

WELT-ALZHEIMERTAG

Theater über das Vergessen

Mit dem Theaterstück „Du bist meine Mutter“ wirbt die Alzheimer Gesellschaft um Verständnis für Alzheimer-Betroffene und Angehörige.

Zum [Welt-Alzheimerstag](#) hat das [movingtheatre](#) in den Mainzer Kammerspielen das Ein-Mann-Theaterstück „Du bist meine Mutter“ aufgeführt. Veranstalter dieses bemerkenswerten Theaterstücks über das Altern, das Vergessen und die Erinnerung waren die [Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz](#) gemeinsam mit dem [Malteserhilfsdienst](#) und den [Mainzer Pflegestützpunkten](#). Die Absonderlichkeiten und

Schrecken des Alters sowie das Mit- und Gegen-einander von Jung und Alt stellte der Schauspieler Achim Conrad poetisch anrührend, unsentimental und manchmal auch komisch dar. Im Anschluss an die bewegende Aufführung informierte die Psychiaterin Kay-Maria Müller, Leiterin der Mainzer [GPS-Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie](#), über die Selbsterhaltungstherapie (SET) nach Barbara Romero und beantwortete die Fragen des Publikums rund um Alzheimer.

Die Kooperationspartner wollen mit der öffentlichen Aufführung um Verständnis für die Betroffenen und deren Angehörige werben. Gleichzeitig möchten sie auf



Fotos: privat

Ein Mann, zwei Rollen – Achim Conrad in den Mainzer Kammerspielen

die vielfältigen Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam machen. Auch für dieses Jahr ist wieder eine ähnliche Veranstaltung anlässlich des Welt-Alzheimerstages im September geplant. ●



NEUE GRUPPE

Trotz Stoma selbstbestimmt leben

Seit Kurzem gibt es auch in Kaiserslautern eine ILCO-Gruppe für Menschen mit Darmkrebs oder Stoma.

Menschen mit Darmkrebs oder Stoma, also einem künstlichen Darmausgang oder einer künstlichen Harnableitung, können sich nun auch in Kaiserslautern mit anderen Betroffenen austauschen. „Auch Angehörige sind herzlich willkommen“, sagt Katrin Knaack, Sprecherin der im November 2016 neu gegründeten ILCO-Gruppe. Die [Deutsche ILCO e. V.](#) ist die größte deutsche Solidargemeinschaft von Stomaträgern, Menschen mit

Darmkrebs und ihren Angehörigen. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Betroffenen beizustehen, damit sie trotz Krankheit oder Stoma möglichst selbstbestimmt und selbstständig leben und handeln können. Bei den Treffen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer alle Themen rund um Darmkrebs und Stoma offen ansprechen. Geplant ist außerdem, in regelmäßigen Abständen Referenten einzuladen. ●

Gruppentreffen:

Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Dienstag im Monat von **18 bis 20 Uhr** im [Weiterbildungszentrum des Westpfalz-Klinikums](#), Goethestraße 49, 67655 Kaiserslautern.

Bitte anmelden bei Katrin Knaack
Tel.: 06371/9522731



shg.ilco.kl@t-online.de

NACHGEFRAGT

Gemeinsam nach Lösungen suchen

Seit einem Jahr arbeitet Ursula Büsch als Coach für die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) in Rheinland-Pfalz.



Foto: DMSG

Wie sieht Ihr Arbeitsalltag konkret aus? Was ist das Besondere am Coaching?

Der Arbeitstag wird von den Menschen bestimmt, die Rat und Unterstützung bei mir suchen. Ich biete persönliche Beratungsgespräche im Büro an, bin aber auch per Telefon oder Mail zu erreichen. Coaching-Anfragen und die dahintersteckenden Fragen und Ängste sind oft sehr drängend. Vor allem neu diagnostizierte Patienten haben viele Fragen auf einmal.

Hier stehe ich als persönliche Ansprechpartnerin zur Verfügung. Gemeinsam sortieren wir die vielen Fragezeichen und erarbeiten einen Plan, welche Ziele der Ratsuchende umsetzen möchte.

Lassen sich nach einem Jahr schon thematische Schwerpunkte feststellen? Was bewegt MS-Betroffene am meisten?

Gerade Neuerkrankte haben ein sehr großes Informationsbedürfnis. Das geht weit über medizinische Fragestellungen hinaus. Vor allem die Ungewissheit, wie sich die Krankheit entwickelt und was das für Auswirkungen auf den Alltag hat, ist eines der größten Probleme. Häufig berate ich zu Themen wie Berufstätigkeit, Rehabilitation, Hilfsmittel oder zur Suche einer barrierefreien Wohnung.

Wie sieht Ihr persönliches Fazit nach dem ersten Jahr aus?

Die Arbeit ist sehr vielfältig und mit meinem Fachwissen kann ich den Menschen auf unterschiedliche Weise weiterhelfen. Durch die enge Zusammenarbeit mit meinen Kollegen sowie die Kontakte zu vielen Institutionen lerne ich immer wieder dazu und kann dieses Wissen und die Erfahrungen weitergeben. ●

Dies ist eine gekürzte Fassung.

Das vollständige Interview finden Sie [hier](#).

Kontakt: Ursula Büsch,
c/o DMSG Landesverband
Rheinland-Pfalz e. V.,
Hindenburgstr. 32, 55118 Mainz,
Tel.: 06131 604-704

 u.buesch@dmsg-rlp.de
www.dmsg-rlp.de

UMZUG DER KISS MAINZ

Mehr Platz für die Selbsthilfe

Die KISS Mainz ist umgezogen. Das großzügige Selbsthilfezentrum in der Parcusstraße bietet nun auch Räume für Gruppentreffen, Seminare und Beratung.

Mit einem Tag der offenen Tür und einer offiziellen Eröffnungsfeier hat die KISS Mainz am 25. November 2016 ihren Umzug abgeschlossen. Statt zwei winziger Zimmer im Rathaus stehen nun in der Parcusstraße in direkter Bahnhofsnähe verschiedene großzügige und farbenfro-



Foto: privat

Elfi Gül Hollweck (li.), Leiterin der KISS Mainz, bei der Eröffnungsfeier.

he Räume zur Verfügung – frisch renoviert und natürlich barrierefrei. Diese kann die

[KISS Mainz](#) der Selbsthilfe nun auch für Gruppentreffen oder Seminare anbieten. Die AOK-Vorstandsvorsitzende Dr. Irmgard Stippler besuchte die Eröffnungsfeier stellvertretend für die GKV-Gemeinschaftsförderung, die den Umzug in die neuen Räume mit Mitteln aus der Pauschalförderung möglich gemacht hat. ●

Kontakt: KISS MAINZ,
Parcusstraße 8, 55116 Mainz,
Tel.: 06131 210772

 www.kiss-mainz.de

TIPPS ZUR PFLEGE

Ressourcen im Blick behalten

Die Demenzprojektwochen im Landkreis Kusel bieten Betroffenen praxisnahe Anregungen zur Pflege von Menschen mit Demenz.



Foto: privat

Viel Spaß im Tanzcafé „Vergissmeinnicht“

Angehörige, die einen Menschen mit Demenz betreuen, tragen oft eine große körperliche und seelische Last. Mit der jährlich stattfindenden Veranstaltungsreihe [Demenzprojektwochen](#) wollen die regionale Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzpatienten und der [Pflegetützpunkt Brücken](#) für Entlastung sorgen. In verschiedenen Vorträgen erhalten Betroffene praxisnahe Tipps und Anregungen für die Pflege. So stellte etwa die Therapeutin Karola Becker in

einem Vortrag die videogestützte [Kommunikationsmethode „Marte Meo“](#) für Angehörige vor. Eine Woche später informierte sie über aktuelle Neuregelungen im Pflegeversicherungsrecht.

In zwei Vorträgen für Angehörige, die auch als Fortbildungsveranstaltungen für Ärzte und Psychotherapeuten zertifiziert waren, referierte Diplompädagogin Erich Schützendorf über die liebevolle und zugleich möglichst entspannte Betreuung von Demenzerkrankten, bei der auch die eigenen Bedürfnisse und Ressourcen nicht aus dem Blick geraten dürfen. Eine Lesung und das Tanzcafé „Vergissmeinnicht“ ergänzen das Programm. Rückmeldung einer Besucherin: „Die Veranstaltungen lassen einen neuen Blickwinkel entstehen, sodass mir der Alltag mit meinem demenzkranken Angehörigen besser gelingt.“ ●



Demenzprojektwochen

IN EIGENER SACHE

Machen Sie mit!



Foto: privat

Sie haben gerade eine Selbsthilfegruppe neu gegründet und möchten weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewinnen? Ihre Selbsthilfeeinrichtung unterstützt Betroffene mit einer seltenen Erkrankung oder deren Angehörige?

Sie haben Interesse, über eine besonders erfolgreiche oder außergewöhnliche Veranstaltung Ihrer Selbsthilfeeinrichtung

zu berichten? Sie haben Veranstaltungstipps, auf die wir im Newsletter aufmerksam machen sollen? Dann melden Sie sich bei uns. Vielleicht steht an dieser Stelle schon bald ein Artikel über Ihre Selbsthilfegruppe oder ihr Projekt. ●

Ihre Ansprechpartnerin:
Melanie Wagner, AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse,
Tel.: 06351 403-399



melanie.wagner@rps.aok.de

ANTI-STRESS-PROGRAMM



Foto: AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Im Einklang mit sich selbst

Dauerstress ist für viele Menschen Alltag – immer häufiger mit gesundheitlichen Folgen. So war im ersten Halbjahr 2016 mehr als jeder zehnte Krankheitstag in Rheinland-Pfalz und jeder neunte im Saarland psychischen Erkrankungen geschuldet. Unterstützung bietet das neue [AOK-Programm „Lebe Balance“](#). Experten aus Wissenschaft und Forschung haben es für die AOK entwickelt. Ziel des neuen Präventionsprogrammes ist es, den Nutzern zu zeigen, wie sie im beruflichen und privaten Umfeld besser mit Stresssituationen umgehen können. Das Programm besteht aus verschiedenen Kursen und Webinaren, dem [Balance-Check](#) und dem [Werteprofil](#). Das ergänzende Lebe-Balance-Buch greift die Inhalte der Kurse auf und bietet zusätzliche Praxiseinheiten. Mit dem Buch lässt sich aber auch ohne Kursbesuch im Selbststudium arbeiten. Ergänzend gibt es die Lebe-Balance-CD mit zahlreichen Übungen für mehr innere Stärke. ●

Mehr Infos zum Programm:
Martina Ebener,
Tel.: 06351 403-407



martina.ebener@rps.aok.de

ROLLSTUHLTRAINING

Hindernisse überwinden

Ängste vor dem Hilfsmittel Rollstuhl baut die Multiple-Sklerose-Selbsthilfegruppe Worms mit einem Schnupperkurs gezielt ab.



Foto: privat

„Der Gedanke, möglicherweise auf einen Rollstuhl angewiesen zu sein, ist für viele Betroffene eine Horrorvorstellung“, sagt Silke Geppert, Leiterin der [Multiple-Sklerose-Selbsthilfegruppe Worms](#). Deshalb organisierte die Gruppe im vergangenen

September einen Rollstuhl-Schnupperkurs. Nach einer kurzen theoretischen Einführung des Übungsleiters Florian Schlegel, Reha-Fachberater am Neurologischen Rehabilitationszentrum Quellenhof in Bad Wildbad, erlernten die Teilnehmer erste Fahr- und Bremstechniken. Welche Rolle die Wahl des richtigen Rollstuhls spielt, konnten die Kursteilnehmer bereits nach wenigen Übungseinheiten selbst „erfahren“. Im aufgebauten Parcours übten sie besonders das Auf- und Abfahren von Hindernissen. „Der Verkehr, verschiedene Bodenbeschaffenheiten, Steigungen und Gefälle sind nicht immer einfach zu bewältigen“, so Übungsleiter Schlegel. Im Fokus des Schnupperkurses: den Rollstuhl als unterstützendes Hilfsmittel zu präsentieren und Ängste abzubauen. Mit viel Fachkompetenz und Sympathie motivierte Therapeut Schlegel die Teilnehmer und nahm ihnen so die Angst vor dem „Monster-Rolli“. ●

SEMINARE

Begleitung in allen Lebensphasen

Der Verein Arque bietet Menschen mit Spina bifida Selbstständigkeitstrainings, um trotz Krankheit möglichst selbstbestimmt leben zu können.

[Spina bifida](#), im Volksmund auch „offener Rücken“ genannt, ist eine angeborene Querschnittslähmung, die je nach Höhe und Ausmaß der Lähmung zu unterschiedlichen Beeinträchtigungen führt. In der Regel haben Betroffene unter anderem Probleme dabei, ihre Blase selbstständig zu entleeren. Für [Kinder und Jugendliche](#) ist es unter diesen Bedingungen nicht leicht, möglichst unabhängig aufzuwachsen.

Die [Arbeitsgemeinschaft für Querschnittgelähmte mit Spina bifida/Rhein-Main-Nahe e. V. \(ARQUE\)](#) unterstützt Kinder, Jugendliche, aber auch Erwachsene mit Spina bifida auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Leben. Mit regelmäßigen Seminaren und Selbstständig-



Foto: privat

keitstrainings, bei denen beispielsweise auch das richtige Entleeren der Blase mit einem Katheter erlernt wird, unterstützt die Selbsthilfegruppe Betroffene in allen Lebensphasen. Darüber hinaus bietet der Verein auch Einzeltrainings. Auf Wunsch

beginnt die Begleitung bereits während der [Schwangerschaft](#). ●

 team@arque.de
www.arque.de