

Inhaltsverzeichnis

Begegnung mit Selbsthilfe/ Logo Selbsthilfenetz	
Grußwort Landrat.....	2
5 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn.....	4
Selbsthilfe– Für sich und andere sorgen (Andreas Greiwe Fachberater für die parität. Selbsthilfe-Kontaktstellen).....	6
In-Gang-SetzerInnen.....	8
Selbsthilfegruppen stellen sich vor:	
Herrenrunde.....	10
Angehörige Borderline.....	11
Selbsthilfegruppe Schlaganfall u.a. Behinderungen.....	12
Deutsche Ilco.....	13
Post Polio Syndrom.....	14
Selbsthilfekreis „Leben mit sozialen Ängsten“.....	16
Kreuzbundgruppe Hövelhof.....	18
SpielerSelbsthilfegruppe „Game over“.....	19
Wachkoma OWL.....	20
SHG „Prostata Paderborn“.....	21
Was ist Stottern?.....	22
SHG Schlaganfall Paderborn.....	24
SHG Essstörungen „Kreis des Lebens“.....	26
AA. Anonyme Alkoholiker.....	27

Selbst ist die Frau, Selbst ist der Mann!

Diese Formulierung heißt, jetzt warte ich nicht länger, jetzt packe ich es selbst an. Dieser Satz bedeutet, jetzt werden die Ärmel hochgekrempelt und die Idee wird in die Tat umgesetzt.



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bietet seit 5 Jahren Unterstützung an, um eigentlich keine Hilfe zu bieten. Das ist kein Widerspruch, sondern nur folgerichtig. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle berät und begleitet bei den ersten Schritten, entlässt dann aber ihre Schützlinge nach Möglichkeit in die Selbstständigkeit.

Selbsthilfegruppen sind für viele eine Möglichkeit, sich gegenseitig zu unterstützen und sich auszutauschen mit anderen Menschen, die die gleichen Probleme und Sorgen haben wie sie.

Allein die Erkenntnis, dass man nicht der einzige ist, der eben nicht so ist wie die anderen, der nicht so kann wie die anderen, der nicht so will wie die anderen, hilft schon sehr.

Um aber überhaupt den ersten Anfang für eine Selbsthilfegruppe zu schaffen, bedarf es einiger Energie und viel organisatorischer Überlegungen und Entscheidungen. Hier leistet die Selbsthilfe-Kontaktstelle Anschubhilfe und hat so im Laufe der letzten 5 Jahre viele Gruppen erst möglich gemacht, über 60 neue Selbsthilfegruppen sind in dieser Zeit entstanden und im letzten Jahr gab es über 1399 Anfragen aus der Bevölkerung.

All diese Menschen zu unterstützen ist ein schweres, aber auch ein bereicherndes Stück Arbeit, dafür einen herzlichen Dank an die engagierten und hoch motivierten Mitarbeiter der Kontaktstelle.

Ich bitte Sie, auch weiterhin Informationen über Selbsthilfe zu verbreiten, aufzuklären, Zugang zur Selbsthilfe zu ermöglichen, qualifizierte Neugründungen zu begleiten und bestehende Gruppen zu unterstützen. Die zunehmende Nachfrage und die verschiedenen Kooperationen mit anderen Einrichtungen aus dem Sozialwesen und dem sozialen Gesundheitswesen unterstreichen, wie wichtig Sie und ihre Kontaktstelle für uns sind.

Ihr


Manfred Müller

5 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn!

Bevor im August 2002 die Selbsthilfe-Kontaktstelle (Träger: der Paritätische Wohlfahrtsverband) ihre Arbeit in Paderborn aufnehmen konnte, mussten einige Hürden genommen werden.

Geschichtlicher Rückblick: Die professionelle Unterstützung von Selbsthilfegruppen hat sich in den 70er Jahren gleichzeitig mit der neuen Selbsthilfebewegung entwickelt.

Im Zentrum stand – damals wie heute – der Erfahrungsaustausch und wechselseitige Hilfe ohne professionelle Mithilfe. „Ein erster Schritt“ öffentlicher Anerkennung der gesundheitlichen Selbsthilfe kam mit der Erschließung der Gesundheitskonferenz der Länder 1982 zum Ausdruck, in der die Gesundheitsminister an die Verantwortlichen appellierten den Gedanken der Selbsthilfe zu unterstützen.

Durch Forschungs- und Modellprojekte in den 80er und 90er wurde bundesweit eine Wende eingeleitet. Fachleute der Krankenkassen, der Politik und der Verwaltung nahmen das ehrenamtliche Potenzial und die Innovationskraft endlich zur Kenntnis. Die Selbsthilfe erfuhr im Gesetzestext des §20 SGB V erstmals 1992 eine öffentliche Anerkennung. Doch erst die Gesundheitsreform 2000 hat Nachhaltiges bewirkt. Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe wurde zu einer verpflichtenden Aufgabe der Krankenkassen in NRW. Kommunen und Städte fingen an, Selbsthilfe-Beratungsstellen zu unterstützen und einzurichten. Ab diesem Zeitpunkt gab es eine Zunahme von Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW.

Im Kreis Paderborn hat es in der Vergangenheit bereits eine Selbsthilfeszene gegeben, die zeitweise professionell unterstützt wurde. Vor ca. 10 Jahren wurden die Selbsthilfegruppen von der Anlaufstelle PIKS (Paderborner Information- und Kontaktstelle für Selbsthilfe), damals angegliedert an das Westfälische Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie, beraten und begleitet. Nachdem die Finanzierung dieser Beratungsunterstützung eingestellt wurde, versuchte ein freiwilliges Selbsthilfenetz den Selbsthilfegruppen weiterhin zur Seite zu stehen. Nachdem sich dies langfristig als Überforderung darstellte, übernahm der Kreis Paderborn kommissarisch diese Aufgabe.

Wie alles begann!

Schnell wurde deutlich, dass die Arbeit wieder eine professionelle Unterstützungsstelle übernehmen muss. Der Paritätische Wohlfahrtsverband, der sich insbesondere als Verband der Selbsthilfe versteht, übernahm die Initiative, mit Unterstützung des Kreises Paderborn eine neutrale Beratungsstelle aufzubauen. Als Träger der Einrichtung legte der Paritätische ein überzeugendes Konzept vor, so dass am 01.08. 2002 die Mitarbeiterinnen ihre Arbeit für die Paderborner BürgerInnen aufnehmen konnten. Die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle wird finanziell unterstützt durch den Kreis Paderborn, die Krankenkassen, das Land NRW und den Paritätischen Wohlfahrtsverband. Die Arbeit war und ist erst möglich, wenn Politik und Verwaltung, die Krankenkassen und andere soziale Einrichtungen diese Arbeit unterstützen.

Seit nun mehr 5 Jahren stehen die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle allen selbsthilfeinteressierten Menschen des Kreises Paderborn beratend zur Seite. Vermittlung in Selbsthilfegruppen, Unterstützung der Arbeit der SHG sowie Begleitung bei Neugründungen sind einige der Schwerpunkte der Arbeit.

Grundsätzlich hat die Kontaktstelle das Ziel, den Selbsthilfegedanken zu fördern, ein selbsthilfefreundliches Klima zu schaffen– sowie den Zugang zur Selbsthilfe zu erleichtern.

Die Mitarbeiterinnen arbeiten problemlagen- und fachübergreifend. Sie sind Anreger, Impulsgeber, Vermittler, Förderer und Multiplikatoren der Selbsthilfe. Die Arbeit ist eine notwendige und wichtige Ergänzung im herkömmlichen professionellen Hilfsangebot und gleichzeitig Partner aller Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitswesen.

Die Kontaktstelle ist bereits einmal umgezogen. Bis September 2006 war die Beratungsstelle in der Rathenastr. 28. Mit ihrem neuen Standort in der Kilianstr. 15 hat die Kontaktstelle an Präsenz dazu gewonnen. Die Beratungsstelle liegt jetzt noch zentraler in der Innenstadt und ist mehr in den Blickpunkt der Öffentlichkeit gerückt.

Selbsthilfe - für sich und andere sorgen

Andreas Greiwe, Fachberater der Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW

Für immer mehr Menschen sind Selbsthilfegruppen ein unverzichtbarer Ort, um gemeinsam mit Anderen ihre Probleme und Anliegen besser zu bewältigen. Aber auch Selbsthilfe braucht Hilfe und Unterstützung; bei der Öffentlichkeitsarbeit oder im Umgang mit dem professionellen Sozial- und Gesundheitswesen. Die ca. 100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland können Unterstützung finden bei den Selbsthilfe-Kontaktstellen. In Nordrhein-Westfalen gibt es knapp 50 Selbsthilfe-Kontaktstellen oder Selbsthilfe-Büros, davon sind allein 35 in der Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes.

Selbsthilfe wirkt! Selbsthilfe macht stark!

Rund 70 Prozent der Selbsthilfegruppen stammen aus dem Bereich Gesundheit und beschäftigen sich mit chronischen Erkrankungen, Behinderungen oder Suchterkrankungen. Eine Zunahme gibt es vor allem bei den psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, z.B. bei Essstörungen oder stoff-ungebundenen Süchten wie Internetsucht/Kaufsucht. Selbsthilfe ist eine besondere Form des bürgerschaftlichen Engagements mit einer eigenständigen Berechtigung. Die positive Wirkung von Selbsthilfegruppen auf der individuellen Ebene ist zunächst die praktische Lebenshilfe. In Selbsthilfegruppen unterstützen sich die Mitglieder gegenseitig bei der Bewältigung ihrer Krankheit oder besonderen sozialen Lage, informieren und motivieren sich gegenseitig. Die gemeinsame Betroffenheit schafft schnell ein Gefühl der Verbundenheit und Solidarität. In diesem Sinne steigert Selbsthilfe die Lebensqualität und fördert die Gesundheit. Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen vermitteln erlebte Kompetenz, was kein Arzt oder Therapeut leisten kann.

Außerdem ist die gegenseitige emotionale Unterstützung von Betroffenen eine wirksame Hilfe gegen Vereinzelung und Ausgrenzung, von denen Langzeitkranke bedroht sind. Es geht in den Gruppen darum, krankheitsbedingte Angst, Scham und Unsicherheit zu bewältigen sowie die Trauer oder Depression zu überwinden über die eingeschränkte Teilhabe am öffentlichen Leben und über das Erlebnis

sozialer Stigmatisierung. Selbsthilfe trägt durch Aufklärung und Information zu einem Bewusstseinswandel in der Gesellschaft bei. So ist es z. B. ein Verdienst der Selbsthilfe, dass Spielsucht inzwischen als behandlungsbedürftige Suchterkrankung anerkannt wird. Von Selbsthilfegruppen gehen viele sozialpolitisch relevante kritische und innovative Impulse aus, die zu einem Umdenken im professionellen Bereich beitragen. Die Selbsthilfe korrigiert die Sicht der Experten und ergänzt professionelle Hilfe. Früher benutzten die Ärzte noch das Schimpfwort der „Bauchladenmedizin“, heute ist die Existenzberechtigung der Selbsthilfe und ihre gesundheitsfördernde Wirkung unbestritten.

Über den volkswirtschaftlichen Nutzen der Arbeit von Selbsthilfegruppen liegen bislang nur wenig gesicherte Informationen vor.

Als sicher gilt, dass Investitionen in die Selbsthilfeförderung durch Einsparung sonst notwendiger Leistungen des Sozial- und Gesundheitssystems sowie durch unentgeltlich erbrachte Leistungen der Bürger zu erheblichen Rückflüssen führen. Z. B. verhalten sich Besucher von Selbsthilfegruppen gesünder, brauchen weniger Medikamente, gehen seltener zum Arzt und nutzen das Gesundheitssystem gezielter. Der Wiedereinstieg ins Berufsleben wird erleichtert, somatische und psychische Beschwerden vermindern sich.

Davon profitieren die öffentlichen Haushalte und die Träger der Sozialversicherungen, insbesondere die Krankenkassen. Die gesellschaftliche Wertschöpfung, die von den Mitgliedern der Selbsthilfegruppen und Initiativen für sich und andere jährlich erbracht wird, liegt bei einem zweistelligen Milliardenbetrag.

Die Unterstützung für die Selbsthilfe hat eindeutig zugenommen in den letzten Jahren, auch wenn die Politik Selbsthilfe häufig noch als Worthülse benutzt. Die Selbsthilfe tritt nicht mehr wie ein Bittsteller auf, in vielen Bereichen gibt es inzwischen ein partnerschaftliches Miteinander. Insbesondere die Förderung durch die Krankenkassen hat an Volumen und Bedeutung zugenommen. Immer mehr Berufsgruppen sind offen für die Selbsthilfe. Es muss allerdings ganz klar sein, dass die Unterstützung der Selbsthilfe und ihre Wertschätzung professionelle Leistungen nicht ersetzen kann.

Der Artikel enthält Passagen eines Interviews mit dem Autor. Das Interview ist erschienen in der Zeitschrift „Weggefährte“ 1/08, herausgegeben vom Kreuzbund.

Neue Projekte der Selbsthilfe-Kontaktstelle

In-Gang-SetzerInnen – Stütze für neue Selbsthilfegruppen

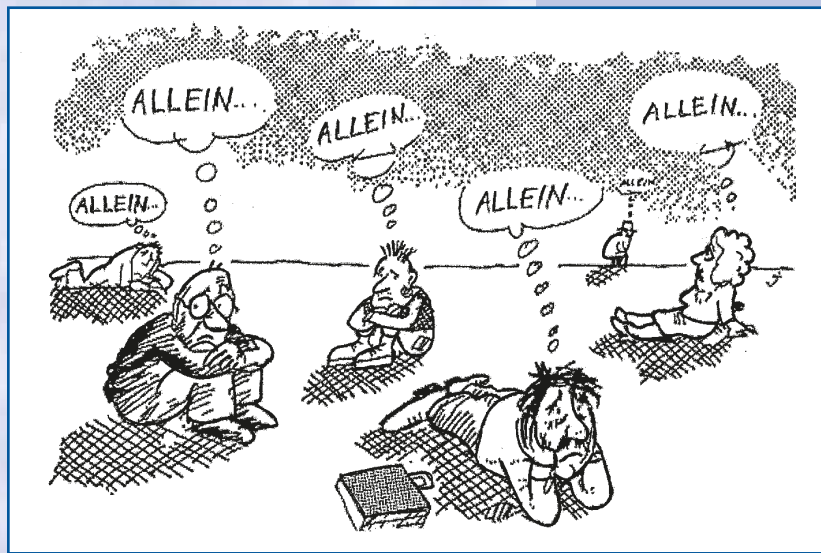
Ein bundesweites Projekt des Paritätischen und der Betriebskrankenkassen (BKK).

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn ist zusammen mit 7 weiteren Kontaktstellen aus 3 Bundesländern an dem Projekt beteiligt.

Die Idee stammt aus der Selbsthilfeunterstützung in Dänemark. Dort hat sich das Konzept der **In-Gang-Setzung** seit Jahren bewährt.

Gemeint ist damit die Begleitung von neuen Selbsthilfegruppen in der Startphase durch ehrenamtliche MitarbeiterInnen, die von der Selbsthilfe-Kontaktstelle geschult wurden.

Die Anfangsphase von neuen Gruppen ist oft von Unsicherheit und Verletzbarkeit geprägt.



Die **In-Gang-SetzerInnen** haben Techniken für eine Unterstützung im Gruppenalltag erlernt. Hier helfen sie den neuen Mitgliedern ins Gespräch zu kommen und Rahmenbedingungen zu beachten, die für das Gruppenleben hilfreich sind.

Der Einsatz der **In-Gang-SetzerInnen** ist zeitlich begrenzt. Die Aufgabe ist eine Prozess- und Gruppenbegleitung bei gleichzeitigem Verzicht auf jeden inhaltlichen Input. Danach ziehen sich die **In-Gang-SetzerInnen** wieder zurück und die Gruppe arbeitet alleine weiter.

7 geschulte ehrenamtliche MitarbeiterInnen der Selbsthilfe-Kontaktstelle stehen den Gruppenneugründungen in Paderborn zur Verfügung. Zurzeit sind bereits 5 In-Gang-Setzer im Einsatz.



Von rechts:
Hannelore Korbusch, Sabine Gündchen,
Sabine Recker, Wolfgang Sentek, Marietheres
Franke, Michaela Brand, Heike Menne und
Renate Linn von der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Erfahrungsbericht „Herrenrunde“

Vor 6 Monaten besuchte ich Sie durch Empfehlung der Stadtverwaltung Paderborn und des Kreisgesundheitsamtes erstmalig in Ihren neuen Räumen. Es ging mir zu diesem Zeitpunkt nicht gut. Als Neubürger dieser Stadt gab es kaum Kontakte. Ich hatte mich allzu sehr eingegraben. Überaus wohltuend empfand ich die große Zuwendung, die ich schon beim ersten „Kennenlern“-Gespräch empfand.

Noch am selben Abend konnte ich als Gründungsmitglied einer Selbsthilfegruppe genau die von mir gebrauchte Zugehörigkeit neu in mein Leben aufnehmen. Wenige Tage später wurde ich dank Ihrer Vermittlung darüber hinaus Mitglied einer weiteren Selbsthilfegruppe. Beide Aktivitäten haben mich mit einem großen Kreis von liebenswerten Menschen zusammengebracht. Es geht mir seitdem viel besser.

Die in Selbsthilfegruppen geleistete Arbeit ist von großer Bedeutung. Die Mitwirkenden haben wieder das wunderbare Gefühl, ihre Probleme und Nöte aus eigener Kraft lösen zu können; mindestens aber besser lebbar zu machen. An guten Gruppenabenden konnte ich spüren, dass neuer Mut und Hoffnung auf die anderen übergehen. Ich sehe seitdem oft in erleichterte und zufriedene Gesichter. Ich bin fest davon überzeugt, dass die Wahrnehmung der wichtigen Arbeit in Selbsthilfegruppen wachsen wird.

Politik, die Träger des Gesundheitswesens und noch größere Teile der Bevölkerung werden erkennen, dass hier noch Schätze der Mitmenschlichkeit geborgen werden können.

Wolfgang (57 Jahre)



Borderline Angehörigen-Selbsthilfegruppe

Wir sind eine Gruppe von Borderline Angehörigen, die sich 14-tägig donnerstags um 19.00 Uhr in der Cafeteria Westphalenhof treffen. Doch was ist Borderline überhaupt?

„Die Borderline-Störung zählt zu den sogenannten »emotional-instabilen Persönlichkeitsstörungen«. Die Betroffenen neigen dazu, Impulse ohne Berücksichtigung von Konsequenzen auszuagieren- und leiden unter häufigen Stimmungsschwankungen.“¹

Als Angehörige erfahren wir oft einen langen Leidensweg bis die Veränderung eines Familienmitglieds als krankheitsbedingt erkannt wird. Wir quälen uns mit Selbstzweifeln, Scham- und Schuldgefühlen. Dazu kommen Wut und Verzweiflung. Von Fachleuten und Ämtern fühlen wir uns oft im Stich gelassen. Wir möchten uns aus der erlebten Ohnmacht und Isolation befreien. Wir möchten unseren Kummer abladen und Verständnis erfahren. Wir möchten mit Menschen reden, die das gleiche Schicksal teilen. In der Angehörigen-Selbsthilfegruppe erleben wir, dass wir mit unseren Sorgen und Ängsten nicht allein sind. Wir erfahren, dass es keine Schande ist, ein psychisch krankes Familienmitglied zu haben. Wir können über unsere Gefühle und Gedanken offen reden ohne auf Unverständnis oder Vorurteile zu stoßen. Wir lernen unterschiedliche Sicht- und Verhaltensweisen kennen, finden Verständnis für unsere Probleme im Umgang mit dem Erkrankten und wir lernen, uns Freiräume für uns zu schaffen.

Angehörige von Betroffenen sind jederzeit eingeladen bei uns vorbeizukommen.

¹entnommen der BORDERLINE COMMUNITY:

www.borderline-commumunity.de

Selbsthilfegruppe: Schlaganfall und andere Behinderungen (SUAB) Paderborn e.V.

Nach dem Schlaganfall meines Mannes schlossen wir uns 1998 einer bestehenden SHG für Schlaganfall in Elsen an und übernahmen nach kurzer Zeit den Vorstand. Es wurden Kontakte mit der Stiftung in Gütersloh geknüpft. Als die Gruppe immer mehr Zulauf bekam, entschieden wir uns einen Verein zu gründen. In unserer Gruppe sind Angehörige willkommen. Wir treffen uns jeden Mittwoch von 18.00 – 20.00 Uhr im Dionysiushaus in Elsen.

Und was wird in den Gruppenstunden so gemacht? Wichtig ist immer ein Gesprächsaustausch. Außerdem organisieren wir Gedächtnistraining, Spielabende, Vorträge von Ärzten und Therapeuten.

Um den Alltag mal kurz zu vergessen, fahren wir jedes Jahr in ein mehrtägiges Seminar. Jedes zweite Jahr feiern wir ein großes Sommerfest mit Öffentlichkeit, denn wir meinen, dass Ablenkung und Freude am Leben, das beste Mittel gegen Schmerz, Einsamkeit und Verzweiflung ist.

Finanziell unterstützt werden wir von der Kommune und den Krankenkassen.



Die Deutsche ILCO ist eine Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs.

(Stomaträger sind Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung)

Die Deutsche Ilco wurde 1972 als gemeinnützige Selbsthilfevereinigung gegründet. Sie will allen Betroffenen beistehen. Auch mit einem „Stoma“ kann man ein lebenswertes Leben führen.

Die Regionalgruppe Paderborn besteht seit 1987.

Die wichtigsten Unterstützungsangebote der Gruppe sind:

- persönliche Gespräche und Erfahrungsaustausch, unabhängige Informationen zu Fragen des täglichen Lebens mit Stoma und mit Darmkrebs*
- vorausschauend aktive Interessenvertretung in krankheits- und stomabezogenen Anliegen*

In unseren gemütlichen und gleichzeitig informativen Gesprächsrunden holen wir uns Kraft, Zuversicht und Sicherheit. Aus den Erlebnisberichten der Gleichbetroffenen, aus den Erfahrungen anderer mit neuen Methoden und Hilfsmitteln und dem eigenen Wissen entwickelt sich das notwendige Gleichgewicht und das erforderliche Geschick, um den praktischen Alltag meistern zu können.

Bei uns gibt es keine Hemmungen, über die Probleme unterhalb der Gürtellinie zu sprechen. Unser Leben ist zwar beschwerlicher als das Leben der Nichtbetroffenen, aber unser Stoma ist für uns keine Last, sondern hat uns das Leben gerettet.

Ansprechpartnerin ist Frau Lummer:

Tel.: 0 52 51 / 5 67 46

Das Treffen der Selbsthilfegruppe Region Paderborn findet an jedem ersten Montag im Monat, um 17.00 Uhr im Liborianum, an den Kapuzinern 5, Paderborn statt.

Post-Polio-Syndrom – Krankheitsbild und positive SHG-Erfahrungen

Die Selbsthilfegruppe „Post-Polio-Syndrom (PPS) – Spätfolgen nach Kinderlähmung“ in Paderborn bildete sich im November 2005 als Regionalgruppe 74 im Bundesverband Poliomyelitis e.V. Sie besteht inzwischen aus 18 PPS-Erkrankten und 5 begleitenden Ehepartnern aus den Kreisen Paderborn, Höxter und Soest und trifft sich monatlich einmal von 14:30 Uhr bis 17 Uhr, i.a. jeden dritten Freitag des Monats im AWO-Begegnungszentrum in der Leostraße 45 in Paderborn.

Wir „Polios“ waren vor 40 bis 60 Jahren an Kinderlähmung (Poliomyelitis) erkrankt und hatten deutlich erkennbare Muskellähmungen mit erheblichen Bewegungseinschränkungen. Polio-Viren hatten Nervenzellen im Rückenmark und teilweise im Gehirn zerstört, die bestimmte Muskelgruppen gesteuert hatten. Durch intensive physikalische Therapien und durch zähes Eigentraining konnten ausgefallene Muskelfunktionen durch Nervenaussprossungen wieder reaktiviert werden, so dass wir über Jahrzehnte mit mehr oder minder starken Beschwerden unsere Alltags- und Berufstätigkeit ausüben konnten.

Nach Jahrzehnten der Überlastung kam es zu neuen heftigen Schwächen, selbst bei „Polios“, die gar keine Lähmungserscheinungen mehr hatten: stark abnehmende Muskelstärke und -ausdauer, chronische Müdigkeit, totale Erschöpfung auch ohne vorherige Belastung, Muskel-, Gelenk- und Knochenschmerzen, Muskelkrämpfe und -zuckungen bis hin zu Atem-, Schluck- und Sprechstörungen. Dieses sind nur einige der Symptome des inzwischen als Neu-Erkrankung wissenschaftlich anerkannten PPS, die bei den Erkrankten unterschiedlich stark auftreten.

Trotz unserer Behinderungen waren wir „Polios“ im Alltags- und Berufsleben zumeist recht aktiv gewesen, können aber nach der Neuerkrankung das gewohnte Tempo nicht mehr durchhalten. Dies lähmt uns zusätzlich noch psychisch. Durch die Polio-Schluckimpfungen seit den 60er Jahren wurde die Erkrankung an Kinderläh-

mung in Europa fast gänzlich gestoppt: Gott sei Dank! Die Ausbildung der Ärzte umfasste also auch nicht mehr diese Krankheit.

So gibt es in Deutschland kaum noch Ärzte und Therapeuten, die sich mit dem ursprünglichen Krankheitsbild und auch mit dem PPS auskennen. So wird das PPS selten erkannt und zumeist meist falsch therapiert. Die Folgen: Die geschilderten PPS-Symptome eskalieren, weil falsch behandelt.

In unserer Selbsthilfegruppe tauschen wir uns deshalb über unsere eigenen Erfahrungen mit dem PPS aus, stützen uns dadurch emotional und psychisch, informieren uns mit Hilfe unseres Bundesverbandes über Therapie-Erkenntnisse, laden Fachärzte (Neurologen, Orthopäden, Psychologen) und Physiotherapeuten zu unseren Treffen ein, die offen sind für unsere Erfahrungen und sich in das Krankheitsbild eingearbeitet haben bzw. einarbeiten wollen. In der Öffentlichkeit versuchen wir über das PPS zu informieren; denn die Anzahl der ärztlich vermuteten PPS-Erkrankten in Deutschland könnte zwischen 100.000 und 1 Million liegen. Bei vielen vor Jahrzehnten an Polio Erkrankten war die Krankheit wegen fehlender oder geringfügiger Lähmungserscheinungen nicht erkannt worden; sie leiden unerkannt an PPS!!

Wichtiges Anliegen ist uns auch die Information der Entscheidungsträger (KK, KV, Sozialämter, Versorgungsämter etc.) über unsere Krankheit, um die erforderlichen medizinischen Therapien, Medikamente und Hilfsmittel und sozialen Hilfen zu erkämpfen.

Die Information der Öffentlichkeit, die häufig keine Notwendigkeit der inzwischen ungefährlichen Impfung mit Totvakzinen (keine Lebendimpfung mit Viren mehr!!!) erkennt, soll helfen, die sich inzwischen über Afrika und Mittelasien sich auch in Mitteleuropa wieder verbreitende Kinderlähmung und die damit verbundenen Spätfolgen wieder einzudämmen, besser auszurotten.

(Kontakt: Siegfried Müller, Karlstr. 34, 33175 Bad Lippspringe

Tel.: 0 52 52 / 93 33 58

E-Mail: muellersem@gmx.de

Selbsthilfekreis „Leben mit sozialen Ängsten“

Seit über vier Jahren bin ich nun Mitglied unseres Selbsthilfekreises "Leben mit Sozialen Ängsten - Paderborn". Als Nicht - Paderborner war es wirklich ein glücklicher Zufall, dass ich über Internet auf die frisch gestaltete Internetseite der Paderborner Gruppe stieß.

Als Angebot zur Erstkontaktaufnahme fand sich die Telefonnummer der Selbsthilfe-Kontaktstelle Paderborn.

Wie wohl bei Menschen mit sozialen Ängsten ganz typisch habe ich mir diese Telefonnummer notiert und den kleinen Zettel zunächst einmal über drei Wochen am Schreibtischrand aufbewahrt.

Erst der nächste mutige Impuls, einen dringenden Schritt aus der zunehmenden Isolation zu schaffen, ließ mich nun zum Telefonhörer greifen. Es meldete sich freundlich eine Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle und schnell erfuhr ich den Namen und die E-Mail-Adresse des damaligen Ansprechpartners der gesuchten Selbsthilfegruppe zum Themenbereich Sozialphobie. Diesen Zettel habe ich nun, ermutigt durch die guten Erfahrungen bei diesem Anruf, nicht wieder wochenlang aufbewahrt, sondern sofort meine E-Mail-Anfrage gestartet. Dass ich eine weitere Woche auf Antwort warten sollte, empfand ich damals eine Geduldsprobe und leider fiel das nächste turnusmäßige Treffen der Gruppe wegen der Pfingstfeiertage erst auf die übernächste Woche.

Es waren (nur) drei weitere Gruppenteilnehmer da. Die Gruppe hatte sich acht Monate vorher im Herbst 2002 gegründet und zunächst einen Raum in den damaligen Arbeitsräumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle als Treff- und Startpunkt genutzt. Diese Gruppe muss eine der ersten gewesen sein, der die Kontaktstelle ein solches Startangebot hat machen können.

Der Gruppen-Umzug in einen Raum der evangelischen Kirche war noch recht frisch, sodass mir der Kreis zum damaligen Zeitpunkt noch sehr offen erschien.

Leider teilte eine Woche später eine Teilnehmerin mit, dass sie aus beruflichen Gründen umziehen müsse. Nun waren wir nur noch zu

dritt und mir schien es so, als ob die gerade gefundene Gruppe und meine Hoffnungen, hierüber Austausch und hilfreichen Kontakt zu finden, ein schnelles Ende finden könnten, was mich sehr beunruhigte.

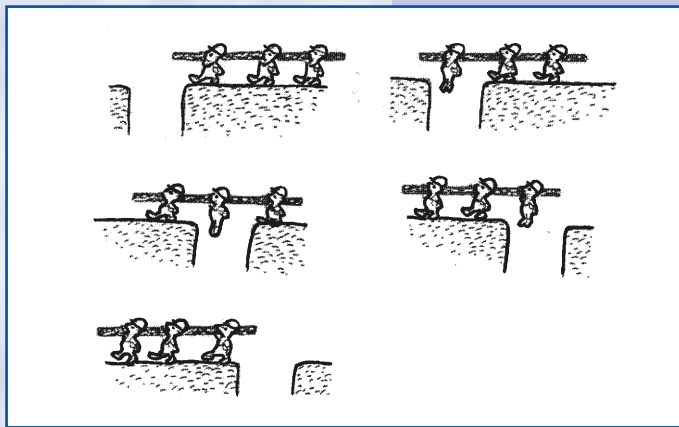
Wir haben uns schnell und auch mutig entscheiden müssen, mehr in der Öffentlichkeit für unsere Gruppe Werbung zu machen:

Über eine regelmäßige kleine Anzeige im örtlichen kostenlosen Veranstaltungsheft und über die eigene, möglichst informative Internetpräsenz. Die wichtigste Hilfestellung erhalten wir aber nun über fünf Jahre durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle, da dort die E-Mail-Adresse und vor allem die Telefonnummer unseres Selbsthilfegruppen-Ansprechpartners an Interessierte und Suchende weitergegeben wird.

Unsere Gruppe hat sich inzwischen längst etabliert, ein verlässlicher Kern von Engagierten konnte entstehen mit einer guten Kontinuität und immer wieder neuen Impulsen durch Mitgliederwechsel und Neuzugänge.

Für ihre guten Dienste, die effektive Zusammenarbeit und den stets freundlichen und verbindlichen Umgang möchte sich unsere Gruppe bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle herzlich bedanken und ganz persönlich bei den Mitarbeiterinnen Frau Linn und Frau Mertens.

Peter Wolters (54J.)



Kreuzbund-Gruppe Hövelhof Selbsthilfegruppe für Suchtkranke UND Angehörige

Der Kreuzbund ist eine Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige. Herzlich willkommen sind auch Familienmitglieder von Suchtkranken, die ihr Problem noch nicht erkannt haben bzw. wahrhaben wollen.

Wir in der Kreuzbund-Gruppe Hövelhof versuchen, in unseren wöchentlichen Gruppengesprächen zu einer ZUFRIEDENEN Abstinenz im Alltag zu kommen. Da wir alle dasselbe Problem haben, gibt uns die Geborgenheit in der Gruppe die Kraft, uns gegenseitig zu helfen und zu unterstützen.

Ihr findet uns jeweils am Dienstag um 20.00 Uhr im katholischen Pfarrheim in Hövelhof, Schloßstrasse 10 (neben der Kirche)

Kontaktadressen:

Ludwig Wecker **Tel.: 0 52 57 / 93 05 38**
Monika Ahring **Tel.: 0 52 57 / 34 69**



Die Paderborner Spieler-Selbsthilfegruppe „Game Over“

Es ist eine anonyme und autonome Selbsthilfegruppe die sich zum Ziel gemacht hat, Glücksspielabhängige in ihrer suchtmittelfreien Zeit zu unterstützen bzw. einen Weg aufzuzeigen von der Droge Glücksspiel loszukommen.

Die SHG ist Mitglied des „Arbeitskreises Selbsthilfe und Sucht“ aus Paderborn und arbeitet eng mit den Fachstellen Glücksspielsucht in Neuß und Bielefeld sowie mit der Suchtkrankenhilfe Paderborn zusammen. Jeder Hilfesuchende kann bei der Gruppen- und Öffentlichkeitsarbeit mitwirken.

Die jeden Dienstag um 19 Uhr stattfindenden Meetings beginnen mit einem Eingangsblitzlicht, wo jeder Anwesende seine persönliche Zeit seit dem letzten Treffen schildert und bewertet – Neumitglieder können hier der Runde berichten, was sie motiviert hat die Gruppe aufzusuchen. In der Regel finden sich hier die Themen, die Gegenstände des jeweiligen Meetings sind. Sollte von den Anwesenden kein Thema vorliegen, schlägt der Moderator ein Thema vor. Die Themen werden in freundschaftlicher Atmosphäre diskutiert, schließlich bringt jeder eigene Erfahrungen mit! Wenn die Diskussion noch Zeit für das Abschlussblitzlicht lässt, gibt jeder Anwesende noch ein Statement über den Ablauf des Meetings ab und teilt seine persönliche Absichten für die nächste Woche mit.

Es werden schwerpunktmäßig folgende Themen abgehandelt:

- Geldmanagement*
- Umgang mit Situationen, die zum Glücksspielen führen können*
- Freizeitgestaltung ohne Glücksspiel*
- Umgang mit einer nicht zufrieden stellenden Arbeit bzw. Arbeitslosigkeit*
- Therapiemöglichkeiten*
- Und vieles mehr ...*

Selbsthilfe-Regionalverbandsgruppe Wachkoma Brilon und Umgebung

Wir sind eine Gruppe deren Angehörige sich im Wachkoma befinden. Jeder Mensch kann u.a. durch einen Unfall; durch Sauerstoffmangel im Gehirn, durch einen Tumor, nach einem Schlaganfall, nach einer Wiederbelebung usw. ins Wachkoma („Appallisches Syndrom“) fallen. Im „Appallischen Syndrom“ ist die wichtige Verbindung vom Hirnstamm zum Großhirn gestört.

Diese Komapatienten sind nicht hirntot, sondern im Gegenteil in der Lage Empfindungen und Eindrücke aufzunehmen. Durch aktivierende Pflege, regelmäßige Therapien und liebevolle Aufmerksamkeiten und Zuwendungen wird das Gehirn angeregt.

Seit März 2007 treffen wir uns regelmäßig alle 2 Monate in dem Pflegefachzentrum Wachkoma, Haus Oase in Brilon.

Unser gemeinsames Ziel ist es, unseren im Wachkoma Phase F befindlichen Angehörigen, so weit wie es uns möglich ist, zu helfen. Wir wollen miteinander reden, uns gegenseitig unterstützen, auf Probleme aufmerksam machen. Zu unseren Treffen laden wir gelegentlich Experten ein, die zu verschiedenen Themen Informationen geben. Darüber hinaus erhalten wir auch Unterstützung vom Verband „Schädel-Hirn-Patienten in Not“.

Jeder ist herzlich willkommen.

Angelika Gauda

Selbsthilfegruppe „Prostata Paderborn“

Es begann alles Anfang April 2002. Als ich morgens beim Frühstück saß und dabei die Tageszeitung las, fiel mir ein Artikel ins Auge, der mich sofort ansprach.

Ich sagte zu meiner Frau, die mir gegenüber saß, dass in den Räumen der AOK am Mittwoch ein Vortrag über „Prostatakrebs stattfinden wird und eine Selbsthilfegruppe gegründet werden soll.

Da ich nun in Rente bin und betroffen bin, wäre das doch was für mich, um Beschäftigung zu haben, und meiner Frau nicht dauernd auf der Pelle zu hocken. Also bin ich am besagten Tag dort hingegangen und habe mir den Vortrag angehört. Ich war doch recht erstaunt, dass viele Männer und auch Ehefrauen anwesend waren. Auch habe ich viele Bekannte gesehen.

So wurde am Ende der Veranstaltung auch das nächste Treffen angekündigt. Zuhause habe ich meiner Frau gleich alles berichtet und sie riet mir, mich zu beteiligen. Das sei für mich genau das Richtige. Beim 3. Treffen hat man mich zum Sprecher der neu gegründeten Selbsthilfegruppe gewählt.

Seitdem stehe ich der Gruppe bis heute vor und bemühe mich mit anderen Betroffenen, um Rat fragenden Männern und Frauen unsere eigenen Erfahrungen weiterzugeben und mit Rat und Tipps zu unterstützen.

Mein größter Wunsch ist, dass sich viele betroffene Männer schon vor einer beginnenden Behandlung bei uns melden. Dadurch könnten viele Unannehmlichkeiten im Nachhinein vermieden werden.

Gruß Hans!





Was ist Stottern? – Wer kann helfen?

Was ist Stottern?

Stottern ist eine Unterbrechung des Redeflusses. In Deutschland gibt es etwa 800.000 stotternde Menschen, wobei Männer 3 – 4mal häufiger betroffen sind als Frauen.

Stotternde und Flüssig-Sprechende unterscheiden sich nicht generell in ihren Persönlichkeitseigenschaften oder ihrer Intelligenz. 80 % aller Kinder durchlaufen im frühen Alter Phasen der Sprechunflüssigkeit. Bei 4 bis 5 % der Kinder kann sich ein Stottern entwickeln. Schon im frühen Alter entwickeln stotternde Kinder durch die Reaktionen ihrer Umgebung ein Störungsbewusstsein, das sie häufig stärker belastet als die eigentliche Sprechstörung.

Gute bzw. schlechte Sprechphasen Betroffener sind individuell und situationsabhängig. Der Stotternde weiß, wann er Schwierigkeiten haben wird. Sensibles Beobachten des eigenen Sprechens sowie wiederholtes und im Voraus erwartetes Stottern, sowie der tatsächliche Eintritt dieser Ahnung schließen den „Teufelskreis“.

Der Betroffene hat jetzt die Bestätigung seiner ängstigenden Gedanken, und ist somit oft überzeugt, dem Stottern hilflos ausgeliefert zu sein.

In vielen Fällen versucht der Betroffene, die Sprechblockaden mit Gewalt und übermäßiger Anstrengung zu überwinden. Dies zeigt sich in auffälligen Verkrampfungen der Gesichtsmuskulatur oder in zusätzlichen Bewegungen von Kopf, Armen oder Oberkörper.

Dass aber zum natürlichen Sprechen nur minimaler Krafteinsatz nötig ist, wissen die wenigsten.

Hinter dem Krampf im Kehlkopf verbirgt sich aber noch mehr - die geballte Macht der Emotionen: Frustration, Wut, Hilflosigkeit und Scham. Leider werden auch heute noch stotternde Menschen in

vielfältigen Lebenssituationen diskriminiert – häufig aus Mangel an Wissen darüber, was Stottern ist und welche Auswirkungen es für Betroffene hat. Das muss nicht so bleiben!

In Deutschland gibt es ca. 70 Stotterer-Selbsthilfegruppen, darunter auch eine in Paderborn.

Was wir an unseren Gruppenabenden machen? Das Wichtigste ist: wir sprechen! Der gegenseitige Erfahrungsaustausch ist uns sehr wichtig. Manchmal führen wir Rollenspiele durch, damit wir in für uns schwierigen Situationen besser klarkommen. Themen unserer Arbeit können auch z. B. Telefontraining, Sprechübungen mit Videotechnik, positives Denken oder Alltagsübungen in der Fußgängerzone sein.

Wir können die Initiative ergreifen und uns zu Experten in eigener Sache machen. Viele von uns verfügen über Therapieerfahrungen, und bringen diese in die Gruppe ein. Sehr oft sammeln wir in den Gruppenabenden Erfolgserlebnisse und tanken auf diese Weise neuen Mut für den Alltag. Immer wieder erleben wir, dass wir unser Sprechen positiv beeinflussen können. Gemeinsam werden wir sicherer und selbstbewusster, fühlen uns nicht mehr so hilflos wie früher. Das Sprechen macht uns wieder Spaß – noch nicht immer, aber immer öfter!

Kontakt:

Peter Müller,

Tel.: 0 52 52 / 5 17 72, Mobil: 0177 / 4 83 49 33
e-mail: paderborn@stottern-selbsthilfegruppen.de
www.stotterer-selbsthilfegruppen.de/paderborn

Treffpunkt: Seniorenheim Westphalenhof, Giersstrasse 1, Paderborn
Termine: jeweils am 1. Mo. im Monat von 19.15 Uhr bis 21.15 Uhr
und zusätzlich nach Bedarf

Auch die Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V. informiert
und berät unter **Tel.: 0700-4711 2000. Internet: www.bvss.de**

Stotterer-Selbsthilfe... damit Sprechen wieder Freude macht !

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Paderborn

Mich trifft der Schlag! – Warum gerade mich????

Diese Frage stellen sich viele Menschen, die einmal mit dem Thema „Schlaganfall“ konfrontiert wurden. Ob selbst oder im persönlichen Umfeld. Wie gehe ich mit dieser Situation um? – Wer kann mir helfen? Auch diese Fragen tauchen immer wieder auf, gerade in den ersten Tagen oder Wochen.

Wir versuchen darauf eine Antwort zu geben und stehen insbesondere auch in der ersten und zunächst ausweglos erscheinenden Phase als Gesprächspartner gern zur Verfügung. Manchmal hilft einem schon ein vertrauliches Gespräch das Mut macht.

Wir, die Schlaganfall Selbsthilfegruppe Paderborn, sind eine Gruppe von Menschen, die vom Schlaganfall selbst oder als Angehörige betroffen sind. Unsere Gruppe ist offen für alle interessierten Mitmenschen.

Wir treffen uns monatlich, jeweils am 2. Mittwoch im Monat.

Unsere Anliegen: In Gesprächen untereinander wollen wir Erfahrungen austauschen, das Selbstbewusstsein stärken und uns gegenseitig helfen, beraten und Mut machen. Durch gemeinsame Unternehmungen fördern wir die Geselligkeit. Gruppenmitglieder sollen aber auch Multiplikatoren sein bei der Aufklärung und Prävention rund um den Schlaganfall.

Unsere Aktivitäten: Fachvorträge für Interessierte zum Thema „Schlaganfall“ helfen, die Krankheit besser zu verstehen, den Umgang hiermit zu erleichtern sowie sich zu aktuellen Themen wie Behandlungsformen, Medikation, zu Reha- Maßnahmen und zur Prävention zu informieren. Dabei nehmen wir Anregungen aus der Gruppe auf und versuchen Referenten zu vorgeschlagenen Themen zu gewinnen.

Die Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen (z.B. Selbsthilfetag, Tag gegen den Schlaganfall, TOT in Krankenhäusern) tragen dazu bei, uns an der Aufklärung des Umfelds sowie der Gesamtbevölke-

rung über das Krankheitsbild Schlaganfall (Vorbeugung, Warnzeichen u. Folgen) zu beteiligen und die Prävention zu stärken. Gemeinsame Freizeitunternehmungen helfen, den Alltag positiv zu gestalten und den Weg aus der Isolation zu fördern. Unterstützende Rehamaßnahmen wie z.B. Gedächtnistraining, Sport nach Schlaganfall oder der Umgang mit dem Computer sollen Wohlbefinden und die Beweglichkeit verbessern und fit im Alltag machen.

Regelmäßige Sprechstunden im Landeshospital bieten frisch Betroffenen und deren Angehörigen eine Informationsmöglichkeit.

Die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und mit anderen Selbsthilfegruppen pflegen wir durch die Teilnahme an regelmäßigen Treffen, zu denen alle Selbsthilfegruppen in Paderborn eingeladen sind, durch die Teilnahme am jährlichen Selbsthilfetag und an Fortbildungen, die die Kontaktstelle durchführt.

Unsere Förderer: Unterstützung unserer Arbeit erfahren wir u.a. durch:

die Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe,
den Regionalbeauftragten PD Dr. med. Thomas Postert,
weitere Fachärzte aus der Region,
die Krankenkassen vor Ort, insbes. die AOK Paderborn, in deren Räumen unsere monatlichen Treffen stattfinden sowie die Paderborner Krankenkassen, die uns ideell und auch finanziell unterstützen.

Können wir auch für Sie Ansprechpartner sein?

Rufen Sie uns einfach an unter: **Tel. 0 52 54 / 46 34**

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Paderborn

Konrad und Renate Bröckling
Dümmerweg 30
33104 Paderborn

SHG Essstörungen „Kreis des Lebens“ Unsere Arbeit in der Selbsthilfegruppe

*M*enschen mit Anorexie, Bulimie, Binge-Eating oder Adipositas haben eines gemeinsam: Ihre Scham ist oft so groß, dass sie sich Niemandem anvertrauen. Die Betroffenen verheimlichen ihre Probleme und ziehen sich von Freunden und Familie zurück. Mit unseren regelmäßigen Treffen möchten wir Betroffenen eine Alternative zum einsamen Schweigen bieten.

Wir sind eine Kleingruppe von Betroffenen der unterschiedlichen Formen der Essstörung.

Unsere Treffen finden regelmäßig an einem Abend in der Woche statt, um uns auszutauschen, Erfahrungen zu sammeln und gemeinsam Problemlösungen zu finden. Unter den Aspekten der Authentizität und Gleichberechtigung führen wir gemeinsame Gespräche und versuchen, uns selbst und gegenseitig zu stützen und zu helfen.

Wir beginnen unseren Abend immer mit einer Blitzlichtrunde, in der jeder mit ein paar Worten schildert, wie es ihm momentan geht und ob er über ein bestimmtes Thema am Abend ausführlicher reden möchte. Im Anschluss berichten wir in der Runde von gegenwärtigen Problemen, symptomatischen Beschwerden, alltäglichen Schwierigkeiten bedingt durch die Krankheit. Die Person, die ihr Problem schildert, darf sich Zeit nehmen und in Ruhe reden. Die anderen Gruppenmitglieder hören sich das Problem, die Gedanken und Gefühle an, geben Rückmeldung über das, was sie im Gesagten gehört haben und was ihnen auffällt. Gemeinsam versuchen wir, uns zu unterstützen, Problemlösungen zu finden und das Allerwichtigste: Dem Anderen zu zeigen, dass wir ihn in seinen Gefühlen verstehen können!

Ganz wichtig ist uns an dieser Stelle zu betonen, dass wir auch über besonders schöne Dinge im Leben reden! Wir richten den Blick oft auf positive Dinge und berichten uns, was in der vergangenen Woche gut gelaufen ist. Dadurch bestärken wir uns gegenseitig, machen Mut, nicht nur das Negative zu sehen und Mut, am Schönen festzuhalten! Wir werden uns dadurch noch bewusster, wie sehr es sich lohnt, stark zu werden und zu bleiben, nicht im tiefen Sumpf der Essstörung zu versinken!

AA – Anonyme Alkoholiker
Meetings in Paderborn: tägl., außer Donnerstag
Kontakt: 0 52 52 / 1 92 95

*G*edanken zum Jubiläum der SHK

Als ich in die Gruppe gekommen bin, hat mich weder Verzweiflung noch Ausweglosigkeit getrieben, sondern Neugierde und Kaffee. Ich hatte zwei „Anonyme“ auf der Entgiftungsstation in der Landesklinik kennengelernt und wollte die Einladung zum Gruppenbesuch auch schon während des Klinikaufenthaltes wahrnehmen, durfte aber nicht allein gehen. Ich habe daher um Begleitung gebeten.

Ein Mitpatient, der AA schon kannte, wußte um den guten Kaffee im Meeting. So bin ich mit 16 „Entgiftern“ zum „Gutenkaffeetrinken“ in die Dienstagsgruppe eingefallen und geblieben. Heute koche ich schon seit einigen „24 Stunden“ den Kaffee. Helmut, Alkoholiker.

Zum Verständnis meiner Krankheit möge folgendes dienen:

- *Alkoholismus ist eine Krankheit*
- *Weil es eine Krankheit ist, gibt es keine Schuld.*
- *Die Krankheit erfasst den ganzen Menschen: Körper, Geist und Seele.*
- *Die Krankheit erfasst die ganze Familie. Jene, die dem Alkoholiker nahe sind, werden besonders stark beeinflusst und beeinflussen wiederum den Krankheitsverlauf.*
- *Die Krankheit kann nicht geheilt, aber zum Stillstand gebracht werden. Ihre Schäden können kuriert werden.*
- *Um die Krankheit zu stoppen, muss der Alkoholiker mit dem Trinken aufhören -sofort, vollständig und für immer.*
- *Er muss seine Einstellung ändern und sein Verhalten, er muss im wahrsten Sinne des Wortes sein Leben ändern.*
- *Er schafft das aber nicht ohne Hilfe. Eine wichtige Hilfe ist die liebende Fürsorge eines anderen Menschen, der genug liebt, um die Wahrheit nicht zu scheuen.*

- *Eine andere Hilfsquelle ist eine Gruppe, in der der Alkoholiker die Erfahrungen anderer Alkoholiker hören kann, seine eigenen erzählen kann und wo er ehrliche Rückmeldungen bekommt.*
- *Der Alkoholiker muss lernen sich selbst gegenüber ehrlich zu sein, seine wahren Gefühle zu fühlen und seine Handlungen so zu sehen, wie sie wirklich sind.*
- *Er muss lernen auch anderen gegenüber ehrlich zu sein, zu sagen was er fühlt, und ihnen gestatten, zu sagen was sie fühlen.*

aus Sharon Wegscheider "another Chance"

Kontakt:

Tel.: 0 52 52 / 1 92 95

oder über:

selbsthilfe-kontaktstelle
Paderborn beraten informieren vermitteln

*“Begegnung mit Selbsthilfe in Paderborn” ist der Arbeitstitel des hier vorliegenden Heftes, das zum 5-jährigen Bestehen der Selbsthilfe-Kontaktstelle begonnen wurde und nun endlich erscheinen kann. Es erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, was Gruppenarbeit angeht, keine Aufzählung aller Projekte und Inhalte, sondern ist ein **Blitzlicht** auf die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und einzelner Selbsthilfegruppen, stellvertretend für aktuell 167 Selbsthilfegruppen im Kreis Paderborn. Über 6.000 Anfragen verzeichnete die Kontaktstelle seit 2003, das zeigt den Bedarf. Über 60 Gruppen wurden inzwischen mit Unterstützung der Kontaktstelle gegründet. Wenn Sie mehr wissen wollen über die Selbsthilfe in Paderborn oder auch überregional empfehlen wir Ihnen:*

www.selbsthilfe-paderborn.de

www.selbsthilfenetz.de

www.koskon.de

www.nakos.de

www.selbsthilfenetz.de

• **Gruppen** • **Kontaktstellen** • **Aktuelles**

Das Selbsthilfenetz vermittelt zu den örtlichen Selbsthilfegruppen in ganz NRW - sortiert nach über 600 Stichworten. Es präsentieren sich landesweite Selbsthilfeorganisationen und die lokalen Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Vielfältige Informationen und Hilfestellungen zu der Selbsthilfe vervollständigen das Angebot.

Mehr als 6800 Gruppen aus NRW finden Sie im

www.selbsthilfenetz.de

Adipositas
 Adoptiveltern
 AL – ANON (Kontakt für Angehörige und Familien-
 gruppen von Alkoholkranken)
 AL – ATEEN (Kontakt für Kinder und Jugendliche,
 Freunde von Familien mit Alkoholismus)
 Alzheimer
 Amputierte
 Angehörige von Alzheimer- und Demenzkranken
 Angehörige depressiv Erkrankter
 Angehörige Borderline
 Angehörige Essgestörter
 Angehörige Psychisch Kranker
 Angehörige von psych. erkrankten Senioren
 Angehörige Spielsüchtiger
 Angst und Panik
 Anonyme Alkoholiker
 Aphasiker
 Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (Erwachsene)

Behinderte Kinder /Jugendliche und deren Familien
 Blinde- und Sehbehinderte
 Borreliose
 Brustkrebs

Defibrillatorträger
 Depressionen
 Diabetes
 Dialysepatienten / Nierenkranke

Emotion Anonymous /Seelische Gesundheit
 Ehlers-Danlos Syndrom
 Eltern diabetischer Kinder
 Eltern drogen-gefährdeter und abhängiger Menschen
 Elterninitiative entwicklungsverzögerter Kinder
 Eltern krebskranker Kinder
 Endometriose
 Essstörungen

Frauen / Beziehungsproblematik
 Frauen nach Krebs
 Frauen mit sexueller und / oder
 häuslicher Gewalterfahrung

Gehörlose
 Geistigbehinderungen
 Gestose
 Glaukom (Grüner Star)
 Glykogenose

Hepatitis C
 Herkunftseltern
 Herrenrunde
 Herzerkrankungen
 Hochbegabte Kinder
 Homosexualität (Eltern und Angehörige
 homosexuell liebender Kinder)
 Huntington
 Hydrocephalus
 Hyperaktivität

Inkontinenz / Stuhl- und Harninkontinenz
 Insulinpumpenträger / ICT-Insulintherapie
 Betroffene

Kehlkopflose
 Körperbehinderungen
 Krebs
 Künstlicher Darmausgang und Harnableitung(Ilco)
 (auch Darmkrebsbetroffene)

Lupus Erythematoses

**Medikamenten - und Alkoholabhängige
 und deren Angehörige**
 Messias
 Mobbing
 Morbus Bechterew
 Morbus Crohn/Collitis Ulcerosa
 Multiple Sklerose
 Myastenie (Muskelerkrankung)

Narcotics Anonymous
 Neurodermitis

Osteoporose

Parkinson
 Pilzerkrankung
 Poliomyelitis (Kinderlähmungsfolgen)
 Prostata, Blasen und Hodenkrebs
 Psoriasis und Haut
 Psychiatrieerfahrene
 Psychose

Restless Legs Syndrom
 Rheuma (Arthrose,Arthritis,Fibromyalgie,Vaskulitis,
 Wirbelsäule)

Sarkoidose
 Schädel- Hirntrauma
 Schilddrüsenerkrankung / -krebs
 Schlaganfall
 Schmerzen
 Schwerhörigkeit
 Senior/innen
 Sehbehinderungen
 Skoliose
 Sonntagsfreundeskreis
 Soziale Phobien
 Spielsucht
 Spina-bifida
 Sprachstörungen /Stotterer Selbsthilfe
 Suchterkrankungen

Tinnitus
 Transgender
 Trauerarbeit
 Trennung/Scheidung

Unterleibskrebs (Gebärmutterhals-Eierstockkrebs)

Verwaiste Eltern

Wachkoma

Zöliakie
 Zwangserkrankung

Stand Mai 08



Herausgeber:

selbsthilfe-kontaktstelle Paderborn

beraten informieren vermitteln

Kilianstr. 15 33098 Paderborn

Tel. 05251 – 878 29 60

Fax 05251 – 878 29 58

Sprechzeiten Mo – Mi 9.30 – 12.30 Uhr

Do 15.00 – 18.00 Uhr

e-mail : selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-paderborn.de

1. Auflage Juni 2008

Der Träger ist:



Spendenkonto: Sparkasse Paderborn (Stichwort "Selbsthilfe")

BLZ : 472 501 01 Konto: 350 020 05



*Begegnung
mit
Selbsthilfe
in Paderborn*

*1. Auflage
Juni 2008*