

Schwerpunkt heute:
Bechterew



**Unbeweglich
ein bewegtes
Leben führen**
Bechterewler brauchen Bewegung

KISS-DIREKT
AUFKLÄRUNG

SELBSTHILFEGRUPPEN
INFOS

TIPPS
TERMINE/FORTBILDUNGEN

Ambulante neurologische Rehabilitation/Komplex- behandlung für Bonn und Umgebung

Behandelt werden Patienten mit:

- Schlaganfall/ Hirnblutung
- Schädel-Hirntrauma
- Hypoxische Hirnschäden
- Morbus Parkinson
- Multiple Sklerose
- Hirntumore
- Bandscheibenschädigung

Unser Team unter neurologischer und rehabilitationsmedizinischer Leitung umfasst die Fachgebiete Physiotherapie, Ergotherapie, Neuropsychologie, Logopädie, therapeutische Pflege, Ernährungsberatung sowie Sozialberatung.



Christian Brosius

Editorial

Eben noch machte die ältere Dame in sich vertieft eine Eintragung in das am Boden liegende 2 m mal 4 m große Buch, den HILFDIRUDEN des Aktionskünstlers H. J. Hack, dann begleiteten sie helfende Hände, wieder auf die Füße zu kommen. Nur wenige der Beobachter dieser Szene erkennen in ihr die Leiterin der Bechterew-Gruppe Rhein-Sieg, Frau Margareta Tillmann. Noch weniger der Anwesenden ordnen ihr die Auswirkungen einer Krankheit, die ungefähr eine halbe Million Menschen in der Bundesrepublik in sich tragen, zu:

Morbus Bechterew (lat. Spondylitis ankylosans).

Ich möchte dieses Bild zunächst so stehen lassen. Viele unterschiedliche Symptome lassen sich aufzählen, die zur Diagnose „Morbus Bechterew“ führen. Am stärksten und deutlichsten und doch oft erst nach Jahren richtig zuerkannt, sind die Veränderungen im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates, in den meisten Fällen begleitet von heftigen Schmerzen. Jahre der Ungewissheit, möglicherweise ein Ärzte-Marathon und häufig sehr, sehr viel Ohnmacht sind bestimmend für den Weg dieser chronisch Betroffenen, die nach erfolgter Diagnose endlich wissen, woran sie erkrankt sind. Und dann? Natürlich setzen dann die entsprechenden medizinischen Maßnahmen ein, kehrt Ruhe bzgl. der lange Zeit offenen Frage „Was ist denn nur mit mir los?“ ein und die Möglichkeiten, an möglichst umfassende Hilfe zu gelangen, werden in Erfahrung gebracht.

Mittlerweile unbestritten und auch politisch zunehmend anerkannt und gefördert, lässt sich Kontakt herstellen zu einer Gruppe gleichermaßen Betroffener: einer Selbsthilfegruppe. Einander treffen, Erfahrungen austauschen, einander unterstützen, Tipps geben, schnell an neue Erkenntnisse die Erkrankung betreffend gelangen, sind einige der offensichtlichen Merkmale einer Selbsthilfevereinigung. Und doch geschieht hier wesentlich mehr als im Bild des oben erwähnten Aufrichtens.

Ausgehend von dem Ansatz, dass sich in einer Selbsthilfegruppe Menschen zusammen schließen und alle auch ihre gesunden Anteile in die Treffen tragen, ist eine

Selbsthilfegruppe als ein wahrer Pool zu bezeichnen, dessen unterstützende Merkmale nahezu ins Unermessliche gehen. Dies klingt zunächst übertrieben, erscheint jedoch bei näherer Betrachtung als durchaus plausibel.

Selbsthilfe ist kein junges Phänomen. Anfang des 20. Jahrhunderts machte eine an Spiritualität orientierte Gruppe auf sich aufmerksam. Auf dem gedanklichen Boden dieser Bewegung, der Oxford-Gruppe, entstanden im Laufe der nächsten hundert Jahre weit über 200 Selbsthilfe-Gruppierungen.

Zentrales Merkmal dieser beispielhaft entwickelten Selbsthilfebewegungen ist der folgende vereinfacht formulierte Ansatz: „Dein Leben ist Dir nur geschenkt, solltest Du erkranken, hilf gleichermaßen Betroffenen, indem Du ihnen von Deinen Erfahrungen erzählst und sie an Deiner „Genesung“ und Haltung teilhaben lässt. Tue dies für den, der Dir dieses Leben schenkte...“ Und somit sind wir wieder bei einer aktuellen Definition von Selbsthilfe: Betroffene helfen sich indem sie anderen Betroffenen helfen. Und wenn dies getragen ist mit Blick auf das Universum und seiner oft schwerlich erkennbaren Sinnzusammenhänge, sprich, aus einer spirituellen Grundhaltung heraus, dann ist es nachvollziehbar, weshalb Frau Tillmann wünschte, in dieses Buch etwas Helfendes zu schreiben, auch wenn sie danach andere Menschen brauchte, sie wieder aufzurichten.

Margareta Tillmann und der HilfDirDuden



Ich wünsche allen, die für die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V. tätig sind, meinen herzlichen Glückwunsch zum 25-jährigen Geburtstag dieser Gemeinschaft und für ihre Arbeit weiterhin viel Kraft, Liebe und Zuversicht.

Christian Brosius

Centrum für Gesundheit und Sport
am St. Josef-Hospital Troisdorf



In eigener Sache

Auch im Jahr 2005 konnten wir nur eine Ausgabe „kisszeit“ herausgeben und das vor allem aus Zeitmangel. Zwar wird nach wie vor der Hauptteil unserer Zeitschrift außerhalb der regulären Arbeitszeit erstellt - also ehrenamtlich! Jedoch schlichen sich „Zeitfresser“ ein, die einfach die Zeit stahlen, so dass sich der Herausgabetermin immer weiter bis ans Ende des Jahres schob.

So bitten wir unsere zahlreichen Abonnenten um Verständnis, dass die 7. kisszeit-Ausgabe 2-05 erst im Januar 2006 verschickt, bzw. verteilt wird.

Das Redaktionsteam bedankt sich bei allen für die Unterstützung, in Form von Artikeln, Fotos, Gedichten, Anregungen, Anzeigen und/oder Geldspenden, ohne die die „kisszeit“ nicht herausgegeben werden könnte.

Wir wünschen allen Lesern und Leserinnen für das Neue Jahr alles Gute!

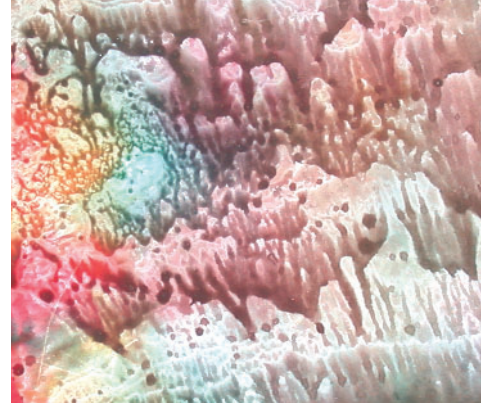
Herzlichen Dank!
Ihr Redaktionsteam



Das Verzeichnis der Selbsthilfegruppen & Initiativen im Rhein-Sieg-Kreis (332 Gruppen & Initiativen) zu beziehen bei KISS, Tel. 02241-949999

3

Editorial
In eigener Sache



4

Inhaltsverzeichnis
Impressum



6

Schwerpunktthema
„Morbus Bechterew“

Erfahrungsberichte

„Bechterew-ler brauchen Bewegung“

- Morbus Bechterew - Aufrecht durch's Leben gehen
- Qigong – ein Erfahrungsbericht
- Morbus Bechterew hat viele Facetten

8

Eine typische Bechterew-Karriere

Morbus Bechterew – das Krankheitsbild

Ratgeber

- Bechterew-ler brauchen Bewegung, Qigong – aus meiner Arbeit
- Literatur zum Schwerpunktthema
- Bechterew Selbsthilfegruppe

10



11

Selbsthilfegruppen

Neugründungen:

- Herzinfarkt
- Al-Anon
- „Einsam“
- Depression
- ATHE

MS-Gruppe auf der Rehacare

Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida
und/oder Hydrocephalus



12

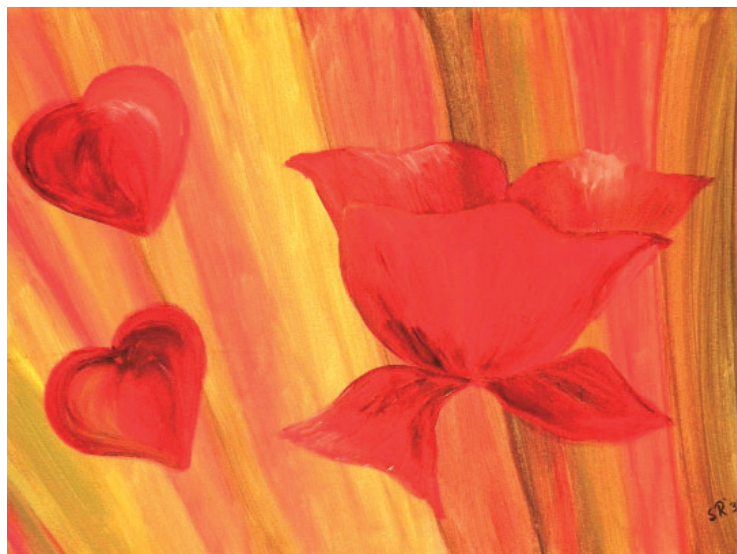
KISS direkt

Aktionen der KISS

Gesundheit in Worten – Fachbegriffe
verständlich gemacht – Folge 2

Bericht über Ehrenamtliche Arbeit in
der Selbsthilfe

Wussten Sie schon, dass...



14

Infos / Termine / Tipps

Selbstbestimmtes Wohnen im Alter
Angst

Bügeln – ein Gedicht von Franna Schmitz
Malkurse

Sing mal wieder...

Wohnen mit Demenz

Fortbildung

Wegzeichnen – ein Gedicht von Franna Schmitz
Termine

Impressum

„kisszeit“ erscheint 2 x im Jahr.
Es ist eine kostenlose Informationsbroschüre
zum Thema "Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis".

Für finanzielles Entgegenkommen und
Unterstützung dankt der Herausgeber:

Druck und Verarbeitung:
Siebengebirgsdruck, Bad Honnef

Layout, Satz:
Grafik- und Kommunikationsdesign
Marco Kleinfeld, Eitorf
Tel.: 0 22 43-84 50 67
www.v838.de

Titelbild
HilfDirDuden von Hermann-Josef Hack, Siegburg

Gedichte
Franna Schmitz, Bad Honnef

**Mitarbeit, Impulse, Redaktion und
Realisation:** (alphabetisch)
Marita Besler, Maïke Burkardt,
Manfred Drobig, Susanne Rama,
Manfred Strässer, Horst Wenzel

Mitarbeit Schwerpunktthema:
Selbsthilfegruppe Bechterew

Schlussredaktion:
Maïke Burkardt, Troisdorf
Tel.: 02 28-4 54 99 90
EMail: textkorrektur@gmx.de

Auflage: 3000 Exemplare - Wert: 2,-

Herausgeber:
KISS - Kontakt und Informationsstelle für
Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis
beim Paritätischen
c/o Marita Besler

Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf
Tel.: 0 22 41-94 99 99
Fax.: 0 22 41-40 92 20

EMail: kiss-rhein-sieg@paritaet-nrw.org
Internet: www.selbsthilfenetz.de



Alle Objekte von Susanne Rama, Eitorf



E

MORBUS BECHTEREW - Aufrecht durch's Leben gehen...

von Margareta Tillmann


 Margareta Tillmann
Leiterin der Selbsthilfegruppe
Morbus Bechterew

Morbus Bechterew traf mich als damals junges Mädchen von 17 Jahren, geboren und aufgewachsen in Köln. Nur damals sprach niemand von einem Bechterew. Auch nicht in einer Großstadt wie Köln oder in der Universitätsklinik.

Meine heftigen bis krampfartig auftretenden Schmerzen, meist in der Körperregion um Steißbein und Nieren, oft auch im

Brustbereich bis zur Luftnot, veranlassten die Ärzte immer nur die Nieren zu untersuchen - ohne Erfolg. Meine Nackenschmerzen brachte niemand damit in Zusammenhang. Und die damit verbundenen starken Kopfschmerzen machten mich dann nebenbei noch zur Migränepatientin. Die Ärzte schienen ratlos. Wenn ich in der Sprechstunde saß, passierte es oft, dass mein behandelnder Arzt ausgiebig in seinen dicken Wälzern blätterte, um mir dann doch nur Schmerzmittel zu verschreiben. Allerdings waren die Schmerzen in meinen jungen Jahren kein Dauerzustand, das kam erst später. Die Beschwerden, die mich fast bewegungsunfähig machten, kamen schubweise und in größeren Abständen. Es konnte mir niemand so recht helfen. Und als junger Mensch fühlt man sich danach wieder fit und macht sich keine großen Gedanken, dass so etwas chronisch sein könnte. Zumal das Wort "Selbsthilfe" damals völlig unbekannt war und dann später in den Anfängen der Selbsthilfebewegung oft geringschätzig bewertet wurde. Es wurde zu viel über Patienten gesprochen (die auch keinen Zugang zu diesen Gesprächen hatten) als mit ihnen.

1964 habe ich geheiratet und zwei Kinder bekommen. Und während dieser beiden Schwangerschaften - oh Wunder - hatte ich nicht einen Tag Schmerzen. Beim Erfahrungsaustausch in späteren Jahren mit anderen Frauen bestätigte sich auch da dieser Umstand.

1972 kam ich als Notfall - Migräne - Patientin zu einem Internisten. Natürlich hatte ich nicht nur unerträgliche Kopfschmerzen, sodass ich kaum aus den Augen gucken konnte, sondern ich war von oben bis unten verkrampft vor Schmerzen. Dieser Arzt sah mich aufmerksam einfach nur an. Er bat mich, einmal vom Stuhl

aufzustehen, dann mich wieder hinzusetzen und meine Schnürschuhe zu öffnen. Ich fand das völlig an der Sache vorbei, konnte mich auch nicht bücken. Darauf eröffnete er mir, dass er sieben Jahre in einer Rheumaklinik gearbeitet hatte und bei mir Morbus Bechterew vermutete. Zu Hause in unserem Gesundheitsbuch stand bei der Beschreibung dieser Krankheit als Schlusssatz: „unheilbar - endet im Siechtum“. Schock!

Trotz alledem - ich blieb lange Jahre bei diesem Arzt, der mir versicherte, dass es so heute nicht mehr ist. Das machte mir Mut.

Ich fuhr 1972 in die erste Bechterew - Kur nach Wiesbaden, später dann auch zu Kuren nach Aachen und Oberammergau, besuchte ab da gemeinsam mit meinem Mann Vorträge über Morbus Bechterew, d.h. wir machten uns schlau. Aber es war immer nur die Rede von Rheuma. Der Bechterew gehört zwar zum rheumatischen Formenkreis, da anfänglich die körperlichen Beschwerden gleich oder ähnlich sind.

Aber der Bewegungsapparat bei uns versteift sehr schnell, wenn wir uns nur schonen. Nur Bewegung bringt beim Bechterew Erleichterung. Ich bekam dann einige Jahre lang nur Schwimmen im Thermalbad verschrieben, was ich als sehr angenehm empfand.

Nur Bewegung bringt Erleichterung

1980 las ich im Kölner Stadt - Anzeiger den Artikel der Bechterew - Selbsthilfegruppe aus Bonn. Sie suchte noch aktive Mitglieder. So hatte ich nun endlich gefunden, was ich vielleicht schon lange suchte.

Einmal die Woche fuhren mein Mann und ich in das Gustav-Heinemann-Haus nach Bonn, in der die Bonner Gruppe noch heute ist. Dort gab es Vorträge zum Thema, und wir machten richtige Bechterewgymnastik, damals Neuland. Immer von Köln nach Bonn zu fahren, war auf die Dauer ein zu weiter Weg.

**So wurde ich
ein mündiger Patient**

In dieser Zeit sprach mich einer unserer Kölner Bechterewler, Erich Kaster an, und fragte, ob ich ihm helfen wollte, in Köln auch so eine Selbsthilfegruppe zu eröffnen. Ich sagte sehr zögerlich zu, weil ich mir das alles nicht zutraute. Wir gründeten am 1.11.1985 gemeinsam die Gruppen Köln-Mitte und Köln-Porz. Während dieser Zeit lernte ich sehr schnell mit vielen Menschen und mit Institutionen

umzugehen, mich durchzukämpfen und nicht entmutigen zu lassen.

Ich wurde ein mündiger Patient, was wir in unseren Gruppen auch den Betroffenen vermitteln. Ich habe heute keine Scheu mehr etwas zu hinterfragen, was ich als Nichtmedizinerin nicht wissen muß! Das lasse ich mir so lange erklären, bis ich es verstanden habe.

Die Entstehung der Verbände

Die Bechterewgruppe in Schweinfurt war die erste Selbsthilfegruppe in Deutschland. Als nun mehr dieser Selbsthilfegruppen entstanden, erkannten die Schweinfurter die Notwendigkeit, einen Bundesverband zu gründen.

Ein paar Jahre später entstanden dann auch die Landesverbände, weil der Bundesverband die Arbeit nicht mehr alleine bewältigen konnte.

An den Vorbereitungen und der Gründung des Landesverbandes NRW war ich dann maßgeblich mitbeteiligt und lange Jahre auch aktives Vorstandsmitglied. Heute besteht die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e. V. - kurz DVMB genannt - aus einem Bundesverband, 14 Landesverbänden und über 400 einzelnen Therapiegruppen. Wobei das Land NRW mit 90 Gruppen das am stärksten vertretene Bundesland ist. Dank unserer unermüdlichen Öffentlichkeitsarbeit ist der Begriff Bechterew bei Medizinerinnen und in der Öffentlichkeit kein Fremdwort mehr. 1985 zogen wir von Köln in den Rhein - Sieg - Kreis nach Siegburg-Braschoß. Die Porzer Bechterewgruppe gab ich dann 1985 an den noch heutigen Gruppenleiter Wolfgang Dunkel ab. Hier im gesamten Rhein-Sieg-Kreis gab es keine Bechterewgruppe. Ärzte mit Bechterew-Erfahrung fand ich auch nicht.

Erste Bechterew Gruppe im RSK

Also gründete ich am 24.06.1986 die Bechterewgruppe Siegburg. Wir gingen wöchentlich ins Siegburger Krankenhaus, boten in Eigenregie Gymnastik und Schwimmen an, veranstalteten monatlich Treffen. Die Gruppe wuchs, und wir brauchten mehr Raum. Die AOK Siegburg bot uns einen zusätzlichen Gymnastik-Raum an, was wir dankend annahmen.

Im Verlauf meiner Krankheit habe ich an Begleiterscheinungen beim Morbus Bechterew fast nichts ausgelassen. Es traten häufiger Regenbogenhautentzündungen auf. Auch

-ler brauchen Bewegung

meine Körperhaltung wurde in dieser Zeit immer schlechter. Zum Schluss ging ich so weit nach vorne über gebeugt, dass ich nur noch im Sitzen geradeaus schauen konnte. Während eines stationären Aufenthaltes im Porzer Krankenhaus bekam ich bei einer Streckübung einen Bandscheibenvorfall mit Querschnitts-lähmungs-Syndrom. Der dortige Unfallchirurg veranlasste eine Überführung und Vorstellung in der Werner-Wicker-Klinik in Bad Wildungen, einer Spezialklinik für Wirbelsäulen-Aufrichtungen. Dort unterzog ich mich auf Anraten der Ärzte voll Vertrauen 1991 einer siebenstündigen Wirbelsäulen-Aufrichtungs-Operation. In meinem Rücken befinden sich seit der Zeit zwei 40 cm lange Stäbe und zwanzig Schrauben zur Stabilisation. Das war die Wende in meinem Leben. Seitdem kann ich wieder aufrecht gehen und jedem beim Sprechen ins Gesicht sehen.

Durch die starke Verkrümmung nach vorne konnte ich vor dieser OP nur noch wenig und flach atmen, hatte Herz- und Magenprobleme. Meine Organe waren eingedrückt. In dieser Zeit hörte ich, dass man am Morbus Bechterew nicht stirbt, eher an Kreislaufversagen. 1998 wechselten wir nach Troisdorf in das St. Josef Hospital, wo wir uns bis heute sehr gut aufgehoben fühlen. Außer uns sind in diesem Haus auch andere Selbsthilfegruppen vertreten.

Sinn einer Selbsthilfegruppe

Der Sinn und Zweck einer Selbsthilfegruppe besteht ja darin, Betroffenen zu helfen. Sie aufzufangen, aufzuklären über ihre Möglichkeiten im Leben, Erfahrungen auszutauschen und sie vor allem aus ihrer Isolation herauszuholen. Ihnen oft auch wieder Mut zu machen bei einem mitunter auffälligen Erscheinungsbild wie dem Morbus Bechterew und mit Unterstützung der Gemeinschaft sich in der Öffentlichkeit zu bewegen. Und Dank der medizinischen Früherkennung kommen immer mehr jüngere Menschen zu uns. Das heißt, je früher ein

Bechterew erkannt wird, umso glimpflicher ist der Krankheitsverlauf. Auch Begleitscheinungen wie der Morbus Crohn oder besonders die Iritis werden bei Bekanntsein eines Morbus Bechterew früher behandelt.

Längst werden Selbsthilfegruppen als selbstverständliche Akteure im Gesundheitswesen wahrgenommen. Das Erfahrungswissen der Betroffenen trägt ganz entscheidend zur Bewältigung gesundheitlicher Probleme bei. Auch Selbsthilfekontaktstellen, wie z.B. die KISS sind heute sehr wichtig, weil sie Anfragen und Adressen weiterleiten.

Ich bin jetzt 25 Jahre in der Selbsthilfe ehrenamtlich tätig, und im nächsten Jahr besteht unsere Bechterewgruppe hier im Rhein-Sieg-Kreis 20 Jahre.

Ohne Ehrenamtler geht's nicht!

Doch ohne meine vielen ehrenamtlichen Mitstreiter in all den langen Jahren wäre mir wahrscheinlich das eine oder andere Mal die Arbeit zu viel gewesen. Dafür muss ich von Zeit zu Zeit immer wieder einmal Dank sagen. Die Angebote unserer Bechterewgruppe haben sich in dieser langen Zeit erweitert. Schon lange bevor es eine Modeerscheinung wurde, gründeten wir eine Qigong-Gruppe. Die heilsame Ruhe, die diese in Zeitlupe ausgeführten Bewegungen vermitteln, sind heute unbestritten. Dazu kam dann auch vor zwei Jahren das Nordic Walking. Wir waren erstaunt, um wie vieles wir Bechterewler nach dem Nordic Walking aufrechter gingen. Und auch erstaunt darüber, in welcher flotten Gangart wir Strecken zurücklegen können, die uns vorher nicht möglich waren.

Ich wünsche mir, dass wir hier im Rhein-Sieg-Kreis unser 20-jähriges Jubiläum im nächsten Jahr gebührend feiern können.

Marg. Tillmann
Margareta Tillmann

Qigong – ein Erfahrungsbericht

Jutta P., Sankt Augustin

Die Therapiegruppe des Rhein-Sieg-Kreises der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew e.V., unter der Leitung von Frau Margareta Tillmann gab mir die Möglichkeit am wöchentlich stattfindenden Training des Qigong-Kurses teilzunehmen. Seit 18 Monaten leide ich unter Schmerzen eines entzündeten Ischiasnerves. In der sehr gut geführten Gruppe fühle ich mich gut aufgehoben und habe durch die Übungen und Atemgymnastik sowie auch Entspannungstechniken gelernt, mit den oftmals sehr heftigen Schmerzen umzugehen.

Am Ende einer Übungseinheit freue ich mich bereits auf die Stunden der nächsten Woche.

MORBUS BECHTEREW hat viele Facetten

Ingrid Baum, Siegburg

Die Krankheit ist zwar noch unheilbar, aber heute gibt es schon viele Informationen, Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen.

Am 11. Juli 1970 kam der Notarzt wegen sehr starker Schmerzen, die mit Bewegungsunfähigkeit und Luftnot einhergingen. Nach einer Spritze wurde es etwas besser. Am nächsten Tag hatte ich 40 °C Fieber. 3 Tage später traten erstmals sehr schmerzhafte Schwellungen und Rötungen in den Zehen, Knöcheln, Kniegelenken, Händen und Ellenbogen auf, die mit starker Senkungsbeschleunigung zur Einweisung in die Universitätsklinik Bonn für 6 Wochen führten.

Die Diagnose lautete Spondylitis ankylopoetica (schwere chronisch-entzündliche rheumatische Erkrankung).

Mit schweren Tabletten und Cortison wurde versucht die hohe BSG und die Entzündung zu mindern. Die ambulante Behandlung in der Uni dauerte 9 Monate. In der Rheumaklinik bei Stationärer Behandlung in Bad Kreuznach wurde 1972 MORBUS BECHTEREW festgestellt. In dieser Spezialklinik konnte man alle Stadien dieser Krankheit an den Patienten hautnah erleben. Es war der Horror. Die dortigen Ärzte verordneten neben medikamentöser und physikalischer Behandlung auch spezielle Gymnastik.

Im Rhein-Sieg-Kreis war ich zu damaliger Zeit die erste Frau mit MORBUS BECHTEREW, damals hieß es, diese Krankheit bekommen nur Männer.

Vor Ausbruch des Fiebers hatte ich schon 10 Jahre lang immer sehr starke Rückenschmerzen. Und mehrmals Regenbogenhautentzündungen. Die starken Schmerzen wurden mit immer stärkeren Tabletten behandelt. Die nach kurzer Zeit nicht mehr halfen. Es war sehr oft der reinste Wahnsinn. Diagnose: immer Rheuma.

Zur damaligen Zeit fand ich nur Rheuma-Selbsthilfegruppen, die mir nicht helfen konnten. Durch die Schmerzen und Bewegungseinschränkung zog ich mich immer mehr zurück und isolierte mich selbst. Die Morbus Bechterew-Selbsthilfegruppe fing mich auf und gab mir mein Selbstwertgefühl zurück.

Als ich zwei Jahre in der Morbus Bechterew-Selbsthilfegruppe war, konnte ich beim Autofahren wieder rückwärts schauen. Ein tolles Gefühl.

Ich habe immer wieder starke Schmerzen, denen ich mit Gymnastik entgegenwirke. Nur die Augen haben jeden Schub leider mitbekommen.



Eine typische

B – K

von Henning Gebhard

Es begann während meiner Abiturprüfung. Am Morgen des 1. Prüfungstages wachte ich auf und spürte unerträgliche Schmerzen im Hüftbereich. Das Aufstehen war mir fast unmöglich. Mit Hilfe eines Krückstockes schleppte ich mich zur Schule und durchlitt mit Ach und Krach die Prüfungen - letztlich mit Erfolg.

Es folgte der von vielen Bechterew - Patienten bekannte langjährige Irrweg durch zahllose Facharztpraxen. Angefangen beim Hausarzt, der mich sogleich zum Orthopäden überwies. Der wiederum zum Radiologen. alle zusammen konstatierten einen „Gelenkspalt“ in meiner Hüfte, der diese Schmerzen verursachen sollte. Ich bekam Schmerzmittel, die letztlich aber den Schmerz nur kurz betäubten und keine längere Schmerzfreiheit bewirkten. Schon damals hätte einem Arzt bei seiner Anamnese auffallen können, dass ich zwei Jahre zuvor während einesurlaubes eine akute Regenbogenhautentzündung hatte, die sogar einen Krankenhausaufenthalt bedingte. Außerdem klagte ich immer wieder über Fersenschmerzen. Erst viel später wusste ich, dass dies ein ganz typisches Anzeichen für die Bechterewsche Erkrankung war. Den damaligen (Fach-)Ärzten war das aber vor etwa 40 Jahren wohl nicht bekannt. Man zog nie in Erwägung, dass die Krankheit u.a. auch stressbedingt sein könnte.

Dennoch ergaben Laboruntersuchungen einen erhöhten Wert der Blutsenkungsgeschwindigkeiten. Jetzt erst begann man die Erkrankung systematischer anzugehen. Man fand Anzeichen des HLA B 27 in meinem Blut. Zum ersten Mal wurde empfohlen, dass ich eine Rheumakur antreten sollte. Zu meinem Glück landete ich in der Rheumaklinik Oberamergau. Dort stellten die Ärzte sofort einen Morbus Bechterew bei mir fest und es begannen alsbald die notwendigen Therapiemaßnahmen. Es zeigte sich, dass die Rheumaklinik in Oberamergau bestens für Bechterew - Patienten ausgerüstet war - sowohl, was die Diagnostik als auch die Therapie betraf. In der Folgezeit war ich dann wiederholt zur Kur in Oberamergau. Mal 4 Wochen, mal 6 Wochen. Die Kurmaßnahmen taten mir außerordentlich gut und verbesserten mittelfristig mein körperliches wie auch seelisches Wohlbefinden. Der Kurerfolg hielt etwa ein halbes Jahr

lang an und wurde durch Krankengymnastik zu Hause weiter verbessert. Positiv war auch eine Kur im Bad Gasteiner Radonstollen sowie zwei Kuren in Badenweiler.

Leider bekam ich wegen meiner Kuren auch massive Probleme mit meinem Arbeitgeber, einem Ärzte-Verband(!). Mir wurde bedeutet, nicht mehr so oft in Kur zu fahren und zudem meinen Urlaub dafür zu nehmen - wenn überhaupt. Es wurde sogar ein Brief in meine Kur geschickt, in dem das Unverständnis zum Ausdruck gebracht wurde, warum ich so oft und so lange „kuren“ würde.

Durch die Kuren war es mir möglich, die gymnastischen Übungen zu Hause und bei einem Krankengymnasten sinnvoll fortzuführen. Dies hatte zur Folge, dass die Versteifungen - speziell der Wirbelsäule - relativ langsam voranschritten. Mein Hauptproblem bestand dann in einer fortschreitenden Versteifung des Hals-, Nackenbereichs, die natürlich eine erhebliche Einschränkung meiner Mobilität zur Folge hatten.

Medikamentös bin ich von der Kuranstalt in Absprache mit meinem Hausarzt gut eingestellt. Leider hatte man mir einmal während eines Kuraufenthaltes ein zu erprobendes Arzneimittel verabreicht, das ich aber nach Unverträglichkeit spontan abbrach. Das war mein Glück, denn wie ich später erfuhr, starben zahlreiche Patienten nach Einnahme dieses Medikamentes.

Mittlerweile habe ich mich einer Bechterewgruppe angeschlossen. Hier treffen sich etwa 15-20 Leidensgenossinnen und -genossen einmal die Woche zu gymnastischen Übungen unter Anleitung einer Fachkraft. Der Trockengymnastik folgt eine Wassergymnastik, an der ich mich aber nicht beteilige, da ich Bluthochdruck habe und mich die Wasserübungen zu sehr anstrengen. Um meine Beweglichkeit weiter zu fördern fahre ich viel Fahrrad und habe seit kurzem mit Nordic-Walking begonnen. Beides macht mir viel Spaß. Ich bin inzwischen 61 Jahre alt, zu 90% schwerbehindert und seit acht Jahren erwerbsunfähig. Insgesamt habe ich meine Krankheit akzeptiert, kann daher besser damit umgehen und habe mir meinen Humor trotz aller täglichen Schmerzen erhalten. Sehr positiv ist, dass auch meine Familie meine Erkrankung toleriert, auf mich Rücksicht nimmt, wenn es notwendig ist und mir so das Leben erträglich gestaltet.

Das Krankheitsbild

von Maike Burkardt

Morbus Bechterew (auch „Spondylitis ankylosans“ genannt) ist eine entzündliche Krankheit, die den ganzen Körper, vor allem aber die Wirbelsäule betrifft. Der lateinische Namensteil „Morbus“ bedeutet Krankheit. Das Wort „Bechterew“ geht auf den russischen Neurologen Wladimir Bechterew zurück, der die Krankheit in den 1890er Jahren in Deutschland bekannt machte.

Morbus Bechterew ist eine chronisch-rheumatische Erkrankung, die über entzündliche Prozesse der Wirbelgelenke zu einer knöchernen Versteifung der Wirbelsäule bis hin zur Brustkorbstarre in nach vorn geneigter Haltung führen kann. Sie kann aber auch andere Gelenke oder selten einzelne Organe des Körpers befallen. Sie gilt bis heute als unheilbar, lässt sich aber durch Medikamente und gezielte Bewegung in ihrem Verlauf ganz entscheidend beeinflussen. Morbus Bechterew ist nicht ansteckend.

Typisches Symptom: Schmerzen, die sich bei Bewegung bessern!

Im Anfangsstadium sind die Beschwerden meist unspezifisch und werden daher oft fehl gedeutet. Es gibt jedoch Kriterien, auf deren Basis erfahrene Rheumatologen eine zuverlässige Diagnose stellen können.



„Vor den Problemen wegzulaufen, zählt nicht als Bewegungsübung“

Quelle: Bechterew-Brief Nr. 79 S. 17
(© Christian B. Born, Freiburg)

Das Krankheitsbild

Charakteristische Symptome sind:

- Morgendliche Steifigkeit und Unbeweglichkeit nach zu langer einseitiger Haltung,
- Tiefsitzende, ischiasartige Kreuzschmerzen, die vor allem nachts in den frühen Morgenstunden auftreten, sich aber bei Bewegung bessern,
- Engegefühl oder Schmerzen über dem Brustbein, besonders beim Luftholen, Husten und Niesen (wie ein schmerzhafter Panzer um die Brust),
- Oftmals gehen – ohne ersichtlichen Grund – Fersenschmerzen oder andere Sehnenansatzentzündungen, eine einseitige Kniegelenkentzündung, eine Regenbogenhautentzündung des Auges oder auch die Darmerkrankung Morbus Crohn voraus,
- Langsamer, schleichender Beginn der Erkrankung, der sich über Wochen hinzieht (kein plötzlicher Anfall innerhalb von Stunden),
- Andauern der Beschwerden über mehr als 3 Monate,
- Beginn der Krankheit vor dem 40. Lebensjahr.

Noch heute vergehen zwischen den ersten Beschwerden und der gesicherten Diagnose Morbus Bechterew oft Jahre. Denn chronische Kreuzschmerzen können viele Ursachen haben. Die Diagnose sollte ein erfahrener Rheumatologe stellen, u. a. anhand des Röntgenbildes. Darüber hinaus kann die Feststellung des Erbmerkmals HLA-B27 als Laborwert einen Hinweis geben, ob beim Patienten ein Morbus Bechterew wahrscheinlich ist.

Behandlungsmöglichkeiten

Medikamente

Auch wenn Morbus Bechterew generell durch Medikamente nicht heilbar ist, können diese die Beschwerden lindern. Die Standardtherapie bei Morbus Bechterew besteht in der Gabe von NSAR (nicht-steroidalen Antirheumatika), evtl. außerdem in Injektionen direkt in ein Gelenk. Das NSAR sollte in Wirkung und Verträglichkeit individuell auf den Patienten abgestimmt werden, trotzdem sprechen bis zu 20% der Patienten nicht überzeugend auf NSAR an. Wegen der meist nächtlichen

Beschwerden muss oft individuell dosiert werden. 30% aller Patienten nehmen reine Schmerzmittel ein. Bei einem schweren Verlauf kommt eine Basistherapie mit Langzeit-Antirheumatika in Frage.

Bei infektiösem Verlauf kommen frühzeitig Antibiotika zum Einsatz. Hier sollte im Labor das Bakterium ermittelt und dann gezielt und langfristig (bis zu drei Monate) therapiert werden.

Bechterewler brauchen Bewegung – jeden Tag !

Gezielte und regelmäßige Bewegung des Patienten in Form von Krankengymnastik und Sport spielt eine erhebliche Rolle. Dadurch sollen Beweglichkeit und Muskelkraft erhalten werden. In erster Linie geht es darum, die Verknorpelung und Verknöcherung des Bindegewebes in der Wirbelsäule und den evtl. mit betroffenen großen Arm- und Beingelenken zu verhindern oder zu verzögern. Wenigstens sollte die gefürchtete Rundrückenbildung möglichst klein gehalten werden, wenn sich schon eine Versteifung nicht ganz verhindern lässt.

Krankengymnastik früh und regelmäßig!

Neben spezieller Morbus-Bechterew-Gruppengymnastik in der Halle oder im warmem Wasser (s. Angebote des DVMB*) bieten sich alle Sportarten an, soweit der Körper es zulässt. Besonders empfohlen werden Volleyball, Nordic Walking, Skilanglauf oder auch Bogenschießen. Auch Qigong kann zur Mobilisierung des gesamten Körpers beitragen und zudem entspannungsfördernd wirken. Vermieden werden sollten hingegen Bewegungen, die die Gelenke stauchen oder harte Stöße verursachen, wie z. B. beim Bungeejumping oder auch Autoscooter fahren.

Für alle Bewegungsarten gilt: Sie sollten mit dem Arzt abgesprochen bzw. verordnet und müssen dann regelmäßig ausgeübt werden. Bereits eine Gymnastik-Pause von vier bis acht Wochen (z. B. bei Bettlägrigkeit) kann eine Bewegungsverminderung bewirken. Daher sollte jeder Betroffene bei Einlieferung in ein Krankenhaus den Arzt über seine Bechterew-Erkrankung sofort informieren.

Physikalische Therapien

Auch die physikalische Medizin ist heute für die medizinische Akutbehandlung und die Rehabilitation von Patienten mit Morbus Bechterew wesentlich. Anwendungen manueller oder auch physikalischer Therapien (z. B. Wärme, Kälte, Elektrotherapie, Radontherapie) können rheumatisch veränderte Gewebe und deren Funktionsstörungen günstig beeinflussen.

Alternative Therapien

Über Außenseitertherapien wie die „Neurokognitive Therapie“ oder auch die sogenannte Blutwäsche und deren Wirksamkeit können sich Betroffene bei ihrem Arzt oder auch beim DVMB* informieren.

Was sind mögliche Ursachen?

Die genaue Ursache des Morbus Bechterew ist noch unbekannt. Man weiß, dass es sich um eine Fehlfunktion des Immunsystems handeln muss, welches sich im Krankheitsfall gegen eigene Körperzellen richtet. Nach Stand der Wissenschaft scheint der Auslöser von Morbus Bechterew eine Infektion (z. B. der Verdauungs- oder Harnwege) zu sein, die mit einer genetischen Veranlagung (besonders häufig mit dem Erbmerkmal HLA-B27) zusammentrifft. Dass der Krankheitsausbruch und -verlauf auch von seelischen Faktoren wie z. B. Stresssituationen beeinflusst werden kann, ist, wie bei vielen anderen Erkrankungen auch, wahrscheinlich.

*(Quelle: DVMB - Deutsche Vereinigung

Morbus Bechterew e.V.)



Qigong***Aus meiner Arbeit mit einer Bechterew-Selbsthilfegruppe***

von Rita Schinkewitz-Morsbach

Ziel einer Selbsthilfegruppe ist die Hilfe zur Krankheitsbewältigung durch geschulte Anleitung, Erfahrungsaustausch in der Therapiegruppe und Informationsweitergabe über die entsprechende Krankheit. Gezielte und regelmäßige Bewegung ist die Forderung bei der Behandlung der Bechterew'schen Erkrankung, die wir in unserer Selbsthilfegruppe unter anderem über den Weg des Qigong realisieren. Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden, und die sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Im Rahmen der traditionellen chinesischen Heilkunde stellt Qigong deren aktiven Teil dar, den Weg des Übens, des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung.

Gerade für diese Erkrankung ist es von Bedeutung, den Umgang mit dem Körper in Eigeninitiative zu erfahren. Nach erfolgter Anleitung und entsprechender Praxis können die Qigong-Übungen selbstständig täglich Zuhause durchgeführt werden. Aus meiner Erfahrung allerdings wird dieses Üben von den Teilnehmern nur langsam umgesetzt, wobei schon geringe Aktivitäten ein kleiner Schritt hin zum qualifizierten Umgang mit der Erkrankung sind. So, zum Beispiel, ist die Anfangs-Haltung „Stehen wie eine Kiefer“ eine Beschäftigung mit der eigenen Körperwahrnehmung, das Einnehmen einer aufrechten Haltung, die Regulierung des Atems und die Entwicklung der eigenen Vorstellungskraft.

Die Übungen des Qigong umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Durch die Möglichkeit, die



Qigong macht der Gruppe Spaß

Übungen gemäß den eigenen Bedingungen anzupassen und auszuwählen, kann jeder Übende für sich individuell das Maß seiner Arbeit (gong) selber bestimmen. Im Rahmen unserer Selbsthilfegruppe achten wir liebevoll gemeinsam auf eine Abstimmung des Umfeldes, was die Verträglichkeit des Wetters - wenn wir im Freien üben- die Dauer der Übungen und die Art der Bewegungen im Sitzen oder Stehen betrifft.

Zur Vorbereitung der eigentlichen Qigong-Übungen nehmen wir Kontakt mit unserem Körper auf, erreichen mit Entspannungsübungen des Körpers eine Durchlässigkeit der Gelenke, klopfen die Leitbahnen ab, führen partnerschaftliche Massage- und Klopfübungen durch und gelangen über die körperliche zu einer geistigen Entspannung.

Die Muskelentspannung beeinflusst das Nervensystem und damit den gesamten Organismus. Die Atemübungen haben eine innere Aufrichtung zur Folge, die der Rundrücken-

bildung vorbeugt und bei einer unbeeinträchtigten Lungenatmung wird nicht nur der Brustkorb bewegt, sondern auch das Zwerchfell, die Flanken- und Rückenmuskulatur. Da die Qigong-Übungen insgesamt einen Einfluss auf Geist, Körper und Seele haben, wählt man für Bechterew-Erkrankte keine speziellen Übungen aus, sondern sieht den Übungsablauf in seiner Gesamtheit.

Durch fortschreitende Übungserfahrung erreichen wir eine innere Ruhe und Gestimmtheit, steigern unsere Lebensenergie (qi), und Überwinden durch das Auftreten von angenehmen Gefühlen, gleich - wie das Auftauen eines Eisblocks in der Frühlingssonne - andere unangenehme Empfindungen.

Für mich ist es immer wieder eine Freude zu erfahren, wie aufmerksam die Anleitungen umgesetzt werden, eine hohe Konzentration sich entwickelt und alle Teilnehmer am Ende der Gruppenstunde entspannt und zufrieden nach Hause gehen.

DVMB – Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.
Email: DVMB@bechterew.de, Internet: www.bechterew.de

Literaturliste:

- Morbus Bechterew – Ein Leitfaden für Patienten, Schriftenreihe Heft 1
- Videokassette „Aktivprogramm für jeden Tag“ (58 Minuten, mit 12-seitigem Begleitheft)
- Audio-CD „Atem- und Bewegungsübungen“ (mit 90-seitigem Begleitheft)
- Mayr/Adam: „Gesunde Ernährung bei Morbus Bechterew“ Stuttgart 1999
- Schmied/Baumberger: „Morbus Bechterew – der entzündliche Wirbelsäulen-Rheumatismus, Stuttgart 2003

Ganz besonders wichtig: Morbus-Bechterew-Notfallausweis

Alles zu beziehen über:

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.

Postfach 43 29, 97421 Schweinfurt oder über Fax: 0 97 21 – 2 29 55

Als Mitglied des DVMB erhalten Sie kostenlos das Morbus-Bechterew-Journal.

Weitere Hinweise im Internet:

www.rheuma-liga.de www.bechterew.ch www.bechterew.at

Selbsthilfegruppe Bechterew

Ansprechpartnerin:

Margareta Tillmann

T: 0 22 41 - 38 50 76

Regelmäßige Treffen:

Troisdorf, St. Josef Hospital
Mo 19 Uhr Trockengymnastik
Mo 20 Uhr Bewegungsbad

Sankt Augustin Refugium
(hinter dem Kinderkrankenhaus)
Mi 19 Uhr Qigong

Gruppentreffen, Informationsabende
mit Ärzten, Gastdozenten und
Freizeitaktivitäten - Termine auf Anfrage

Aufruf an alle Selbsthilfegruppen:
Bitte mailen Sie Ihre e-Mail-Adresse an die KISS

SELBSTHILFEGRUPPEN

NEUGRÜNDUNGEN

Selbsthilfegruppe Herzinfarkt

Ansprechpartner:
Rainer Walterscheid
Tel.: 0 22 42 - 8 56 39

Al-Anon in Bad Honnef (Angehörige um Alkohol)

Schauen Sie einfach rein! Wir treffen uns regelmäßig jeden **Mittwoch, 19 Uhr** in den Räumen der **Praxis Dr. Krumbholz, Hauptstr. 106, Bad Honnef.**

Selbsthilfegruppe „Einsam?“

Diese Gruppe möchte das „Alleinsein“ Betroffener schnell und dauerhaft beenden. Betroffene mit gleichgelagerten Interessen bilden Gruppen, deren Teilnehmer sich gegenseitig bei der Überwindung der Einsamkeit behilflich sind. Menschen, die zusammen mit anderen Menschen in allen Altersgruppen ihrem Hobby nachgehen möchten und ihr Leben künftig abwechslungsreicher gestalten wollen, sind herzlich willkommen. Die abwechslungsreiche Gestaltung ihrer Freizeit wie Gesellschaftsspiele, Gesprächskreise, Diskussionen, Tagesausflüge, Kino-, Theater- und/oder Konzertbesuche und vieles mehr sind Möglichkeiten, gemeinsam etwas gegen die Einsamkeit zu unternehmen.
Nähere Informationen über KISS.

Selbsthilfegruppe Depression

Wir treffen uns **jeden Mittwoch, um 17 Uhr** in den Räumen der KISS, Landgrafenstr. 1 in Troisdorf-Oberlar.
Nähere Informationen über KISS.

Selbsthilfegruppe ATHE

Alleinerziehende in Hennef
Freitags alle 14 Tage
Infos: 0 22 42 - 91 69 07

Korrektur-Korrektur-Korrektur (Falsche Telefon-Nr. in Heft 1-05)

**Selbsthilfegruppe AD(H)S
des BV Überaktives Kind e.V.**
Niederkassel
Ansprechpartnerin: Uschi Amrein
Tel: 0 22 08 - 7 23 82

MS-Gruppe Troisdorf/Siegburg auf der Rehacare in Düsseldorf

*von Susanne Rama, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Redaktionsteam
und in der MS SHG Siegburg/Troisdorf*

Aktivitäten der o. g. Gruppe stehen des öfteren im Jahr auf dem Programm. Eine davon führte die Mitglieder bei strahlendem Herbstwetter zum ersten Mal zur Rehacare nach Düsseldorf. Es ist die international führende Fachmesse für Menschen mit Behinderung und Pflegebedarf. Vier Tage lang präsentierten sich 800 Aussteller aus dreißig Ländern in sechs Messehallen. Vor Ort konnten die Betroffenen sich über Hilfsmittel, Wohnungseinrichtungen, z. B. in Küche und Bad informieren. Besonderes Interesse wurde von einigen für Elektrollstühle, spezielle Autos und Reiseangebote gezeigt.

Viele Menschen mit gravierender Behinderung müssen jeden Tag ihren Alltag (bewundernswert) meistern!! Die vielen technischen Hilfsmittel können dazu dienen, einen großen Teil der Eigenständigkeit zu wahren. Mit zahlreichen Eindrücken und neuen Erkenntnissen traten wir die Rückfahrt an.

Als Helferin der MS-Gruppe würde ich mir wünschen, dass mehr Menschen ehrenamtlich aktiv werden, weil nicht nur die Technik, sondern auch die menschliche Unterstützung sehr wichtig ist!!



Stärkung der Selbsthilfe vor Ort: Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und/oder Hydrocephalus

Spina Bifida: angeborene Querschnittslähmung
Hydrocephalus: Störung des Gehirnwasserkreislaufs

Vorsitzende:
Andrea Ruf-Briegler, Rechtsanwältin

Für den Rhein-Sieg-Kreis und Bonn gibt es seit Kurzem eine neue Initiative zur Stärkung der Selbsthilfe „vor Ort“.

Im Rahmen von zwei Informationsveranstaltungen, zu denen insgesamt 50 Personen zusammen gekommen sind, wurde eine neue Selbsthilfegruppe „Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und/oder Hydrocephalus Rhein-Sieg-Kreis/Bonn“ ins Leben gerufen. Unter dem Motto, was die Politik kann, können wir schon lange, wurde ein Kompetenzteam ausgewählt und erste Aufgaben auf verschiedene Schultern verteilt.

e-Mail: rufbrigier@aol.com
Internet: www.asbh-lvnrw.de

Bitte vormerken:
**1. Regionaltagung des
ASHB-Landesverbandes NRW**
Samstag, 25. März
von 8.30 - 17.00 Uhr
Gustav-Heinemann-Haus
Bonn-Tannenbusch
Weitere Infos: www.asbh-lvnrw.de



**KISS - Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis**

c/o Heike Trapphoff, Marita Besler, Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf
Tel. 0 22 41-94 99 99, Fax 0 22 41-40 92 20
eMail: kiss-rhein-sieg@paritaet-nrw.org, Internet: www.selbsthilfe-netz.de

Aktionen unter anderem im Krankenhaus
Auf dem Rasen der Riesenduden
Selbsthilfegruppen aus dem Kreis mach-
ten mit Kunst im St. Josef Krankenhaus
in Troisdorf auf sich aufmerksam

Viele fleißige Hände gestalteten den
HilfDirDuden ein Riesensbuch aus wetter-
fester Plane, mit dem die KISS Rhein-Sieg,
Dachorganisation aller Selbsthilfegruppen,
durch den Künstler Hermann Josef Hack
auf sich aufmerksam macht.

Am Tag der offenen Tür im St. Josef
Krankenhaus Troisdorf scharten sich zahl-
reiche Besucher um die Bilderbuchseiten,

die man nur zu zweit umschlagen kann
und für die nur draußen auf dem Rasen
ausreichend Platz war. Geschichten aus
dem Leben der Betroffenen, Appelle zum
Mutmachen, Zeichnungen und Malerei
bildeten ein einmaliges Nachschlagewerk
rund um die Selbsthilfe, das immer wei-
ter wächst. Ob Ärzte, Patienten, Pfleger
oder Besucher, alle waren begeistert von
der mitreißenden Aktion.

„Schließlich ist jeder einmal in der Lage,
von der Arbeit der Selbsthilfegruppen
zu profitieren“, so Hack, „daher soll meine
Kunst für noch mehr Aufmerksamkeit
sorgen.“

Zur gleichen Zeit feierte in Bad Honnef
das St. Johannes Krankenhaus 25-jähri-
ges Jubiläum, bei dem die KISS, vertreten
von unserem ehrenamtlichen Mitarbei-
ter Horst Klapdor mit einem Info-Stand
zugegen war.

Der Start der Aktionen im Krankenhaus
erfolgte 2004 im Klinikum Siegburg.



HilfDirDuden im St. Josef Krankenhaus



HilfDirDuden beim Selbsthilfetag auf der
Landes Gartenschau in Leverkusen, Juni 2005

Eröffnung der KISS-Außenstelle in Much, Mai 2005
(v.l.: Marita Besler, Bürgermeister Haas, Manfred
Drobig, der die Außenstelle besetzt)



Und viele kamen...
...zum Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen ins
Alfred-Delp-Zentrum in Troisdorf im Mai 2005



Gemeinsam gegen Schlaganfall
Erfahrungsaustausch zwischen Medizinern vom
Ambulanten Neurologischen Rehazentrum und dem
Aphasiezentrum Bonn, Schlaganfallselbsthilfegruppen
und den Selbsthilfekontaktstellen Bonn und Rhein-
Sieg-Kreis am 4. 11.05
im St. Agnes Domizil in Bonn

Unsere Reihe:

Gesundheit in Worten – Fach- begriffe verständlich gemacht (Folge 2)

(von Dr. Michaela Paudler-Debus,
Hrsg.: Novartis Pharma GmbH,
Nürnberg, Juni 2004)

Bonusmodelle

Krankenkassen haben die Möglichkeit,
ihren Versicherten Ermäßigungen bei
Zuzahlung und Praxisgebühren, Beitrags-
ermäßigungen oder andere Prämien zu
gewähren, wenn diese z.B. durch regelmäßige
Teilnahme an Vorsorge- und Früherkennungs-
untersuchungen selbst für ihre Gesundheit
vorsorgen. Die Gestaltung der Konditionen
derartiger Bonusmodelle ist den
Krankenkassen überlassen, so dass die
Versicherten die Angebote je nach ihren
individuellen Bedürfnissen auswählen
können.

Diagnosis Related Groups (DRG) - Fallpauschale

(eng. für: Diagnosebezogene Fallgruppen).
DRGs sind das neue Abrechnungssystem
der Krankenhäuser. Die bisherige Abrechnung
der Behandlungskosten pro Patient über
Tagespflegesätze (je nach Aufenthaltsdauer),
Fallpauschalen und Sonderentgelte (für
einige Diagnosen und Prozeduren, z.B.
Entfernung der Rachenmandeln) wird jetzt
durch ein nahezu 100%iges
Fallpauschalensystem abgelöst. In den
DRGs werden Diagnosen und Prozeduren
(Untersuchungen, Operationen, etc.) zu
Behandlungsfallgruppen, zusammenge-
fasst, die klinisch und aufwandsbezogen
möglichst einheitlich sind. Der Patient
wird je nach Diagnose und erforderlichen
Prozeduren einer Fallgruppe (DRG) zuge-
ordnet. Die Krankenkassen erstatten die
Behandlungskosten dann mittels einer
Pauschale für die jeweilige Fallgruppe.

Beispiel:

Für die Behandlung des akuten Schlaganfalls
gibt es zukünftig statt der krankenhaus-
individuellen Vergütung über die Anzahl
der Aufenthaltstage (Tagespflegesätze der
Normal- und Intensivstation) vier ver-
schiedene fixe Erstattungsbeträge. Welcher
davon dem Krankenhaus bezahlt wird,
hängt davon ab, ob und welche Komplika-
tionen oder Zusatzkrankungen auftreten
oder bereits vorhanden sind (und ob der
Patient das Krankenhaus lebend oder tot
verlässt). Erforderliche operative Eingriffe
werden ebenfalls über eine Fallpauschale
vergütet.

In Deutschland konnten die Krankenhäuser
ab 2004 das neue System probeweise
einführen, ab 2007 ist die Teilnahme
verpflichtend.



Ehrenamtliche Arbeit in der Selbsthilfe

Im Juli 2005 wurde im Kreis Düren eine Befragung zur ehrenamtlichen Arbeit in der Selbsthilfe durchgeführt. Kirstin Fuß-Wölbart, die verantwortliche Mitarbeiterin im Selbsthilfezentrum Düren, veröffentlicht im Nachfolgenden ihre interessanten Auswertungen.

(Zahlen in Klammern für Rhein-Sieg-Kreis)

- Im Kreis Düren werden zur Zeit 113 (rd. 300) Gruppen ehrenamtlich geleitet.
 - Jede/r GruppensprecherIn leistet im Rahmen ihrer Tätigkeit durchschnittlich 37,16 Arbeitsstunden im Monat.
 - Dies bedeutet für alle GruppensprecherInnen im Kreis Düren eine Leistung von insgesamt 4199,08 (11. 148,08) ehrenamtlichen Arbeitsstunden im Monat.
 - Pro Jahr sind das 50 388,96 (133. 776,00) Stunden, die für andere geleistet werden.
 - Müsste man für diese Arbeit hauptamtliche Kräfte einstellen, wären damit 25,17 (66,82) Arbeitsstellen geschaffen (Urlaubs- und Krankheitstage nicht eingerechnet).
 - Würden diese Arbeitskräfte nach BAT Vc entlohnt, kämen Kosten in Höhe von 58 029,94 (154,052,35) monatlich und 696 359,28 (1.848.628,20) im Jahr auf den Arbeitgeber zu!
 - Setzt man den Wert der ehrenamtlich geleisteten Arbeitszeit in Beziehung zum eingesetzten Kapital für die Selbsthilfeunterstützung (Finanzierung der Krankenkassen, des Landes und der Kommune), ergibt sich innerhalb eines Jahres der siebenfache Wert!
 - Aus jeder Stunde Unterstützungsleistung durch das Selbsthilfezentrum/KISS ergeben sich 16,78 Stunden zusätzliche Arbeitsleistung durch die GruppensprecherInnen.
- Dabei handelt es sich hier nur um den Nutzen, den man in konkreten Zahlen ausdrücken kann. Unbestritten, aber kaum messbar sind folgende Wirkungen der Selbsthilfe:
- Diagnosen werden aufgrund der Öffentlichkeitsarbeit weitaus früher gestellt und damit Kosten vermieden,
 - Behandlungskosten verringern sich durch die gezieltere und kritischere Medikamenteneinnahme, gesundheitsbewussteres Verhalten, vermindertes „Ärzte-Hopping“ und die gezieltere Nutzung medizinischer Angebote,
 - kürzere Klinikaufenthalte und weniger Krankheitstage mindern ebenfalls die Behandlungskosten,
 - der Wiedereinstieg ins Berufsleben wird erleichtert,
 - somatische und psychische Beschwerden vermindern sich,

- die Mitglieder von Selbsthilfegruppen zeigen eine größere Lebenszufriedenheit, zeigen mehr Selbstbewusstsein, eine größere Kommunikationsfähigkeit und sind nicht sozial isoliert,
- Selbsthilfegruppen im Suchtbereich helfen, kostspielige Suchttherapien zu vermeiden,
- das Frühberentungsrisiko sinkt durch die Aktivierung zu mehr Eigenverantwortlichkeit und Rehabilitationsangebote der Gruppen,
- die Überlebensprognose ist günstiger,
- Selbstmordversuche nehmen ab.

Die Befragung in Düren gab auch einen kleinen Einblick in die Tätigkeitsbereiche der SelbsthilfegruppensprecherInnen. Hier eine Auflistung der Tätigkeiten und der prozentuale Anteil an den insgesamt erbrachten ehrenamtlichen Arbeitsstunden:

1. Betreuung Betroffener	16,25%
2. Sonstiges (Internetseiten, Broschüren, Gruppenzeitung, Veranstaltungen, usw.)	15,74%
3. Durchführung der Gruppentreffen (z.B. Moderation)	13,19%
4. Besuch von Fortbildungen und Tagungen	11,01%
5. Öffentlichkeitsarbeit	7,78%
6. Inhaltliche Vorbereitung der Gruppentreffen	7,35%
7. Finanzen, Anträge auf Förderung	5,09%
8. Organisatorische Vorbereitung der Gruppentreffen	4,98%
9. Gewinnung von Referenten für Gruppentreffen	4,98%
10. Informationsaustausch mit anderen GruppensprecherInnen	4,33%
11. Informationsaustausch mit Selbsthilfeorganisationen auf Landes- oder Bundesebene	4,06%
12. Mitarbeit in Gremien	3,96%
13. Austausch mit dem Selbsthilfezentrum	2,45%

Diese Zahlen belegen deutlich, dass die Tätigkeit der SelbsthilfegruppensprecherInnen geprägt ist vom Dienst an anderen, vom Einsatz für die Allgemeinheit.

Selbsthilfegruppen helfen nicht nur sich selbst, sondern erbringen einen unschätzbaren Beitrag für unser Gemeinwesen!

Weitere Informationen bei:
Kirstin Fuß-Wölbart
Selbsthilfezentrum Düren
0 24 21-48 92 11

Wussten Sie schon, dass...

...die KISS in Zusammenarbeit mit der VHS Rhein-Sieg im September 2006 eine Fortbildungswoche zum Thema Selbsthilfe in Berlin veranstaltet? Anmeldung bei VHS Siegburg oder KISS.

... das neue Verzeichnis mit ca. 300 Selbsthilfegruppen und Initiativen im Rhein-Sieg-Kreis immer noch zu haben ist?

... sich bereits die ersten Selbsthilfegruppen (Rheuma-Liga, Depression und Teilleistungsstörungen) im neuen großen Gruppenraum in der KISS treffen?

...es ein Treffen für „Einsame“ mit „Lust auf Neues“ in der Landgrafenstraße gibt?

...unser Serviceraum außer einem PC auch ein Telefon mit separater Nummer hat?

... die KISS ihre "Tour de Rathaus" in Siegburg begonnen und erste AHA-Erlebnisse bewirkt hat? So liegen in der Stadtbücherei 5 Verzeichnisse zum Ausleihen bereit....

...unser langjähriger, ehrenamtlicher Mitarbeiter Manfred Drobig die Karriereleiter erklimmen hat und nun 1. Vorsitzender der Kreisgruppe des Paritätischen ist?

... die KISS einen neuen, ehrenamtlichen Mitarbeiter gewonnen hat, der sich zudem in zwei Selbsthilfegruppen engagiert?

...die Außenstelle Bad Honnef mit der Praxis Dr. Krumbholz umgezogen ist in die Hauptstr. 106 - und ab sofort jeden 2. Donnerstag i. M. von 17 - 19 Uhr unter 02224 - 98 98 888 zu erreichen ist?

...es in Bornheim/Alfter einen Qualitätszirkel „Demenz“ gibt?

...die KISS in Bornheim beim Stadtfest am 11.06.06 teilnehmen wird?

...die 5. KISS-Außenstelle in Meckenheim, Caritas-Haus am 8. Mai 2006 eröffnet wird?

Finanzierung KISS !!! Spendenaufruf !!!

Nach wie vor finanziert sich die KISS aus Mitteln des Landes NRW, der Krankenkassen, des Paritätischen und der Kommune.

Da jedoch die Mittel generell knapp sind, sind wir immer noch auf Ihre tatkräftige finanzielle Unterstützung angewiesen!

Spendenkonto, Stichwort: Spende KISS
Kto.Nr.: 7 305 700
Bank für Gemeinwirtschaft, BLZ: 37 020 500

Bitte Spenden Sie!

...und noch einmal die Angst...

Selbstbestimmtes Wohnen im Alter

Die Wohn-Gemeinschaft
im Mehrgenerationen
Wohnprojekt Amaryllis e. G.
in Bonn-Beuel, Vilich-Müldorf

Wir planen:

- Räume für eine 6-Personen-Wohngemeinschaft
- barrierefreie und rollstuhlgerechte Räumlichkeiten mit Aufzug
- eigenen Wohnbereich mit Bad und Küchezeile, ca. 40 qm
- gemeinschaftlichen Wintergarten

Wir bieten:

- Mitgliedschaft in der Genossenschaft Amaryllis e. G.
- Möglichkeit des Wohnens im frei finanzierten und sozialen Wohnungsbau
- Einzug im Sommer 2007 (Baubeginn Sommer 2006)

Sind Sie interessiert?

Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Amaryllis e. G. c/o Silke Gross
Wiesenpfad 18, 53757 Sankt Augustin

Tel. 02241-331244

e-mail: silkegross@netcologne.de

www.mehrgenerationenwohnen-amaryllis.de

ANGST

von Margot S.

Es war wieder eine Therapiestunde, bei der ich lernte, mit der Angst umzugehen. Wir waren eine Gruppe von 8 Personen. Die Aufgabe war, eine Begrenzung um meinen Körper zu bauen, mit kleinen Kissen und sonstigen Hilfsmittel. Mein Bestreben war, alles dicht zu machen, kein Eingang. Die Therapeutin fragte mich, warum ich keine Öffnung gelassen habe. Ich konnte es nicht sagen, aber in dem Moment überkam mich die Angst. Ich weinte und weinte und konnte mich nicht mehr beruhigen. Am Ende der Stunde hatte ich nur einen Gedanken: Einfach alleine sein. Ich ging am Rhein entlang und beruhigte mich ein wenig. Irgendwie konnte ich es mir nicht erklären, was mich so aufgewühlt hatte. Auf einmal kam mir der Gedanke, einen Stein zu suchen, einen Stein mit einer Öffnung. Warum? Das wußte ich nicht. Aber ich war wie besessen, diesen Stein zu finden. War es Zufall?! Ich sah ihn, ein hässlicher brauner Stein mit einem Loch in der Mitte. In meiner Hand sah ich ihn genauer an, ich deckte das Loch mit meinem Daumen zu. Eine Unruhe überkam mich, erst als ich den Daumen weg nahm und das Loch wieder sichtbar war, kehrte wieder etwas Ruhe ein.

Der Stein hat mir einen Weg gezeigt. Man darf sich nicht verschließen und ängstlich im stillen Kämmerlein verweilen.

Damit ich ihn immer sehe, steht er, versehen mit einem schmalen Lederband, auf meiner Kommode.



Bügeln

von Franna Schmitz

bügle
eine zweite Haut
mir aus Stoffen
glatt
nehm' die Falten
aus den Armen

drücke auf
und gleite

drücke auf
und gleite

bügle mich
um Knopf und Kragen
Seitenteil und Rückenstück
aufgenähte Taschen

stehe abends
so am Brett

drücke auf
und gleite

ANGEBOTE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN UND ANDERE

MALEN...

...mit viel Freude, Spaß und Entspannung!

Erfahren oder unerfahren, jung oder alt, spielt keine Rolle. Wichtig ist, Lust auf etwas Neues und Kreatives! Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Verschiedene Maltechniken werden „so ganz nebenbei“ unter fachkundiger Anleitung von Gabriele Jung vermittelt und begleitet.

Jede/r kann malen!

In freundlicher und angenehmer Atmosphäre können „leicht“ gegenständliche und abstrakte, naturnahe und auch phantasievolle Bilder entstehen. Hier ist es möglich, seine Erfahrungen und Ideen mit Interessierten auszutauschen. Das gegenseitige Mit- und Voneinander-Lernen hilft, seinen persönlichen Ausdruck in der Gestaltung zu finden

Und zum Kennenlernen: ein Schnupper-Angebot:

1 mal 2 Stunden für 60 Euro

KissMAL-Kurs-Gebühren:

Gruppenkurs ab 4 bis 10 TeilnehmerInnen:

10 x 2 Std., 150,- Euro/pro TeilnehmerIn.

Einzelstunde nach Vereinbarung: 15,- Euro

Material: bringt jeder selbst mit, aber es kann auf Wunsch ausführlich zum Kauf des richtigen Materials beraten werden.

Bei Fragen oder/und Anregungen können Sie Gabriele Jung unter Tel. 02243 - 840744 oder e-mail: mal-zeit@gmx.de erreichen.

Infos auch bei der KISS 0 22 41 - 94 99 99.

Sing mal wieder! Chanting...

„...ist Singen aus dem Herzen, der Begeisterung und dem Mut zur Unvollkommenheit. Wir singen spirituelle Chants, Mantren, Lieder des Herzens und Kraftlieder aller Kulturen. Wir stimmen uns ein über Atemmeditation und Vokaltönen. Häufiges Wiederholen der einfachen Melodien und Texte erlaubt dem Chant, seine Seele und aufbauende, harmonisierende Wirkung zu entfalten. Fließende meditative Rhythmen gleiten über zu kraftvollen lebendigen Gesängen und sammeln sich wieder in der Stille.“ Chanting mit Brigitte Schmitz

Sie kommt in die Gruppe und lädt alle ein mitzusingen und zwei harmonische Stunden zu erleben. Entgelt nach Absprache.

Infos: Brigitte Schmitz 0211 - 30 75 39

www.chanting.de

Oder über KISS

Gedichtbände

„Ich trage Worte“
von Franna Schmitz

„Dem Schlaf eine Zeit stehlen“
zu beziehen über die KISS

INFOS / TIPPS

INFOS

Wohnen mit Demenz

„Was kann das Leben erleichtern bei einer Demenzerkrankung?“

Nicht wenige Demenzerkrankte möchten in Ihrem gewohnten Umfeld bleiben.

In NRW leben derzeit ca. 300.000 Menschen, die von demenziellen Erkrankungen betroffen sind. Die sozialgerontologische Forschung hat festgestellt, dass gerade für Menschen, die in ihrer Alltagskompetenz eingeschränkt sind, die vertraute Umgebung eine entscheidende Orientierungshilfe bietet.

Anfangs können es nur einige Kleinigkeiten sein, womit der Erkrankte nicht mehr zurechtkommt, aber auch bei fortschreitender Erkrankung kann das Wohnumfeld den Veränderungen entsprechend angepasst werden.

Es gibt viele Möglichkeiten schon mit kleinen Veränderungen den Alltag zu erleichtern und den Pflegeaufwand zu mindern.

Bei Gedächtnisstörungen reicht z.B. eine Überwachung der elektrischen Geräte, damit ein vergessener Topf auf dem Herd keinen Brand verursacht.

Der Beeinträchtigung durch körperliche Behinderungen kann z.B. durch die Montage eines Haltegriffes, einer barrierefreien Dusche mit Sitz entgegen gewirkt und dem erkrankten Menschen so eine möglichst selbstständige Körperpflege ermöglicht werden. Damit wird der Pflegebedarf reduziert und die Selbstzufriedenheit erhöht! Durch relativ einfache Sicherheitsvorkehrungen und durch eine Wohngestaltung, die auf den besonderen Orientierungsbedarf demenziell Erkrankter eingeht, kann ein Verbleib in der häuslichen Umgebung ermöglicht werden.

Barrierefreie Umbauten, Sicherungssysteme und Orientierungshilfen erleichtern den Alltag.

Die Wohnberatung der Arbeiterwohlfahrt gibt Ihnen Antworten auf die Frage: Wie?

- Wie kann ich die Wohnung der Erkrankung anpassen?
- Wie finanziere ich das?
- Wie erleichtere ich mein Leben (auch ohne Erkrankung)?

Zudem informiert die Wohnberatung Sie umfassend zum Thema „Wohnen mit Demenz“ in zahlreichen Vorträgen im Rhein-Sieg-Kreis. (Bei Interesse halten wir auch in Ihrer Seniorengruppe/Selbsthilfegruppe einen Vortrag kostenlos).

Wohnberatung
AWO Kreisverband Rhein-Sieg e.V.
Schumannstr. 4, 53721 Siegburg
Tel.: 0 22 41 - 9 69 24-20
Fax: 0 22 41 - 9 69 24-44
E-Mail: wohnberatung@awo-rsk.de

FORTBILDUNG

Seminare in Kooperation mit der VHS Rhein-Sieg erstmals in der KISS:

10.05.06 - 19 Uhr
„So lernt die Gruppe laufen“
VHS-Seminar, Kosten: 5 Euro

25.09.06 - 18 Uhr
„Wie berichte ich von uns?“
- Tipps für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfegruppen
VHS-Seminar, Kosten: 10 Euro

Dr. Mildred Scheel Haus, Köln:
09. - 11.06.06 - 17 Uhr (Grundkurs)
Gesundheitstraining nach Simonton
Kosten: 115 Euro

23. - 25.08.06 - 15 Uhr
„Balance zwischen Muss und Muße“
Bewusster Umgang mit Freude im persönlichen Tagesablauf
Kosten: 95 Euro, Weitere Infos zum Programm: 0221 - 94 40 490

Wegzeichen

*So könnte sein
was Wunsch mal war
für diesen einen Augenblick
und Freude flöße
als klare Träne
aus Glück gefülltem Auge
Ja
sag ich Laut
doch ungehört
Ich hab's gespürt*

von Franna Schmitz

Das Faltblatt mit nützlichen Tipps zum Thema Demenz & Alzheimer

früh erkennen und behandeln
Kontaktadressen für den RSK

Der Flyer liegt in allen Apotheken aus oder ist zu beziehen über die KISS
02241 - 949999
oder das Kreisgesundheitsamt
02241 - 133043



TERMINE

22./23. April 2006
Gesundheitsmesse im Kongresspark Seminaris in Bad Honnef

23. April 2006 ab 9.00 Uhr
Krebs-Informationstag in Eitorf im Theater am Park

8. Mai 2006 17.00 Uhr
Eröffnung der KISS-Außenstelle in Meckenheim im Caritas-Haus

21. Juni 2006
Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen
Einladung folgt!

15. bis 30. August 2006
Ausstellung mit Bildern von Herrn Hirsch, Mitglied der SHG „Seele und Freund“ im Rathaus Alfter-Oedekoven

18. bis 22. September 2006
KISS fährt nach Berlin
(Eine behindertengerechte Fortbildungsveranstaltung - Antrag auf Bildungsurlaub möglich - von VHS und KISS)
Anmeldung über VHS Siegburg
02241 - 30 97 - 0 (Roland Klug)
oder KISS Rhein-Sieg
02241 - 94 99 99 (Marita Besler)

18. Oktober 2006 ab 14.00 Uhr
Parkinson Regionalgruppe Siegburg und die KISS veranstalten ein Forum der Selbsthilfe im Stadtmuseum Siegburg zu dem alle Selbsthilfegruppen herzlich eingeladen sind teilzunehmen und sich zu präsentieren
Infos: KISS, 02241 - 94 99 99

17. November 2006
„KISS-Allerlei“ Erfahrungsaustausch
Einladung folgt!

In der nächsten Ausgabe:
**Eisenspeicherkrankheit
= Hämochromatose
und andere seltene
Erkrankungen**



Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis

Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis gibt es zu folgenden Themen

- | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> Aids Aktiv mit Krebs Al-Anon Alateen Alkoholabhängigkeit Alleinerziehende Allergie Alter Alzheimer / Angehörige Anfallsranke Angehörigengruppen Ängste Anonyme Alkoholiker Anonyme Essgestörte Aphasie Arbeitslosigkeit Asthma Aufmerksamkeitsdefizite Autismus <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> Bechterew Behinderte Betreuung Beziehungsstörungen Blinde u. Sehbehinderte Brustkrebs <p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> Co-Abhängigkeit Colitis ulcerosa Cystische Fibrose | <p>D</p> <ul style="list-style-type: none"> Darmerkrankungen Demenz/Angehörige Depression Diabetes Diabetes - Eltern betroffener Kinder Drogen <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Eltern-Kind-Gruppen Emotions Anonymous Endometriose Erwachsene Kinder Suchtkranke Essstörungen / Angehörige <p>F</p> <ul style="list-style-type: none"> Frauen Frauenselbsthilfe nach Krebs Freiwillige <p>G</p> <ul style="list-style-type: none"> Geburt Gehörlose Geistig Behinderte Gewalt, Männer und ... Gewalttatenopfer | <p>H</p> <ul style="list-style-type: none"> Hautkrankheiten Herzranke Kinder Herzsportgruppen Hirngeschädigte/ Angehörige Hörbehinderte Hochbegabte Kinder Hydrocephalus Hydrocephalus / Eltern Hyperaktive Kinder Hypophysen und Nebennierenerkrankungen <p>I</p> <ul style="list-style-type: none"> Insuliner <p>K</p> <ul style="list-style-type: none"> Katholische Priester und ihre Frauen Kehlkopflose Kinderlosigkeit Kind im Krankenhaus Kinder von AlkoholikerInnen Kinderschutz Kinderwunsch Kindstod Kleinwuchs Kontaktangst Körperbehinderte Krebs Krebsbetroffene Männer Krebsranke Kinder Kriminalitätsoffer Kurden | <p>L</p> <ul style="list-style-type: none"> Lactose-Intoleranz Lesben Lupus Erythematodes <p>M</p> <ul style="list-style-type: none"> Medikamentenabhängigkeit Migräne Minimale cerebrale Dysfunktion Missbrauch Missbrauch in der Ehe Morbus Crohn Multiple Sklerose Mucoviscidose / CF Muskelkrankheiten <p>N</p> <ul style="list-style-type: none"> Nachbarschaftshilfe Naturheilverfahren Neurodermitis Norwood-Gruppe <p>O</p> <ul style="list-style-type: none"> Opfer von Gewalttaten Osteoporose Overeaters Anonymous | <p>P</p> <ul style="list-style-type: none"> Panikattacken Parkinson Patienteninitiative Pflegende Angehörige Phenylketonurie Plasmozytom Pro Patient Psoriasis Psychiatrie-Erfahrene Psychisch Ranke / Behinderte Psychisch Ranke / Angehörige <p>R</p> <ul style="list-style-type: none"> Rabenmütter Rheuma <p>S</p> <ul style="list-style-type: none"> Sarkoidose Schädel-Hirn-Trauma / Angehörige Schlafapnoe Schlaganfall Schuppenflechte Schwerhörige Seelische Gesundheit Sehbehinderung Senioren Sexsucht Sexueller Missbrauch Silikon-Geschädigte Sklerodermie Soziale Phobie Sterbebegleitung Stillgruppen | <p>T</p> <ul style="list-style-type: none"> Tauschring Teilleistungsstörungen Tinnitus Trauer Trauernde Eltern Trennung / Scheidung Tumorerkrankungen <p>U</p> <ul style="list-style-type: none"> Ungewollt kinderlos <p>V</p> <ul style="list-style-type: none"> Verwaiste Eltern Verwitwete Menschen <p>W</p> <ul style="list-style-type: none"> Wachkoma Wissenbörse |
|---|--|--|--|--|---|

