

KREBS

Muss Mama in den Himmel?

Erkrankt ein erwachsenes Familienmitglied an Krebs, sind Angst und Unsicherheit nicht nur bei den Kindern riesengroß. Der Verein Flüsterpost bietet betroffenen Familien psychosoziale Beratung.



Foto: A. Zimmermann

Engagiertes Flüsterpost-Team – die Pädagoginnen Anita Zimmermann (vorn am Schlagzeug) und Eileen Ulrich (re.) mit den Kolleginnen Claudia Stofft (li.) und Angela Pammer

Die „Familiendiagnose Krebs“ stellt das Leben auf den Kopf, weckt Ängste und macht oft auch sprachlos. Nicht nur Erwachsene, auch Kinder – egal wie alt – brauchen in einer solchen Situation ehrliche Informationen und das Gefühl, sich beteiligen zu können. Bis zu 250 Familien mit mehr als 400 betroffenen Kindern melden sich jedes Jahr beim Mainzer Verein Flüsterpost, der sich auf vielfältige Weise für die Familien einsetzt. Mit Infomaterialien, psychosozialer Beratung und Gruppenangeboten fördern die sozialpädagogischen Beraterinnen Anita Zimmermann und Eileen Ulrich das offene und ehrliche Gespräch zwischen Erwachsenen und Kindern. Diese Hilfe zur Selbsthilfe kann Verhal-

tensauffälligkeiten, Ängsten oder seelischen und psychosomatischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen entgegenwirken und somit zur Gesundheitsprävention der ganzen Familie beitragen. Flüsterpost bietet darüber hinaus Vorträge, Fortbildungen und Unterrichtsgestaltung in Schulen oder Besuche in Kindergärten an. ●

Kontakt: Flüsterpost e. V.,
Lise-Meitner-Straße 7,
55129 Mainz-Hechtsheim,
Tel.: 06131 5548798

info@kinder-krebskranker-eltern.de
www.kinder-krebskranker-eltern.de

SELBSTHILFEPREIS 2019

Engagement würdigen

Die gesetzlichen Krankenkassen im Saarland wollen mit dem [saarländischen Selbsthilfepreis](#) zum zweiten Mal herausragendes Engagement in der Selbsthilfe würdigen. Bis zum 31. Mai können sich Selbsthilfegruppen und -organisationen auf den mit 1.000 Euro dotierten Preis bewerben. Es können auch Einzelpersonen vorgeschlagen werden. ●

Nähere Infos: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland, Tel.: 0681 960213-0
kontakt@selbsthilfe-saar.de

TERMIN

Selbsthilfe im Dialog

Diesen Termin können Sie schonmal in Ihrem Kalender blocken: Die AOK-Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ beschäftigt sich in diesem Jahr am 6. und am 13. November mit dem Thema Glück. Nähere Informationen folgen in der nächsten inKontakt-Ausgabe. ●

NEUE GRUPPE

16. März 2019, 11 Uhr
Gründungstreffen der neuen Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADS

Wo: Praxis für Ergotherapie Köppe,
Alzeyer Str. 23, 55543 Bad Kreuznach

Kontakt: KISS Mainz,
Tel.: 06131 210774
info@kiss-mainz.de

BROSCHÜREN

Medizinische Infos, die jeder versteht

Zwei neue Broschüren erklären in einfacher Sprache die Koronare Herzkrankheit und Autoimmunerkrankungen.

Immer wieder berichten Patienten, dass sie nicht alles verstehen, was der Arzt sagt oder was auf Beipackzetteln steht. Deshalb hat der Paritätische zwei neue Broschüren in einfacher Sprache erstellt: „Koronare Herzerkrankungen verstehen“ und „Autoimmunerkrankungen verstehen“. Eine dritte Broschüre zum Thema „Morbus Parkinson“ wird in Kürze veröffentlicht. Interessierte können sich an die vier Kontaktstellen – [KISS Mainz](#), [KISS Pfalz](#), [WeKISS](#) und [SEKIS](#) – in Rheinland-Pfalz wenden. Dort können sie die Broschüren während der Sprechzeiten abholen beziehungsweise per Telefon oder E-Mail anfordern. Auf der Internetseite der [Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützung in Rheinland-Pfalz](#) (LAG KISS) finden sich die neuen sowie weitere zehn bereits erschienene Broschüren auch als PDF-Datei zum Download. ●



Broschüren in einfacher Sprache

WEBTIPP

Der Depression eine Stimme geben

Das Webportal „Die Mitte der Nacht“ informiert nicht nur in Experten-Clips über die Krankheit – an Depression erkrankte Menschen können hier auch eigene Erfahrungsberichte hochladen.

Ende des vergangenen Jahres ist die interaktive und multimediale Aufklärungs-Website über Depression www.die-mitte-der-nacht.de online gegangen.

Das Webportal der Deutschen Depressionshilfe gibt Betroffenen und ihren Angehörigen die Möglichkeit, in eigenen Beiträgen über ihre Erfahrungen zu berichten und der Erkrankung so eine Stimme zu geben. Sie können für die Website schriftliche Erfahrungsberichte oder

Audio- und Videodateien einreichen. „Wir wollen einen offenen Umgang mit Depression fördern und Verständnis wecken für die Erkrankung, die für Außenstehende oft schwer greifbar

Mehr Verständnis für die Krankheit Depression – die Website informiert über Symptome, Ursachen und Therapiemöglichkeiten.

ist“, so die Initiatoren des Projekts, Michaela Kirst und Axel Schmidt. Ergänzt werden die sehr persönlichen Einblicke durch Expertenvideos. Diese enthalten kurz und prägnant die wichtigsten Informationen über Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Depression. Entstanden ist das Webportal aus dem Filmprojekt „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“. Für diesen Dokumentarfilm begleiteten Michaela Kirst und Axel Schmidt ein Jahr lang zwei an Depression erkrankte Frauen und eine betroffene Familie. ●



Infos zum Filmprojekt



NEUER BLOG

Jung und lebensmutig

Im Blog „Lebensmutig“ können sich junge Menschen über ihre Erfahrungen in der Selbsthilfe austauschen.



Foto: iStockphoto

Jung und lebensmutig – mittlerweile 16 Autoren aus der Jungen Selbsthilfe schreiben im Blog über ihre Erfahrungen mit Depressionen, Süchten und anderen Krankheitsbildern.

Der Junge-Selbsthilfe-Blog „Lebensmutig“ ist online. Seit Ende des vergangenen Jahres schreiben hier junge Leute über ihre Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, über Herausforderungen in ihrem Leben und ihre persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft oder Inklusion. „Wie bin ich zur Selbsthilfe gekommen?“, „Was bedeutet Erfolg für mich?“ sind die ersten Themen, zu denen sie aus unterschiedlichen Perspektiven Stellung beziehen.

Schon jetzt sind viele spannende, nachdenkliche, aber auch lustige Texte entstanden, die natürlich auch kommentiert werden können. Die Idee, gemeinsam zu bloggen, entstand beim letzten [Bundestreffen Junge Selbsthilfe](#). Ziel ist

es, auch über diesen Kanal öffentlich zu machen, wie viele verschiedene junge Leute in der Selbsthilfe unterwegs sind und was sie bei aller Verschiedenheit eint.

In den vergangenen Monaten fand sich ein Autorenteam zusammen, das gemeinsam überlegt, worüber im Blog geschrieben werden soll. Die Gruppe besteht zurzeit aus 16 jungen Menschen. Ihre Themen reichen von Angststörungen über Depressionen und Krebs bis zu Legasthenie, Morbus Crohn, Sehbehinderung und Sucht. Weitere Autoren können jederzeit gerne dazu stoßen. ●



www.junge-selbsthilfe-blog.de

SERVICE

Neues Kontaktverzeichnis

Nach zehn Jahren hat die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) ihre „NAKOS-Adressen“ neu aufgelegt. Das Nachschlagewerk bietet auf 175 Seiten Kontaktinformationen zu 350 Selbsthilfekontaktstellen in ganz Deutschland, sortiert nach Bundesländern. Zudem finden sich hier mehr als 300 Selbsthilfeorganisationen und -vereinigungen, die sich bundesweit organisiert haben und in den Bereichen Gesundheit, Soziales und Psychosoziales arbeiten. Das Verzeichnis enthält auch Adressen und Informationen zu Angeboten bei seltenen Erkrankungen und für die Junge Selbsthilfe. Abgerundet wird die Broschüre mit einer Auswahl an Serviceangeboten wie die NAKOS-Datenbanken oder den NAKOS-Newsletter. Einzel Exemplare werden kostenfrei abgegeben. ●



Foto: iStockphoto

Die ganze Selbsthilfe auf einen Blick – das NAKOS-Adressenverzeichnis



[Broschüre bestellen](#)

MEDIATION

Konflikte als Chance

Im Projekt „Kontaktstudium Mediation“ können sich Mitarbeiter von Selbsthilfekontaktstellen in Rheinland-Pfalz zu Mediatoren ausbilden lassen.

„Chronisch und psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen sind durch ihre Situation besonders belastet. Da bleiben Unzufriedenheit und Frustration auch in der Selbsthilfegruppe nicht aus“, so Udo Hoffmann, Vorstandsbeauftragter der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, die das Projekt finanziell unterstützt. Im Kontaktstudium Mediation erlernen die Teilnehmer Gesprächs- und Kommunikationstechniken zur Konfliktbewältigung. Die geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstellen können nach der Fortbildung in den Selbsthilfegruppen ihrer Region als Mediatoren Konflikte schlichten. Ziel ist es, im Streitfall einvernehmliche Lösungen zu finden. Carsten Müller-Meine, Sprecher der [Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in Rheinland-Pfalz](#) (LAG KISS) begrüßte das Projekt als einen

Foto: iStockphoto



„weiteren Schritt für eine noch bessere Unterstützung der Selbsthilfegruppen in Rheinland-Pfalz“. Durch die erlernten Techniken könnten die Mitarbeiter in den Selbsthilfekontaktstellen noch besser vermitteln. ●

Auch die Selbsthilfe ist keine konfliktfreie Zone. Mediatoren können dabei helfen, Auseinandersetzungen einvernehmlich zu schlichten.

FILMTIPP

Gemeinsam stark

Ob Familienplanung, Mobilität oder Berufsleben – in zwölf kurzen Erklärfilmen thematisiert die [Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft](#) (DMSG) verschiedene Aspekte rund um [Multiple Sklerose](#). Die Filme liefern in wenigen Minuten leicht verständlich die wichtigsten Infos zu Fragen, die sich den Betroffenen nach der Diagnose zwangsläufig stellen. So macht etwa der Film „MS und Selbsthilfe – Gemeinsam stark“ deutlich, warum der Austausch mit anderen Betroffenen in der Selbsthilfe so guttut und wo man Hilfe und Ansprechpartner findet. ●



Erklärfilme der DMSG

AUSZEICHNUNG

Staatsmedaille für Einsatz in der Selbsthilfe



Petra Göttges hat im vergangenen Jahr die Staatsmedaille des Landes Rheinland-Pfalz für besondere soziale Dienste erhalten. Die Vorsitzende der Spondylodese-Selbsthilfegruppe Mittelmosel-Eifel erhielt die Auszeichnung für ihr Engagement aus den Händen der Sozialministerin Sabine

Illustration: iStockphoto

Bätzing-Lichtenthäler. Die Sozialministerin würdigte damit ihr Wirken in der Selbsthilfe für Menschen mit einer Wirbelsäulenversteifung. ●