

Erinnerungen wecken

Ein Bauernhof ist der ideale Ort, um Menschen mit Demenz emotional zu berühren.

Gerade im ländlichen Schleswig-Holstein sind viele Ältere auf einem Hof groß geworden oder haben in der Landwirtschaft gearbeitet. Die Tiere dort zu beobachten, sie zu füttern und zu streicheln, knüpft bei vielen Demenzkranken an noch vorhandene Ressourcen an. Und auch Spaziergänge in der Natur können Erinnerungen wecken und die Sinne anregen. Im Rahmen des Förderprogramms [Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz](#)



Foto: iStockphoto

Hören, fühlen, riechen, sehen: Ein Besuch auf dem Bauernhof aktiviert viele Sinne.

unterstützen das [Kompetenzzentrum Demenz Schleswig-Holstein](#) und die Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein

interessierte landwirtschaftliche Betriebe beim Aufbau solcher Angebote. Dabei begleiten Ehrenamtliche und Fachkräf-

te die Menschen mit Demenz in anerkannten Betreuungsgruppen, sodass die Angehörigen ihr Familienmitglied in guten Händen wissen. Sie können die Betreuungszeit für sich nutzen und werden so im Alltag spürbar entlastet. Der [Hof Petersburg in Kiel](#) bietet eine solche Betreuungsgruppe. ●

Kontakt: Kompetenzzentrum Demenz Schleswig-Holstein
Wienke Jacobsen
Tel.: 040 60926425



Mail: Jacobsen@demenz-sh.de
Web: www.demenz-sh.de
www.hof-petersburg.de

AUS DER PRAXIS

Ärzte und Patienten sind oft schlecht informiert



An Menschen mit Lymph- und Lipödem wendet sich die im Herbst 2014 gegründete **LymphSelbsthilfegruppe Lauenburg/Geesthacht**.

„Da die Ärzte unsere Erkrankung oft spät feststellen und zuvor auch keine Behandlung greifen kann, ist es wichtig, so früh wie möglich auf das Krankheitsbild aufmerksam zu machen“, sagt Gruppenleiterin Karin Wiesmann. „Bei unseren Treffen stellen wir immer wieder fest, wie wenig Patienten und Ärzte informiert sind, dabei gibt es einige Möglichkeiten, den Alltag zu erleichtern.“ Betroffen sind vom [Lymph- und Lipödem](#) vor allem Frauen. Oft sind die Gliedmaßen verformt, weshalb sich die Erkrankten aus Scham zurückziehen und vereinsamen. Denn wer mag sich schon auf seine dicken Arme oder Beine ansprechen lassen, zumal dabei immer die Vermutung im Raum steht, die Betroffene sei nur zu dick

und müsse abnehmen – ein Rat, den auch viele Ärzte erteilen. Ausgelöst wird ein Lymph- und Lipödem oft durch die Pubertät oder eine Schwangerschaft, wengleich die Krankheit schon von Geburt an besteht. Dann handelt es sich um das primäre Lymphödem. Vielfach sind aber auch eine Operation, Krebs oder ein Venenleiden der Auslöser. Dann ist nur ein Bein oder ein Arm betroffen, die Kleiderfrage macht das aber nicht leichter.

Die Gruppenmitglieder gehen achtsam miteinander um und unterstützen sich gegenseitig. Bei Ausflügen treten Gedanken an die Krankheit in den Hintergrund. So stellt sich Entspannung ein und der Alltag lässt sich besser bewältigen. ●

Kontakt: Karin Wiesmann
Tel.: 04153 5988207



Mehr Infos:
www.lymphselbsthilfelauenburg.de

Rudern für den guten Zweck

Hunderte ehrenamtliche Helfer, 72 Mannschaften, begeisterte Zuschauer und strahlender Sonnenschein: Die Bedingungen bei der Benefizregatta „**Rudern gegen Krebs**“ waren optimal.

Unter den Teams, die sich am 4. Juni in Kiel ins Zeug legten, waren sechs Patienten-, elf Schülercrews sowie Mannschaften von Kliniken, Banken und Versicherungen. Auch die AOK NordWest war mit vier Mannschaften vertreten. In einem der Boote kämpfte die Crew um Regionaldirektor Maik Vonau um einen Platz auf dem Treppchen. „Uns ist es ein wichtiges Anliegen, die **Stiftung Leben mit Krebs** zu unterstützen. Mit dem AOK-Krebsfrüherkennungsprogramm stehen wir im Kampf gegen die Krankheit auf derselben Seite“, so Vonau. Mit den eruderten Erlösen werden therapiestützende und palliativmedizinische Projekte gefördert, wie etwa kostenfreie, patientengerechte Bewegungsprogramme durch geschultes Personal. Doch nicht nur auf dem Wasser, auch auf der Fan-



Foto: Hans-Martin Hörcher

Die Teilnehmer legten sich für den guten Zweck kräftig in die Riemen .

meile am Hafen war die Gesundheitskasse präsent. Besucher konnten am AOK-Stand ihre Reaktionsfähigkeit testen und kleine Gewinne mitnehmen. ●



Mehr Infos: www.ekrc.de

TERMIN

Zu einem **Frauentag** lädt das **Projekt „Taubblind sein – Selbsthilfe leben lernen“** am **22. Oktober von 11 bis 17 Uhr** ins **Haus der Technik in Essen**, gegenüber vom Hauptbahnhof, ein. Bei diesem **Erlebnistag für Körper, Geist und Seele** geht es darum, gemeinsam eigene Stärken zu entdecken, sich auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und um vieles mehr. Alle taubblinden und hörschbehinderten Frauen sind herzlich eingeladen.

Anmeldungen per E-Mail sind möglich. Der Veranstalter hilft gerne dabei, eine Taubblindenassistentin zu finden. ●

Kontakt: Hildegard Bruns, Deutsche Gesellschaft für Taubblindheit
Tel.: 02361 40380-62

Mail: h.bruns@gesellschaft-taubblindheit.de
Web: www.gesellschaft-taubblindheit.de



TERMIN

Lesung zum Thema Depression

Wenn alles zu viel wird – wir reden darüber. Das ist das Motto der Selbsthilfegruppe Menschen mit Depressionen, die es seit 2009 im Kreis Rendsburg/Eckernförde gibt.

Beim Selbsthilfe- und Gesundheitstag 2015 hat die Gruppe mehrere Fotografien präsentiert, die Stimmung und Gefühle bei einer Depression ausdrücken. Besonders beeindruckend: das Bild eines lebenden Modells mit dem Titel „Die blaue Hülle“ (links). Am 20. Oktober 2016 um 18 Uhr findet auf Initiative der Gruppe eine Lesung im Tagungszentrum Martinshaus statt. Dabei liest die Autorin



und Journalistin **Tanja Salkowski** aus ihrem Buch **„Sonnengrau. Ich habe Depressionen – na und?“** Es ist die unverblümete Geschichte einer Frau, die ihre Krankheit akzeptiert hat und kämpft – gegen die Vorurteile der Gesellschaft und gegen das Ungeheuer im Kopf. Die Gruppe trifft sich jeden Donnerstag von 18 bis 19.30 Uhr in der Ahlmannstraße 2a, 24768 Rendsburg. ●

Kontakt: Tagungszentrum Martinshaus
Diakonie Schleswig-Holstein
Kanalufer 48
24768 Rendsburg



Mehr Infos:
Web: www.tagungszentrum-martinshaus.de



Dankeschön!

Mehr als 200 Vertreter unterschiedlicher Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Steinfurt folgten am 10. Juni einer Einladung der AOK NordWest.

Herzhaftes Lachen und viel Applaus tönten aus Stroetmanns Fabrik in Emsdetten. Die AOK hatte zu einer großen Abendveranstaltung eingeladen, „um einmal Danke zu sagen für das große ehrenamtliche Engagement, die Bereitschaft, sich in der Gruppe für die Bewältigung der Erkrankungen starkzumachen, und die gute Zusammenarbeit“, so Annette Jandaurek von der AOK NordWest. Auch Julia Gakstatter vom [Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt](#) freute sich über die große Resonanz. Nach einem Austausch und einem kleinen Imbiss begann das Hauptprogramm mit den [Kabarettisten Funke & Rüter](#) aus Münster. Kaum hatten die beiden die Bühne betreten, folgte 70 Minuten lang Pointe auf Pointe – von

Foto: AOK Nord West



der herzinsuffizienten Diarrhö über den Sockenpiepser bis hin zum hölzernen Krankenkassenmitarbeiter. Die zwei Kabarettisten nahmen zahlreiche Krankheitsbilder aufs Korn, ohne zu verletzen. Diese Art der Darbietung, bei der es um das Publikum selbst ging, bescherte den Gästen einen ganz besonderen Abend.

Zuvor hatten sich fast alle an einer umfangreichen Befragung beteiligt. Dabei ging es um die Arbeit der Selbsthilfe und darum, in welchen Bereichen und von welchen Institutionen die Betroffenen mehr Unterstützung erwarten. Bei einem der nächsten Treffen des Netzwerks Selbsthilfe und Ehrenamt sollen dann die Ergebnisse besprochen werden. ●

Kontakt: AOK NordWest
Annette Jandaurek
Abteilungsleiterin Marketing/Produkte



Mail: Anette.Jandaurek@nw.aok.de
Web: www.aok.de/nw

NACHGEFRAGT



Foto: DRK Kreisverband Pinneberg e.V.

Kerstin Kreuzhage leitet die [Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe im Kreis Pinneberg](#), Träger ist das Deutsche Rote Kreuz.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Durch meine Tätigkeit weiß ich, wie wichtig die Selbsthilfe für die Krankheitsbewältigung und den Umgang mit einer schwierigen Lebenssituation sein kann. Sollte ich in eine entsprechende Situation kommen, werde ich Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe suchen.

Was braucht die Selbsthilfe?

Die finanzielle Förderung durch die Krankenkassen ist natürlich eine wesentliche Basis für unabhängige Selbsthilfearbeit. Daneben wünschen sich viele Selbsthilfegruppen mehr öffentliche Aufklärung über ihr Krankheitsbild. Medien, die die Themen sensibel aufgreifen, und Fachleute, die mit der Selbsthilfe partnerschaftlich zusammenarbeiten, leisten dazu einen wichtigen Beitrag. Die Selbsthilfe immer wieder in die Öffentlichkeit zu bringen – da sind auch die Kontaktstellen gefragt. Deshalb veranstalten wir in Schleswig-Holstein im September erstmals einen landesweiten Selbsthilfeaktionstag unter dem Motto

„Trommeln für die Selbsthilfe“. Vor allem aber braucht die Selbsthilfe engagierte Menschen, die bereit sind ihre Erfahrungen und ihr Wissen mit anderen zu teilen, sich gegenseitig zu unterstützen und für das Gelingen der Gruppentreffen Verantwortung zu übernehmen. Ohne diese Menschen läuft gar nichts.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Es gibt einen Vers der Schriftstellerin Hilde Domin, der mich schon durch die unterschiedlichsten Phasen meines Lebens begleitet hat: „Nicht müde werden, sondern dem Wunder, leise, wie einem Vogel, die Hand hinhalten.“

Unterschiedlich und doch ähnlich

Für Menschen mit einer seltenen Erkrankung gibt es jetzt in Bochum eine Selbsthilfegruppe.

Laut Bundesgesundheitsministerium gilt in der Europäischen Union eine Krankheit dann als selten, wenn nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen von ihr betroffen sind. In Deutschland leben dieser Definition zufolge vier Millionen Menschen mit einer der weltweit rund 8.000 seltenen

Erkrankungen. Auch wenn die einzelnen Krankheiten sich stark unterscheiden, sind die Auswirkungen auf das Leben oft sehr ähnlich. So haben etwa viele Betroffene einer seltenen (genetischen) Erkrankung mit neurologischen Symptomen zu kämpfen. „Der Erfahrungsaustausch mit anderen ist sehr wertvoll, etwa wenn es



Abbildung: iDroockphoto

um Fragen zu Rehabilitation, Krankengymnastik außerhalb des Regelfalls, Anerkennung von Schwerbehinderung und Erfahrungen mit Medikamenten geht. Ich habe diese Gruppe gegründet, weil ich hoffe, dadurch mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen“, so die Initiatorin, die selbst an einer äußerst

seltenen Generkrankung leidet. In der Selbsthilfegruppe gibt es die Möglichkeit, sich gegenseitig zu unterstützen und über Alltagserfahrungen auszutauschen. Die Gruppe besteht seit März 2016 und trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat um 18 Uhr im Haus der Begegnung, Alsenstraße

19 a, in 44789 Bochum. Weitere Teilnehmer sind herzlich willkommen. ●

Kontakt:
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum
Tel.: 0234 5078060

 **Mail:** selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org
Web: www.selbsthilfe-bochum.de

TERMIN

15.–18. September 2016:

Infotage Eierstockkrebs in Kiel

Es geht um die Erkrankung und die Möglichkeiten, mit ihr umzugehen. Eingeladen sind betroffene Frauen, Angehörige, Ärzte und Experten.

 **Mehr Infos:**
www.ovarsh.de

24. September 2016:

Trommeln für die Selbsthilfe

Ein landesweiter Aktionstag zum Thema Selbsthilfe in allen Kreisen

Schleswig-Holsteins mit der Trommelgruppe „lazaremusic“.

 **Mehr Infos:**
www.kibis-rendsburg.de

7.–9. Oktober 2016:

Medizin trifft Kunst

Das 3. Segeberger Symposium „Medizin trifft Kunst“ wendet sich an Menschen mit Parkinson und ihre Angehörigen.

 **Mehr Infos:**
www.parkinson-bewegt.de

TIPP

Heiße Getränke als Erfrischung

An warmen Sommertagen greifen wir gerne zu eiskalten Getränken. Dagegen ist nichts einzuwenden, für einen längerfristigen Effekt sorgen jedoch heiße Getränke. Sie regen die Schweißproduktion an und führen zu einem Kühlungseffekt, wenn der Schweiß auf der Haut verdunstet. Wie wäre es zum Beispiel mit frischem Pfefferminztee? Einen Zweig Pfefferminze mit kaltem Wasser abspülen und in ein Glas geben. Mit 200 ml heißem Wasser aufgießen und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. ●



Abbildung: iDroockphoto

*Nichts bringt uns auf unserem Weg
besser voran als eine Pause*

Elizabeth Barret Browning, englische Dichterin (1806–1861)