

MULTIPLE SKLEROSE

Die eigene Kraft entdecken

Der Mensch ist stärker, als er glaubt – auf dieser Annahme beruht das Empowerment-Konzept. Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft setzt es bei ihren Beratungen ein.



Foto: iStockphoto

Selbstbewusst und lebensbejahend trotz Krankheit: Empowerment setzt neue Kräfte frei.

Multiple Sklerose (MS) ist eine fortschreitende Erkrankung, dementsprechend groß ist die Belastung für die Betroffenen und ihre Angehörigen. Immer wieder müssen sie sich auf neue Lebenssituationen einstellen. Bedarf der Erkrankten der Pflege, übernehmen dies häufig Partner und Kinder – zusätzlich zu ihren sonstigen Aufgaben und Verpflichtungen wie Beruf oder Schule.

Die Angehörigen von MS-Erkrankten haben viele Sorgen und Fragen. Das gilt vor allem für minderjährige Kinder, deren Mutter oder Vater betroffen sind. Auch die Partnerschaft kann durch die Krankheit belastet werden. Hier bietet die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), [Landesverband Schleswig-Holstein e.V.](http://LandesverbandSchleswig-Holstein.e.V.), mit dem Empowerment-Ansatz neue Hilfen an.

Hinter dem Begriff „Empowerment“, zu Deutsch Selbstbefähigung, steckt der Gedanke, das Leben mit gesundem Selbstbewusstsein zu meistern. Die Grundannahme dabei: Menschen haben die Kraft, sich zu ändern und Entscheidungen über ihr Leben selbst zu treffen.

Bezogen auf eine schwere Erkrankung wie MS bedeutet das, zum Experten in eigener Sache zu werden, die Verantwortung nicht mehr anderen zu überlassen und aus der Opferrolle in die des aktiv Handelnden zu schlüpfen. Raus aus der Resignation, hin zu einer positiven, lebensbejahenden Haltung – das ist das Ziel des Empowerment-Ansatzes.

Nach diesen Grundsätzen berät der DMSG-Landesverband Schleswig-Holstein Angehörige MS-kranker Menschen. Aus den bisher geführten Gesprächen

Fortsetzung auf Seite 2

FACHTAGUNG

Selbsthilfe für Taubblinde

Schätzungsweise 4.000 bis 9.000 Menschen in Deutschland sind taubblind. Die Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit möchte diesen durch ihre eingeschränkte Mobilität und Kommunikation sehr zurückgezogen und isoliert lebenden Menschen ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Vor drei Jahren startete deshalb das Projekt [„Taubblind sein – Selbsthilfe leben lernen“](http://www.gesellschaft-taubblindheit.de). Es konnte Betroffenen und Angehörigen Wege zu mehr gesellschaftlicher Teilhabe weisen und vielen taubblinden und höresehbehinderten Menschen den Kontakt zu Selbsthilfegruppen ebnen. Einige von ihnen wurden so ermutigt, gute Ideen umzusetzen und sogar eigene Selbsthilfegruppen zu gründen.

Interessierte können das Projekt und seine Akteure am 20. April 2018 auf einer [Fachtagung](#) im Haus der Technik in Essen kennenlernen. Die Veranstaltung ist barrierefrei, Gebärdensprachdolmetscher und Schriftdolmetscher sind vor Ort. Über vermittlung@gesellschaft-taubblindheit.de gibt es Hilfe bei der Suche nach Taubblindenassistenten. ●

Illustration: iStockphoto



www.gesellschaft-taubblindheit.de

Fortsetzung von Seite 1

zeigte sich, dass der Umgang mit der Erkrankung und eine positive Einstellung zu den Beratungsschwerpunkten zählen. Dabei geht es vor allem darum, zu verhindern, dass die Multiple Sklerose das Familienleben zu sehr bestimmt. Darüber hinaus kommen viele konkrete Aspekte zur Sprache, etwa zum Umgang mit einer Verschlechterung des Erkrankungsverlaufes, zur Familienplanung oder wie man Kinder angemessen über die Erkrankung informiert.

Ein neues ehrenamtliches Angebot ist der [Gesprächskreis in der Region Gettorf](#) (Kreis Rendsburg-Eckernförde). Er wird von einer Angehörigen betreut, die telefonisch auch landesweit Fragen beantwortet. Hinzu kommen die seit längerem bestehenden Gesprächskreise in Flensburg und Elmshorn. Ergänzt werden diese Angebote durch das Seminar „Junge Eltern und MS“, einen Familienausflug in den Tierpark Neumünster und



Foto: iStockphoto

Beratungsgespräche helfen Angehörigen dabei, schwierige Situationen zu meistern.

ein Empowerment-Trainingswochenende ([hier](#) geht es zum Seminarplan).

Mehrere [Broschüren zum Thema Empowerment](#) hat der DMSG-Bundesverband veröffentlicht. Die Informationshefte [„Familienleben mit MS“](#) und

[„Papa hat MS“](#) entstanden unter Beteiligung des AOK-Bundesverbandes. ●

dmsg-schleswig-holstein@dmsg.de
www.dmsg-sh.de

NACHGEFRAGT

„Eine wertvolle Wissensbörse“



Foto: MAGS NRW

Karl-Josef Laumann ist Minister für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Als Patientenbeauftragter der Bundesregierung habe ich sehr gute Erfahrungen mit der Selbsthilfe machen dürfen, die ich auch für meine Arbeit als nordrhein-westfälischer Gesundheitsminister mitgenommen habe. Für mich ist die organisierte Selbsthilfe ein wichtiger Teil unseres Gesundheitswesens und eine gewichtige Stimme der Patientinnen und Patienten. Sie ist für Betroffene und Hilfesuchende eine wertvolle Wissensbörse und ermöglicht ihnen gerade in schwierigen Lebenssituationen mehr Lebensqualität. Möglich ist das jedoch nur durch die vielen Menschen, die sich in der Selbsthilfe mit Kompetenz engagieren.

Was braucht die Selbsthilfe?

Auch ehrenamtliche Arbeit braucht Struktur. Darum bin ich froh, dass wir in Nordrhein-Westfalen in vielen Städten und Kreisen engagierte Selbsthilfe-Kontaktstellen haben, die die Patienten auf ihrem Weg begleiten und unterstützen. Auf Landesebene haben wir wiederum die KOSKON als Ansprechpartnerin und Serviceeinrichtung für die Kontaktstellen. Selbsthilfe braucht jedoch auch Raum für Austausch und Vernetzung. Dafür steht mit der Selbsthilfeakademie eine hervorragende Plattform für Dialog und Weiterbildung zur Verfügung.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Geteiltes Leid ist halbes Leid. ●

VERWAISTE ELTERN

Sturz ins Bodenlose

Der Verlust eines Kindes ist ein entsetzlicher Schicksalsschlag. Ein Netzwerk von Selbsthilfegruppen in Schleswig-Holstein will den Betroffenen zur Seite stehen.



Foto: Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister Schleswig-Holstein e.V.

Nach dem Tod eines Kindes ist nichts mehr, wie es vorher war.

Familien, in denen ein Kind stirbt, haben das Gefühl, ins Bodenlose zu stürzen. Der Schmerz von Eltern, Geschwistern und Angehörigen ist unermesslich – ganz egal, ob das Kind während der Schwangerschaft, in den ersten Lebensjahren, als Jugendlicher oder Erwachsener starb. Menschen, die Ähnliches erleben, können diese abgrundtiefe Trauer verstehen und Halt geben. Die [„Verwaisten Eltern und trauernden Geschwister Schleswig-Holstein e.V.“](#) sind ein Netzwerk von

Selbsthilfegruppen für Familien und deren Angehörige. Viele Gruppen orientieren sich mit ihrem Angebot am Alter der verstorbenen Kinder. Sie treffen sich einmal im Monat unter kompetenter Anleitung. Eine [Landkarte](#) zeigt, an welchen Standorten in Schleswig-Holstein regelmäßige Treffen in begleiteten Selbsthilfegruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten werden.

Wer ein Kind verloren hat, findet hier andere Betroffene, die ihren Fragen und

ihrer Verzweiflung nicht ausweichen. Miteinander fühlen sich die Trauernden normal in einer unnormalen Situation. Eltern tauschen sich über ihre lebenden und ihre toten Kinder aus, die alle gemeinsam zu ihrer Familie gehören. Sie ermutigen einander zum Durchhalten und Weiterleben. Erfahrene Trauerbegleiter geben ihnen Orientierung im Chaos der Gefühle und regen sie dazu an, die Trauer aktiv zu gestalten und für das tote Kind einen angemessenen Platz in der Geschichte der Familie zu suchen. Das ähnliche Schicksal verbindet und verbündet die Familien.

Auch betroffene Geschwisterkinder und Jugendliche trägt die Gemeinschaft durch die schwere Zeit. Sie finden in eigenen Gruppen eine ihrem Alter entsprechende Ansprache und Möglichkeiten, ihren Kummer zu gestalten. Es ist das Ziel des Netzwerks, Familien eine ortsnahe Begleitung anzubieten, damit niemand, der Halt und Orientierung sucht, auf der Strecke bleibt. ●



heinen@vesh.de
www.vesh.de

TERMINE

Interessante Veranstaltungen im Frühjahr

Pinneberg

Ein [Selbsthilfetag](#) findet am Samstag, dem 21. April 2018, in der Rathauspassage statt. Neben Infoständen verschiedener Selbsthilfegruppen wird es auch kulturelle Programmpunkte geben.

Lübeck

„[Erlebnistag Mensch](#)“ lautet das Motto des diesjährigen Selbsthilfetages mit über 30 Gruppen und Initiativen. Er findet am Samstag, dem 28. April 2018, von 11 bis 17 Uhr auf dem Rathausmarkt statt.

Detmold

„[Unsere Rechte als Psychiatrie-Erfahrene](#)“ heißt ein Vortrag am Mittwoch, dem 23. Mai 2018. Beginn ist um 19:30 in der Begegnungsstätte Das Dach e.V., Elisabethstraße 12, 32756 Detmold.

ERNÄHRUNG

Süß war gestern

Vielen Menschen dienen Süßigkeiten als Seelentröster. Doch es ist gar nicht so schwer, mit weniger Zucker auszukommen.

Mmh, wir lieben sie: leckere Pralinen, einen Schokoriegel, eine Limo, ein Eis, ein Stückchen Kuchen und zwischen durch einen Keks. Nicht zu vergessen der Zucker, der immer wieder in den Kaffee oder Tee rieselt. Gerne greifen wir in unangenehmen Situationen zu etwas Süßem, etwa wenn wir frustriert sind oder Ärger haben. Das schlechte Gewissen folgt meistens auf dem Fuß. Dann kommen Gedanken wie „Für meine Gesundheit ist das nicht so toll“, „Ich muss auf mein Gewicht achten“ oder „Da ist zu viel Zucker drin“. Die Fakten unterstützen diese Einsicht. Ganze 29 Stück Würfelzucker verbraucht jeder Erwachsene im Schnitt pro Tag, das entspricht 90 Gramm Zucker pro Tag und 32 Kilo im Jahr. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hält 50 Gramm pro Tag für akzeptabel.

Dem Verbraucher wird es schwer gemacht, mit weniger Zucker auszukommen. Etwa 80 Prozent der im Supermarkt erhältlichen Produkte enthalten zugesetzten Zucker, darunter sogar herzhafte Produkte wie Wurst, Chips und Fertiggerichte. Die gute Nachricht: Unsere Geschmacksnerven sind lernfähig. Wer schrittweise Zucker einspart, wird rasch merken, dass sich der Gaumen an weniger Süße gewöhnt. Und entspannen und trösten kann man sich auch ohne Zucker: Ein Spaziergang an der frischen Luft, ein Anruf bei einem lieben Menschen, ein duftendes Schaumbad ... Wer vor dem Griff zum süßen

Tröster kurz innehält und in sich hineinhorcht, findet mit ein wenig Übung die passende Strategie.

Niemand muss ganz auf Zucker verzichten. Doch schon mit vier Tipps lässt sich der Verzehr deutlich reduzieren:

- Süßes achtsam und bewusst genießen, nicht nebenbei oder aus Frust essen
- Zwei Portionen Obst am Tag sind eine gute Alternative zu Süßigkeiten
- Süße Speisen verlängern: Fruchtjoghurt mit Naturjoghurt mischen, Ketchup mit Tomatenmark strecken, Limonade mit Mineralwasser verdünnen
- Nach und nach den Zucker in Kaffee und Tee reduzieren – die Geschmacksnerven werden nichts vermissen

Tipp: Bei der Auswahl der Lebensmittel im Supermarkt hilft die [AOK-APP „Bewusst einkaufen“](#).



BEWEGUNG

Laufen tut gut

Eine Laufgruppe für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung, die zwischen 20 und 50 Jahren alt sind, gibt es in Flensburg. Wer Lust hat zu laufen, kann das in kleiner Runde (bis zu zehn Personen) jeden Donnerstag um 19 Uhr tun. Laufen wirkt sich bei Krebs physisch und psychisch positiv aus.

Ängste und Depressionen lassen nach, die Stimmung und das Selbstvertrauen steigen.



Kibis Flensburg, Tel.: 0461 5032618



Zur „Laufenden“ Selbsthilfegruppe

LESETIPP

Die eigene Erkrankung besser verstehen

Immer wieder berichten Erkrankte, dass sie nicht alles verstehen, was der Arzt Ihnen sagt oder was sie auf Beipackzetteln steht. Die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützung in Rheinland-Pfalz hat deshalb für verschiedenen Situationen und Krankheitsbilder Broschüren in einfacher Sprache erstellt. Sie können Patienten dabei helfen, Informationen besser zu verstehen.



Die Broschüren zum Download