

(Aus-)Zeit für Geschwister

Kinder, die schwer und chronisch kranke Geschwister haben, kommen im Alltag oft zu kurz. Beim **LICHTBLICK Osterspaß** genossen einige von ihnen fünf unbeschwerte Tage.

„Der Natur auf der Spur“ – unter diesem Motto haben 23 Jungen und Mädchen zwischen acht und zwölf Jahren eine abenteuerliche Erlebnisfreizeit in der Eifel verbracht. Dabei konnten sie ein wenig Abstand vom Familienalltag gewinnen, der oft von der Betreuung und Pflege der kranken Schwester oder des kranken Bruders geprägt ist. Zugleich lernten sie andere Kinder kennen, die in einer vergleichbaren Situation leben – das macht stark.

Das **Jugendwaldheim Raffelsbrand** ist ein idealer Ort, um die Eifelwildnis zu erkunden. Mit Förster Stefan Burgey ging es auf Entdeckungstour. Mit Feuereifer erkundeten die Kinder Wälder, Quellen und Bachläufe und sammelten Holz, das sie abends am Lagerfeuer mit einem Feuerstein oder metallenen Funkenstab selbst entzündeten. Von innen wärmte der Tee aus selbst gepflückten Kräutern. Aber auch Spiel, Sport und Spaß standen auf dem Programm. Betreut



Foto: AOK Rheinland/Hamburg

Spielen und toben, Holz sammeln und Kräuter pflücken: In der Eifel erlebten diese Mädchen und Jungen eine unbeschwerte und abenteuerliche Erlebnisfreizeit.

wurden die kleinen Urlauber von vier erfahrenen Sozialpädagogen und Sozialarbeitern. Sie waren rund um die Uhr für die Kinder da und förderten gezielt Situationen, in denen diese sich über ihre Rolle als gesundes Geschwisterkind austauschen konnten.

LICHTBLICK der AOK Rheinland/Hamburg begleitet Familien mit schwer und chronisch kranken Kindern und organisiert seit 1997 gemeinsam mit der Deutschen Leukämie-Forschungshilfe erleb-

nispädagogische Freizeiten. Finanziert werden diese durch die Aktion „Cents für kranke Pänz“. Dabei verzichten die Mitarbeiter der AOK freiwillig auf die Cent-Beträge ihres Gehaltes. ●

Kontakt:
LICHTBLICK-Servicestelle
im Hundertwasser-Haus Essen
Tel.: 0800 3737 374*

*kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz



Mail: lichtblick@rh.aok.de

BUCHTIPP

Die Geschwisterkinder unterstützen



Wenn ein Kind in einer Familie behindert oder chronisch krank ist, trifft das auch die gesunden Geschwister. Sie lernen schon früh, Rücksicht zu nehmen und eigene Bedürfnisse zurückzustellen. Präventive Beratungsansätze für Geschwisterkinder und ihre Familien wären wichtig, sind aber rar. Das Buch „Geschwister chronisch kranker und behinderter Kinder im Fokus“ schließt diese Lücke mit einem fundierten Konzept zur gezielten Unterstützung

der Geschwisterkinder. Nach einer detaillierten Einführung mit vielen Fallbeispielen schildern die Autoren das Beratervorgehen samt Diagnostik und Therapie. Der Anhang enthält praktische Arbeitsmaterialien, die auch als Download verfügbar sind. ●

Birgit Möller, Marlies Gude, Jessy Herrmann, Florian Schepper:
Geschwister chronisch kranker und behinderter Kinder im Fokus.
Ein familienorientiertes Beratungskonzept. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2016; 202 Seiten, 25 Euro; ISBN: 978-3-525-40199-6



Web: www.v-r.de

Großer Bruder, große Schwester

Die Selbsthilfegruppe **Erwachsene Geschwister** möchte den Austausch zwischen Geschwistern von Menschen mit Behinderung fördern.



Wer einen behinderten Bruder oder eine behinderte Schwester hat, nimmt im Erwachsenenalter oft eine neue, ungewohnte Rolle ein.

Die Gründer der Selbsthilfegruppe, Amir Tawik und Sascha Velten, hatten den Wunsch, Menschen zu finden, die ebenfalls einen behinderten Bruder oder eine behinderte Schwester haben: „Geschwister also, die sich wie wir den neuen

Herausforderungen stellen müssen, die das Erwachsenenalter mit sich bringt. Unsere Eltern werden älter, wir haben eigene Familien. Welche Verantwortung übernehme ich, was kann und will ich leisten?“ Nachdem sie erfolglos nach

passenden Angeboten gesucht hatten, gründeten die beiden 2014 zunächst ein Internet-Forum. Mittlerweile treffen sich bundesweit fast hundert Betroffene beim jährlichen **Geschwistermeeting**, einem der neun **regionalen Stammtische** oder in einer Facebook-Gruppe.

Das nächste Geschwistermeeting findet vom 20. bis zum 23. Oktober in Köln statt. Ein Begleitprogramm mit Vorträgen und Workshops sorgt für neue Impulse und fördert den Austausch. ●



Mail: kontakt@erwachsene-geschwister.de

Web: www.erwachsene-geschwister.de
www.facebook.com/erwachsenegeschwister

SELBSTHILFE VOR ORT

Volles Programm

Zu einem **bewegten Tag** lud die Düsseldorfener Selbsthilfegruppe **Move on – trotz Parkinson** am 10. April ins Kabarett **Kom(m)ödchen** ein. Fachvorträge, therapeutische Angebote und Projekte informierten die über 200 Teilnehmer darüber, wie sich Diagnostik und Therapie der Erkrankung medizinisch entwickeln. Für gute Laune sorgten das Improvisationstheater **Die Frizzles** und der Parkinson-Chor **Tremore mio!** ●

Mehr Infos: shg-move-on.de

TERMINE

4. Kölner Selbsthilfetag
Samstag, 18. Juni 2016, 11–17 Uhr, auf dem Kölner Neumarkt
www.selbsthilfe-koeln.de

9. Duisburger Selbsthilfetag
Samstag, 18. Juni, 10–18 Uhr in der Fußgängerzone

Wenn die Seele anklopft: Borderline-Störung erkennen und behandeln
Arzt-Patienten-Veranstaltung,
Donnerstag, 23. Juni, 18–20 Uhr,
[evang. Huysens-Stiftung, Essen](http://evang.huysens-stiftung.de)

Erfahrungsaustausch: Tinnitus und Morbus Menière
Donnerstag, 7. Juli, 16–18 Uhr,
[Alfried Krupp Krankenhaus, Essen](http://alfriedkrupp.de)

Selbsthilfe im Dialog: Was passiert, wenn „der“ zu uns in die Gruppe kommt?
Bildende Kunst als Anregung für die Selbsthilfe-Arbeit. **Mittwoch, 13. Juli, 15.30–7.30 Uhr**,
[Museum Folkwang, Essen](http://museumfolkwang.de)

Strategien gegen Krisen

Für junge Menschen, die schon einmal in der Psychiatrie waren, gibt es nur wenige Selbsthilfegruppen. Zu ihnen zählen die Jungen Psychiatrie-Erfahrenen Köln und Umgebung (JPEK).

Die JPEK-Mitglieder möchten Betroffene aufklären und in ihrer Selbstständigkeit unterstützen. Dabei wollen sie vermitteln, dass niemand mit seinen (psychischen) Besonderheiten allein ist. Der Austausch in der Gruppe ermöglicht neue Sichtweisen und Strategien, um mit Krisen besser umzugehen. Die Treffen können stabilisierend wirken, und manchmal lässt sich dadurch sogar die Einnahme von Psychopharmaka reduzieren. Die JPEK-Gruppe trifft sich immer dienstags von 17.30 bis 19.30 Uhr in der [Anlaufstelle Rheinland des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener](#). Ein



Tipp für Betroffene außerhalb von Köln und Umgebung: Der [LPE NRW](#) und der [Bundesverband Psy-chiatrie-Erfahrener](#) unterstützen gerne bei der Gruppengründung. ●

Kontakt:

Anlaufstelle Rheinland
des LPE NRW e. V.
Graf-Adolf-Straße 77, 51065 Köln
Uwe Tuncal, Tel.: 0177 9587050



Mail: uwe.tuncal@gmx.de

Web: www.psychiatrie-selbsthilfe-koeln.de

NACHGEFRAGT

„Den Gedanken der Selbsthilfe fördern und verbreiten“



Christa Herrmann leitet die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Hamburg.

Wie lange sind Sie schon in der Selbsthilfe tätig?

Zu KISS Hamburg bin ich 1998 gekommen. Ich wollte in einem Bereich arbeiten, in dem Menschen sich freiwillig engagieren, um für sich und andere positive gesundheitliche, soziale und gesellschaftliche Veränderungen zu bewirken. Ich habe in der KISS in Hamburg Wandsbek angefan-

gen und war im Laufe der Jahre auch in den Kontaktstellen Altona und Harburg als Selbsthilfeberaterin tätig. Seit 2012 bin ich Gesamtleiterin von KISS Hamburg.

Gibt es ein aktuelles Projekt?

Wir starten dieses Jahr ein Projekt, das sich damit beschäftigt, welche bestehenden und neuen Zugangswege und Begegnungsmöglichkeiten der Selbsthilfe es in Hamburg gibt. Schon bei der Projektentwicklung haben wir eng mit der AOK Rheinland/Hamburg zusammengearbeitet, die dieses Vorhaben fördern wird. Ich freue mich, dass wir die bewährte Kooperation fortsetzen, und bin gespannt, welche neuen Erkenntnisse wir dabei für die

Weiterentwicklung der Selbsthilfe gewinnen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Viele engagierte Menschen, die trotz schwieriger Lebenssituationen, gesundheitlicher Beeinträchtigungen oder Schicksalsschlägen von der positiven Wirkung der Selbsthilfe überzeugt sind, sich einer Gruppe anschließen oder eine neue ins Leben rufen.

Kontakt:

Christa Herrmann, KISS Hamburg
Tel.: 040 53797 8970



Mail: [kiss@](mailto:kiss@paritaet-hamburg.de)

paritaet-hamburg.de

Web: www.kiss-hh.de

Happy Birthday!

Seit zehn Jahren gibt es die [Selbsthilfegruppe Plasmozytom/Multiples Myelom aus Hamburg](#). Heute unterstützt sie Erkrankte in ganz Norddeutschland.

Die Gründerin Rosemarie Jäger erinnert sich noch gut an die Anfänge vor zehn Jahren, als sie sich Gedanken machte, ob es überhaupt eine Resonanz auf eine Selbsthilfegruppe Plasmozytom/Multiples Myelom geben werde, denn beide Diagnosen zählen zu den seltenen Erkrankungen. Etwa sechs bis sieben von 100.000 Einwohnern in Deutschland erkranken jedes Jahr an diesem bösartigen Leiden des Knochenmarks. Die häufigsten Beschwerden sind Knochenschmerzen, vor allem Rückenschmerzen durch den Befall der Wirbelsäule. Außerdem können bereits Bagatellverletzungen zu Knochenbrüchen führen. Zusätzlich können Blutarmut oder eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen auftreten. Mit der Unterstützung von Dr. Hans

Salwender, leitender Oberarzt in der [Asklepios Klinik Hamburg-Altona](#), ist die Selbsthilfegruppe weit über die Grenzen Hamburgs hinaus bekannt geworden. Immer mehr Betroffene und Angehörige zeigen Interesse und engagieren sich. Die von der Asklepios Klinik zur Verfügung gestellten Gruppenräume mussten mehrmals erweitert werden. Erst kürzlich fanden dort wieder ein Patienteninformationstag und ein Angehörigentag statt. Rosemarie Jäger: „Ohne die Unterstützung der Klinik wäre das nicht möglich. Unser besonderer Dank gilt Herrn Dr. Salwender, der immer für uns da ist – nicht nur als Arzt, sondern auch als Mensch.“

Die [AOK Rheinland/Hamburg](#) gratuliert dieser kraftvollen Gruppe zum zehnjährigen Jubiläum und bedankt sich für die hervorragende Unterstützung von Betroffenen für Betroffene und deren Angehörige.

Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Mittwoch im Monat um 19 Uhr in der Eingangshalle der Asklepios Klinik Altona, Paul-Ehrlich-Straße 1, 22763 Hamburg. ●

Kontakt:

Rosemarie Jäger
Tel.: 04171 6685633
Mail: rosemarie-stelle@web.de

Web: www.plasmozytom-myelom-selbsthilfegruppe-hamburg.de



SELBSTHILFETAG

Budget für Arbeit

„Arbeit und Leben trotz Psychiatrie-Erfahrung“ hieß das Motto des [35. Selbsthilfetages des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener \(LPE\) NRW](#).

Über hundert Besucher erfuhren am 19. März in Köln, wie Betroffene dazu beitragen können, ihre Interessen bei der Teilhabe am Arbeitsleben zu verwirklichen. Dirk Lewandrowski, Sozialdezernent des [Landschaftsverbandes Rheinland \(LVR\)](#), hob hervor, wie wichtig dafür die neutrale Beratung von Betroffenen für Betroffene ist – ein Service, den auch der LPE anbietet. Als Alternative zu den klassischen Behindertenwerkstätten nannte Lewandrowski das [LVR-Budget für Arbeit](#), das finanzielle Leistungen mit fachdienstlicher Beratung und Begleitung kombiniert. So entstehen flexible Unterstützungsangebote, die die individuellen Bedürfnisse berücksichtigen und den Integrationsprozess fördern.

Der nächste Selbsthilfetag findet am 27. August 2016 in Bochum statt. Das Thema lautet dann „Unsere Rechte – wie wir sie durchsetzen“. ●



Mehr Infos:

www.psychiatrie-erfahrener-nrw.de

TERMIN

Chronisch entzündliche Darm-erkrankungen (CED): Die Sprache des Körpers verstehen lernen

Freitag, 1. Juli, 19–21 Uhr

[Offener Abend im Asklepios West Klinikum](#), Suurheid 20, 22559 Hamburg

