gesundheitspress

Magazin für und über Selbsthilfe in Mannheim, Heidelberg und der Region
Ausgabe 46 – Sommer 2013

Traumatisierte in Selbsthilfe
Bülent Ceylan begeistert kleine Patienten
Gut beraten zur Patientenverfügung
Hirntumor-Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige
Frauen ermutigen Frauen alkoholabhängiger Partner

Schwerpunkt: Nicht krank und doch betroffen - Angehörige

Schwerpunkt: Nicht krank und doch betroffen – Angehörige

Nicht krank und doch betroffen – Angehörige 4
Schizophrenie verstehen lernen 5
Trauernde Angehörige homosexueller Partner 5
Suchtkrankheit in der Familie bedeutet Stress für alle 6
Gruppen für Angehörige bei Sucht 6
Sich nahe sein trotz Krankheit 7
Zum Umgang mit Demenzkranken 7
Zwanghaft geliebt werden wollen 8
Hirntumor – Wir machen uns Mut 9
Das Recht auf Hoffnung 10
Patientenverfügung leicht gemacht 10
Geprägt durch die Sucht der Eltern 11
Erbkrankheiten betreffen doppelt 11
Frauen ermutigen Frauen alkoholabhängiger Partner 12
Ein Paar Augen geteilt durch zwei 13
Wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt 13
Endlich dreht sich's um mich 14
Angehörige von Messies gesucht 14
Weil die Familiensituation „ver-rückt" war 15
Wie ein Schnellkochtopf voller Selbsthass 15
Im Trialog Interessen vertreten 16
Voller Scham und überfordert 17
Aus Selbsthilfe entstand Tagesstätte 18

Nachrichten

Krankenhäuser fordern faire Finanzierung 19
Kribbeln im Bauch bei pro familia 19
Lebens-Wege feiern Jubiläum 19

Gesundheitstreffpunkt Mannheim aktuell

Lachen, bis der Arzt kommt 20
Balance halten, Kommunikation gestalten 20
Neu beim Gesundheitstreffpunkt 21
Eine gute Wahl 21

Heidelberger Selbsthilfebüro aktuell

„Es ist wichtig, Netzwerke wie die Selbsthilfe zu haben" 22
Mündige Patienten reden mit – im Beirat PEPAmünd 23
Seminare für Selbsthilfegruppen 23

Selbsthilfe aktuell

Mehr Geld für Contergan-Betroffene 24
Selbsthilfefreundliche Kopfklinik 24
AOK fördert Selbsthilfegruppe Stotternde Menschen 24
Wenn frühere Erlebnisse keine Ruhe geben 25
Wenn die Gedanken nur ums Kaufen kreisen 26
Wenn die Batterie leer ist 26

Infos

Selbsthilfebörse 27
Selbsthilfe in der Region 28
Termine 30
Impressum 2

IMPRESSUM

Herausgeber: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim, Tel. 0621/33 9 18 18, gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de, www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de, und Heidelberger Selbsthilfebüro, Alte Eppelheimer Str. 38, 69115 Heidelberg, Tel. 06221 / 18 42 90, info@selbsthilfe-heidelberg.de, www.selbsthilfe-heidelberg.de **Redaktion:** L. Bielfeld, D. Darius, B. Dold, M. Duscha, B. Groß, B. Handlos, R. Fojkar **Versand:** S. Alimohammadi, D. Darius **Layout:** Gisela Koch **Fotos:** privat, pixelio.de **Druck:** BB Druck LU **Auflage:** 8.000 **V.i.S.d.P.:** Raymond Fojkar und Bärbel Handlos

Danke für die Unterstützung! Der Gesundheitstreffpunkt und das Selbsthilfebüro werden gefördert durch: Stadt Mannheim, Stadt Heidelberg, Sozialministerium Baden-Württemberg, gesetzliche Krankenkassen. Wir danken Dr. Gerhard Bender von der Ritter-Apotheke und der Kassenärztlichen Vereinigung für den Versand der gesundheitspress an Arztpraxen und Apotheken Mannheims, Heidelbergs und im Rhein-Neckar-Kreis.

Krisen bergen Schätze

Die Malerin unseres Titelbildes zu Kunst und Krankheit

Christiane Vogel aus Heidelberg malte „Zwillingsenergie". Quelle: privat

Sowohl in meinem Leben als auch beim künstlerischen Schaffen sind mir das „Geschehen Lassen" sowie die Akzeptanz dessen, was da ist, wesentlich geworden. Das bedeutet für den kreativen Prozess, dass ich nur mir selbst zuhöre und spontan und intuitiv das aus meinen Fingern fließen lasse, was gerade ausgedrückt werden will – ohne einen künstlerischen Anspruch im Kopf zu haben, und ohne das, was auftaucht, zu bewerten. Dadurch kommt oft auch Unbewusstes, in Worten schwer Auszudrückendes ans Licht: Meine „Seelenwerke".

Das So-Sein meiner Seele, wozu auch meine psychotischen Krisen gehören, habe ich vor kurzem in der Ausstellung „Ver-rückt – Wege aus der Sprachlosigkeit" mit zwei weiteren Künstlerinnen offenbart. Mir war es wichtig, das Potential, die verborgenen Kräfte und kreativen Fähigkeiten, die jede schizophrene Krise beinhaltet, zum Ausdruck zu bringen. Wenn ich versuche, die Inhalte meiner Psychosen zu verstehen, machen sie oft Sinn, lassen mich Zusammenhänge erkennen, ermöglichen mir Einsichten über mich selbst und weisen mir Wege, zu denen ich ohne mein Ver-rückt-Sein keinen Zugang hätte. Dieser Prozess führt mich auf die Spur zu meinem ureigenen Wesen.
Infos: www.wesensausdruck.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Heft stellt die in den Mittelpunkt, die nicht selbst krank und doch betroffen sind: Angehörige. Welche Auswirkungen hat es auf die Angehörigen, wenn jemand krank ist oder in einer schwierigen Lebenssituation? Wo tun sich betroffene Angehörige zusammen? Welche guten Modelle der Zusammenarbeit mit den Angehörigen gibt es im regionalen Gesundheitswesen? Dazu wollen wir Sie mit unserem Schwerpunktthema „Nicht krank und doch betroffen – Angehörige" informieren.

Ein kleiner Blick zurück zeigt, dass Angehörige lange Zeit geringe Beachtung im Hilfesystem erfahren haben. Obwohl sich in den 60er Jahren bereits Selbsthilfeverbände der Eltern wie beispielsweise die Lebenshilfe gründeten, machten viele Angehörige die Erfahrung, dass nicht ausreichend darüber nachgedacht wurde, was die Erkrankung oder das aufgetauchte Problem mit ihnen zu tun und welche Auswirkungen das auf ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit hat. Der oder die Betroffene stand im Mittelpunkt der Intervention von Ärzten, Therapeuten und des Versorgungssystems. Lange Zeit war auch Angehörigen selbst nicht bewusst, dass sie aufgrund der Erkrankung ihres Partners oder Kindes so stark beeinträchtigt sein können, dass sie selbst Hilfe benötigen.

Zentral für Angehörige bei der Bewältigung der schwierigen Situation ist es auch, die Balance zu finden zwischen der Fürsorge für den Erkrankten und der Sorge für sich selbst. Insbesondere, wenn der Partner oder die Partnerin psychisch erkrankt oder von einer Sucht betroffen ist, befinden sich die Angehörigen im Zwiespalt, wie sie die notwendige Abgrenzung schaffen können und den Betroffenen dennoch nicht im Stich lassen.

Wie Kranken kann auch den Angehörigen der Austausch helfen. Wir unterstützen gerne dabei, andere Angehörige zu finden, und freuen uns, wenn Sie sich in den Blickpunkt rücken. Genauso wie wir dies mit dieser „gesundheitspress" tun.

Bärbel Handlos, Geschäftsführerin

Ziemlich beste Freunde

Mit Unterstützung von DAK Mannheim, Capitol und Sanitätshaus Kocher setzt der Gesundheitstreffpunkt seine erfolgreiche Filmreihe mit der bekannten Komödie „Ziemlich beste Freunde" fort.

Am 19. November um 19 Uhr im Capitol

Mit Vortrag und Diskussion. Einführung: Klaus Dollmann, Stadt Mannheim. Eintritt frei.
Reservierung unter 33 9 18 18.

Nächster Redaktionsschluss 6.12.2013 Schwerpunkt: Selbsthilfe erobert die Gesellschaft

Nicht krank und doch betroffen – Angehörige

Familie, Freunde, Beziehungen – niemand existiert isoliert. Quelle: Rainer Sturm / pixelio.de

Wir Menschen sind keine isolierten Wesen. Von Anfang an stehen wir schon rein biologisch in einem Zusammenhang: Wir sind Sohn oder Tochter, Mutter oder Vater, Bruder oder Schwester. Später werden wir Ehe- und Lebenspartner, Freund oder Freundin, Kollege oder Nachbarin. Ich gehöre zum Leben von anderen Personen, und andere Menschen stehen mit mir in Verbindung. Wir wissen: Ändert sich an einer Stelle eines Systems etwas, hat das oft Auswirkungen auf das ganze System und damit auf alle, die dazugehören – wenn auch unterschiedlich stark.

Erkrankt ein Ehepartner schwer, betrifft das auch den anderen: Auch dessen Alltag verändert sich, die Anforderungen steigen, Lebenspläne werden durchkreuzt und Kräfte gebraucht. Die Behinderung eines neugeborenen Kindes verändert das Leben der ganzen Familie radikal, auch das der Geschwister. Ist meine beste Freundin kaufsüchtig, hat dies weit reichende Auswirkungen auf ihr ganzes soziales Leben, und damit auch auf unsere Freundschaft; ich fühle mich vielleicht in Verantwortung und will ihr helfen. Die Demenz der Eltern fordert mitunter alle Kräfte der Kinder; entwickelt ein enger Mitarbeiter eine Depression, sind auch der Chef gefragt und die Kollegen herausgefordert.

Auf jede Person, die direkt von einer Krankheit betroffen ist, kommt eine Vielzahl von Menschen, die dieser Person angehören und indirekt betroffen sind. Lange standen diese Angehörigen aus Familie und Umfeld im Schatten und wurden wenig beachtet; schließlich sind sie ja nicht die eigentlichen Leidtragenden. Und doch: Sie sind Leid-Tragende und Leid-Mittragende.

Seit den ersten Anfängen um 1970 hat sich eine Menge getan: Bis heute entstanden und entstehen vielfältige Selbsthilfegruppen von Angehörigen zu den unterschiedlichsten Indikationen; auch Kliniken, Beratungsstellen, Therapeuten binden zunehmend Angehörige ein. Dahinter stehen zwei Entwicklungen: Zum einen treten die Angehörigen immer mehr heraus aus ihrer Isolation, nehmen selbstbewusster ihre Rolle ernst und ihr Schicksal in die Hand. Auch die veränderten Geschlechterrollen und eine höhere Sensibilität für das Geleistete fördern dies. Zum anderen wissen auch Mediziner und Therapeuten, dass das Umfeld und gerade die nahe stehenden Angehörigen einen großen Einfluss auf den Krankheitsverlauf und die Gesundheit haben können und suchen deshalb gezielt die Zusammenarbeit.

Bernadett Groß

Quelle: A. Reinkober / pixelio.de

Schizophrenie verstehen lernen

Psychoedukative Gruppen am ZI entlasten und stärken Angehörige

Mannheim. Seelische Erkrankungen führen meist nicht nur bei dem Betroffenen selbst, sondern auch bei Angehörigen, Partnern oder Freunden zu einem erheblichen Leidensdruck, da diese oft ein großes Verantwortungsgefühl und gleichzeitig eine starke Hilflosigkeit entwickeln.

Beispiel Schizophrenie: Diese seelische Erkrankung geht mit einer Störung der Wahrnehmung, des Denkens und des Empfindens einher. Die Umwelt wird verändert erlebt. Betroffene berichten in der Akutphase häufig von Ängsten (Zum Beispiel verfolgt oder überwacht zu werden), von Veränderungen im Sehen und Hören, von Denk- und Konzentrationsproblemen oder der Überzeugung, andere Menschen könnten ihre Gedanken lesen. Zusätzlich entstehen vielfach Probleme mit dem sozialen Umfeld. Der Betroffene zieht sich vermehrt zurück, nimmt weniger Kontakt zu Mitmenschen auf, zeigt Leistungseinbußen im beruflichen Bereich und leidet an gedrückter Stimmung und Antriebsmangel.

Die Angehörigen fragen sich: Was bedeutet diese Erkrankung für uns? Wodurch ist sie entstanden? Bin ich vielleicht schuld? Können wir ein ganz normales Leben weiterführen? Wo bekommen wir Hilfe, Unterstützung und Rat? Es entsteht eine große Verunsicherung über den Umgang mit der Erkrankung, der Bewältigung der gegenwärtigen Krankheitsphase und der Planung der Zukunft.

Die psychoedukativen Gruppen am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim (ZI) greifen diese Fragen auf. Sie vermitteln Informationen und sind dementsprechend auch für Angehörige von großer Bedeutung, um Verständnis, aber auch Entlastung zu erhalten. In der „psychoedukativen Angehörigengruppe für Menschen mit schizophrenen Psychosen“ werden Angehörige an mehreren Terminen über das Krankheitsbild und seine Symptome, Entstehungsursachen, medikamentöse Behandlung, psychosoziale Behandlungsformen, Frühwarnzeichen und Rückfallprophylaxe informiert. Die helfende Rolle, die Angehörige einnehmen können, steht dabei im Vordergrund. Ein professionelles Team mit langjähriger Erfahrung steht Rede und Antwort, gleichzeitig können die Angehörigen untereinander Erfahrungen austauschen. Auch für andere seelische Erkrankungen werden am ZI psychoedukative Gruppen angeboten, wie etwa Demenz, Suchterkrankungen oder bipolare Störung.

Bei seelischen Erkrankungen sind nahestehende Personen immer mitbetroffen. Das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim bietet Gruppen für Angehörige. Quelle: Dieter Schütz / pixelio.de

M. Sc. Psych. Sarah Eifler, Dipl.-Psych. Frederike Schirmbeck, Dipl.-Psych. Franziska Rausch, Prof. Dr. med. Mathias Zink

KONTAKT

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim
frueherkennung@zi-mannheim.de

Trauernde Angehörige homosexueller Partner

Es ist die Gründung einer Gruppe von homosexuellen Betroffenen in Mannheim geplant, die einen geliebten Menschen durch Tod verloren haben und diesen schweren Verlust in gemeinsamen Gesprächen und gedanklichem Austausch in vertrauter Runde aufarbeiten möchten. Wir wollen uns gegenseitig helfen oder motivieren, die Zukunft und das Leben wieder etwas positiver zu sehen.

KONTAKT

Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Tel. 0621 / 3 39 18 18
gesundheitstreffpunkt-mannheim.de
und
PLUS Psychologische Schwulen- und Lesbenberatung
Tel. 0621 / 3 36 21 10
plus-mannheim.de

Suchtkrankheit in der Familie bedeutet Stress für alle

Gruppensitzung einer Selbsthilfegruppe beim Blauen Kreuz. Quelle: Blaues Kreuz

Heidelberg. Mittlerweile ist bekannt, dass Abhängigkeit die ganze Familie beeinflusst. Das Leben mit einem alkoholkranken Mitglied kann für alle Familienmitglieder zu großem Stress führen. So wie der Betroffene selbst fühlen auch sie sich immer hilfloser. Sie sind hin- und hergerissen zwischen Loyalität dem geliebten Menschen gegenüber und dem Wunsch, sich selbst zu schützen vor Enttäuschungen und Vertrauensbruch. Sie versuchen zu verstehen, was passiert, und entwickeln oder „erfinden“ wie der Betroffene auch Erklärungen, warum sich die Beziehung so verändert hat und was mit dem Partner, dem Elternteil oder Familienangehörigen eigentlich passiert. Sie fragen sich, wo ihre Verantwortlichkeit liegt, ob sie (mit) Schuld daran sind, dass der Suchtkranke konsumieren „muss“. Sie hoffen in Zeiten, in denen es besser geht, auf stabile Veränderung in die „richtige“ Richtung.

KONTAKT

Suchtberatung Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis und Bretten
Blaues Kreuz Heidelberg
heidelberger-suchtberatung.de
Tel. 06221 / 14 98 22

Viele Angehörige erfahren in der Familie atmosphärische Vorgaben wie z. B. „Rede nicht“, was heißt, sprich mit niemandem über das, was in der Familie vor sich geht. Auch die Vorgabe „Vertraue nicht“ – deine Wahrnehmung stimmt nicht. Die suchtbedingte Unberechenbarkeit des abhängigen Familienmitglieds führt oft dazu, dass sich Unzuverlässigkeit entwickelt – mit negativen Auswirkungen auch auf die Kinder.

Wenn der Suchtkranke sich für die Abstinenz entscheidet, ändert sich auch in den Beziehungen und im Umgang miteinander Vieles. Eine Selbsthilfegruppe speziell für Angehörige kann diesen gerade in dieser schwierigen Zeit helfen, die eigene Rolle zu überdenken, sich Entlastung und Unterstützung gleichermaßen zu holen und eigene Bedürfnisse und Wünsche wieder angemessen zu berücksichtigen. Bei den Selbsthilfegruppen des Blauen Kreuzes sind zumeist Betroffene und Angehörige zusammen. Vorteil solcher gemischten Gruppen ist u.a., dass beide Parteien voneinander profitieren können, sich so der Blick für den Anderen weitet und besseres Verstehen entwickeln kann.

Rüdiger Dunst

Gruppen für Angehörige bei Sucht

in Heidelberg und Mannheim

- Al-Anon Familiengruppen: Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern
  al-anon.de

- Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern (EKS)
  eksev.org

in Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis

- Angehörigen-Selbsthilfegruppen bei Aktionsgemeinschaft Drogen e.V. Heidelberg
  suchthilfe-heidelberg.de/selbsthilfe.htm
  Tel. 06222 / 58 79 43 in Wiesloch
  Tel. 06221 / 2 34 32 in Heidelberg
  psb.heidelberg@gmx.de

- Angehörigengruppen bei der Suchtberatung Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis und Bretten
  Blaues Kreuz Heidelberg
  heidelberger-suchtberatung.de
  Tel. 06221 / 14 98 20

- Elterngruppe Suchtmittelabhängiger
  Tel. 06221 / 30 08 75

- Förderkreis Frauen ermutigen Frauen alkoholabhängiger Partner, Schwetzingen
  f-h-f.de
  Tel. 06202 / 1 32 98

in Mannheim

- Angeleitete Gruppe von Angehörigen von Suchtmittelerkrankten
  Kontakt über Fachstelle Sucht Mannheim des Badischen Landesverbands
  Tel. 06 21 / 84 25 06 80

Sich nahe sein trotz Krankheit

Metropolregion. Das Multiple Myelom ist ein schweres, von vielen Therapien geprägtes Krankheitsbild. Die Diagnose verändert schlagartig, oft für eine sehr lange Zeit, die Lebensumstände der Familie sowie das soziale Umfeld. Die Erkrankten stehen im Mittelpunkt des Geschehens, erhalten Aufmerksamkeit und Unterstützung.

Diese verändern sich durch Medikamente und Therapien nicht nur äußerlich, sondern auch in ihrer Persönlichkeit. Sie leben in einer (für sie ertragbaren Welt), die ein Gesunder kaum nachvollziehen kann.

Brigitte Reimann, die Leiterin der Selbsthilfegruppe Multiples Myelom, beim Patiententag Krebs 2013 in Heidelberg. Quelle: Andreas Dirksen

Während sich Betroffene in den letzten Jahren zunehmend in Selbsthilfegruppen zusammenfinden, sind Angehörige oft mit der Situation überfordert, leiden stumm und ziehen sich zurück. Sie befinden sich jedoch in einer ähnlichen Situation wie die Erkrankten: Sie sind zutiefst erschüttert, finden auf viele Fragen keine Antwort und fühlen sich mit ihren Sorgen allein gelassen.

Da es sich beim Multiplen Myelom um einen oft jahrelangen Krankheitsprozess handelt, sind viele Angehörige nach langer Zeit der Unterstützung körperlich wie seelisch erschöpft, wollen aber weiterhin Stütze für ihre Betroffenen sein.

Die Konsequenz dieser Erschöpfung ist die Gefährdung der eigenen Gesundheit. Wenn nicht rechtzeitig für Entlastung gesorgt wird, wird der Angehörige selber krank!

Im Forum können Angehörige über ihre Erfahrungen und Probleme im Umgang mit den Betroffenen reden und Kraft tanken. Es soll auch mutig hinterfragt werden, ob Gefühle wie Wut, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit sein dürfen, ohne gleich ein schlechtes Gewissen haben zu müssen. Holen Sie sich Hilfe, damit Sie und der Betroffene sich nahe bleiben und trotz schwerer Krankheit das Leben miteinander genießen können.

Brigitte Reimann

KONTAKT

myelom-kurpfalz.de

Zum Umgang mit Demenzkranken

Karola Marg vom Pflegestützpunkt Weinheim mit Ralph Carqué von der Selbsthilfegruppe. Quelle: Pflegestützpunkt

Weinheim. Die Gruppe wurde 2012 von der Beraterin des Pflegestützpunktes Weinheim, Karola Marg in Zusammenarbeit mit dem Heidelberger Selbsthilfebüro ins Leben gerufen. Angehörige, Partner und Freunde von Demenzkranken kommen aus verschiedenen Gründen: Da ist die Ehefrau, bei deren Ehemann die Diagnose gestellt wurde. Sie fragt sich, wie die Partnerschaft weiter gelingen kann, ist interessiert an gemeinsamer Freizeitgestaltung. Oder die Schwiegertochter, die verletzt ist, weil sie von der demenzkranken Schwiegermutter beschimpft wird.

Ein Problem ist häufig, dass Demenzkranke nicht mehr ordentlich essen und trinken und den Haushalt vernachlässigen, Hilfsangebote aber ausschlagen. Im Austausch untereinander geben sich die Teilnehmenden Tipps, versuchen in die Erlebniswelt der Demenzkranken einzutauchen und so ihren Umgang mit „ihrem“ Demenzkranken zu verbessern. Die Teilnehmenden erhalten darüber hinaus aktuelle Informationen, besonders im Hinblick auf die Leistungen der Sozialversicherung.
Treffen: 4. Donnerstag im Monat, 15 Uhr

KONTAKT

Ralph Carqué
Tel. 06203 / 96 18 46 oder
Karola Marg
Pflegestützpunkt Weinheim
Tel. 06221 / 522 26 20

Zwanghaft geliebt werden wollen

Hinterm Sich-Kümmern um Angehörige kann selbst eine Sucht stecken

Ein persönlicher Erfahrungsbericht zur Co-Abhängigkeit

Coabhängige sind auch als Erwachsene stark abhängig von der Liebe anderer – wie ein Kind von seiner Mutter. Quelle: Stefan Beger / pixelio.de

Mannheim. Ich komme aus einer suchtkranken Familie. In einer solchen Familie ist jedes Mitglied – wenn auch unterschiedlich stark – betroffen. Diese Erkenntnis durfte ich nach einem absoluten Zusammenbruch und nach der Annahme von reichlich Hilfe, etwa einem Klinikaufenthalt, regelmäßigem Besuch verschiedener Selbsthilfegruppen und vielfältiger therapeutischer Unterstützung gewinnen. Meine tiefste Erfahrung war jedoch folgende grundlegende Erkenntnis: meine Beziehung zu mir selbst war tief gestört, ich war total verunsichert.

KONTAKT

coda-deutschland.de

Ich wusste nicht, wer ich bin. Mein Selbstbild hatte ich nämlich nur von außen erhalten, über die Eltern, Lehrer und andere. Von diesen wurde ich gesehen, beurteilt, gewertet. Mit meinem wirklichen Selbst hatte das jedoch noch nichts zu tun. Von Selbstliebe konnte also keine Rede sein. Daraus entstand die permanente Abhängigkeit davon, durch andere bestätigt zu werden, ihre Liebe zu gewinnen.

Es ergab sich eine enorme Störung zu meinem Umfeld. Ich war ständig schwankend und in Verspannungen, fühlte mich übergroß oder total klein; ich hatte meinen wahrhaftigen Platz noch nicht gefunden, war ver-rückt.

Um dieser Störung zu entkommen, wählte ich verschiedene Fluchtwege: immenser Konsum von Arbeit, Alkohol, Zigaretten, kontaktreiche Beziehungslosigkeit, maßloses Essen …, was schließlich zum Zusammenbruch führte.

Deshalb glaube ich, dass die Beziehungsabhängigkeit die Mutter aller Süchte ist. Wenn ich meinen Kern in mir nicht ausgraben und finden kann, wenn ich nicht lerne, mich zu widersetzen und Bedingungen zu finden, die meinen Bedürfnissen entsprechen, werde ich mich weiter in Abhängigkeiten verlieren – nicht nur von Drogen, sondern zum Beispiel auch im Helfer- und Rettersyndrom. Denn sich (zwanghaft) um andere sorgen, das kommt in der heutigen Gesellschaft besser an als etwa „saufen“. Das Prinzip ist jedoch das Gleiche: der eine trinkt übermäßig Alkohol, der andere kümmert sich übermäßig um den Alkoholiker. Beides macht krank. Um jeden Preis geliebt werden wollen, tut letztendlich richtig weh: Am Ende bin ich selbst der Preis, den ich zahle.

Heute darf ich mit Hilfe anderer Menschen, die reflektieren, langsam in für mich bessere Gefilde (ver)rücken.

Hirntumor – Wir machen uns Mut

Lachen ist die beste Medizin. Quelle: Selbsthilfegruppe

Angehörige berichten

Metropolregion. Nicht nur die von der Krankheit Betroffenen, auch die Angehörigen sind geschockt und müssen mit der Diagnose „Hirntumor“ erst einmal selbst zurechtkommen. Auch ihr Leben ändert sich grundlegend und schlagartig. Zunächst beschaffen sie sich mehr Informationen, z.B. beim Hausarzt, über Internet usw. Sie versuchen, dem Betroffenen – und sich selbst – Mut zu machen und die eigene Furcht und Hilflosigkeit weitgehend vor ihm zu verbergen. Oft kümmern sie sich auch um das weitere Vorgehen, weil es dem Patienten selbst nicht möglich ist oder er die Augen vor der Wahrheit verschließt. Es besteht große Angst vor dem „Unbekannten“, dem man sich stellen muss.

Die Selbsthilfegruppe ist bemüht, diese Angst zu mildern, indem sie verschiedene Möglichkeiten aufzeigt, dieser Krankheit den Kampf anzusagen, und klar macht, dass diese Angst zu ebendiesem veränderten Leben dazugehört.

Viele Aspekte sind Thema in der Gruppe: Erfahrungsberichte oder Hinweise auf Spezialisten. Es ist auch gut, Therapieoptionen der anderen Gruppenmitglieder kennenzulernen und sich auszutauschen hinsichtlich Verträglichkeit, Nebenwirkungen von Chemotherapie etc. Auch wertvolle Tipps zum Umgang mit Krankenversicherung und sozialen Einrichtungen gibt es in der Gruppe. Bei Rückschlägen wird versucht, die Betroffenen aufzufangen und zu motivieren. So hilft es, Langzeitüberlebende trotz ursprünglich schlechter Diagnose live in der Gruppe zu haben. Alle sind froh, wenn sich Erfolge und Besserungen zeigen, was immer wieder Mut macht, weiter daran zu arbeiten, Betroffene im Rahmen der Möglichkeiten als Angehörige/r zu unterstützen.

Ein Betroffener berichtet

1997 bin ich auf der Arbeit umgekippt. Ich war 35 Jahre alt und fühlte mich kerngesund! In Heidelberg wurde in der Kopfklinik festgestellt, dass ich einen Hirntumor habe. Im gleichen Jahr wurde ich operiert.

2002 wurde bei mir ein Rezidiv festgestellt. Der Arzt hatte nur eine Chemotherapie angeboten. Der Tumor war nicht operabel. Da waren meine Frau und ich „ganz klein“ im Behandlungszimmer. Wir haben uns dagegen entschieden. Wir wollten uns nicht allein auf die Schulmedizin verlassen.

Von der „Deutschen Hirntumorhilfe“ bekam ich zwei Telefonnummern von Betroffenen, es gab keine Selbsthilfegruppe hier. Wir haben uns zwei Wochen später in Mannheim getroffen. Das war die Geburtsstunde unserer Selbsthilfegruppe! Wir sind Betroffene und Angehörige und treffen uns einmal im Monat, meist in Heidelberg. Es gibt ca. 40 Mitglieder, 5 bis 10 Leute davon kommen zu den Treffen. Seit wenigen Monaten haben wir ein junges Paar mit Kind!

In der Gruppe habe ich erfahren: die Nachsorge war bei vielen Kliniken nicht gut. Dabei wäre es so wichtig, dass man sich nach Operation / Chemotherapie / Bestrahlung nicht so alleine fühlt.

Martin Freudenstein

KONTAKT

selbsthilfegruppe-hirntumor.de

Das Recht auf Hoffnung

Wann über Verfügung und Vollmacht sprechen?

Zwischen Hoffen und Bangen an die Patientenverfügung erinnern? Quelle: Marion Duscha

Mannheim. Ein heißer Tag im August 2012. Am Abend rief der jüngere Bruder meines Mannes an, teilte uns mit, er habe Lungenkrebs mit Verdacht auf Metastasen. Der Verdacht bestätigte sich.

Mein Schwager entwickelte seine persönliche Überlebensstrategie: arbeiten und fest an den Fortschritt der Medizin glauben. Mehr denn je widmete er sich seiner Ein-Mann-Firma. Die Strahlen- und die Chemotherapie mussten eben sein, den Nebenwirkungen setzte er eine erstaunliche Zähigkeit entgegen. Vielleicht hat er mit sich selbst einen Deal ausgehandelt: Wenn ich die Behandlung gut durchstehe, werde ich zumindest noch ein paar Jahre leben?

Auf seinen eigenen Wunsch hin war er von seinem behandelnden Klinikarzt über seine Prognose aufgeklärt worden. Doch wir hatten den Eindruck, dass er das Gesagte nur zum Teil an sich heranließ. Sein Arzt teilte unseren Eindruck und sagte: „Er hat ein Recht darauf, zu verdrängen und zu hoffen."

Sein Gesundheitszustand wurde nach und nach schlechter. Was, wenn er sich nicht mehr selbst versorgen konnte? Was, wenn er ganz handlungsunfähig würde, sei es auch nur vorübergehend? Er wohnte 600 Kilometer entfernt und lebte alleine. Es existierte keine Patientenverfügung und keine Vorsorgevollmacht. Sollten wir ihn wenigstens auf eine Vollmacht ansprechen? Wir wiesen ihn darauf hin, dass, wenn keine vorliegt, im Fall des Falles ein gesetzlicher Betreuer bestellt wird, dass die Ärzte auch Angehörigen Auskünfte verweigern konnten. Im November setzte er das Dokument in einer Viertelstunde auf und meinen Mann als Generalbevollmächtigten ein.

Was ansprechen und was nicht? Diese Frage stellte sich oft und war schwer zu beantworten. Auf der einen Seite war so vieles nicht geklärt, nicht geregelt. Auf der anderen Seite wollten wir meinem Schwager nicht die Hoffnung nehmen. Wir vermuten, er gab sie erst ein, zwei Tage vor seinem Tod im Januar auf. Vorher hat sie ihm wahrscheinlich enorm viel Kraft gegeben.

Birgit Dold

Patientenverfügung leicht gemacht

Dr. med. Gökce Karakas berät
Quelle: Gesundheitstreffpunkt

Sie möchten eine Patientenverfügung abschließen, damit Ärzte und Angehörige im Zweifel Ihre Behandlungswünsche kennen? Sie denken darüber nach, wie Sie im Falle des Falles Ihren Angehörigen die Arbeit erleichtern und vorab bestimmen können, wer bei Unmündigkeit für Sie eintreten darf? Die Patientenberatung des Gesundheitstreffpunkts Mannheim kann Sie dabei unterstützen: Dr. med. Gökçe Karakas (Foto) klärt Sie in persönlichen Gesprächen über Form- und Inhaltsfragen auf und ist bei der Ausarbeitung der Patientenverfügung behilflich, zudem informiert er zu Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.

KONTAKT

Patientenberatung Rhein-Neckar beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Terminvereinbarung unter
Telefon 0621 / 33 6 97 25

Geprägt durch die Sucht der Eltern

Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern und Erziehern (EKS) unterstützen sich

Heidelberg. Experten schätzen, dass jeder sechste Erwachsene in Deutschland in einer Suchtfamilie aufgewachsen ist. Deren Risiko, selbst suchtkrank zu werden, ist bis zu sechsfach erhöht. Emotionale und psychische Auswirkungen wie Depressionen sind oft die Folge. „Ich habe nach einem ernsthaften Zusammenbruch zum ersten Mal wahrgenommen, dass ich jahrzehntelang nicht mein eigenes Leben gelebt habe.“ (Hella, 54 Jahre)

Vielen erwachsenen Kindern suchtkranker Eltern geht es ähnlich: Sie haben Angst davor, dass ihr wahres Selbst entdeckt werden könnte, sie fühlen sich verschieden von anderen Menschen oder sind gefangen im „Alles-oder-Nichts-Denken“. Aufgrund eines niedrigen Selbstwertgefühls verausgaben sie sich gänzlich, wenn sie sich dafür Anerkennung von anderen versprechen oder „um endlich gut genug zu sein“.

Es gibt eine Möglichkeit mit dieser Prägung zu leben, glücklich zu leben: Um die schmerzlichen Ereignisse und Gefühle nicht mehr verdrängen und verleugnen zu müssen, braucht ein erwachsenes Kind einen Ort, an dem es sicher ist. Deshalb wird innerhalb und außerhalb der EKS-Meetings auf persönliche Anonymität streng geachtet. Dies gibt jedem Schutz, frei, offen und ehrlich zu sprechen und die Angst zu verlieren, etwas Falsches zu sagen.

KONTAKT

EKS Treffen in Heidelberg: Tel. 06221 / 18 42 90
In Mannheim: Tel. 0621 / 339 18 18
eksev.org

Quelle: privat

Erbkrankheiten betreffen doppelt

Menschen mit Nagel-Patella-Syndrom werden aktiv

Mannheim. Insbesondere in Familien mit Erbkrankheiten trifft es manche doppelt: als Kranke und als Angehörige. Wenn zu der entsprechenden Selbsthilfegruppe mehrere Mitglieder einer Familie gehören, haben sie automatisch diese Doppelrolle. Die bisher nur online kommunizierende Selbsthilfegruppe „Nagel-Patella-Syndrom“ ist dafür ein Beispiel. Auf Facebook fand bisher der Austausch der rund 30 Mitglieder statt; nun soll auch eine regionale „reale“ Gruppe entstehen. Beim Nagel-Patella-Syndrom (NPS) handelt es sich um eine seltene Erbkrankheit, für die ein Gendefekt verantwortlich ist. Er spielt eine wichtige Rolle bei der Skelett- und Nierenentwicklung. Dabei kommt es zu Veränderungen der Nieren, was einen erhöhten Eiweißgehalt im Urin zur Folge hat, zu fehlenden oder gespaltenen Nägeln, besonders an den Daumen, sowie zu einem veränderten Skelettsystem wie beispielsweise kleinen bis nicht vorhandenen Kniescheiben, Streckhemmung der Ellenbogen, Klumpfüßen, Beckenhörnern, Hohlkreuz oder Skoliose. Die Selbsthilfegruppe freut sich über neue Mitglieder und hat die Vision, Konferenzen in Deutschland zu organisieren, um über die Krankheit zu informieren.

KONTAKT

Gabriele Pätzold, Tel. 0621 / 85 88 54
Facebook: nagel-patella-syndrom

Frauen ermutigen Frauen alkoholabhängiger Partner

Schwetzingen. Im Interview erläutert Waltraut Strohalm, Leiterin der Selbsthilfegruppe, warum das richtige Verhalten der Partnerin für sie selbst, den Alkoholabhängigen und die Kinder wichtig sind.

Waltraut Strohalm
Quelle: Heidelberger Selbsthilfebüro

Frau Strohalm, was sind die Ziele Ihrer Selbsthilfegruppe?

Wir sind da, um Frauen alkoholabhängiger Partner zu unterstützen, sie zu ermutigen, sich wieder auf sich selbst zu besinnen, statt immer nur den süchtigen Partner im Focus zu haben. Frauen in solchen Situationen sind hilflos, sprechen nicht über ihre Probleme, Scham spielt eine große Rolle. Es ist aber wichtig, dass Frauen den ersten Schritt machen, wenn sie ein Alkoholproblem ihres Partners bemerken.

Was sollten sie tun?

Eine Beratungsstelle aufsuchen oder/und in eine Selbsthilfegruppe kommen. Die Gruppe hilft, eigene Bedürfnisse wieder zu erkennen, sich selbst etwas Gutes zu tun und aus der Rolle der Problemlöserin auszusteigen. In Gesprächen mit anderen Frauen das Selbstwertgefühl wieder zu stärken. Ziel ist es, die Partnerschaft zu erhalten, ihr eine neue Qualität zu geben.

Warum ist es so wichtig, dass Frauen den ersten Schritt machen?

Durch Abwarten und Hoffen vergeht viel Zeit – während dieser verstärkt sich das Problem. Die Einsicht beim Partner, ein Alkoholproblem zu haben, kommt oft spät. Solange Frauen das Verhalten ihres Partners decken, Auswirkungen der Sucht abmildern – solange sieht sich der Betroffene überhaupt nicht genötigt, sein süchtiges Verhalten zu ändern. Es ist wichtig, dass Frauen aus ihrer bisherigen Rolle aussteigen, wieder lernen, Grenzen zu setzen. Dadurch wird der Partner mit seiner Realität konfrontiert. Das Familiensystem verändert sich – der Partner bekommt die Chance, sein Verhalten zu ändern und sich selbst Hilfe zu holen. Es entsteht erstmals die reale Chance einer Veränderung in der Beziehung.

Wenn Frauen aktiv werden, hat das auch Auswirkungen auf die Kinder in der Familie?

Ja, auf jeden Fall. Wenn der Vater alkoholabhängig ist, schämen sich Kinder dafür, sie laden keine Freunde mehr nach Hause ein, werden dadurch selbst ausgegrenzt. Oft übernehmen sie Verantwortung für den Betroffenen und können nicht mehr Kind sein. Wenn Frauen es schaffen, sich selbst Hilfe zu holen, werden sie zunehmend wieder als Vorbild für ihre Kinder wahrgenommen. Und sie nehmen den Kindern die Last der Verantwortung ab. Das ist so wichtig für die Entwicklung der Kinder!

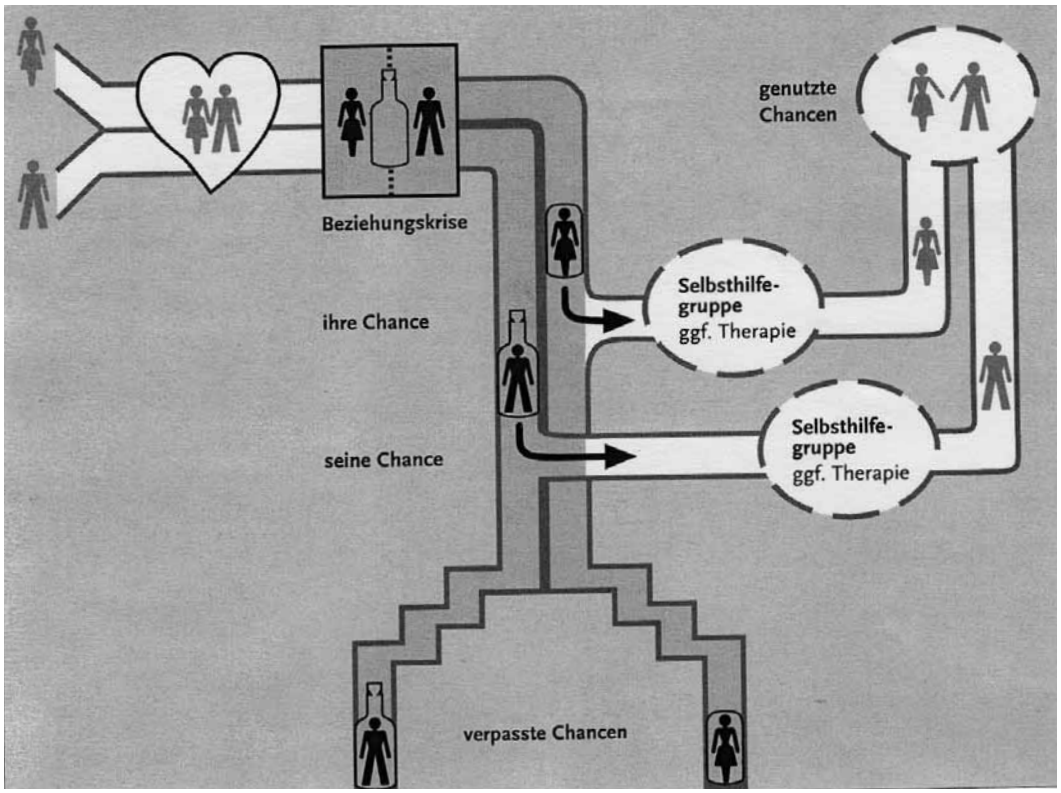
Wie sind Sie zur Gruppe gekommen?

Ich habe die Frauengruppe des Förderkreises „Frauen helfen Frauen“ e.V. nach einem Therapie-Aufenthalt meines Mannes vor mehr als 20 Jahren in Schwetzingen gegründet, dabei bekam ich Unterstützung von Karl Lask, dem damaligen Leiter der Therapeutischen Gemeinschaft Haus Burgwald in Mühltal.

Interview: Marion Duscha

KONTAKT

f-h-f.de
Tel. 06202 / 1 32 98



Das Faltblatt zeigt die Chancen zur Klärung der Beziehungskrise bei Alkoholabhängigkeit des Partners.
Quelle: Selbsthilfegruppe

Ein Paar Augen geteilt durch zwei

Sehbehinderung stellt auch die Partner in den Schatten

Mannheim. Bei Sehbehinderung werden die Angehörigen im besonderen Maße zu Mitbetroffenen: Auch ihre Lebensentwürfe werden durchkreuzt, Verzichte in Beruf, Freizeit und Urlaub, Verluste in sozialen Kontakten sind die Folge. Der Lebensrahmen engt sich ein. Generell müssen die Angehörigen die Aufgaben des Anderen mit übernehmen. Je nach Grad der Sehbehinderung ist eine konstante, oft zeitaufwendige Begleitung im Freien notwendig. Für alles, was in der Freizeit, im Urlaub, bei den sozialen Kontakten nicht mehr möglich ist, sollte ein Ersatz geschaffen werden. Hier hat der Angehörige eine besondere Verantwortung, weil er im wahrsten Sinne des Wortes die Lage besser überblickt, eher sieht, was noch machbar ist, und von was man sich verabschieden muss. Der Alltag mit der Kompensierung all dessen, was der Partner nicht mehr kann, die emotionale Begleitung und das Aushalten der eigenen Limitierungen führen manchmal an die Grenze der Belastbarkeit. Dazu kommen aus finanziellen Folgen in jungen und mittleren Jahren Verzicht und ein größeres Arbeitspensum, um eine Existenz aufzubauen und zu erhalten. Im Alter sind Phantasie und Zurückstellung eigener Interessen erforderlich, um einen zu frühen Rückzug des Betroffenen aus dem gesellschaftlichen Leben zu vermeiden.

Ingrid Pasker

KONTAKT

Für Angehörige von Pro Retina
Tel. 0 62 03 / 8 26 87
ab 17 Uhr oder AB

Wer Blinden seine Augen „leiht", hat diesen Hinweis im Bewusstsein fest verankert.
Quelle: Boris Laaser / pixelio.de

Wenn ein Familienmitglied psychisch erkrankt

Heidelberg. Für Angehörige, die erstmalig miterleben müssen, dass ein Familienmitglied psychotisch wird, ist das ein Einschnitt. Die Veränderung im Wesen des Betroffenen ist so unverständlich – Angehörige wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. In der Regel fehlt dem Erkrankten die Krankheitseinsicht und möglicherweise tyrannisiert er seine Familie. Hier brauchen Angehörige Hilfe von Fachleuten oder gleich betroffenen Familien. Man macht Fehler, lässt sich zu viel gefallen oder glaubt, den Kranken therapieren zu können. Hier hilft der Austausch in der Angehörigengruppe.

Andererseits gibt es Psychiatrie-Erfahrene, die krankheitseinsichtig sind und mit Ihrer Krankheit gut umgehen können. Diese wollen von ihren Angehörigen keine Einmischung, sie kommen im Leben klar mit Unterstützung von Fachleuten. In diesen Fällen müssen Angehörige lernen, sich zurückzunehmen. Was Angehörigen jedoch wirklich Kummer macht, sind die uneinsichtig Kranken, die keine Hilfe annehmen. Mit den Folgen, die durch diese Verweigerungshaltung einhergehen, müssen die anderen Familienmitglieder lernen umzugehen uns dann auch einmal Hilfe verweigern. Das fällt Müttern meist sehr schwer. Auch hier hilft die Gruppe, dies auszuhalten.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe der Angehörigen psychisch Kranker Heidelberg
Tel. 06221 / 80 03 75

Quelle: Duscha

Endlich dreht sich's um mich

CLARA begleitet auch Geschwister von sterbenden Kindern

Quelle: Hofschlaeger/pixelio.de

Mannheim. Wenn ein Kind krank wird und stirbt, bekommen die Geschwister notgedrungen zu wenig Aufmerksamkeit. CLARA, ökumenischer ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Mannheim, begleitet nicht nur sterbende Kinder und ihre Eltern. Er unterstützt auch gezielt die Geschwister. Bettina Franke, ehrenamtliche Hospizhelferin bei CLARA, weiß, was die Geschwister brauchen und antwortet auf die Fragen von Rita Spatscheck.

Worunter leiden Geschwister von schwer kranken Kindern am meisten?

Ich habe vor kurzem ein dreijähriges Mädchen und ihren fünfjährigen Bruder begleitet, deren kleine Schwester mit Leukämie im Krankenhaus lag. Sie haben vor allem darunter gelitten, dass ihre Mama und ihr Papa so viel im Krankenhaus und damit weg von ihnen waren. Auch zu Hause waren die Eltern in Gedanken bei dem kleinen Kind, um das sie sich so sorgten.

Wie konnten sie die beiden Geschwister unterstützen?

Ich habe mich ein paar Stunden die Woche ausschließlich um sie gekümmert. Bei mir durften sie die Hauptpersonen sein. Das genossen sie sehr. Am liebsten kuschelten sich die beiden an mich und schauten mit mir Bilderbücher an.

Ist Geborgenheit das Wichtigste, was Geschwister von sterbenden Kindern brauchen?

Das ist von Kind zu Kind verschieden. Ich muss genau hinhören und spüren, was ein Kind braucht und dann Ideen entwickeln. Mit einem fertigen Plan zu kommen, geht schief. Ein 13-jähriger Junge, dessen Bruder verstorben war, hatte sich von allen abgekoppelt. Auch mit mir wollte er zu Beginn nicht reden. Dann entdeckte ich, dass wir uns beide für Filme interessieren. Wir schauten uns Kinofilme an und unternahmen Dinge, die unbeschwert waren und die wir beide sehr genossen. Dabei kamen wir ins Gespräch. Und mit der Zeit öffnete er sich wieder für Andere. So fand er den Weg zurück ins Leben.

Bettina Franke ist ehrenamtliche Hospizhelferin Quelle: privat

KONTAKT

CLARA - Ökumenischer Kinder- und Jugendhospizdienst
Leitung und Koordination: Sigrid Schäfer
Telefon 0621 / 28 00 03 51
kinderhospizdienst-mannheim.de

Angehörige von Messies gesucht

Selbsthilfegruppe gründet sich

Das Chaos bedrückt Angehörige Quelle: privat

Mannheim. Oft sind es die Angehörigen, die verzweifelt in der Beratungsstelle anrufen, um Hilfe und Austausch zu bekommen, wenn der betroffene Messie in seiner Wohnung die alltäglichsten Dinge nicht mehr verrichten kann, wenn er nicht mehr bis zu seinem Bett vordringt, gar das Badezimmer nicht mehr benutzen und schon gar nicht Besuch oder den Pflegedienst einlassen kann.

Was für Außenstehende einer riesigen Müllansammlung in der Wohnung gleicht, ist für Messies teuer und wichtig – es sind Dinge, die auf keinen Fall abgegeben werden können, die bleiben müssen – quasi wie die Körperteile, die der Betroffene hat. Hinter dem Messie-Syndrom stehen nicht selten ungelöste zwischenmenschliche Beziehungen und Verluste.

Angehörige sind meist hilflos, sie wissen nicht, wie sie mit dem Betroffenen reden sollen, sie leiden mit. Um sich austauschen zu können und gemeinsam Wege zu finden, wie man den Messie unterstützen kann, ohne ihn zu verletzen, und schließlich in irgendeiner Weise das Problem abzumildern, möchte sich eine Selbsthilfegruppe für Angehörige treffen. Betroffene melden sich beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim.

Weil die Familiensituation „ver-rückt“ war

Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern tun sich zusammen

Statt Kindheit Verantwortungsübernahme. Quelle: Selbsthilfegruppe

Heidelberg. Gespannt kamen wir zum ersten Treffen. Frauen im Alter von Anfang 20 bis Ende 50. Vorwiegend waren die Mütter psychisch erkrankt, aber auch zwei Väter. Im Prinzip hatte jede von uns eine insgesamt „verrückte“ Familiensituation erlebt.

Was die Eine erzählte, gab gleich Anreiz für den „Wasserfall“ der Nächsten. Wir merkten: jede Teilnehmerin ist übervoll mit Erfahrungen, die bisher kaum ein Echo gefunden hatten. Noch gibt es die Überlegung: „passe ich hierher?“ Denn für jede steht im Hintergrund ein Gefühl, in bestimmten Situationen wie ein „Alien“ zu sein, in sich selbst oder durch die verschobene Welt des psychisch kranken Elternteils eine ganz andere Weltsicht zu haben. Ein großes Potential an Wut über Lebensbeschränkungen, Übergriffe, Einsamkeit und zu große Verantwortungsübernahme als Kind macht einen normalen Umgang mit den Eltern zum Teil unmöglich. Viele von uns kennen Menschen, die ihnen wie Monster vorkommen, weil diese die alten Muster aus der Herkunftsfamilie wieder aktivieren. Auch eigene Beziehungs- oder Partnerprobleme lassen sich darauf zurückführen. Trotzdem haben wir es geschafft und haben uns auf einen spannenden Prozess miteinander eingelassen! Es ist noch Platz für weitere Betroffene, Männer und Frauen.

KONTAKT

06221 / 18 42 90

Wie ein Schnellkochtopf voller Selbsthass

Borderline: Partner werden angeklagt

Mannheim. Borderliner und Angehörige leben in zwei verschiedenen Welten. Die reale Welt zu verstehen, ist für Borderliner eine ebenso gewaltige Herausforderung, wie es umgekehrt ist, die Welt der Borderliner zu verstehen.

Mit einem Borderliner zusammenzuleben ist, als lebe man in einem Schnellkochtopf, dessen Ventil defekt ist. Von großem Selbsthass erfüllt, „spiegeln“ Borderliner gerne: Sie werfen den Partnern oft vor, sie würden sie hassen. Beherrscht von der eigenen Angst des Verlassenwerdens, können sie überkritisch sein und schnell in Wut geraten. Manche Partner verlassen schließlich den Borderliner tatsächlich. Da sich der Erkrankte nicht den Ursachen seines Schmerzes stellen kann, weil sein Selbstbild darunter stark leiden würde, gibt er anderen die Schuld und schlüpft in die Opferrolle. Angehörige nehmen die Verhaltensweisen oft persönlich und fühlen sich in einer Mischung aus Schuld, Selbstvorwürfen, Wut, Verdrängung, Isolation und Verwirrung gefangen. Das Verhalten des Borderliners wird noch verstärkt, wenn Angehörige Verantwortung für Gefühle übernehmen, die nur mit dem Borderliner selbst zu tun haben.

Nie auf einer gemeinsamen Schaukel mit dem Borderliner schaukeln – Mitschwingen auf der eigenen Schaukel empfohlen. Quelle: Albrecht E. Arnold / pixelio.de

KONTAKT

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Borderlinern
BTM64@web.de

Im Trialog Interessen vertreten

Warum auch Angehörige zur Beschwerdestelle Psychiatrie kommen

Mannheim. Angehörige von Psychiatrie-Erfahrenen kommen nicht selten in die Beschwerdestelle Psychiatrie Mannheim. Es sind meistens Eltern, aber auch Ehe- oder Lebenspartner, erwachsene Kinder, Geschwister oder gute Freunde. Sie erhoffen sich besonderes Verständnis für ihre Situation als Angehörige. Denn in der Beschwerdestelle wird nach dem sogenannten trialogischen Prinzip gearbeitet, das heißt, Vertreter dreier Gruppen arbeiten hier zusammen: Psychiatrie-Erfahrene, in der Psychiatrie Tätige und Angehörige. So bringen alle Personengruppen, die bei einer psychischen Erkrankung involviert sind, ihre Erfahrungen zum Wohl des primär Betroffenen bringen.

Zur Beschwerdestelle kommen Angehörige zum einen als Begleitung von Psychiatrie-Erfahrenen, um diese im Gespräch zu unterstützen. Zum anderen wollen sich Angehörige, die sich hilflos, überfordert und oft unzureichend informiert fühlen, mitunter aussprechen. Schließlich kommen Angehörige auch selbst als Beschwerdeführer, weil sie vom behandelnden Arzt, vom rechtlichen Betreuer oder im Wohnheim, wo der Betroffene lebt, nicht ernst genommen oder einbezogen werden. Dabei wäre die Vorgeschichte wichtig für die ärztliche und allgemeine Behandlung. Außerdem hilft es besorgten Angehörigen, die Einschätzung des Arztes oder Sozialarbeiters und den Behandlungsablauf zu kennen. Nicht zuletzt möchten sie auch ihre eigene Sichtweise zu Gehör bringen.

Mit anderen Worten: die Angehörigen wünschen sich ein Anhörungs- und Mitspracherecht sowie eine Beschwerdemöglichkeit, wenn sie sich übergangen fühlen. Selbstverständlich sollte ein solches Mitspracherecht nicht zu einer Bevormundung des Betroffenen führen. Wenn die psychische Erkrankung eines Erwachsenen mit einem unzureichenden Ablösungsprozess von den Eltern zusammenhängt, muss sehr genau differenziert werden, ob die gewünschte Mitsprache ein Zeichen mangelnden Loslassens ist, oder ob sie mit der nötigen Zurückhaltung die Selbstbestimmung des Betroffenen wahrt. Im letzteren Falle werden die Angehörigen selbstverständlich von der Beschwerdestelle Psychiatrie Mannheim unterstützt, ihre Interessen gegenüber behandelnden Ärzten, Kliniken oder Heimen wahrzunehmen.

Alle drei betroffenen Gruppen sind als Mitarbeiter in der Beschwerdestelle vertreten: Fachleute, Patienten und Angehörige. Quelle: S. Hofschlaeger / pixelio.de

KONTAKT

Beschwerdestelle Psychiatrie Mannheim
Tel. 0621 / 15 66 151

In diesem Sinne wird auch auf politischer Ebene gefordert, dass ein Mitspracherecht der Angehörigen in das in Vorbereitung befindliche neue Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz (PschKG) aufgenommen wird. So ist zu hoffen, dass aus einem Mitsprachewunsch in Zukunft ein gesetzlich fundiertes Mitspracherecht wird.

Kristin Lauritzen

Voller Scham und überfordert

Auch für die Angehörigen kommt die Depression schleichend ins Leben

Der offene Umgang mit der Krankheit Depression ist nicht immer leicht.
Quelle: Jules Jordison / pixelio.de

Mannheim. Laut Statistik sind allein in Deutschland über drei Millionen Menschen an Depression erkrankt. Entsprechend mehr Personen sind als Angehörige – Partner, Kinder, Eltern – von den Auswirkungen der Depression betroffen. Die schwer zugängliche psychische Krankheit tritt oft schleichend und für die Angehörigen nicht immer klar erkennbar in ihr Leben. So brauchen auch die Angehörigen selbst lange Zeit, sich einzugestehen, dass sie die Krankheit oft unterschätzen und durch die alltägliche Konfrontation überfordert sind. Dass es Selbsthilfegruppen für die Unterstützung Angehöriger gibt, ist vielen gar nicht bewusst. Leider werden Angehörige nach wie vor nur unzureichend in die Therapien der depressiv Erkrankten einbezogen, so dass sie meist auf sich selbst gestellt sind.

Es gibt mittlerweile umfangreiche Fachliteratur, aber das Lesen über die Krankheit Depression kann einen persönlichen Erfahrungsaustausch über den Umgang mit der Krankheit einfach nicht ersetzen. Nur allzu oft verharmlost der Angehörige selbst bewusst und unbewusst die Krankheit in all ihren Ausformungen, vor allem wenn sich der einem nahestehende Erkrankte selbst keiner Therapie unterziehen will. Oft scheuen die Angehörigen auch den offenen Umgang mit der Krankheit aus Scham vor dem persönlichen Umfeld, aus Angst vor möglichen Konsequenzen im Berufsleben der Erkrankten oder aus Hilflosigkeit gegenüber dem Erkrankten selbst. Es braucht Mut, sich der Erkenntnis zu stellen, dass ein geliebter Mensch eine Persönlichkeitsveränderung erfährt, die man nicht wirklich verstehen kann, und es braucht noch etwas mehr Mut, sich der Tatsache zu stellen, dass man im Umgang mit dem depressiv Erkrankten in einer Abhängigkeit zu ihm steht, sich dabei oft selbst überfordert und für sich selbst Unterstützung braucht, um diese neue Lebenssituation zu meistern.

Die Selbsthilfegruppe der Angehörigen von depressiv Erkrankten trifft sich einmal monatlich und versteht sich als Zusatzangebot für Angehörige. Sie setzt sich aus betroffenen Laien zusammen, die in einem geschützten Raum ihre Erfahrungen miteinander austauschen. So wird beim Einzelnen das Gefühl gestärkt, dass man nicht allein ist mit seinen Sorgen und Ängsten. Bei schwerwiegenderen Sorgen, die einer professionellen Behandlung des Einzelnen bedürfen, wird an entsprechende, weiterbegleitende Stellen verwiesen.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe für Angehörige
von Menschen mit Depression
Tel. 0621 / 3 39 18 18
oder
avmb.mannheim@gmx.de

Für nur **5,- EUR** im Jahr wird Ihnen die gesundheitspress direkt nach Erscheinen zugeschickt.

Aus Selbsthilfe entstand Tagesstätte

Angehörige von Schädel-Hirn-Verletzten bringen ihre Impulse ein

Interview mit Carolyn Höhn, Leiterin der Selbsthilfegruppe Forum Gehirn e.V.
Quelle: Heidelberger Selbsthilfebüro

Was sind die Ziele der Tagesstätte Treffpunkt SHV e.V. in Heidelberg?
Wir wollen erreichen, dass die Menschen mit Schädel-Hirn-Verletzung, die zu uns kommen, so selbständig wie möglich werden. Und wir möchten die Angehörigen oder weitere Pflegepersonen entlasten. Schädel-Hirn-Verletzte brauchen intensive Pflege. Während sie hier anregende Gemeinschaft finden, können sich ihre Angehörigen in dieser Zeit von der Pflege erholen.

Wie schaffen Sie es, diese Selbständigkeit zu erreichen?
Die Besucher der Tagesstätte bekommen hier bei uns Ergotherapie, Physiotherapie und Krankengymnastik, in der Regel wird das von den Krankenkassen finanziert. Spenden ermöglichen zudem Sprecherziehung, Klangschalentherapie und Musiktherapie. Die Menschen werden allseitig gefördert und motiviert; ihnen wird geholfen mit dem Alltag wieder zurechtzukommen. Über die Jahre sind einige der Besucher in eine Werkstatt für Behinderte aufgenommen worden.

Zuerst kam die Selbsthilfegruppe?
Das Heidelberger Selbsthilfebüro unterstützte im Jahre 1990 die Gründung der „Selbsthilfegruppe Forum Gehirn e.V.“ Zum ersten Treffen kamen 50 Interessierte. Unsere Erfahrung zeigte, dass die Familien, die ihre Betroffenen zu Hause pflegen und betreuen, körperlich und psychisch stark belastet sind. Durch die intensive Einzelbetreuung zeigen die Betroffenen unangepasstes Verhalten und Auffälligkeiten. Alles drehte sich um den Schwerverletzten. Wir wollten etwas verändern: die Betroffenen zu größerer Selbständigkeit – vor allem in Gruppen – verhelfen und uns selbst wieder mehr Raum geben.

Unter dem Dach der Selbsthilfegruppe wurde dann später der „Treffpunkt“ gegründet, die Tagesstätte für die Betroffenen – basierend auf unserem Konzept der Arbeit in Kleingruppen. Er ist aus der Erfahrung der Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirnverletzte entstanden.

Wer bezahlt den Besuch des Treffpunkts?
Es gibt verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten: durch das Sozialamt, die Pflegeversicherung, Berufsgenossenschaften und privat.

Frau Höhn, Angehörigenarbeit spielt ja sowohl in der Tagesstätte als auch in der Selbsthilfegruppe eine zentrale Rolle…
Ja, unsere Arbeit ist ohne direkten, täglichen Kontakt mit den Angehörigen im Treffpunkt nicht gut vorstellbar. Wir möchten sie nicht allein lassen und bieten ihnen Unterstützung an. Auch in der Selbsthilfegruppe, die unabhängig vom Treffpunkt Hilfe anbietet, lernen wir gegenseitig nach wie vor aus unseren Erfahrungen.

Das Interview führte Marion Duscha.

Der Treffpunkt – die Tagesstätte für Schädel-Hirn-Verletzte. Quelle: Heidelberger Selbsthilfebüro

KONTAKT

treffpunktshv.de , Tel. 06221 / 60 04 60
SHV-Forum Gehirn, Selbsthilfegruppe für Schädel-Hirnverletzte
Tel. 06221 / 588 74 74

Krankenhäuser fordern faire Finanzierung

Die Pflegekräfte der Universitätsmedizin Mannheim unterstützten demonstrativ die Kampagne für faire Finanzierung durch besondere Arbeitskleidung: „24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr für Sie vor Ort“ und „Wir alle sind das Krankenhaus“ stand auf ihren T-Shirts. Quelle: UMM

Rhein-Neckar. Die Krankenhäuser brauchen kurzfristig ausreichende Finanzmittel plus ein leistungsgerechtes und nachhaltiges Finanzierungskonzept. Diese Forderung haben 15 Krankenhäuser der Region Rhein-Neckar bei einem Pressegespräch erhoben. Das geplante „Krankenhaus-Hilfspaket“ der Bundesregierung gehe in die richtige Richtung, sei aber nicht annähernd kostendeckend und löse grundlegende Probleme nicht.

Die Presse-Politik-Veranstaltung ist Teil der bundesweiten Informationskampagne „Wir alle sind das Krankenhaus“ der Deutschen Krankenhausgesellschaft (DKG). „Die Leistungen unserer insgesamt mehr als 25.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Krankenhäuser in der Rhein-Neckar-Region verdienen hohe Anerkennung und Unterstützung. Deshalb appellieren wir an die Politik: Sorgen Sie endlich für eine faire Krankenhausfinanzierung!“, so der Präsident der Deutschen Krankenhausgesellschaft und Sprecher der Geschäftsführung der Universitätsmedizin Mannheim, Alfred Dänzer.

Lebens-Wege feiern Jubiläum

Seit 25 Jahren Trauerarbeit

Rhein-Neckar. Vor 25 Jahren entstand die Selbsthilfegruppe „Trauernde Eltern Rhein-Neckar“. Die Initiative betrat damit Neuland – denn Angebote für trauernde Menschen waren damals sehr begrenzt. Es folgte die Gründung des Vereins Lebens-Wege e.V. Neben der Arbeit mit Menschen in verschiedensten Trauersituationen geht es um qualifizierte Weiterbildungsangebote und eine breite Öffentlichkeitsarbeit. Heribert Kampschröer und Brigitte Wörner, die jetzigen Vorsitzenden, begleiten neben dem Trauercafe in Mannheim die Elterngruppe in Heidelberg, die Gruppe für Angehörige um Suizid in Edingen-Neckarhausen. „Das Thema Trauer führt nach wie vor ein Schattendasein. Trauernde Menschen brauchen Unterstützung. Dafür stehen wir, und so möchten wir den Samen, der vor 25 Jahren gelegt wurde, weiter pflegen und zum Wachsen bringen“, sagte Wörner beim Jubiläumsfestakt im Mai.

KONTAKT

b-woerner@web.de
lebens-wege.de

Kribbeln im Bauch bei pro familia

Mannheim. „sechs x sex = sechunddreißig“– unter dieses Motto stellte pro familia ihr diesjähriges ungewöhnliches Jubiläumsjahr und feierte es auch mit einer Bilderausstellung zum Thema „Kribbeln im Bauch“. Sie war das Ergebnis eines Aktionstages, an dem Kunstschaffende mit und ohne Behinderung ihre Empfindungen zum Thema Liebe und Sexualität farbig umgesetzt hatten. Sexualpädagogen der pro familia arbeiten seit Langem mit geistig behinderten Jugendlichen und Erwachsenen und wollen sie darin unterstützen, gut mit ihren sexuellen Bedürfnissen, Problemen und Wünschen nach Nähe und Zärtlichkeit umzugehen.

„Kribbeln im Bauch“ war das Thema der Bilder, die an einem Aktionstag entstanden und die pro familia ausstellte. Quelle: pro familia Mannheim

KONTAKT

pro familia
Tel. 0621 / 2 77 20
wannheim@profamilia.de

Lachen, bis der Arzt kommt

Bülent Ceylan besucht Radio RUMMS

Bülent Ceylan und die Akteure von Radio RUMMS, dem Mitmach-Radioprojekt des Gesundheitstreffpunkts, im Kinderzentrum der Universitätsmedizin Mannheim. Quelle: Gesundheitstreffpunkt

Mannheim. Bülent, Harald, Mompfreed, Anneliese, Hassan, sowie eine Menge Kinder – das kleine Studio von Radio RUMMS im Kinderzentrum der UMM ist gerammelt voll, als der Schirmherr unseres Mitmachradioprojekts und seine Alter Egos zu Besuch kommt.

„Hast du Pommes zu Hause?“ Mit dieser ungewöhnlichen Frage startet die besondere Sendung von Radio Rumms Ende Februar. Über eine Stunde lang beantwortet der Mannheimer Comedian die frechen, lustigen, aber auch ernsten Fragen der Kinder und Jugendlichen von den Kinderstationen. So erfahren die Kinder im Studio zum Beispiel, dass Ceylan am liebsten Döner isst und vor seinen Shows Boxtraining macht, aber auch, dass er sich in der Schule als Außenseiter fühlte. Mit seinem Imitationstalent und seinem Humor eroberte er jedoch zunächst die Herzen seiner Klassenkameradinnen. Dann war es aber noch ein weiter Weg bis zum Star der Comedyszene.

Ob er gern ein Prominenter sei, fragt Vanessa. „Ich liebe das, was ich mache“, sagt Ceylan, „gebe gerne Autogramme, aber manchmal, zum Beispiel bei der Beerdigung meines Vaters, hätte ich mir mehr Feingefühl von manchen gewünscht.“ Über den Tod seines Vaters im letzten Jahr spricht er sehr offen. Auch das junge Moderationsteam von Radio Rumms musste schon schwere Erfahrungen mit dem Tod machen, zwei Kinder haben sie hier verloren. Für sie brennt ein Licht im Studio, erzählt die Redakteurin Frauke Hess.

Es ist Bülent Ceylans dritter Besuch bei RUMMS. Es sei jedes Mal ein besonderes Erlebnis, hier zu sein. „Schaut euch hier im Studio um – wenn die Kinder lachen, ist es das schönste Feedback für mich, das macht mich glücklich.“ Lachen ist für ihn Therapie: „Mitleid hilft keinem. Ich komme her, um zu motivieren!“ Ganz spontan kündigt er während der Sendung an, 5.000 Euro für Radio RUMMS zu spenden. Das gibt natürlich einen riesigen Sonderapplaus.

Radio RUMMS ist ein Projekt des Gesundheitstreffpunkts Mannheim in Kooperation mit der Universitätsmedizin Mannheim und der Schule für Kranke. Es finanziert sich ausschließlich aus Spenden und Sponsoring.

KONTAKT

radio-rumms.de

Balance halten, Kommunikation gestalten

Seminare beim Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Regelmäßig bietet der Gesundheitstreffpunkt Mannheim Veranstaltungen für Mitglieder von Selbsthilfegruppen an. In diesem Herbst geht es dabei um den eigenen Kräftehaushalt, damit man bei allem Engagement auch selbst nicht zu kurz kommt, und darum, wie die Kommunikation in der Selbsthilfegruppe gut gelingt:

- Beim kostenfreien Vernetzungstreffen am Samstag, 28. September, von 10.30 bis 16.30 Uhr, gibt Walter Handlos, Diplomsozialpädagoge und systemischer Coach, Impulse zu „Balance halten – Lebensgestaltung zwischen Selbstentwicklung und Fürsorge“. Bärbel Handlos moderiert den Austausch.

- Das Tagesseminar „Kommunikation in der Selbsthilfegruppe anregend und produktiv gestalten“ hält am 19. Oktober von 10 bis 16 Uhr Diplompsychologin und Kommunikationstrainerin Stefanie Theuer, wobei die Praxis im Vordergrund steht und Fragen oder Beispiele der Teilnehmenden willkommen sind. Es kostet inclusive Verpflegung 12 Euro für Mitglieder und 15 Euro für Nichtmitglieder.

Beide Veranstaltungen finden in der Alphornstraße 2a in Mannheim statt, Anmeldung ist erforderlich.

ANMELDUNG

Gesundheitstreffpunkt Mannheim
Tel. 06 21 / 33 9 18 18 oder
projekte@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Neu beim Gesundheitstreffpunkt

Linda Bielfeld
Frau Bielfeld, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), ist beim Gesundheitstreffpunkt seit Januar 2013 mit 18 Wochenstunden zuständig für die Beratung und für einzelne Projekte. Dazu zählen z.B. die Telefonberatung, Begleitung von Gruppen im Gründungsprozess und Krisenintervention. Im Rahmen des Projekts „selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ ist sie zuständig für Selbsthilfegruppen im Bereich der psychischen Erkrankungen und die Kooperation mit dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit. Frau Bielfeld war von 2007 bis 2009 Projektleiterin der Patientenberatung beim Gesundheitstreffpunkt. Von 2009 bis 2013 wirkte sie in der Redaktion der gesundheitspress mit. Sie ist Jahrgang 1972 und verheiratet.

Corinna Perner
... ist Jahrgang 1989, verheiratet und hat 2013 ihr Studium der Sozialen Arbeit an der Hochschule Mannheim abgeschlossen.
Frau Perner ist seit März 2013 als Mitarbeiterin im Gesundheitstreffpunkt halbtags tätig. Zu ihren Aufgabenbereichen zählen die Organisation von Seminaren und Veranstaltungen wie dem Filmabend sowie die Finanzierungsberatung. Zudem ist sie in der telefonischen Beratung und bei der Unterstützung der Selbsthilfegruppen anzutreffen und kümmert sich um die Homepagepflege von Radio RUMMS.

Bernadett Groß
Nach dem Studium der Germanistik und Kunstgeschichte in Heidelberg und der anschließenden Ausbildung zur Journalistin und Pressereferentin arbeitete sie in beiden Berufen sowie als Dozentin für Deutsch als Fremdsprache. Seit April ist sie mit halber Stelle im Gesundheitstreffpunkt tätig. Sie ist für die Zeitschrift gesundheitspress zuständig, berät in den persönlichen und telefonischen Sprechzeiten und betreut zukünftig Gruppengründungen. Außerdem unterstützt sie das Projekt Selbsthilfefreundlichkeit in der Universitätsmedizin Mannheim und koordiniert die dortige Selbsthilfe- und Patientensprechstunde.
Frau Groß ist Jahrgang 1965, wohnt in Mannheim, ist verheiratet und hat zwei jugendliche Kinder.

Eine gute Wahl

Neuer Vorstand im Gesundheitstreffpunkt Mannheim

v.l.n.r. Birgit Dold, Raymond Fojkar, Birgit Sandner-Schmitt und Manfred Hetzel. Quelle: Gesundheitstreffpunkt

Die Stadträte Raymond Fojkar, Bündnis 90/Die GRÜNEN, und Birgit Sandner-Schmitt, FDP, sind nun auch Kollegen: Sandner-Schmitt wurde bei der Mitgliederversammlung am 10. Juli als zweite Vorsitzende neu in den Vorstand gewählt, Fojkar ist seit 2012 erster Vorsitzender des Vereins. „Seiner Anregung, im Vorstand des Gesundheitstreffpunkts mitzuarbeiten, bin ich gerne gefolgt“, freut sich Sandner-Schmitt über die neue Zusammenarbeit. Mit ihrem Engagement will sie dazu beitragen, das Leitbild des Vereins mit Leben zu füllen.

Ihre Vorgängerin Yvette Bödecker gibt das Amt aus privaten Gründen nach vier Jahren ab. Sie zeigt sich froh über die zurückliegende Zeit: „Ich habe hier sehr viel gelernt. Besonders beeindruckt haben mich die Wertschätzung und der Respekt, mit denen Ehrenamtlichen im Vorstand und in den Selbsthilfegruppen begegnet wird.“ Nach sieben Jahren hat auch die Atemtherapeutin Ulrike Mack den Vorstand verlassen. Sie übernimmt eine neue ehrenamtliche Aufgabe, daher bleiben keine Kapazitäten mehr für das Vorstandsamt.

Als Beisitzer wurden Birgit Dold und Manfred Hetzel für weitere zwei Jahre bestätigt, die beide über die Selbsthilfe den Weg zum Gesundheitstreffpunkt gefunden hatten.

„Wir müssen mehr darauf schauen, was wir als kleine Einrichtung leisten können und werden daher im Herbst einiges auf den Prüfstand stellen“, kündigt Raymond Fojkar als erster Vorsitzender des Gesundheitstreffpunkts an. Er ist froh um die Verstärkung aus dem Stadtrat, durch die eine ungewöhnliche Koalition zum Wohl der Selbsthilfe zustande gekommen ist.

„Es ist wichtig, Netzwerke wie die Selbsthilfe zu haben“

25 Jahre Heidelberger Selbsthilfebüro

Unter dem Motto „Menschen stärken Menschen“ feierte das Heidelberger Selbsthilfebüro sein 25-jähriges Jubiläum am 14. Juni gemeinsam mit 120 Gästen aus Politik, Verwaltung, Beratungseinrichtungen, Krankenhäusern, Wohlfahrtsverbänden und Selbsthilfegruppen.

Geschäftsführerin Bärbel Handlos begrüßte die Gäste im festlichen Ambiente der Musik- und Singschule Heidelberg. Sie dankte den Gründern des Heidelberger Selbsthilfebüros, verwies auf Erreichtes und nannte aktuelle und zukunftsweisende Projekte wie die Zusammenarbeit mit den Kliniken Heidelbergs: „Die medizinische Versorgung und das Krankenhaus rückten in den Mittelpunkt durch das Projekt Selbsthilfefreundliches Krankenhaus und die Auszeichnung des NCT. Seit Herbst sind die Selbsthilfegruppen bei HeiCuMed Partner in der Ausbildung der zukünftigen Ärztinnen und Ärzte.“ Auch das Bundesforschungsprojekt INFOPAT und die Vertretung der Patienteninteressen bei der Entwicklung der elektronischen Patientenakte werde die Einrichtung die nächsten vier Jahre beschäftigen. Oberbürgermeister Dr. Eckart Würzner hatte die Schirmherrschaft übernommen und betonte in seinem Grußwort, wie wichtig es für Menschen ist, Netzwerke wie die Selbsthilfe zu haben, um bei einer schweren Erkrankung wie z.B. Krebs nicht allein damit zu sein. Er sagte: „Beim Selbsthilfebüro werden die Betroffenen nicht – wie oft von Außenstehenden – nur als Kranke gesehen oder als Menschen, die sich mehr als andere in Acht nehmen müssen, sondern in der Gesamtheit ihrer Person. Sie werden als die akzeptiert, die sie sind.“

„In Deutschland sind 70.000 – 100.000 Menschen in Selbsthilfegruppen organisiert und bewältigen gemeinsam gesundheitliche und soziale Probleme“, so Roland Schulz, Dezernent

Die Fotos zeigen Impressionen vom 25jährigen Jubiläum des Heidelberger Selbsthilfebüros. Quelle: Heidelberger Selbsthilfebüro

des Rhein-Neckar-Kreises. In seiner Rede hob er hervor, dass die Selbsthilfe eine wichtige Ergänzung zu gesundheitlichen und sozialen Dienstleistungen im Sozialsystem geworden ist – „wenn man so will: die dritte Säule in unserem Sozialsystem“.

Das festliche Programm der Geburtstagsfeier wurde gestaltet von Fabienne Bender, einer blinden Sängerin, die mit ihrer Stimme das Publikum begeisterte. Thomas Haase von der Cochlear Implant Selbsthilfegruppe, ehemals gehörlos, bot mit seinem Zitherspiel bayerisches Flair. Ein Sketch der beiden Sprecher der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg/Rhein-Neckar-Kreis über die Gesundheitsreform im Jahre 2025 strapazierte die Lachmuskeln, stimmte jedoch auch nachdenklich. Auch die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfebüros stellten sich vor. Umrahmt wurde die Feier mit köstlichen alkoholfreien Cocktails vom Tanzkreis des Kreuzbundes Heidelberg. Ein Bild mit Assoziationen zu 25 Jahren Selbsthilfe wurde von Gästen liebevoll gestaltet und sorgte für den Abschluss.

Mündige Patienten reden mit – im Beirat PEPAmünd

v.l.n.r.: Bärbel Handlos, Dorothee Schulz, Christina Reiß, Eva Bonow, Klaus Dollmann, Reinhard Dralle, Rolf Seltenreich, Otmar Wegerich, Dr. Gökce Karakas
Es fehlen: Dr. Gerhard Bender, Clemens Merl, Rainer Steen

Metropolregion. Das Forschungsprojekt INFOPAT hat zum Ziel, eine persönliche, einrichtungsübergreifende Patientenakte (PEPA) zu entwickeln.

Um die Kompetenz der Selbsthilfe und die Sichtweise der Patienten in der Metropolregion Rhein-Neckar dabei mit einzubinden, haben Heidelberger Selbsthilfebüro und Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. kürzlich den Beirat „PEPAmünd - Mündige Patienten reden mit“ gegründet. Dieser Beirat bietet eine Plattform, die Erwartungen, Befürchtungen und Anregungen von Patientinnen und Patienten sowie von im Gesundheitswesen Engagierten bei der Entwicklung der PEPA festzustellen und in das Gesamtprojekt einzuspeisen. Die Mitglieder kommen aus allen drei Bundesländern der Metropolregion Rhein-Neckar.

Bereits beim Gründungstreffen wurden viele Aspekte der computergestützten Gesundheitsversorgung, aber auch die damit verbunden Aspekte von Datenschutz und Datensicherheit diskutiert.

„Dass über eine PEPA gebündelt Informationen zur Verfügung stehen, kann Behandlungsprozesse verbessern und Betroffene zu Beteiligten machen. Es ist aber auch Zeit und Bereitschaft seitens der Behandelnden erforderlich“, sagt Projektleiterin Christina Reiß.

KONTAKT

Projekt INFOPAT
selbsthilfe-heidelberg.de (Unter der Rubrik „Weitere Schwerpunkte und Projekte“)
Christina Reiß Tel. 06221 / 65 30 967

Seminare für Selbsthilfegruppen

Wie sage ich es meiner Zeitung?

Für Selbsthilfegruppen ist es wichtig, ihre Anliegen in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Wie das zu bewerkstelligen ist, vermitteln die Journalisten Kirsten Baumbusch und Stefan Zeeh.
Das Tagesseminar findet statt am 21. September, 9.45-16 Uhr, im Rahmen der Woche des Bürgerschaftlichen Engagements.
Mit freundlicher Unterstützung der Betriebskrankenkassen Baden-Württemberg.

Nachfolge, Übergabe, Loslassen in Selbsthilfegruppen

In diesem Seminar wird erörtert, wann der richtige Zeitpunkt ist zum Loslassen einer Gruppenleitung, wie man die Suche nach neuen Mitstreitenden gestaltet etc. Seminar mit Christine Kirchner, Coaching von Selbsthilfegruppen, am 22. November, 14-18.30 Uhr.
Mit freundlicher Unterstützung der AOK Baden-Württemberg.
Anmeldung jeweils erforderlich.

Mehr Geld für Contergan-Betroffene

Heidelberger Studie war maßgebend für die Aufstockung

Die Selbsthilfegruppe auf der Rehamesse 2013. Quelle: Gruppe

Heidelberg. Mehr als 50 Jahre nach Zulassung des Medikaments Contergan hat das Institut für Gerontologie an der Universität Heidelberg nun 2012 den Endbericht einer groß angelegten Studie zum speziellen Bedarf und zu den Versorgungsdefiziten contergangeschädigter Menschen vorgelegt. Er beschreibt die dramatische Lage der Betroffenen.
Bedeutsam sei es – so die Studie –, dass Betroffene die vorgeburtlichen Schäden durch entsprechende Kompensationsstrategien weitgehend ausgleichen konnten. *)

Sie verfügen auch über eine höhere Schulbildung als der Bevölkerungsdurchschnitt. Die zu recht gelobten Kompensationsleistungen verursachen jedoch zunehmend schmerzhafte Folgeschäden, die mit dem Willen zu möglichst großer Selbstständigkeit zusammenhängen: Gelenke sind verschlissen, Muskelansätze verspannt, Zähne zum Teil durch die Nutzung als Greifsystem geschädigt.

KONTAKT

Interessenverband Körpergeschädigter
contergan-baden.de

Dies macht zusätzliche Hilfen bei Assistenz, Pflege, Therapie, Hilfsmitteln und Mobilität erforderlich. Zudem liegt bei 32,8 % eine Vollerwerbsminderung vor. (Bevölkerungsdurchschnitt in dieser Altersgruppe: 3 %).

Die Studie rät dringend, „zu einer Neubewertung jener Versorgungs- und Unterstützungsleistungen zu gelangen, die für die Erhaltung von Selbstständigkeit, Teilhabe und Lebensqualität dringend erforderlich sind“. Das starke Signal an die Politik hatte Erfolg: Am 25. April wurde einstimmig ein Gesetz beschlossen, dass eine größere Aufstockung der finanziellen Mittel für Contergan-Betroffene vorsieht.

**) aus: Forschungsprojekt „Wiederholt durchzuführende Befragung zu… Versorgungsdefiziten in Deutschland lebender contergangeschädigter Menschen“, Institut für Gerontologie Heidelberg, 2012*

Selbsthilfefreundliche Kopfklinik

Die Selbsthilfegruppen Hirntumor und Guillan-Barré-Syndrom sowie das Heidelberger Selbsthilfebüros und die Selbsthilfebeauftragte des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen (NCT) stellten bei der Pflegedienstbesprechung in der Kopfklinik Heidelberg sich und das Konzept des Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses NCT vor.
Quelle: Heidelberger Selbsthilfebüro

AOK fördert Selbsthilfegruppe Stotternde Menschen

Heidelberg. Über eine Förderung von 3.400 Euro der AOK Rhein-Neckar-Odenwald kann sich die Selbsthilfegruppe Stotterer freuen. Matthias Nagel; AOK-KundenCenter Heidelberg, übergab Jürgen Sandritter, Leiter der Selbsthilfegruppe, den symbolischen Scheck. „Die Summe wollen wir für Infoveranstaltungen über das Stottern verwenden“, sagte Sandritter bei der Übergabe.

KONTAKT

stottern-bw.de

Wenn frühere Erlebnisse keine Ruhe geben

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS)

Gemeinsam Vergangenes bewältigen – darum geht es in der neuen Selbsthilfegruppe zum Thema Posttraumatische Belastungsstörung Quelle: Thomas Westendarp / pixelio.de

Ludwigshafen/Rhein-Neckar. Was tun Sie um Mitternacht? Fernsehen, lesen oder schlafen? Die wenigsten würden wohl sagen, dass sie Nacht für Nacht schlaflos mit Herzklopfen, Angst und Sorgen durchstehen.

Schlaflose Nächte

Traumatische Ereignisse können das Leben von Menschen verändern. Ob ein Ereignis oder eine Situation „traumatisierend“ wirkt, hängt dabei nicht nur von der Schwere oder der Art des Ereignisses ab, sondern auch davon, wie es subjektiv vom Einzelnen erlebt wurde. Dies kann eine bedrohliche Situation in einem militärischen Einsatz sein, oder – von anderen fast unbemerkt – etwa ein Moment der Demütigung vor einer Gruppe. Wenn sich nun dieses Ereignis so tief in der Erinnerung festsetzt, dass bei ähnlichen Situationen oder einfach in Ruhephasen die damalige Angst wieder auftritt und einen auch nachts verfolgt, spricht man von Posttraumatischer Belastungsstörung – also einer Störung, die nach einem Trauma auftritt und einen stark belastet.

Von Angst verfolgt

Wie beispielsweise eine bedrohliche Situation in einer Menschenmenge erlebt wurde, kann zukünftig darüber entscheiden, ob zum Beispiel ein Volksfest mit Spaß erlebt werden kann, oder ob eher das Vermeiden von Menschenmassen die Folge ist. Wer vor Kurzem noch Freude und Energie im Sport gefunden hat, kann mit einer PTBS auch an Depressionen leiden und verliert das Interesse an solchen Aktivitäten.

Schnitt durch die Seele

Verständnisvolle Partnerschaft oder extreme Wut und Ärger? Die oft unerträgliche Wucht, mit der sich Traumata durch die Seele eines Menschen schneiden, ersetzt entspanntes Wohlfühlen durch erhöhte dauernde Wachsamkeit, ersetzt erholsamen Schlaf durch Alpträume und Erinnerungsblitze. Das Vermeiden von Erinnerungen an das Geschehene, Schuldgefühle, Gedächtnisstörungen und emotionale Taubheit rauben Lebensqualität und sind eine Belastung für Betroffene und Angehörige.

Lebensqualität ade

„Gib Dich nicht auf!“ ist Credo der neuen Selbsthilfegruppe. Anonym, gleichberechtigt, vorbehaltlos und gemeinsam wieder an Stärke gewinnen ist das Ziel. In der PTBS-Selbsthilfe erhalten Betroffene darüber hinaus Informationen, Kontaktanschriften und Hilfestellungen. Selbsthilfegruppen sind allerdings kein Ersatz für eine professionelle Unterstützung. PTBS-Selbsthilfe kann aber eine sinnvolle Ergänzung zu ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sein.

KONTAKT

Tel. 01 57-75 84 54 08
ptbs-selbsthilfe.de

Wenn die Gedanken nur ums Kaufen kreisen

Der kurzen Euphorie beim Einkauf folgt die Ernüchterung.
Quelle: Uwe Steinbrich / pixelio.de

Mannheim. Kaufsüchtige sind sensible Menschen, meist mit einem Gefühl der Wertlosigkeit. Schicksalsschläge wie Tod oder Krankheit, Stress oder Misserfolg, oder schwierige Lebensumstände treiben sie in diese Sucht. Sie wollen sich Anerkennung durch das Kaufen holen. Kaufsucht ist eine schleichende Sucht, die man vor anderen versteckt. Darüber sprechen kann man schon gar nicht. Die Gedanken kreisen stündlich um das Kaufen, Tag und Nacht, es treibt einen fast zum Wahnsinn. Die eine Stimme im Innern will kaufen, die andere, der Verstand, leistet Widerstand. Der Teufelskreis beginnt, die Persönlichkeit wird geteilt. Es entsteht ein Wechselbad der Gefühle, der Verstand setzt förmlich aus, das Kaufen wird schließlich zum einzigen Glücksgefühl. Gleich danach entstehen jedoch Ängste, Schamgefühl und schlechtes Gewissen. Die Schulden steigen, man zieht sich zurück, Schlaflosigkeit, Existenzängste und Depressionen sind die Folge. Die Wahrheit wird verdrängt. Wie oft sagen sich die Betroffenen: „Ab morgen kaufe ich nichts mehr, und ich werde das schon schaffen!“ Darin liegt oft eine Selbstüberschätzung. Erst durch das Eingestehen der eigenen Kaufsucht gibt es einen Weg zur Gesundung – mit Hilfe von Therapeuten, Neurologen und Selbsthilfegruppen. In den letzten Jahren hat sich auf dem Gebiet der Kaufsucht etwas bewegt, aber noch nicht genug. Die Betroffenen fühlen sich isoliert. Wir haben eine neue Selbsthilfegruppe gegründet. Wir unterstützen uns gegenseitig und tauschen uns aus, unabhängig von Alter und Geschlecht.

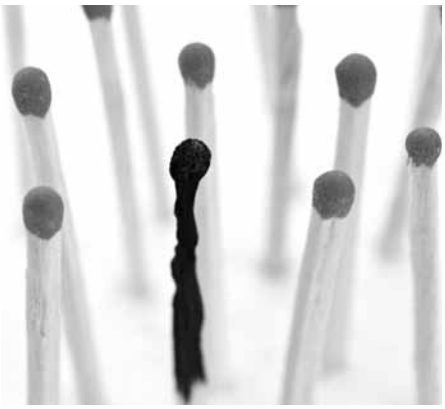
KONTAKT

Selbsthilfegruppe Kaufsucht
shg-kauf@web.de

Wenn die Batterie leer ist

Burnout-Betroffene tauschen sich aus

Mannheim. Nichts geht mehr. Die Arbeit ist nicht mehr zu schaffen. Pausen gibt es nicht mehr. Der Alltag bricht zusammen, die Nächte sind unruhig, und an Schlaf ist nicht mehr zu denken. Burnout!
Burnout ist die totale körperliche und psychische Erschöpfung. Sie entwickelt sich schleichend über eine lange Zeit. Der Erkrankte merkt es häufig erst, wenn der Prozess schon sehr weit fortgeschritten ist. Betroffen sind vielfach Menschen, die in belastenden Berufen besondere Leistungen erbringen, durch großen Ehrgeiz geprägt sind oder das Bedürfnis haben, alles perfekt zu machen.



Quelle: Martin Müller / pixelio.de

Für Außenstehende ist die Situation nur schwer zu verstehen. „Mach doch mal Urlaub“ ist ein gut gemeinter Ratschlag, aber Urlaub hilft hier nicht mehr. Häufig treffen an Burnout Erkrankte erstmals in der Selbsthilfe auf andere Betroffene. Dort kennt und versteht jeder die Situation, niemand muss sich erklären. Wertvolle Erfahrungen können ausgetauscht werden – etwa Tipps für die Bewältigung des Alltags, Hilfen im Umgang mit Ärzten, Therapeuten, Behörden oder dem Arbeitgeber, und, ganz wichtig, zum Umgang mit dem privaten Umfeld.

KONTAKT

Selbsthilfegruppe Burnout
shg.burnout.mannheim@gmx.de

Interessierte gesucht

zu folgenden Themen, zu denen sich eine Selbsthilfegruppe gründen möchte:

in Mannheim

Bluthochdruck
Zur Gründung einer Gruppe werden weitere Interessierte gesucht, die unter Bluthochdruck leiden, sich untereinander austauschen und informieren und zu geeigneten sportlichen Aktivitäten treffen wollen.

Eltern lesbischer und schwuler Kinder
In Kooperation mit PLUS e.V. entsteht eine Gruppe für Eltern, die sich mit anderen Eltern austauschen möchten, deren Kinder ebenfalls homosexuell sind.

Lebertransplantierte und Lebererkrankungen
Vor kurzem hat sich eine offene Selbsthilfegruppe für Lebererkrankte, Transplantierte, Wartepatienten, Angehörige und Interessierte gegründet, die sich im Mannheimer Uniklinikum trifft. Weitere Interessierte sind willkommen.

Reizdarm / Reizmagen
Zum Schmerz kommen Scham und Hemmungen hinzu, was zu sozialer Isolation und Depression führen kann. Außer dem Austausch in der Gruppe sind gemeinsame Aktivitäten angedacht, um den gereizten Darm zu beruhigen, z.B. Outdoor-Unternehmungen, Sport, gemeinsames Kochen.

Schizotype Störung
Zwei Welten vereinbaren, den Alltag mit der Medikamenteneinnahme in Einklang bringen, immer wieder feststellen anders zu sein. Betroffene möchten sich in einer Selbsthilfegruppe austauschen und suchen hierfür noch Interessierte

Skoliose
Eine Selbsthilfegruppe rund ums Thema Skoliose, einer Seitenverbiegung der Wirbelsäule, befindet sich in Gründung. Neben einem Rippenbuckel und Bewegungsverlust kann es auch zu einer Beeinträchtigung der Atemkapazität und des Herzens kommen. Sich gegenseitig helfen und informieren ist das Motto.

in Heidelberg

Bauchspeicheldrüsenkrebs/ -erkrankungen
Eine Selbsthilfegruppe möchte sich gründen, um sich auszutauschen über neueste medizinische Erkenntnisse und den Umgang mit der Erkrankung im Alltag. Es sollen gemeinsam Wege aus der Isolation gefunden werden.

Hartz 4-Betroffene
Wer abhängig von Hartz 4 ist, ist oft verzweifelt und sieht keinen Ausweg aus dieser Situation. Man fühlt sich gefangen in den Strukturen und nicht akzeptiert in der Gesellschaft. Gerade da ist es wichtig, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, um gemeinsam neue Wege zu finden, um eigene Interessen äußern zu können und gemeinsam aufzuzeigen, was im Umgang mit Hartz-4-Betroffenen verändert werden sollte.

Hochsensibilität
Im Alltag sind hochsensible Menschen schnell reizüberflutet und überfordert. Sie brauchen Rückzugsräume und Pausen, um ihre intensiven Empfindungen zu verarbeiten. In Gruppen fühlen sie sich teilweise fremd. Um sich auszutauschen und im Alltag besser zurecht zu kommen, möchte sich eine Selbsthilfegruppe gründen.

Missbrauch, Gewalt und Vernachlässigung
Therapieerfahrene Frauen möchten eine Selbsthilfegruppe gründen, in der sie einander zuhören, verstehen, vieles klären, doch vor allem das posivive im Leben sehen. Ihr Motto ist: „Werde der du bist."

Single 35-50 Jahre
Die Gruppe möchte Hilfe zur Selbsthilfe sein. Austausch von Erfahrungen und gemeinsame Aktivitäten sorgen wieder für mehr Lebensfreude.

Quelle: privat

Einzelpersonen suchen

Kontakt zu folgenden Themen:

in Mannheim

Akustikus-Neurinom ■ Angehörige von bipolar Erkrankten ■ Frauen, die von verbaler Gewalt betroffen sind ■ Fuchsbandwurm ■ Hautkrebs / schwarzes Melanom ■ Josef- oder Machado-Erkrankung ■ Lähmungserscheinungen ohne medizinische Indikation ■ Lichen sclerosus ■ Morbus Coats ■ Morbus Ledderhose ■ Ohrspeicheldrüsenkarzinom ■ Rosacea ■ Undine-Syndrom ■ Uveitis ■ Weichgaumenkarzinom

in Heidelberg

Angehörige von Krebskranken ■ Angst und Depression Weinheim ■ Borderline ■ Depression – Mütter am Vormittag ■ Dünne Frauen ■ Eltern von sexuell missbrauchten Kindern ■ Frauen, die Gewalt in der Kindheit erfahren haben ■ Männergruppe ■ Melanom ■ Methadon ■ Morbus Osler ■ Nahrungsmittelunverträglichkeit ■ Pflegende Angehörige Wiesloch ■ Raucherentwöhnung ■ Schimmel in der Wohnung ■ Sexualisierte Gewalt ■ Vulvakarzinom

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANSPRECHPARTNER / -INNEN VON

- Adipositas / Übergewicht
- Adipositaschirurgie
- Adoptivfamilien
- AD(H)S Erwachsene
- AIDS / HIV
- Al-Anon (Angehörige Alkoholkranker)
- Alkoholabhängigkeit
- Alleinerziehende
- Allergien
- Alte Menschen / Senioren
- Amputierte
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Angeborene Immundefekte*
- Angehörige Depressionskranker
- Angehörige Drogenabhängiger
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Suchtkranker
- Angststörungen / Agoraphobie / Panik
- Anonyme Alkoholiker
- Aphasiker
- Apoplexie
- Arbeitslosigkeit
- Arthritis
- Arthrose
- Ataxie / Heredo-Ataxie
- Atemstillstand
- Autismus, Erwachsene
- Barrierefreiheit
- Bauchspeicheldrüsenerkrankte
- Behinderung
- Beziehungsabhängigkeit
- Binationale Familien
- Bipolare Erkrankung
- Blasenkrebs
- Blindheit
- Borderline
- Borderline, Angehörige
- Brustkrebs
- Brustkrebs, Männer*
- Bulimie
- Burnout
- Cannabis als Medizin*
- Cerebral- / Hirngeschädigte
- Cluster-Kopfschmerz
- Cochlear Implant
- Codependents Anonymous
- Colitis ulcerosa
- Contergan-Geschädigte
- C-Zell-Karzinom
- Darmkrebs
- Depressionen
- Desmoid*
- Diabetes
- Dialyse-Patienten
- Drogenabhängigkeit
- Dystonische Erkrankungen
- Ehemalige aus 12-Schritte-Kliniken
- Eltern AIDS-kranker Kinder
- Eltern anfallskranker Kinder
- Eltern autistischer/mutistischer Kinder
- Eltern diabetischer Kinder
- Eltern drogenabhängiger Kinder
- Eltern entwicklungsverzögerter / behinderter Kinder
- Eltern herzkranker Kinder
- Eltern / Angehörige Homosexueller*
- Eltern hyperaktiver / hyperkinetischer Kinder
- Eltern, interkulturell
- Eltern krebskranker Kinder
- Eltern neurologisch kranker Kinder
- Eltern nierenkranker Kinder
- Eltern rechenschwacher Kinder
- Eltern rechtsradikaler Jugendlicher
- Eltern von brandverletzten Kindern
- Eltern von frühgeborenen Kindern
- Eltern von Kindern in schwierigen Ernährungssituationen
- Eltern von Kindern mit AD(H)S
- Eltern von Kindern mit Allergien
- Eltern von Kindern mit Down-Syndrom
- Eltern von Kindern mit Hydrocephalus und Spina bifida
- Eltern von Kindern mit Lungenversagen
- Eltern von Kindern mit Pankreatitis*
- Emotions Anonymous
- Endometriose
- Epilepsie / Anfallskranke
- Erschöpfungssyndrom (CFS)
- Erwachsene Adoptierte
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern
- Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern
- Esssucht
- Familienrecht (Sorge, Umgang, Unterhalt)
- Fibromyalgie
- Frauengruppen
- Frauen, HIV-positiv
- Frauen und Sucht
- Frauen, selbstständige
- Gehörlosigkeit
- Geh- und Gefäßkrankheiten
- Geistige Behinderung
- Gesichtsschmerz
- Gesichtsversehrte (TULPE)
- Glaukom (Grüner Star)
- Grauer Star
- Guillain Barré-Syndrom (GBS)
- Hämophilie
- Hausfrauen / Familienfrauen
- Hepatitis C
- Herzkranke / Herzinfarkt
- Herztransplantierte
- Hirntumor
- Histaminunverträglichkeit
- Hochbegabung
- Hochsensibilität
- Homöopathie
- Homocystinurie*
- Homosexuelle
- Homosexuelle und Kirche
- Hörgeschädigte Menschen
- Hydrocephalus (Erwachsene)
- Hypercholesterinämie
- Hypophyseerkrankte
- Insolvenz*
- Internetabhängigkeit
- Inzestüberlebende SIA
- Kaufsucht
- Kehlkopflose Menschen / Halsatmer
- Knochennekrose
- Kollagenosen
- Körperbehinderte
- Kraniopharyngeom
- Krebs

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Kontakte, Informationen, Beratung rund um Selbsthilfe
Alphornstr. 2a, 68169 Mannheim
Tel. 0621 / 3 39 18 18, Fax 0621 / 3 36 32 61
gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de
gesundheitstreffpunkt-mannheim.de
Sparkasse Rhein-Neckar Nord,
BLZ 670 505 05, Konto 381 31 354

Telefon-Sprechzeiten:

Montag	9-12 Uhr
Mittwoch	16-19 Uhr
Donnerstag	9-12 Uhr

Persönliche Sprechzeiten:

Dienstag	9-11 Uhr
Donnerstag	16-18 Uhr
und nach Vereinbarung	

Selbsthilfe- und Patientensprechstunde

im Klinikum Mannheim
für Patientinnen, Patienten, Angehörige, andere Interessierte
mit Benadette Groß und einer Kontaktperson aus einer Selbsthilfegruppe
Haus 6, Ebene II, Raum 29 (am Haupteingang hinter der Pforte)

Sprechzeiten:
Montag 15-17 Uhr
Telefon in der Sprechstunde: 0621 / 3 83 11 50

SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN UND -NETZWERKEN

- Lange Menschen
- Lebererkrankungen
- Lebertransplantierte
- Legasthenie
- Lesben + Schwule mit Kinderwunsch
- Lesbische Frauen
- Lesbische Frauen mit Depressionen
- Leukämie
- Liebes- und Sexsucht
- Lippen-Kiefer-Gaumenfehlbildungen
- LOT - Langzeit-Sauerstoff-Therapie
- Lungenemphysem und COPD
- Lungenkrebs
- Lupus erythematodes
- Lymphom
- Magersucht
- Makuladegeneration
- Marcumar
- Marfan-Syndrom
- Medikamentenabhängigkeit
- Messies
- Migräne
- Migration / Integration
- Mobbing
- Morbus Ahlbäck
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Recklinghausen
- Morbus Waldenstroem*
- Mukoviszidose / Cystische Fibrose
- Multiple Sklerose
- Multiples Myelom / Plasmozytom
- Muskelkranke
- Myasthenie
- Nagel-Patella-Syndrom
- Narcotics Anonymous (Drogen)
- Narkolepsie
- Nebennierenerkrankungen
- Neuro-endokrine Tumoren
- Neurofibromatose
- Nierenkranke
- Nierenkrebs
- Opferhilfe
- Organtransplantierte Menschen und Wartepatienten
- Osteonekrose
- Osteoporose
- Overeaters Anonymous
- Pankreatektomierte
- Parkinson-Erkrankte
- Pflegefamilien
- Pflegende Angehörige
- Poliomyelitis
- Post- und präpartale Depression
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Prostatakrebs
- Psoriasis / Schuppenflechte
- Psychiatrieerfahrene
- Psychische Probleme
- Pulmonale Hypertonie
- Regenbogenfamilien
- Retinitis pigmentosa
- Rheuma
- Risikogeburten
- Säuglingstod, plötzlicher
- Sarkoidose
- Schädel-Hirn-Verletzte
- Schilddrüsen C-Zell Karzinom
- Schilddrüsenkrebs
- Schlafapnoe
- Schlaganfall
- Schmerzen, chronische
- Schnarchen
- Schwangerschaft (glücklose) / Fehlgeburten
- Schwule Jugendliche
- Schwule Manager und Führungskräfte
- Schwule mit Alkoholproblemen
- Schwule mit sex. Missbrauchserfahrung
- Schwule Senioren
- Schwule Studierende
- Sehbehinderung
- Seltene Erkrankungen
- Seniorentheater
- Sexsüchtige
- Sex- und Liebessüchtige
- Sjögrensyndrom
- Sklerodermie
- Skoliose
- Smith-Magenis-Syndrom
- Soziale Phobie
- Spastiker
- Spielsucht
- Stoma
- Stotterer
- Stotterer-Improtheater
- Studierende mit psychischen Belastungen
- Tageseltern / Tagesmütter
- Tauschring
- Teilleistungsschwäche
- Tinnitus / Morbus Menière
- Tourette-Syndrom
- Transsexualität
- Trauernde jüngere Verwitwete
- Trauernde nach Partnerverlust
- Trennung und Scheidung
- Undine-Syndrom*
- Unfallopfer
- Usher-Syndrom
- Uveitis
- Vasculitis
- Väteraufbruch
- Verlassene Eltern
- Vitiligo
- Wohnen im Alter
- Zahnarztängste
- Zöliakie und Sprue (Getreideunverträglichkeit)
- Zwangserkrankungen

* lokale/regionale Ansprechperson, noch keine Gruppentreffen

Es gibt zu bestimmten Themen angeleitete Gruppen (z.B. Pflege, Demenz, Trauer). Diese sind in dieser Aufstellung nicht enthalten. Sie können die Kontaktdaten aber gerne bei uns erhalten.

Patienten BERATUNG
Rhein-Neckar
im Gesundheitstreffpunkt Mannheim

E-Mail: info@patientenberatung-rhein-neckar.de
Internet: patientenberatung-rhein-neckar.de
Beratungstelefon: 0621 / 3 36 97 25

Offene Sprechzeiten für telefonische oder persönliche Kurzauskünfte:
Dienstag 9-11 Uhr
Donnerstag 14-16 Uhr
sowie Beratungstermine nach Vereinbarung

Heidelberger Selbsthilfebüro

Eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH
Alte Eppelheimer Str. 38 (Hinterhaus links, 1. OG), 69115 Heidelberg
Tel. 06221 / 18 42 90, Fax: 06221 / 16 13 31
info@selbsthilfe-heidelberg.de - selbsthilfe-heidelberg.de
Sparkasse Heidelberg, BLZ 672 500 20, Konto 909 15 05

Telefon-Sprechzeiten:
Montag 10-13 Uhr
Dienstag 14-16 Uhr
Mittwoch 10-13 Uhr
Donnerstag 14-18 Uhr

Persönliche Sprechzeiten:
Donnerstag 13-15 Uhr
und nach Vereinbarung

Selbsthilfebüro

VERNETZUNG

- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Mannheim: 11.9. und 6.11., jeweils um 19 Uhr im Gesundheitstreffpunkt Mannheim
- AG Barrierefreiheit Mannheim: erster Montag im Monat, 18.30 Uhr im Paritätischen Zentrum Mannheim, Alphornstr. 2a
- Mannheimer Behindertenforum, 23.10., 16-18 Uhr (im Casino des Collini-Center
- Treffen der Regionalen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis: 23.10. und 4.12. Weihnachtsfeier, je 18 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro
- AK Barrierefrei Heidelberg: 12.11., 17.30 Uhr im Heidelberger Selbsthilfebüro

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

- Arthritis Gesprächskreis, 4. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr, Gesundheitstreffpunkt. Info: Gesundheitstreffpunkt, Tel. 0621 / 3 39 18 18
- Burnout, 2.+ 4. Montag im Monat, 18.30 Uhr. Info: Gesundheitstreffpunkt oder shg.burnout.mannheim@gmx.de
- Lebertransplantierte und Lebererkrankungen, 2. Donnerstag im Monat, 18 Uhr, im Uniklinikum Mannheim.
Info: gaby.winter@lebertransplantation.de
- Nagel Patella Syndrom (NPS), virtuelle Selbsthilfegruppe in Facebook, www.facebook.com (Suche: „Nagel-Patella-Syndrom“).
- Schilddrüsenkrebs, 1. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr, im Uniklinikum Mannheim. Info: shg-rhein-neckar@sd-krebs.de
- AD(H)S-Gesprächskreis für erwachsene Betroffene und Eltern, 4. Montag im Monat, 19.30 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro
- Darmkrebs, 2. Montag im Monat, 18 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro
- Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern, 1. und 3. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro
- Flow-Sprechgruppe/Stotterer, 2. Dienstag im Monat, 18 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro
- Posttraumatische Belastungsstörung, 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18 Uhr, Heidelberger Selbsthilfebüro

VERANSTALTUNGEN

- Dialog Selbsthilfe & Pflege mit der Selbsthilfegruppe Parkinson, 20.9., 15 - 17 Uhr, Pflegestützpunkte K1, 7-13
- 40jähriges Jubiläum Heidelberger Werkgemeinschaft, 25.9., 14-19 Uhr, Forum am Park, Poststr. 9-11, Heidelberg
- Fibromyalgietag Weinheim, 28.9., 10 Uhr, Rolf-Engelbrecht-Haus, Breslauer Straße 40, Weinheim
Info: utelukasprofibromyalgieweinheim@web.de
- Aktionswoche „Bündnis gegen Armut und Ausgrenzung“ Heidelberg, 14.-21.10.
- 4. Familientreffen der Interessengemeinschaft der Dialysepatienten Rhein-Neckar e.V. zum Thema „Bluthochdruck bei Dialysepatienten“, 20.10., 15 Uhr, im ESC blau/weiß Mannheim Vereinshaus, Neckarplatt 3, Mannheim
- 2. Kommunale Gesundheitskonferenz „Altern und Gesundheit“, 24.10., Dr. Rainer Wild-Stiftung, Mittelgewannweg 10, Heidelberg, Info: 06221 / 522 18 27
- Filmabend des Selbsthilfebüros „Vincent will meer“, 5. 11., 18 Uhr, in Kooperation mit dem Karlstorkino und der DAK Heidelberg, im Karlstorkino Heidelberg, Eintritt frei.
- Patiententag zu neuromuskulären Erkrankungen sowie ALS; 9.11., 11-17 Uhr, Infos und Anmeldung unter bw.dgm.org
- Filmabend des Gesundheitstreffpunkts in Kooperation mit der DAK Mannheim „Ziemlich beste Freunde“ mit Vortrag und Diskussion, 19.11., 19 Uhr, Capitol Mannheim. Eintritt frei
- Patiententag des Universitätsklinikums Mannheim „Leben mit Krebs: Leberqualität bei Tumortherapie“, 23.11., 10 - 17 Uhr, Universität Mannheim (Schloss)

TERMINE beim Selbsthilfebüro

- Seminar für Selbsthilfegruppen: Wie sag ich es meiner Zeitung? Samstag, 21. 9., 9.45-16 Uhr. Mit Kirsten Baumbusch, Stefan Zeeh, freie Journalisten. Anmeldung erforderlich.
- Seminar: Nachfolge, Übergabe, Loslassen in Selbsthilfegruppen, 22.11., 14-18.30 Uhr. Mit Christine Kirchner, Personal- und Organisationsentwicklung. Anmeldung erforderlich.
- Schließzeit beim Heidelberger Selbsthilfebüro:
23.12.2013 - 7.1.2014

TERMINE beim Gesundheitstreffpunkt

- Vernetzungstreffen mit Impulsen zu „Balance halten – Lebensgestaltung zwischen Selbstentwicklung und Fürsorge“, 28.9., 10-16 Uhr. Mit Walter Handlos, Diplomsozialpädagoge und systemischer Coach. Anmeldung erforderlich.
- Seminar „Kommunikation in der Selbsthilfegruppe anregend und produktiv gestalten“, 19.10., 10-16 Uhr. Mit Stefanie Theuer, Diplompsychologin und Kommunikationstrainerin. Anmeldung erforderlich.
- Schließzeit beim Gesundheitstreffpunkt:
23.12.2013-6.1.2014

Filmabend am 5. November

Um 18 Uhr im Karlstorkino Heidelberg

In Kooperation mit dem Karlstorkino und der DAK Heidelberg

Eintritt frei

Einführung und Diskussion mit Selbsthilfegruppen

Vincent, der nach dem Tod seiner Mutter in die Klinik kam, haut ab im geklauten Auto mit der magersüchtigen Marie und seinem zwangsneurotischen Zimmergenossen Alexander. Vincents Trip nach Italien ist eine Katastrophe für seinen Vater: Der ehrgeizige Lokalpolitiker steckt gerade mitten im Wahlkampf, während die Psychologin Dr. Rose in ständiger Sorge um ihre unberechenbaren Schützlinge ist. Gemeinsam nehmen sie die Verfolgung auf.
Betroffene, Angehörige und Interessierte können sich über die häufig vorkommenden Themen Depression, Essstörung sowie über das Tourette-Syndrom aus der Sicht der Betroffenen wie auch aus therapeutischer Sicht informieren.

Kultur und Geist beim Informationstag für ältere Bürgerinnen und Bürger der Stadt Mannheim

Bereits bei der Eröffnung durch Bürgermeister Michael Grötsch waren viele Besucherinnen und Besucher im Rittersaal versammelt und genossen die Einstimmung durch Troubadour Lars Möller und Pianist Stephen Marinaro vom Nationaltheater Mannheim.
Der Rittersaal bot ein ganz besonderes Ambiente für das Kulturprogramm, das stark nachgefragt wurde. „Vom Keller ins Schloss“ zeigte sich der Schirmherr Grötsch zufrieden mit den Angeboten aus Vorträgen, Information und Kultur.
Quelle: Gesundheitstreffpunkt

Anzeige

Weniger Neben.
Mehr Wirkung.

Jeder Mensch ist anders – auch genetisch. Deshalb setzen wir auf Personalisierte Medizin: Unsere Bereiche Pharma und Diagnostics arbeiten gemeinsam an Tests und Wirkstoffen, um Therapien besser auf die Bedürfnisse von Patienten abzustimmen.

Unsere Innovationen helfen Millionen Menschen, indem sie Leid lindern und Lebensqualität verbessern. Wir geben Hoffnung.

www.roche.de

Roche

Innovation für die Gesundheit

www.
RHEIN-
NECKAR-
Dreieck-
info.de

Helfen durch Werben

Das soziale Netzwerk, das auffängt!

Das WIN-WIN-Netzwerk

- **für Firmen,**
die um (Neue) Kunden aus der Sozialwirtschaft werben und dafür einen Beitrag für soziale Zwecke einsetzen.
- **für sozial aktive Menschen, Gruppen und Vereine,**
die diese Firmen bei ihrer Werbung unterstützen und einen Beitrag für Ihre sozialen Belange, Aktionen und Projekte bekommen.

Weitere Infos:
Martin Dreßler, Telefon: 0179 - 18 50 002
Forstgarten 15, 74858 Aglasterhausen
www.rhein-neckar-dreieck-info.de

Vernetzt denken – sozial handeln

Medien
Beratung - Analyse - Konzepte - Lösungen

PINGUIN media

Alois Roidl
Am Geisrain 1
74847 Obrigheim
Tel.: 06261 - 670219
Fax: 06261 - 670220
www.PINGUINmedia.de
info@PINGUINmedia.de
www.facebook.com/pinguinmedia

Management
Social **Media**
Werbeagentur
Text-**Redaktion**

3D-Visualisierung
3D-**Modelle/CAD**
Webseiten
Film**werkstatt**

Die faire Vermittlung
Klaus Wilhelm
Versicherungsmakler
Unabhängig ■ Kompetent ■ Leistungsstark
Schröderstraße 41 ■ 69120 Heidelberg ■ Telefon 06221 / 43 63 60 ■ Email: kwilhelm1@t-online.de

Was passiert wenn etwas mit Ihnen passiert?
Unsere Spezialisten informieren Sie über:
- Baufinanzierung ■ Patientenverfügung
- Pflegeversicherung ■ Kaufkrafterhalt im Rentenalter
- Krankenversicherung ■ Berufsunfähigkeitsschutz

Klormann
Karl J. Klormann GmbH

Seit 1894

- Anstriche,
- Beschichtungen,
- Vollwärmeschutz,
- Gerüstbau,
- Betoninstandsetzung

Schönauer Abtweg 2 · 69118 Heidelberg
Telefon 06221 / 8926-02 · Telefax 06221 / 8926-04
www.klormann-heidelberg.de
MalerKlormann@aol.com

HR
Sachverständiger für Bausachschäden

Meisterbetrieb Hölzer
Lutherstraße 30 ◦ 69120 Heidelberg
Fon: 06221 - 409905 oder 473918
Fax: 06221 - 484052
info@hr-raumgestaltung.de
hr-raumgestaltung .de

Unsere Dienstleistung für Ihre Bedürfnisse:
Gardinenfertigung und -änderung – Reinigungsservice
Jalousie-, Rollladen- und Markisenbau
Umrüstung von Rollläden und Markisen auf Elektroantrieb
Bodenbeläge: PVC, Linoleum, Laminat, Parkett uvm.
Barrierefreier Umbau von Bodenflächen
Traditionelle Polster- und Bezugsarbeiten
Maler- und Tapezierarbeiten

Verloren - gefunden - zurück mit der Schlüssel-Fund-Marke

- **Mit der günstigen Schlüssel-Fund-Marke kehrt Ihr verlorener Schlüssel wieder zu Ihnen zurück!**
- **Ihre Daten bleiben anonym**
- **Hohe Erfolgsquote**
- **Günstiger Preis – ab 1,20 Euro/Jahr**
- **Die originelle Geschenkidee**

- **Alle Einnahmen kommen sozialen Projekten zu Gute, z.B. Radio Rumms, das Kinderkrankenhausradio**

Weitere Infos bei Martin Dreßler • Tel.: 0179 - 18 50 002
www.fund-service.rndi.de
und http://youtu.be/CMDI5HpVNvw