebanner akzeptieren.

Ich hab's ausprobiert und innerhalb von einer Stunde die Internetseite selbsthilfe-do.jimdo.com erstellt. Als jemand, der sich schon viel mit Homepageerstellung und

## INFO

Winfried Müller ist Mitglied einer Dortmunder Selbsthilfegruppe und beschäftigt sich gerne und viel mit technischen Belangen im weitesten Sinne. Er möchte mit seinen Beiträgen nicht nur Selbsthilfegruppen ausgewählte Tipps geben.

### Beispiel-Homepage eingerichtet

Über den Weblink des Anbieters Jimdo [www.jimdo.de](http://www.jimdo.de) hat Winfried Müller als Beispiel die Internetseite <http://selbsthilfe-do.jimdo.com> eingerichtet. Schauen Sie es sich selbst einmal an.

Dortmunder Selbsthilfegruppen bzw. Ansprechpartner/innen zu folgenden Themen:

- A**doptivkinder
- Adipositas
- AD(H)S, - Kinder  
- Erwachsene
- Alkoholabhängigkeit
- Alleinerziehende
- Alzheimer
- Angsterkrankungen
- Aphasie
- Arbeitslosigkeit
- Asperger Syndrom:  
- Kinder  
- Erwachsene
- Atemwegserkrankungen
- Autismus
- B**ankengeschädigte
- Bauchspeicheldrüsen-Erkrankte
- Behinderte, auch Kinder
- Beziehungssucht
- Bisexualität, Frauen
- Blepharospasmus
- Blinde
- Bluthochdruck
- C**hromosenschädigung
- Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)
- Colitis Ulcerosa
- Computersucht
- D**epressionen, auch: Berufstätige  
Junge 18-25 J.
- Diabetes, auch: Diabetes & Depression
- Dissoziative (Identitäts-)Störungen,  
Frauen
- Drogenabhängigkeit, auch:  
Angehörige
- Dyskalkulie, hier: Eltern\*
- Dystonie
- E**ltern
- Emotionale Gesundheit
- Epilepsie
- Ertaubte
- Essstörungen, auch Angehörige
- Exhibitionismus
- F**ehlgeburt
- Fetales Alkoholsyndrom
- Fibromyalgie
- Frauen
- Frühgeborene
- Freizeit
- G**laukom (grüner Star)
- Großeltern
- Guillain-Barré-Syndrom (GBS)
- H**aarausfall
- Hashimoto-Thyreoiditis
- Herzerkrankte, auch: Kinder
- Herzklappen, künstliche
- Hirn-Aneurysma\*
- HIV, Frauen
- Hochbegabte Kinder
- Hörgeschädigte
- Homosexualität
- Hyperaktive Kinder (HKS)
- Hypophysenerkrankung
- I**nsolvenz
- K**aufsucht
- Kehlkopferkrankte
- Krebs, auch: Kinder
- Krebs, spezifisch:  
Blase, Darm, Brust,  
Prostata, Kehlkopf
- Künstlicher Blasen-/Darmausgang
- Kunstfehler in der Geburtshilfe
- L**achen
- Lange Menschen
- Legasthenie, hier: Eltern\*
- Lesben, auch: Mütter, Co-Mütter
- Leukämieerkrankte Kinder
- Lupus Erythematodes
- M**änner
- Magenentfernung
- Makuladegeneration
- Messies
- Medikamentenabhängigkeit
- Migranten
- Mobbing
- Morbus Basedow
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Menière
- Mütter, auch Hörgeschädigte,
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose, auch:  
jüngere MS-Erkrankte\*
- Myasthenie
- N**ebennierenerkrankung
- Neurodermitis\*
- Nierenkrankte
- O**rgantransplantierte
- Onlinesucht
- P**anikattacken
- Pankreas-Erkrankte
- Parkinson
- Partner/innen, betrogene\*
- Primär biliäre Zirrhose (PBZ)
- Pflegeeltern
- Polyneuropathie
- Poliomyelitis
- Prostataerkrankte
- Psoriasis
- Psychose
- Psychiatererfahrene
- Psychisch Kranke
- R**estless-Legs-Syndrom
- Rheuma, auch Kinder
- Ruhestand
- S**arkoidose
- Schädel-Hirn-Trauma
- Schlafapnoe
- Schlafstörung
- Schlaganfall
- Schmerzen, chronische
- Schwangerschaftsabbruch\*
- Schwule
- Sehbehinderte
- Selbstfindung
- Selbst-Empathie (GfK)
- Senior/-innen
- Sex- und Liebessucht
- Singen, seelisch/körperlich Belastete
- Singles ab 60
- Sklerodermie
- Spielsucht
- Stottern
- Straffälligkeit, Angehörige\*
- Stressbelastung
- Sturge-Weber-Syndrom
- Sucht, auch: Hörgeschädigte  
Angehörige  
Homosexuelle
- T**innitus
- Torticollis Spasticus
- Totgeburt
- Tourette-Syndrom
- Transgender
- Trauer
- Trauma
- Trennung
- U**nfallverletzte\*
- V**erwitwete Mütter und Väter
- Z**öliakie
- Zwangserkrankungen

\* Gruppe im Aufbau

## KONTAKT

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Friedensplatz 8 | 44135 Dortmund

Telefon (02 31) 52 90 97

Fax (02 31) 5 20 90

selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dortmund.de

### Sprechzeiten

Mo. 9.00–13.00 | 14.00–16.30 Uhr

Mi. 9.00–13.00 | 14.00–16.30 Uhr

Do. 14.00–16.30 Uhr

Fr. 9.00–13.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung.

Alle Anliegen werden vertraulich behandelt. Die Beratung ist kostenlos.

## Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

- ... ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe
- ... vermittelt Bürgerinnen und Bürger an Selbsthilfegruppen
- ... informiert über das Gesundheits- und Sozialsystem in Dortmund
- ... unterstützt Bürgerinnen und Bürger bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- ... stellt Informations- und Arbeitshilfen zur Verfügung
- ... leistet Öffentlichkeitsarbeit
- ... informiert über Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen
- ... unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen
- ... arbeitet mit professionellen Helfern aus dem Gesundheits- und Sozialbereich zusammen

## In einer Selbsthilfegruppe

- ... treffen Sie Menschen, die ebenfalls erkrankt sind oder in einer schwierigen Lebenssituation stehen
- ... erfahren Sie Verständnis
- ... tauschen Sie Informationen aus
- ... erweitern Sie ihre Fachkompetenz
- ... unterstützen und motivieren Sie sich gegenseitig
- ... sprechen Sie über ihre Anliegen und Alltagsprobleme
- ... gewinnen Sie neue Kontakte
- ... stärken Sie ihr eigenverantwortliches Handeln
- ... geben Sie Impulse an professionelle Dienste weiter