

INTERKULTURELLE SELBSTHILFE

Demenz auf Türkisch

„Mein Leben – Meine Gesundheit“ heißt eine Veranstaltungsreihe der Türkischen Gemeinde in Schleswig-Holstein e. V. und **KIBIS Kiel**. Um Demenz ging es bei einem Vortrag im Dezember.

Knapp 30 Zuhörer, überwiegend Frauen, folgten den Ausführungen von Rita Erlemann vom **AWO Kreisverband Kiel**. In einer Vorstellungsrunde tauschten sich die Teilnehmer aber zunächst über ihren privaten oder beruflichen Bezug zum Thema Demenz – türkisch Demans – aus. Der anschließende Vortrag führte zunächst ganz allgemein ins Thema ein: Was ist Demenz? Welche Ursachen hat sie? Was können Angehörige tun? Welche Verhaltensweisen der Angehörigen sind förderlich, welche destruktiv? Welche psychischen Besonderheiten bringt eine Demenz mit sich? Ergänzt durch viele Bilder wurden sehr anschaulich die psychischen Konflikte und Veränderungen demenzkranker Menschen dargestellt. „Eine gute Umgebung ist für einen Demenzkranken das beste Medikament“ – diesen universellen Rat gab die Diplompsychologin Rita Erlemann den Anwesenden.

Im Anschluss stellten die Zuhörer dann eine ganze Reihe sehr konkreter Fragen. Kann starker Alkoholkonsum Demenz auslösen? Der Arzt empfiehlt viel Bewegung, ist das wirklich sinnvoll? Welche Unterschiede in der Pflege kennzeichnen die deutsche und die türkische Kultur? Wo gibt es Betreuungsangebote? Nadiye Bahar Ercan, eine Mitarbeiterin der **Türkischen Gemeinde**, übersetzte den Vortrag sowie die Fragen und Antworten der Gesprächsrunde ins Türkische beziehungsweise Deutsche. ●

Im Anschluss stellten die Zuhörer dann eine ganze Reihe sehr konkreter Fragen. Kann starker Alkoholkonsum Demenz auslösen? Der Arzt empfiehlt viel Bewegung, ist das wirklich sinnvoll? Welche Unterschiede in der Pflege kennzeichnen die deutsche und die türkische Kultur? Wo gibt es Betreuungsangebote? Nadiye Bahar Ercan, eine Mitarbeiterin der **Türkischen Gemeinde**, übersetzte den Vortrag sowie die Fragen und Antworten der Gesprächsrunde ins Türkische beziehungsweise Deutsche. ●

Kontakt: AWO Beratungsstelle Demenz und Pflege, Rita Erlemann, Tel.: 0431 7757044



r.erlemann@awo-kiel.de
www.awo-kiel.de

Illustration: Stockphoto



VERBÄNDE UND KONTAKTSTELLEN

Vernetzt in die Zukunft

Die Selbsthilfe-Landesverbände und die Selbsthilfekontaktstellen in NRW arbeiten oft getrennt. Dabei ließe sich gemeinsam viel mehr bewegen. Doch wie kann eine gemeinsame, NRW-weite Strategie aussehen? Darum ging es bei einer **Tagung am 15. Februar** in Dortmund. Vier Themen, die bisher meistens getrennt bearbeitet werden, standen dabei im Fokus: „Chronisch krank am Arbeitsplatz“, „Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe“, „Generationenwechsel in der Selbsthilfe“ und „Junge Selbsthilfe“. Ziel war es, möglichst konkrete Ideen für gemeinsame Schritte zu entwickeln. Impulse dafür gab Prof. Dr. Rolf Rosenbrock, Vorsitzender des **Paritätischen Gesamtverband e.V.** und ausgewiesener Experte des Gesundheitswesens. Am Ende der Tagung verabredeten die rund 100 Teilnehmer, wo und wie sie künftig gemeinsam handeln wollen, um Patienten mehr Gehör zu verschaffen. ●



Foto: Uta Burchart

Wollen die Selbsthilfeverbände in NRW besser vernetzen (v. l.): Hermann Zaum (Der Paritätische NRW), Petra Belke (Selbsthilfekontaktstellen NRW), Prof. Dr. Rolf Rosenbrock (Gesamtverband des Paritätischen), Dr. Volker Runge (Gesundheitsselfhilfe NRW) und Katharina Benner (Der Paritätische NRW)

NACHGEFRAGT

„Gemeinsam erreicht man mehr!“

Barbara Steffens ist in Nordrhein-Westfalen Ministerin für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Eine große. Wie unterstützend Selbsthilfe in einer schwierigen Lebenssituation sein kann, habe ich durch die Parkinson-Erkrankung meiner Mutter erfahren. Die meisten Informationen über die Erkrankungsstadien, Hilfen und Tipps haben wir damals aus den Reihen der Selbsthilfe bekommen. Das war für uns beide enorm wichtig. Aber auch bei meiner politischen Arbeit hat die Selbsthilfe einen hohen Stellenwert. Expertinnen und Experten in eigener Sache übermitteln mir im Dialog immer wieder viel von ihrem Wissen, von ihren Erfahrungen. Das ist sehr hilfreich. Die Kompetenz der Selbsthilfe ist im Gesundheitswesen unverzichtbar.

Was braucht die Selbsthilfe?

Selbsthilfe braucht einen Rahmen: einen Raum, eine Anlaufstelle, Hilfe in dem Moment, in dem sie benötigt wird, beispielsweise telefonisch. Dazu gehört auch eine entsprechende Unterstützung für eine funktionierende Infrastruktur. Vor allem aber braucht die Selbsthilfe Menschen, die ihre eigenen Erfahrungen und ihr Wissen teilen wollen, denn gemeinsam erreicht man mehr!

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Legt man Dir Steine in den Weg, entscheidest Du selbst, was Du daraus machst: Mauern oder Brücken. ●

Barbara Steffens



Foto: Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen

SCHON GEWUSST?

Projektförderung



Für die Anträge auf Projektförderung gibt es keine Abgabefrist, sie können ganzjährig gestellt werden. Im Jahr 2017 fördert die AOK NordWest Projekte von Selbsthilfeorganisationen sowie regionale Selbsthilfegruppen, bis das Selbsthilfebudget ausgeschöpft ist. ●

Hier finden Sie die aktuellen Antragsformulare:

Nordrhein-Westfalen
www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de



Schleswig-Holstein
www.arge-selbsthilfe-foerderung-sh.de

LECKER, LECKER

Heißer Balsam für die Seele

Nasskaltes Schmuddelwetter oder winterliches Schneetreiben? Heiße Getränke sorgen dafür, dass uns schnell wärmer wird, und fördern das Wohlbefinden. Haben Sie zum Beispiel schon einmal heiße Schokolade mit Chili probiert? Schmeckt lecker und weckt die Lebensgeister.

Zutaten:

- 4 TL echtes Kakaopulver (ungesüßt)
- 2 TL Zucker
- 800 ml Milch (1,5 % Fett)
- 80 g Zartbitterschokolade
- 1 Chilischote

Zubereitung:

600 ml Milch in einem Topf langsam erhitzen. Chilischote waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Je nach gewünschter Schärfe mehr oder weniger Ringe in die Milch geben. Kakaopulver und Zucker mit der restlichen kalten Milch in einem Schüttelbecher klumpchenfrei mischen. Mit dem Schneebesen in die kochende Milch einrühren. Den Topf vom Herd nehmen. Die Schokolade fein hacken und in die heiße, nicht mehr

kochende Milch einrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Jetzt noch die Chilischote entfernen – und genießen!

Wussten Sie schon?

Früher wurde Schokolade ausschließlich getrunken. Die Azteken kannten sie nur in flüssiger Form. Auch als spanische Mönche die Köstlichkeit im 16. Jahrhundert nach Europa brachten, wurde sie zunächst nur getrunken. Gut, dass wir uns die Leckerei heutzutage auf vielfältige Art gönnen können.

Viel Spaß beim Schlemmen! ●



Illustration: iStockphoto

GRUPPE IM FOKUS

Gemeinsam aus der Krise

„Der Mensch ist mehr als (s)ein Problem!“ – so lautet das Motto der Selbsthilfegruppe „Begegnungen“ aus Elmshorn.

Die Mitglieder dieser Gruppe wollen in Lebensfragen und -krisen Hilfe geben. Jeder Mensch ist dabei willkommen mit seinen Ängsten, seiner Sucht, seinen Fragen ... die Aufzählung lässt sich individuell und beliebig fortsetzen.

Neben ihren wöchentlichen Treffen gestaltet die Gruppe ein- bis zweimal jährlich Wochenendseminare, die von Referenten begleitet werden. Dabei geht es darum, die eigene Persönlichkeit zu festigen und das Selbstwertgefühl zu stärken, um Verantwortung im Lebensgeschehen zu übernehmen und eigene Schritte zu wagen. ●



Selbsthilfegruppe
„Begegnungen“

Jeden Mittwoch von
19.30 bis 21.30 Uhr
Verein für Jugendhilfe
und Soziales,
Bauerweg 34,
25335 Elmshorn

Kontakt: Frank Rechter,
Tel.: 04122 82880

Foto: iStockphoto

JUNGE SELBSTHILFE

Offen für alle Themen


Ein Stammtisch „Junge Selbsthilfe“ hat sich in Flensburg gegründet. Er richtet sich an junge Menschen zwischen 18 und 35, die Lust haben, sich mit anderen auszutauschen, die erfahren möchten, was in einer Selbsthilfegruppe passiert und wie andere mit ihren Problemen oder Erkrankungen umgehen.

Jeder kann über das sprechen, was ihn gerade bewegt. Denkbare Themen sind Stress in der Ausbildung oder im Studium, Ängste, Depressionen oder chronische Erkrankungen. Die persönlichen Vorteile einer Selbsthilfegruppe

sind zahlreich und individuell: sich selbst besser kennenlernen, aktiv Schwierigkeiten überwinden, sich für andere einsetzen und Selbstvertrauen gewinnen.

Betroffene und Angehörige sind gleichermaßen willkommen. Wer teilnehmen möchte, wird vorab um eine kurze Info per Telefon oder E-Mail gebeten. ●

Kontakt:
Tel.: 0461 5032618

 kibis@hausderfamilie-flensburg.de

GESUNDHEITSTIPP

Körper und Seele im Einklang

Kennen Sie schon den AOK-Kurs „Lebe Balance“? Hier können Sie Achtsamkeit und Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Forderungen anderer trainieren. Informationen über diesen und weitere Kurse finden Sie im Netz. ●



AOK-Gesundheitskurse

TERMINE

Markt der Möglichkeiten

Regionale Akteure der Zivilgesellschaft präsentieren ihre Angebote und Aktivitäten am 17. und 18. Mai bei einem [Markt der Möglichkeiten](#) im Regionalen Berufsbildungszentrum (RBZ) Wirtschaft in Kiel. Das Themenspektrum ist breit gestreut. Es reicht von Engagement für Gerechtigkeit in der „Einen Welt“ über Umweltschutz bis zu sozialem Ausgleich und Unterstützung, etwa durch Selbsthilfegruppen. ●

RBZ Wirtschaft,
Westring 444, 24118 Kiel



www.kibis-kiel.de/aktuell

Einfach mal reinhören

Radio Sonnengrau – die erste Radiosendung rund um psychische Erkrankungen, Seele und Mensch. Jeden ersten Mittwoch im Monat von 19 bis 21 Uhr im Livestream. ●



www.radiosonnengrau.de