

SELBSTHILFESPIEGEL

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

Ausgabe Nr. 33
01/2017



WIR SIND SELBSTHILFE

WIR SIND SELBSTHILFE

„Wir sind Selbsthilfe“ lautet das Motto unserer neuen Ausgabe des Selbsthilfespiegels. „Wir sind Selbsthilfe“ – damit möchten wir deutlich machen: Es sind Menschen wie Du und ich, die sich in Selbsthilfegruppen zusammenfinden und die von der Idee „Selbsthilfe“ überzeugt sind. Menschen, denen man nicht ansieht, was sie bewegt, die allerdings eine Gemeinsamkeit mit anderen in der Gruppe verbindet: eine chronische Krankheit, eine Behinderung, psychische Probleme, Sucht, soziale Konflikte, Einsamkeit oder andere schwierige Lebensumstände. Es sind Menschen, für die das Treffen in der Gruppe zum Leben dazu gehört oder denen die Gruppe das Leben leichter macht. Menschen begegnen sich, füllen mit ihrer Persönlichkeit, mit ihrem Erfahrungsschatz den Raum. Das Gute der Selbsthilfe ist: Wir können uns in der Gruppe begegnen, wir können uns mitteilen oder auch schweigen, wir können das Gefühl vermitteln, nicht allein zu sein, wir können miteinander lachen.

Menschen wie Du und ich - jedes Gesicht hat seine eigene Geschichte. Freude und Leid haben Spuren hinterlassen und machen jeden Einzelnen zu einem kostbaren Individuum. Vielleicht laden die Bilder auch dazu ein, sich mit seinen Gefühlen wahrzunehmen und sich wertzuschätzen.

Aber auch das ist Selbsthilfe: Menschen, die anonym bleiben möchten. Menschen, die den bewusst begrenzten Raum der Gruppe suchen und sich nicht der Öffentlichkeit stellen wollen. Selbsthilfe ist also vielfältig und bunt und das ist auch gut so.

Wir möchten Sie mit unseren Beiträgen dazu einladen, in die Welt der Gruppen und Kontaktstellen mit all ihren Aktionen und Projekten einzutauchen. Es lohnt sich: Sie halten mit dieser Zeitung gebündelte Informationen über vielfältige Themen der Selbsthilfelandchaft im Ennepe-Ruhr-Kreis in den Händen.

Wir bedanken uns ganz herzlich beim Einrichtungshaus Ostermann GmbH & Co. KG sowie bei der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen/Krankenkassenverbände in Nordrhein-Westfalen für die finanzielle Unterstützung.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht das Redaktionsteam.

P.S.: Die Bilder des Titelblattes sind Teil einer Fotoausstellung der KISS EN-Süd in Gevelsberg.

Fotos: Christoph Röken, Bochum

Das Redaktionsteam



Beate Steinhilber



Dr. J. M.



J. Aufhäuser

Das echte Gespräch bedeutet: aus dem Ich heraustreten und an die Tür des Du klopfen.

Albert Camus (1913-1960), französischer Schriftsteller und Philosoph

Inhaltsverzeichnis

● Einblicke

○ Ausblicke

● Rückblicke

🌀 Information

● Schlafapnoe	Schaaatz, du schnarchst!	4-5
● Schulprojekt im EN-Kreis	Verrückt? Na und!	6
○ Psychische Erkrankungen	Propat e.V. sucht Verstärkung und neue Impulse	7
● Fibromyalgie	Neue Selbsthilfegruppe	8-9
○ Psychoseseminar EN-Süd	Es geht weiter - Austausch auf Augenhöhe auch in 2017	10
🌀 selbsthilfenews.de	Archiv mit Suchfunktion	11
● KISS EN-Süd	Tag der offenen Tür	12-13
🌀 Alzheimer	Neues Büro für die Alzheimer Gesellschaft Witten	14
🌀 Hochsensible Menschen	Überleben in der Welt der „Normalen“	15
● Bipolare Störung	Erste Anzeichen erkennen	16
🌀 Gemeindepsychiatrischer Verbund	Ein Novum im Land	17
● Alleinstehende	Alleinsein nein, Aufbruch ja!	18-19
● Ruhrtaler Gehörlosen Verein	Jahresausflug nach Prag	20-21
🌀 Angehörige psychisch Kranker	Zwischen Liebe und Abgrenzung	22-23
● Frauengruppe	Frauen unterstützen Frauen	24
● Sommerfest	Vielfalt (er)leben	25
● SAMPA	Ein Leben ohne Alkohol	26-27
🌀 Angebote	Überblick Selbsthilfeangebote	28
🌀 Impressum / Kontakt		29

SCHAAATZ, DU SCHNARCHST!



SHG Schlafapnoe Witten begleitet und berät Betroffene seit zehn Jahren

„Schatz, du schnarchst!“ Haben Sie das auch schon von ihrer Partnerin/ihrer Partner gehört? Doch keine Angst: Nicht jeder, der schnarcht, muss gleich eine Schlafapnoe haben (Apnoe = Atemstillstand). Wenn Sie sich aber häufig morgens unausgeschlafen fühlen, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. Er schickt Sie zur Abklärung möglicherweise in ein „Schlflabor“ (1). Wird eine Schlafapnoe diagnostiziert, bekommen Sie wahrscheinlich ein Atemtherapiegerät und eine Atemmaske verordnet. Neben der Umstellung, im Schlaf dieses „Ding“ auf dem Gesicht zu haben, tauchen häufig Fragen zur Therapie auf, die Ihnen der Arzt nicht beantworten kann.

Wir sind Fachleute

Und da kommen wir, die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Witten, ins Spiel. Als Betroffene sind wir „Fachleute“ für diese Krankheit. Seit nunmehr zehn Jahren geben wir uns gegenseitige Hilfestellung, die wir aufgrund unserer eigenen praktischen Erfahrungen gemacht haben. Das ist schließlich die Kernkompetenz der Selbsthilfe.

Gerade in den vergangenen Jahren wurde die Betreuung der Mitglieder in technischer Hinsicht stark verbessert und ausgeweitet. Das verdanken wir in erster Linie Reiner Gutsche, der sich intensiv mit der Materie befasste. Er führte vie-

le Beratungen bei sich zuhause durch, weil die Zeit an den Gruppenabenden dafür nicht reichte. So konnten viele Probleme zeitnah gelöst werden. Natürlich fehlte auch eine Tasse Kaffee nicht. Leider verstarb Reiner Gutsche im vergangenen Jahr, aber wir werden ihn stets in guter Erinnerung behalten. Diesen Verlust versuchen wir mit Unterstützung der Mitarbeiterinnen der Firmen ResMed und Heinen+Löwenstein auszugleichen. Die Damen stehen (nach Absprache) vor unseren Gruppenabenden für technische Fragen zur Verfügung.

Da beide Firmen in einem Neubau an der Pferdebachstr. 29 in Witten Dienstleistungszentren eröffnet haben, bedeutet das für die Schlafapnoe-Patienten aus Witten und den umliegenden Städten eine deutliche Vereinfachung. Die Betroffenen haben jetzt die Möglichkeit, sich mit ihren Problemen oder zur Beratung an die Mitarbeiterinnen der Büros zu wenden. Bisher gab es solche Service-Niederlassungen nur in Dortmund, Essen oder Herne.

An den Gruppenabenden informieren wir auch über Neuentwicklungen von Geräten und Masken sowie über Neuigkeiten der Krankenkassen bezüglich unserer Therapie, denn wir sind seit vielen Jahren Maskentester für Herstellerfirmen. Außerdem fanden im vergangenen Jahr Vorträge von Ärzten zu Themen wie „Folgen der unbehandelten

Schlafapnoe“, „Der Schlafapnoe-Patient im Krankenhaus“, „Schnarche ich nur oder habe ich Schlafapnoe“ statt. Die Polizei referierte zudem über „Sekundenschlaf am Steuer“ und Fachpersonal der Medizintechnikfirmen informierte über Telemonitoring, eine Versorgungs-ergänzung der Zukunft (2).

Darüber hinaus sind wir mit einem eigenen Stand auch öffentlich vertreten, beispielsweise auf den Gesundheitstagen in Witten und Herdecke oder beim Tag der offenen Tür im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke.

In den vergangenen zehn Jahren haben wir uns außerhalb unserer Gruppenabende zu diversen Unternehmungen getroffen. Neben unserer jährlichen Weihnachtsfeier gab es Grillfeste, Stadtrundfahrten, Ausflüge mit der MS Schwalbe und MS Kemnade bei Kaffee und Kuchen oder eine Busfahrt nach Bad Ems mit Besichtigung der Firma Heinen und Löwenstein.

Wir haben unsere Mitglieder gefragt, was ihrer Meinung nach in Bezug auf die Selbsthilfegruppe und die vergangenen zehn Jahre erwähnenswert wäre. Die Antwort: „Wir fühlen uns gut betreut, erhalten Informationen und Ratschläge. Nur in der Gruppe bekommen wir wichtige Tipps.“

Über diese Aussagen haben wir uns sehr gefreut! Das macht Mut für die zukünftige



Infostand



Vortrag



5 Jahre Selbsthilfegruppe



Grillfest



Gesundheitsmesse



Ausflug MS Kemnade

Arbeit. Wir werden uns bemühen, den Ansprüchen und Erfordernissen gerecht zu werden. Seit längerer Zeit gehören - mit einigen Auf- und Abs - 40 Mitglieder zur Selbsthilfegruppe. Es wäre schön, wenn auch jüngere Schlafapnoeiker den Weg zu uns fänden und in der Gruppe mitarbeiten. Natürlich sind wir uns darüber bewusst, dass sich viele Jüngere ihre Informationen eher aus dem Internet holen, als auf die Erfahrungen der „alten Hasen“ zu bauen. Aber vielleicht können wir ja den einen oder anderen von unserer ehrenamtlichen Arbeit überzeugen.

Wir blicken mittlerweile auf zehn erfolgreiche Jahre zurück, schauen aber auch nach vorn: Unser Ziel ist es, alle

von der Schlafapnoe betroffenen Personen dahingehend zu unterstützen, dass sie therapietreu sein können. Wir werden weiterhin über die therapeutischen und technischen Möglichkeiten aufklären und beraten, soweit dies uns als Nichtmediziner möglich ist, sowie Hinweise auf soziale Hilfen (wie Stromkostenerstattung) geben.

- (1) Schlflabore in Witten:
- Im Evangelischen Krankenhaus, Pferdebachstraße 27-43
- Schlflabor Orfea, Uthmannstr. 8
- HTS GmbH, Friedrich-Ebert-Str. 102

- (2) Niederlassungen von Versorgern in Witten:
- ResMed, Pferdebachstr. 29.
- Heinen + Löwenstein, Pferdebachstr. 29

Treffen:

Unsere Treffen finden jeweils am 4. Donnerstag im Monat ab 18 Uhr im Johannis-Zentrum, Bonhoeffer Str. 10 in Witten, statt (außer Juni, Juli, Dezember).

Kontakt:

Tel: 0 23 02 / 17 99 344
Mail: shg.schlafapnoe.witten@web.de

VERRÜCKT? NA UND!

Seelisch fit in Schule und Ausbildung - ein neues Schulprojekt im EN-Kreis

Im November 2015 ging das Schulprojekt „Verrückt? Na und!“ auch im Ennepe-Ruhr-Kreis an den Start. Der Verein Viadukt e.V. übernahm die Koordination und arbeitet seitdem in diesem Projekt mit dem Verein Wetterleuchten e.V., dem sozial-psychiatrischem Dienst Witten sowie Bethel. regional / Haus Billerbeckstraße zusammen.

Ziel ist es, Heranwachsende ab der 8. Klasse sowie Eltern und Lehrer für das Thema „Seelische Gesundheit“ zu sensibilisieren und Ressourcen für den Erhalt psychischer Gesundheit und zur Vorbeugung vor psychischen Erkrankungen zu entdecken. Dazu gehört, Wissen zu vermitteln, Fragen zu klären und vor allem Vorurteile und Ängste abzubauen.

Im Juni 2016 begannen dann die ersten praktischen Aktivitäten an den Schulen: Insgesamt sieben Schultage an vier verschiedenen Wittener Schulen führte unsere Projektgruppe durch. Solch ein Schultag dauerte jeweils einen Vormittag von 8 bis etwa 13 Uhr und wurde jeweils von einem „persönlichen Experten“ aus dem Kreis unserer Klientinnen und Klienten und einem „fachlichen Experten“ gestaltet.

Wie erwartet war das Gespräch mit den persönlichen Expertinnen und Experten besonders spannend und wichtig für die Jugendlichen – man hätte währenddessen eine Stecknadel fallen hören können! Sie berichteten über ihre eigene psychische Erkrankung und vor allem darüber,

wie sie diese meistern konnten, wer und was ihnen dabei geholfen hat und wie sie ihre seelische Gesundheit seitdem besser stärken können. Die Schülerinnen und Schüler waren sehr beeindruckt und berührt von der Offenheit des Gespräches über so ein persönliches und sensibles Thema. Am Ende gab es oft großen Applaus.

Aber auch für alle Beteiligten unseres kleinen Projektteams ist etwas ganz Neues und Besonderes entstanden im Kontakt zwischen Fachteam und Klientinnen und Klienten: Wir sind eine engagierte Arbeitsgruppe, die sich paritätisch aus den „persönlichen“, also den selbst betroffenen, und den „fachlichen“ Expertinnen und Experten zusammensetzt. Wir arbeiten ohne Hierarchie auf Augenhöhe zusammen, entscheiden gemeinsam über Termine und Inhalte in den Bereichen Planung, Organisation, Öffentlichkeitsarbeit und praktische Durchführung der Schultage.

Selbsthilfegruppen im Viadukt:

PARTNERGRUPPE

Selbsthilfegruppe für Paare mit einer psychisch erkrankten Partnerin/ einem psychisch erkrankten Partner. Die Gruppe verabredet ihre Treffen an öffentlichen Orten, in Cafés oder auch mal privat bei jemandem zu Hause. Die Treffen finden immer am ersten Donnerstag im Monat um 18 Uhr statt.

ANGEHÖRIGENGRUPPE

Fachlich begleitete Gruppe für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Neben dem Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei Bedarf weitere Informationen über Hilfen im Versorgungsnetz der Region. Die Gruppe trifft sich immer am ersten Dienstag im Monat um 18 Uhr beim Viadukt.

Kontakt:

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Viadukt e.V.
Ruhrstr. 72
58452 Witten

Ansprechpartnerin:

Barbara Diolosa-Paszek
Tel: 0 23 02 / 58 09 3-44
Mail: bdiolosa@viadukt-witten.de

Unterstützer und Förderer des Schulprojektes sind bundesweit die Barmer GEK, die Unfallkasse NRW, die Rentenversicherung und der Kooperationsverbund gesundheitsziele.de. Träger ist der Leipziger Verein „Irrsinnig Menschlich e.V.“

PROPAT E.V. SUCHT VERSTÄRKUNG UND NEUE IMPULSE

Gruppe für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen freut sich auf weitere Teilnehmer

Seit mittlerweile 20 Jahren trifft sich die Angehörigengruppe von ProPat e.V. - dem Verein für Angehörige psychisch kranker Menschen in Witten. Hier finden sich Eltern psychisch kranker (oft schon erwachsener) Kinder, Menschen mit einem erkrankten Ehepartner oder auch erwachsene Kinder, die mit einem psychisch kranken Elternteil aufgewachsen sind. In der Gruppe kann man offen reden, Entlastung finden und voneinander lernen und sich darüber hinaus über die unterschiedlichen Hilfsangebote und Anlaufstellen in Witten und Umgebung informieren. Weitere Teilnehmer und neue Impulse sind in der Gruppe immer willkommen.

Die monatlichen Treffen finden jeweils am ersten Dienstag eines Monats um 18 Uhr in der Kontakt- und Beratungsstelle Viadukt statt. Das Gespräch wird von Viadukt-Mitarbeiterin Barbara Diolosa-Paszek moderiert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterstützen sich mit gegenseitiger Hilfe und einem oft sehr per-

sönlichen Erfahrungsaustausch. Die Fragen und Probleme, die auftreten, wenn ein Familienmitglied psychisch krank ist, sind vielfältig. Welche ambulanten Hilfen können in Anspruch genommen werden? Wie verläuft die Zusammenarbeit mit den Krankenhäusern und den Nervenärzten vor Ort? Wie kann ich mich selbst in Krisensituationen verhalten? Wie kann ich mich selber stärken? Diese und viele weitere Fragen werden im Gruppengespräch diskutiert und häufig auch geklärt.

Zudem lädt die Gruppe regelmäßig Referenten zu Themen ein, die von Interesse sind und in der besonderen familiären Situation wichtig sein können.

Über das jährliche Psychiatrie-Forum, das sich an Angehörige, Betroffene und an Professionelle wendet, kann man sich für die Rechte psychisch Kranker in der Behandlung und den Abbau von Diskriminierung in der Öffentlichkeit einsetzen. Auch die Verbesserung der Versorgung sowie viele andere Themen können in diesem Kreis Grundlage des Gespräches sein.

Wer Fragen hat oder ein persönliches Gespräch führen möchte, kann sich gerne melden unter der Rufnummer 02302/58093-44.

Treffen & Kontakt:

an jedem ersten Dienstag im Monat um 18 Uhr
Kontakt- und Beratungsstelle Viadukt e.V.
Ruhr Str. 72
58452 Witten

Ansprechpartnerin:

Barbara Diolosa-Paszek
Tel: 0 23 02 / 58 09 3-44
Mail: bdiolosa@viadukt-witten.de

FIBROMYALGIE

Neue Selbsthilfegruppe trifft sich in Witten.

Schmerz überflutet die linke Hüfte, strahlt in den Oberschenkel, den Po, die Taille, wird immer stärker und weckt Sara schließlich auf.

Vorsichtig dreht sie sich um und reibt mit der Hand die nun oben liegende Körperseite. Der Schmerz bleibt, aber es tut gut, ihm etwas entgegenzusetzen, auch wenn es nur die kreisende Berührung ihrer Handfläche ist.

Sara tastet nach der Wärmflasche, findet sie und ist enttäuscht. Sie ist kalt. Natürlich ist sie im Laufe der Nacht abgekühlt. Somit muss ihr Körper warten, bis sie nachher aufsteht und ihre Wärmflasche den wechselnden Einsatz an Nacken, Bauch, Rücken, Schulter, Hüfte und wieder Bauch beginnen kann.

Warten scheint eine ihrer Hauptbeschäftigungen geworden zu sein. Warten, dass der Schmerz nachlässt, dass die Tabletten wirken, dass die Nacht vorbei ist, auf den Termin beim Arzt.

Am häufigsten wartet sie jedoch auf das Verständnis ihres Gegenübers – meist vergeblich.

Wie spät ist es eigentlich? 4:13 Uhr, also hat sie trotz der vielen Unterbrechungen beinahe fünf Stunden geschlafen. Damit wird sie den Tag durchstehen können.

Langsam setzt sich Sara auf die Bettkante. In den letzten Monaten hat sie sich angewöhnt, dort ihren Nacken zu dehnen. Behutsam dreht sie den Kopf nach rechts. Über die Schulter schauen kann sie schon lange nicht

mehr, trotzdem hofft sie, dass die Dehnübungen langfristig helfen.

Immerhin weiß sie jetzt, dass sie nicht schaden. Nach gefühlten hundert Arztbesuchen, in denen ihr gesagt wurde, sie bilde sich das ein, sei empfindlich, könne gar keine Schmerzen haben, hat sie nun eine Diagnose: Fibromyalgie.

Ganz benommen war sie vom Arzt nach Hause gekommen, der ihr nichts weiter erklärt hatte. Im Internet fand sie ausführliche Beschreibungen der Symptome und vermuteten Ursachen. Sie konnte gar nicht mehr aufhören zu lesen. Mit Tränen überströmtem Gesicht saß sie vorm Monitor, erkannte sich in den Berichten anderer Menschen, meist Frauen, wieder.

Sie ist nicht verrückt. Sie ist wirklich krank.

Inzwischen hat sie den Kopf auch nach links gedreht und gedehnt, was sie dehnen kann. Trotzdem sitzt sie noch immer auf der Bettkante, braucht wie bei fast allem einige Zeit, bis sie sich aufraffen kann.

Die Kälte treibt Sara schließlich in ihren dicken Bademantel. *Je kälter, desto Schmerz*, versucht sie ihr Empfinden immer in Kurzform zu erklären.

In der Küche setzt sie Wasser auf. Die Bewegung zu den Teebeuteln, die sich in einem Regal auf Augenhöhe befinden, stoppt kurz vor dem Ziel. Höher bekommt sie ihren Arm heute nicht. Sara stellt sich auf die Zehenspitzen, um den Rest der Strecke zu überwinden.

Mit dem fertigen Tee und ihrer Wärmflasche kuschelt sie sich aufs Sofa in eine Decke. Papier und Stift hatte sie zuvor bereit gelegt. Heute ist nämlich ein besonderer Tag. Nachher wird sie eine Selbsthilfegruppe besuchen, andere Menschen mit Fibromyalgie treffen. Jetzt macht sie sich ein paar Notizen zu Dingen die sie beschäftigen, die sie wissen möchte. Auf ihr Gedächtnis ist in letzter Zeit nicht viel Verlass, so hat sie sich angewöhnt, ihre Überlegungen festzuhalten.

Zum Glück muss sie das nachher nicht erklären, ebenso wenig wie eine ungewöhnliche Sitzhaltung, wenn die Schmerzen so besser auszuhalten sind, ihre Erschöpfung oder eins der anderen seltsamen Begleitsymptome. Neben dem Informationsaustausch freut sie sich darauf am meisten.

Die Fibro-Gruppe trifft sich am zweiten und vierten Dienstag im Monat in der Selbsthilfekontaktstelle in Witten. Sara ist dort nicht zu finden. Sie ist keine reale Person, sondern steht hier stellvertretend für alle Betroffenen. Interessierte heißen wir TeilnehmerInnen herzlich willkommen.

Autorin: www.KonnieMatena.de

Informationen zu Fibromyalgie:

Fibromyalgie = fibra Faser – mys Muskel – algos Schmerz

Die Fibromyalgie ist eine häufige Erkrankung: Etwa 1,5 Millionen Menschen in Deutschland sind daran erkrankt, das entspricht ca. 2% der Bevölkerung. Nichtsdestotrotz ist sie verhältnismäßig unbekannt und spielt in der öffentlichen Wahrnehmung keine große Rolle. Das liegt unter anderem daran, dass sie keine beobachtbaren Veränderungen an den betroffenen Gelenken, Muskeln und Sehnen hervorruft. Sie wird manchmal sogar als „Leiden ohne Krankheit“ bezeichnet. Die Betroffenen werden deshalb häufig nicht ernst genommen und erhalten keine angemessene Behandlung.

Treffen:

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
um 14.00 Uhr

Selbsthilfe-Kontaktstelle
Dortmunder Straße 13
58455 Witten



*Psychoseseminar EN-Süd geht weiter:
Austausch auf Augenhöhe auch in diesem Jahr*

Seit mehr als einem Jahr treffen sich Betroffene, Angehörige und Professionelle einmal monatlich, um sich auszutauschen und Verständnis füreinander zu entwickeln. Verständnis für die psychische Erkrankung, die nicht nur das eigene Erleben beeinträchtigt, sondern auch Auswirkungen auf Familie und Partnerschaft hat. Im Psychoseseminar können die Erfahrungen aller Beteiligten zur Sprache gebracht werden.

Und das soll auch in diesem Jahr so sein, denn: Die positiven Rückmeldungen über die Treffen in 2016 haben uns enorm motiviert weiterzumachen. Der Jahresplan mit den Veranstaltungen für 2017 steht – einmal mehr mit vielen unterschiedlichen Themen und genügend Raum für den persönlichen Austausch.

Denn: Menschen mit einer psychischen Erkrankung sind Experten in eigener Sache, Angehörige sind Experten für die Problematik aus eigener Sicht, Professionelle wiederum Experten beruflichen Handelns. Trotzdem reden die Experten oft aneinander vorbei – viele Fragen bleiben offen. Das möchten wir ändern, getreu dem Motto: Miteinander reden statt übereinander! Fragen wie „Was bedeutet Psychose?“, „Wie lebt es sich damit?“ oder „Was hilft und wie?“ können im Mittelpunkt unserer Gespräche stehen.

Und so haben uns im vergangenen Jahr auch unterschiedliche Themenschwerpunkte beschäftigt: Psychoseerkrankung und gesetzliche Betreuung, Krankheit und Job, Frühwarnsymptome, Pro und Contra Psychopharmaka, Psychose und Angehörige und vieles mehr. Engagierte Referenten und Referentinnen gaben uns Inputs zu den Themen und luden ein zu Austausch und Diskussion. Es entstanden lebendige Gespräche - und eines wurde immer besonders deutlich: Es ist ein wahrer Schatz, dass hier Menschen mit unterschiedlichen Blickwinkeln zusammen kommen: Betroffene, Angehörige und Professionelle.

Ein Beispiel: Ein Angehöriger beschreibt die schwierige Situation mit seinem an einer Psychose erkrankten Sohn. Es wird deutlich, wie groß die Not für die ganze Familie ist. Doch welcher Weg ist nun der richtige? Der Vater sucht nach Antworten. Diese Frage wird aufgegriffen von einer Betroffenen, die rückmeldet, wie es ihr in ihrer akuten Krankheitsphase ergangen ist, was ihr geholfen hat, was gut tat. Auch ein Angehöriger meldet sich zu Wort. Er schildert, dass er als Vater Ähnliches erfahren und was er in dieser Rolle als entlastend erlebt hat. Diese Rückmeldungen sind ein Gewinn für alle: Wir wachsen an den Erfahrungen anderer und geben unsere Erfahrungen weiter.

Ort der Treffen sind die Räume der KISS EN-Süd, Kölner Str. 25 in Gevelsberg. Sie beginnen jeweils um 19 Uhr und dauern etwa zwei Stunden (mit einer Pause).

Das Psychoseseminar wird fachlich begleitet von einer kleinen Arbeitsgruppe, die aus dem „Runden Tisch Psychische Gesundheit EN-Süd“ entstanden ist. Die jeweiligen Treffen werden von zwei Personen moderiert.

Interessierte sind herzlich willkommen!

weitere Infos:

KISS EN-Süd
Tel: 0 23 32 / 66 40 29

SELBSTHILFENEWS

Newsletter der Selbsthilfe-Kontaktstellen bietet erstmalig ein Archiv mit Suchfunktion

Seit 2013 gibt es die SelbsthilfeNews - elektronische Newsletter, die über die Arbeit von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen aus verschiedenen Regionen in NRW informieren. Gestartet mit vier Standorten sind es mittlerweile 16 verschiedene Regionen, die jeweils einen eigenen Newsletter herausgeben und regelmäßig über Gruppengründungen, Veranstaltungen und weitere selbsthilferelevante Themen informieren.

Auch das Angebot hat sich seit dem erweitert: Seit Oktober vergangenen Jahres gibt es alle Newsletter auch zum Nachlesen in einem Archiv. Dieses ist übersichtlich nach Jahren, Regionen und Ausgaben aufgebaut und bietet so die Möglichkeit, sich auch im Nachhinein

zu informieren. Während sich die älteren Newsletter als PDF-Dokument aufrufen lassen, bieten die neueren Exemplare ab Oktober 2016 auch die Möglichkeit, gezielt anhand von Stichworten nach Artikeln zu suchen. So kann sich jeder noch umfassender und einfacher über alles Interessante in der Selbsthilfe informieren.

Weitere Informationen sowie eine Anmeldefunktion gibt es unter: www.selbsthilfenews.de



Hintergrundinfos:

Finanziert wird das Projekt im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die Ersatzkassen in NRW. Der Verband der Ersatzkassen (vdek) e.V. übernimmt für die Techniker Krankenkasse, BARMER GEK, DAK-Gesundheit, KKH und HEK die Koordination.



SELBSTHILFE GANZ NAH

„Tag der offenen Tür“ der KISS EN-Süd

Seit mittlerweile 20 Jahren gibt es die KISS EN-Süd. Was in einem kleinen Büro im Kreishaus begann, hat sich in den vergangenen zwei Jahrzehnten stetig entwickelt. Im Jahr des 20-jährigen Bestehens gab es für die KISS EN-Süd einen weiteren Schritt nach vorne: Sie zog in neue Räume an die Kölner Straße nach Gevelsberg um. Gefeiert wurde dies im Oktober mit einem großen Tag der offenen Tür – der nicht nur genutzt wurde, das neue Zuhause der breiten Öffentlichkeit vorzustellen, sondern auch für die Selbsthilfe zu werben.

„Gestartet sind wir im Kreishaus Schwelm – konnten uns räumlich von einem kleinen Büroraum immer weiterentwickeln. Das waren unsere Anfänge“, erinnern sich die Beteiligten. Unter dem Motto „Immer einen kleinen Schritt weiter“ hat der Ennepe-Ruhr-Kreis den Weg bereitet, das Unterstützungsangebot der KISS kontinuierlich auszubauen. Mit dem Umzug in das Gesundheitshaus Gevelsberg an der Hagener Straße wur-

de schon viel erreicht: Zwei Büros, ein Gruppenraum sowie die Möglichkeit, einen gemeinsamen Veranstaltungsraum zu nutzen, waren die „Basics“. Doch mit der Zeit stiegen die Anfragen weiter an. Oft mussten auch außerhalb geeignete Räume für Gruppengründungen gesucht werden. „Das gestaltete sich immer schwerer. Der Wegfall unseres Veranstaltungsraumes riss zudem eine große Lücke in unsere Möglichkeiten“, wissen die KISS-Mitarbeiter. Noch mehr Gruppen mussten räumlich untergebracht werden, und es entstand eine oftmals frustrierende Situation.

Gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen und der Verwaltung des Ennepe-Ruhr-Kreises wurden Lösungen gesucht – und gefunden! Seit Mai 2016 befindet sich die KISS in den Räumlichkeiten an der Kölner Straße 25 in Gevelsberg und verfügt aktuell über zwei Gruppenräume, einen Veranstaltungsraum und einen Serviceraum (mit Kopierer für die Nutzung durch die Gruppen). Die

Räume sind hell und freundlich, und es bieten sich ganz neue Möglichkeiten. Die Rückmeldungen sowohl der Selbsthilfegruppen als auch der Besucher sind überaus positiv.

„Nun war es uns wichtig, den neuen Standort bekanntzumachen“, erinnern sich die Mitarbeiterinnen. „Mit einem Tag der offenen Tür hießen wir am 21. Oktober alle Interessierten willkommen: Bürgerinnen und Bürger, Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, Kolleginnen und Kollegen aus Beratungsstellen sowie Menschen aus Verwaltung und Politik konnten sich einen Eindruck über das neue Zuhause der KISS machen.“ Während Kreisdirektorin Iris Pott den Tag eröffnete, zeigte sich Bürgermeister Claus Jacobi erfreut darüber, dass die KISS weiterhin in Gevelsberg geblieben ist.

Die Parkinson-Selbsthilfegruppe zeigte mit ihren Yoga-Aufführungen unter Anleitung einer Physiotherapeutin, was Selbsthilfe alles kann: Jeden Diens-

Tag der offenen Tür

tag finden gleich zwei Yogakurse der Parkinson-Selbsthilfegruppe EN-Süd in der KISS statt. Neben dem Parkinson-Gesprächskreis bieten die Yogagruppen aber auch die Möglichkeit einer gezielten Förderung der Beweglichkeit. Dieses Motto galt auch für die Damen der Osteoporose-Gruppe, die mit einem fröhlichen „Schirm-Tanz“ nach der Melodie von „Singing in the rain“ zeigten, dass Bewegung Spaß und gute Laune machen und mitreißend sein kann. Auch das ist Selbsthilfe!

„Unseren Veranstaltungsraum hatten wir umgestaltet in ein Selbsthilfe-Café“, erinnern sich die OrganisatorInnen. Ein großes Angebot an selbstgebackenen Kuchen der Gruppen lud ein auf ein Pläuschchen bei einer Tasse Kaffee. Menschen aller Selbsthilfegruppen waren schwer aktiv: Es wurde gespült, was das Zeug hält, kannenweise Kaffee gekocht, Kuchen ausgegeben und vieles mehr. Es wurden tolle alkoholfreie Cock-

tails von den Mitgliedern der Sucht-Selbsthilfe „geschüttelt und gerührt“. Musik von „Ann goes rhythm“ begleitete den Tag. Eine Seifenblasenmaschine zauberte eine besondere Atmosphäre – ein Dank an dieser Stelle gilt unserer Margret, die das ermöglichte. Auch die Deko war handgemacht: Kleine Igel und vieles mehr aus den geschickten Händen von Christel Feuerhahn sorgten für Gemütlichkeit.

Zudem ermöglichte der Tag der offenen Tür Gespräche, Gespräche, Gespräche – ganz so, wie sich die Organisatoren dies gewünscht hatten. Begegnungen, Kontakte und neue Inspirationen für die zukünftige Arbeit wurden möglich. „Danke an alle Helferinnen und Helfer! Nur gemeinsam konnten wir diesen Tag stemmen.“

Ein besonderes Highlight des Tages war auch die Eröffnung der Fotoausstellung „Wir sind Selbsthilfe“. Fotograf Chris-

toph Röken hatte hierfür Bilder von Menschen aus Selbsthilfegruppen gemacht – ganz nah und ohne Worte. Dabei herausgekommen sind wunderschöne Schwarzweiß-Portraits. „Die Bilder zeigen, dass Mitglieder aus Selbsthilfegruppen Menschen wie Du und ich sind, Menschen, denen man nicht ansieht, was sie bewegt, was sie prägt. Menschen, deren Gesichter Geschichte schreiben. Menschen, die lachen, die denken, träumen, sprechen. Vielleicht können diese Bilder dabei helfen, Hürden zu nehmen und einzuladen – in die Selbsthilfe“, hoffen die KISS-Mitarbeiter. Die Fotos hängen in den neuen Räumen und sollen letztendlich auch zu einem Wir-Gefühl beitragen, ganz nach dem Motto: Das ist unser Haus.



EIN EIGENES BÜRO IN DER SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

Alzheimer Gesellschaft Witten-Wetter-Herdecke freut sich über Unterstützung

Mit einem eigenen Büro in der Selbsthilfe-Kontaktstelle präsentiert sich seit August 2016 die Alzheimer Gesellschaft Witten-Wetter-Herdecke. Sehr zur Freude der Aktiven, denn: „Hier können wir in Ruhe unsere Beratungsgespräche führen und haben Broschüren und andere Infos immer gleich griffbereit“, freut sich Petra Möller. Sie ist bei der Alzheimer Gesellschaft Ansprechpartnerin für die wöchentlich stattfindende Beratung.



„Nach der Vereinsgründung im Mai 2014 haben wir uns immer weiter entwickelt: Wir haben Flyer gedruckt, eine eigene Internetseite erstellt und verschiedene Veranstaltungen durchgeführt“, erläutert sie. Es gibt außerdem regelmäßig Angehörigengesprächskreise und zukünftig auch noch weitere Gruppen, zum Beispiel für Ehepaare oder für erwachsene Kinder, bei denen ein Elternteil betroffen ist. „Dass wir für unsere Arbeit jetzt einen festen Ort haben, ist eine tolle Unterstützung - wir können hier Vorstands- und Arbeitstreffen durchführen, bei Bedarf direkt etwas ausdrucken oder mal eben etwas im Internet nachschauen“, erklärt Waltraud Sjamken, die erste Vorsitzende der Alzheimer Gesellschaft. Möglich wurde das neue Büro nicht zuletzt durch Spenden, etwa vom Möbelhaus Ostermann oder der AVU, aber auch von Angehörigen und Mitgliedern.

Wenn sich die Vorstandsmitglieder der Alzheimer Gesellschaft jetzt noch etwas wünschen dürften, dann wären das weitere Interessierte, die Lust haben, sich für das Thema Demenz zu engagieren und die derzeit acht aktiven Frauen zu unterstützen.

Treffen:

Jeden 1. Montag im Monat um 17 Uhr „Gesprächskreis Demenz“ in der Tagesklinik des evangelischen Krankenhauses in der Pferdewegstr. 27 in 58455 Witten.

Jeden Dienstag von 14 - 16 Uhr, Dortmunder Str. 13 in Witten, persönliche Beratung rund um das Thema Demenz.

Kontakt:

Alzheimer Gesellschaft
Witten-Wetter-Herdecke e. V. Tel: 0 23 02 / 87 98 92 8
Dortmunder Straße 13 Mail: info@alzheimer-wwh.de
58455 Witten Web: www.alzheimer-wwh.de

ÜBERLEBEN IN DER WELT DER „NORMALEN“

Die Hattinger Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen (HSP) stellt sich vor

Seit März vergangenen Jahres gibt es die Hattinger Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen. Alle drei Wochen treffen sich die acht Mitglieder unterschiedlichen Alters und Geschlechts in einem Gemeinderaum in der Hattinger Südstadt, um sich gegenseitig zu ermutigen, ihre Lebenssituation zu reflektieren und sich auszutauschen, wenn es um das „Überleben in der normalen Welt“ geht. Bei einem ersten offenen Treffen im September lernten weitere Interessierte die Gruppe kennen - und umgekehrt.

EINFACH ANDERS TICKEN

Gegründet hatte sich die Gruppe auf Initiative von Edith R. (50), die selbst erst vor einigen Jahren entdeckte, dass sie hochsensibel ist. Dabei fühlte Edith eigentlich schon immer, dass sie anders „tickte“ als die meisten ihrer Mitmenschen: Sie war emotional und körperlich sehr empfindlich; öffentliche Veranstaltungen, für nicht Hochsensible ganz normal, kamen für sie nur selten oder gar nicht in Frage, weil allzu viele Eindrücke und enormer sensitiver Stress damit verbunden waren. Edith hielt sich für „irgendwie nicht richtig“, ein mangelndes Selbstwertgefühl war die Folge.

Manche Betroffene sind ausgeprägt empathisch und müssen besonders darauf achten, sich abzugrenzen, um nicht in

MEHR EINDRÜCKE VERARBEITEN

einem Strudel von Mitgefühl und Verständnis zu versinken. Fast alle brauchen mehr Zeit für sich, um die vielfältigen Eindrücke zu verarbeiten. Teilnehmerin D. (52) beschreibt es gerne als „Dusche, die sich nicht abstellen lässt“. Erleichterung suchen die HSP-Menschen in der Natur, in einem stillen Eckchen oder einfach ein paar allein verbrachten Stunden, um, wie Petra (56) es ausdrückt, „Informationsdiät“ zu halten.

Ganz wichtig: Hochsensibilität ist keine Krankheit. Doch die heutige Zeit ist von Hektik, Lärm und einem „Overkill“ an Medieneindrücken geprägt - eine Herausforderung für Hochsensible. Wer

DEN ARBEITSSPEICHER KOPF LEEREN

seine Wesensart nicht bemerkt oder verdrängt, kann erkranken. So leidet Teilnehmerin H. (81) schon lange an einem Tinnitus. Wo immer möglich, ist es für Hochsensible überlebensnotwendig, sich privat und beruflich sensitive Erleichterung zu verschaffen. Und noch eines: Hochsensible sind durchaus belastbar, gerade in Krisensituationen laufen viele zu Hochform auf. Sie müssen nur zwischendurch häufiger als andere den „Arbeitsspeicher Kopf“ leeren.

Wer lernen will, als HSP erfolgreich und zufrieden auch mit nicht Hochsensiblen zu leben - denn das eine ist nicht besser als das andere -, findet in der Gruppe eine geeignete Plattform. Gerade

DIE HOCHSENSIBILITÄT AKZEPTIEREN

in Sachen Selbstverständnis bietet das Treffen ein wertvolles Forum. Der erste Schritt in Richtung Selbstschutz: die hochsensible Facette der eigenen Persönlichkeit zu akzeptieren und damit das Geburtsrecht eines jeden Menschen, für sich selbst einzustehen und gut für sich und damit zugleich für einen gelingenden Umgang mit anderen zu sorgen.

Treffen:

alle drei Wochen montags
von 18 - 20 Uhr

Gemeindehaus der ev.
Johannesgemeinde
Uhlandstr. 30
45525 Hattingen

weitere Infos:

KISS Hattingen / Sprockhövel
Tel: 0 23 34 / 95 49 11

ERSTE ANZEICHEN ERKENNEN

Selbsthilfe für Menschen mit bipolarer Störung

„Darüber sprechen konnte ich nur in meiner Gruppe“, sagt Leopoldine Murmann. Ihr Sohn war drogenstüchtig, die Gruppe gab ihr Rückhalt. „Mein Sohn ist schon lange clean. Dennoch bin ich immer noch zweimal pro Woche hier.“ Leopoldine Murmann ist zur Gründungsversammlung der Selbsthilfegruppe für bipolare Störungen (BiPoG), früher bekannt als manisch-depressive Erkrankung, gekommen. „Ich möchte Euch Mut machen für Eure Arbeit.“

„Für viele ist es schwer, sich die Krankheit einzugestehen“, erzählt Heiko. „Es fehlt oft die Einsicht, die Krankheitseinsicht.“ Dabei sind etwa drei Prozent der Bevölkerung davon betroffen – das heißt in Hattingen mehr als 1500 Personen und in Sprockhövel etwa 750. Insgesamt also mehr als 2250 Menschen.

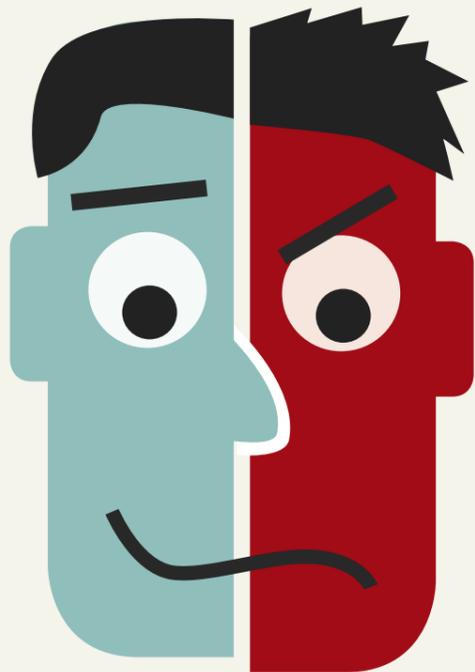
DARÜBER SPRECHEN KONNTE ICH NUR IN MEINER GRUPPE

Beispiel Jürgen: Er hat Höhenangst, kann auf keinen hohen Turm steigen. Und beispielsweise über die Moseltalbrücke zu fahren, hat er sich nie getraut. Sie verbindet den Hunsrück mit der Eifel, ist fast einen Kilometer lang und mehr als 136 Meter hoch. Bis er dann doch darübergefahren ist – und ihm die Geschwindigkeit von Tempo 80 direkt langsam vorkam. „Ich habe schon gewusst, dass das durch die Hochphase kommt“, sagt er. Und meint damit nicht die Höhe der Brücke, sondern das Pendel, das im Rahmen seiner bipolaren Störung in Richtung eines übersteigerten Hochgefühls ausgeschlagen ist. Darauf folgen gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit und Traurigkeit, Depressionen.

Dies ist eine Möglichkeit, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Andere Kennzeichen der Manie sind ein übersteigertes Redefluss, Hektik, kaum Schlaf, Streitsucht, Distanzlosigkeit und der Drang, viele Sachen gleichzeitig und schnell abzuarbeiten.

ES FEHLT OFT DIE EINSICHT, DIE KRANKHEITSEINSICHT.

Dazu Gedanken wie „Ich kann alles“, „Ich bin überall beliebt“, dazu Ideenreichtum und Kreativität oder Gefühle von Aggressivität und Glückseligkeit.



Wechselt dieser Zustand in die Depression, egal ob es gleitend oder sturmartig geschieht, kommt es zu Lustlosigkeit, Unzufriedenheit, Teilnahmslosigkeit, Entscheidungsschwierigkeiten, Suizidgedanken, Emotionslosigkeit, Überforderung, Angst, Unsicherheit, Verlassensängste, absolute innere Leere. Ganz nach dem Motto „Ich schaffe nichts mehr.“

Außenstehende erkennen dies sehr oft eher als die/der Betroffene selbst. Hierbei und wenn es darum geht, die Stimmungswechsel in den Griff zu bekommen, hilft – neben Ärzten und Medikamenten – eine Selbsthilfegruppe für bipolare Störungen.

Die Gruppe trifft sich jeden zweiten und vierten Montag im Monat von 19 bis 20.30 Uhr im Café Sprungbrett, Steinhagen 19, Hattingen Mitte (3 Minuten Fußweg vom Busbahnhof). Sie arbeitet mit dem Psychosozialen Zentrum und dem Elisabeth-

FÜR VIELE IST ES SCHWER, SICH DIE KRANKHEIT EINZUGESTEHEN.

Krankenhaus Niederwenigern zusammen. Sie ist froh über die Aufnahme im Café Sprungbrett und die Zusammenarbeit mit der Kontakt- und Informationsstelle KISS. Wer sich der Gruppe anschließen oder bei einem Treffen vorbeischauchen möchte, meldet sich bei Irmgard, Tel. 02324/26922 oder Jürgen, Tel. 02324/9219906, Handy 0176/55465903.

EIN NOVUM IM LAND

Die Selbsthilfe ist Mitglied des Gemeindepsychiatrischen Verbundes im Ennepe-Ruhr-Kreis

Seit Jahren sind psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch. Diese Tatsache wird auch im Ennepe-Ruhr-Kreis mit Sorge beobachtet: Jede zweite Frau und jeder dritte Mann nimmt im Laufe seines Lebens eine Behandlung wegen psychischer Problemstellungen in Anspruch – jede zehnte Krankschreibung begründet sich hier. Und: Die Anzahl an Frühverrentungen vor dem Hintergrund einer psychischen Erkrankung stieg in den vergangenen zehn Jahren dramatisch an.

Nicht zuletzt vor diesem Hintergrund wurde vor genau einem Jahr der Gemeindepsychiatrische Verbund (GPV) im Ennepe-Ruhr-Kreis gegründet. Dieser hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Lebensqualität, Teilhabe und Behandlung von psychisch kranken Menschen der Region zu verbessern und auch deren Angehörige zu unterstützen.

Um diesem Anspruch gerecht zu werden, ist die Versorgung des betroffenen Personenkreises in einer Verbundlösung organisiert. Das heißt: Innerhalb einer definierten Region – in diesem Fall der EN-Kreis – verpflichtet sich der GPV zur Organisation umfassender psychiatrischer Hilfen für Menschen mit schweren akuten und lang andauernden psychischen Erkrankungen und komplexen Problemstellungen. Der besondere

Fokus liegt dabei auf denen, die ihren Hilfebedarf aufgrund ihrer Verfassung nicht selbst koordinieren können.

Im EN-Kreis existiert bereits eine gut entwickelte Struktur verschiedenster Leistungen und Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Oftmals werden passende Angebote aber leider erst sehr spät oder über Umwege gefunden. Auch sind Betroffene aufgrund ihrer Erkrankung oft nicht in der Lage, ihre benötigten Leistungen selbst zu steuern. Dies soll durch den GPV deutlich verbessert werden.

In der Ausgestaltung des GPV wurden sämtliche Institutionen und Akteure der Region, deren Wirken den Bereich der psychischen Gesundheit betrifft, dazu aufgerufen, sich diesem Netzwerk anzuschließen. Neben Kliniken, teilstationären Einrichtungen, Werkstätten, den Sozialpsychiatrischen Diensten, ambulanten Versorgern und vielen Weiteren sind im Ennepe-Ruhr-Kreis die Selbsthilfekontaktstellen in den Kreis der Mitwirkenden des GPV eingetreten, um das spezielle Selbsthilfeangebot und die ihm eigene Sicht auf die Problemstellungen und Hilfeangebote mit einfließen zu lassen. Sowohl die hauptamtlich tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kontaktstellen als auch Betroffene und Angehörige aus Selbsthilfegruppen mit dem Thema psychische Gesundheit nehmen an regelmäßig stattfindenden Hilfeplankonferenzen teil und erarbeiten ein individuell zugeschnittenes Hilfeangebot für die Betroffenen. Dies geschieht natürlich ausschließlich mit deren Zustimmung.

Die Besonderheit im Ennepe-Ruhr-Kreis: Im Gegensatz zu anderen GPV im Land werden die drei Selbsthilfekontaktstellen des Ennepe-Ruhr-Kreises als kompetenter Ratgeber und weitere Unterstützungsmöglichkeit bei den Hilfeplanungen berücksichtigt. Dies, in Kombination mit den persönlichen Erfahrungen der Selbsthilfeakteure und der Miteinbeziehung des Betroffenenwissens von der Basis, stellt eine innovative Ergänzung in der Hilfeplanung dar.

ALLEINSEIN NEIN, AUFBRUCH JA!

SHG „70 plus“ für alleinstehende Menschen im 3. Lebensabschnitt

Das Leben kann sich plötzlich verändern: Durch Scheidung, Trennung oder den Tod des Lebenspartners entstehen ganze neue Lebensbedingungen. Auf einmal ist alles anders. Man fühlt sich allein, zieht sich mehr und mehr zurück und es drohen Einsamkeit und Isolation. Oft kommt dann eine Zeit, in der man erst einmal lernen muss, mit der neuen Lebenssituation umzugehen, begleitet von Fragen wie „Schaffe ich es alleine und wenn ja, wie?“

DIE ANFRAGEN ZU DIESEM THEMA NEHMEN IN DER SELBST-HILFE-KONTAKTSTELLE IMMER MEHR ZU.

Der Austausch und die Begegnung mit anderen, mit Gleichgesinnten, sind in solchen Zeiten wichtig und können dabei helfen, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Mit Hilfe einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die alleinstehend sind, sollte im vergangenen Jahr ein Angebot geschaffen werden, das neue Kontakte zu anderen Betroffenen ermöglicht. Hierzu gehören sowohl Gespräche über die persönliche Lebenssituation als auch Treffen in der Freizeit, gerade auch an den Wochenenden. Denn dann fällt vielen Alleinstehenden allzu oft die Decke auf den Kopf. Gemeinsame Wanderungen, Besichtigungen, Fahrten und mehr sollten ebenso zum Programm der Gruppe dazugehören.

Ein erstes Treffen fand im August statt. 16 Menschen waren gekommen – darunter vier Männer. Die Altersspanne reichte von etwa 60 bis 86 Jahren. Für alle war wichtig, endlich einen ersten Schritt gemacht zu haben, um andere Menschen zu treffen. Die individuellen Lebenshintergründe waren dabei oftmals auch tragisch. Der Tod des Lebenspartners und der Umgang mit dessen schwerer Erkrankung, die häufig auch zur intensiven häuslichen Pflege geführt hatten, mussten erst einmal überwunden werden.

Dem Tod folgte die Zeit der Trauer, des Abschieds, die teilweise noch immer anhält. „Ich gehe täglich zweimal zum Friedhof und besuche dort meine Frau“, erzählte einer der Teilnehmer. Für viele bedeute der Alltag allein nach wie vor eine große Herausforderung. Es kostet Kraft, sich nicht hängen zu lassen und womöglich in eine Depression zu rutschen.

Der Wunsch aller Betroffenen ist es nun, nach vorne zu schauen, Kontakte zu knüpfen, neue Menschen kennen zu lernen, Freude zu haben und wieder zu lachen. Und genauso war auch die At-

mosphäre beim Gründungstreffen. Von der anfänglichen Betroffenheit, die eigene Lebenssituation zu schildern, entwickelte sich Neugier und auch Freude. Freude darüber, verstanden zu werden, sich nicht allein zu fühlen.

„Fürs nächste Mal backe ich einen Kuchen“, war da zu hören. Oder: „Ich bringe Kaffee mit.“ Bis hin zu: „Dann hole ich Sie mit dem Auto ab.“ Schnell entwickelte sich eine Dynamik, die mitriss. Ganz nach dem Motto: Ich gehöre dazu, das kann meine Gruppe werden...

Aber es waren auch Menschen gekommen, die mit dem Eintritt in den Ruhestand das Miteinander mit anderen vermissen. Oder auch Menschen, die sich mit ihrem Alleinleben arrangiert haben, grundsätzlich zufrieden sind, aber dennoch gerne etwas mehr Austausch mit

ICH HABE MICH VÖLLIG SELBST VERGESSEN - WAS WICHTIG UND GUT FÜR MICH IST, HABE ICH HINTENAN GESTELLT.

Gleichgesinnten hätten. Die Chancen, die in einer solchen Gruppe stecken, sind also groß und vielfältig - vieles ist möglich.

Die nächsten Gruppentreffen fanden als Spieleabend, gemeinsames Abendessen beim Italiener unter dem Motto „Herbsttreffen“ sowie als Infoabend zum Thema

EIGENTLICH IST EINE SOLCHE GRUPPE EINE GELUNGENE „DEPRESSION-PROPHYLAXE-GRUPPE“.

Patientenverfügung und Vollmachten mit einer Referentin von der Betreuungsstelle des EN-Kreises statt. Und auch die Planung für das laufende Jahr ist bereits in Arbeit und verspricht bunt und vielfältig zu werden. Nicht zuletzt dank der beherzten Fürsorge des Gruppeninitiators. Sie war und ist ein guter Grundstein für die Zukunft der Gruppe.

INTERESSE GEWECKT?

Die Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Montag im Monat um 16.30 Uhr in den Räumen der KISS EN-Süd, Kölner Str. 25 in Gevelsberg.

Neben dieser neugegründeten Gruppe besteht noch eine Singlegruppe in Gevelsberg. Diese Gruppe existiert schon viele Jahre und erfreut sich ebenfalls großer Nachfrage.

weitere Infos:

KISS EN-Süd
Tel: 0 23 32 / 66 40 29

Fast jede dritte Person führt Haushalt allein

Ob ledig, geschieden, getrennt lebend oder verwitwet: Fast 31 Prozent der Menschen, die 2009 in der EU 65 Jahre und älter waren, führten ihren Haushalt allein. Das waren fast 25,4 Millionen Menschen. In einigen Ländern war das Alleinleben dabei relativ selten. So lebte in Zypern weniger als jeder Fünfte im Alter von 65 und mehr Jahren in einem Einpersonenhaushalt (16 Prozent). Am stärksten verbreitet war das Alleinleben in Litauen (39 Prozent), den Niederlanden und Frankreich (jeweils 36 Prozent). Auch in Deutschland lebte im Jahr 2009 rund jeder dritte ältere Mensch allein.

Quelle: Statistisches Bundesamt, Im Blickpunkt: Ältere Menschen in Deutschland und der EU, 2011



KANN UNS DIESER MANN VERSTEHEN?

*Können wir ihn verstehen? Was machen wir, wenn nicht?
Jahresausflug des Ruhrtaler Gehörlosen Vereins nach Prag*

Für 27 Mitglieder des Ruhrtaler Gehörlosen Vereins ging es im vergangenen Jahr nach Prag. Das Besondere: Erstmals führte der Jahresausflug die Gruppe ins Ausland. Ein Bericht:

„Wir waren alle sehr aufgeregt, weil wir nicht wussten, was uns erwartete. Wie geht man mit uns um? Wie ist die Verständigung im Hotel? Das Geld ist anders. Wie kaufen wir ein Busticket? So viele Fragen gingen uns durch den Kopf, aber: Wir freuten uns riesig auf die Stadt und viele neue Eindrücke.

Direkt hinter der Grenze besuchten wir

ein jüdisches Museum und waren sehr überrascht, als die Frau an der Kasse auf unseren Schwerbehinderten-Ausweis schaute und wir sofort freien Eintritt bekamen. Zuerst glaubten wir, wir hätten nicht richtig verstanden. Aber es stimmte: Alles frei für uns. Das ist uns in Deutschland noch nie passiert. Vielen Dank dafür.

Gegen Mittag kamen wir in Prag an. Unser Hotel lag mitten in einer großen Baustelle!

Aber wir grinnten nur und freuten uns, dass wir nicht gut hören. „Wir werden

heute Nacht, trotz der Baustellen, herrlich schlafen“, waren wir uns sicher und dachten an unseren armen Busfahrer: Er ist hörend.

Das größte Abenteuer stand uns aber noch bevor. Für Freitag war eine Stadtführung mit Gebärdensprachdolmetscher geplant. Wir fragten uns: Wird uns dieser Mann verstehen? Werden wir ihn verstehen? Wir waren sehr gespannt und fuhren mit gemischten Gefühlen in die Stadt. Aussagen wie „Gebärdensprache ist international“ konnten uns nicht mehr beruhigen.

Und dann ging alles ganz problemlos. Unser Dolmetscher begrüßte uns mit einem fröhlichen „Guten Tag“ und die Plauderei fing an. Er beherrschte die deutschen Gebärden, stellten wir erleichtert fest. Fragen wie „Woher kommt ihr? Wie lange seid ihr schon da? Was wollt ihr sehen?“ wurden geklärt und dann startete unsere Tour durch eine wunderschöne Stadt mit vielen Sehenswürdigkeiten, leckerem Bier und sehr freundlichen Menschen. Die anschließende Schifffahrt zeigte uns die Stadt noch von einer ganz anderen Seite. „Sehr interessant“, so die einhellige Meinung. Die Stunden, die wir zur freien Verfü-

gung hatten, nutzten wir ausgiebig zum Shoppen und liefen dabei auch die vielen Berge hinauf und hinunter - und es gibt viele Berge in Prag!

Auf der Rückreise besuchten wir das ehemalige Konzentrationslager in der Nähe von Prag. Es war sehr bedrückend und wir waren alle froh, dass diese schreckliche Zeit vorbei ist.

Am Abend kamen wir wieder in Witten an - und freuen uns jetzt schon auf den nächsten Ausflug. Vielleicht wieder ins Ausland?“

Die goldene Stadt

Sehenswürdigkeiten wie die Prager Burg, die Karlsbrücke, die mittelalterliche Rathausuhr, der Alte Jüdische Friedhof oder die älteste aktive Synagoge der Welt machen die Stadt zu einem beliebten Ziel für Touristen. Mit mehr als fünf Millionen ausländischen Touristen im Jahr zählt Prag zu den zehn meistbesuchten Städten Europas.

Treffen & Kontakt:

Ruhrtaler Gehörlosen Verein 1899 Witten e.V.

Offener Treff immer dienstags von 15 - 21 Uhr, für alle, die gut gebärden können.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund Str. 13 58455 Witten

ZWISCHEN LIEBE UND ABGRENZUNG

Angehörige psychisch Kranker im Zwiespalt der Gefühle

„Zwischen Liebe und Abgrenzung – Angehörige im Zwiespalt der Gefühle“ - so lautet der Titel einer Informationsbroschüre des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter

IMMER WIEDER STOSSEN SIE AN IHRE EIGENEN GRENZEN.

Menschen (BApK). Besser kann man die Situation der Angehörigen kaum beschreiben: Der Titel macht die Gefühlslage besonders gut deutlich. Wiebke Schubert, 1. Vorsitzende des Landesverbands Nordrhein-Westfalen der Angehörigen psychisch Kranker e.V., stellte diese Broschüre im Rahmen ihres Vortrages „...und wie du immer drauf bist – Angehörige und Psychose“ am 26. Oktober in Gevelsberg vor.

Weiter heißt es dort: „Immer wieder stoßen sie an ihre eigenen Grenzen. Hilflosigkeit, Trauer, Zorn und Verzweiflung, das sind Emotionen, über die Angehörige in den Selbsthilfegruppen häufig berichten – und diese Emotionen stehen im Widerstreit zu der Zuneigung zu dem kranken Familienmitglied, der Liebe, dem Wunsch, zu helfen und zu unterstützen“.

„Jahrelang haben wir unser eigenes Befinden abhängig gemacht von der psychischen Situation unserer Tochter. Ständig sind wir aufgeschreckt, wenn wir aus ihrem Zimmer ungewöhnliches hörten. Geht sie morgens zur Schule oder schafft sie es nicht? Kommt sie zum Essen? Schafft sie es, nach draußen zu gehen?“ So beschreiben die Eltern in der Gruppe ihre Lebenssituation. Viele Jahre habe es gedauert, bis sie verstanden hatten, was es bedeutet, psychisch krank zu sein. „Es ging uns von dem Zeitpunkt an besser, an dem wir genügend Informationen über das Krankheitsbild hatten und verstanden, dass unser Kind es nicht extra macht, dass es die Krankheit ist, die das Leben bestimmt.“

Wenn ein Familienmitglied psychisch krank ist, sind die Angehörigen, die Familien oft ebenfalls großen Belastungen ausgesetzt. Immer wieder geht es darum, einen Weg zu finden zwischen Kümmern und Sorgen auf der einen und Achtgeben auf sich selbst auf der anderen Seite. Wichtig ist, auf die eigene Gesundheit zu achten und auch ein eigenes Leben zu führen. Aber oftmals ist das leichter gesagt als getan. Der Alltag holt einen schnell wieder ein...

DIE GRUPPE TUT GUT. HIER VERSTEHT MAN, WURUM ES GEHT.

Wiebke Schubert machte in ihren Ausführungen sehr deutlich und geradezu greifbar, dass man es durchaus lernen kann, sich abzugrenzen - liebevoll abzugrenzen. Oft helfe es, es sich selbst immer wieder zu sagen: Ich muss jetzt auch an mich denken. Wem nützt es, wenn ich als Angehöriger selbst an der Situation erkrankte? Niemandem.

weitere Infos:

KISS EN-Süd
Tel: 0 23 32 / 66 40 29

Treffen:

Die Angehörigengruppe psychisch Kranker Gevelsberg trifft sich jeden 3. Mittwoch im Monat um 17.30 Uhr in den Räumen der KISS EN-Süd, Kölner Str. 25 in Gevelsberg.

„Die Gruppe tut gut. Hier versteht man, worum es geht. Hier kann jeder für sich etwas mitnehmen. Gibt es wirklich keinen Ausweg? Oder höre ich doch mal

HIER KANN JEDER FÜR SICH ETWAS MITNEHMEN.

genauer hin, wie es den anderen Angehörigen ergangen ist, welche Wege sie gefunden haben. Vielleicht auch ein Weg für uns?

Die Gruppe tut gut. Hier kann ich erzählen, was ich mit mir trage. Hier kann ich weinen. Hier kann ich lachen.

Die Gruppe tut gut. Hier erfahre ich etwas über neue Hilfsangebote, neue Erkenntnisse. Vielleicht nehme ich einmal Kontakt zu einer ambulanten Einrichtung auf?“

Weiter heißt es in der Broschüre: Die Erfahrung zeigt: Wenn es den Angehörigen gelingt, Zuversicht zu entwickeln, sich abzugrenzen und ihre eigene Gesundheit und ihren Lebensmut zu bewahren, dann können sie ihr krankes Familienmitglied am wirkungsvollsten unterstützen und die Liebe zu ihr oder ihm trotz aller Belastungen erhalten.

ZWISCHEN LIEBE UND ABGRENZUNG - ANGEHÖRIGE IM ZWIESPALT DER GEFÜHLE

Erfahrungen aus der Gefühlslage von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen

Broschüre:
Preis bis 9 Stück: 4,00 €/Stück, inkl. Versand

Zu erwerben bei:
Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK)
Selbsthilfeorganisation und Solidargemeinschaft von Familien mit psychisch Kranken
Oppelner Str. 130
53119 Bonn

Tel: 02 28 / 710 024 - 00
Fax: 02 28 / 710 024 - 29
Mail: bapk@psychiatrie.de
Web: www.bapk.de



„FRAUEN UNTERSTÜTZEN FRAUEN“ FEIERT FÜNFJÄHRIGES

Mehr als fünf Jahre ist es her, dass sich zwölf Frauen bei einem Stabilisierungskurs unter Leitung von Gestalttherapeutin Ute Schmalenbeck trafen. Beim letzten Treffen dieses Kurses vereinbarten die Teilnehmerinnen Ort und Zeit für ein erstes Treffen. In einem Café in Witten kamen schließlich zehn Frauen zusammen und legten den Grundstein für die Selbsthilfegruppe „Frauen unterstützen Frauen“. Durch die Möglichkeit, in der Selbsthilfe-Kontaktstelle einen Raum für kleines Geld anzumieten, traf sich die Gruppe von nun an dort. Und das seit mehr als vier Jahren – anfangs öfter, zurzeit einmal im Monat. Für die Gruppe gelten Regeln, zum Beispiel: Was in der Gruppe gesagt wird, bleibt in der Gruppe, ich komme pünktlich, ich übe nur konstruktive Kritik, ich akzeptiere, dass andere eine andere Meinung haben.

„Wir tauschen uns aus, geben uns gegenseitig Unterstützung, feiern Geburtstage und andere Feste gemeinsam. Ab und an unternehmen wir Freizeitaktivitäten, wie Theater, Musikveranstaltungen, Boot fahren auf dem Kemnader See und anderes.“ Als drei Frauen die Gruppe verließen, da sich ihre Lebensumstände geändert hatten, suchten die Frauen zwischenzeitlich „Zuwachs“. Sie gestalteten den Flyer „Tauschen Puschen gegen Pumps“ und schrieben einen Artikel für den Selbsthilfespiegel. „Im vergangenen Jahr haben drei Frauen zu uns gefunden. Nun sind wir wieder eine muntere Truppe von Frauen, die für jeden Spaß zu haben ist, aber auch ernsthafte Gespräche führt.“

Die Selbsthilfegruppe „Frauen unterstützen Frauen“ trifft sich einmal im Monat

in der Selbsthilfe-Kontaktstelle an der Dortmunder Straße 13 in Witten.

Barbara Reinshagen

Treffen & Kontakt:

Wir treffen uns einmal im Monat mittwochsabends.

Weitere Informationen:
Barbara Reinshagen
Tel: 0 23 24 / 39 12 583

„VIELFALT (ER)LEBEN“

Sommerfest der Selbsthilfegruppen in Witten

Unter dem Motto „Vielfalt (er)leben“ feierten am 27. August die Selbsthilfe-Kontaktstelle, der Ruhrtaler Gehörlosenverein, der CeBeeF (Club der Behinderten und ihre Freunde) und die DVMB (Wittener Gruppe der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew) mit ihren Mitgliedern und Freunden ein großes Sommerfest in Witten. Weil es einer der heißesten Tage des Jahres war, nahmen die Gäste gerne den alkoholfreien Begrüßungs-Cocktail an, den Monika Terbeck von der Gehörlosenberatung eisgekühlt servierte. Glücklicherweise bot der Garten hinter der Dortmunder Straße 11-13 auch viele schattige Plätze, so dass die Gäste trotzdem gemütlich beieinander sitzen konnten und sich das Gegrillte und die Salate schmecken ließen.

Netzwerke zu knüpfen und mit anderen verbunden zu sein, ist wichtig“, erklärt Anke Steuer, Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Darüber hinaus gab es aber auch ein kleines Unterhaltungsprogramm: eine gar nicht so kleine Zaubershow von Magier Manfred Freund, die das Publikum zum Staunen brachte, und ein Auftritt des Musikers Peter Weger, der sein Publikum mit Gitarrenspiel und Gesang berührte.

Nur ein Programmpunkt wurde nicht in die Tat umgesetzt - für das geplante Lagerfeuer konnte sich keiner der Anwesenden begeistern - bei den tropischen Temperaturen wurde es aber auch nicht vermisst.



Informationen:

Weitere Fotos vom Sommerfest gibt es auf der Internetseite www.selbsthilfe-witten.de

Dass bei solch einem Fest auch Gebärdensprachdolmetscher/-innen dabei sind, war für die Veranstalter selbstverständlich - nur so können sich auch hörende und nicht-hörende Menschen unterhalten. Dies war auch insgesamt die Idee des Sommerfestes: Begegnungen und Gespräche zwischen den verschiedenen Gruppen zu ermöglichen, sich kennen zu lernen und sich auszutauschen und zu sehen: „Wir sind nicht allein“.

„Dieses Miteinander ist ja der zentrale Gedanke in der Selbsthilfe und auch



SAMPA

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR **A**LKOHOL-
UND **M**EDIKAMENTENABHÄNGIGE
DEREN **P**ARTNER UND **A**NGEHÖRIGE



2017

Unsere Selbsthilfegruppe besteht seit 1989 - also 28 Jahre.

In der **SAMPA** haben sich derzeit 34 Menschen zusammen gefunden und wollen in Zukunft ihr Leben abstinent gestalten. Das Gruppenleben findet in zwei voneinander unterschiedlichen Gruppen statt. Die Gruppen treffen sich mittwochs (von 19:00Uhr-21:00Uhr) und freitags (von 18:00Uhr-21:00Uhr).

Der Schwerpunkt unserer gemeinsamen Gruppenarbeit ist das Leben und die Bewältigung der Krankheit Alkoholismus.

Jede/jeder kommt in der Gruppenstunde zu Wort. Hierbei können Sorgen und Nöte, aber auch schöne und gute Erlebnisse berichtet und besprochen werden.

Am Anfang und am Ende einer jeden Gruppenstunde findet eine Befindlichkeitsrunde statt.

Gefühle sollten nicht unterdrückt werden und jede/jeder sollte über seine Gefühle wie Angst, Neid, Ärger und Trauer sprechen. Das offene Sprechen über Gefühle fördert ein vertrauensvolles Klima.

*Ein
Leben ohne
Alkohol*

Höhepunkte unserer Gruppenarbeit sind die selbstausgearbeiteten Seminare und die Treffen mit den Suchtselbsthilfegruppen aus unserer Partnerstadt Wolfen (heute Bitterfeld Wolfen). Wir haben gemeinsam viel gesehen und sehr viel miteinander gesprochen. Mit den Freunden aus Wolfen haben wir uns 2016 zum 21. Mal in Folge getroffen. Einmal organisieren die Wolfener das Treffen, das andere Mal die Wittenener. Im Jahr 2016 waren die Wolfener die Ausrichter und hatten als Höhepunkt einen Ausflug in den Spreewald organisiert. Es war ein unvergleichliches Erlebnis. Dieses Jahr treffen wir uns in Witten.

Unsere gemeinsam von den Gruppenmitgliedern ausgearbeiteten Seminare sind ein weiterer Höhepunkt unserer Arbeit. Es sind Themen, die uns beschäftigen. Sie sind auf uns abgestimmt. Wir haben uns mit dem Selbstbewusstsein genauso wie mit der Achtsamkeit oder dem Glück auseinander gesetzt. Die Seminare sind in Eigenregie und ohne Referenten durchgeführt worden. Die Seminare laufen als Tages- oder Mehrtagungsveranstaltungen.

Jeder, der zu uns kommen möchte, ist herzlich eingeladen. Bitte vorher mit mir Kontakt aufnehmen. Mein Name ist Ulli Krips, Handy:

0179 7472562



Ennepe-Ruhr-Kreis

Angebote

	Witten, Wetter, Herdecke	Hattingen, Sprockhövel	EN-Süd
Adoption/Pflege		●	
Adipositas	●	●	
ADHS		●	
Ängste / Depressionen	●	●	●
Ängste / Panik		●	●
AIDS	●	●	●
Alkoholabhängigkeit	●	●	●
Alkoholabhängigkeit (Angehörige)	●	●	●
Alleinerziehend			●
Alleinstehend 70 plus			●
Allergie	●		
Alzheimer (Angehörige)	●	●	●
Alzheimer (Betroffene)		●	●
Arbeitslosigkeit / Hartz IV	●	●	●
Asthma	●	●	●
Autismus			●
Bechterew, Morbus	●	●	●
Behinderung	●	●	●
Behindertensport	●	●	●
Beziehungssucht		●	
Binationale Familien	●		
Bipolare Störung			●
Blind / Sehbehinderung	●	●	●
Borderline			●
Brandverletzungen			●
Brust- und Unterleibskrebs	●		●
Burn out		●	
Chronische Darmerkrankungen	●	●	●
Chronisches Erschöpfungssyndrom CFS		●	
Chronische Lungenerkrankung COPD		●	●
CoDA		●	
Colitis Ulcerosa / Morbus Crohn	●	●	●
Defibrillator (Herz)	●	●	●
Depressionen (Betroffene)	●	●	●
Depressionen (Angehörige)	○	○	
Demenz (Betroffene)		●	●
Demenz (Angehörige)	●	●	●
Diabetes mellitus		●	●
Down-Syndrom	●		
Drogen (Elternkreis)		●	
Endometriose	●		
Epilepsie	●		
Epilepsie / Elterngruppe	●		
Essstörungen		●	
Fibromyalgie	●	●	●
Frauen	●	●	●
Freizeit	●	●	●
Frühgeburt	●		
Gehörlos / Hörbehinderung	●	●	
Hämochromatose		●	

Angebote

	Witten, Wetter, Herdecke	Hattingen, Sprockhövel	EN-Süd
Herzerkrankungen / Sportgruppen	●	●	●
Hochbegabung Kindergruppe		●	
Hochbegabung Elterngruppe		●	
Homosexualität	●	●	●
Inkontinenz (Blasen- und Darmschwäche, Senkungsbeschwerden)			●
Kehlkopfoperierte	●	●	●
Krebserkrankungen	●		●
Krebserkrankung im Hals-, Mund-, Kiefer- und Gesichtsbereich			●
Lebertransplantation			●
Lip / Lymphödem		●	
Lungenerkrankung		●	●
Lungenkrebs			●
Medikamentenabhängigkeit	●	●	●
Migräne	●		
Mobbing		●	
Multiple Sklerose	●	●	●
Myasthenia gravis		●	
Netzhautdegeneration			●
Nierenerkrankungen	●		
Opferschutz	●	●	●
Osteoporose	●		●
Parkinson, Morbus	●	●	●
Pflegende Angehörige	●		●
Polyneuropathie		●	
Prostatakrebs			●
Psychische Erkrankungen (Betroffene)	●	●	●
Psychische Erkrankungen (Angehörige)	●		●
Restless Legs			●
Rett-Syndrom	●		
Rheuma	●	●	●
Schlafapnoe	●		
Schlaganfall	●	●	●
Schwerhörige	●	●	●
Seelische Gesundheit		●	●
Single			●
Skoliose		●	●
Spielsucht		●	
Spina bifida	●		●
Stoma	●		●
Stottern		●	
Sucht und Senioren		●	
Tinnitus	●		
Tourette		●	
Trauer / Sterben	●	●	●
Unfallgeschädigte			●
Zöliakie (Sprue)	●	●	●
Zwänge			●

Impressum

Herausgeber	Ennepe-Ruhr-Kreis - Fachbereich Soziales und Gesundheit Hauptstraße 92, 58332 Schwelm
Redaktion	KISS EN-Süd, KISS Hattingen/Sprockhövel, SHK Witten/Wetter/Herdecke verantwortlich: Susanne Auferkorte, c/o Ennepe-Ruhr-Kreis, KISS EN-Süd, Kölner Str. 25, 58285 Gevelsberg
Mitarbeit	alle Autoren
Auflage	5000 Exemplare
Gestaltung, Fotografie und Druck	tsew. Tiefschwarz und Edelweiß, Frankfurter Straße 65, 58095 Hagen Tel: 02331 / 695 73 78, Mail: info@tiefschwarzundedelweiss.de Web: www.tiefschwarzundedelweiss.de
Bildquellen	Titelseite, Seite 12 und 13: Christoph Röken, Bochum Seite 8: Unsplash, pexels.com Seite 21: Jakub Hruška, pixabay.com

Namentlich gekennzeichnete Artikel sowie die Selbstdarstellung der Gruppen müssen nicht unbedingt mit der Meinung des Herausgebers übereinstimmen. Wir bedanken uns bei allen Krankenkassen und -verbänden für die finanzielle Unterstützung!

Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten/Wetter/Herdecke

Dortmunder Str. 13
58455 Witten
Tel: 0 23 02 / 15 59
Fax: 0 23 02 / 81 375
Mail: selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org
Öffnungszeiten:
Montag: 10.00 - 12.00 Uhr
Dienstag: 10.00 - 14.00 Uhr
Mittwoch: 15.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag: 10.00 - 14.00 Uhr
Weitere Termine nach Vereinbarung

Kontakt- und Informations- stelle für Selbsthilfe KISS Hattingen/Sprockhövel

Kirchplatz 19
45525 Hattingen
Tel: 0 23 24 / 95 49 79
Fax: 0 23 24 / 95 49 71
Mail: kiss.hattingen@kirche-hawi.de
Öffnungszeiten:
Dienstag: 9.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag: 14.00 - 18.00 Uhr
Außensprechstunde:
jeweils am 1. Dienstag im Monat
14.00 - 16.00 Uhr
Diakoniestation Hattingen/Sprockhövel
Hauptstr. 8a
45549 Sprockhövel

Kontakt- und Informations- stelle für Selbsthilfe KISS EN-Süd

Kölner Str. 25
58285 Gevelsberg
Tel: 0 23 32 / 66 40 29
Fax: 0 23 32 / 66 40 36
Mail: kiss-ensued@en-kreis.de
Öffnungszeiten:
Montag: 9.00 - 12.00 Uhr
Dienstag: 14.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch: 9.00 - 12.00 Uhr
Donnerstag: 9.00 - 12.00 Uhr
Weitere Termine nach Vereinbarung

OSTERMANN CENTRUM WITTEN



Besuchen Sie
uns auch online:
ostermann.de



DEUTSCHLANDS MODERNSTES EINRICHTUNGS-CENTRUM!

**IMMER EINE IDEE VORAUSS -
5 WOHN-SPEZIALISTEN IN EINEM CENTRUM!**

**EINRICHTUNGSHAUS
OSTERMANN**

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



Alles sofort für
Dein Zuhause

TRENDS

by **OSTERMANN**

SOFORT WOHNEN.
Das Ideencenter, jung,
cool, stylish, retro oder
witzig. Wohnweisende
Einrichtungsideen gleich
zum Mitnehmen.



Design
zum
In-Preis!

LOFT

by **OSTERMANN**

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



Alles sofort
fürs Kind

**Baby
TRENDS**

by **OSTERMANN**

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



**KÜCHEN-
FACHMARKT**

**KÜCHEN
CENTRUM**

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



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

**OSTERMANN
CENTRUM WITTEN**

A44, Abfahrt Witten-Annen (45)
Gewerbegebiet Annen, Fredi-Ostermann-Str. 1
Telefon 0 23 02 - 98 50

Buslinie 373, Haltestelle
Fredi-Ostermann-Straße

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

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

OSTERMANN

Über 50.000 Artikel auf
ostermann.de
im Online-Shop

