

Laufend gegen Krebs

Dass Bewegung bei vielen Volkskrankheiten vorbeugt und hilft, ist erwiesen. Studien deuten darauf hin, dass körperliche Aktivität auch vor Tumoren schützen kann und Krebserkrankungen positiv beeinflusst.




Foto: Bewegte Frauen – laufend gegen Krebs

Geschafft, aber glücklich: Insgesamt 117 Kilometer legten die 13 Teilnehmerinnen der Berliner Selbsthilfegruppe „Bewegte Frauen“ beim Leipziger Sonnenblumenlauf zurück.

Fakt ist: Bewegung und Sport halten gesund und machen unser Immunsystem widerstandsfähiger. Genau deshalb haben Sieglinde Erban und Katrin Voland vor zwei Jahren im Süden Berlins die Selbsthilfegruppe „Bewegte Frauen – laufend gegen Krebs“ gegründet. Die Idee dahinter war, eine Gruppe ins Leben zu rufen, die es betroffenen Frauen ermöglicht, in der Natur Kraft zu schöpfen und zu ihrer gesundheitlichen Balance zurückzufinden. Die Teilnehmerinnen treffen sich mehrmals monatlich an verschiedenen Orten zu ganz unterschiedlichen Lauf- oder Wanderveranstaltungen. Bei der gemeinsamen Bewegung im Freien können sich die Frauen austauschen und unterstützen, denn der Erfah-

rungsschatz der Betroffenen ist enorm. Therapiebegleitend möchte die Gruppe sowohl in der Nachsorge als auch präventiv ein Treffpunkt für Krebspatienten und ihre Angehörigen sein. Den einzigen festen Ort für Verabredungen bildet die Webseite www.bewegtefrauen.com. Dort finden sich auch die Termine der unterschiedlichen Lauf- und Wanderveranstaltungen. ●

Kontakt: Karin Voland
Tel.: 0174 2101859

 **Mail: shg.bewegtefrauen@gmail.com**
Web: bewegtefrauen.com

GEDICHT

Betroffen

Ich bin betroffen und noch mehr,
denn es ist nichts mehr wie vorher,
wie in der Zeit vor diesem „Jetzt“
und ich habe Angst und bin entsetzt.

Nun sind Tabletten mein Proviant
und Schmerz wie vorher nie gekannt,
ist Dauergast in meinem Tag
und vieles geht nicht, wie ich's mag.

Bewegung tut dem Körper gut
und braucht doch täglich neuen Mut
und immer wieder Disziplin
und oftmals weiß ich nicht wohin.

Dann möchte ich vor Kummer
schrei'n
und fühle mich noch mehr allein,
bin energielos, müde, leer
und denke, weiter geht's nicht mehr.

Und irgendwie geht das vorbei,
die Augen werden klar und frei,
ich stell' mich vor den Spiegel hin
und seh' mich so, wie ich es bin.

Beweg' mich vorwärts und zurück
und vieles geht noch, welch ein Glück,
dann fange ich zu turnen an
und mir wird klar, was ich noch kann.

Und keine Zeit ist mehr zu ruh'n,
jetzt will ich, was zu tun ist, tun
und dann mit Herz und mit Verstand
nehm' ich mein Leben in die Hand.

Verfasserin unbekannt, vorgetragen bei der 25-Jahr-Feier des Landesverbandes Brandenburg der Frauenselbsthilfe nach Krebs am 23. April 2016 in Erkner

Premiere in der Hauptstadt

Parkinson bewegt – unter diesem Motto fand in Berlin-Mitte das erste Symposium der Selbsthilfegruppe **Jung und Parkinson (JuP)** statt.

„Wir haben uns für dieses Motto entschieden, weil Bewegung bei Parkinson das A und O ist. Tägliche Übungen, Spaziergänge und Hausarbeit können die Erkrankung im günstigsten Fall verlangsamen. Das wünscht sich natürlich jeder von uns“, so JuP-Sprecherin Kerstin Krolop. Beim Symposium am 12. März, das sich vor allem an jung erkrankte Menschen richtete, gab es deshalb zahlreiche Bewegungsangebote. Das Programm umfasste Tanzen, **BIG** (eine spezifische Bewegungstherapie bei Parkinson), Tai-Chi, Musiktherapie sowie Kunst und Kultur von „Parkis für Parkis“. Auch das Basteln, ideal für die Feinmotorik, fand Anklang. Alle Workshops waren gut besucht, die Veranstalter wurden mit fröhlichen und lachenden Gesichtern belohnt. An zusätzlichen Ständen konnten sich die Teilnehmer über Therapieansätze und Alltagshilfen informieren.



Foto: Privat

Kompetente Referenten informierten über das Krankheitsbild Parkinson und das Thema Pflegeversicherung, beantworteten viele Fragen und kamen mit den Teilnehmern ins Gespräch. Der Besucherandrang war so groß, dass schon nach kurzer Zeit zusätzliche Stühle hermussten. Alles in allem war es eine sehr gelungene Veranstaltung. Das Feedback

der aus ganz Deutschland angereisten Gästen war ausnahmslos positiv. Die Gruppe dankt allen, die das Symposium unterstützt und zu seinem Gelingen beigetragen haben. ●

Kontakt: Kerstin Krolop, JuP-Berlin
Tel.: 0157 57144870



Mail: kerstinkrolop@jungundparkinson.de
Web: www.jung-und-parkinson.de

MENSCHEN

Grenzen überwinden



Foto: Privat

Patrick Chmiela von der Flow-Sprechgruppe für junge Stotternde in Berlin beschreibt seinen Weg in die Selbsthilfe und welche Wirkung sie auf ihn ausübt.

2011 startete die **Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e. V. (BVSS)** das Projekt Generationenwechsel. Ziel war es, ein Konzept für eine Junge Stotterer-Selbsthilfe zu entwickeln. Die Personen, die es verwirklichen wollten, nannten sich Youth-Team. In mehreren Workshops feilten sie an dem Konzept und tüftelten Ideen aus. So entstand ein

Papier, mit dessen Hilfe interessierte Stotterer eine eigene Selbsthilfegruppe gründen können. Dann ging es in die Praxisphase – funktionieren die theoretischen Überlegungen überhaupt? Im Jahr 2012 wurden die ersten Gruppen auf der Basis unseres Konzeptes ins Leben gerufen. 2015 wurde das Projekt abgeschlossen. Heute gibt es deutsch-

landweit bereits zehn aktive Gruppen, Tendenz steigend.

Soweit die Eckdaten zum Projekt, nun zu meinem Weg dorthin. Ich stand am Ende meiner Stottertherapie, als mir meine Logopädin von der Gründung des Youth-Teams berichtete. Bis dahin hatte ich nur wenige, eher schlechte Erfahrungen mit der Selbsthilfe gemacht.

Fortsetzung auf Seite 3 >



Fortsetzung von Seite 2 >

Dennoch habe ich mich um einen Platz im Team beworben. Die Aussicht, andere Stotterer kennenzulernen, gefiel mir. Ich freute mich auf den ersten Workshop. Die Atmosphäre war gut, jeder Teilnehmer konnte Ideen einbringen. Schnell waren wir einig, wie wir uns eine gute Selbsthilfegruppe vorstellen und was wir auf keinen Fall wollen.


Ich fühlte mich wohl in der Gruppe, hier war ich Experte für ein Thema, mit dem ich mich vorher weniger auseinandersetzen wollte. Darüber, dass der Name Selbsthilfegruppe auf jeden Fall geändert werden müsse, waren wir uns rasch einig. Wir nennen uns seitdem Flow – Die junge Sprechgruppe der BVSS. In der Praxisphase gründete ich eine Flow-Gruppe in Berlin, zu der schnell mehr und mehr Teilnehmer kamen. Wenn unser Youth-Team gebeten wurde, Flow zu präsentieren, stellte ich mich gerne zur Verfügung. 50, 100 oder 150 Zuhörer – so etwas hätte ich zu Schulzeiten nie für möglich gehalten. Das Stottern war nichts mehr, das ich zu verstecken versuchte. Ich erkannte, dass in mir viel mehr steckte, als ich mir früher zugetraut hatte.



Bei der Moderation eines Galaabends mit 150 Gästen fühlte ich mich stark. Parallel ging ich weiter in die Flow-Sprechgruppe. Doch ich merkte, dass das Drumherum – Organisieren und Präsentieren, Entwickeln und Gestalten – mehr Einfluss auf meine Entwicklung hatte, als die Gruppe selbst. Der Begriff Selbsthilfe

wandelte sich für mich. Es sind nicht nur Treffen und Gespräche, hier habe ich auch die Möglichkeit, mich auszuprobieren. Ich kann Grenzen überwinden, weil ich keinen Erfolgsdruck empfinde. Hier ist es nicht schlimm, an einem Wort hängen zu bleiben – im Gegenteil, so wissen andere, dass Stottern keine Einschränkung sein muss. Die Selbsthilfe hat mein Leben verändert, doch anders, als ich es gedacht hätte. ●

Kontakt:
Flow – Sprechgruppe Berlin
Marchlewskistraße 25 e
10243 Berlin

 **Mail:** berlin@flow-sprechgruppe.de
Web: www.flow-sprechgruppe.de


TERMIN

Begegnen und begeistern

Beim [Berliner Selbsthilfe-Festival am 9. Juli](#) auf dem Tempelhofer Feld kommen Menschen aus allen Stadtteilen zusammen, um ihre Arbeit in den verschiedensten Gruppen zu präsentieren. Im Mittelpunkt stehen Selbsthilfeforen, die im Kontrast stehen zum Klischeebild des Stuhlkreises. Neben einer großen Bühne wird es ein Ausstellungszelt, ein Filmzelt, Workshops und Familienangebote geben. Viele Aktionen laden dazu ein, selbst Erfahrungen zu sammeln – sei es im spontanen Verfassen kurzer Prosatexte, beim kreativen Arbeiten oder im Rollstuhlfahrer-Parcours. Ausgerichtet wird das Festival von den Berliner Selbsthilfeverbänden [SEKIS](#) und [Selko e. V.](#), der [Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V.](#), der [Landesstelle Berlin für Suchtfragen e. V.](#) und dem [Paritätischen Berlin](#). ●



Kontakt: Birgit Sowade
Tel.: 030 3946364

 **Mail:** kontakt@stadtrand-berlin.de
Web: selbsthilfe-festival-berlin.de

HUMOR

Guter Rat ist manchmal teuer

Sagt ein Gärtner zum Stotterer: „Du, ich weiß ein gutes Mittel gegen das Stottern. Kostet aber 20 Euro.“ Der Stotterer gibt ihm das Geld. „Mundhalten“, antwortet der Gärtner. Der Stotterer geht gedemütigt weg. Als sie sich das nächste Mal treffen, sagt der Stotterer: „Du, ich weiß ein gutes Mittel gegen Unkraut.“ „Sag schon“, antwortet der Gärtner. „Kostet aber 30 Euro“, erwidert der Stotterer. Der Gärtner gibt sie ihm. „Betonieren“, antwortet der Stotterer.

Gemeinsam statt einsam

Am 1. Juni wurde das Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum (SEKIZ) in Potsdam 25 Jahre alt – ein Grund, zu feiern und sich zu erinnern.

Der Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Ein Weg, um diesen Wunsch zu verwirklichen, ist die Selbsthilfe. Die Hilfe zur Selbsthilfe, die sich auf die Grenzsituation zwischen Gesundheit und Krankheit bezieht, gehört zu den Aufgaben des SEKIZ e. V. in Potsdam.

Als erstes Projekt startete 1991 die Potsdamer Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe (PIKS) in der Konrad-Wolf-Allee. Bis heute unterstützt die PIKS die Gründung von Selbsthilfegruppen, berät sie und macht sie bekannt. In den neuen Bundesländern leisteten die PIKS-Mitarbeiter Pionierarbeit. Als zweites Projekt kam 1992 eine Begegnungsstätte hinzu. 1994 zog die PIKS in die Räume des Potsdamer Gesundheitszentrums in die Hebbelstraße. Der Umzug war die richtige Entscheidung, denn die Zahl der Selbsthilfegruppen

stieg stetig. Das dritte SEKIZ-Projekt, die Freiwilligenagentur (FWA), entstand 1998. Menschen, die ehrenamtlich tätig sein wollen, werden hier beraten und weitervermittelt. Im Jahr 2000 erfolgte die räumliche Vereinigung aller drei SEKIZ-Säulen – PIKS, FWA und Begegnungsstätte – unter einem Dach in der Hermann-Elflein-Straße 11 in der Potsdamer Innenstadt. Gemeinsam haben FWA und PIKS mehrere Ehrenamtsprojekte entwickelt. Das Selbsthilferadio HELP FM und die Videowerkstatt „Junge Selbsthilfe“ agieren sogar landesweit.

Die SEKIZ-Gründergeneration ging 2014 in den Ruhestand. Seitdem setzt ein neues Team die Arbeit fort. Die PIKS betreut 107 autonom organisierte Selbsthilfegruppen, 48 davon direkt in den Räumen des SEKIZ. Bei der Freiwilligenagentur engagieren sich regelmäßig mehr als 60 Ehrenamtliche. ●

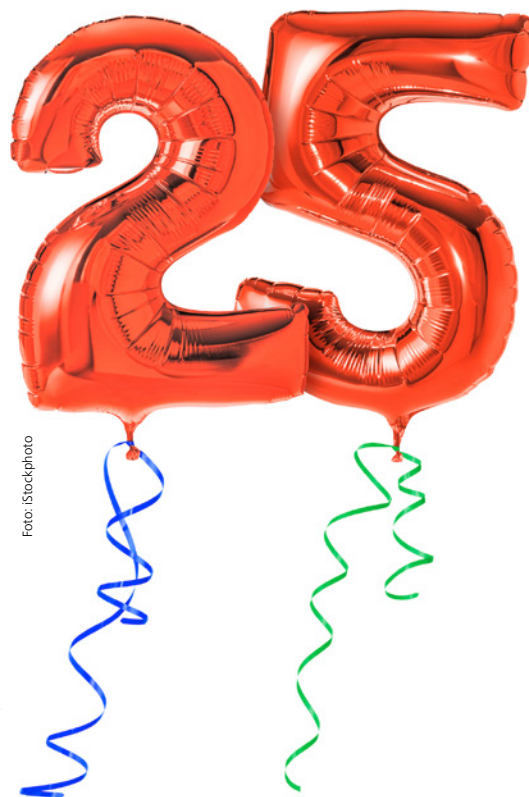


Foto: iStockphoto

Kontakt: SEKIZ e. V. Potsdam
Hermann-Elflein-Straße 11
14467 Potsdam
Tel.: 0331 6200280



Mail: hilfe@sekiz.de
Web: www.sekiz.de

TERMIN

Politikern auf den Zahn fühlen

Dialog vor der Wahl zum Berliner Abgeordnetenhaus, Freitag, 24. Juni, 16–19 Uhr, im Roten Rathaus (Raum 338), Judenstraße 1, 10178 Berlin

Wohnen, Arbeit, Mobilität, Gesundheit, Pflege, Bildung – wie wollen sich die Parteien für Menschen mit chronischen Krankheiten und Behinderungen einsetzen? Die Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V. lädt zu einem

Illustration: iStockphoto



konstruktiven Dialog ein mit Thomas Isenberg (SPD), Joachim Krüger (CDU), Dr. Susanna Kahlefeld (Bündnis 90/Die Grünen), Elke Breitenbach (DIE LINKE), Alexander Spies (Piraten) und weiteren Experten aus den Fraktionen. Die Veranstaltung ist kostenlos, der Zugang ist barrierefrei. ●

Anmeldung:

Gerlinde Bendzuck, Tel.: 030 27592525



Mail: info@lv-selbsthilfe-berlin.de