

# TIPP 28

II/2011 ISSN 1611-2180

Zeitschrift der Selbsthilfebüros

Darmstadt, Offenbach und Odenwald

PARITÄTISCHE PROJEKTE gemeinnützige GmbH

## Selbsthilfe-Magazin

### Bewegung und körperliche Aktivität in der Selbsthilfe



**Auf ein angemessenes Maß an Sport und Gymnastik sollte auch bei Krankheit und Behinderung nicht verzichtet werden. Selbsthilfegruppen bieten für ihre Mitglieder speziell zugeschnittene Bewegungsangebote.**



## **Bewegung und körperliche Aktivität in der Selbsthilfe**

Bewegung und körperliche Aktivität spielen in jedem Alter und in jeder Lebensphase eine wichtige Rolle. Auch bei Krankheit und Behinderungen sollte nach Möglichkeit nicht auf ein angemessenes Maß an Sport oder Gymnastik verzichtet werden. Die positiven Wirkungen zum Beispiel auf Ausdauer und Kraft aber auch auf die Psyche sind unbestritten. Menschen, die körperlich leistungsfähig sind, erholen sich nach Akutschüben und Krankenhausaufenthalten wesentlich schneller. Bewegungsangebote und Funktionstrainings zählen deshalb auch zum Standardangebot vieler Selbsthilfegruppen. Nicht nur bei Adipositasgruppen, wo dies als besonders naheliegend empfunden wird, sondern auch bei den meisten Selbsthilfegruppen von Rheumapatientinnen und -patienten, Herz- und Kreislauferkrankten, Wirbelsäulengeschädigten, Osteoporosebetroffenen und vielen weiteren Gruppen gehören Bewegungs- und Sportangebote zur regulären Gruppenarbeit.

Aus diesem Grund widmen wir unsere neueste Tipp-Ausgabe diesem bedeutenden Thema.

Lesen Sie auch über die in der Selbsthilfe immer beliebter werdenden fernöstlichen Trainings- und Entspannungsmethoden.

Immer mehr Führungskräfte entdecken die Bedeutung der Gesundheitsprophylaxe für ihre Unternehmen.

Informieren Sie sich über die positive Wirkung, die auf die körperliche und seelische Verfassung behinderter und chronisch kranker und älterer Menschen erzielt werden, die Bewegung spielerisch in den Alltag integrieren. Bei dem Gemeinschaftsprojekt „Bewegungsparcours für die Selbsthilfe öffnen“ des Selbsthilfebüros Darmstadt mit der Stadt Darmstadt sollen geistige und körperliche Mobilität gesteigert werden. Das Projekt ist ein Beitrag zum diesjährigen Schwerpunktthema des Gesunde Städte Netzwerks „Mit Lebensqualität älter werden“.

Egal, ob die körperliche Aktivität die Ausdauer oder die Kraft beansprucht: Es kommt auf die Dosis an, damit Bewegung gezielt wirkt. Wer auch in der Krankheit oder Behinderung ein Leben lang Bewegung betreibt, hat bessere Chancen, auf ein gestärktes Immunsystems und einen besseres Allgemeinbefinden.

Wir wünschen Ihnen eine anregende und unterhaltsame Lektüre.

Ihr Redaktionsteam



### Schwerpunktthema:

#### Bewegung und körperliche Aktivität in der Selbsthilfe

---

<i>Fernöstliche Trainings- und Entspannungsmethoden</i> .....	5
<i>Gesundheitsvorsorge in Unternehmen</i> .....	7
<i>TanDem(enz) Gehen</i> .....	10
<i>„Und ich beweg mich doch!“ Aidshilfe Offenbach</i> .....	11
<i>Anonyme Alkoholiker, Offenbach</i> .....	12
<i>Lauftreff für Krebspatienten</i> .....	14
<i>Bewegungseinschränkung bei Aphasie und Schlaganfall, Fulda</i> .....	17
<i>Bewegungstherapie bei Aphasie und Schlaganfall, Darmstadt</i> .....	18
<i>Osteoporose – Eigenverantwortung übernehmen</i> .....	20
<i>Lymphödeme</i> .....	21
<i>Rheuma – Gemeinsam mehr bewegen</i> ...	23



### Regional:

#### Informationen der Selbsthilfe- gruppen

---

<i>„Mal mal!“ AIDS Hilfe Offenbach</i> .....	25
<i>SHG für jugendliche Diabetiker</i> .....	26
<i>Türk Diyaliz</i> .....	27
<i>Verantwortung zur Selbsthilfe – Darmstädter Runde</i> .....	28
<i>Fortbildung: Datenschutz</i> .....	31
<i>Blasenkrebs -Selbsthilfegruppen in Gründung</i> .....	32
<i>Mutmachen bei Depression</i> .....	34
<i>Übersicht über Selbsthilfegruppen in Osthessen</i> .....	35
<i>3. Selbsthilfetag in Fulda</i> .....	36
<i>Odenwälder Selbsthilfegruppen präsentieren sich</i> .....	38
<i>Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Epilepsie in Erbach</i> .....	39
<i>Beratung rund um Multiple Sklerose</i> .....	40
<i>Impressum</i> .....	43

## Beschwerden durch fernöstliche Trainings- und Entspannungsmethoden verbessern

*Margit Balß*

---

■ Im letzten Jahrzehnt haben zahlreiche fernöstliche Therapieansätze und Heilmethoden auch in der westlichen Medizin Einzug gehalten. Viele chronisch kranke und behinderte Menschen versprechen sich eine Linderung oder Behebung ihrer Beschwerden durch fernöstliche Philosophie und Heilkundepraktiken.

Zu den bekanntesten Lehren zählt Yoga, das ursprünglich aus Indien stammt. Die Wurzeln der Philosophie liegen im Hinduismus und Buddhismus. Yoga fußt auf einer philosophischen Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Auch Atemübungen und Meditation gehören dazu. Einige meditative Formen von Yoga legen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, andere mehr auf körperliche Übungen. Wiederum andere Richtungen betonen Verzicht und Askese. Yoga wird häufig als Begleittherapie, zur Nachbehandlung oder auch zur Vorbeugung und Gesunderhaltung genutzt. Dies legt eine gewisse Disziplin in der regelmäßigen Ausführung der Übungen oder auch eine Umstellung der bisherigen krank machenden Lebensumstände nahe.



Mit der Abkürzung TCM wird jene Traditionelle Chinesische Medizin bezeichnet, die sich in China vor über 2000 Jahren entwickelt hat. Zu den bekanntesten medizinischen Verfahren der TCM zählt die Akupunktur. Sie hat ihre größten Erfolge in der Bekämpfung von Schmerzen in den Muskeln und des Bewegungsapparates. Obwohl von schulmedizinischer Seite die therapeutische Wirksamkeit oftmals in Frage gestellt wird, erfreut sich die Akupunktur bei Schmerzpatientinnen und –patienten wachsender Beliebtheit und wird auch von den Gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Auch Massagetechniken wie Shiatsu, eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie, zählen zu den alternativen Körpertherapien. Bei dieser manuellen Behandlungsmethode wird weniger mit Muskelkraft sondern mit Einsatz des Körpergewichts des Behandelnden gearbeitet.

Die Bewegungsübungen des Qigong bezeichnen eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Stärkung von Körper und Geist. Auch Kampfkunstübungen werden darunter verstanden. Wie beim Yoga gehören dazu Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen.

All diese Techniken dienen in alter Tradition zur Förderung und Stabilisierung des Energiehaushaltes des Körpers und zur Behandlung von Krankheiten. Sie sollen Fitness und Beweglichkeit verbessern und Standfestigkeit und Dynamik verleihen. Es handelt sich um vielschichtige Systeme, die einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen. Im fernöstlichen Medizinverständnis sind diese Praktiken und Anwendungen seit Jahrtausenden Bestandteil der medizinischen Lehre. Sie dienen der Integration von Körper, Geist und Seele.



Die Therapie fragt nicht nur nach der Krankheit, sondern richtet die Konzentration auf die kranke Person insgesamt. Die Entspannungstechniken werden zur Behandlung von Angstzuständen oder Stress angewendet und gelten als erfolgversprechende Anwendungen für chronische Beschwerden.

Zentrales Thema ist dabei die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Patienten. Aus fernöstlicher Sicht sind Körper, Seele und Geist ein komplexes System, in dem ständig Energien ein- und ausfließen. Je besser die Energien fließen können, umso gesünder der Mensch. Treten Blockaden auf, entstehen Ungleichgewichte, die die Lebenskraft, das „chi“ in seinem Fluss behindern.

Vor allem bei chronischen Erkrankungen wie Asthma, Diabetes, Multiple Sklerose haben diese Therapie erstaunliche Erfolge aufzuweisen. Aber auch bei seelischen Störungen, wie Depressionen und Angstzuständen werden diese Therapien immer öfter eingesetzt.



## **Gesundheitsvorsorge in Unternehmen**

*Margit Balß*

---

■ Kaum eine Zeitschrift, die nicht über das inzwischen hinlänglich bekannte „Burnout-Syndrom“ berichtet hätte. Es melden sich viele, zum Teil prominente Betroffene zu Wort, beschreiben ihren Leidensweg in Büchern oder geben in Talkshows Auskunft über ein Störungsbild, das, wie es scheint, in den letzten Jahren immer häufiger auftritt. Als Krankheitsauslöser werden häufig belastende Arbeitsbedingungen und stetig anwachsenden berufliche Anforderungen ausgemacht.

Hat das Ausgebranntsein erst einmal stattgefunden, dauert die Rückkehr in den Beruf lange oder ist sogar in einigen schwerwiegenden Fällen nicht mehr möglich. In gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu investieren, zahlt sich also für Unternehmen auf lange Sicht aus und das Thema Gesundheitsförderung spielt eine immer wichtigere Rolle in der Unternehmensführung.

Studien zeigen, dass sich Fehlzeiten in den Betrieben durch eine konsequent angewandte Gesundheitsförderung signifikant senken lassen. Vorgesetzte, die ihre Aufmerksamkeit auf geeignete präventive Maßnahmen lenken, können die Leistungsbereitschaft und – fähigkeit ihrer Mitarbeitenden erheblich steigern.

Doch wie sieht eine zeitgemäße Gesundheitsförderung aus? Der Home-trainer im Aufenthaltsraum, der kurze Spaziergang in der Mittagspause oder der Kurs für Progressive Muskelentspannung nach Feierabend sind da eher altbewährte Methoden. Laut eines Spiegelartikels zählen jedoch Faktoren wie die Unsicherheit über die eigene Position im Unternehmen, der Mangel an Vertrauen zwischen Chefs und Untergebenen und die permanente Überforderung durch unrealistische Vorgaben zu den größten krankmachenden Stressoren im Beruf. Dem gilt es aus Sicht der Unternehmensführung vorzubeugen oder entgegenzusteuern.

Ein wertschätzendes und die individuellen Leistungen anerkennendes Betriebsklima stärkt das Selbstbewusstsein eher unsicherer Beschäftigten und lässt sie nachts besser schlafen. Chefs sollten daher ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter so oft wie möglich positive Rückmeldungen über ihre Leistungen geben und sie ihres Vertrauens versichern. Bei der Fülle von Aufgaben, die täglich auf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einprasseln, ist es notwendig, sie dazu zu befähigen, Prioritäten zu setzen. Es kommt darauf an, entscheiden zu können, welche Aufgaben zuerst erledigt werden müssen und welche zurückgestellt werden können. Viele Unternehmen bieten deshalb ihren Beschäftigten Seminare zur Stressvermeidung und zum Zeitmanagement an.

Eine zeitgemäße Personalführung schafft auch Transparenz hinsichtlich getroffener Entscheidungen, ermutigt Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu konstruktiver Kritik und nimmt ihnen die Angst davor, Fehler zu machen. Sie sieht die Beschäftigten als Partner in der Unternehmenskultur. Leistungsanreize und Belohnungssysteme funktionieren nach eindeutigen und nachvollziehbaren Regeln und eröffnen allen Beschäftigten faire Partizipationschancen.





*Ein wertschätzendes Betriebsklima und faire Partizipationschancen erhöhen die Motivation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.*

Auch die Krankenkassen beteiligen sich an der Gesundheitsförderung im Unternehmen. So bietet beispielsweise die DAK ein systematisiertes Sechs-Schritte-Programm zu einem erfolgreichen, betrieblichen Gesundheitsmanagement an. Nach diesem System wird zunächst die Verantwortlichkeit für die Verankerung des Themas im Betrieb festgelegt. Danach erfolgt eine Bestandsanalyse, in der die momentane betriebliche Situation auf den Prüfstand kommt. In einem weiteren Schritt werden klare Ziele gesetzt und es folgen Planung und Umsetzung konkreter Maßnahmen. Nach einem vereinbarten Erfahrungszeitraum werden die durchgeführten Maßnahmen auf Qualität und Wirksamkeit überprüft und gegebenenfalls wird nach neuen oder verbesserten Methoden gesucht.

Neue Wege in der Mitarbeiterführung auszuprobieren, erhöht die Motivation der Betriebsangehörigen. Ihre Identifikation mit dem Unternehmen wird gefördert und die Produktivität erhöht. In Zeiten, in denen besonders im Sozialbereich und im Gesundheitswesen ein Mangel an qualifizierten Fachkräften droht, ist dies ein wichtiger Aspekt, um gute und engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Unternehmen zu halten.

## **Gemeinsam unterwegs sein – TanDem(enz) – Gehen**

---

*Dorothee Munz-Sundhaus, DemenzForum Darmstadt*

---

■ Bei einer demenziellen Veränderung verlieren die betroffenen Menschen im Laufe der Krankheit ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten. Neben dem geistigen Kompetenzverlust spielen die zunehmenden körperlichen Einschränkungen eine große Rolle. Menschen mit Demenz sind damit in ihrer Bewegungsfähigkeit äußerst stark beeinträchtigt. Häufig liegen die Ursachen, neben den Folgen der eigentlichen Erkrankung, in der mangelnden körperlichen Aktivität der betroffenen Menschen. Folge davon ist ein Rückgang der motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer und Balancegefühl.

Bewegung ist lebenswichtig für alle Menschen. Dies gilt auch und besonders für Menschen mit Demenz. Die vorhandenen sozialen und motorischen Kompetenzen in einer Gruppe und draußen in der Natur zu fördern und möglichst lange zu erhalten können mit einem regelmäßigen sanften Bewegungsprogramm umgesetzt werden.

Dabei kann gerade das Bewegen eines von Demenz betroffenen Menschen mit einem begleitenden Angehörigen im Tandem ein positives und freudiges Erleben in der Pflege bedeuten.

Das **DemenzForumDarmstadt e.V.** bietet in Kooperation mit dem Zentrum für Geriatrische Medizin am AGAPLESION Elisabethenstift ein sanftes Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz und ihre begleitenden Angehörigen an. Unter fachkundiger Anleitung von Susanne Ortkaamp-Wittemann wird sich die Gruppe einmal in der Woche treffen und im Wald an der TU-Lichtwiese in Darmstadt bewegen.



*Der Kurs umfasst 6 Einheiten, findet jeweils mittwochs von 10.30 – 12.00 Uhr statt und startet ab dem 31. August 2011.*



*Informationen erhalten Sie im DemenzForumDarmstadt e.V., bei Dorothee Munz-Sundhaus unter 06151/967996*

## **„Und ich beweg' mich doch!“ – Bewegungsimpulse als Selbsthilfe in der AIDS-Hilfe Offenbach**

---

*Michael Lämmert, Aids-Hilfe Offenbach*

---

■ Am 1. April sollte es losgehen mit unserem Impuls-Sport. Und siehe da, der erste April betrog nur sich selbst; denn es ging tatsächlich los!

Ventura Vwama, Sport- und Sprachlehrer an der Hochbegabten Schule in Offenbach, engagiert sich ehrenamtlich in unserer AIDS-Hilfe. Er hatte selbst eine Freundin durch AIDS verloren und beschlossen, seine Trauer in solidarische Aktion umzusetzen.

Zehnmal, so vereinbarten wir, können Menschen mit HIV und AIDS unter seiner Anleitung herausbekommen, ob ihnen eine der angebotenen sportlichen Aktivitäten Spass machen könnte. Alle, die, die sich interessierten, kamen mit denkbar unterschiedlichen körperlichen Einschränkungen, meist ohne Vorerfahrungen, aber mit der gemeinsamen Erkenntnis, dass mehr Bewegung dem Körper und der Seele sicherlich gut täten.

Neben einem regelmäßigen Gymnastikprogramm einigten sich die TeilnehmerInnen ziemlich rasch darauf, dass es das Nordic Walking wäre, über das sie langfristige, regelmäßige und gemeinsame Aktivität erproben wollten.

Zehnmal – und siehe da – eine kleine und motivierte Gruppe hatte Durst auf mehr. Das lag zunächst einmal an Ventura, unserem Sportlehrer: Mit Witz, Charme und großer sportpädagogischer Kompetenz führte er in Stil, Methode und Technik ein. Das erhöhte körperliche und seelische Wohlbefinden sicherte er am Schluss jeden Treffens im Dreich-Park durch eine wunderbare, individuelle Rückenmassage ab. Am Schluss des Impuls-Kurses war klar: Sechs TeilnehmerInnen wollten sich künftig einmal in der Woche zur einer Stunde Nordic-Walking treffen und zwischendurch noch 20 Minuten Rundum-Gymnastik einlegen. Nun haben wir schon die fünfzehnte Woche und Annette stellt nach dem letzten Termin, erschöpft, aber gut gelaunt, fest: Wer hätte das gedacht: „Ich beweg' mich doch!“

Ventura aber ist schon wieder im Gespräch: Ein paar unserer Betroffenen möchten sein Angebot für den Herbst nutzen, um endlich anständig schwimmen zu lernen.



---

## Mit Gleichgesinnten Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen

---

*Klaus, Anonyme Alkoholiker Offenbach*

---

■ Körper und Bewegung. Wie wird dieses Thema in der Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker berücksichtigt und umgesetzt?

Die Antwort: in dem jeder Einzelne dieser Gemeinschaft die Bereitschaft nutzt, seinen Körper in Schwingung, in Resonanz zu versetzen und sich in ein Meeting, zu einem Treffen zu begeben. Das ist dann der eigentliche tägliche bzw. wöchentliche Weg, neben dem bekannten Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker, in die Genesung. Dies entspricht dem Prinzip geistiger Nahrungsaufnahme. Wie heißt es doch nach einem Gleichnis von Jesus Christus in der Bibel: „Der Mensch lebt nicht von Brot und Wein allein.“

Um also frei zu werden von gefährlichen Trinkritualen und -sitten, ungesunden Eßgewohnheiten und falschen (Wert)Vorstellungen, scheint es unerlässlich, sich mit Gleichgesinnten in der Selbsthilfe zu treffen und Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen. Sich dann, mit zunehmender seelischer Reife wieder auf den physikalischen Körper zu besinnen, der durch Trägheit, Nahrungsentzug und Hochmut über Jahre bis Jahrzehnte hinweg stark gelitten hat, und mit der Entgiftung und ordentlicher Lebensmittelauswahl die Möglichkeiten erhält, sich zu regenerieren. Das braucht seine Zeit, da sich der Körper an die neue, natürliche Betätigung

des sich erholenden Menschen in seinem Willensentscheid erst einmal gewöhnen muss. Die Genesung geht mit Abstinenz einher und die Bewußtwerdung geht erst nach und nach mit Einsicht und Ehrlichkeit oft sehr schmerzhaft von statten. Dies läßt sich im Meeting mit viel Geduld und dem Glauben an eine Höhere Macht üben. Jeder so wie er bzw. sie eine solche Macht für sich verstehen mag.

In den ersten Jahren der Trockenheit kommt es bei vielen Mitgliedern zu einer massiven Ersatzbefriedigung (Ersatzdroge) meistens durch Kaffee und Schokolade (Süßigkeiten). Diese legt sich, zwangsläufig dann, wenn man auch Stunden nach dem Meeting durch Koffeinaufnahme immer noch wach im Bett liegt, oder sich der leibliche Umfang so stark bemerkbar macht, dass die Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist und nur noch eine Diät bzw. Fasten für Abhilfe sorgt.

„Hauptsache trocken ...“ ist die wichtigste Erkenntnis am Anfang der Abstinenz eines Trinkers (Alkoholikers). Diese Erkenntnis allein reicht aber nicht, um langfristig trocken und damit zufrieden zu werden und zu bleiben. Deshalb ist es so wichtig, sich neben der richtigen Ernährung auch mit der geistigen (dem Schritte Programm) und körperlichen Gesundheit auseinanderzusetzen. Damit das Dreieck Körper, Geist und Seele tagtäglich harmonisch in Beziehung steht und gesund bleibt.



*Damit das Dreieck Körper, Geist und Seele gesund bleibt, ist neben der körperlichen Gesundheit und richtiger Ernährung auch die geistige Auseinandersetzung wichtig.*

## **Lauftreff für Krebspatientinnen und Krebspatienten**

### **Bewegungstherapie und Sport als begleitende oder präventive Maßnahme bei Krebserkrankungen**

---

*Cornelia Hinrichsen, SH AG Brustkrebs und Weiterleben e.V., Darmstadt*

---

■ Viele Jahre wurde Sport als Begleitmaßnahme bei der Therapie von Krebserkrankungen übersehen oder gar abgelehnt. Schonung war die Devise.

Nun haben wissenschaftliche Studien, die überwiegend auf den Daten von Brustkrebspatientinnen beruhen, erwiesen, dass Bewegung und Sport sowohl Krebserkrankungen als auch eine Wiedererkrankung vermeiden helfen können.

Dabei steht der Ausdauersport an erster Stelle. Laufen, Walken, Schwimmen und Radfahren und auch Wandern gehören dazu. Täglich eine halbe Stunde körperliche Aktivität, die spürbar ist, so, dass der Puls steigt und wir kommen ins Schwitzen. Es können aber auch alltägliche Tätigkeiten wie Garten- und Hausarbeit sein.

Den Fahrstuhl meiden und die Treppe benutzen, mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Arbeit gehen. Das alles hilft, sich gesund und beweglich zu halten.

Sport und Bewegung fördern die Lebensqualität, machen Spaß und Freude und stimulieren die körpereigenen Glückshormone.

Darüber hinaus hat regelmäßiges Ausdauertraining folgende positive Einflüsse auf den körperlichen Zustand:

- das Herz-Kreislaufsystem stärken
- das Gewicht positiv beeinflussen
- die Alltagsbeweglichkeit fördern und verbessern
- Stärkung des Immunsystems
- Minderung des Fatigue-Syndroms
- Stärkung der Lungenfunktion
- Erhöhung des Hämoglobingehaltes
- Erhalt der Knochen- und Knorpelsubstanz
- Erhalt und Verbesserung der muskulären Struktur

Auch die psychische Befindlichkeit wird durch vermehrte körperliche Aktivität positiv gefördert durch:

- die Stabilisierung des Selbstwertgefühls
- Abbau von Stressreizen
- die Akzeptanz des – veränderten, verletzten – Körpers
- das Herauskommen aus der sozialen Isolation
- den Austausch mit anderen Betroffenen
- den Abbau von Ängsten
- Struktur im Alltag
- einen eigenen Beitrag zur Genesung

Wichtig ist, dass die sportliche Tätigkeit Spaß macht. Das ist die halbe Motivation, um die Übungen regelmäßig durchzuführen. Eine Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit wird durch regelmäßiges Wiederholen und sich langsam steigerndes Training erreicht.

Der Lauftreff von **Weiterleben e.V.** der Psychosozialen Krebsberatungsstelle für Darmstadt und den Landkreis Darmstadt-Dieburg, trifft sich nun seit fast zwei Jahren regelmäßig einmal pro Woche.

Die Anforderungen sind gering, auch Patientinnen und Patienten, die direkt aus der Strahlen- oder Chemotherapie kommen, können teilnehmen. Erfahrungen sind nicht notwendig. Der oder die Langsamste bestimmt das Tempo. Durch die sachkundige Betreuung von zwei Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle kann jeweils eine vorne und eine hinten laufen, sodass auch schon geübte Läuferinnen und Läufer zu ihrem Recht oder zu ihrem Tempo kommen.

*Jede sportliche Tätigkeit soll  
auch Spaß machen.  
Im Lauftreff Weiterleben e.V.  
treffen sich seit zwei Jahren  
Patientinnen und Patienten zum  
gemeinsamen Training.*



Zu Beginn findet eine Aufwärmgymnastik statt, die auf die besonderen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingeht. Beispielsweise werden sogenannte Entstauungsübungen gegen Lymphödeme bei Brustkrebspatientinnen ausgeführt. Auch die Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, die für PatientInnen nach Chemotherapie zu Beginn oft schwer durchzuführen sind, werden regelmäßig geübt. Nach ca. 40 Minuten Walken – mit und ohne Laufstöcke – werden Dehn- und Entlastungsübungen durchgeführt.

Wir haben TeilnehmerInnen, die von Beginn an dabei sind. Andere wechseln nach einer Übungsphase in die alte Gruppe, die schon vor der Erkrankung besucht wurde.

Folgende Komplikationen sind ein Grund gegen das Training, das in diesen Fällen, eventuell vorübergehend, abgebrochen werden muss:

- Akute Blutungen
- Thrombozytenzahlen unter 20.000 (Blutgerinnung)
- Starke Schmerzen
- Kreislaufbeschwerden
- Fieber und starker Infekt
- Übelkeit und Erbrechen
- An den Tagen der Chemotherapiegabe

Im Zweifel fragen Sie Ihren behandelnden Arzt oder Ärztin.



*Der Lauftreff findet wöchentlich statt, im Winter und im Sommer, bei fast jedem Wetter.*

*Lauftreff Mittwoch 11.00 Uhr Parkplatz Böllenfalltor*

*Lauftreff Dienstag 10.30 Uhr Kranichstein, Sparkasse*



*Bitte melden sie sich in unserer Geschäftsstelle an:*

*Weiterleben e.V. Psychosoziale Krebsberatungsstelle*

*Geschäftsstelle, Kiesstraße 14, 64283 Darmstadt,*

*c/o Diakonisches Werk*

*06161/926140*

*www.weiterleben.org*



# **Bewegungseinschränkung bei Aphasie und Schlaganfall**

---

*Helmut Müller, Aphasiker Gruppe Fulda*

---

■ Aphasie ist eine erworbene Sprachstörung, die nach Schlaganfall, Hirnbluten oder anderen Einwirkungen auf das Gehirn eintreten kann. Damit einher geht meist auch eine Halbseitenlähmung (Hemiparese), die sich auf die rechte Körperhälfte auswirkt.

Für die von Aphasie betroffenen Menschen heißt das, dass neben der Sprache und evtl. Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben und Rechnen auch die Bewegungsmöglichkeit mehr oder weniger stark eingeschränkt ist.


Das kann bedeuten, dass Betroffene nun ganz oder teilweise auf den Rollstuhl angewiesen sind, dass sie beim Aufstehen, Stehen und Gehen Probleme haben.

Dazu kommt – die meisten Menschen sind Rechtshänder – dass jetzt alle Tätigkeiten nur noch mit der linken Hand ausgeführt werden können. Man kann sich vorstellen, wie sehr die Angehörigen der von Aphasie betroffenen Menschen mit der Betreuung, teilweise „rund um die Uhr“, gefordert sind.

Als Gruppenleiter einer Aphasiker-Selbsthilfegruppe habe ich in vielen Gesprächen mit Betroffenen und Angehörigen, z.B. auch bei den Würzburger Aphasietagen oder beim Besuch anderer Selbsthilfegruppen, die Erfahrung gemacht, dass es eine Anzahl von Menschen gibt, die sich nach ihrem persönlichen „Super-Gau“ nicht zurückziehen, sondern im wahrsten Sinne des Wortes wieder auf die Beine kommen wollen. Sie versuchen, durch die Teilnahme an Physio- und Ergotherapie ihre Defizite abzubauen.

Es gibt nämlich auch bei Langzeit-Betroffenen nicht nur bezüglich der Sprache, sondern auch hinsichtlich der Bewegung immer noch Möglichkeiten einer Besserung. Gleiches gilt natürlich ebenso für die z.B. nach einem Schlaganfall linksseitig gehandicapten Menschen.

Abschließend möchte ich alle Betroffenen und ihre Angehörigen, die diesen Artikel lesen, dazu ermutigen, doch weiter oder wieder auf Physio- und Ergotherapie zu setzen – die übrigens ohne Beschränkung verordnet und von den Kassen bezahlt werden müssen(!) – denn wie heißt es in dem Sprichwort: wer rastet, der rostet!

 *Aphasiker Gruppe Fulda, Helmut Müller, Tel.: 0661/43633,  
mueller-fulda@t-online.de*



---

## **Bewegungstherapie bei Aphasie und Schlaganfall der Selbsthilfegruppe Darmstadt**

*Annemarie Hartmann, SHG für Aphasiker u. Schlaganfallbetroffene, Darmstadt*

---

■ Die **Selbsthilfegruppe für Aphasiker und Schlaganfallbetroffene, Darmstadt** bietet Ihren Mitgliedern seit kurzem eine Bewegungstherapie in der Neurologie an.

Die Neurologie ist als Fachbereich der Inneren Medizin zugeordnet und ist darüber hinaus auch Fachgebiet in der Psychiatrie. Gerade in den letzten Jahren hat sich dieser medizinische Fachbereich stark entwickelt. Vor allem kann man heute durch computergestützte Diagnoseverfahren Krankheiten besser erkennen und behandeln. Es gibt eine Vielzahl von Krankheiten, die in diesen Fachbereich fallen, zum Beispiel Störungen der Hirnfunktionen durch Hirnblutungen; zahlreiche Traumata, zum Beispiel nach Unfällen; neuromuskuläre Erkrankungen oder auch Alterskrankheiten wie Demenz oder Parkinson.

Fast alle Krankheiten, die unter den Fachbereich Neurologie fallen, haben typische Symptome, die je nach Grad der Erkrankung auftreten können. Zu diesen allgemeinen Symptomen gehören zum Beispiel: Sensibilitätsstörungen wie Kribbeln oder Taubheitsgefühle in den Extremitäten, Muskelstörungen, Sehstörungen, Gleichgewichtsprobleme, Schwindel oder auch Konzentrationsstörungen. (vgl. AmbiWeb GmbH).

Viele dieser Symptome lassen sich jedoch mit geeigneten Körperübungen positiv beeinflussen. So lässt sich mit Kleingeräten die für das Gangbild so wichtige Muskulatur sehr gut trainieren. Auch das Gleichgewicht lässt sich mit vielen, leicht zu erlernenden Übungen günstig beeinflussen.

Wir haben für unsere Selbsthilfegruppe für Aphasiker und Schlaganfallbetroffene eine wöchentliche Übungsstunde ins Leben gerufen. Hierbei unterstützt uns unser Trainer und Therapeut, Herr Thomas Nikolaus, der bei der Beschaffung eines Übungsraumes bei der Darmstädter TSG 1846 e.V. sowie mit einem Zuschussantrag an die Krankenkassen behilflich war.

Die Gruppenmitglieder üben die Balance mit einem sogenannten „aerostep“, üben das Treppensteigen mit dem Stepper und kräftigen die Rumpfmuskulatur mit Therabändern und Gewichtsmanschetten.



Ziel der Kräftigungsübungen ist vor allem, das Wiedererlangen einer aufrechten Haltung, da diese fallprophylaktisch von großer Bedeutung ist. Die Vermeidung von Stürzen ist ein zentrales Thema. In Privathaushalten stürzen jährlich 30% der über 65jährigen mindestens einmal pro Jahr. Außer Schmerzen haben Stürze oft auch psychische Folgen: das Selbstvertrauen geht leicht verloren. Haltung, Koordination und Kraft sind stabilisierende Faktoren und haben einen hohen präventiven Charakter in Bezug auf die Sturzgefahr. Nach anfänglichen Schwierigkeiten haben alle inzwischen große Fortschritte gemacht und deutliche Verbesserung und Erfolge im täglichen Leben erfahren.

### **Übungsstunden und Treffen**

*Die Übungsstunden der Selbsthilfegruppe für Aphasiker und Schlaganfallbetroffene finden mittwochs in der TSG Darmstadt, Heinrich-Fuhr-Str. 40 in Darmstadt von 16.00-16.45 im 1.Stock statt und stellen ein zusätzliches Angebot zu den 14tägigen Treffen um 15.00 Uhr bei den Naturfreunden in der Darmstr. 4 in Darmstadt dar.*

 **Ansprechpartner ist Frau Annemarie Hartmann Tel. 06151/24507**

## Osteoporose – Eigenverantwortung übernehmen und auf seinen Körper hören

*Marlies Pietschker, SHG für Osteoporose, Darmstadt*

■ Einer Studie des Euro-Reports aus dem Jahr 2006 zufolge, werden bis zum Jahre 2050 doppelt so viele Menschen an Osteoporose erkrankt sein wie heute. Bis zum heutigen Tage zählen wir etwa 7 Millionen Betroffene. Diese Betroffenen gelten als chronisch krank und müssen sich ihr Leben lang mit dieser Krankheit auseinandersetzen und Überlegungen anstellen, wie sie ganz individuell mit ihr umgehen.

Das macht Angst und lässt aufhorchen! Es ist daher wichtig, Eigenverantwortung zu übernehmen und auf seinen Körper zu hören. Die Bereiche Bewegung, Ernährung, Medikation und gezielte Gymnastik müssen konsequent durchgeführt werden. Zur Bewegung gehören z.B. Muskelaufbau, Koordination und Sturzprophylaxe. Qualifizierte Therapeuten sorgen dafür, dass die Übungen fachgerecht ausgeführt werden. Für den Körper und die Knochen der Osteoporosepatienten ist die tägliche Bewegung ein wichtiger Baustein. Denn nur ein bewegter Knochen ist ein fröhlicher und aktiver Knochen. Aus den genannten Gründen bietet die **Selbsthilfegruppe für Osteoporose** regelmäßig Funktionstraining und Wassergymnastik an.

Übrigens: Die gesetzlichen Krankenkassen fördern die Teilnahme an dem Funktionstraining und der Wassergymnastik. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!



*Die Selbsthilfegruppe für Osteoporose Darmstadt bietet regelmäßig Funktionstraining und Wassergymnastik an.*

Tägliche Bewegung in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung fördern die Beweglichkeit und den Muskelaufbau. Deshalb ist es nie zu spät, damit zu beginnen. Hier gilt der Grundsatz: Gemeinschaft macht Sinn, macht Spaß und führt zu den erwünschten Erfolgen.

Aktive Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sorgen dafür, dass Betroffene wieder Vertrauen zu sich selbst erlangen und ihre Mobilität gesteigert werden kann.

Sollten Sie jetzt neugierig auf unsere Selbsthilfegruppe geworden sein, rufen Sie an!

**i** *Selbsthilfegruppe für Osteoporose, Darmstadt, Tel.: 06150/85525  
Marlies Pietschker, Gruppenleiterin*



## **Lymphödeme – der dicke Arm, das dicke Bein**

*Rosel Brändlein, SHG Menschen mit Lymphabflussstörungen, Ebersburg*

■ Die meisten Menschen haben es schon einmal erlebt: Wenn man sich über einen längeren Zeitraum nicht bewegt hat – z.B. im Flugzeug – schwellen die Beine an und die Füße passen dann kaum noch in Schuhe, wenn man diese ausgezogen hatte. Das ist ganz normal! Durch die Bewegung des Gehens wird dann die gestaute Lympflüssigkeit wieder durch die Wadenmuskeln „nach oben gepumpt“.

Anders ist es bei Lymphödemem. Ursachen hierfür können z.B. sein: in Lymphknoten gelegene Metastasen oder eine operative Lymphknoten-Entfernung im Rahmen einer Operation oder durch Bestrahlung einer Körperregion, durch die Lymphgefäße führen. Durch Abflussstörungen der Lympflüssigkeit aus diesen Körperregionen kann es zur Ödembildung kommen (z.B. bei Brustkrebspatientinnen im Arm der betroffenen Seite). Auch bei Tumoren des Unterbauches kann ein Lymphstau

entstehen (z.B. bei Prostata-, Eierstock- oder Gebärmutterkrebs). Meist ist die Behandlung von Lymphödemen eine Kombination aus manueller Lymphdrainage und Kompressionsbehandlung. Letztere besteht zunächst aus einer Bandagierung der betroffenen Extremitäten, später kommen dann unterstützend Kompressionsstrümpfe zur Anwendung (z.B. für Arm oder Bein).

Bei sportlichen Betätigungen, egal welcher Art, ist Kompressionsbestrumpfung unbedingt erforderlich, da diese den Lymphabfluss fördert. Leichter Sport ist bei Lymphödemen sehr empfehlenswert und unterstützt die von dem Therapeuten eingeleiteten Maßnahmen. Es sollten keine Sportarten ausgeübt werden, welche die Arme und Beine besonders gefährden, wie z.B. Handball oder Fußball.

Empfehlenswert sind: Schwimmen, Spaziergehen, Nordic Walking, Gymnastik oder auch Wassergymnastik. Zusätzlicher Verhaltenstipp: Verletzungen, Hitze- und Kälteeinwirkungen vermeiden, die Haut mit Hautpflegemitteln geschmeidig halten und die Kleidung sollte nicht einengend und nicht abschürfend sein.



*Die Selbsthilfegruppe „Menschen mit Lymphabflussstörungen“ in Ebersburg (Kreis Fulda) hat es sich zur Aufgabe gemacht, anderen Betroffenen und deren Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.*

*Die Gruppe trifft sich jeden zweiten Mittwoch im Monat zum Informations- und Erfahrungsaustausch in der Gaststätte Rehberg in Eichenzell-Lütter, Rhönstraße 20.*



*SHG „Menschen mit Lymphabflussstörungen“ Ebersburg  
Rosel Brändlein, Sprecherin, Tel: 06656/1659 oder  
Gabriele Müller, Tel: 06656/8424*

## Rheuma – Gemeinsam mehr bewegen

*Ursula Erckmann, SHG Michelstadt der Rheuma Liga*

■ Wenn der Arzt die Diagnose „Rheuma“ stellt, dann scheint für die Patienten auf den ersten Blick das Rätsel über die Art der Beschwerden gelöst. Das Kind hat einen Namen! Aber: es gibt kein eigenständiges Krankheitsbild von Rheuma. Hinter dem Begriff stecken über einhundert rheumatische Erkrankungen. Die Betroffenen haben Schmerzen an den Bewegungsorganen, an Muskeln, Sehnen, Gelenken oder im Bindegewebe. Wenn die Erkrankung fortgeschritten ist, kann mangelnde Bewegung zu Schäden in den Gelenken führen. Dagegen wurde mit Krankengymnastik-Experten ein spezielles Bewegungstraining entwickelt, das Funktionstraining, das Rheumakranken seit vielen Jahren erfolgreich angeboten wird.

Auf die große Bedeutung von Bewegung deutet auch der Slogan der Deutschen Rheumaliga hin: „Deutsche Rheuma-Liga - Gemeinsam mehr bewegen“. Gezielte Übungen sollen die kranken Gelenke in ihren Funktionen beweglich erhalten. Nach dem Prinzip Bewegung ohne Belastung sollen sie gefördert werden, ohne sie zu überfordern.

Funktionstraining findet als Warmwassergymnastik oder Trockengymnastik statt und wird durch die Rheuma-Liga Selbsthilfegruppen vor Ort organisiert. Physiotherapeuten leiten die Gruppen an. Funktionstraining ist eine gesetzlich anerkannte ergänzende Leistung zur Rehabilitation rheumakranker Menschen und wird bei medizinischer Notwendigkeit durch Krankenkasse oder Rentenversicherung (bei Verordnung durch eine Rehabilitationseinrichtung) bezahlt. Benötigt wird eine ärztliche Verordnung.



Aber auch wenn Rheumapatienten kein Funktionstraining verordnet bekommen, ist Bewegung von hoher Bedeutung für ihre Gelenke. Deshalb bieten die meisten Selbsthilfegruppen vor Ort neben dem Funktionstraining noch weitere Bewegungsangebote an.

Die **Selbsthilfegruppe Michelstadt der Rheuma-Liga Hessen e.V.** ist eine noch neue, aber schon sehr aktive Gruppe. Sie hat bereits 63 Mitglieder und ist mit vielen Betätigungen auf verschiedenen Ebenen aktiv. Die Mitglieder können an den Funktionstrainings im warmen Wasser teilnehmen. Daneben wird in Kooperation mit einer Praxis für Physiotherapie Trockengymnastik angeboten.

Jeden Mittwoch treffen sich die Selbsthilfgruppenmitglieder zum geselligen Boulespiel. Einmal im Monat trifft sich die Gruppe nachmittags zu Gesprächen. Dabei stehen unterschiedliche Themen oder Vorträge im Mittelpunkt der Gruppenarbeit. Auch Kreativarbeiten, um die Hände geschmeidig zu erhalten, stehen auf dem Programm.



*Funktionstraining im warmen Wasser ist bei Rheumakerkrankungen sinnvoll.*



## „Mal mal!“ – eine Empfehlung der AIDS-Hilfe Offenbach e.V.

Freies Malen zur Bewältigung der eigenen Erkrankung  
und Belastung

---

*Michael Lämmert, AIDS-Hilfe Offenbach*

---

■ Im Rahmen unserer Selbsthilfe-Projekte profitierten viele Menschen mit HIV und AIDS der AIDS-Hilfe Offenbach e.V. vom Engagement einer Offenbacher Künstlerin, von **Christa Ernst**. Nachdem nun so viele Betroffene Bereicherung und Anregung bei Christa Ernst erfahren haben, möchte die Aids-Hilfe Offenbach e.V. diese Möglichkeit nutzen und dieses Angebot für Menschen, die in anderen Bereichen der Selbsthilfe aktiv sind, empfehlen.

Als frei schaffende Künstlerin begleitet Christa Ernst seit langer Zeit Menschen, die unter schweren seelischen oder körperlichen Erkrankungen und Belastungen leben müssen. In kleinen Gruppen bietet sie an, nach freier Themenwahl und mit unterschiedlichen Techniken zu zeichnen, zu malen und Collagen herzustellen. Viele Menschen mit Krebs, AIDS oder anderen schweren chronischen Erkrankungen haben ihr Angebot schon genutzt, genauso wie Einige, die einfach Belastungen des Alters, einer psychiatrischen Erkrankung oder andere psycho-somatische Belastungen zu bewältigen haben.

*Die Offenbacher Künstlerin  
Christa Ernst bietet freie  
Malkurse oder Workshops  
für Selbsthilfegruppen an.*



Dabei spielt eine besondere Rolle, dass in den offenen Treffen eine angenehme menschliche Atmosphäre herrscht, die neben der künstlerischen Arbeit von Einfühlung, Respekt und Verständnis füreinander geprägt ist. Die Erfahrung der eigenen, wieder gefundenen Produktivität und Kreativität ist ein wichtiges Erlebnis für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Neben dem Besuch dieses Gruppenangebotes ist es möglich, Christa Ernst für einen Workshop oder einen einzelnen Kurs einzuladen. Oder sie kann einfach zu einem Selbsthilfetreffen eingeladen werden, um sich zunächst kennenzulernen.

Oder auch so, wie es vor Jahren bei der Aids-Hilfe Offenbach war: Zum ersten Kennenlernen kann ein Schnuppertermin fürs freie Malen vereinbart werden.

**i** *Kontakt: Christa Ernst, Tel. 069/833836 oder  
Michael Lämmert, AIDS-Hilfe Offenbach e.V., Tel. 069/883688*



---

## **Selbsthilfegruppe für jugendliche Diabetiker**

---

*Thomas Schüler*

---

■ Auf Anregung einer Betroffenen soll in Offenbach eine Selbsthilfegruppe für junge Diabetikerinnen und Diabetiker zwischen 14 und 20 Jahren gegründet werden.

In Deutschland sind zurzeit etwa 10% der Bevölkerung an Diabetes mellitus erkrankt. Dies betrifft nicht nur Erwachsene, sondern immer mehr auch Kinder und Jugendliche. Die wohl beste Methode, mit dem Diabetes ein relativ „normales“ Leben führen zu können, ist die Krankheit zu akzeptieren und ganz bewusst mit ihr zu leben.

Das Gefühl, mit der Krankheit alleine zu sein, kennt sicher jeder. Deshalb soll diese Selbsthilfegruppe helfen, sich gegenseitig zu stützen und zu motivieren. Natürlich sollen nicht nur Gespräche zum Thema Diabetes sondern auch sportliche Aktivitäten, Themenabende, Filmabende usw. das Gruppenleben bereichern.

Diese wird sich in den Räumen des Selbsthilfebüros Offenbach, Frankfurter Straße 48, 63065 Offenbach am Main, treffen.

**i** *Interessierte können sich gerne melden unter der Telefon-Nummer 069/200 261 66 oder bei per E-Mail [jennyqu@hotmail.de](mailto:jennyqu@hotmail.de) (Jennifer Querengässer).*



## **Türk Diyaliz hastalari icin Destek Grubu**

---

■ Etkilenen hastanın önerisinin üzerine türk Diyaliz hastalarına ve yakınlarına bir Destek Grubu kurmak istiyoruz.

Grup içerisinde aynı hastalığı olan kişiler sorunları birbiriyle paylaşma imkanı bulacaktır.

Bu hastalıkla ortaya çıkan bütün problemleri nasıl çözebilirim, hastalığımla nasıl mücadele edebilirim gibi sorunları grubun içerisinde paylaşabilirsiniz.

**i** *Bu yardımiasma grubuna Bay ve Bayanlar katilabilir  
Bilgi almak isteyen bu numaradan bize ulasabilir:  
Yasemin Türksen 0176 / 71050309  
Yurdagül Kaymak 0163 /9753011*

## Verantwortung zur Selbsthilfe – Veranstaltung der Darmstädter Runde

*Margit Balß*

---



■ Immer deutlicher setzt sich die Erkenntnis durch, dass zeitgemäße Gesundheitsversorgung viel mit Selbstverantwortung für den eigenen Gesundheitszustand zu tun hat. Aus der Sicht der Betroffenen bedeutet dies die Möglichkeit aber auch die Pflicht, Verantwortung für das eigene Handeln und Unterlassen zu tragen. Doch Vorsicht, wann immer man aus den Reihen der Politik die Rede vom „mündigen Bürger“, der „sein Schicksal in die eigene Hand nehmen“ soll vernimmt, dann schrillen die Alarmglocken. Zu oft wird das Prinzip der Eigenverantwortung unter rein fiskalischen Gesichtspunkten verstanden – als eine Möglichkeit, Mittel im Gesundheitswesen einzusparen.

Dass dieses gesellschaftliche Schlagwort auch ganz anders betrachtet werden kann, konnte man bei einer Veranstaltung der **Darmstädter Runde am 8. April 2011 in Darmstadt** erleben. Mitglieder von Darmstädter Selbsthilfegruppen diskutierten mit Repräsentanten der Gesetzlichen Krankenversicherungen, mit Politikerinnen und Politikern, mit Mitarbeiterinnen der Sozial- und Gesundheitsverwaltung der Stadt Darmstadt und Klinikärzten über die Frage, wie professionelle Dienstleister und Selbsthilfeorganisationen ihr Engagement verzahnen können, um für die Patientinnen und Patienten die besten Ergebnisse zu erzielen.

Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden der Darmstädter Runde, Herrn Udo Queke, referierte Andreas Storm zu den politischen Rahmenbedingungen und zu den Chancen und Herausforderungen der gesundheitlichen Versorgung in Deutschland. Er führte aus, dass in den letzten Jahren ein Umdenken eingesetzt hat. Viele Ärzte hätten erkannt, wie

wertvoll die Arbeit der Selbsthilfegruppen ist und dass Selbsthilfearbeit weder als Konkurrenz noch als ein „Hineinpfuschen von Laien“ in die ärztliche Tätigkeit verstanden wird. Vielmehr würde erkannt, dass Selbsthilfegruppen an Stellen ansetzen und Dinge leisten, die Ärzte aus vielerlei Gründen nicht leisten können.

Im Anschluss an Herrn Storms Vortrag wurde die Diskussion an den Thementischen eröffnet. Die Thementische waren jeweils mit politischen Vertretern, Mitglieder von Selbsthilfegruppen und Repräsentanten des Gesundheitswesens besetzt. Unter der Moderation von Vertretern der Gesetzlichen Krankenversicherung diskutierten die Anwesenden über eine Themensammlung, die durch die Selbsthilfe in Vorbereitung der Veranstaltung erarbeitet und zusammengetragen wurde. Die Themen drehten sich um neue Ideen, wie die Implementierung eines Beratungszentrums im Klinikum oder die Auslobung eines Preises für originelle Ideen in der Selbsthilfe. Aber auch die Kooperation der Selbsthilfe mit dem Pflegestützpunkt und andere Vorschläge aus der Darmstädter Gesundheitsverwaltung sowie Fragen zur gemeinsamen Öffentlichkeitsarbeit wurden auf den Prüfstand gestellt.

Im anschließenden Plenum, moderiert von Klaus Schulz, wurden die Gesprächsergebnisse zusammengefasst und ein gemeinsamer Handlungs- und Maßnahmenplan erstellt, der sehr konkrete Vereinbarungen enthält. So soll zukünftig die Zusammenarbeit der Selbsthilfe mit der Ärzteschaft über die KV Hessen vertieft werden. Die Raumsituation für die Durchführung von größeren Veranstaltungen oder Kursen, zu reduzierten Kosten oder gar Erlass der Kosten, soll geprüft werden. Die Idee eines „Gesundheitshauses“ wurde geboren. Das Gesunde-Städte-Netzwerk der Stadt Darmstadt sagte zu, sich finanziell und an der Festelegung von Kriterien für einen „Selbsthilfefpreis“ zu beteiligen. Der Pflegestützpunkt in Darmstadt hat bereits die Förderung und Unterstützung der Selbsthilfe in seinen Statuten stehen. Flyer, oder alles, was der Öffentlichkeit dient, Material, mit dem wir Menschen, die zu uns kommen, nachhaltig beraten können. Auch hier können Räume für die Selbsthilfe zur Verfügung gestellt werden.

**In der Zusammenfassung lässt sich festhalten**

- Für den Informationsaustausch von Klinken, Ärzten und der Selbsthilfe wird die Vermittlung über die Kassenärztliche Vereinigung angestrebt. Ärzte werden zu gemeinsamen Veranstaltungen mit Selbsthilfegruppen eingeladen.
- Es sollte ein Runder Tisch, „Ärzte und Selbsthilfe“ eingerichtet werden.
- Ärzte sollten Fortbildungspunkte erhalten, wenn sie an Veranstaltungen der Selbsthilfe teilnehmen.
- Bei Veranstaltungen der Krankenkassen wird die Selbsthilfe eingeladen.
- Arztbriefe sollten Patienten zugänglich gemacht werden.
- Eine kommunale Gesundheitskonferenz in Stadt und Landkreis soll angeregt werden.
- Das Gesunde Städte Netzwerk bietet eine gute Voraussetzung für eine Vernetzung der Beteiligten und die Zusammenarbeit soll intensiviert werden.
- Der Darmstädter Tag der Selbsthilfegruppen soll in Zusammenarbeit mit der Verwaltung konzeptionell überarbeitet werden.
- Die Beteiligung der Selbsthilfe am Gesundheitstag im Darmstadtium soll als Möglichkeit, bei der Selbsthilfegruppen ihre Arbeit vorstellen können, angestrebt werden.
- Der neue Pflegestützpunkt in Darmstadt bietet Unterstützung für die Selbsthilfe an.
- Die beharrliche Weigerung der örtlichen Tageszeitung Echo, eine Rubrik für die Selbsthilfe einzurichten, soll erneut aufgegriffen werden.
- Die Akademie 55+ hat sich dem Thema Gesundheit gewidmet. Eine engere Zusammenarbeit wird angestrebt.
- Ein Selbsthilfe-Preis soll ausgelobt werden.

In Kürze treffen sich die Initiatoren der Darmstädter Runde erneut, um die Weichen für die Realisierung dieser Maßnahmen zu stellen und um den Katalog Punkt für Punkt in die Tat umzusetzen.



## Fortbildungsangebot für Selbsthilfegruppen **Thema Datenschutz**

Das Selbsthilfebüro Darmstadt und das Selbsthilfebüro Odenwald bieten am **Samstag, 29. Oktober 2011 von 14.00 – 17.00 Uhr** ein Seminar zum Thema Datenschutz in den Räumen des Selbsthilfebüro Darmstadt, Poststraße 9 in Darmstadt an.

Folgende Themen werden unter anderem bearbeitet:

- Rechtsgrundlagen des Bundesdatenschutzgesetzes
- Muster einer Datenschutzklausel
- Einwilligungserklärung für die Verarbeitung personenbezogener Daten im Internet
- Anforderungen an Datenschutzbeauftragte

Jeder Teilnehmer kann eigene Fälle und Probleme aus der Praxis einbringen.

Referent ist der Rechtsanwalt und Mediator **Malte Jörg Uffeln**

Der Teilnehmerbeitrag beträgt 10,-€



*Telefonische Anmeldungen sind ab sofort möglich unter:*

*Selbsthilfebüro Darmstadt: 06151 – 899262*

*Selbsthilfebüro Odenwald: 0163 - 9753004*



*Anmeldungen per E-Mail bitte unter:*

*selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org*

*oder*

*selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org*



## Blasenkrebs-Selbsthilfegruppen in Gründung

Teilnehmer gesucht für SHGs in Darmstadt, Frankfurt  
und Bad Nauheim

---

*Franz Hagemmaier*

---

■ Jährlich erkranken 28.000 Menschen in Deutschland an Blasenkrebs, alle 20 Minuten ein neuer Patient. Aber über die Risikofaktoren des Blasenkrebses weiß kaum jemand Bescheid. Und obwohl neben Problemen beim Wasserlassen ein erstes Symptom für die Erkrankung Blut im Urin ist, denken Betroffene nicht immer an einen möglichen Tumor, vor allem Frauen nicht. Deshalb ist bei ihnen die Krankheit nach ihrer Entdeckung oft schon fortgeschritten. Wenn Blasenkrebs aber frühzeitig erkannt wird, ist die Tumorerkrankung meist ohne Entfernen der Blase heilbar.

Die bösartige Veränderung an der Innenhaut der Harnblase ist die zweithäufigste Krebserkrankung in der Urologie. Was kaum einer weiß: Im Laufe der letzten 20 Jahre hat es eine kontinuierliche Steigerung der Neuerkrankungsrate für Harnblasenkrebs gegeben. Hauptursache für die Krankheit, die sich meist erst über 15 Jahre später zeigt, sind Nitrosamine. Nitrosamine entstehen u.a. beim Grillen und Rauchen.

Als Franz Hagenmaier (Karben) und Winfried Sowa (Gedern) erstmalig an Blasenkrebs erkrankten, war es schwierig, an Informationen von Betroffenen zu gelangen, ohne sich im Internet zu verzetteln, denn es gab in Hessen noch keine Selbsthilfegruppe (ShG) zum Thema Blasenkrebs. Heute geben beide deshalb die Erfahrung aus ihrer eigenen Erkrankung an betroffene Patienten und Interessierte weiter.

Auf ihrer Internetseite **www.ShGBH.de** haben sie viele nützliche Nachrichten und Links zum Thema Blasenkrebs zusammengestellt.

Obwohl das mittlere Erkrankungsalter für Blasenkrebs in der Statistik mit über 70 Jahren angegeben wird, haben beide bei ihren Krankenhausaufenthalten viele jüngere Patienten kennen gelernt. Beide haben auch selbst erfahren, dass der Tumor häufig erneut wieder auftritt. Regelmäßige Blasenspiegelungen gehören deshalb zum Leben aller Betroffenen.



Das Angebot einer Selbsthilfegruppe ist diesen Betroffenen dann eine wertvolle Hilfe:

- Sie können sich über das Thema Blasenkrebs neutral und unabhängig informieren.
- Sie können mit anderen Betroffenen und Angehörigen Erfahrungen austauschen, die Ihnen bei der Bewältigung der Krankheit helfen.
- Neben Themen wie Risikofaktoren, Früherkennung, Behandlungsmöglichkeiten und Nachsorge können Sie auch Dinge hören, die man von manchem Arzt nicht erfährt.
- Bei Vorträgen zu Sachthemen erhalten Sie durch die Zusammenarbeit mit Kliniken auch Informationen über aktuelle Therapieverfahren von erfahrenen Ärzten und Fachleuten aus erster Hand.
- Es wird aber nicht nur über Sorgen und Probleme offen gesprochen, sondern auch gemeinsam gelacht.

Interessierte, Betroffene und Angehörige sind herzlich in die Gesprächskreise eingeladen.



**Treffpunkte:**

*Klinikum Darmstadt, Grafenstr. 9, 3. Mo. im Monat, 18.00 Uhr.*

*Uni-Klinik Frankfurt, Theodor-Stern-Kai 7, 3. Di. im Monat, 18.00 Uhr.*

*Kurpark-Klinik Bad Nauheim, Kurstr. 41-45, 3. Mi. im Monat, 18.00 Uhr.*



**Ansprechpartner:**

*Franz Hagenmaier, Telefon: 06039 931094*

*Winfried Sowa, Telefon: 0170 9024253*

*E-Mail: [Info@ShGBH.de](mailto:Info@ShGBH.de)*

*Internet: [www.Blasenkrebs-ShG.de/Termine](http://www.Blasenkrebs-ShG.de/Termine)*



## Mut machen bei Depression - Psychisch/seelisch krank ist nicht das Ende Wachstums- und Entwicklungschancen nutzen und lebensbejahend vorwärts gehen

*Christine Kircher*

---

■ Die Autorenlesung mit Frau **Gutberlet-Zerbe** gab ca. 70 Zuhörerinnen und Zuhörern die Möglichkeit, Wege aus der Depression kennen zu lernen. Gerda Gutberlet-Zerbe hat selbst erfahren, wie wichtig es ist, sich nach akut überstandenen Krankheitsepisoden nicht gegenüber dem Weiterentwicklungsprozess zu verschließen, sondern, z.B. durch Mentaltraining Schritt für Schritt die innere Balance zu erreichen und zu erhalten. Dadurch soll unser Leben „erfolgreicher und glücklicher werden“. (vgl. Broschüre: *Mentaltraining/ Persönlichkeitstraining Gerda Gutberlet-Zerbe*)

Nach der Lesung Gerda Gutberlet-Zerbes aus ihrem Buch „55 Jahre Lebensvisionen“, war Raum für Fragen, Antworten und zum Gespräch. In angenehmer, offener Atmosphäre wurden auch sehr persönliche Fragen und Beiträge möglich. Die lebendig geführte eineinhalbstündige Gesprächsrunde wurde von einem sehr berührenden Kurzfilm über Nick Vujicic, der die Herausforderungen seines Lebens mit einer Behinderung mutig meistert. Der Film ging unter die Haut und machte deutlich, wie lebensbejahend und stärkend sich Ermutigung und Hoffnung auf den Alltag und die Lebensgestaltung eines Menschen auswirken können. Der Film ist im Internet unter [www.nick-live.de](http://www.nick-live.de) zu finden.



Die Veranstaltung zeigte, dass auch nach schweren seelischen Krisen Hoffnung und Genesung möglich sind. Dieser Erkenntnis sind die Anwesenden ein Stück näher gekommen und konnten einiges an neuen Ideen und Möglichkeiten mit nach Hause nehmen.



*Informationen zum Thema auch unter: [www.hilfe-depression.de](http://www.hilfe-depression.de).*

*Das Buch „55 Jahre Lebensvisionen“ von Gerda Gutberlet-Zerbe ist im Treditions-Verlag erschienen und kostet 11,99 Euro.*



## Übersicht über Selbsthilfegruppen in Osthessen

mit den Kreisen Fulda, Hersfeld-Rotenburg und  
Vogelsbergkreis

---

*Christine Kircher*

---

■ Der stark nachgefragte Flyer der Selbsthilfegruppen in Osthessen wurde auf den neuesten Stand gebracht und ist nun pünktlich zum Selbsthilfetag in Fulda am 17. September 2011 druckfrisch erhältlich.

Der Flyer erscheint in einer Auflage von 2500 Stück und wird in den nächsten Tagen an Gemeindeverwaltungen, Arztpraxen, Apotheken und Beratungsstellen zur Auslage verteilt. Er ist in die Bereiche „Körperliche Erkrankungen und Behinderungen“, „Psychische Erkrankungen und Probleme“, „Sucht und Abhängigkeit“, „Lebensprobleme/Lebenskrisen“, und „Sonstige Selbsthilfegruppen und Verbände“ gegliedert. Auch auf nützliche Internetadressen wird hingewiesen.



*Der Selbsthilfewegweiser kann beim Selbsthilfebüro Osthessen, PARITÄTISCHE Projekte g GmbH, Petersberger Str. 21, 36037 Fulda, angefordert werden.*



*Ansprechpartnerin: Christine Kircher, Tel. 0661-9019846*

*E-Mail: [selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org)*

*Öffnungszeiten Selbsthilfebüro: Mo. und Di. von 14.00 – 17.00 Uhr  
und Do. von 9.00 – 12.00 Uhr*

## 3. Selbsthilfetag in Fulda

Am Samstag, den 17. September 2011

---

---

■ 34 Selbsthilfegruppen und Verbände aus der Region Fulda stellen am 17. September in der Zeit von 10.00 – 16.00 Uhr ihre Arbeit an Informationsständen vor. Schirmherr ist der Erste Kreisbeigeordneter des Landkreises Fulda, Herr Dr. Heiko Wingefeld.

In diesem Jahr wird der Selbsthilfetag Fulda in der **Halle 8 der Hochschule Fulda, Marquardstraße 35** stattfinden. Der Parkplatz der Firma Juchheim (JUMO), der sich direkt neben der Halle 8 befindet, steht den Besucherinnen und Besuchern kostenfrei zur Verfügung.

Die offizielle Begrüßung und Eröffnung erfolgt durch den Paritätischen Wohlfahrtsverband Hessen. Nach dem Grußwort des Schirmherrn, Herrn Dr. Wingefeld, sowie einem Vertreter der Stadt Fulda ist Zeit für Gespräche, Information und Austausch.

Ab 12.00 Uhr wird es zu jeder vollen Stunde Vorträge von Selbsthilfegruppen in einem separaten, angrenzenden Raum geben. Die genauen Themen und Zeiten sind dem Tagungsprogramm, der Tagespresse und der Homepage des Selbsthilfebüros Osthessen zu entnehmen.

Für das leibliche Wohl sorgt das Restaurant ACADEMICA in Halle 8 im Restaurant auf dem Hochschulgelände.

### **Warum sind Selbsthilfegruppen so wichtig?**

Das Gesundheitssystem in Deutschland ist weit fortgeschritten und hochtechnisiert. Und doch gibt es Bereiche, die keine Ärztin, kein Arzt und keine Einrichtung der stationären oder ambulanten Versorgung so gut abdecken können, wie die Betroffenen selbst. Durch ihre „Erfahrungen am eigenen Leib“ besitzen sie Wissen und Kompetenz, um sich gegenseitig unterstützen zu können. Als „Experten in eigener Sache“ sind so dafür prädestiniert, Informationen zu vermitteln und unmittelbare, nachfühlbare Erfahrungen zu vermitteln. Selbsthilfegruppen sind in eine nicht mehr wegzudenkende Ergänzung des professionellen Versor-

gungssystem im Gesundheitswesen und fester Bestandteil der medizinischen Versorgung in der Region. Unumstritten ist ihr wichtiger Beitrag zur Gesundheitsversorgung.

Selbsthilfegruppen sind freie Zusammenschlüsse von Betroffenen, Angehörigen und Freunden, die sich regelmäßig zur Gruppenarbeit zusammenfinden. Kernelement jeder Selbsthilfegruppe ist die eigene Betroffenheit von einer Krankheit, einer Behinderung oder belastenden Lebenslagen.

In Osthessen, also den Kreisen Fulda, Hersfeld-Rotenburg und Vogelsbergkreis, gibt es rund 160 Selbsthilfegruppen und -verbände aus den Bereichen Krankheit, Behinderung, Sucht, Psychischen Problemen und Allgemeine Lebensbewältigung, wie z.B. Trauergruppen oder Elterninitiativen. Einen Teil dieser Gruppen und Verbände können Sie am Selbsthilfetag kennenlernen und Informationen bekommen.

**Hierzu sind Sie herzlich eingeladen.**

## Selbsthilfetag Fulda

17. Sept. 2011 • 10.00 - 16.00 Uhr



Hochschule Fulda • Halle 8 • JUMO-Parkplatz • Marquardtstr. 35 • 36037 Fulda

ab 12.00 Uhr: Vorträge verschiedener Selbsthilfegruppen

## Odenwälder Selbsthilfegruppen präsentieren sich

*Antonia Exner*

---

■ Vor dem Gesundheitszentrum des Odenwaldkreises in Erbach versammelten sich am Donnerstag den 16. Juni 2011 rund 20 Selbsthilfegruppen aus dem gesamten Kreisgebiet, um an Informationsständen über ihre Arbeit aufzuklären.

Nach der offiziellen Eröffnung der Veranstaltung durch das Vorstandsmitglied des Paritätischen Hessen, Herrn Stefan Ringer, konnten sich die Besucher beraten lassen und jede Menge Informationsmaterial studieren. Am Stand der Diabetikergruppen wurde kostenloses Blutzucker- und Blutdruckmessen angeboten und für das leibliche Wohl war in der angrenzenden Cafeteria bestens gesorgt. Auch ein unwillkommener Regenschauer konnte der Veranstaltung nichts anhaben, da ein großes Zelt für Schutz sorgte.

Ein weiterer Programmpunkt der Veranstaltung war der Vortrag des Neurologen Dr. Stefan Ries über die Erkrankung Epilepsie. Die Informationen wurden mit großem Interesse angenommen und erfreulicherweise wird sich auf Grund dessen eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Epilepsie in Erbach gründen.



## Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Epilepsie gründet sich in Erbach

Antonia Exner

---

■ Epilepsie kann jeden treffen. Jährlich erkranken in Deutschland ca. 35.000 Menschen neu. Epilepsieerkrankte sehen sich mit vielen Vorurteilen konfrontiert. Dabei handelt es sich bei der Krankheit weder um eine geistige Behinderung noch sind immer erbliche Faktoren ausschlaggebend. Zwar wird eine etwas höhere Bereitschaft zu Anfällen vererbt. Dies trifft aber nur auf rund 10 % der Bevölkerung zu. Epilepsie ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen des zentralen Nervensystems und löst bei etwa 5 % aller Menschen Anfälle aus. Meistens sind diese nur vorübergehend. Eine sogenannte aktive Epilepsie entwickeln weitaus weniger Patienten.

Inzwischen haben sich schon viele Betroffene in Selbsthilfegruppen organisiert, um gemeinsam ihre Krankheit und die damit verbundenen Schwierigkeiten und Krisen gemeinsam zu meistern. Auch im Odenwaldkreis soll nun eine Selbsthilfegruppe gegründet werden.

Am **Donnerstag, den 01. September 2011**, findet ein erstes Treffen für Menschen mit Epilepsie im Gesundheitszentrum Odenwaldkreis in Erbach statt. Treffpunkt ist die Eingangshalle des Gesundheitszentrums um 18.00 Uhr. Dann gehen alle Teilnehmer gemeinsam in den Andachtsraum, wo künftig die regelmäßigen Treffen vorgesehen sind.

Die Treffen in der Selbsthilfegruppe sollen einen Austausch und gegenseitige Unterstützung ermöglichen, auch könnten Fachvorträge oder gemeinsame Unternehmungen geplant werden.

**i** Interessenten wenden sich bitte an das Selbsthilfebüro Odenwald,  
Antonia Exner, Tel.: 0163-9753004  
oder Caroline Mildner, 06062-919973

## Beratung rund um Multiple Sklerose ab sofort auch in Michelstadt

*Doris Friedrich*

■ Landrat a. D. Horst Schnur brachte den Stein für eine Kooperation zwischen dem Diakonischen Werk Odenwald (DWO) und der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) ins Rollen

Schon seit vielen Jahren suchte die Beratungsstelle Darmstadt des Landesverbandes Hessen der DMSG nach einem geeigneten Raum, um auch im Odenwald sesshaft zu werden. Ein kleiner Wink von Horst Schnur anlässlich der Buchvorstellung von Doris Friedrich im Januar die-

ses Jahres genügte, um den Stein ins Rollen zu bringen. Die Autorin nahm Kontakt mit der Leiterin des Diakonischen Werkes Odenwald in Michelstadt, Bärbel Simon und deren Mitarbeiterin Beate Braner-Möhl auf und vermittelte zu Petra Tamleh von der DMSG-Beratungsstelle in Darmstadt. Somit stand einer zukünftigen Kooperation der beiden Institutionen nichts mehr im Wege.



*(von links nach rechts):*

*Frau Mengler (DWO), Beate Braner-Möhl (DWO), Doris Friedrich (Buchautorin), Bernd Kreh (DWO), Petra Tamleh (DMSG), Monika Dettke (DMSG), Landrat a. D. Horst Schnur, Bärbel Simon (DWO), Monika Beeh (Residenz Leben am Wald), Herbert Fanese (Residenz Leben am Wald)*

Am vergangenen Mittwoch fiel der offizielle Startschuss für das neue Angebot im Rahmen einer Vorstellung ihrer Arbeit und zukünftigen Beratung im behindertengerechten Veranstaltungsraum des DWO in Michelstadt. Viele Interessenten waren der Einladung nachgekommen und



verfolgten aufmerksam die Ausführungen von Bärbel Simon vom DWO sowie Petra Tamleh und Monika Dettke (Leiterin der Sozialen Dienste) vom DMSG LV Hessen.

Unter den Zuhörern befanden sich neben Landrat a. D. Horst Schnur und der Buchautorin Doris Friedrich auch die beiden Verwaltungsratsmitglieder des DWO Bernd Kreh und Frau Mengler vom Diakonischen Werk Hessen-Nassau, Heimleiterin Monika Beeh sowie der Sozialtherapeutische Leiter Herbert Fanese von der Pflege- und Therapieeinrichtung „Residenz Leben am Wald“ in Grasellenbach, die Physiotherapeutin Ruth Siegl aus Reichelsheim, etliche Mitarbeiterinnen des DWO und eine größere Zahl von MS-Betroffenen. Auch Dr. Gerd Reifschneider als Vertreter des Neurocentrums Odenwald in Erbach, des MSFO und Mitglied des Ärztlichen Beirates des DMSG LV Hessen kam – wenn auch etwas verspätet – noch hinzu.

Wie Bärbel Simon in ihren Ausführungen berichtete, möchte das Diakonische Werk Odenwald, das seit einem Jahr seinen Sitz in Michelstadt hat, sich weiter vernetzen und mit anderen Kooperationspartnern zugunsten der Behinderten im Odenwald zusammenarbeiten. Das DWO bietet Beratung, Begleitung und Unterstützung für Menschen in unserer Mitte, die vorübergehend oder dauerhaft auf Hilfe angewiesen sind. Das Angebot ist vielfältig, weil es der Bedarf ebenfalls ist.

Monika Dettke dankte den Verantwortlichen des DWO sowie Horst Schnur und Doris Friedrich für deren Engagement. Sie freute sich, auch Ruth Siegl, die erst kürzlich das DMSG-Zertifikat „Physiotherapie bei Multipler Sklerose“ erhalten hat, unter den Gästen begrüßen zu können.

Dann stellte sie gemeinsam mit Petra Tamleh die Arbeit der DMSG vor, deren Leitfaden lautet „Wohnortnahe Beratung“. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Beratung, und zwar die individuelle Einzelberatung von MS-Betroffenen, Angehörigen, Pflegediensten und sonstigen Interessierten, sowohl im medizinischen, privaten, beruflichen, psychosozialen, als auch sozialrechtlichen Bereich. Aber auch Seminare, Freizeiten und gesellige Veranstaltungen stehen auf dem Programm.

- Kurz und prägnant erläuterten die beiden Mitarbeiterinnen der DMSG, was MS eigentlich heißt, nämlich wenn man
- ... sich vorkommt, als ob man den ganzen Tag mit eingeschlafenen Beinen herumlaufen muss ...
  - ... bei jedem Schritt eine Seiltänzernummer durchführen muss ...
  - ... sich davor fürchtet, nicht mehr schnell genug auf die Toilette zu kommen ...
  - ... alles wackeln sieht, wie Pudding ...
  - ... ständig alles doppelt sieht ...
  - ... versucht, mit einem Wattebausch in der Hand zu schreiben ...
  - ... den Eindruck erweckt, betrunken zu sein, aber stocknüchtern ist ...
  - ... sich nicht mehr verständlich machen kann (verwaschene Stimme)
  - ... scheinbar eine 5 Kilo schwere Zunge hat ...
  - ... obwohl gut erzogen, beim Essen den Löffel auch mal in die andere Hand nimmt oder ihn fallen lässt ...
  - ... von einigen Freunden verlassen wird ...
  - ... keinem Vergleich mehr standhalten kann (weniger belastbar ist) ...
  - ... aus Furcht davor den Kontakt mit dem anderen Geschlecht lieber aus dem Weg geht (Partnerschaft)



### **Beratungsstunde**

*Beratungsstunde mit Petra Tamleh (Dipl.-Sozialpädagogin)*

**jeden ersten Mittwoch im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr**

*in den Räumen des DWO in Michelstadt, Bahnhofstraße 38,  
erstmalig am 7. September 2011.*

*Um telefonische Anmeldung bei der MS-Beratungsstelle in Darmstadt  
(Tel. 06151/44666) oder dem Diakonischen Werk Odenwald  
(Tel. 06061/9650-0) wird gebeten.*

*Aber auch Spontanbesucher sind willkommen.*



---

## IMPRESSUM

---

Herausgeber:

Selbsthilfebüros Darmstadt, Offenbach, Odenwald und Osthessen  
Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH

Anschrift Herausgeber und Redaktion:

Paritätische Projekte gemeinnützige GmbH  
Selbsthilfebüro Darmstadt, Poststr. 9, 64293 Darmstadt,  
Tel. 0 61 51/89 50 05

Selbsthilfebüro Odenwald, Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach  
Selbsthilfebüro Offenbach, Frankfurter Str. 48, 63065 Offenbach,  
Tel. 069/82 41 62

Selbsthilfebüro Osthessen, Petersberger Str. 21, 36043 Fulda,  
Tel. 06 61/ 901 98 46

Redaktion:

Anne Leinweber (verantwortlich), Margit Balß, Antonia Exner,  
Christine Kicher, Claudia Kraemer, Thomas Schüler

Verbreitungsgebiet: Regionen Darmstadt, Offenbach, Odenwald, Osthessen

Auflage: 3.500

Layout, Satz: P. Baumgardt

Fotos: Ingrampublishing, fotolia, weitere Fotos: Selbsthilfegruppen

Druck: Druckwerkstatt Kollektiv GmbH, Feuerbachstr. 1, 64291 Darmstadt  
ISSN: 1611-2180

Wir freuen uns über ihre Leserbriefe, die wir gerne veröffentlichen, behalten  
uns jedoch vor zu kürzen.

Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Mei-  
nung der Redaktion wieder.

### **Selbsthilfebüro Darmstadt**

Ansprechpartnerin: Claudia Kraemer  
Tel. 0 61 51/89 50 05, Fax: 0 61 51/89 50 06  
Mail: [selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org)  
Sprechzeiten:  
Mo. und Mi. 9.30 - 12.00 Uhr, Do. 15.00 - 18.00 Uhr

### **Selbsthilfebüro Odenwald**

Ansprechpartnerin: Antonia Exner  
Mail: [selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org)  
Sprechzeiten:  
Dienstags telefonisch 0163/975 30 04, 9.00 - 12.00 Uhr  
Im Landratsamt: Freitags Tel. 0 60 62/7 03 38, 9.00 - 12.00 Uhr

### **Selbsthilfebüro Offenbach**

Ansprechpartner: Thomas Schüler  
Tel. 0 69/82 41 62, Fax: 0 69/82 36 94 79  
Mail: [paritaet.offenbach@paritaet-hessen.de](mailto:paritaet.offenbach@paritaet-hessen.de)  
Sprechzeiten:  
Mo. bis Fr. 9.00 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

### **Selbsthilfebüro Osthessen**

Ansprechpartnerin: Christine Kircher  
Tel. 0 661/901 98 46, Fax: 0 661/901 98 45  
Mail: [selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.osthessen@paritaet-projekte.org)  
Sprechzeiten:  
Mo. und Di. 14.00 - 17.00 Uhr, Do. 9.00 - 12.00 Uhr