

Perspektivwechsel Haut

Mit einer außergewöhnlichen Schminkeperformance setzte sich die **Selbsthilfegemeinschaft Haut e. V.** beim **Kö-Lauf 2016**, dem Halbmarathon der Düsseldorfer Stadtwerke, in Szene.

Sichtbare Hauterkrankungen machen den Alltag für die Betroffenen oft zum Spießbrutenlauf. Viele trauen sich kaum in die Öffentlichkeit und möchten sich lieber zu Hause verstecken.

Wie es sich anfühlt, von anderen angestarrt zu werden, erfuhren einige mutige Freiwillige, darunter der Düsseldorfer Gesundheitsdezernent Professor Dr. Andreas Meyer-Falcke, bei der Aktion „Lust was zu verändern“. Dahinter steckte die Schminkeperformance „**Perspektivwechsel Haut**“, bei der Makeup-Artisten der Firma „die Maske“ großflächige Hauterkrankungen ins Gesicht sowie auf Hände und Arme schminkten. Das Ergebnis sah täuschend echt aus.

Christine Schüller, die Leiterin der Selbsthilfegemeinschaft Haut e.V., wird nicht müde, über die Probleme und Schwierigkeiten der Betroffenen aufzuklären. Immer wieder informiert die



Ein täuschend echter Baum-Mensch war Teil der Schminkeperformance.

Gruppe deshalb auf ungewöhnliche Weise über die unterschiedlichen Hauterkrankungen von **Psoriasis (Schuppenflechte)** bis **Hautkrebs** und veranstaltet regelmäßig **Symposien**. Die Schminkeaktion ermöglichte Gespräche der Selbsthilfeaktiven mit Besuchern des Kö-Laufs und war damit ein kleiner Schritt auf dem Weg der Aufklärung über Hauterkrankungen.

Besucher des Standes konnten zudem eine besondere Kunstaktion bestaunen. Ein Model, das vor einem Baum stand, war so geschminkt, dass es optisch regelrecht mit diesem verschmolz. ●

Kontakt:
Selbsthilfegemeinschaft Haut e. V.,
Neustraße 27a, 42799 Leichlingen
Tel.: 02175 167231

Mail: shg-haut@t-online.de
Web: shg-haut.de

TRANSIDENTITÄT

Mein Sohn ist meine Tochter

Transidentität hieß das Thema einer Foto-Ausstellung im Rahmen der Kulturwoche des **Christopher Street Days in Duisburg**.

Im falschen Körper geboren zu sein, darunter können sich Menschen, die nicht betroffen sind, nur schwer etwas vorstellen. Transidente Menschen hingegen merken bereits als Kind, dass sie anders sind, und können sich kaum mit



anderen Jungen oder Mädchen identifizieren. Sie versuchen zwar, mit ihnen zu spielen, müssen sich dazu aber verstellen. Die Anpassung an das falsche Geschlecht wird so im Laufe der Jahre zu einem Lebens-

muster, das unbeschreiblich viel Kraft kostet. Um es zu durchbrechen, gehen immer mehr Betroffene schließlich den schweren Weg des Outings und der Geschlechtsangleichung.

Das Thema Transidentität oder auch Transsexualität interessiert viele Menschen, befremdet sie aber auch oft.

Fortsetzung auf Seite 2 >

Illustration: iStockphoto

Fortsetzung von Seite 1

Christina Roßner von der [Selbsthilfegruppe Transfamily NRW](#) hatte deshalb die Idee, das Foto- und Textprojekt [„Max ist Marie – Mein Sohn ist meine Tochter ist mein Kind“](#) im Rahmen der Kulturwoche des Christopher Street Days (CSD) nach Duisburg zu holen. Die Ausstellung der Fotografin Karin Stahl für und über transidente Menschen möchte das Thema aus der Tabuzone holen und die gesellschaftliche Akzeptanz erhöhen. Roßner wandte sich mit ihrer Idee an Joachim Müller

Foto: Transfamily



von der [Gleichstellungsstelle der Stadt Duisburg](#) – und hatte Erfolg. Vom 16. bis zum 23. Juli 2016 fand die Ausstellung in den Räumen des Averdunk Center ihren Platz. Gleichzeitig präsentierten dort auch Schüler ihre Entwürfe zum diesjährigen [CSD-Thema „Hafen der Vielfalt“](#).

Die Vernissage war ein großes Ereignis. Zur Eröffnung durchschnitten Joachim Müller und Christina Roßner eine Regenbogenbanderole mit einer Regenbogenschere. Andrea Krieger, Sprecherin von [SCHLAU \(Schwul Lesbisch Bi Trans\) NRW](#), erzählte, wie die Fotokünstlerin Stahl bei

ihrer Arbeit vorging und von der besonderen Atmosphäre bei den Fotoshootings.

Bei Getränken und Snacks führte sie die Zuhörer zudem ein in die rechtlichen Belange transidenter Menschen und die damit verbundenen Aufgaben für Selbsthilfegruppen wie Transfamily. Als prominenter Gast überraschte der Moderator und Schauspieler Ralf Morgenstern die Besucher. ●

Kontakt: Transfamily,
Postfach 141611, 47206 Duisburg
Tel.: 02065 4999034

 **Mail:** info@transfamily.nrw
Web: www.transfamily.de

Strahlende Gesichter
bei der Vernissage von
„Max ist Marie.“

Kontakt: SCHLAU NRW,
Lindenstraße 20, 50674 Köln
Tel.: 0221 2572849

 **Mail:** info@schlau.nrw
Web: www.schlau.nrw

FACHTAGUNG

Für mehr Beteiligung im Gesundheitswesen

„Partizipation und Gesundheit“ – unter diesem Motto lud der [NRW-Patientenbeauftragte Dirk Meyer](#) am 4. Oktober 2016 zu einer Fachtagung in Duisburg ein.

„Nur wenn es uns gelingt, gesundheitliche Versorgung vom Menschen aus zu denken und die Bedürfnisse und Bedarfe der Patientinnen und Patienten in den Mittelpunkt zu rücken, können wir eine hochwertige, bezahlbare und menschenwürdige Versorgung sichern“, so Meyer, der seit 2013 im Amt ist und auf 25 Jahre Erfahrung in der Selbsthilfe zurückblickt. Die über 130 Teilnehmer der Fachtagung kamen aus allen Bereichen der gesundheitlichen Versorgung, der



Foto: Patientenbeauftragter Nordrhein-Westfalen

Dirk Meyer (Mitte) und Barbara Steffens (rechts) bei der Fachtagung in Duisburg.

organisierten Selbsthilfe und der Patientenvertretung. [NRW-Gesundheitsministerin Barbara Steffens](#) wies in ihrem Grußwort darauf hin, dass es im Gesundheitswesen lange Zeit üblich war, Entscheidungen ohne die Beteiligung

der Patienten zu treffen. Patientenvertreter leisteten einen entscheidenden Beitrag, das Gesundheitssystem stärker an den tatsächlichen Bedürfnissen der Patienten auszurichten. Denn Menschen, die ihre Behandlung verantwortlich mitgestalten, hätten bessere Heilungschancen.

Alle Beteiligten waren sich einig, dass die Patientenbeteiligung einen größeren Stellenwert im Gesundheitssystem erhalten sollte. In [Workshops und Vorträgen](#) wurde diskutiert, wie Partizipation in der Praxis konkret gelingen kann. ●

Mail: info@patientenbeauftragter.nrw.de
Web: www.patientenbeauftragter.nrw.de



Zwei Jahrzehnte gemeinsam unterwegs



Foto: KISS Troisdorf

Seit über 20 Jahren kooperiert die AOK erfolgreich mit den Selbsthilfekontaktstellen. Ein Gespräch mit Heike Trapphoff (Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis, li.) und Gabriele Holy (AOK Regionaldirektion Rhein-Sieg-Kreis, re.)

Wie lange arbeiten Sie beide schon in der Selbsthilfe?

Trapphoff: Ich bin seit 2000 in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis tätig. In dem Jahr hielt die Selbsthilfeförderung erstmals Einzug ins Sozialgesetzbuch und seitdem können wir drei feste Halbtagsstellen finanzieren.

Holy: Ich habe 1986 bei der AOK Rheinland angefangen und bin seitdem Ansprechpartnerin für die Selbsthilfeförderung. Genauso lange treffen sich auch Selbsthilfegruppen zu Meetings, Sport und Gymnastik in unserem Haus.

Gibt es Schwerpunkte bei der Begleitung der Selbsthilfegruppen?

Trapphoff: Psychische Erkrankungen sind in den letzten Jahren zu einem Schwerpunktthema in der Selbsthilfe geworden. Im Rhein-Sieg-Kreis sind viele neue Gruppen zu den Themen Depression, Burnout und Ängste entstanden.

Holy: Die AOK Rheinland/Hamburg engagiert sich traditionell schwerpunktmäßig im Bereich Krebserkrankungen und für Familien mit chronisch oder schwerkranken Kindern. Auch zu diesen Themen gibt es viele Gruppen im Rhein-Sieg-Kreis.

Kontakt: Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis, Heike Trapphoff, Landgrafenstraße 1, 53842 Troisdorf, Tel.: 02241 949999



Mail: selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org
Web: www.selbsthilfe-rhein-sieg.de

Was ist das Besondere an Ihrer Arbeit?

Trapphoff: Vor zwei Jahren haben wir ein größeres Projekt im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit mit 30 Selbsthilfegruppen gestartet. Dazu haben die Gruppen Rollups mit Texten oder Bildern gestaltet, die etwa bei Gesundheitsmessen oder Selbsthilfetagen aufgestellt werden und immer besonderes Interesse erregen.

Holy: Vor allem die schon seit vielen Jahren bestehende enge und sehr gute Zusammenarbeit mit den Kolleginnen der Kontaktstelle und der sehr persönliche Kontakt zu den Gruppen, die sich mit viel Engagement für ihre Belange einsetzen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der Selbsthilfe?

Trapphoff: Weniger Bürokratie, mehr politische Partizipation und eine größere Anerkennung durch die Ärzteschaft. Die steckt noch in den Kinderschuhen und ist ausbaufähig. Krankenhäuser pflegen mittlerweile ja schon einen guten Kontakt zu Selbsthilfegruppen.

Holy: Dass auch junge Menschen den Selbsthilfegedanken weitertragen und eigene Selbsthilfeformen entwickeln. ●

JUBILÄUM

Happy Birthday!

Seit 20 Jahren berät und unterstützt **LICHTBLICK** Familien mit chronisch kranken Kindern.

Der BegleitService der [AOK Rheinland/Hamburg](#) möchte hoch belastete Familien in ein funktionierendes Versorgungsnetzwerk einbetten, das kranke und gesunde Familienmitglieder einbezieht. LICHTBLICK vermittelt Kinderkrankenpflegedienste, Rehamaßnahmen, Therapie- und Förderangebote, Tipps zur Entlastung oder zu Selbsthilfegruppen. Dafür setzt sich die LICHTBLICK-Servicestelle im [Hundertwasserhaus in Essen](#) mit ihrem überregional tätigen Team ein. Zudem begleiten an den Universitätskinderkliniken [Bonn](#) und [Essen](#) zwei AOK-Mitarbeiter die Familien vom Krankenbett bis in die häusliche Versorgung. Und in den Regionaldirektionen vor Ort stehen AOK-Familienbegleiter auf Wunsch als persönliche Ansprechpartner zur Seite. ●



Foto: McDonalds Kinderhilfe Stiftung

Die LICHTBLICK-Servicestelle im Hundertwasserhaus in Essen

Kontakt: LICHTBLICK der AOK Rheinland/Hamburg, Tel.: 0800 3737 374



Mail: lichtblick@rh.aok.de
Web: www.vigolichtblick.de

Beim Auspowern Kraft tanken

Über 60 Boote starteten bei der Benefizregatta „Düsseldorf am Ruder“. Damit unterstützten die Teilnehmer die Krebsprävention in NRW.



Fotos: AOK Rheinland/Hamburg (2)

Erschöpft, aber zufrieden: Der Vierer der AOK Rheinland/Hamburg läuft ins Ziel ein.

Die Regatta am 3. September 2016 hat auch vielen Selbsthilfegruppen eine Plattform geboten. So waren dieses Jahr die [Frauenselbsthilfe nach Krebs](#), die [Prostata-Selbsthilfe Düsseldorf](#), die [Prostatakrebs Selbsthilfe NRW e. V.](#), die [Deutsche ILCO Landesverband NRW e. V.](#) und die [Familienhilfe Darmkrebs e. V.](#) mit eigenen Booten dabei. Auch ein Vierer-Team der

[AOK Rheinland/Hamburg](#) aus Düsseldorf nahm teil und landete nach großem Engagement auf dem 11. Platz.

Für alle Gruppen war es wichtig, zu zeigen, dass gemeinschaftliche Aktionen die Selbsthilfe stärken. Gisela Schwesig von der Frauenselbsthilfe nach Krebs: „Rudern ist eine spannende Sportart, aber auch sehr anstrengend. Die mehrstündigen Trainingseinheiten und die Rennen haben viel Kraft gekostet, uns aber auch viel Kraft gegeben.“ Genau das war eine der zentralen Botschaften der Betroffenen: Sport gibt Mut und Zuversicht und macht im Team besonders viel Spaß.

Neben den Ständen der Selbsthilfegruppen war auch der Informationsstand des [JaVita-Patienten-Begleitservice](#) ein beliebter Treffpunkt zum Austausch für Teilnehmer, Zuschauer und Aktive. ●

TERMINE

Was Körper, Geist und Seele stark macht

Gesundheit und Krankheit, schöne und schwere Stunden – das alles gehört zum Leben. Doch Lebenskrisen belasten, machen oft Angst und kosten viel Kraft. „Selbsthilfe erleben“, das psychosoziale Angebot der AOK Rheinland/Hamburg, bietet Wege und Methoden für einen hilfreichen Umgang mit Krankheit und Schicksal an. Unterschiedliche Referenten gehen in ihren Vorträgen der Frage nach, wie es gelingen kann, eine Haltung der Akzeptanz zu entwickeln und dem Leben mit Zuversicht zu begegnen. Das Angebot richtet sich an Selbsthilfegruppen, Angehörige und interessierte Akteure aus dem Gesundheitswesen. ●

6. März 2017, 19 Uhr:

AOK Rheinland/Hamburg
Karls Hof am Markt
52062 Aachen
Referentin: Christel Sander

7. März 2017, 18 Uhr:

AOK Rheinland/Hamburg
Luxemburger Straße 323–325
50354 Hürth
Referentin: Christel Sander

16. März 2017, 18 Uhr:

AOK Rheinland/Hamburg,
Kasernenstraße 61,
40213 Düsseldorf,
Referent: Nicola De Nittis



Anmeldungen:
ulrike.hiemer@rh.aok.de



Gute Stimmung bei den ILCO-Tagen

„Was man für Geld nicht kaufen kann – vom Stellenwert der Selbsthilfe“ hieß das Motto des Treffens, das in Reinbek bei Hamburg stattfand.

Rund 300 Teilnehmer kamen vom 2. bis zum 4. September zu den **ILCO-Tagen**, dem bundesweiten Treffen der **Deutschen ILCO** – der größten Selbsthilfvereinigung für Menschen mit Stoma oder Darmkrebs und deren Angehörige. Am Infostand in der Empfangshalle hockte zwischen Broschüren und Flyern ein Plüschkänguru, in den Pfoten ein Schild „Beutelträger grüßt Beutelträger“. Das Stofftier zeigte: Hier sind Leute zusammen, die nicht nur offen mit ihrer Erkrankung umgehen, sondern auch einen liebe- und humorvollen Umgang miteinander pflegen. Dabei waren nicht nur Mitglieder, sondern auch externe Interessierte. „Wir haben dieses Mal bewusst die Öffentlichkeit eingeladen, um über den Selbsthilfgedanken zu sprechen“, sagte Martina Jäger, Leiterin der ILCO-Bundesgeschäftsstelle in Bonn. Bei drei Fachvorträgen am Vormittag erhielten die Zuhörer ersten Input.

Besonders sprach die Teilnehmer der Beitrag von **Professor Ingelore Welp**



Eine offene und humorvolle Atmosphäre prägte die ILCO-Tage in Reinbek.

an, die die Bedeutung von Selbsthilfe bei der psychosozialen Unterstützung chronisch Kranker untersucht. Welp: „Selbsthilfe schafft ein Mehr an Zufriedenheit und Selbstachtung für Menschen mit Krebs oder einer anderen schweren Erkrankung.“ Bei einer solchen Diagnose erlebe man einen Autonomie- und Selbstwertverlust. In dieser Situation sei die Unterstützung von Betroffenen für Betroffene zeitlich unbegrenzt, uneigennützig und auf




Fotos: Deutsche ILCO (2)

Augenhöhe. Das gesammelte Wissen der Mitglieder sei nicht zu kopieren.

Die Teilnehmer erhielten bei dieser gelungenen Veranstaltung viele Anregungen und konnten für ihre Arbeit vor Ort hilfreiche Kontakte knüpfen. ●

Kontakt: Deutsche ILCO e. V.
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn
Tel.: 0228 338894-50

 **Mail:** info@ilco.de
Web: www.ilco.de

VERANSTALTUNGSTIPP

Krisen kreativ bewältigen

Einmal im Monat findet die Veranstaltung **„Gemeinsame Wege zur Gesundheit – Dialog in Harburg“** statt. Dabei tauschen sich Betroffene, Angehörige und Behandler zu einem bestimmten Thema aus. Der nächste Dialog „Kreative Krisenbewältigung“ findet statt am **7. Dezember von 19 bis 20.30 Uhr** in der Asklepios Klinik Harburg, Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg. Es moderieren die

PEER-Beraterinnen Bettina von Döhren und Andrea Hartmann sowie Dr. Hans-Peter Unger, Chefarzt des Zentrums für seelische Gesundheit der Klinik. Der Eintritt ist frei. ●

Mehr Infos:
PEER-Beratung
Asklepios Klinik Harburg
Tel.: 040 181886-3404

NACHGEDACHT

Neue Wege

„Die Kunst zu leben besteht vielleicht vor allem darin, seinen eigenen Weg zu gehen und sich dabei die Offenheit zu bewahren, immer neue Wege zu entdecken.“

Jochen Mariss (*1955),
Autor und Fotograf

