

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Sport ohne Stopp-Uhr

Im August fand zum dritten Mal der Kieler MUT-LAUF statt. Das inklusive Breitensport-Event hat keinen Leistungsanspruch und soll seelischen Erkrankungen ihr Stigma nehmen.



Foto: Claudia Krüger

Auf die Plätze, fertig, los: Bei herrlichem Sommerwetter gingen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kieler MUT-Laufs an den Start.

Bewegung und Sport können – neben medizinischen und therapeutischen Maßnahmen – psychische wie somatische Störungen positiv beeinflussen und diesen vorbeugen. Der jährliche MUT-LAUF in Kiel will Menschen mit und ohne Depressionen ermutigen, sich sportlich zu betätigen und in den Kontakt mit anderen Menschen zu treten.

Rund 450 Läuferinnen und Läufer gingen an den Start, darunter auch der Schirmherr und Kieler Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer. Die Veranstaltung bildete in diesem Jahr den Abschluss der Woche der seelischen Gesundheit. Organisiert wurde der MUT-LAUF 2019

vom KIELER FENSTER, dem LTV Kiel-Ost und der Selbsthilfekontaktstelle Kiel (KIBIS). Das Sportereignis ohne Zeitmessung soll auch dazu beitragen, Menschen mit Depressionen und anderen psychischen Störungen zu entstigmatisieren und ihren Erkrankungen mehr Aufmerksamkeit zu verschaffen. Auch Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, waren wieder herzlich willkommen. Auf dem zeitgleich stattfindenden Markt der Möglichkeiten präsentierten sozialpsychiatrische Anbieter, Selbsthilfegruppen, Kliniken, Sportvereine und weitere Organisationen ihre Angebote. Ratsuchende konnten sich hier eingehend über seelische Erkrankungen und Hilfsmöglichkeiten informieren. ●

Mehr Infos:
www.mut.lauf.de



Illustrationen: iStockphoto

GESUNDHEITSTIPP

Trinken hält fit

Wenn es mal stressig wird, vergessen viele Menschen, genug zu trinken. Doch wer ausreichend und regelmäßig trinkt, verbessert nicht nur seine Konzentration und Leistungsfähigkeit, sondern beugt auch Krankheiten vor. Wer dagegen zu wenig trinkt, fühlt sich oft müde, die Konzentration lässt nach und Kopfschmerzen können die Folge sein.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt deshalb, jeden Tag mindestens 1,5 Liter Wasser zu trinken. An heißen Tagen sollten es sogar zwei Liter oder mehr sein, da der Körper durch vermehrtes Schwitzen Flüssigkeit verliert. Am besten nicht zu Softdrinks, süßen Fruchtsäften oder aromatisiertem Wasser greifen, sondern zu natürlichem Wasser, mit

oder ohne Kohlensäure – am besten umweltfreundlich aus der Leitung oder der Glasflasche.

Als Erinnerung ans regelmäßige Trinken hilft ein Glas Wasser, das griffbereit in Sichtweite steht. Füllen Sie es immer wieder auf, wenn es leer ist. So kann sich eine Routine entwickeln,

die das Wohlbefinden verbessert. Übrigens: Wasser wirkt ähnlich wie ein Energydrink – allerdings ohne die schädlichen Nebenwirkungen von Koffein, Zucker und anderen Zusatzstoffen. ●



Illustrationen: iStockphoto

THEMENTAG

Im Austausch mit Experten

Um die symptomatische Behandlung neuromuskulärer Erkrankungen ging es bei einem Thementag im Juni in Dortmund. Eingeladen hatte die Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke (DGM).

Immer wieder kommt aus den Reihen der Selbsthilfe der Wunsch, die Verbindung zwischen Patienten und Leistungserbringern im Gesundheitswesen zu stärken. Die Grundidee eines Thementags der DGM war es deshalb, Patienten und Therapeuten in einen Austausch zu bringen. Viele Teilnehmer erschienen gemeinsam mit ihren Therapeuten.

Nach der Begrüßung durch Petra Hatzinger, Landesvorsitzende der [DGM NRW](#), berichtete Constantin Grosch vom [DGM-Bundesverband](#) über Struktur und Aufgaben der DGM. Stefan Krumhus überbrachte ein Grußwort der AOK Nord-West. Den weiteren Tag gestaltete das Team der [Klinik Hoher Meißner](#) in Bad Sooden-Allendorf. Viele Teilnehmende



Physiotherapie kann bei neuromuskulären Erkrankungen manches bewirken.

Foto: DGM-Landesverband NRW

kannten es bereits von eigenen Reha-Aufenthalten. Auf ein großes Echo stieß die Möglichkeit, die anwesenden Therapeuten mit dem Team der Reha-Einrichtung zusammenzubringen.

Dr. Carsten Schröter, Chefarzt der neurologischen Abteilung, referierte über die symptomatische Behandlung neuromuskulärer Erkrankungen. Anschließend begannen unterschiedliche Workshops. Eine Therapeutin stellte die Ziele und Schwerpunkte der physiotherapeutischen Behandlung vor, während es in einem anderen Workshop um die vielfältigen Möglichkeiten der Ergotherapie ging. Eine Logopädin erklärte, wie ein Sprach-, Schluck- und Hörtraining die Kommunikationsfähigkeiten verbessern kann. Offene Fragen ließen sich am Nachmittag bei einer Abschlussrunde klären. Alle Anwesenden konnten hilfreiche Anregungen für den Umgang mit ihrer Erkrankung mit nach Hause nehmen. ●

NACHGEFRAGT

„Beratung sollte nicht ehrenamtlich sein“



Foto: privat

Raoul Krauthausen ist Aktivist für Inklusion und Barrierefreiheit, Autor und Moderator. In seinem [Blog](#) und seinem [Newsletter](#) berichtet er regelmäßig über diese Themen.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in Ihrem Leben?

Die Selbsthilfe spielt in meinem Leben eine immer größere Rolle, weil durch das neue Teilhabegesetz

die ansonsten unabhängigen Teilhabeberatungsstellen endlich eine Struktur geschaffen haben, wo Menschen mit Behinderungen in allen Lebensbereichen von Menschen mit Behinderungen beraten werden. Das ist etwas ganz Tolles. Ich mache die Erfahrung, dass viel zu viel über Menschen mit Behinderungen gesprochen wird durch Nichtbehinderte und viel zu wenig mit ihnen. Und ich glaube, die Menschen, die

am besten behinderte Menschen beraten können, sind die Betroffenen selbst. Das ist eine Ressource, die man viel mehr nutzen muss.

Was braucht die Selbsthilfe?

Die Selbsthilfe braucht Strukturförderung. Es muss in den Köpfen der Politik und der Gesellschaft ankommen, dass diese Beratung nicht ehrenamtlich sein sollte, weil sie so intensiv ist. Sie ist es unter anderem deshalb, weil man ja die ganze Zeit gegen die Welt der Nichtbehinderten Argumente aufrechterhalten muss. Diese zumeist nicht behinderten Menschen – Krankenkassenmitarbeiter, Entscheider und Entscheiderinnen in den Behörden, Politiker und Politikerinnen – werden ja auch alle für ihren Beruf bezahlt, die Selbsthilfe dagegen viel zu wenig. Hier brauchen wir Augenhöhe.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Versuch macht klug. ●

AUSGEZEICHNET

„Ich wollte etwas für andere tun“

Heike Norda hat vom Ministerpräsidenten des Landes Schleswig-Holstein das Bundesverdienstkreuz erhalten. Damit wird ihr jahrelanges, ehrenamtliches Engagement für den Verein SchmerzLOS gewürdigt.

Im Jahr 2004 gründete Heike Norda die erste Selbsthilfegruppe „Chronischer Schmerz Neumünster“. Im Laufe der Jahre entstanden unter ihrer Schirmherrschaft bundesweit 30 weitere Gruppen, die sie 2011 in der gemeinnützigen „Unabhängigen Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland (UVSD) – Schmerzlos“ zusammenführte. „Ich wollte nicht nur etwas für mich, sondern auch für andere tun“, beschreibt Norda ihre Motivation. Ihr Ziel: „Wir versuchen, gemeinsam Wege zu einer besseren Lebensqualität zu finden.“ Dass Schmerz das Leben und die Seele verändert, weiß



Foto: Frank Peter

Sie freut sich über die Anerkennung ihrer ehrenamtlichen Arbeit: Heike Norda erhält von Schleswig-Holsteins Ministerpräsident Daniel Günther das Bundesverdienstkreuz.

sie aus eigener Betroffenheit. Ziel der UVSD ist es, die sozialen, persönlichen und krankheitsbedingten Belastungen zu bewältigen. Norda engagiert sich auch

als ehrenamtliche Richterin am Landessozialgericht Schleswig. „Ein Ehrenamt kostet Kraft und manche Anstrengung, aber man bekommt viel zurück und bewegt etwas“, so Norda. Schmerz sei eine Krankheit, die man nicht sehe. Die Betroffenen befänden sich in einem ständigen Kampf – gegen den Schmerz, aber auch gegen das Unverständnis. Die Auszeichnung mit dem Bundesverdienstkreuz hat sie überrascht und erfreut. „Damit wird auch die Arbeit des Vereins gewürdigt sowie der vielen ehrenamtlich Engagierten, die wir in unseren Reihen haben. Diese Auszeichnung ist ein Ansporn für uns alle, jetzt erst recht weiterzumachen.“ In ihrer Rede vor Ministerpräsident Daniel Günther zitierte sie den ehemaligen US-Präsidenten Kennedy: „Fragt nicht, was euer Land für euch tun kann – fragt, was ihr für euer Land tun könnt.“ ●

RÜCKBLICK

Video-Clip zum Selbsthilfe-Camp



Am 18. Mai 2019 fand auf Einladung der Selbsthilfe-Akademie NRW in Wuppertal das erste Selbsthilfe-Camp NRW statt. Angelehnt an die Methode der Barcamps konnten sich die zahlreichen Teilnehmenden aus der Selbsthilfe mit ihren Ideen einbringen und die gut besuchte

Veranstaltung von Anfang an mitgestalten. Alle Beteiligten und auch die Förderer der AOK NORDWEST und der AOK Rheinland/Hamburg fanden diese Premiere mehr als gelungen und wünschen sich eine Wiederholung. Viele tolle Eindrücke dieses Tages sowie aufschlussreiche O-Töne von Beteiligten finden sich im Video-Clip Selbsthilfe-Camp NRW 2019. ●

Illustration: Stockphoto

NEUE GRUPPE

Die Folgen einer Herz-OP bewältigen

Nach einem operativen Eingriff am Herzen leiden manche Menschen unter körperlichen wie auch seelisch-emotionalen Störungen und Missempfindungen. Familienangehörige und Ärzte sind hier die ersten Ansprechpartner. Eine ergänzende Unterstützung bieten Selbsthilfegruppen, deren Mitglieder neu Betroffenen aufgrund eigener Erfahrungen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Die Selbsthilfegruppe „Herz“ trifft sich jeden zweiten Mittwoch im Monat um 15 Uhr im Haus der Gesundheit in der Wrangelstraße 18 in 24937 Flensburg zum Erfahrungsaustausch. Interessierte Patienten und Angehörige sind herzlich eingeladen. ●

Kontakt:



Tel.: 0461 5032618

kibis@hausderfamilie-flensburg.de