

## JUBILÄUM

# Ein starker Partner

Die hundertste Sitzung der Gesundheitsselbsthilfe (GSH) NRW wurde zu einer großen Feier. Der Tenor: Politik, Ärzte, Krankenkassen – sie alle schätzen die Zusammenarbeit mit der GSH.



Fotos: GSH NRW, iStockphoto

Viele Gäste kamen im September zur hundertsten Sitzung der GSH NRW ins „Haus Witten“.

Über 70 Selbsthilfe-Landesverbände arbeiten in der Gesundheitsselbsthilfe Nordrhein-Westfalen (GSH NRW) indikationsübergreifend zusammen. Die GSH NRW vertritt die Interessen von rund 10.000 Selbsthilfegruppen. Sie ist Ansprechpartnerin für Krankenkassen, Ärzteschaft und Politik. Auf Landesebene setzt sie sich in verschiedenen Gremien für die Interessen von Patienten ein.

Die hundertste Sitzung am 20. September war deshalb ein Grund zum Feiern.

Elke Schmidt-Sawatzki, Landesvorsitzende des Paritätischen NRW, begrüßte die zahlreichen Gäste im September im „Haus Witten“. Zu ihnen zählten für die Politik unter anderem Claudia Middendorf, Patienten- und Behindertenbeauftragte des Landes NRW, und die Wittener Bürgermeisterin Sonja Leidemann. Julia Gerold vom BKK-Lan-

desverband Nordwest und Stefan Krumhus von der AOK NordWest waren als Sprecher der Krankenkassen und Krankenkassenverbände in NRW dabei. Die Ärzteschaft vertraten Dr. Frank Bergmann als Vorsitzender der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein und Stephanie Theiß von der KOSA (Kooperationsberatung für Selbsthilfe und Ärzte). Alle Gäste betonten unisono, wie gut die Zusammenarbeit mit der GSH NRW funktioniert, für wie wichtig sie ihr Wirken halten und wie hoch die Wertschätzung füreinander ist.

Für Unterhaltung sorgte Impro-Musikabarettist Paul Hombach, der die Themen der Jubiläumssitzung sehr humorvoll in seinen Auftritten verarbeitete. Die junge Poetry-Slammerin Ella Anschein stellte in ihrem launigen Vortrag als chronisch Kranke auf intelligente Weise einen persönlichen Bezug zur Selbsthilfe her. Danach blieb aber noch genug Zeit, um bei einem Imbiss und spätsommerlichem Wetter ins Gespräch zu kommen. ●



Gesundheitsselbsthilfe NRW

## GESUNDHEITSTIPP

### Glücklich sein – hier und jetzt

Kennen Sie das? Sie glauben, dass in Zukunft alles besser, vor allem entspannter und glücklicher, wird: Wenn ich nach Hause komme, dann... Wenn ich Urlaub habe, dann... Wenn die Umorganisation abgeschlossen ist, dann... Wenn die Kinder aus dem Haus sind, dann... Wenn ich in Rente bin, dann... Derweil geht das, was uns auf dem Weg in diese Zukunft begegnet, an uns vorbei. Gerade in der Vorweihnachtszeit sind wir vor allem mit Planen beschäftigt: Heiligabend, die Tage danach, Silvester...

Unser Tipp: Finden Sie etwas, das Sie JETZT glücklich macht. Das können große Dinge sein: der Partner, die Familie, eine schöne Wohnung. Aber auch kleine Dinge haben das Zeug zum Glücksbringer: ein heißer Kaffee am Morgen, ein gemeinsames Essen, ein schöner Film, der erste Schnee... Denn schon Buddha wusste: „Unser Leben findet im gegenwärtigen Augenblick statt. Genau da, wo wir uns gerade befinden.“ ●

Foto: iStockphoto

Im Alltag mal entspannen: Auch das kann glücklich machen.



## NACHGEFRAGT

### „Selbsthilfe macht selbstbewusst“

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

Meine erste Berührung mit der Selbsthilfe hatte ich durch ein Praktikum in einer Selbsthilfe-Kontaktstelle während meines Studiums. Was mich von Anfang an faszinierte, waren die Herzlichkeit, Ehrlichkeit und Solidarität, mit der sich – sehr unterschiedliche – Menschen hier begegnen. Das habe ich außerhalb der Selbsthilfe kaum erlebt. Und die Tatsache, dass Selbsthilfe selbstbewusst macht. Die sogenannte „Betroffenheit“ ist kein Makel und auch kein Ausdruck besonderer Hilfebedürftigkeit. Sie ist ein selbstbewusstes Statement, eine starke Aussage: „Ich bin gut so, richtig so, wie ich bin. Ich brauche mich nicht zu verstecken.“ Diese Haltung hat mich beeindruckt und meine persönlichen wie beruflichen Wertvorstellungen sehr geprägt.

#### Was braucht die Selbsthilfe?

Ich überlasse es lieber der Selbsthilfe, zu sagen, was gebraucht wird. Ich würde mir aber wünschen, dass sie sich bei all den Aufgaben und Herausforderungen ihre Vielfalt, Unangepasstheit und Originalität erhält. Und sich auch weiterhin mit ihren besonderen Kompetenzen einbringt. Dafür braucht es aber ein Gesundheits- und Sozialwesen, das noch mehr als bisher bereit ist, die Kompetenzen der Selbsthilfe anzuerkennen und offen ist für ihre Mitsprache und Beteiligung.

#### Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Ich versuche offen zu bleiben, was meine Haltungen und Gewissheiten angeht. Meine Ansichten immer wieder zu überprüfen, Neues hinzuzufügen, auszuprobieren. Das hat sicher auch etwas mit meinen Erfahrungen mit der Selbsthilfe zu tun. Und vielleicht habe ich da auch noch etwas Anderes mitgenommen: Ich kann mich nicht wappnen vor den Risiken und Schwierigkeiten des Lebens, aber ich kann etwas tun, wenn es mich betrifft. ●



Foto: Der Paritätische NRW

**Bernd Hoerber** ist Projektleiter und Bildungsreferent der Selbsthilfeakademie NRW.

## SUCHT

### Neue Gesichter beim Freundeskreis Selm



Foto: AOK NordWest

Susanne Hahn und Rainer Adams (Mitte) vom Freundeskreis Selm trafen sich zum Austausch mit Marco Anders (links) und Hermann-Josef Lemke-Bochem von der AOK NordWest.

Susanne Hahn und Rainer Adams übernehmen künftig die Selbsthilfe-Arbeit für den [Freundeskreis Selm](#), der sich an

alkoholranke Menschen und ihre Angehörigen richtet. Susanne Hahn ist die Seminararbeit für Gruppenmitglieder vor Ort besonders wichtig. „Nachwuchs in die Gruppen zu bekommen, ist dabei ein wichtiger Baustein unserer Arbeit.“

Rainer Adams liegt der Internetauftritt des Freundeskreises am Herzen. Im Herbst trafen sich die beiden mit Marco Anders und Hermann-Josef Lemke-Bochem, den Ansprechpartnern der AOK NordWest für die Selbsthilfe. Neben dem Austausch über die Praxisarbeit ging es dabei um Möglichkeiten der Projekt- und Pauschalförderung durch gesetzliche Krankenkassen. ●



[freundeskreis-selm-dienstags@gmx.de](mailto:freundeskreis-selm-dienstags@gmx.de)  
[www.freundeskreis-selm-dienstags.de](http://www.freundeskreis-selm-dienstags.de)

## TAGUNG

### Ein ereignisreiches Wochenende

Vorträge, Workshops, Wahlen – beim Treffen der Frauenselbsthilfe nach Krebs NRW stand eine Menge auf dem Programm.



Foto: Frauenselbsthilfe nach Krebs

Der Landesverband NRW der Frauenselbsthilfe nach Krebs hat einen neuen Vorstand gewählt. Landesvorsitzende ist nun Gisela Schwesig (Mitte), vertreten wird sie von Brigitte Baß (zweite von links) und Angela Schnatz (rechts). Das Amt der Kassiererin haben Mechthild Kleinkröger (links) und Sabine Rohde-Meyer (zweite von rechts) inne.

Etwa 80 Frauen aus örtlichen Selbsthilfegruppen waren zur Tagung der NRW Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. nach Münster gekommen. Unter dem Motto „FSH! Mutig – bunt – aktiv“ tauschten sie sich drei Tage lang aus, informierten sich über neue Erkenntnisse in der Krebstherapie, erlernten Techniken zur Krankheitsbewältigung und zur Gruppenarbeit.

Nach der Begrüßung stand das Thema „Achtsamkeit“ auf dem Programm, anschaulich vermittelt von [Heike Schneiderei-Mauth](#), Pfarrerin, Psychotherapeutin, Systemische Coachin, Heilpraktikerin und Psycho-Onkologin. Über die Kommunikation zwischen Patient und Arzt referierte anschließend der Allgemeinmediziner [Professor Dr. Stefan Wilm](#) vom Universitätsklinikum Düsseldorf. Sein Vortrag traf auf große Resonanz.

Der zweite Tag stand im Zeichen der Mitgliederversammlung, deren wichtig-

ster Punkt die Neuwahl des Landesvorstandes war. Die Vorsitzende Petra Kunz und ihre Stellvertreterin Helene Kuhn hatten ihre Ämter zur Verfügung gestellt. Der neue Landesvorstand setzt sich wie folgt zusammen: Vorsitzende ist Gisela Schwesig, ihre Stellvertreterinnen sind Brigitte Baß und Angela Schnatz. Mechthild Kleinkröger und Sabine Rohde-Meyer haben das Amt der Kassiererin inne. Nach der Wahl tauschten sich die Teilnehmerinnen mit dem FSH-Bundesverband aus.

Am dritten Tag fanden verschiedene Workshops statt, darunter Wandern, Faszien-Training, Kreatives Schreiben, Intuitives Malen und Entspannung. Beim gemeinsamen Mittagessen endete das anregende Wochenende. ●



[kontakt-nrw@frauenselbsthilfe.de](mailto:kontakt-nrw@frauenselbsthilfe.de)  
[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

## NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

### Herne

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Frontotemporaler Demenz. Infos und Anmeldung: Städtische Kontaktstelle Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne, Tel.: 02323 16-3636

[buenger-selbsthilfe-zentrum@herne.de](mailto:buenger-selbsthilfe-zentrum@herne.de)

### Kreis Lippe

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie, Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit AD(H)S, Frauengruppe für Angehörige von Personen mit Persönlichkeitsstörungen (alle Detmold). Infos zu diesen Gruppen: Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe, Tel.: 05231 561260, Sprechzeiten: Mo, Di, Mi 10–13 Uhr, Do 10–17 Uhr

[selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org)  
[www.selbsthilfe-lippe.de](http://www.selbsthilfe-lippe.de)

### Hochsauerlandkreis

Selbsthilfegruppe **Fibromyalgie** (Marsberg), Infos bei der AKIS (Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis), Tel.: 02931 5483342 oder 9638-105

[selbsthilfe@arnsberg.de](mailto:selbsthilfe@arnsberg.de)  
[www.arnsberg.de/selbsthilfe](http://www.arnsberg.de/selbsthilfe)

### Märkischer Kreis

Selbsthilfe bei Abhängigkeits-erkrankung (Menden), Infos unter Tel.: 0177 6120571. Selbsthilfegruppe Soziale Phobie (Lüdenscheid), nähere Informationen unter Tel.: 02351 390526. Die Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen trifft sich jeden zweiten Samstag im Monat um 10 Uhr im Café Extra Dry, Kluser Straße 1a, 58511 Lüdenscheid.

[selbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org)