

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Auf Sendung

In einer Sendereihe auf Radio Lippe kamen Betroffene und Angehörige verschiedener Selbsthilfegruppen zu Wort.



Foto: Stockphoto

Um nicht abgerufene Projektmittel sinnvoll zu verwenden, hatten Karin Marciniak von der [Selbsthilfekontaktstelle Kreis Lippe](#) und Michael Bombeck von der AOK NordWest eine besondere Idee. Warum die große Vielfalt der regionalen Selbsthilfegruppen nicht im Radio präsentieren? Der Lokalsender [Radio Lippe](#) war schnell überzeugt, und so stellten Ende 2017 immer dienstags und donnerstags von 20 bis 21 Uhr verschiedene Selbsthilfegruppen ihre Arbeit vor.

Die Sendung über den [Gesprächskreis Down Syndrom Detmold](#) etwa zeigte, welche große Bandbreite an Unterstützung die Familienselbsthilfe für Eltern und Kinder bereit hält. Stefanie Hojer und Olga Dück, die Leiterinnen der Selbsthilfegruppe, trafen sich mit dem Moderator zunächst zu einem Vorgespräch, in dem sie ihn über das Down-Syndrom und ihre Arbeit informierten. Das darauffolgende Gespräch im Studio wurde dann auf die erforderliche Sendezeit zugeschnitten. Nachdem alle mit dem Ergebnis zufrieden waren, ging der Beitrag auf Sendung – für Stefanie Hojer der aufregendste Moment.

In den weiteren Sendungen ging es um Alkohol- und Spielsucht, Burnout und Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Multiple Sklerose. Das Team der Selbsthilfekontaktstelle Lippe berichtete in zwei Beiträgen über ihre Unterstützungsarbeit und über die freiwillig Engagierten In-Gang-Setzer, die die Selbsthilfegruppen auf Wunsch vorübergehend begleiten. ●

GESUNDHEITSTIPP

Alle Sinne nutzen



Wenn die Gedanken mal wieder kreisen und sich unangenehme Gefühle breit machen, hilft die AOK-App „Meine Ich-Zeit“ dabei, den Kopf freizubekommen. Einen Monat lang erhält der Nutzer jeden Tag ein Bild oder Video, um zwei Minuten innezuhalten. So kann man sich vollkommen auf sich selbst konzentrieren, bewusst entspannen und achtsam sein. ●



Die kostenlose APP gibt es im [Apple](#)- oder im [Google-Store](#).

ANGEBOTE

Schreibwerkstatt „Lyrik und Co“

Kreatives Schreiben kann das Selbstwertgefühl stärken. Beim Vorlesen selbst verfasster Texte in der Gruppe können neue Denkansätze entstehen, die Wege aus einer Krise zeigen. Die Schreibwerkstatt „Lyrik und Co“ findet jeden Montag ab 18 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18 in 24937 Flensburg statt. Die Gruppe ist für alle offen. Jeder am Schreiben Interessierte ist herzlich willkommen. ●

 wernergeorggluth@jollybee.de
www.kibis-flensburg.de

Beziehung mit einem Narzisten

Was mache ich falsch? Das fragen sich Frauen, deren Partner ständig empathielos reagieren und sie wegen Kleinigkeiten kränken, immer wieder. Irgendwann finden sie sich in einem zermürbenden Psychospiel wieder, in dem sie sich aufgeben. Diese Erfahrung machte auch die Mutter einer achtjährigen Tochter, die viele Jahre mit einem Mann mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung zusammenlebte. Die Erkenntnis darüber bedeutet für sie Erleichterung und Aufforderung zugleich. Sie möchte nun anderen Frauen in einer ähnlichen Situation begegnen und sich darüber austauschen, wie ein Leben mit einem solchen Mann oder auch ohne ihn gelingen kann. ●

 kibis@hausderfamilie-flensburg.de
www.kibis-flensburg.de

NRW-SELBSTHILFE TOUR 2018

Roadshow mit mobiler Bühne

Noch bis in den Oktober zieht der Truck der Selbsthilfe-Tour durch zahlreiche Städte. Die Zuschauer vor Ort erwartet ein vielfältiges und unterhaltsames Programm.



Fotos: Stefan Krumphuis

Talkrunden mit interessanten Gästen gehörten beim Tourstopp in Gütersloh mit zum Programm.

Vor großem Publikum fand am 13. April auf dem Düsseldorfer Schadowplatz der erfolgreiche Auftakt zur NRW-Selbsthilfe-Tour 2018 statt. Seitdem hat der Truck mit seiner mobilen Bühne bereits in zahlreichen Städten in Westfalen-Lippe und dem Rheinland Halt gemacht.

Bei jedem Stopp präsentieren sich Selbsthilfekontaktstellen und Landesorganisationen bei einer Roadshow in den Fußgängerzonen und auf öffent-

lichen Plätzen. Dabei wird mit vielfältigen, unterschiedlichen Programmen lokal für das Thema Selbsthilfe geworben. Auf der Bühne stellen sich Selbsthilfegruppen vor, Talkrunden mit interessanten Gästen finden statt und für Musik und Unterhaltung ist ebenfalls gesorgt.

So auch im April beim Tourstopp in Gütersloh. Veranstalter war hier die [Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh \(BIGS\)](#). Bei strahlendem Sonnenschein verblieben zahlreiche Besucher, informierten sich an

den Ständen der örtlichen Selbsthilfegruppen und verfolgten das Treiben auf und vor der Bühne. Dort standen Vertreter aus Politik, Selbsthilfe, Medizin und Krankenversicherung der Moderatorin Brigitte Büscher Rede und Antwort. Zwischendurch sorgte Clownin Lieselotte Quetschkommode immer wieder für viel Spaß bei Jung und Alt.

Sie wollen wissen, wann der Selbsthilfe-Truck in ihre Nähe kommt? Unter www.nrw-selbsthilfe-tour.de finden Sie alle Informationen und Termine. ●

Selbsthilfe macht stark – unter diesem Motto präsentierten sich verschiedene Gruppen, Gäste und auch eine Clownin.



TERMINE

Kieler Selbsthilfetag

Gemeinsam Gesundheit gestalten – unter diesem Motto stellen sich zahlreiche Kieler Selbsthilfegruppen am 25. August vor. Die Info-Stände in der Holtenauer Straße im Einkaufszentrum „Arkaden“ decken dabei ein breites Spektrum ab: Sucht, Behinderung, Ernährung, Körper und Seele, anonyme und soziale Gruppen. Der Selbsthilfetag soll Betroffenen Mut machen, eigene Ängste und Vorbehalte zu überwinden, sich ähnlich Erkrankten anzuschließen, und erste Informationen zu sammeln. ●

 **Kontakt:** KIBIS-Kiel, Tel.: 67 27 27
www.kibis-kiel.de

MUT-Lauf



Am 9. Juni 2018 findet in Kiel der zweite MUT-Lauf für seelische Gesundheit statt. Das Event will dazu beitragen, Depressionen und andere psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren. Teilnehmen kann jeder, der gerne läuft.

Auf dem dazugehörigen Markt der seelischen Gesundheit informieren regionale Verbände, Kliniken, Vereine und Selbsthilfegruppen über ihre Arbeit. ●

 Informationen zum Programm und zur Online-Anmeldung gibt es unter:
www.mut-lauf.de

THEATER

Übermorgen vielleicht

Das Selbsthilfetheater Flensburg arbeitet an einem neuen Stück. Diesmal geht es um die Angehörigen krebskranker Menschen. Die Premiere findet im September statt.

Hinter dem [Selbsthilfetheater Flensburg](#) liegt ein ereignisreiches Jahr mit sieben Aufführungen des Stückes „Heute, alles anders“ in Hamburg und Schleswig-Holstein. Nun beginnen die Schauspieler mit der Arbeit an ihrem neuen Stück „Übermorgen vielleicht“. Die Theatergruppe existiert seit Oktober 2016 und wurde von der Kontaktstelle [KIBIS Flensburg](#) auf den Weg gebracht.

Stand beim Erstlingswerk „Heute, alles anders“ die Angst vor einer Diagnose und das dadurch veränderte Lebensgefühl im Mittelpunkt, bewegt sich die Arbeit nun in eine andere Richtung. Unter der Regie von Elisabeth



Bohde von der [Theaterwerkstatt Pilken-
tafel](#) richtet „Übermorgen vielleicht“ den Blick auf die Angehörigen krebskranker Menschen.

Doch auch diesmal lautet eine Botschaft: Das Leben mit schwerer Krankheit ist auch ein ganz alltägliches, mit

Fragen, die in jedem Leben eine Rolle spielen und mit vielen guten Momenten – deshalb darf auch im neuen Stück wieder gelacht werden. Das Premierenwochenende findet am 15. und 16. September 2018 in der Niederdeutschen Bühne in Flensburg statt. Weitere Aufführungen in der Theaterwerkstatt Pilkentafel Flensburg und in Kiel sind geplant. ●



Mehr Informationen unter:
www.kibis-flensburg.de
und bei **Facebook**

NACHGEFRAGT

Den eigenen Stärken vertrauen

Foto: Thomas Eisenkrätzer



Heiner Garg
ist Minister für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Als Gesundheitsminister begegne ich häufig Menschen, die in Selbsthilfegruppen ihr

Schicksal gemeinsam selbst in die Hand nehmen und finde es immer wieder beeindruckend, wie viel Kraft und Mut diese Menschen aus dem gemeinsamen Engagement schöpfen. Selbsthilfe ermöglicht verlässlichen Rat und

Unterstützung und stiftet Gemeinsamkeit auf Basis geteilter Erfahrungen. Ich sehe Selbsthilfegruppen daher als unverzichtbare Stärkung für unser Gemeinwesen.

Was braucht die Selbsthilfe?

Ob bei chronischen Erkrankungen, in der Suchtselbsthilfe, der Selbsthilfe von Menschen mit Pflegebedarf und ihrer Angehörigen – Selbsthilfe ist im Wesentlichen ehrenamtlich getragen. Sie braucht und verdient ideelle und materielle Unterstützung, die für verlässliche und für alle Betroffenen gut erreichbare Strukturen sorgt. Schleswig-Holstein leistet diese Unterstützung in vielfältiger Weise. Das Engagement der Krankenkassen in der Unterstützung von gesundheitlicher Selbsthilfe begrüße ich sehr.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

„Jeder Mensch hat Stärken – vertraue in sie und teile sie mit anderen!“ ●