

ERFAHRUNGSAUSTAUSCH

## Selbsthilfe trifft Hochschule

In Bochum trafen sich Vertreter von Selbsthilfegruppen mit Studierenden der Pflegewissenschaft. Dabei entstand ein intensiver Austausch.



Foto: hsg

Sie hatten sich viel zu sagen: In Bochum tauschten sich Akteure der Selbsthilfe mit Studierenden der Pflegewissenschaften aus.



Im Juni fand in der Hochschule für Gesundheit Bochum (hsg) ein nicht alltägliches Symposium statt. Unter dem Motto „Studierende und Selbsthilfegruppen im Dialog“ tauschten sich etwa 50 Selbsthilfe-Akteure mit knapp 40 Studierenden des Departements für Pflegewissenschaften aus. Angestoßen wurde dieses Treffen von der Selbsthilfeakademie NRW, einem Kooperationsprojekt

der AOK NordWest, der AOK Rheinland/Hamburg, der Gesundheitsselbsthilfe NRW und des Paritätischen NRW

Der Tag diente vor allem dazu, den Studierenden die Selbsthilfe nahezubringen. Doch auch die Akteure der Selbsthilfe erhielten Einblick in die Ausbildung und das Studium der Pflege. Da es ein Ziel und Handlungsfeld der Selbsthilfeakademie NRW ist, das Wissen über Selbsthilfe in gesundheitsbezogenen

Ausbildungen und Studiengängen zu verankern, war dieses Symposium ein wichtiger Schritt dorthin.

Der Tag startete für die Teilnehmer mit einem Speed-Dating: Vertreter der Selbsthilfe begegneten im Zweiminutentakt Studierenden der hsg, um sich erst einmal kennenzulernen. Zwei interessante Vorträge gaben dem Symposium wichtige Anregungen. Dr. Christiane Eberle von der Gesundheitsselbsthilfe NRW

Fortsetzung auf Seite 2

### TERMINE

#### Glaukom-Tag und 10-jähriges Jubiläum des Bundesverbandes

**Dortmund, 27.10.2018, 10–17 Uhr**

Glaukomselbsthilfe im Klinikum Dortmund, Beurhausstraße 40, 44137 Dortmund

#### Wenn alles grau in grau ist: Depressionen im Alter

**Münster, 8.11.2018, 17–19 Uhr**

Selbsthilfe-Kontaktstelle, Dahlweg 112, 48153 Münster  
Referentin: Cornelia Domdey (Gerontopsychiatrische Beratung der Alexianer Münster GmbH)

#### Vom Nullpunkt in ein neues Leben – Lesung mit Timo Schüssler

**Warendorf, 16.11.2018, 18:30–20 Uhr**

Der Autor liest aus seinem autobiografischen Roman, dem berührenden Porträt eines jungen Menschen, der durch den Alkohol langsam die Kontrolle über das eigene Leben verliert.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf, Waterstroate 6, 48231 Warendorf

Fortsetzung von Seite 1

referierte zum Thema „Selbsthilfe – Impulsgeber für ein besseres Gesundheitswesen?“, Dr. Markus Wübbeler von der hsg sprach über „Partizipation und Teilhabe in dem umfassenden Gesundheitsmodell der WHO“. Im Anschluss an die Vorträge luden zwei World-Cafés zum weiteren Dialog und Austausch zwischen den Gruppen ein. Und dieser Austausch lief hervorragend. Berührungspunkte gab es keine, auch wenn es für die meisten der erste Kontakt mit dem jeweils anderen Themenfeld war. Die Studierenden zeigten sich überrascht von



der hohen Anzahl der Selbsthilfegruppen, die es zu den unterschiedlichsten Themen gibt und dem immensen Fachwissen, dass sich Betroffene oft infolge jahrelanger Recherchen angeeignet haben.

Die Akteure der Selbsthilfe wiederum profitierten vom Einblick in das Studium und die Arbeit der angehenden Pflegekräfte. Die Teilnehmer waren sich einig, dass ihnen dieser Tag sehr viel gebracht hat und wünschten sich eine Wiederholung. ●

Illustration: KompPart

TAUBBLINDHEIT

## Helfer im Alltag

Ein Kurzfilm macht die Situation taubblinder und hörschbehinderter Menschen erlebbar. Dabei wird klar: Ohne Taubblindenassistenten ist der Alltag kaum zu bewältigen.



„Für mich fängt ein neues Leben an“ heißt ein Kurzfilm, den das Taubblindenassistenten-Projekt Recklinghausen gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft der TBA-Qualifizierungsinstitute (AGTI) produziert hat. Darin wird der Alltag einer alleinerziehenden Frau gezeigt, die unter dem Usher-Syndrom leidet – eine Erbkrankheit, die Augen und Ohren betrifft. Eine Taubblindenassistentin steht ihr zur Seite und begleitet sie beispielsweise in den Supermarkt. Schnell wird deutlich, wie sehr von Taubblindheit betroffene Menschen im täglichen Leben auf die Hilfe qualifizierter Assistenten angewiesen sind.

Das Projekt „Taubblind sein – Selbsthilfe leben lernen“ und über die Aktivitäten von [Usher-/taubblinde Jugend](#). ●

Der Besuch bei einer Selbsthilfegruppe in Recklinghausen zeigt ebenfalls, wie wichtig die Assistenten für taubblinde Menschen sind. Darüber hinaus stellt der Film unterschiedliche Formen der Erkrankung sowie unterschiedliche Kommunikations- und Verständigungsmöglichkeiten dar.

Zwei weitere Filme sind auf YouTube zu sehen: über das erfolgreiche dreijährige



Illustrationen: iStockphoto  
Illustration: KompPart

NRW-SELBSTHILFE TOUR

## Die nächsten Stopps in Westfalen Lippe

Der Truck der [NRW-Selbsthilfetour](#) hält im September und Oktober in folgenden Städten:

**Münster, 15.9.2018**

11–16 Uhr, Stubengasse (vor Karstadt Sports) [Veranstaltungsflyer](#)

**Witten, 20.9.2018**

Platz vor der Stadtgalerie

**Gütersloh, 6.10.2018**

11–15 Uhr, Berliner Platz an der Martin Luther Kirche, Eröffnung der vierten Woche der seelischen Gesundheit

**Bielefeld, 20.10.2018**

11–14 Uhr, Jahnplatz



NEUE BROSCHÜRE

## Arbeit ohne Hindernisse

Eine Broschüre informiert über die Zwischenergebnisse des Projekts „Chronische Erkrankungen am Arbeitsplatz“.

Bei einem gut besuchten Selbsthilfe-Café in Witten wurden die Zwischenergebnisse des Gemeinschaftsprojekts „Chronische Erkrankungen am Arbeitsplatz“ der Rheuma-Liga NRW, der Aidshilfe NRW und der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Landesverband NRW vorgestellt. Das Projekt, das Anfang 2016 gestartet ist und 2019 endet, setzt sich mit der Arbeitsrealität chronisch kranker Menschen und der benötigten Unterstützung auseinander. Wie können sich die Betroffenen informieren, wo finden sie Bera-

tung? Wie gelingen selbsthilfebasierte Kooperationen? Darüber hinaus soll ein Netzwerk von Betroffenen, Arbeitgebern und Selbsthilfeangeboten geschaffen werden.

Die daraus entstandene Broschüre „Lust auf Arbeit ohne Hindernisse. Geht chronisch krank und berufstätig?“ informiert über die wichtigsten Schritte und Zwischenergebnisse des Projekts. ●



Die Broschüre zum Download

Foto: Uta Burchart

PRAXISTIPP

## Notizen gegen das Vergessen

Eine neue Auflage des LOGBUCH Demenz ist erschienen. In diesem Patientenpass, den der PariSozial Minden-Lübbecke und die Diakonie Stiftung Salem entwickelt haben, lassen sich alle Unterlagen und wichtige Daten aufbewahren und aufzeichnen: Termine, Namen der Kontaktpersonen oder Institutionen, persönliche Wohnumstände, eine Medikamentenübersicht sowie Daten zur gesundheitlichen und rechtlichen Situation des Patienten. Damit ist das LOGBUCH Demenz eine willkommene Hilfestellung nicht nur für Angehörige, sondern für alle Akteure der Medizin, Pflege und Betreuung. ●

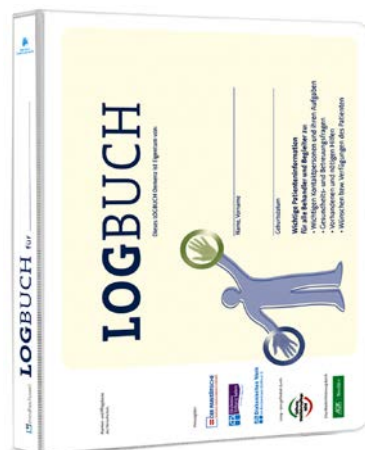


Foto: medhochzwei-Verlag

Für Angehörige und Leistungserbringer ist das Logbuch Demenz eine wertvolle Organisationshilfe.

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

### Westfalen-Lippe

„Kopfsache – Treffen für junge Erwachsene mit Depressionen und Ängsten“ aus Witten für junge Betroffene zwischen 18 und 30 Jahren.

Ebenfalls neu in Witten: die Selbsthilfegruppe „Soziale Phobie“.

### Wittekinderkreis

Asperger (Herford), Demenz (Enger), Eltern-Kind-Entfremdung (Herford), Parkinson (Bünde), Sarkoidose (Ostwestfalen-Lippe) Infos zu diesen Gruppen gibt es beim Paritätischen Selbsthilfe-Büro Herford, Tel.: 05221 50857 [www.selbsthilfe-herford.de](http://www.selbsthilfe-herford.de)

### Kreis Minden-Lübbecke

Junge Menschen mit Depressionen und Angstzuständen (Minden), Angehörige psychisch erkrankter Menschen (Minden), Angehörige drogenkonsumierender Menschen (Minden), Ängste und Depressionen (Lübbecke), Drogenkonsum (Minden und Lübbecke)

Informationen zu diesen Gruppen gibt es bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Minden-Lübbecke:

Tel.: 0571 82802-17/-24

[www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de](http://www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de)

### Schleswig-Holstein

Familie und Gesundheit – Türkischsprachige Elterngruppe, Umweltkranke Mittelholstein, „Die Trockenblumen“ – Gruppe für suchtkranke/medikamentenabhängige Frauen

### Flensburg/Nordfriesland

ADHS, Angehörige von Borderlinern, Borreliose, Burnout, Multiple Sklerose, Restless Legs Syndrom

## NACHGEFRAGT

# Hilfen für die Höhen und Tiefen des Lebens

Foto: AOK NordWest



**Thorsten Schmidt**, DiplomSozialpädagoge, ist bei der AOK NordWest im Präventionsfeld „Psychosoziale Gesundheit“ tätig. Er ist auch für die kassenindividuelle (projektbezogene) Selbsthilfeförderung in den Landkreisen Steinburg, Dithmarschen, Nordfriesland, Schleswig-Flensburg, Rendsburg-Eckernförde sowie

den Städten Flensburg, Kiel und Neumünster zuständig.

### Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in ihrem Leben?

1995 wurde ich mit der finanziellen Förderung der Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen betraut. Die Zahl der Gruppen, mit denen ich seitdem zu tun hatte, kann ich kaum überblicken. Geblieben ist meine Faszination dafür, zu wie vielen krankheits- und gesundheitsbezogenen Themen

Menschen etwas auf die Beine stellen. Privat gehörte ich 1999 zum Gründungskreis einer Selbsthilfegruppe für Menschen in Lebenskrisen in der Stadt Elmshorn. In „unserer“ Gruppe haben wir Menschen mit verschiedenen Schicksalen begleitet. Dabei habe ich auch wertvolle Hilfen für die Höhen und Tiefen meines eigenen Lebens erhalten. So habe ich Selbsthilfe aus zwei Blickwinkeln kennengelernt und kann sagen, dass sie in meinem beruflichen und privaten Leben eine große Rolle spielt.

### Was braucht die Selbsthilfe?

Die Selbsthilfe lebt vor allem vom ehrenamtlichen Engagement der Menschen in den Gruppen. Neben den routinemäßigen Treffen machen die vielen Projekte der Selbsthilfegruppen deren Arbeit so lebendig und bereichernd, sie sind das Salz in der Suppe. Die Bedarfe der Gruppen müssen deshalb bei der projektbezogenen Förderung durch die gesetzliche Krankenversicherung angemessen berücksichtigt werden.

### Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Habe ein wenig Mut – sonst bleibst Du unter Deinen Möglichkeiten! ●

## NEUES ANGEBOT

# Ein Chor schafft positive Emotionen

„Es tönen die Lieder, der Frühling kehrt wieder“ – einmal pro Woche singen „Die Herbstzeitlosen“ in der Musikschule Neumünster. Seit dem 1. Juli 2018 gehört der [Chor für Menschen mit Demenz und deren Angehörige](#) zum Angebot der Zentralen [Kontaktstelle für Selbsthilfe im DRK Neumünster](#).

Die Zunahme älterer und demenzkranker Menschen erfordert neue Ideen, um Betroffenen und Angehörigen die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben zu ermöglichen. Zudem ist Singen eine Fähigkeit, die auch bei einer Demenz lange erhalten bleibt. Nach dem Singen sind die Betroffenen zugänglicher, entspannter und konzentrierter, was dann den gemeinsamen Austausch ermöglicht. Unter Leitung einer Musikpädagogin und mit Hilfe sechs ehrenamtlicher Unterstützerinnen trifft sich der Chor jeden Montagvormittag von 10 bis 12 Uhr in der Musikschule Neumünster, Haart 32, im Caspar-von-Saldern-Haus. Interessierte Betroffene und Angehörige sind herzlich willkommen. ●



Foto: Eva Fährber, Illustration: Stockphoto

In der Musikschule Neumünster treffen sich Menschen mit Demenz, Angehörige und Ehrenamtliche zum gemeinsamen Singen.



**Kontakt:** Andrea Osbahr, Diplom-Sozialpädagogin,  
Tel.: 04321 4191-19, [zks@drk-nms.de](mailto:zks@drk-nms.de)

DEMENZ

## Momente des Wohlbefindens

Ein Projekt in Schleswig-Holstein ermöglicht Menschen mit Demenz anregende Stunden auf dem Bauernhof.



Foto: iStockphoto

Die Nähe zur Natur und zu Tieren weckt bei älteren Menschen oft Erinnerungen.

Die Kuh Berta schiebt ihren großen Kopf über die Bohlenwand und leckt sich das Maul. Sehr zur Freude der älteren Damen und Herren, die im Stall zu Besuch sind. Und es gibt noch mehr zu sehen: Hühner in einem Freigehege, Katzen und Alpakas, die sich streicheln lassen, Pferde auf der Weide und jede Menge Natur.

Seit einigen Jahren besteht eine Kooperation zwischen der Landwirtschaftskammer und dem Kompetenzzentrum Demenz mit dem Ziel, zwei- bis dreistündige Programme für Demenz-Betroffene auf den Betrieben anzubieten. Von regelmäßigen Hofbesuchen bis hin zur Tagespflege ist alles denkbar. Die Nähe zu den Tieren und der Natur weckt Erinnerungen und stärkt Ressourcen. Beim Hofrundgang und in gemütlichen Kaffeerunden sorgen Fachkräfte, unterstützt von Ehrenamtlichen, für Aktivierung und Beschäftigung.

Auch wenn Menschen mit Demenz Zeit und Ort vergessen und die Orientie-

rung schwindet – ihre Gefühle und ihre Erlebnisfähigkeit bleiben bestehen. Die Alzheimer Gesellschaft verweist in diesem Zusammenhang auf Studien, denen zufolge der Kontakt zu Tieren so beruhigend wirkt, dass der Blutdruck sinkt, der Atem ruhiger wird und sogar weniger Antidepressiva verabreicht werden müssen. Für die Betroffenen sei es dabei besonders wichtig, dass die Tiere auf Stimmungen reagieren.

Derzeit halten [zwölf Höfe](#) das Angebot vor. „Wir wünschen uns, dass man bald auf die Schleswig-Holstein-Karte schaut und überall solche Höfe sieht“, sagt Anneke Wilken vom Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein. ●

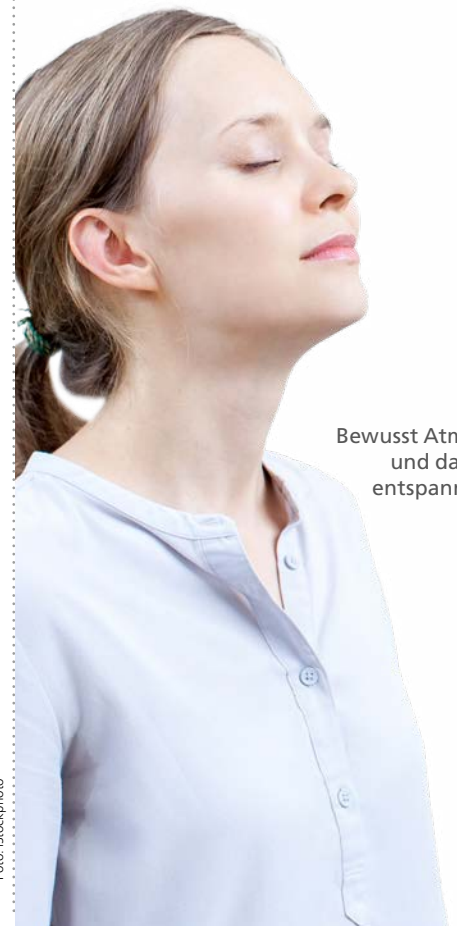
**Kontakt:** Anneke Wilken, Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein, Tel.: 040 609 26 425

 [wilken@demenz-sh.de](mailto:wilken@demenz-sh.de)  
[www.demenz-sh.de](http://www.demenz-sh.de)

GESUNDHEITSTIPP

## Drei bewusste Atemzüge

Die Art und Weise, wie wir atmen, beeinflusst unseren Körper und unseren Geist. Das können wir für uns nutzen. Beobachten Sie einmal bewusst Ihren Atem und genießen Sie drei volle Atemzüge! Schließen Sie gerne die Augen – bleiben Sie aufmerksam mit den Gedanken bei sich und nehmen die Bewegungen von Bauch und Brustkorb wahr. Diese Methode lässt sich an jedem beliebigen Ort einsetzen und ist im Sitzen wie im Stehen möglich. Eine wirkungsvolle Pause im (Arbeits-)Alltag, die nur wenig Zeit kostet. ●



Bewusst Atmen  
und dabei entspannen

Foto: iStockphoto