

# Selbsthilfemagazin

für Kassel und Umgebung



## Selbsthilfe macht Mut

- **Miteinander in Bewegung bleiben**
- **Mit dem Rollstuhl in die Heide**

## Impressum

### Herausgeber:

Stadt Kassel  
Gesundheitsamt Region Kassel  
Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfegruppen  
Wilhelmshöher Allee 32A  
34117 Kassel  
Telefon: 0561/787 5399  
Fax: 0561/787 5233  
E-Mail: kiss@stadt-kassel.de

### Redaktion:

Carola Jantzen (v.i.S.d.P.),  
Jacqueline Engelke, Vitamin BE -  
Kommunikation, Kassel

### Druck:

Grafische Werkstatt, Kassel

### Layoutgestaltung:

Sara Zitzmann, SZ Gestaltung,  
Detmold, sz@sz-gestaltung.de

### Auflage:

2 000

### Copyright:

Nachdruck nur mit Genehmigung

### Bildernachweis:

**Titelfoto:** KISS, Selbsthilfetag  
**KISS** (S.3)

**Privat** (S. 4, 6, 7, 8, 23), Phönixfrauen  
(S.17), Grafik S.10: Gerd Benjes -  
Idee: Josef Singer

**Fotolia.com:** Matilda (S.6), Spectral  
design (S.11), Anetta (S. 12), Rush  
(S.13), Mankule (S.15), Boumenjapet  
(S.20), Messner (S.21), Pahil (S. 22)

**Pixelio.de:** Bredehorn (S.5), rebel (S.8),  
Johna (S.9), Beßler (S.10), Boscolo (S.14),  
CFalk (S.18), Völkl (S.19), Lanznast  
(S.24), pixelio (S.25)  
cliparts (S.25)

**Fotos ohne Bildunterzeilen dienen  
lediglich illustrativen Zwecken**

## Inhalte

### Editorial

#### ➔ Titelthema

10. Kasseler Selbsthilfetag am 26. Juni	4
Selbsthilfe macht Mut	5
<i>Parkinson:</i> Miteinander in Bewegung bleiben	6
<i>Multiple Sklerose:</i> Mit dem Rollstuhl in die Heide	8
<i>Chronische Schmerzen:</i> Wer den Schmerz zum Gegner hat	10
<i>Borderline:</i> Wieder das eigene Leben leben	11
<i>Diabetes:</i> Die Probleme leichter bewältigen	12
<i>Suchthilfe:</i> Der Rückfall oder Theo ist besoffen	14
<i>Integration:</i> ERIK – Schule für alle Kinder	16

#### ➔ Neue Gruppen

<i>Phönixfrauen:</i> Das Leben freudig und kreativ gestalten	17
<i>Kinderrheuma:</i> „Das haben doch nur alte Leute!“	18
<i>Aplastische Anämie:</i> Wenn das Knochenmark erkrankt ist	19
<i>Schlaganfall:</i> Wenn schon Kinder der Schlag trifft	20
<i>Bipolare Erkrankung:</i> Frühzeitig gegenzusteuern ist wichtig	21
<i>Positiv Denken und Handeln:</i> „Positiv zu denken hilft jedem“	22
<i>Schilddrüsenerkrankungen:</i> Kleine Drüse – große Wirkung	22
<i>Autismus:</i> Oft fehlen Wissen und Verständnis	23
<i>Angeborene Immundefekte:</i> Wenn Infekte immer wieder kehren	24
<i>Krank, einsam – gemeinsam:</i> Geteiltes Leid wird halbes Leid	25

#### ➔ Informationen

<i>Selbsthilfefonds:</i> Qualität hat ihren Preis	26
Selbsthilfethemen Region Kassel 2010	27



*Carola Jantzen*  
*Leiterin der KISS*

## **Liebe Leserinnen und Leser,**

nach einem Jahr Pause gibt Ihnen die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS wieder eine Selbsthilfezeitung für Kassel und Umgebung an die Hand. Warum? Selbsthilfegruppen sind inzwischen bekannt geworden, fast täglich werden Vortragsangebote und Treffen von Selbsthilfegruppen in der örtlichen Zeitung bekannt gemacht. Gesundheitsseiten und ganze Magazine mit Hinweisen auf Angebote vor Ort werden inzwischen auch in der Regionalpresse veröffentlicht. Also, warum dann noch zusätzlich ein Selbsthilfemagazin?

Weil in Selbsthilfegruppen in Deutschland bisher nur vier bis sieben Prozent der Betroffenen engagiert sind. Und weil wir finden, dass das zu wenig ist. Von Selbsthilfegruppen könnten noch viel mehr Menschen profitieren, wenn sie nur hingingen. Erstmal unverbindlich und kostenlos, um sich persönlich ein Bild davon zu machen, warum die Gruppen so hilfreich sind. Dann später regelmäßig, um Erfahrungen und Informationen auszutauschen, sich in der Gemeinschaft gegenseitig den Rücken zu stärken und neuen Lebensmut zu fassen. Rund 250 Gruppen haben sich in Stadt und Landkreis Kassel zu chronischen Erkrankungen, Sucht, psychischen Problemen und besonderen Lebenslagen schon gebildet. Um Ihnen den ersten Schritt in eine Gruppe zu erleichtern, stellen wir Ihnen in diesem Heft einige Selbsthilfegruppen ausführlicher vor.

Im ersten Teil „Selbsthilfe macht Mut“ haben Gruppenleiter selbst über die Aktivitäten ihrer Gruppe geschrieben. Die Zeitung ist Ergebnis einer Fortbildung zum Thema Pressearbeit bei KISS. Die Ergebnisse können sich sehen lassen, meine ich. Dies auch dank Jacqueline Engelke, Journalistin und Psychologin, die das Seminar geleitet und die weiteren Texte in diesem Magazin so wirklichkeitsnah geschrieben hat.

Das ganze Heft wurde neu gestaltet, bunter und fröhlicher, um die positiven Aspekte von Selbsthilfe bei oft auch sehr ernsten Themen mehr in den Vordergrund zu rücken. Der neue Titel „Selbsthilfemagazin“ gehört ebenfalls dazu.

Im zweiten Teil stellen wir neue Selbsthilfegruppen vor, die mit ihren Themen die Selbsthilfeangebote in und um Kassel noch vielfältiger machen. Eine Chance, sich gleich über mehrere Selbsthilfegruppen zu informieren, bietet übrigens der Selbsthilfetag am 26. Juni in der Kasseler Fußgängerzone, zu dem wir Sie herzlich einladen (s. Seite 4).

Nun wünsche ich Ihnen ein paar interessante Minuten beim Lesen dieses Heftes. Seien Sie neugierig. Nur Mut!

Carola Jantzen  
Dipl. Psychologin, Leiterin der KISS

**10. Kasseler Selbsthilfetag**  
Samstag, 26. Juni  
10 bis 16 Uhr  
Friedrichsplatzrandstraße  
zwischen Leffers und Friedericianum  
in der Fußgängerzone Kassel



## 10. Kasseler Selbsthilfetag am 26. Juni – Kommen Sie uns besuchen!

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen wissen wovon sie reden. Sie sind Experten in eigener Sache und sprechen aus Erfahrung. Zu fast allen chronischen Erkrankungen und Behinderungen, zu Sucht, psychischen Problemen und besonderen Lebenslagen finden sich in Stadt und Landkreis Kassel regelmäßig Betroffene und Angehörige in rund 250 Selbsthilfegruppen zusammen. Dort tauschen sie sich aus, wie man die Beeinträchtigungen im Alltag meistern kann und trotzdem Freude am Leben hat. Dieses Wissen möchten die Gruppen am 26. Juni beim Kasseler Selbsthilfetag weitergeben. Um damit Menschen davor zu bewahren, durch falsche Diagnosen und falsche Behandlungen unnötig zu leiden oder mit ihren Problemen zu vereinsamen. Deshalb bieten die Gruppen an Infoständen verständlich aufbereitete Broschüren an, die möglichst objektiv über ein Thema informieren. Und deshalb erzählen die Mitglieder von ihren Gruppenaktivitäten und laden ein, sich zu beteiligen.

Das Themenspektrum der mitwirkenden Gruppen ist breit gefächert. Wer nicht selbst betroffen ist, kennt sicher einen Nachbarn, Freund oder Verwandten, für den die Informationen hilfreich sein könnten. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Kommen Sie uns besuchen!

### Mitwirkende Gruppen:

- Al Anon Familiengruppen
- Alternativmedizin
- Anonyme Alkoholiker
- Asbestose Selbsthilfegruppe Nordhessen
- AufwinD Angst und Depression
- Bipolar Erkrankte Angehörige
- Bipolar Erkrankte Betroffene
- Blaues Kreuz Kassel e.V.
- Borderline Dialog Kassel e.V.
- Borreliose Selbsthilfegruppe Kassel e.V.
- Chronische Schmerzen
- Deutsche Ilco e.V.
- Deutsche Myastheniegesellschaft
- Deutscher Diabetiker Bund
- Diabetes Selbsthilfe Nordhessen
- Epilepsie Selbsthilfegruppe Kassel
- ERIK – Kassel Integration behinderter Kinder in Regelschulen
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Freundeskreis der Wirbelsäulen- und Osteoporoseerkrankten
- Freundeskreise im Diakonischen Werk (Alkohol)
- GIOS Interessengemeinschaft Organspende e.V.
- Guttempler Gemeinschaft Chattenburg
- Herz und Seele
- Hört her! Eltern schwerhöriger Kinder
- Intensivkinder zu Hause e.V.
- Kasseler Muskelstammtisch
- La Leche Liga – Stillgruppen
- Leukämie und Lymphome SHG Nordhessen
- mamazone Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.
- Morbus Bechterew Selbsthilfegruppe Kassel
- Morbus Crohn/Colitis ulcerosa SHG Nordhessen
- Parkinson Selbsthilfegruppe Kassel
- Pfad für Kinder e.V.
- Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Kassel
- Rheuma Liga Selbsthilfegruppe Kassel
- Schlafapnoe/chron. Atemstillstand SHG
- Schlüssel zum Glück Frauengruppe russ./dt.
- Tinnitus Selbsthilfegruppe
- Traumaselbsthilfe
- Verband Hörgeschädigter Kassel e.V.
- Zwangserkrankte „Die Waschbären“

## Selbsthilfe macht Mut

### Gemeinschaft mit anderen Menschen stärkt die Zufriedenheit

Der gesunde und leistungsstarke Mensch begegnet uns heute überall als Vorbild. Gibt es so etwas wie 100 Prozent gesund? Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky würde diese Frage wohl mit „Nein“ beantworten. Für ihn bewegt sich der Mensch zwischen den beiden Polen Gesundheit und Krankheit. Wir sind nicht nur das eine oder das andere. Im Laufe des Lebens bewegen wir uns mal stärker in Richtung auf den einen, mal stärker auf den anderen Pol zu.

Antonovsky gilt als der Begründer der Salutogenese. Sie befasst sich damit, wie Gesundheit entsteht, anstatt nach den Ursachen von Krankheit zu fragen. Der Blick geht weg von den Defiziten, hin zu Stärken und Ressourcen. Das Leben ist ein Fluss, in dem wir schwimmen. Mal plätschert er ruhig dahin, mal tost er in Stromschnellen oder reißender Brandung. Wie können wir in diesen Stromschnellen schwimmen, ohne unterzugehen? Wie gelingt es Menschen, ihren Lebensmut zu behalten, ihre gesunden Anteile zu stärken und Krisen zu meistern? Die Antwort darauf fand Antonovsky in einer bestimmten Lebenseinstellung, die viel mit Selbstwirksamkeit zu tun hat. Sie setzt sich im Wesentlichen aus drei Punkten zusammen:

„Ich verstehe.“

„Ich bewältige.“

„Ich sehe Sinn.“

In den Gruppen der Selbsthilfe treffen sich Menschen, deren Leben meist von Krise oder Krankheit gezeichnet ist. Die Gruppen helfen dabei, zu verstehen. Beispielsweise, indem Informationen ausgetauscht werden. Indem das Schicksal mit anderen Menschen geteilt wird. Sie helfen dabei, die Krankheit zu bewältigen. Durch das Beispiel der anderen, durch die Erfahrung, dass es anderen genau so geht. Die Gruppen machen Sinn und stiften Sinn. Der Besuch einer Gruppe wird als sinnvoll erlebt – man kann helfen, seinen



Teil zur Gruppe beitragen. Aufgaben für die Gruppe zu übernehmen bringt persönliches Wachstum. Selbsthilfe stärkt so die gesunden Seiten, bringt ein Stück sozialer Normalität zurück, denn niemand ist nur krank. Sie macht Mut zu Unternehmungen, die sich mancher alleine nicht zutraut. Sie macht Mut, etwas für sich zu tun. Gemeinschaft hilft gegen Einsamkeit, gegen Ängste und zu viele Sorgen. Sie ist „Ermutigung“. Sie macht Mut, eine schwierige Situation zu meistern, indem Menschen gemeinsam durch die Strömung schwimmen.

### ➔ In Selbsthilfegruppen wird Gemeinschaft praktisch gelebt

„Wer die Freundschaft aus dem Leben streicht, nimmt die Sonne aus der Welt“, sagte bereits der römische Konsul Cicero. Die Sozialforschung bestätigt dies heute: Bindungen an andere Menschen, Gemeinschaft und Freundschaft steigern unter fast allen Umständen die Lebenszufriedenheit. Selbsthilfegruppen sind der Ort, wo diese Erkenntnisse praktisch gelebt werden.

Autorin: Jacqueline Engelke



## Miteinander in Bewegung bleiben

### Parkinson-Gruppe bietet viele Möglichkeiten der Begegnung

*„Atmen Sie tief ein, den Atem anhalten, durch den Mund ausatmen, nicht verkrampfen, immer locker, aber konzentriert, die Hände falten, Handflächen gegeneinander pressen und die Arme senkrecht nach oben strecken, atmen nicht vergessen, und noch höher...“*

18 Akteure der Parkinson-Selbsthilfe-Gruppe der Region Kassel folgen den Anweisungen der Physiotherapeuten der Elena-Klinik. Sie nehmen jeden Donnerstagnachmittag das Gymnastikangebot der Klinik in Anspruch, denn Bewegung ist als Ergänzung zur medikamentösen Therapie für Parkinson-Erkrankte überaus wichtig. Ebenso wichtig ist der soziale Kontakt, der in der Selbsthilfegruppe entsteht. Personen, die an Parkinson erkranken, fühlen sich verunsichert und ziehen sich deshalb aus den bisher gewohnten Kontakten zurück.

Vorausschauende Mitmenschen gründeten vor 28 Jahren eine Gruppe in Kassel, aus der sich im Laufe der Jahre zahlreiche Möglichkeiten der Begegnung entwickelten. Solche Möglichkeiten der Begegnung und der gemeinsamen Bewegung (geistig und körperlich) sind wichtig. Sich anderen mitzuteilen, die selbst betroffen sind und die die Probleme kennen, ist sehr hilfreich, denn es fördert und stärkt das Selbstver-

trauen. Die Gruppe hilft dabei, die Erkrankung psychisch zu verkraften und gegen Schwierigkeiten anzugehen.

Das Angebot in Kassel ist eines von 420 bundesweiten Regionalgruppen, die von der **Deutschen Parkinson-Vereinigung (DPV)** organisatorisch und inhaltlich betreut werden. Die Parkinsonsche Erkrankung beginnt für die Betroffenen langsam und nahezu unmerklich. *„Zuerst zitterten meine Hände“*, erzählt ein seit 15 Jahren in der Gruppe aktives Mitglied und einer von rund 250 000 Erkrankten in Deutschland.



*Aufwärmphase in der Gymnastikgruppe.*

*„Meine Bewegungen wurden zunehmend unkontrollierbar und verloren die selbstverständliche Harmonie. Zittern, Steifheit und Verlangsamung beherrschten meinen Körper mehr und mehr. Ich lief gebeugt, spürte zunehmend Störungen des Gleichgewichts, meine Sprache wurde leiser und undeutlicher und ich immer unsicherer. Erst der Kontakt und die Informationen in der Selbsthilfegruppe erlaubten mir, zu meiner Krankheit zu stehen, mein Selbstvertrauen aufzubauen und alte Kontakte wieder aufzunehmen.“*

So treffen sich jeden zweiten Dienstag im Monat 50 bis 60 Menschen im Blauen Café in Kassel. Die Inhalte der Nachmittage sind thematisch meist vorgegeben. Mitarbeitende der Paracelsus-Klinik erläutern das Thema, es folgen Diskussionen und ergänzende Fragen, die meist der Vergewisserung des eigenen Verständnisses dienen. Im Juli wird das Thema „Schmerz und Psyche“ behandelt, im September lautet der Vortragstitel „Fit und beweglich im Kopf“. Im Oktober heißt es: „Patienten fragen – Ärzte antworten“, im November wird es um „Ernährung bei Parkinson“ gehen. Natürlich finden neben der fachlichen Information viele persönliche Gespräche in entspannter Atmosphäre bei leckerem Kuchen statt.

Im Laufe der Zeit bildeten sich innerhalb der größeren Gruppierung kleinere Gruppen. Eine

### ➔ Information

Es war der britische Arzt James Parkinson, der seine Beobachtungen des Krankheitsbildes Schüttellähmung 1817 in London niederschrieb. Heute weiß man, dass Parkinson eine Erkrankung des Nervensystems ist, die langsam fortschreitet. Ursache der Symptome ist eine Störung in einem kleinen Gebiet im Gehirn, der so genannten „schwarzen Substanz“. Hier wird der Botenstoff Dopamin hergestellt. Botenstoffe übertragen die Informationen von einer Nervenzelle zur anderen. Bei der Parkinson-Erkrankung ist nicht genug Botenstoff vorhanden, damit ist die Informationsübertragung gestört. Warum die Zellen in der „schwarzen Substanz“ zugrunde gehen, ist bisher nicht geklärt.



*Angehörige lernen rückschonende Griffe im Umgang mit den zu pflegenden Partnern.*

widmet sich dem Gedächtnistraining, andere wandern und erkunden die Umwelt. Neben der Gymnastik in der Elena-Klinik trifft sich zwei Mal wöchentlich eine weitere Gymnastikgruppe.

Angehörige treffen sich unter fachkundiger Leitung, um sich in rückschonender Pflege weiterzubilden. Da auch sie in ihrer Lebensplanung von der Krankheit mit betroffen sind, treffen sie sich zusätzlich in einem Gesprächskreis. *„Hier kann ich meine Ängste aussprechen, werde verstanden und kann mir Rat und Hilfe holen. Meinen erkrankten Partner will ich nicht noch mit meinen Problemen belasten.“*

### ➔ Gemeinsames Wochenendseminar mit intensiven Gesprächen

Solche und ähnliche Aussagen führten im vergangenen Jahr zu einem gemeinsamen Wochenendseminar unter fachkundiger Leitung einer Psychologin. Die Gespräche waren intensiv, das Zusammensein stärkte die Offenheit, die Spiele und der Gesang am Abend das Vertrauen. Das Wochenende ist gerade wiederholt worden – es wurde um einen Tag verlängert und war ausgebucht

*Autor: Horst Baier*

### ➔ Information & Kontakt

Ist Ihr Interesse geweckt, informieren Sie sich bitte unter [www.parki-kassel.de](http://www.parki-kassel.de) oder bei dem Leiter der Parkinson-Selbsthilfegruppe, Horst Baier, unter Telefon: 0561/493 915.



## Mit dem Rollstuhl in die Heide

Die Kontaktgruppe Multiple Sklerose unterwegs

*„Die Herausforderung bei einer Urlaubsreise mit Behinderten besteht in erster Linie darin, ein geeignetes Quartier zu finden“,* weiß Rolf Birkelbach, Leiter der „Multiple Sklerose Kontaktgruppe Kassel“.

Es gibt nur etwa zehn Hotels in Deutschland, die auch für Menschen im Rollstuhl geeignet sind. Hier hinkt Deutschland anderen europäischen Ländern, wie den skandinavischen Ländern oder Holland, weit hinterher. Behindertengerecht heißt noch lange nicht rollstuhlgerecht, erläutert Rolf Birkelbach.

### ➤ **Multiple Sklerose - die Krankheit mit den 1000 Gesichtern**

Eins der rollstuhlgerechten Hotels in Deutschland ist das Hotel Donnersmarck in Bad Bevensen in der Lüneburger Heide. In diesem Hotel mieteten sich 12 MS-Erkrankte der Kasseler Selbsthilfegruppe ein. Behinderte Menschen brauchen große Zimmer, große Duschen und Fahrstühle, sozusagen einen stufenlosen Zugang zu allen Angeboten und viele weitere Kleinigkeiten, wie mit dem Rollstuhl erreichbare Armaturen und Schrankfächer. Auch eine Tankstelle für Elektrorollstühle ist unbedingt notwendig.

Die Multiple Sklerose wird auch die „Krankheit mit den tausend Gesichtern“ genannt. Die Betroffenen haben die unterschiedlichsten Symptome. Das können Sehstörungen, motorische Behinderungen oder kognitive Probleme wie Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit, Konzentration oder des Gedächtnisses und vieles mehr sein.



*Nach einer Wanderung zum Elbe-Seiten-Kanal genoss die Gruppe im Park eine Kaffeepause.*

In der Kasseler Gruppe waren vier Menschen von den 12 Teilnehmenden auf den Rollstuhl angewiesen. So musste schon der Kleinbus, der einige aus der Gruppe ans Ziel brachte, behindertengerecht ausgestattet sein. Solch ein Bus

muss geräumig sein und eine Hebebühne haben. Die Zahl der Anbieter ist auch hier gering und man muss mit der doppelten Miete eines normalen Busses rechnen.

Mit genau geplanten Zwischenstopps an Orten mit behindertengerechten Toiletten wurde Bad Bevensen erreicht. Der Service im Hotel ermöglichte es den MS-Kranken aus Kassel, an zahlreichen Aktivitäten teilzunehmen und ihre Freizeit zu genießen. Es gab täglich eine Gymnastikgruppe. Dies war eine Besonderheit dieses Hotels, denn gerade MS-Betroffene sind auf eine regelmäßige Krankengymnastik angewiesen, um drohender Unbeweglichkeit vorzubeugen. Neben der Gruppengymnastik konnten noch auf eigene Kosten spezielle Therapien im Haus gebucht werden.

Die Fürst Donnersmarck-Stiftung besteht seit 1916 und hat es sich zur Aufgabe gemacht, Angebote für Menschen mit Behinderung zu schaffen. Sie unterhält zu diesem Zweck unter anderem zwei große Hotels in der Lüneburger Heide und an der Mecklenburgischen Seenplatte.

Eine Krankheit wie MS schränkt zwar ein, dennoch genossen die Teilnehmenden die Freizeit und machten zahlreiche Unternehmungen. Ob Musik von einer Blaskapelle oder einer Country-Gruppe oder der Spaziergang im Kurpark – die Mitglieder der Selbsthilfe bewiesen Zusammenhalt und Lebensfreude. In solch einer Gruppe sind die stärker Betroffenen immer auf die Hilfe und Unterstützung durch weniger Betroffene angewiesen. Diese Hilfe ist jedoch allen selbstverständlich und bringt die Teilnehmenden noch näher miteinander in Kontakt.

### ➔ **Hundertwasser Bahnhof in Uelzen – eine farbenfrohe Attraktion**

Der behindertengerechte Kleinbus erlaubte einen Ausflug zum Hundertwasser-Bahnhof in Uelzen, der wegen der farbenfrohen Architektur des Wiener Künstlers Friedensreich Hundertwasser ein Ziel für jährlich über 400 000 Besucher ist. Zumindest das Erdgeschoss ist barrierefrei gestaltet, der Bahnhof ist ansonsten aufgrund seiner Architektur nicht unbedingt behindertengerecht. Ein kompetenter Führer informierte so gut und kompetent, dass sich alle



*Hundertwasserbahnhof Uelzen*

Teilnehmenden das gesamte Gebäude gut vorstellen konnten. Die Besichtigung war ein tolles Erlebnis. Das Kloster Medingen, ebenfalls ein Ausflugsziel, gehört zu den sechs „Lüneburger Klöstern“, die sich seit dem Mittelalter in der Heide erhalten haben. Im Jahr 1336 wurde es im Stil der Backsteingotik erbaut und dient heute der Aufnahme von alleinstehenden Frauen, die soziale, kulturelle und musische Aufgaben wahrnehmen.

Eins war am Ende der Fahrt allen klar: Trotz ihrer schweren Behinderung wollen sie bald wieder eine gemeinsame Freizeit planen.

*Autoren: Rolf Birkelbach/  
Günter Kühn*

### ➔ **Information & Kontakt**

MS-Kontaktgruppe Kassel, Gruppenleiter Rolf Birkelbach, Parkstrasse 20a, 34253 Lohfelden, Telefon: 0561/515 179.

Regelmäßige Treffen jeden 1. und 3. Freitag von 15 – 17 Uhr in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS), Wilhelmshöher-Allee 32A, 34117 Kassel.



Grafik: Gerd Benjes nach einer Idee von Josef Singer

## Wer den Schmerz zum Gegner hat Gemeinschaft hilft - Selbsthilfegruppe Chronische Schmerzen

Gemeint ist damit nicht der Schmerz, den wir als überlebenswichtiges Alarmsignal kennen, sondern der anhaltende oder wiederkehrende, chronische Schmerz, unter dem in Deutschland schätzungsweise 15 Millionen Menschen leiden. Fünf bis sechs Millionen sind stark beeinträchtigt. Rund 900 000 Menschen haben problematische Schmerzzustände. Sie leiden an der chronischen Schmerzkrankheit. Allerdings erhält nur ein geringer Anteil dieser Patienten eine angemessene Versorgung: Spezialisierte Zentren sind Mangelware. Defizite in der Mediziner Ausbildung führen dazu, dass ungenügende Therapien und eine mangelhafte Prävention Schmerzen chronisch werden lassen.

### ➔ **Chronische Schmerzen werden heute als behandelbar angesehen**

Die Deutsche Schmerzliga wurde vor 20 Jahren gegründet, um die politisch Verantwortlichen und die Öffentlichkeit auf die Probleme von Schmerzpatienten aufmerksam zu machen, um dafür zu sorgen, dass sie eine angemessene Therapie erhalten und - dies vor allem - um die wichtige Selbsthilfe für Menschen zu etablieren. Die Kasseler Grup-

pe ist eine von 102 Selbsthilfegruppen in dieser Patientenorganisation, die deutschlandweit über 5000 Mitglieder hat. „*Dass chronischer Schmerz heute als eine behandelbare Krankheit und nicht als unbeeinflussbares Schicksal angesehen wird, ist unser größter Erfolg*“, erklärte Dr. med. Marianne Koch, Präsidentin der Deutschen Schmerzliga. „*Die Patienten müssen zum Spezialisten in eigener Sache und zum Manager ihrer Erkrankung werden*“, betonte die Ärztin, „*denn dies macht sie zu kompetenten Partnern, die auch mit ihrem Arzt gut zusammenarbeiten können.*“

Mitglieder der Selbsthilfegruppen verfügen oft über ein vielfältiges Spezialwissen der betreffenden Krankheit und sind informiert über Medikamente und Therapieangebote. Inzwischen wird immer mehr anerkannt, dass der passive Patient zum aktiv handelnden Patienten wird. Dabei werden seine Selbstheilungskräfte und individuelle Stärken aktiviert sowie das Selbstbewusstsein gestärkt, was die Kommunikation mit den Ärzten und Therapeuten erleichtert.

Dies erleben auch die Mitglieder der Kasseler Gruppe. Informationsveranstaltungen, kreative, gemeinsame Aktivitäten in- und außerhalb des KISS-Treffpunktes und ein intensiver Gedankenaustausch im geschützten Raum unterstüt-

**„Schmerzen  
machen die meisten  
Menschen  
nicht groß, sondern  
klein!“**

**(Christian Morgenstern)**

---

**Mein Leben ist so reich,  
denn ich lerne liebe Menschen kennen,  
die mich begleiten auf meinem Weg.  
Gehen muss ich ganz alleine.  
Doch das Wissen, nicht einsam zu sein auf  
der Welt, gibt mir Halt und macht mir Mut.**  
(Quelle nicht bekannt)

---

zen die Patienten und geben ihnen das Gefühl, nicht allein zu sein.

*„Wir sind eine kleine, starke Gemeinschaft. In unserer Gruppe herrscht ein freundliches, individuelles Klima. Wir versuchen jeden einzubinden, der seine Selbstverantwortung wahrnehmen und in seinem Leiden nicht passiv bleiben will. Aus der Isolation herauszutreten, unsere Lebensfreude und Hoffnung wiederzugewinnen, ist unser Ziel. Schmerz braucht*

*Behutsamkeit. Positive Rückmeldungen neuer Gruppenmitglieder machen uns Mut, unseren Weg so weiterzugehen“*, berichtet der Leiter der Selbsthilfegruppe, Josef Singer, in Kassel. Die Gruppe trifft sich ein- bis zweimal im Monat in den Räumen der KISS, in der Wilhelmshöher Allee 32A. Neue Betroffene, die an einer gemeinsamen, aktiven Gruppenarbeit Interesse haben und bereit sind Eigenverantwortung zu übernehmen, sind herzlich willkommen. Telefonische Anmeldung ist erforderlich.

*Autor: Josef Singer*

### ➔ Information & Kontakt

Josef Singer,  
E-Mail: shg-schmerz-kassel@arcor.de.  
Weitere Informationen und den nächsten Termin erfahren Sie unter  
Telefon: 05 61/813 000 (Anrufbeantworter).  
Wir rufen zurück!

## Borderline

### Wieder das eigene Leben leben Angehörige von Menschen mit emotionaler Instabilität

*„Nur wenn ich mich ändere, bewegt sich was.“* So formuliert Uwe Kreysing den Leitgedanken der Erfahrungsgruppe für Angehörige, Partner und Co-Abhängige von Borderlinern. Borderliner sind Menschen, die emotional instabil sind. Zusammen mit Martin Külls leitet er die Selbsthilfegruppe, in der sich die Angehörigen zum Erfahrungsaustausch treffen. Bewusst wollen die Teilnehmenden dabei von und über sich berichten. Damit haben sie die Möglichkeit, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und daraus alternative Handlungsweisen zu entwickeln. Das eigene Verhalten wird nicht mehr von der unbeständigen Gefühlswelt des „anderen“ abhängig gemacht. Sondern festgemacht an dem (wieder-)gewonnenen Selbstbewusstsein über die eigenen Be-



dürfnisse und Wünsche. Dies eröffnet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und daraus alternative Handlungsweisen zu entwickeln. Dieser Perspektivenwechsel soll dazu führen, wieder für sich selbst verantwortlich zu sein, sozusagen das eigene „Glück“ in die Hand zu nehmen.

*Autor: Uwe Kreysing*

### ➔ Information & Kontakt

Treffen: Jeden 4. Mittwoch im Monat in der KISS, 18.00 bis 20.00 Uhr. Die Gruppe ist ein Angebot von Borderline Dialog Kassel e.V.: Bärbel Jung, Postfach 410446, 34066 Kassel, Telefon: 0561/70 80 557, E-Mail: [borderline-kassel@t-online.de](mailto:borderline-kassel@t-online.de), [www.borderline-kassel.de](http://www.borderline-kassel.de).



## Die Probleme leichter bewältigen

### Eltern von Diabeteskindern solidarisieren sich

„Diese Elterninitiative ist als ein solidarischer Schulterschluss betroffener Familien in Nordhessen einmalig“, merkt Ursula Fricke-Mende an, Schatzmeisterin im Förderverein für Kinder und Jugendliche mit Diabetes mellitus e.V. aus Riede. Alle drei Monate lädt der Verein zu unverbindlichen Familientreffen ein. An wechselnden Orten in Nordhessen treffen sich Eltern und auch Großeltern von Diabeteskindern, um in offener Atmosphäre ihre Alltagserfahrungen sowie ihr Wissen zur Therapie und dem Leben mit dem Diabetes im Kinder- und Jugendalter auszutauschen. Manche Eltern nehmen für diese Treffen einen Anfahrtsweg von rund hundert Kilometern in Kauf. So, wie die Pöttner aus Willingen.

#### ➔ Die Fülle an Erfahrungen zahlt sich für die Eltern aus

„Es erleichtert, sich mit anderen Eltern über Probleme mit dem Diabetes zu unterhalten, ohne ständig alles erklären und rechtfertigen

zu müssen. Darüber hinaus bieten die Lösungswege anderer Familien immer neue, interessante Varianten“, resümiert Sabine Pöttner, deren Töchter beide an Diabetes mellitus erkrankt sind.

#### Zahlen für Deutschland:

- ➔ Häufigste Stoffwechselerkrankung bei Kindern
- ➔ Verdoppelung der Erkrankungsfälle kleiner Kinder unter fünf Jahren bis 2020 erwartet
- ➔ 25000 Kinder unter 19 Jahren betroffen
- ➔ 12000 mit Insulinanaloga behandelt
- ➔ über 3000 mit Insulinpumpe
- ➔ Verfünffachung der Neuerkrankung Typ 2 bei Jugendlichen in den vergangenen zehn Jahren

(aus: Gesundheitsbericht Diabetes 2010, Hg. diabetesDE)

## Infos zum Förderverein

- Besteht seit 2004
- Betreute Familien insgesamt: 42 (Mitgliedsfamilien und am Verein Interessierte)
- Ziele: Unterstützung des pädiatrisch-diabetologischen Zentrums Kassel im Kinderkrankenhaus Park Schönfeld, Förderung der sozialen Integration diabetischer Kinder in allen Lebensbereichen, betroffene Familien stärken
- Wirkkreis des Fördervereins sowie des pädiatrisch-diabetologischen Zentrums im Kinderkrankenhaus Park Schönfeld (zertifiziert nach DDG), Kassel, ist Nordhessen und Südniedersachsen
- Anzahl betroffener Kinder und Jugendlicher in dieser Region: ca. 400
- Mitgliederzahl Förderverein: 27 Familien mit 30 betroffenen Kindern dazu 20 auf so genannter „Interessiertenliste“, sie bekommen Einladungen

So berichtet zum Beispiel eine Mutter über ihre Rezeptentwicklung für Diätketchup ohne Zucker und Getreidestärke. Zwei Elternpaare unterhalten sich über die nächtliche Unterzuckerungsgefahr nach einem Schwimmbadtag. Aber auch stille Momente tauchen ab und an auf, beispielsweise wenn eine alleinerziehende Mutter von ihrer Erschöpfung und Ratlosigkeit angesichts des oft zeitaufwändigen Diabetesmanagements und der gleichzeitig zu bewäl-



tigenden Berufstätigkeit erzählt. Hier zahlen sich die Fülle an Erfahrungen, aber auch die Kenntnisse unterschiedlicher Berufsgruppen aus, wissen die Aktiven des Vereins. So helfen oft private Kontakte weiter, zum Beispiel bei der Suche nach einem Praktikumsplatz für die Jugendlichen, oder Tipps, wie Gespräche mit Kindergarten oder Schule vorbereitet werden können.

Neben dieser Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch von Eltern und Verwandten von Diabetekindern bietet der Förderverein für Interessierte auch regelmäßige Informationsabende mit Fachreferenten zu Themen der Kinderdiabetologie an.

Auf Wunsch begleitet der Verein Eltern bei Gesprächen mit Kindergärten oder Schulen. Vom Erfahrungsschatz des Fördervereins profitieren nicht nur die Eltern, sondern auch Angehörige von Berufsgruppen, die mit Diabetes bei Kindern in Kontakt kommen. So wurden zum Beispiel Lehrer, Erzieher und Mitarbeiter eines ambulanten Pflegedienstes auf Anfrage informiert und beraten.

*„Wir möchten, dass unsere Kinder am sozialen Leben in dieser Gesellschaft teilnehmen können wie alle anderen Kinder auch. Und so lange es vorkommt, dass Kindern wegen ihrer Diabeteserkrankung der Zugang zu öffentlichen Einrichtungen verwehrt wird, müssen wir Eltern zusammenhalten“,* fordert der Fuldataler Dirk Kraft, Vorsitzender des Vereins.

*Autorin: Ursula Fricke-Mende*

## ➤ Information & Kontakt

Informationen zum Thema Diabetes bei Kindern und Jugendlichen sowie zu Veranstaltungen des Fördervereins für Kinder und Jugendliche mit Diabetes mellitus e.V. sind unter E-Mail: [diabeteskinder.fkjd@t-online.de](mailto:diabeteskinder.fkjd@t-online.de) Telefon: 05624/2115 zu erhalten.



## Der Rückfall oder Theo ist besoffen

Freundeskreise helfen auf dem Weg in eine zufriedene Abstinenz

Heiligabend ruft mich die Schwiegertochter von Theo an und bittet um Hilfe: Theo liegt besoffen in seiner Wohnung und ist nicht ansprechbar. Was nun?

Theo ist langjähriges Mitglied unseres Freundeskreises und seit ca. 25 Jahren trocken. Ich rufe noch zwei Mitglieder an und wir fahren zu ihm. Als wir in die Wohnung kommen, erkennen wir bestürzt die äußeren Anzeichen des Rückfalls - es ist nicht aufgeräumt, der Katzennapf ist schmutzig und Theo liegt im Unterhemd auf dem Sofa, auf dem Tisch eine fast leere Flasche Schnaps und benutztes Geschirr mit Essenresten. Solche Bilder kennen wir aus unserer „aktiven“ Zeit. So oder ähnlich sah es bei jedem von uns aus, als wir noch gesoffen haben.

### ➔ **In ein Netzwerk der Suchthilfe eingebunden**

Wir alle sind Alkoholiker, die seit längerer Zeit trocken leben und uns im Freundeskreis (FK) zusammengetan haben, um uns und anderen Betroffenen und deren Angehörigen Hilfestellung beim Kampf gegen den Alkohol zu geben. Im Großraum Kassel gibt es zehn solcher

Freundeskreise, die sich unter dem Dach des Diakonischen Werks Kurhessen-Waldeck e.V. (DWKW) in der Sprengel-Arbeitsgemeinschaft-Kassel zusammengeschlossen haben (siehe In-

### **Definition „Sprengel“**

In der „Sprengel-Arbeitsgemeinschaft“ sind Freundeskreise zusammengeschlossen, die im Rahmen einer Suchtmittelabhängigkeit oder -gefährdungen (vorwiegend Alkohol) innerhalb einer begrenzten Region ehrenamtlich tätig sind. In diesen Freundeskreisen werden Abhängige und Gefährdete sowie Angehörige und sonstige Ratsuchende betreut.

Wie man sieht, hat dieser Sprengel an und für sich nichts mit Schokolade zu tun. Wer aber diesem Sprengel angehört und in zufriedener Abstinenz lebt, der befindet sich auf der Schokoladenseite des Lebens.

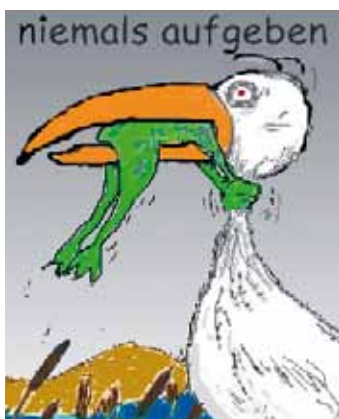
*Zur Sprengel-AG Kassel gehören die Freundeskreise Baunatal, Fritzlar, Hofgeismar, Kassel-Süd, Polizei, Söhre, Vellmar, Vorderer Westen, Volkmarsen und Wolfhagen (alle sind eingetragene Vereine).*

fokasten). Durch die Zugehörigkeit zum DWKW sind wir in einem Netzwerk der Suchthilfe eingebunden. Das bedeutet, dass wir besser darstellen können, welche große Anzahl an suchtkranken Menschen Hilfen benötigen. Unter anderem werden in diesem Netzwerk gemeinsame Lehrpläne für die Ausbildung von Suchthelfern erarbeitet. Durch diese Gemeinschaft erhalten wir eine Stimme in der Öffentlichkeitsarbeit – was sehr nützlich ist – nicht nur bei der Beantragung von finanziellen Hilfen.



An Heiligabend haben wir nach Rücksprache mit dem diensthabenden Arzt unseren Theo in die Klinik zur Entgiftung gebracht. Dort bleibt er zehn Tage und nach seiner Entlassung kommt er wieder zu den wöchentlichen Gruppenabenden unseres FK. Hier versuchen wir die Gründe für den Rückfall zu ergründen und aufzuarbeiten und Theo wieder eine zufriedene Abstinenz zu ermöglichen. Am Beispiel von Theos Rückfall lernen andere FK-Mitglieder, wie sie sich vor einem Rückfall schützen können oder wie sie sich Hilfe holen können, wenn ein Rückfall droht oder schon passiert ist.

### ➔ **Das offene Gespräch hilft Defizite aufzuarbeiten**



Der Umgang mit Rückfällen von Mitgliedern ist für die Gruppe eine Herausforderung. Besonders wenn es jemanden trifft, der sehr lange trocken war. Das offene Gespräch darüber hilft. Mit dieser Offenheit, sich selbst und anderen gegenüber, kann Rückfällen vorgebeugt werden. Jedoch sind Rückfälle keine

Katastrophe, wenn sie zur Einsicht und zur Aufarbeitung des Geschehenen genutzt werden. Sie zeigen dem Betroffenen, wo er noch an sich und seiner Abstinenz arbeiten muss. Diese Möglichkeit bieten die Gruppen der Freundeskreise. Ziel aller Aktivitäten ist – eine zufriedene Abstinenz. Mit Hilfe der Gemeinschaft der Freundeskreise erreichen viele Gruppenmitglieder dieses Ziel.

### ➔ **Die Erfahrungen werden weitergeben**

Inzwischen wurde dem Antrag von Theo auf Einweisung in eine Fachklinik stattgegeben und dort wird er nun für ca. 12 Wochen in einem geschützten Umfeld professionelle Hilfe erhalten. Auch während dieser Zeit steht ihm der Freundeskreis zur Seite, indem wir ihn besuchen und auch Verbindung zu seiner Familie halten. Nach Entlassung aus der Fachklinik wird Theo wohl wieder als Mitglied in unserem FK seine Erfahrungen weitergeben und aktiv am Gruppenleben teilnehmen.

*Autor: Hans-Peter Schwadron*

### ➔ **Information & Kontakt**

Informationen zum Freundeskreis sind bei Hans-Peter Schwadron, Sprecher Sprengel AG Kassel, E-Mail: [squadron@t-online.de](mailto:squadron@t-online.de), Telefon: 05609/804 250 zu erhalten.



*Und welches Kind ist das Integrationskind? Nicht immer sind die Behinderungen der Integrationskinder sofort zu erkennen.*

## **ERIK - Schule für alle Kinder** Eltern für ein regionales Integrationskonzept Kassel

Es ist ein wichtiges Ziel von ERIK, dass unsere Kinder mit Entwicklungsverzögerung oder Behinderung gemeinsam mit Kindern ohne Behinderung aufwachsen und zur Schule gehen. Die Vorteile des gemeinsamen Unterrichts für alle Kinder sind wissenschaftlich lange belegt. Bei der Umsetzung in die Praxis gibt es jedoch häufig Hindernisse zu überwinden. Doch das ist kein Grund, dieses Ziel aufzugeben. Wer für sein Kind einen integrativen Schulplatz wünscht, steht vor vielen schwierigen Fragen. Deshalb treffen sich Eltern, Lehrer/-innen und pädagogisch interessierte Menschen zum gemeinsamen Austausch. Wir wollen Wege aufzeigen und Mut machen, sich zusammenzuschließen und sich gegenseitig zu unterstützen.

### **➤ Unzureichende Bedingungen für Integration verbessern**

Wir möchten aber auch die, aus unserer Sicht, derzeit unzureichenden Bedingungen für Integration innerhalb von Kassel und der Region verbessern - und wir kämpfen gemeinsam mit anderen (wie zum Beispiel der Gruppe „Gemeinsam Leben, gemeinsam Lernen“) im Bündnis „Eine Schule für Alle“ im Sinne der UN-

Konvention für die Rechte von Menschen mit Behinderungen für eine inklusive Schule.

„Eine Schule für alle“ ist die bessere Schule für alle Kinder. Weil Kinder in erster Linie von Kindern lernen. Und weil dort, wo Kinder sehr unterschiedlich sein dürfen, am besten individuell gefördert werden kann. Kein Kind wird beschämt, kein Kind wird zurückgelassen. In der „Schule für Alle“ sind Kinder mit Behinderung selbstverständlich dabei, anstatt wie es heute immer noch überwiegend die Regel ist, in Sonderschulen (die heute „Förderschulen“ heißen) zu verschwinden - ob sie es nun wollen oder nicht.

*Autorin: Jutta Christ*

### **➤ Information & Kontakt**

Sprecherinnen: Jutta Christ,  
Telefon: 05665/ 30167, E-Mail:  
christ.jutta@web.de, Susanne Tollhopf,  
Telefon: 0561/316 4429, E-Mail:  
Susanne.Tollhopf@web.de.

Erik trifft sich während der Schulzeit jeden zweiten Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr im KISS-Selbsthilfetreffpunkt in Kassel, Wilhelmshöher Allee 32A.

## Das Leben freudig und kreativ gestalten

Phönixfrauen möchten anregen und motivieren

Die Gruppe richtet sich an Frauen ab 30, die sich selbst besser kennenlernen und annehmen möchten, denn dies ist die Basis für ein selbstbestimmtes und sinnerfülltes Leben. Die Phönixfrauen sind offen für alle Ideen der Teilnehmerinnen, wie wir unser Leben freudig und kreativ gestalten können: von Malen über Tanzen, kreatives Schreiben, Rollenspiele, Singen, Texte vorlesen, Kunstwerke betrachten und selber aktiv in den verschiedensten Formen gestaltend tätig werden, bis hin zum bewussten Entdecken unserer unterschiedlichen Sinne.

### ➔ *Probleme mit kreativen Mitteln überwinden*

Durch kreative Methoden und im Gespräch möchten wir uns gegenseitig anregen, motivieren und uns in einer wertschätzenden Gruppengemeinschaft gegenseitig unterstützen. Die Gruppe lebt durch die immer wieder neuen Ideen der Teilnehmerinnen, von der Bereitschaft, sich auf diese einzulassen und von einem behutsamen und achtsamen Umgang miteinander. Wir wollen keine Leitung. Jede entscheidet mit und trägt die gleiche Verantwortung. Die Gruppe kann keine Therapie ersetzen und setzt eine gewisse Stabilität der Teilnehmerinnen voraus.



*Archen mit Zetteln mit positiven Eigenschaften, die die Frauen gerne mit ins Boot ihres Lebens nehmen würden.*



*Ein kreatives Ergebnis von freiem Malen bei den Phönixfrauen.*

Das Angebot ist kostenlos. Es können jedoch Materialkosten anfallen, für die jede selbst aufkommt. Alle Frauen über 30, die bereit sind, sich mit ihren seelischen Belastungen auseinanderzusetzen und Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl mit kreativen Mitteln zu überwinden, sind herzlich zu unserer Gruppe eingeladen.

*Autorinnen: Phönixfrauen*

### ➔ Information & Kontakt

Kontakt über KISS Selbsthilfetreffpunkt, Wilhelmshöher Allee 32A, Kassel, Telefon: 0561/920 055 399. Die Gruppe trifft sich donnerstags von 18 bis 20 Uhr im KISS. Jeden ersten Donnerstag im Monat ist die Gruppe offen für neue Interessentinnen. Anmeldung ist notwendig. Weitere Infos unter [www.lebensfreude-kassel.de.vu/](http://www.lebensfreude-kassel.de.vu/)



## „Das haben doch nur alte Leute!“ Selbsthilfegruppe für Eltern von rheumakranken Kindern

“Das kann nicht sein. Rheuma ist doch eine Krankheit von *alten Leuten*.“ Diesen Satz hören Eltern von rheumakranken Kindern häufiger. „Wir treffen auf *Unverständnis und geraten in Erklärungsnot*“, sagt Sabina Klein, deren 13jähriger Sohn Jakob unter Kinderrheuma leidet. Weil Rheuma in Schüben verläuft, geht es Jakob zeitweise besser und er kann beispielsweise mit den anderen Kindern Fußball spielen. Das sorgt bei anderen Menschen erst recht für Kopfschütteln. Sie glauben nicht, dass Jakob tatsächlich Rheuma hat. Dabei saß er während eines Schubs seiner Krankheit sogar schon einmal im Rollstuhl. Die Familie lebt mit der Ungewissheit, wie gut oder schlecht es dem rheumakranken Kind im nächsten Monat gehen wird.

Sabina Klein hat sich dem „Bundesverband zur Förderung und Unterstützung rheumatologisch erkrankter Kinder und deren Familien“ angeschlossen und Ende 2009 eine Regionalgruppe für betroffene Eltern in Nordhessen gegründet. Etwa 15 Eltern aus ganz Nordhessen treffen sich alle drei Monate am letzten Mittwoch des Monats im KISS-Selbsthilfetreffpunkt in Kassel, um sich über Ärzte oder Physiotherapeuten auszutauschen, über Sorgen, Probleme und Lösungen. Die Gruppe versteht sich auch als Anlaufstelle bei Schwierigkeiten in der Kindertagesstätte oder der Schule.

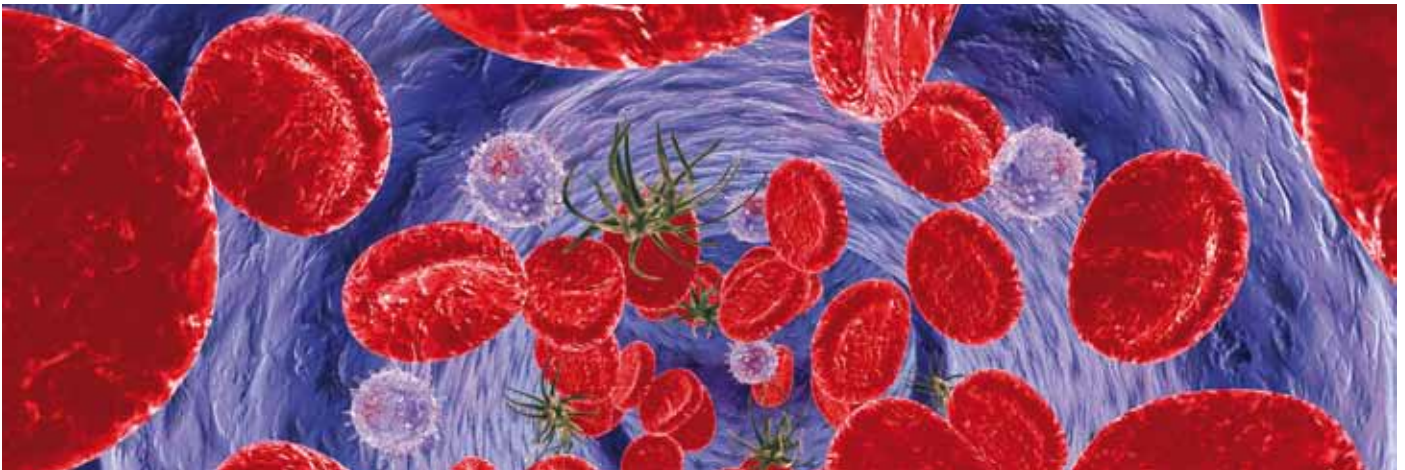
Bundesweit sind schätzungsweise 20 000 bis 30 000 Kinder an Rheuma erkrankt. Die Diagnose „Kinderrheuma“ erfolgt oft nicht rechtzeitig. Bei ihrem Sohn Jakob dauerte es 15 Monate, bis seine Krankheit diagnostiziert worden war. Die Folgen einer späten Diagnose können über längere Zeit starke Schmerzen der Kinder, Schonhaltungen, die später manchmal beibehalten werden, starke Einschränkungen im Alltag, Wachstumsstörungen bis hin zu Beinlängendifferenz sein.

Unter dem Begriff **Kinderrheuma** fasst man verschiedene Krankheitsbilder zusammen, die im Kindesalter beginnen und mit chronischer (= länger als sechs Wochen andauernder) Arthritis (Entzündung der Gelenke) einhergehen.

Weil die Zahl der Kinder mit Rheuma relativ klein ist, gibt es für sie keine speziellen Arzneimittel. Sie bekommen dieselben Medikamente wie erwachsene Rheumakranke, was erhebliche Nebenwirkungen nach sich ziehen kann. Zur Kontrolle muss Jakob deshalb alle vier Wochen zum Blutbild, oft zum Augenarzt oder in die Klinik. Das ist für die ganze Familie eine Belastung. Umso wichtiger ist der Austausch in einer Selbsthilfegruppe wie der in Kassel. *jac*

### ➔ Information & Kontakt

Sabina Klein,  
Telefon: 0561/819 247,  
E-Mail: kassel@kinderrheuma.com.  
Treffen alle drei Monate am letzten Mittwoch im Monat in der KISS, Wilhelmshöher Allee 32A. Nächstes Treffen im August. Weitere Informationen: [www.kinderrheuma.com](http://www.kinderrheuma.com).



## Wenn das Knochenmark erkrankt ist Selbsthilfegruppe für Myelodisplastische Syndrome und Aplastische Anämie

Patienten, die an einer Anämie oder einem Myelodisplastischen Syndrom (MDS) erkrankt sind, leiden an einem allgemeinem, mit der Zeit zunehmenden Schwächegefühl, an Müdigkeit, Leistungsabfall, Kurzatmigkeit und Blässe. Die Krankheit führt zu einer Immunschwäche, die häufige Infektionen nach sich zieht. Sie schwächen den angegriffenen Körper zusätzlich. MDS



ist eine chronische, tödliche Krankheit, die bei 25 bis 30 Prozent der Erkrankten in Leukämie (Blutkrebs) übergeht.

Der Vater von Silvia Rost leidet unter einer Form von MDS. Die Krankheit belastete die Eltern, mit Freunden konnten sie nur schwer über ihre Sorgen reden. Deshalb rief Silvia Rost unter Mithilfe der KISS eine Selbsthilfegruppe ins Leben. Deren Ziel ist vor allem der Austausch der Betroffenen und ihrer Angehörigen über ihre Schwierigkeiten, über die medizinische Versorgung, über Therapieformen und Medikamente. In der Gruppe versteht man einander und selbst ein Thema wie Tod und Sterben flammt immer wieder einmal auf. Doch ist es Ziel der Gruppe, Mut zu machen und sich gegenseitig zu unterstützen. Mittlerweile sind Medikamente und Therapieformen entwickelt worden – doch wie lange sie helfen beziehungsweise die Medikamente eingenommen werden können, ist noch unklar. Gerade deshalb spielt die gegenseitige Unterstützung der Selbsthilfegruppe eine wichtige Rolle für Betroffene und Angehörige. *jac*

### ➔ Information

Blutzellen werden im Knochenmark gebildet. Beim Myelodisplastischen Syndrom (MSD) werden derzeit acht verschiedene Formen unterschieden. MDS entsteht als Folge einer Störung bei der Reifung von Blutzellen. Dabei kann es sich um Blutplättchen sowie weiße oder rote Blutzellen (Erythrozyten) handeln. Sind die roten Blutzellen von diesem Mangel betroffen, ist eine Blutarmut (Anämie) die Folge. Sie kann in vielen Fällen nur durch regelmäßige Blutübertragungen ausgeglichen werden. Bei einer Anämie kann das Blut nur noch weniger Sauerstoff transportieren, so dass der Körper oft nicht mehr richtig mit Sauerstoff versorgt wird. Ursache diese Sauerstoffdefizits ist entweder eine gestörte Bildung roter Blutkörperchen, der Blutbildung im Knochenmark oder ein vermehrter Abbau (MDS).

### ➔ Information & Kontakt

Silvia Rost, Telefon: 0561/510 3491 oder über die KISS, Telefon: 0561/920 055 399, E-Mail: [kiss@stadt-kassel.de](mailto:kiss@stadt-kassel.de).

Die Gruppe trifft sich jeden ersten Samstag im Monat, 14 bis 16 Uhr, im KISS-Selbsthilfetreffpunkt, Wilhelmshöher Allee 32A.



## Wenn schon Kinder der Schlag trifft

### Erste Selbsthilfegruppe für Eltern von Schlaganfallkindern in Hessen

In Deutschland haben 200 bis 300 Kinder pro Jahr einen Schlaganfall, manche schon vor ihrer Geburt. Kinder mit Schlaganfall – darüber wissen die meisten Menschen, selbst Ärzte, wenig. Für die Eltern bedeutet diese Unkenntnis oft eine Odyssee. Es dauert manchmal lange, zu lange, bis ein Schlaganfall als Ursache für die Probleme eines Kindes diagnostiziert wird. Selbsthilfegruppen für Eltern gibt es nur wenige, in Hessen gab es keine. Das hat sich seit Ende April geändert. Klaus und Stephanie Drews ergriffen, unterstützt von der Stiftung Deutsche-Schlaganfallhilfe, die Initiative und gründeten in Kassel eine Gruppe, in der Eltern sich treffen und austauschen können.

#### ➔ *Die Suche nach Informationen ist oft zermürend*

Das Paar kennt die oft zermürende Suche nach Informationen über gute Ärzte, über Kliniken, über Hilfen für die Kinder, Informationen über die Krankheit oder über Alltagshilfen. Dafür ist ein gutes Netzwerk hilfreich. Doch die Gruppe versteht sich ebenso als Ansprechpartner für Profis wie Ärzte oder Logopäden, die Interesse an dem Thema haben. Fachvor-

träge stehen ebenso auf der Liste der möglichen Aktivitäten wie gemeinsame Ausflüge mit den Kindern.

Für Schlaganfallkinder sind frühe Hilfen und Förderung sehr wichtig. Bei den Drews hatte ihr Sohn Frederik schon vor der Geburt einen Schlaganfall. Ursache war eine genetische Disposition. Erst im siebten Lebensmonat

hatte ein Arzt in Frankreich, wo die Drews zeitweise wohnten, den Verdacht auf einen Schlaganfall.

Eltern bemerken zwar, dass mit ihrem Kind etwas nicht stimmt. Mütter erleben jedoch, dass sie mit ihrer Sorge als „übereversorglich“ abgestempelt werden. Frederik hatte durch den Schlaganfall Sprachschwierigkeiten, war rechts gelähmt und entwickelte, wie viele „Schlaganfallkinder“, eine Epilepsie. Noch heute hat er einige Ausfallerscheinungen, „**aber er ist ein selbstbewusstes Kind**“, erläutert Mutter Stephanie Drews. Frederik, mittlerweile sieben Jahre alt, bekam eine optimale Förderung, so dass seine Beeinträchtigung heute kaum auffällt.

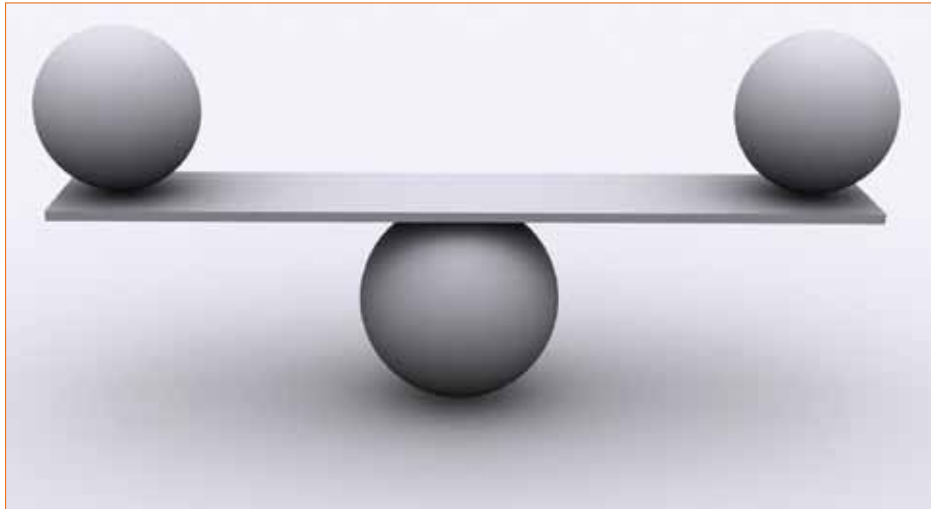
Der Schlaganfall eines Kindes wirkt sich in vielerlei Hinsicht auf die Familie aus – auf die Partnerschaft, auf Geschwisterkinder. Alle diese Punkte sind Themen für die Selbsthilfegruppe. Die Gründung der Gruppe jedenfalls traf auf reges Interesse. Stephanie Drews bekam Anfragen von Eltern aus ganz Hessen und darüber hinaus. Und bei ihr klingelte nicht nur das KISS-Selbsthilfemagazin für einen Bericht an, sondern auch die HNA und RTL. *jac*

#### ➔ **Information & Kontakt**

Klaus und Stephanie Drews,  
Telefon: 0561/988 67 91.  
E-Mail: SHG.KASSEL@gmx.de.

## Frühzeitig gegenzusteuern ist wichtig

Selbsthilfegruppe für bipolar Erkrankte bietet Austausch



Der Austausch mit anderen Betroffenen soll dazu dienen, mit der bipolaren Erkrankung besser umgehen zu können. Man kann von anderen Hinweise auf Veränderungen im eigenen Verhalten oder in der eigenen Stimmung bekommen, damit in der Vorstufe der depressiven oder manischen Phase noch gegengesteuert werden kann. So kann unter Umständen einer stationären psychiatrischen Behandlung vorgebeugt werden.

### ➔ **Gruppe bietet die Möglichkeit für einen Erfahrungsaustausch**

Die Ende vergangenen Jahres gegründete Gruppe bietet die Möglichkeit eines Erfahrungsaustausches, der sehr fruchtbar sein kann. Jeder spricht aus seiner eigenen Erfahrung heraus und seinem Wissen als Betroffene-

ner. Partnerschaft, Arbeit, Freizeitstruktur, Strukturierung des Alltags, Medikamente, Ärzte und Kliniken sind wichtige Themen. So ist es für Betroffene beispielsweise wichtig, in einer depressiven Phase trotzdem den Alltag zu strukturieren. Auch ein Fachvortrag stand anlässlich der Gründung der Gruppe schon auf dem Programm. Interessierte bekamen unter anderem Informationen über Medikation und Zahlen der Erkrankten in Deutschland.

### ➔ **Die Krankheit hat unterschiedliche Verläufe und Ausprägungen**

Die Krankheit hat bei den Betroffenen unterschiedliche Verläufe und Ausprägungen. Manche sind stärker manisch, andere stärker depressiv. In der depressiven Phase kommt es oft zu Schuldgefühlen, der Erkrankte macht sich Vorwürfe und bekommt nicht selten zusätzlich von Außen die Verantwortung für seine Depression zugeschrieben. Solche Vorwürfe sind in der Gruppe tabu. Dort verstehen die anderen, was es bedeutet, mit der bipolaren Störung zu leben. *jac*

### ➔ **Information**

Die Bipolare affektive Störung (auch „manisch-depressive Erkrankung“) ist eine psychische Störung und gehört zu den Affektstörungen - ist also eine Störung der Stimmung. Die Betroffenen haben Episoden in Richtung Depression oder Manie. Die Erkrankung ist willentlich nicht zu kontrollieren und gekennzeichnet durch extreme Ausschläge des Antriebs, der Aktivität und der Stimmung.

### ➔ **Information & Kontakt**

Johannes Preuß, Telefon: 0561/107 986 oder über die KISS, Telefon: 0561/920 055 399, E-Mail: [kiss@stadt-kassel.de](mailto:kiss@stadt-kassel.de).  
Treffen: 14tägig, Donnerstag, 17 Uhr.  
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

## „Positiv zu denken hilft jedem“

Selbsthilfegruppe für Kranke, Behinderte und alle Interessierten



Friedhelm Braun hatte vor zehn Jahren einen Schlaganfall. Er konnte nicht mehr richtig sprechen, seine rechte Seite war fast gelähmt. Bis heute geht alles in seinem Leben langsamer, hat der Schlaganfall viele

Spuren hinterlassen. Doch: „Nur zwei Prozent der Menschen mit einem solchen Schlaganfall wie bei mir überleben und viele davon sind bettlägerig“, erzählt Braun und gibt damit ein Beispiel für positives Denken.

Denn ohne positives Denken ist positives Handeln unmöglich, erläutert Braun, der seine Gedanken als Diskussionsgrundlage in einem Papier zusammengefasst hat. Weil positives Denken und positives Handeln Menschen mit

Behinderung oder mit Krankheiten helfen können, gründete er die Selbsthilfegruppe „Positiv Denken und positiv Handeln.“ Doch „*positives Denken hilft jedem*“, stellt er fest. Somit ist die Gruppe offen für alle Interessierten.

Thema in der Gruppe ist natürlich positives Denken und dessen Auswirkungen auf das Leben. Friedhelm Braun jedenfalls ist froh und dankbar für all die Dinge, die er trotz seines Schlaganfalls noch machen kann. *jac*

### ➔ Information & Kontakt

Friedhelm Braun, Telefon: 05624/1300,  
E-Mail: friedhelm.braun@onlinehome.de oder  
über die KISS, Telefon: 0561/920 055 399.  
Die Gruppe „Positiv Denken und positiv  
Handeln“ trifft sich am 4. Dienstag im Monat,  
19.00 Uhr, im KISS-Selbsthilfetreffpunkt,  
Wilhelmshöher Allee 32A.

## Kleine Drüse - große Wirkung

Selbsthilfegruppe für Schilddrüsenerkrankungen beginnt neu

Sie ist zwar klein, die Schilddrüse. Doch wenn sie nicht richtig funktioniert, verursacht das bei dem betroffenen Menschen höchst unangenehme Folgen. Das kleine Organ hat große Auswirkung auf Herz- und Kreislauf, auf den Magen-Darm-Trakt, den Energiestoffwechsel, auf Haut, Haare und Nägel, Nervensystem, Muskulatur und Fortpflanzungssystem.

Je nach Art der Schilddrüsenfunktionsstörung können verschiedene Symptome auftreten, zum Beispiel Nervosität, Hektik, rasches Aufbrausen bei einer Überfunktion. Lustlosigkeit, Müdigkeit und Depression bei einer Unterfunktion. Bei Hashimoto zerstört das Immunsystem das entzündete Schilddrüsengewebe, bei der Basedowschen Erkrankung werden unter anderem die Augen in Mitleidenschaft gezogen. Heiße und kalte Knoten sind mehr oder weniger gefährlich, einige müssen entfernt werden.

Diese und weitere Erkrankungen der Schilddrüse können unterschiedliche Ausprägung und Schweregrade haben. Welche Therapien dagegen möglich sind, welche Ärzte und Kliniken sich besonders mit Schilddrüsenproblemen auskennen, welche Nebenwirkungen Medikamente und Behandlungen haben können - über ihre Erfahrungen mit diesen Themen tauschen sich Betroffene in der Selbsthilfegruppe für Schilddrüsenerkrankungen aus. Die Gruppe ist seit einem Jahr im Neuaufbau begriffen. *jac*

### ➔ Information & Kontakt

Über die KISS, Telefon: 0561/920 055 399,  
E-Mail: kiss@stadt-kassel.de.  
Die Gruppe trifft sich am ersten Mittwoch im  
Monat, 17.30 bis 19.00 Uhr im KISS-Selbsthilfe-  
treffpunkt, Wilhelmshöher Allee 32A.

## Oft fehlen Wissen und Verständnis Gesprächskreise für Eltern von Menschen mit Autismus

Die Eltern autistischer Kinder erleben oft eine lange Phase der Ungewißheit, bis die Diagnose feststeht. Sie sind mit einer Vielzahl von Problemen konfrontiert und erhalten häufig noch zu wenig Unterstützung. Sie müssen sich auch mit der Perspektive befassen, ihr ganzes Leben für einen möglicherweise in seiner Selbständigkeit sehr eingeschränkten Menschen Verantwortung zu tragen und zumindest für einige Zeit ihren Alltag fast vollständig auf dessen Bedürfnisse abzustimmen. Diese Belastung und die soziale Auswirkung der Beeinträchtigung beeinflusst die ganze Familie.

Es beginnt eine mühsame Suche nach Entlastungs-, Betreuungs- und Therapiemöglichkeiten, nach einer geeigneten vorschulischen und schulischen Förderung, später nach Beschäftigungs- und Wohnmöglichkeiten für ihr erwachsen gewordenen Kind. Die Gesprächskreise richten sich daher an Eltern von Menschen mit Autismus, um Informationen und Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. In Kassel wurden im vergangenen Jahr unter dem Dach des

### ➔ Information

Die Autismus - Spektrums - Störung (ASE) ist eine angeborene tief greifende Entwicklungsstörung, die sich in den ersten drei Lebensjahren manifestiert. Menschen mit autistischen Störungen nehmen aufgrund einer gestörten Wahrnehmungsverarbeitung sich und die Welt anders wahr. Sie haben vor allem Schwierigkeiten, Bedeutungen und Regeln innerhalb von Kommunikation und sozialem Verhalten zu erkennen sowie das Denken und Empfinden anderer wahrzunehmen und zu begreifen. Gut begabte erwachsene Autisten sagen, es sei, als lebten sie wie Fremde auf einem unbekanntem Planeten. Autismus gilt als nicht heilbar, aber die Ausprägung und Erscheinungsform kann sich verändern und mit einer Therapie verbessern. Für Deutschland gibt es keine genauen Zahlen, aus Untersuchungen anderer Ländern haben aber 6 bis 7 Kinder von 1000 eine Erkrankung aus dem autistischen Spektrum.



Vereins Autismus Nordhessen e.V. gleich zwei Gesprächskreise ins Leben gerufen.

Eine Gruppe trifft sich mittwochs zum Brunch in der Königs-Galerie. Um Vätern und Müttern, die am Morgen nicht können, den Besuch einer Gruppe zu ermöglichen, trifft sich eine weitere Gruppe jeden dritten Mittwoch in den Räumen des Autismus Therapie Instituts in der Wilhelmshöher Allee 206, dessen Träger der Verein Autismus Nordhessen e.V. ist.

Ziel der Gruppen ist es auch, die Vernetzung zu fördern. Bei vielen Menschen fehlt das Verständnis für die besonderen Verhaltensweisen autistischer Menschen und das Wissen über Autismus. Eltern bekommen zu hören, sie würden ihr Kind nicht richtig erziehen. Oft mangelt es auch in Institutionen und Bildungsstätten an tieferem Wissen über diese Entwicklungsstörung. Die Gruppen möchten deshalb Eltern Unterstützung in vielerlei Hinsicht bieten, aber auch Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung fördern. *red*

### ➔ Information & Kontakt

Anette Worms, Telefon: 05543/4556,  
E-Mail: anette.worms@t-online.de,  
Manuela Homm, Telefon: 0561/9706345,  
E-Mail: elahomm@gmx.de.



## Wenn Infekte immer wieder kehren Regionalgruppe für Menschen mit angeborenen Immundefekten

Die zehnjährige Tochter von Annette Weldner hat oft Schnupfen. Ist die Erkältung einmal da, kehrt sie immer wieder. Die bakterielle Abwehr funktioniert nicht – ein angeborener Immundefekt, der mannigfache Belastungen für das Kind und die Familie mit sich bringt. So braucht die Tochter drei Mal die Woche Spritzen und muss ein Mal pro Monat in die Medizinische Hochschule nach Hannover. Ihre Mutter wurde Mitglied im Verein „Deutsche Selbsthilfe Angeborene Immundefekte“ (dsai) und gründete vergangenes Jahr in Kassel eine Regionalgruppe „Angeborene Immundefekte“, die Betroffene aus ganz Nordhessen ansprechen will. *„Unser Ziel ist es, diese Krankheit bekannter zu machen und darüber zu informieren“*, erläutert Annette Weldner.



### ➔ **Infekte können lebensbedrohlich werden**

Häufig werden die unterschiedlichen Immundefekte nicht oder zu spät diagnostiziert, weil auch Ärzte zu wenig über die Krankheit wissen. Selbst Betroffene führen ihre häufigen

## Infotag am Samstag, 12. Juni 2010

Thema:

### „Der Dauerpatient – Fehler im System?“

Ursachenforschung und  
Behandlungsmöglichkeiten  
10 bis 12 Uhr, InterCity  
Hotel, Kassel

Anmeldung bis 7. Juni 2010  
Für die ärztliche Fortbildung  
sind Punkte beantragt.

Infekte nicht auf einen angeborenen oder erworbenen Defekt ihres Immunsystems zurück. Dabei können die Infekte lebensbedrohlich werden und zu schweren Organschäden führen. Bei rund 2000 Patienten bundesweit lautete bisher die Diagnose Angeborener Immundefekt – doch laut dsai schätzen Experten die Gesamtzahl der Erkrankten auf rund 100 000.

„Man kann etwas gegen die Krankheit tun“, sagt die Gruppengründerin. Allerdings sind die Medikamente teuer und manche Ärzte scheuen die hohe Belastung ihres Budgets. Die Gruppe will mit einem jährlichen großen Treffen die Krankheit in den Mittelpunkt rücken und Ärzte sowie Patienten, Angehörige und die Öffentlichkeit informieren. Die nächste Fortbildungsveranstaltung findet am 12. Juni 2010 in Kassel statt (siehe Kasten). *jac*

### ➔ **Information & Kontakt**

Annette Weldner, Telefon:  
0561/920 60 05, E-Mail:  
annette.weldner@dsai.de.

Annette Weldner ist auch Ansprechpartnerin für den Infomatag am 12. Juni. Weitere Informationen über Angeborene Immundefekte sowie den Flyer zum Infomatag: [www.dsai.de](http://www.dsai.de).

## Geteiltes Leid wird halbes Leid

Selbsthilfegruppe will Lebensmut statt Isolation ermöglichen

Menschen mit einer schwerwiegenden Erkrankung vereinsamen leicht, Bekannte und Freunde wenden sich ab. Doch der Mensch als soziales Wesen braucht Kontakte, denn *„geteiltes Leid ist halbes Leid“*, sagt Edith Spitze.

Diese Erkenntnis brachte Edith Spitze auf die Idee, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, in der erkrankte Menschen gemeinsam kämpfen und Isolation und Mutlosigkeit die Stirn bieten. Sie selbst leidet unter dem Myelodysplastischen Syndrom (MDS), einer Knochenmarkkrankheit, *„die der akuten Leukämie ähnlich ist.“* Sie kennt das Gefühl, alleine und mutlos zu sein. Um einen Gegenpol gegen drohen-

**Wende dein Gesicht  
der Sonne zu  
und du lässt die  
Schatten  
hinter dir.  
(Weisheit aus Afrika)**

de Isolation und Mutlosigkeit zu setzen, rief sie die Gruppe „Krank, einsam – gemeinsam kämpfen“ ins Leben.

In dieser Selbsthilfegruppe wollen erkrankte Menschen sich gegenseitig aufbauen, trösten, sich Mut machen, gemeinsam weinen und



lachen und ihren Lebensmut wieder finden. Jeder kann sich in der Gruppe offen aussprechen. Kann über seine Krankheit und seine Probleme reden und trifft dabei auf Gleichgesinnte.

Gemeinsame Unternehmungen stehen ebenfalls auf dem Programm. So machte die Gruppe beispielsweise einen Ausflug zur Insel Siebenbergen in der Aue. Natürlich hilft man sich gegenseitig. Edith Spitze beispielsweise bat eine andere Gruppenteilnehmerin, sie zu einer notwendigen Knochenmarkpunktion zu begleiten.

Die Gruppe trifft sich seit rund einem halben Jahr. In die Gruppe „Krank, einsam – gemeinsam“ kommen Menschen mit Krebs ebenso wie psychisch Kranke. Sie alle eint der Gedanke, trotz ihrer manchmal lebensbedrohlichen Krankheit das Beste aus ihrem Leben zu machen. jac

### Information & Kontakt

Edith Spitze, Telefon: 0561/506 91 78 oder über die KISS, Telefon: 0561/920 055 399, E-Mail: [kiss@stadt-kassel.de](mailto:kiss@stadt-kassel.de).

Die Gruppe „Krank, einsam – gemeinsam kämpfen“ trifft sich jeden Montag, 15 Uhr, im Selbsthilfetreffpunkt KISS in der Wilhelmshöher Allee 32A.



## Qualität hat ihren Preis

Eine Selbsthilfegruppe kann jeder so genannte „Laie“ gründen, der selbst betroffen oder Angehöriger ist. Das Engagement für sich und andere ist immer ehrenamtlich und in der Regel kostenlos. Telefonberatung und Gruppentreffen sowie die Öffentlichkeitsarbeit verursachen jedoch Kosten. Weiterbildung ist meist auch nicht umsonst. Selbsthilfegruppen benötigen also finanzielle Mittel, um gut arbeiten zu können. Hierbei werden sie in Kassel von KISS ganz praktisch unterstützt. In der Beratungsstelle können Gruppen kostenlos kopieren und Post versenden. Im Selbsthilfetreffpunkt stehen mietfrei Räume für die Treffen zur Verfügung. Auch Fortbildungen zur Leitung von Selbsthilfegruppen und Supervision bietet KISS den Gruppenleitern und -leiterinnen an. Selbsthilfegruppen mit Krankheitsthemen werden von den gesetzlichen Krankenkassen mit einer Pauschale gefördert, um ihren laufenden Bedarf zu decken. Für Öffentlichkeitsarbeit oder Referenten können die Gruppen zusätzlich Projektmittel beantragen. Diese Förderung unterstützt die Arbeit sehr und eröffnet viele Möglichkeiten. Selbsthilfegruppen mit sozialen Themen wie Alleinerziehende, Mobbing, Hartz IV oder Trauer haben keine adäquaten Fördermöglichkeiten. Für sie und für einige Projekte, die Krankenkassen nicht fördern, existiert in Kassel der Selbsthilfefonds. Die Mittel speisen sich aus Spenden und Bußgeldern. Über die Vergabe der Mittel entscheidet der Förderrat der Selbsthilfegruppen, ein Gremium aus sechs gewählten Selbsthilfegruppenleitern und -leiterinnen, organisatorisch betreut durch KISS. Die Verwendung der Mittel geben wir einmal im Jahr im Selbsthilfemagazin bekannt. Hier die Zahlen aus den Jahren 2008 und 2009.

### Ausgaben des Selbsthilfefonds:

<b>2008:</b>		
Gruppe:	Projekt:	Bewilligter Betrag:
Akne Inversa	Starthilfe	50,00€
Alternativmedizin	Referentenhonorare, Standgebühren	150,00€
ANAH	Fortbildung, Tagesfahrt	500,00€
CebeeF	Fahrzeugunterhaltung	264,72€
Emotions Anonymous	Referentenhonorar	207,00€
Gegen Suchtgefahren	Starthilfe	50,00€
Leukämie u. Lymphome	Starthilfe	50,00€
Oase	Fortbildung	189,80€
Regionalgr. Heiligenfeld	Fortbildung	140,00€
Schlüssel zum Glück	Starthilfe	50,00€
Spieler	Fortbildung	451,84€
Umwelterkrankte	Fortbildung	280,00€
Rheuma Liga	Referentenhonorar	400,00€
Verwaiste Eltern	Mietzuschuss	100,00€
<b>Insg.:</b>		<b>2.883,36€</b>

<b>2009:</b>		
Gruppe:	Projekt:	Bewilligter Betrag:
Alternativmedizin	Referentenhonorare, Standgebühren	159,00€
ANAH	Tagesfahrt	150,00€
Anonyme Spieler	Fortbildung	407,48€
Chron. Erschöpfung	Referentenhonorar	30,00€
Chron. Schmerzen	Starthilfe	50,00€
Freundeskreis Wolfhagen	Fortbildung	100,00€
Regionalgruppe Heiligenfeld	Fortbildung	160,00€
Umwelterkrankte	Infomaterial	206,00€
Vätergruppe	Referentenhonorare	134,42€
<b>Insg.:</b>		<b>1.396,90€</b>

Der Selbsthilfefonds braucht Spender. Jede Summe ist willkommen. Kto: 11099, Empfänger: Stadt Kassel, -53-Selbsthilfefonds, BLZ: 520 503 53 Kasseler Sparkasse.

## Selbsthilfethemen Region Kassel 2010

Abnehmen	Epilepsie	Magenbandoperation	Schüchternheit
Abtreibung	Ess-Störungen	Magersucht	Schulden
Adipositas		Makuladegeneration	Schuppenflechte
Ältere Menschen	<b>Fehlgeburt</b>	Manie	Schwerhörigkeit
Aids	Fibromyalgie	Medikamenten-	Seelische Gesundheit
Akne inversa	Frauen	abhängigkeit	Sehgeschädigte
Alkohol	Freizeit	Mehrlinge	SeniorInnen
Alleinerziehende	Frühgeborene	Messies	Sexueller Missbrauch
Allergie		Migräne	Singles
Alternativmedizin	<b>Gehörlosigkeit</b>	MigrantInnen	Soziale Ängste
Amputation	Geistige Behinderung	Mobbing	Spastik
Angehörige	Generationskonflikte	Mobilfunkgeschädigte	Spielsucht
Angst	Gestose	Morbus Basedow	Spina bifida
Anorexie	Gewalterfahrung	Morbus Bechterew	Sprachstörungen
Aphasie		Morbus Behcet	Sprue
Aplastische Anämie	<b>Hashimoto</b>	Morbus Crohn	Stillen
Arbeitslosigkeit	Hauterkrankungen	Morbus Recklinghausen	Stottern
Arthrogryposis	Hepatitis C	Mukoviscidose	Suchterkrankungen
Arthrose	Herzkrankungen	Multiple Chemikalien	
Asbestose	Herzsport	Sensibilität.	<b>Tinnitus</b>
Asthma	Hirnaneurysma	Multiple Sklerose	Transplantation
Atemstillstand	Hirnschädigung	Mütter	Trauma
Aufmerksamkeits-	HIV-Positive	Mukopolysaccharidose	Trauer
defizitsyndrom	Hochbegabte	Muskelerkrankungen	Trennung
Augenerkrankungen	Homosexualität	Myasthenia Gravis	
Autismus	Hörschädigung	Myelodysplastisches	<b>Übergewicht</b>
	Hüftluxation	Syndrom	Umwelterkrankte
<b>Bandscheibenleiden</b>	Hydrocephalus		
Behindertensport	Hyperaktivität	<b>Narkolepsie</b>	<b>Väter</b>
Behinderungen	Hyperthyreose	Netzhautdegeneration	Verwaiste Eltern
Beziehungsprobleme		Neurodermitis	
Bipolare Störungen	<b>Immundefekte</b>	Neurofibromatose	<b>Wirbelsäulen-</b>
Blindheit	Integration i. d.		erkrankungen
Borderline-Syndrom	Regelschule	<b>Osteoporose</b>	
Borreliose			<b>Zeckenbiss</b>
Brustkrebs	<b>Jodallergie</b>	<b>Panikattacken</b>	Zöliakie
Bulimie		Parkinson	Zwangserkrankungen
Burn Out	<b>Kehlkopfloose</b>	PatientInnen	
	Kindestod	Pflege	
<b>Cerebrale Bewegungs-</b>	Kleinwüchsige Menschen	Poliomyelitis	
störung	Körperbehinderung	Polyarthritis	
Chronisches	Krebserkrankungen	Positiv Denken	
Erschöpfungssyndrom	Krisen, Konflikte	Prostatakrebs	
Chronische Schmerzen	Künstlicher Blasen-/	Psoriasis	
Chronisch Kranke	Darmausgang	Psychiatriebetroffene	
Co-Abhängigkeit		Psychische Probleme/	
Colitis ulcerosa	<b>Langzeit-Sauerstoff-</b>	- Erkrankungen	
	Therapie	Psychoseerfahrung	
<b>Darmerkrankungen</b>	Lebensmittelunver-		
Dementielle Erkran-	träglichkeit	<b>Restless Legs</b>	
kungen	Lebererkrankungen	Retinitis Pigmentosa	
Depressionen	Legasthenie	Rett-Syndrom	
Diabetes	Leukämie	Rheuma	
Down-Syndrom	Lernschwierigkeiten		
Drogenabhängigkeit	Lungenfibrose	<b>Sarkoidose</b>	
Dyskalkulie	Lungenkrebs	Schädel-Hirn-PatientInnen	
	Lupus Erythematodes	Scheidung	
<b>Einsamkeit</b>	Lymphome	Schilddrüsenerkrankungen	
Elektrosensibilität		Schlafapnoe	
Emotionale Probleme	<b>Männer</b>	Schlaganfall	

## **Gesundheitsamt Region Kassel**

Kontakt- und Informationsstelle für  
Selbsthilfegruppen (**KISS- Kassel**)

### **Unsere Anschrift:**

KISS - KASSEL

Wilhelmshöher Allee 32A

34117 Kassel

Telefon: 05 61/92005-53 99

Fax: 05 61/92005-53 22

E-Mail: [kiss@stadt-kassel.de](mailto:kiss@stadt-kassel.de)

### **Telefonische Sprechzeiten der KISS:**

Montag und Donnerstag 9.00 - 12.30 Uhr

Mittwoch 14.00 - 17.30 Uhr

und nach Vereinbarung persönlich  
in der Beratungsstelle.

### **Internet:**

Aktuelle Informationen über Selbsthilfe-  
gruppen in Stadt und Landkreis Kassel  
erhalten Sie auf unserer Internetseite  
unter: [www.selbsthilfe-kassel.de](http://www.selbsthilfe-kassel.de)