

Typisch Mann, typisch Frau? Typisch Selbsthilfe!

Bei seiner traditionellen Auftaktveranstaltung zum Jahresbeginn widmet sich der „Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe“ besonderen Themen.

In der Villa Donnersmarck in Berlin-Zehlendorf ging es dieses Mal um Frauen und Männer in der Selbsthilfe. Wie ticken die Geschlechter? Was denken Frauen und Männer von sich und voneinander? Wie können sie voneinander lernen oder profitieren? Dazu gab es eine Reihe interaktiver Übungen, die mit viel Spaß ausprobiert wurden. Mal waren dabei die Männer, mal die Frauen unter sich, mal gab es gemischte Gruppen, mal Kleingruppen. Die jüngst gegründete Initiative [Mehr Männer in der Selbsthilfe](#) nutzte diese Gelegenheit, um sich den Teilnehmern vorzustellen. Intensiven Austausch ermöglichte ein World-Café und im Plenum wurden überraschende Resümées gezogen.

So scheint man den typischen Mann oder die typische Frau in der Selbsthilfe kaum noch anzutreffen, klassische Frauen- oder Männerrollen und die ent-

sprechenden Vorurteile verschwinden zunehmend. Gleichwohl behalten die Menschen ihre Identitäten und nutzen gerne die Ressourcen des jeweils anderen Geschlechts. Ein Wermutstropfen: An gemischten

Selbsthilfegruppen nehmen noch immer deutlich weniger Männer als Frauen teil – dabei wünschen sich gerade hier nahezu alle Beteiligten einen ausgeglichenen Anteil beider Geschlechter. Diesen Umstand berücksichtigt auch

[das aktuelle Fortbildungsprogramm Aktiv in Selbsthilfe](#) des Arbeitskreises und der [SELKO \(Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen\)](#), das neue



Zur traditionellen Auftaktveranstaltung traf sich der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe in Berlin-Zehlendorf.

Foto: SEKIS



Gruppen sowohl in der Gründungsphase als auch bei ihrer täglichen Arbeit unterstützt. ●

Kontakt:
SEKIS
Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle Berlin
Tel: 030 8926602



Mail: sekis@sekis-berlin.de
Web: www.sekis-berlin.de

WELTKREBSTAG

„Wir können. Ich kann.“

Neue Therapien, verbesserte Heilungschancen – zum [Weltkrebstag 2016](#) zieht Anne Wispler, aktiv in der Selbsthilfe Hautkrebs Berlin, ein Resümée.

Seit zehn Jahren gibt es den Weltkrebstag, um mehr Bewusstsein für Vorbeugung und Behandlung von Krebs zu schaffen. Der Aktionstag steht dieses Jahr unter dem Motto „Wir können – Ich kann“. Denn wir können und sollten als Betroffene aktiv werden – ob individuell oder in der Gemeinschaft. Unsere Erfahrungen aus der Krebsselfhilfe lehren, dass es vielen Betroffenen wichtig ist, selbst am Heilungsgeschehen mitzuwirken.

Schon bei der Entscheidung zu einer Zweitmeinung, bei der Suche nach dem geeigneten Behandlungszentrum können wir Weichen in Richtung bestmögliche Therapie stellen. Und auch bei der Entscheidung für einen gesunden, das Immunsystem unterstützenden Lebenswandel sind wir selbst gefragt. Auf der Webseite www.krebsdaten.de des Robert-Koch-Instituts

Fortsetzung auf Seite 2 >

Fortsetzung von Seite 1 >

findet man die knallharte Statistik, die besagt, dass heute rein rechnerisch jeder zweite Deutsche an Krebs erkrankt. Wichtig ist aber auch, dass heute viele Krebserkrankungen schneller entdeckt und besser behandelt werden können, so dass Krebs heute von vielen Menschen gut überstanden wird. Ganz wichtig sind die Mut machenden Erfahrungen, die Patienten in unseren Selbsthilfegruppen austauschen. Mit der aktiven Herangehensweise hat man zumindest das Gefühl, dem Krebs immer ein Stück voraus zu sein. Das gemeinsame Gespräch gibt Kraft und Orientierung. In der Tat hat sich seit meiner ersten Krebserfahrung 2003 in der Medizin unglaublich viel getan. Einen guten Überblick über neue medikamentöse Wege bietet ein Artikel auf FR Online. Es gibt mittlerweile viele unterschiedliche Ansätze der Therapie, weil auch die Tumoren bei jedem Menschen anders sind. Und so heißt es in dem Artikel: „Nicht jedes Medikament eignet sich deshalb für jeden Krebs – und leider gibt es auch nach wie vor Patienten, die auf keines die-



ser Verfahren ansprechen. Ein Hauptproblem bleibt die extreme Heterogenität und Flexibilität von Tumoren: So treten in einer Krebszelle meist gleich mehrere dutzend veränderte Merkmale auf – und das in unterschiedlichen Kombinationen, die sich im Verlauf der Erkrankung zudem ändern können.“

Dennoch: Die Erfolge beispielsweise beim Melanom sind sehr ermutigend. Viele Jahre mussten wir als Selbsthilfegruppenleiter mit ansehen, dass in fortgeschrittenem Stadium nur wenig Optionen blieben. Jetzt kommen wir kaum mit der Fortbil-

dung hinterher, wenn es um neue Medikamente und Studien geht. Und wir erleben immer öfter, dass Patienten langfristig schwerste Verläufe überleben. So wird Krebs hoffentlich immer mehr zu einer Krankheit, mit der man leben kann, ganz nach dem Motto des diesjährigen Weltkrebstages „Wir können. Ich kann.“

Der Beitrag wurde leicht gekürzt. [Hier](#) finden Sie ihn in voller Länge. ●

AOK-ANGEBOT

Schmerz, lass nach!

Kopfschmerz gehört mit 220 verschiedenen Formen zu den häufigsten Beschwerden in der Bevölkerung. Ein Angebot der AOK Nordost verbessert die Lebensqualität der Betroffenen.

Vielen Patienten steht ein langer Weg bevor, ehe sie die richtige Therapie gefunden haben. Nicht immer sind sie in fachärztlicher Behandlung, viele wechseln häufig ihren Arzt und müssen bei starken Schmerzen manchmal sogar die Rettungstelle aufsuchen. Oft nehmen Betroffene

zu viele oder weniger gut geeignete frei verkäufliche Schmerzmittel ein. Das kann langfristig zu Folgeerkrankungen führen oder sogar weitere Kopfschmerzattacken auslösen. Gemeinsam mit Spezialisten der Charité Berlin bietet die **AOK Nordost** ihren Versicherten exklusiv und kostenfrei das Versorgungsprogramm **Kopfschmerz-SPEZIAL** an.

Das Angebot richtet sich an Patienten, bei denen die Gefahr eines chronischen Kopfschmerzes besteht oder die bereits darunter leiden. Ziel ist es, den Kopfschmerz nachhaltig zu lindern. Dabei arbeiten Spezialisten verschiedener Fachgruppen zusammen – Neurologen, Physio- und Psychotherapeuten sowie

besonders qualifizierte Haus- und Fachärzte. Nach einer strukturierten Diagnose in der **Kopfschmerzambulanz der Charité** erstellen die Experten eine abgestimmte Medikamententherapie, leiten begleitende Maßnahmen wie Verhaltens- oder Bewegungstherapie ein und beraten die Patienten beim täglichen Umgang mit ihrer Krankheit. Im Anschluss an die Untersuchungen und Behandlungen stehen qualifizierte Haus- und Fachärzte bereit, die die Therapie weiterführen. ●

Weitere Informationen erhalten Sie über das AOK-Service-Telefon: 0800 2650800*

*kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz



Foto: AOK Nordost

Halt und Hilfe für die Seele

Vor fast zehn Jahren hat Karin Blana den **Verein Silberstreif** gegründet. Das niedrigschwellige Angebot soll Frauen mit Depression frühzeitig auffangen und ist in Berlin einzigartig.

Fast jeder dritte Europäer leidet mindestens einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung, besonders häufig

gruppen bietet der Verein Wege aus der Isolation. Mit ihrem Angebot trägt die Sozialpädagogin Karin Blana auch dazu bei, chronische Depressionen zu vermeiden.

hervorgegangen: „Silberstreif hat mir viel Halt gegeben. Mittlerweile bin ich weg davon, dass mich alle mögen müssen und ich alle mögen muss. Ich habe ein ganz anderes Selbstvertrauen bekommen und kann jetzt besser unterscheiden, was mir gut tut und was nicht.“ Gegenüber Kolleginnen und Kollegen kann sie sich nun Respekt verschaffen. Zwar findet sie sich auch ab und an in schlechter Stimmung wieder. Doch das sei wie bei einem Auto, das immer mal wieder muckt: „Wenn man die Macken kennt, weiß man, an welcher Stelle man ansetzen muss, damit es wieder läuft.“ ●



sind Depressionen. Weil viele Betroffene die gesellschaftliche Ausgrenzung fürchten, scheuen sie sich oft, Hilfe zu suchen. Vier Jahre ist es her, dass bei Gitte, Anfang 50, Politikwissenschaftlerin, eine **reaktive Depression** (zu deutsch **Anpassungsstörung**) auftrat – eine durch äußere Faktoren verursachte Depression. In der Selbsthilfeorganisation Silberstreif – Krisendienste für Frauen e.V. fand sie Halt und Hilfe, um ihre persönliche Krise selbst in die Hand zu nehmen. Mit wöchentlich stattfindenden Selbsthilfe-

„Silberstreif war mindestens so wertvoll wie eine Gruppentherapie“, sagt Gitte, die ihr seelisches Gleichgewicht durch einen Konflikt mit ihrer Chefin verlor. „In den Gruppen wurde ich meine Sorgen los.“ Dort war sie nicht allein, sondern unter Gleichgesinnten, fühlte sich verstanden und baute Netzwerke auf. „Ich wurde so angenommen, wie ich bin. Ich bekam keine unerwünschten Ratschläge und wurde nicht bewertet“, erzählt sie. Für die Akutversorgung hatte Karin Blana ihr außerdem eine passende Reha-Klinik empfohlen. Dort reflektierte sie das Geschehene, arbeitete es auf und konnte es so nachvollziehen und verstehen. Aus ihrer Krise ist Gitte gestärkt

**Kontakt: Silberstreif – Krisendienste für Frauen e.V.,
Bergmannstraße 28, 10961 Berlin
Tel: 030 25817169**

 **Mail:**
kontakt@silberstreif-ev.de
Web: www.silberstreif-ev.de

VERANSTALTUNGSTIPP

Schmerzen überall – Fibromyalgie

Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz) ist eine heimtückische Erkrankung. Sie ist nur schwer festzustellen und als Ausschlussdiagnose zu verstehen, das heißt, eine Reihe anderer Erkrankungen muss zuvor ausgeschlossen werden. Viele Betroffene haben eine wahre Odyssee von Arztbesuchen hinter sich, bis sie oft nach Jahren eine gesicherte Diagnose erhalten. Doch was dann? Es gibt keine Standardtherapie, die Patienten müssen mit der Erkrankung

leben. Nach der Diagnose sind die Meisten auf sich gestellt und haben mit den vielfältigen Beschwerden zu kämpfen, die Fibromyalgie mit sich bringt. Die **Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV e.V.)** unterstützt die Betroffenen dabei, die Krankheit zu bewältigen. Unter anderem veranstaltet sie einmal im Jahr einen bundesweiten Kongress. **Der Kongress 20. Deutscher Fibromyalgietag findet statt am Samstag, den 21. Mai, um**

9.30 Uhr im Radisson Blu Park Hotel & Conference Centre in Dresden. Für Nichtmitglieder kostet der Eintritt zehn Euro. ●

Kontakt:
Claudia Dextl, Schriftführerin
im Bundesverband DFV e. V.
Tel: 089 149036-62

 **Web:**
www.fibromyalgie-fms.de

Glück trotz Parkinson

Die Parkinson-Selbsthilfegruppe „Mit-ten im Leben“ hat den dritten Band einer Reihe herausgebracht, die verschiedene Probleme behandelt, mit denen Menschen, die unter Morbus Parkinson leiden, konfrontiert sind. Während die ersten



zwei Bände die Folgen der Erkrankung für die Betroffenen („Es ist, wie es“) und für die Menschen ihres sozialen Umfelds („Nichts ist, wie es war“) behandeln, geht es im dritten Band um das Glück. Die zehn Autoren der verschiedenen Beiträge gehen davon aus, dass es für jeden Kranken glückliche Momente und glückliche Zeiten geben kann. Dabei stellen sie grundsätzliche Fragen nach einem sinnstiftenden und erfüllten Leben. ●

Jens Harms, Jürgen Hoffmann (Hrsg.): Trotzdem: Glück. Parkinsonberichte III; Verlag novuprint, Hannover 2015, 128 Seiten, 11,50 Euro
Kostenlose Exemplare gibt es bei der AOK Nordost, solange der Vorrat reicht:

Kontakt: Detlef Fronhöfer
Tel: 0800 265080-32416*



Mail: detlef.fronhoefer@nordost.aok.de

*kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz

TERMIN



Die Initiative **„Mehr Männer in der Selbsthilfe“** ist gestartet. Unter www.maennerselbsthilfe.de gibt es Informationen zu ihren Zielen und Veranstaltungen, wie beispielsweise einen Workshop aus der Reihe **Von Mann zu Mann**, der am **Dienstag, dem 8. März, von 18 bis 21 Uhr**, stattfindet. Dabei geht es darum, wie sich Probleme oder Konflikte lösen lassen – sicher nicht jederManns Sache. Treffpunkt ist das **Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Seminarraum 1.24**. Anmeldungen sind unter **030 859952-30/-33** oder **per Mail** unter selbsthilfe@nbhs.de möglich.

~~MANN KÖNNTE JA~~
~~MANN MÜSSTE MAL~~
~~MANN WÜRDE DANN~~
MANN! MACH JETZT!

SELFIES – JETZT HELFE ICH MIR SELBST



Cartoon: fech und klämke