

## SYMPOSIUM

# Selbsthilfe: attraktiv und lebendig

Eine gelungene Mischung aus Information, Unterhaltung und Erfahrungsaustausch war das erste Selbsthilfesymposium der AOK Rheinland/Hamburg.

Attraktiv und lebendig – hätten Sie dabei an Selbsthilfe gedacht? Unter diesem Motto fand am 12. August in Grevenbroich ein Symposium der AOK Rheinland/Hamburg statt. Rund 130 Gäste aus über 40 verschiedenen Gruppen waren gekommen. Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg, betonte die wichtige Rolle der Selbsthilfe im deutschen Gesundheitswesen und dankte den Aktiven für ihr Engagement: „Ihr Einsatz ist vorbildlich und keineswegs selbstverständlich.“

Viel Schwung brachte [Paul Hombach](#), Improvisationskünstler und Ensemblemitglied der Bonner Springmäuse, in die Veranstaltung. Der Diplom-Sozialpädagoge [Klaus Vogelsänger](#) beleuchtete in seinem Vortrag „Das Feuer der Selbsthilfe (neu) entfachen“ Aspekte wie „Verantwortung



Improvisationskünstler Paul Hombach sorgte für gute Laune.

in der Gruppe“ oder „Jeder nach seinen Fähigkeiten“. In der anschließenden Podiumsdiskussion stellten drei Gäste ihre Projekte vor: Silvia Cabrera Cayola von der [„NetzwerkStatt Krebs“](#) kommuniziert fast ausschließlich online und ist ein Best-Practice-Beispiel für die junge Selbsthilfe.

Walter Bass, Vorstand des [Landesverbandes Spina Bifida und Hydrocephalus](#) in NRW e. V. und Preisträger des diesjährigen [Selbsthilfepreises NRW](#), stellte das Projekt [„Die Ablösung der Kinder vom Elternhaus“](#) vor. Gabriele Kuchem-Göhler, Leiterin der [Selbsthilfekontaktstelle Bonn](#), begleitet seit Jahren das Projekt [„Medizin-Studierende lernen von der Selbsthilfe“](#) und berichtete von ihren Erfahrungen.

Am Nachmittag standen Workshops zu selbsthilfespezifischen Themen auf dem Programm. „Mit unserem ersten Selbsthilfesymposium wollten wir Impulse geben und die Vernetzung fördern. Das ist uns, so auch das Feedback der Teilnehmer, gelungen“, freute sich Gabriele Schippers, die bei der AOK Rheinland/Hamburg den Geschäftsbereich Prävention/Gesundheitssicherung leitet. ●

## PREISVERLEIHUNG

# Alt und Jung in einem Boot

Der [STARKE KIDS-Sonderpreis](#) „Gemeinsam aktiv und gesund“ der AOK Rheinland/Hamburg zeichnete erstmals Projekte aus, die dem demografischen Wandel Rechnung tragen, das Lernen voneinander und das Verständnis füreinander unterstützen und so die Kinder- und Jugendgesundheit fördern. Unter 58 eingereichten Projekten wählte eine Jury fünf Preisträger aus. Der mit 3.000 Euro dotierte Sonderpreis ging dabei an das Projekt [„Startklar – fit für die Sekundarstufe I“](#) der Bürgerstiftung Dormagen. Weitere Preise von jeweils 2.000 Euro erhielten das Verkehrssicherheitsprojekt [„Alt hilft Jung und Jung hilft Alt“](#) aus Hückelhoven und das Projekt [„Bewegungsförderung von Jung und Alt – Mobiler Mit-Mach-Zirkus“](#) aus Hilden. Zwei Preise in Höhe von jeweils 1.000 Euro gingen an den Krefelder [„Generationentreff Jung und Alt – gemeinsam](#)



Strahlende Gesichter bei der Verleihung des STARKE KIDS-Sonderpreises.

[aktiv“](#) und das Projekt [„Dialog zwischen Jung und Alt“](#) aus Bergisch-Gladbach. ●

PROJEKT

## Berührungängste abbauen

Um Migranten mit der Selbsthilfe in Kontakt zu bringen, stärkt ein NRW-weites Projekt die interkulturelle Kompetenz der Selbsthilfe-Organisationen.



Foto: privat

Ein Stand in Duisburg-Marxloh präsentiert die vielen Gesichter der Selbsthilfe.

Jede Kultur geht mit Erkrankungen und Gesundheitsthemen anders um. Selbsthilfe als unterstützender Faktor ist dabei oftmals unbekannt. In ihrer neuen Heimat Deutschland haben Menschen mit Migrationshintergrund deshalb nur selten Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe.

Das Projekt „Migration und Selbsthilfeaktivierung“ möchte Zuwanderer mit den Möglichkeiten der Selbsthilfe vertraut machen. Dazu fördert es Begegnungen zwischen Migranten und bestehenden Gruppen und vermittelt den Selbsthilfe-Kontaktstellen interkulturelle Kompetenzen. Multiplikatoren und Kooperationspartner sind dabei unverzichtbar. Bewährt haben sich vor allem muttersprachliche „In-Gang-Setzer“, ein bundesweites Modellprojekt des Paritätischen NRW. Diese freiwillig engagierten Menschen der lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen begleiten neue und bestehende Gruppen beim Start und auch in späteren Phasen.

An den zwei Modellstandorten Duisburg und Bielefeld werden solche Methoden der aktivierenden Ansprache und Selbsthilfe-Unterstützung erprobt und umgesetzt. In Duisburg liegt der Fokus des Projekts dabei auf der Selbsthilfeaktivierung türkischsprachiger Migranten, in Bielefeld auf Gruppengründungen für Menschen mit russischen Wurzeln. Die Selbsthilfe-Kontaktstellen Dortmund, Essen, Gelsenkirchen, Mönchengladbach und Warendorf arbeiten in diesem Projekt eng mit den Modellstandorten zusammen und entwickeln regionale Ideen.

Zu den Kooperationspartnern gehören das Gesundheitsministerium NRW, die AOK NordWest, die AOK Rheinland/Hamburg und der Paritätische. ●

**Kontakt:**  
Dorothee Köllner (Projektleitung)  
Kortumstraße 145, 44787 Bochum  
Tel.: 0234 955488-16



[koellner@sozialeprojekte.de](mailto:koellner@sozialeprojekte.de)

JUNGE SELBSTHILFE

## Neue U-30-Gruppe zum Thema „Sucht“

Die Lebenssituation junger Suchtkranker ist von ganz eigenen Problemen geprägt. Sie wollen Ausbildung, Studium oder den Alltag mit Kindern bewältigen, ohne Drogen zu nehmen. Am Wochenende treffen sie sich jedoch oft in Discos oder auf Partys, wo Suchtmittel leicht verfügbar sind. Bei „Phönix“, einer neuen Selbsthilfegruppe für Suchtkranke unter 30 Jahren in Hückelhoven (Kreis Heinsberg), kommen junge Menschen zusammen, die wissen, wie es ist, der Sucht widerstehen zu wollen. Niemand muss sich verstellen und manches Problem lässt sich gemeinsam lösen. Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Samstag im Haus der Caritas in der Dinstühlerstraße 29 in 41836 Hückelhoven. Interessierte sind herzlich willkommen. ●

**Kontakt und Infos:**  
Selbsthilfe- und Freiwilligen-Zentrum im Kreis Heinsberg  
Hochstraße 24, 52525 Heinsberg  
Tel.: 02452/1567922



[www.sfz-heinsberg.de](http://www.sfz-heinsberg.de)

LYRIK

## LEBEN

Einmal nicht der Zeit nachjagen.  
Keine Ziele verfolgen, keine Folgen bedenken, keine Bedenken hegen.  
Nicht nach Sinn und Nutzen fragen.  
Nicht planen, nicht hasten.  
Einfach nur den Moment genießen.

**Jochen Mariss**  
(\*1955), Autor und Fotograf

GLEICHSTELLUNG

## Inklusion in Häppchen

Ein Fest mit vielfältigen und bunten Angeboten verschiedener Selbsthilfegruppen fand auf dem Ratinger Marktplatz statt.



Foto: VIBRA e. V.

Die inklusive Tanzgruppe „Flotte Socken“ beim Fest auf dem Ratinger Marktplatz.

Auf die Situation von Menschen mit Behinderung in Deutschland aufmerksam machen und sich dafür einsetzen, dass alle Menschen gleichberechtigt an der Gesellschaft teilhaben können: Dieses Ziel hatte der Europäische Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung am 5. Mai 2017. In Ratingen gab es aus diesem Anlass ein Fest auf dem Marktplatz. „Inklusion wird im Moment nur häppchenweise gelebt,“ so Barbara Emser, Vorsitzende des [Vereins zur Förderung der Inklusion in Ratingen e. V. \(VIBRA\)](#). „Deshalb werden bei diesem Fest viele kleine Häppchen geboten, die zeigen wie Inklusion gelingen kann.“ Diese Häppchen waren für viele Ratinger Bürger interessant. Etwa 300 Interessierte blieben stehen, sahen den Darbietungen zu und informierten sich.

Dass das Fest stattfinden konnte, ist 18 engagierten Gruppen zu verdanken. Bürgermeister Klaus Pesch zeigte sich in seinem Grußwort begeistert von dem,

was die Gruppen auf die Beine gestellt hatten. Er selbst versuchte sich am Rollstuhlparcours, den die Inklusionssportgruppe des Turnvereins Ratingen gestaltet hatte. Wie sich Gleichgewicht und Körpergefühl mit tänzerischen Übungen verbessern lassen, demonstrierte die Selbsthilfegruppe Schlaganfall. Die [inklusive Tanzgruppe „Flotte Socken“](#) steckte mit ihrer Begeisterung die Zuhörer an, die – teils im Rollstuhl – mittanzten und mitsangen. Das kulinarische Highlight bildete die mobile Küche „[Refugees Kitchen](#)“, ein Projekt von Künstlern und Flüchtlingen. Hier konnten die Besucher internationales vegetarisches Essen frisch gekocht genießen. ●

**Kontakt:**  
VIBRA e. V., Karin Keune  
Tel: 02102/200970



[www.vibra-ev.de](http://www.vibra-ev.de)

SELTENE ERKRANKUNGEN

## Neuer Selbsthilfeverband

[Autoinflammatorische Erkrankungen](#) gehören zu den [seltenen Erkrankungen](#). Sie umfassen eine ganze Reihe von Krankheiten, bei denen es zu einer Entzündung (Inflammation) kommt, die scheinbar von selbst (auto) auftritt, sich also nicht gegen Krankheitserreger richtet. Fieberschübe, geschwollene und schmerzhafte Gelenke, gerötete Augen sowie Hautauschlag sind nur einige Symptome vieler autoinflammatorischer Erkrankungen. Zu ihnen gehören unter anderem das [familiäre Mittelmeerfieber](#), [CAPS](#), [TRAPS](#) und auch [Gicht](#). Viele Erkrankte werden mit ihren Symptomen beim Arzt nicht ernst genommen und haben bis zur Diagnose einen langen Leidensweg hinter sich. Gemeinsam mit anderen Betroffenen gründete Ralf Wald deshalb Ende 2016 die [Deutsche Gesellschaft für autoinflammatorische Erkrankungen e. V.](#) Sie will Kontakte zu Ärzten, Therapeuten und Kliniken vermitteln – wohnortnah und ergänzend zu den bereits bestehenden Kompetenzzentren. Um das zu erreichen, ist der Verein auf weitere Unterstützer angewiesen. Informationen zu den nächsten Treffen, zur Mitgliedschaft und zu den Vereinsaktivitäten gibt es unter [www.autoinflammatorisch.de](http://www.autoinflammatorisch.de) ●

**Kontakt:**  
Deutsche Gesellschaft für autoinflammatorische Erkrankungen e. V.,  
Ralf Wald  
Brachvogelweg 6, 40468 Düsseldorf,  
Tel: 0211/1586814

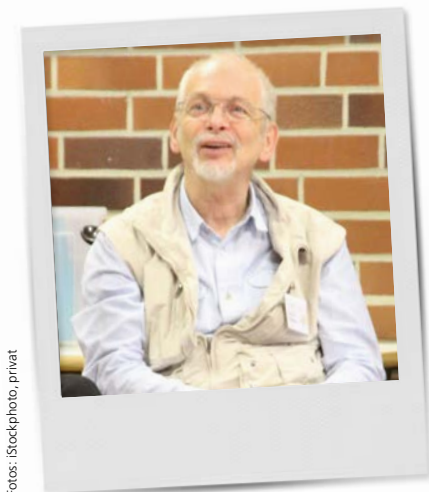


[Ralf.wald@autoinflammatorisch.de](mailto:Ralf.wald@autoinflammatorisch.de)



## NACHGEFRAGT

# „Manches dicke Brett muss noch gebohrt werden“



Fotos: iStockphoto, privat

**Wolfram Schlums ist Vorsitzender des Landesverbandes NRW der Deutschen Heredo-Ataxie-Gesellschaft e. V. und engagiert sich schon lange in verschiedenen Gremien wie dem Sprecherkreis der Gesundheitsselbsthilfe NRW.**

### Herr Schlums, welche Bedeutung hat der Selbsthilfeverband für Sie?

Ich bin seit mehr als 20 Jahren in der Deutschen Heredo-Ataxie-Gesellschaft e. V. aktiv. In den Selbsthilfegruppen

treffen sich Menschen, die von erblicher Ataxie betroffen sind. Diese Gruppentreffen sind für uns sehr wichtig, denn da kommen Betroffene zusammen. Betroffene sind nicht nur die Erkrankten selbst, Betroffene sind auch die Angehörigen – sei es, dass sie in der Furcht leben, selbst zu erkranken, sei es, weil sie auf den Erkrankten stets Rücksicht nehmen müssen oder weil sie pflegende Angehörige sind. Betroffene sind aber auch Freunde, denn sie müssen immer berücksichtigen, wie die Teilhabe des Erkrankten möglich ist. Sie alle kommen bei den Gruppentreffen zusammen.

### Was braucht die Selbsthilfe?

Als die verschiedenen Verbände der Gesundheitsselbsthilfe vor etwa 30 Jahren entstanden, steckte die medizinische Forschung noch in den Kinderschuhen. So begann die Selbsthilfe mit dem Austausch von Erfahrungen, zunächst „face to face“ und in Kleingruppen. Dank der rasanten Entwicklung der Informationstechnologie gibt es diesen

Austausch jetzt in riesiger Fülle und rasendem Tempo. Das macht die Gruppentreffen nicht überflüssig, aber die Teilnehmerzahlen gehen doch zurück. Zum anderen sind viele Vorstände alt geworden und Nachfolger schwer zu finden. Keine Frage – die Selbsthilfegruppen haben viel bewirkt. Das öffentliche Bewusstsein dafür, dass es behinderte Menschen gibt, wurde gestärkt. Doch die Umsetzung der Behindertenrechtskonvention hat noch einen langen Weg vor sich und manches dicke Brett muss noch gebohrt werden.

### Haben Sie ein persönliches Lebensmotto?

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst! Sich selbst annehmen und sich auch mit der Behinderung zu lieben, ist für mich ganz wichtig. Ich lebe mit meiner Behinderung, nicht gegen sie. Ich nehme sie an und versuche das Beste daraus zu machen. Depressive Phasen gibt es zwar auch, aber wir können uns gegenseitig Mut machen. ●

## BRUSTKREBS

### Zauberbaum – eine App für Kinder



Nach der Diagnose Brustkrebs sind Eltern häufig verunsichert, wann und wie sie darüber mit ihrem Kind sprechen sollen. Der Verein „[Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e. V.](#)“ hat gemeinsam mit Ärzten, Psychologen und Betroffenen die [App „Der Zauberbaum“](#) entwickelt. Sie unterstützt

Eltern dabei, sich gemeinsam mit ihren Kindern auf die veränderte Lebenssituation einzustellen. Die liebevoll gestaltete App erklärt auf kindgerechte Weise, was Brustkrebs ist und wie die Therapie verlaufen kann. Dabei werden wichtige Fragen angesprochen: Was ist Krebs? Ist er heilbar? Bin ich schuld an Mamas Erkrankung? Die App richtet sich an Kinder im Alter von drei bis zehn Jahren und lässt sich kostenfrei in jedem App-Store herunterladen. ●



Foto: iStockphoto

## JUBILÄUM

# Über die Probleme sprechen

Seit 30 Jahren gibt die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn Hilfe zur Selbsthilfe – ein Grund zum Feiern.



Foto: Stefan Hermes

Freude beim Jubiläumfest: Gabriele Kuchem-Göhler, Kerstin Gerisch (Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn), Matthias Vogt (AOK Rheinland/Hamburg), Anja Henkel (Der Paritätische), Barbara Genscher (Deutsche Herzstiftung) und Oberbürgermeister Ashok Sridharan (v. l.)

„Dass wir heute auf dem Münsterplatz stehen, ist schon ein sehr großer Fortschritt,“ sagte Gabriele Kuchem-Göhler von der [Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn](#) bei der Jubiläumsfeier im Herzen der Stadt. „Als wir vor 30 Jahren mit unserer Arbeit anfangen, traute sich niemand über seine Probleme zu sprechen.“ Denn 1987 war es noch ein Tabu, über Alkohol- und

Drogensucht, geistige und körperliche Behinderungen, seelische Probleme oder seltene Krankheiten zu reden. Bestenfalls vertrauten sich die Betroffenen ihrem Arzt an. Wenn der nicht weiter wusste, waren die Menschen allein mit ihren Problemen. Nachdem die Selbsthilfe-Kontaktstelle ihre Arbeit aufgenommen hatte, zeigte sich schnell der große Bedarf. Heute betreut die Einrichtung etwa 181 Selbsthilfegruppen, die aus eigener Kraft und zusammen mit anderen ihre Lebenssituation verbessern wollen.

Zum Jubiläum am 26. Juni 2017 gratulierten 30 Selbsthilfegruppen gemeinsam mit Oberbürgermeister Ashok Sridharan und Barbara Genscher, Schirmherrin der Deutschen Herzstiftung, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Kontaktstelle. Die Feier war in einen Selbsthilfetag eingebunden, bei dem sich die Gruppen der Öffentlichkeit vorstellten und die Betroffenen sich mit Experten austauschen konnten. ●



[selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org)  
[www.selbsthilfe-bonn.de](http://www.selbsthilfe-bonn.de)

## KREBS

# Selbsthilfe für Kinder

Wenn Mutter oder Vater an Krebs erkranken, trifft das die Kinder und Jugendlichen genauso unvorbereitet wie die Erwachsenen und erschüttert sie in ihrem seelischen Gleichgewicht. Mit der [Selbsthilfegruppe „Konfetti“](#) des Vereins „Leben mit Krebs“ möchte Heidi Klöckener, selbst eine betroffene Mutter, diese Jungen und Mädchen auffangen und un-

Foto: iStockphoto



terstützen, indem sie mit ihnen spielt, tanzt, singt oder malt. Kinder ab dem Grundschulalter können dazu an jedem ersten Samstag im Monat von 11 bis 13 Uhr in den Club Sankt Augustin, Markt 1, in 53757 Sankt Augustin kommen. Eine Teilnahme ist nur nach telefonischer Anmeldung möglich. ●

**Kontakt:** Heidemarie Klöckener  
Tel.: 0176 72598513 oder 02241/692567

[heidemarie.kloeckener@web.de](mailto:heidemarie.kloeckener@web.de)  
[www.lebenmitkrebs-rsk.de](http://www.lebenmitkrebs-rsk.de)

