

SEMINAR

Der Körper als Kunstwerk

Neun Frauen nahmen im August an einem Bodypainting-Projekt in Erkner teil. Das Besondere: Sie alle leiden an Krebs oder haben eine Krebserkrankung hinter sich.

Ein besonderes Projekt stellte die [Frauenselbsthilfe nach Krebs](#) in Bad Belzig auf die Beine: Angeleitet von der Kunsttherapeutin Silke Kirschning versuchten sich einige Frauen zwei Tage lang in Körpermalerei, englisch „Bodypainting“.

Beim Bemalen der Hände ging es zunächst darum, sich einzulassen: die Ruhe zu genießen, Pinsel und Farbe auf der Haut zu spüren und dem Gegenüber zu vertrauen. Mit geschlossenen Augen gelang das fast allen. Jede Frau erklärte, was sie bewegt hatte, ihr Motiv zu malen. So entstanden bereits sehr individuelle kleine Kunstwerke. Am zweiten Tag bildeten die Frauen Paare, die sich gegenseitig bemalten. Mithilfe zweier Fotografinnen entstanden dann in entspannter Atmosphäre beeindruckende Bilder. Bei der Abschlussrunde fanden die Teilnehmerinnen berührende Worte: „Mein Selbstvertrauen wurde hier sehr gestärkt“, sagte eine 66-Jährige. Uta Büchner, die Initiatorin des Projektes, resümierte: „Ich wusste, dass wir gemeinsam



Foto: Frauenselbsthilfe nach Krebs

Beeindruckende Fotos starker Frauen entstanden beim Bodypainting in Erkner.

so stark sind. Meine Erwartungen wurden noch übertroffen.“

Die Bilder wurden auf Alutafeln gezo-gen und sind nun als Wanderausstellung in verschiedenen Brustzentren zu sehen. Jede Frau hat ein Bild für sich privat entwickeln lassen, als besonderes Andenken an dieses schöne Projekt. ●


Kontakt: Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Bad Belzig, Uta Büchner
 u.buechner@frauenselbsthilfe.de

TERMIN

Gemeinsam mehr erreichen

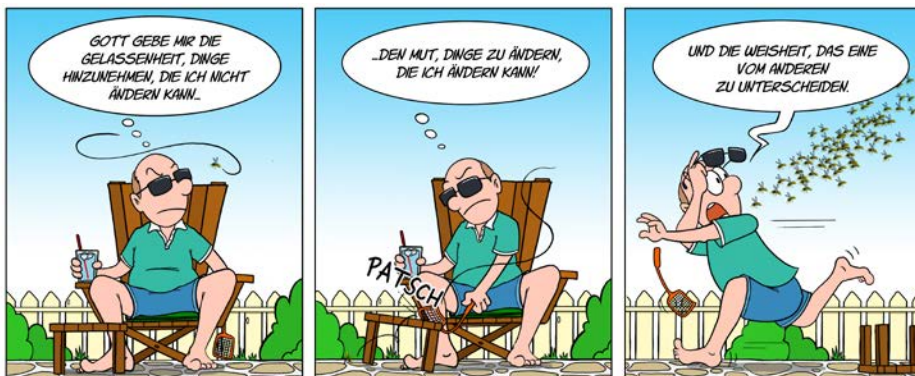
Die Selbsthilfe bildet in Deutschland eine starke vierte Säule im Gesundheitswesen. Sie ermutigt Menschen, ihr Schicksal in die eigene Hand zu nehmen, unabhängig von gesellschaftlicher Stellung und persönlichem Hintergrund. Doch wie begegnen die Profis im Gesundheitswesen der Selbsthilfe? Vielerorts ist das Vertrauen zueinander in den letzten Jahren gewachsen; andere Begegnungen bleiben schwierig. Zu wenige Krankenhäuser weisen bei der Entlassung auf die Möglichkeit der Selbsthilfe hin. Nur selten vermitteln Ärzte und Therapeuten ergänzend zu ihrer Behandlung Kontakte zu Selbsthilfegruppen.

Zum Auftakt seines Jahresprogramms 2018 möchte der [„Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe“](#) beide Seiten in Kontakt bringen: „Zusammen geht mehr – Selbsthilfe begegnet den Profis im Gesundheitswesen“ heißt eine Veranstaltung, die am 27. Januar von 11 bis 16 Uhr in der [Villa Donnersmarck](#), Schädestraße 9–13, in 14165 Berlin stattfindet. Dabei können die Teilnehmer ihre Erfahrungen austauschen und ihre Fragen und Beobachtungen mit Gästen aus unterschiedlichen Gesundheitsbereichen besprechen. Dabei wollen Profis und Selbsthilfe-Aktive voneinander lernen, um gemeinsam ein selbsthilfefreundliches Berlin zu gestalten. ●

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen unter 030 80197511 oder  selbsthilfe@mittelhof.org

HUMOR

Selfies – Gelassenheit von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

SELBSTHILFE VOR ORT

Problem Parkausweis

Bereits im Krankenhaus bietet die Selbsthilfegruppe für Bein- und Armamputierte in Berlin und Umgebung ihre Hilfe an.

Zu der [offenen Selbsthilfegruppe \(SHG\)](#) für Amputierte gehören sowohl Betroffene als auch deren Angehörige. Krankenhäuser und Orthopädietechniker informieren die Gruppe, wenn amputierte Menschen Gesprächsbedarf haben. Die SHG besucht die Betroffenen dann im Krankenhaus oder zu Hause. Die Gruppenmitglieder versuchen Ängste zu mindern und bieten Unterstützung an.

Über diese Beratung hinaus engagiert sich die SHG auf weiteren Feldern. So nutzen Autofahrer ohne Handicap immer wieder Parkplätze, die Menschen mit Behinderung vorbehalten sind. Dem Engagement der Gruppe ist es zu verdanken, dass das rbb-Fernsehen über das Problem



Foto: iStockphoto

berichtete. Auch wenn andere Autos keinen Abstand halten, wird das Ein- und Aussteigen unmöglich oder zu einer enormen Herausforderung. Hinzu kommt, dass ein amputierter Oberschenkel nicht ausreicht, um einen Behinderten-Parkausweis zu erhalten. Dazu muss eine weitere Einschränkung wie Schlaganfall

oder Herzinfarkt vorliegen. Die SHG hat nun den [Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation e.V. \(BMAB\)](#) um Unterstützung gebeten, um gegen diesen Missstand vorzugehen. ●

Kontakt: Joachim Hansen



Spandau@ampushg.de
www.ab-ampu-berlin.de

AUSFLUG

Mit dem Rad durch Oberhavel



Foto: R. Abraham

Kurze Pause am Oranienburger Kanal.

Bei herrlichem Sommerwetter startete die [Selbsthilfekontaktstelle Oberhavel \(SEKIS\)](#) im August eine geführte Radtour. Das Angebot richtete sich vor allem an Menschen, die sich alleine nicht auf eine längere Fahrradtour wagen. 15 Frauen,

darunter die SEKIS-Leiterin Dagmar Munkwitz, und zwei Männer folgten der erfahrenen Tourenleiterin Adelheid Martin vom Allgemeinen Deutschen Fahrradclub auf idyllischen Radwegen zur [Ölmühle](#) nach Borgsdorf. Dort bot ein kleiner Imbiss die Gelegenheit, das gerade hergestellte Leinöl zu probieren. Das Feedback zu diesem Ausflug war sehr positiv. Die Teilnehmer wünschten sich auch für das nächste Jahr eine Radtour zu einem interessanten Ziel. ●

Kontakt: Dagmar Munkwitz,
SEKIS Oberhavel



sekis@msvev.de

PARKINSON

Übungs-DVD „Keep Moving“

Ein tolles Projekt fand Ende September seinen Abschluss. In Kooperation mit der AOK Nordost und der [Parkinsongruppe Potsdam](#) verwirklichte Mirko Lorenz die Idee, sein [Taiji-Trainingsprogramm „Keep Moving“](#) als Übungs-DVD für zu Hause anzubieten. Herausgekommen sind 90 Minuten Bewegung pur, praktische Anleitungen und ein Beiheft, das die chinesische Bewegungskunst Taiji erläutert. Dass diese sich positiv auf Parkinson und andere Bewegungsstörungen auswirkt, haben medizinische Studien bewiesen. Das Training zeichnet sich durch langsame, fließende Bewegungsabläufe aus, die für Entspannung, Aufrichtung und eine konzentriertere Grundhaltung sorgen. Das Gleichgewicht wird gefördert, Motorik und Koordination werden gestärkt, Beweglichkeit und Empfindung verbessern sich. Das hebt wiederum das Wohlbefinden.

Bei „Keep Moving“ geht es um alltagsbezogene Bewegungsabläufe wie Stehen, Gehen und Sitzen nach dem Taiji-Prinzip. Das sanfte Training überfordert nicht und verhilft den Patienten zu mehr Aktivität und Selbstständigkeit. Diese Erfahrung macht auch die [Parkinsongruppe Potsdam](#) unter der Leitung von Kirsten Vesper, die sich seit drei Jahren mit Taiji in Bewegung hält. Die vielen Stühle, die anfangs noch zum Abstützen bereitstanden, sind bei den meisten Übungen verschwunden. ●



Die DVD zum Bestellen