

Schwerpunkt heute:
Psychiatrie



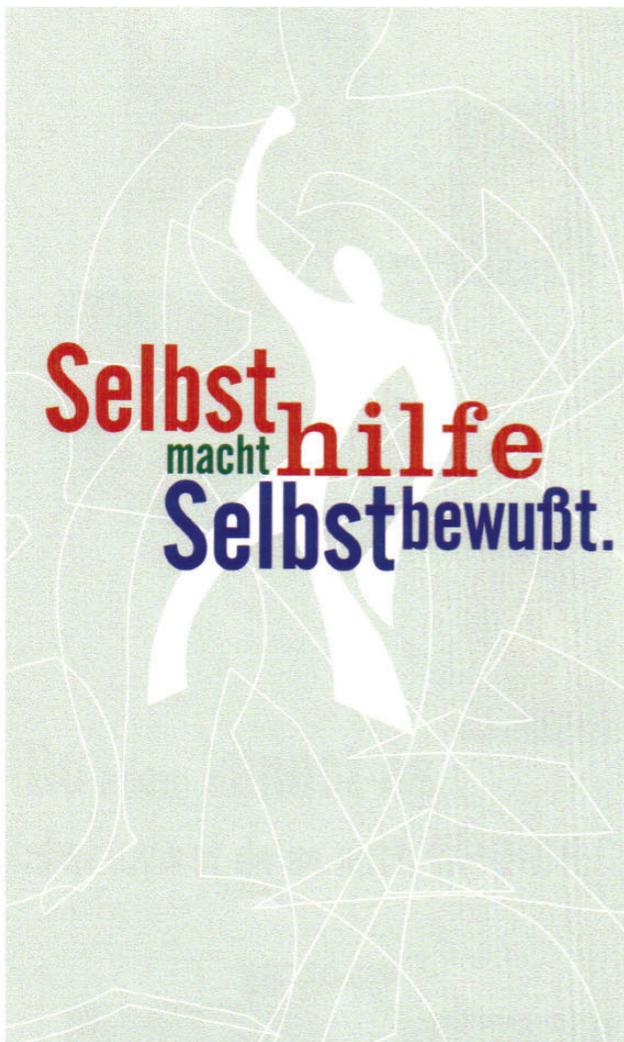
**WENN
DIE
SEELE
SCHREIT**



**KISS-DIREKT
AUFKLÄRUNG**

**SELBSTHILFEGRUPPEN
INFOS**

**TIPPS
TERMINE/FORTBILDUNGEN**



Besuchen Sie die Wanderausstellung
“Selbsthilfe macht selbstbewusst”

Ausstellungseröffnung
Sonntag, 29. Februar 2004 - 15 Uhr
im Klinikum Siegburg

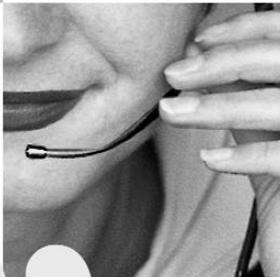


IMAGE CALL CENTER AG

Unsere Zusammenarbeit – Ihre Vorteile

- Kundenbindung durch optimale Erreichbarkeit
- Kundengewinnung durch persönliche Gesprächsführung
- Kostenreduzierung durch optimale (Aus-)Nutzung von Personalressourcen im Outsourcingverfahren – wirtschaftlich denken, sozial handeln
- Einheitliche Informationsqualität nach außen durch speziell für die Aufgabenstellung geschultes Personal
- Objektive Informationsqualität nach innen – keine Betriebsblindheit
- Optimierung von Organisationsabläufen / Wertschöpfungs-optimierung
- Aussagefähige statistische Auswertungen u.a. zur Qualitätssicherung durch den Einsatz einer professionellen Telefonie und der hochentwickelten EDV-Unterstützung über BISSnet

Altes Zollhaus, Olper Straße 60 · 51491 Overath
 Telefon: 0 22 04 / 97 67 113 · Telefax: 0 22 04 / 97 67 157
 eMail: info@imagecallcenter.de · Internet: www.imagecallcenter.de



**IMAGE
CALL
CENTER**

Sehr verehrte Leserin,
sehr verehrter Leser,

ich bin dankbar für diese Gelegenheit einige einführende Worte zum Thema Psychiatrie schreiben zu können.

Als Betroffener einer seelischen Erkrankung, die nunmehr seit 1983 besteht und in dessen Schatten meine Biographie sich wie eine Selbstauseinandersetzung mit Krankheit und Lebenschancen liest, ist für mein Leben zentral die Unterstützung meiner Eltern und ambulanter und stationärer Hilfe gewesen. Und bleibt es vermutlich auch weiterhin.

Die vielen Kontakte, die durch die nüchterne Pragmatik der Psychiatrie und deren sozialem Netzwerk rund um die Psychiatrie entstanden sind, nützen auf die ein oder andere Weise, sein Leiden einzubetten unter Schicksalsgefährten.

Jeder an einer psychischen Krankheit leidender Mensch nimmt einen anderen Lebensweg und die Krankheit allein entscheidet über Lebensmöglichkeiten und Daseinsbewältigung.

Mit einer Unbarmherzigkeit und sozialen Härte konfrontiert das psychische Leiden die Betroffenen aus allen Schichten und führt sie auch bei allen sozialen Unterschieden in eine Notgemeinschaft, die von Außenstehenden vielfach nicht verstanden werden kann.

So werden viele durch die Krankheit an den Rand der Gesellschaft gedrückt, erfahren neben Status- und Freundesverlusten auch innere Krisen ihres Selbstwertes und ihrer Selbstachtung. Soziale Minderwertigkeitsgefühle in einer Gesellschaft, die auf Effizienz und Leistung angelegt ist, sind natürlich vorprogrammiert.

Selbsthilfeorganisationen, soziale Betreuung, rechtlicher Beistand, Wohngruppen und Ärzte – all dies sind Maßnahmen und Lebensformen, die Stützung und Unterstützung der Betroffenen ermöglichen. Alle diese Maßnahmen wirken nur äußerlich, helfen dem Erkrankten aber beim Aufbau neuer Lebensweisen. Medikamentöse Therapien haben auch prophylaktischen Charakter und vermindern den Rückfall, gleichwohl sie ihn nie ausschließen können und kein Psychiater attestiert einem psychisch Kranken die Heilung, da genetische Dispositionen im Zusammenspiel mit multifaktoriellen Umständen krankheitsentscheidend sind.

Das Leben als psychisch Kranker ist ein Leben auf dem Seil, ein falscher Tritt und du

stürzt in die Tiefe. Bisweilen gelingen diese Schritte von mal zu mal und ob Seiltänzer oder nicht, das anderer Ende wird irgendwann einmal erreicht.

Für jeden gleich und doch für jeden anders wird die Einübung in eine neue Lebensweise, seinen Krankheitsbedingungen angemessen, erforderlich. Es ist ein mühsam erlernter Weg, der vielfach Jahrzehnte dauern kann, bis sich ein einigermaßen stabiles Lebenswerk gebildet hat. Denn nichts ist unmittelbar existenzerschütternder als die eigene verworrene Gefühls- und Ideenwelt eines Menschen.

So mag einer die psychologischen Tiefen eines Dostojewski durchlebt haben oder die Lebensart eines Kaspar Hauser zeitweilig erfahren, auch manisch expressive Formen der Kunst gestalten und sogar philosophische Ideengebäude errichten, denn bei all der Krankheitstiefe liegt eben auch eine gewisse Genialität nicht weit entfernt, die durch die hohe psychische Verletzlichkeit bedingt ist.

Und so kann in einer Gesellschaft, die die Schamanen kennt, ein Schizophrener derjenige sein, der allein die Qualifikation besitzt, dieses hochangesehene Amt zu übernehmen.



Trotz psychischer Erkrankung schuf er Meisterwerke wie dieses: **Vincent van Gogh**

Für mich war es jedenfalls lebensentscheidend, dass meine Eltern immer an meiner Seite standen und Freunde von mir neue Perspektiven gaben, aus vielen Tiefen herauszukommen, so dass ich jetzt mittlerweile seit 1996 stabil im Berufsleben stehe, nebenher noch im Fach Soziologie promoviere und mir die Möglichkeit gegeben wurde, meine Poesie zu veröffentlichen und dafür bin ich dankbar.



In eigener Sache

Wir freuen uns, mittlerweile die 4. Ausgabe unserer "kisszeit - Hilfe zur Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis" herausgeben zu können.

Das Schwerpunktthema lautet: "Psychiatrie" und wurde von Psychiatererfahrenen gestaltet. Die Autoren sind der Redaktion bekannt. Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Namen veröffentlichen. Für Fragen und weitere Informationen stehen Ihnen die KISS-Rhein-Sieg (02241 - 94 99 99), die Sekis Bonn (0228 - 914 59 17), der Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener und das Internet zur Verfügung.

Leider sind die Fehlerteufel bei der Erstellung immer anwesend! Wir sind keine Profis und möchten deshalb um Nachsicht bitten. Wir geloben, es besser zu machen - nur versprechen können wir das nicht! Aus Finanz- und Zeitgründen beschränken wir uns wieder auf 16 Seiten! Dadurch wird der Platz eng und nicht alle vorliegenden Texte und Bilder können in dieser Ausgabe erscheinen. Auch darum bitten wir um Verständnis.

Wir hoffen, Ihnen bei der Annäherung an die Krankheit "Psychose", der die meisten Menschen mit Berührungsängsten und Vorurteilen begegnen, behilflich sein zu können!

Bitte schreiben Sie uns Ihre Meinung und Anregungen. Wir würden uns sehr freuen und auch gerne Ihre Antwort als Leserbriefe veröffentlichen.

Ihr Redaktionsteam

Editorial

S. 2

In eigener Sache

Inhaltsverzeichnis

S. 3-4

Schwerpunktthema

S. 5-8

Mein Leben lang harte Arbeit

Begriffserläuterungen

SHG Seele und Freund

Gesprächskreis Psychiatrie-Erfahrener Bonn - Bad Godesberg

"Auf meinem Weg" - Gedicht von Karin Rieß

"Ars anima" - Kunst der Seele

Nah am Menschen

Verschiedene Aspekte kirchlicher Sozialarbeit

Aus der Sicht einer Klientin des Sozialpsychiatrischen Zentrums

Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg e.V. (HfpK)

Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker

"Wir sind das Navigationssystem
im Psychiatriedschungel!"

- das Sozialpsychiatrische Zentrum (SPZ)
in Troisdorf

Der Integrationsfachdienst (IFD)

- Berufsbegleitung / Vermittlung ein
Beratungsangebot für seelisch erkrankte
Menschen

**Der Bundesverband Psychiatrie-
Erfahrener e.V. (BPE) stellt sich vor**

Einladung zum Psychose-Forum

Soteria - ein alternatives Konzept
psychiatrischer Behandlung

1. Psychoseseminar im Rhein-Sieg-Kreis

Selbsthilfegruppen stellen sich vor:

SHG Morbus Crohn / Colitis ulcerosa
des Rhein-Sieg-Kreises

Der Hospizgedanke - ein anderer Umgang
mit Sterben und Tod

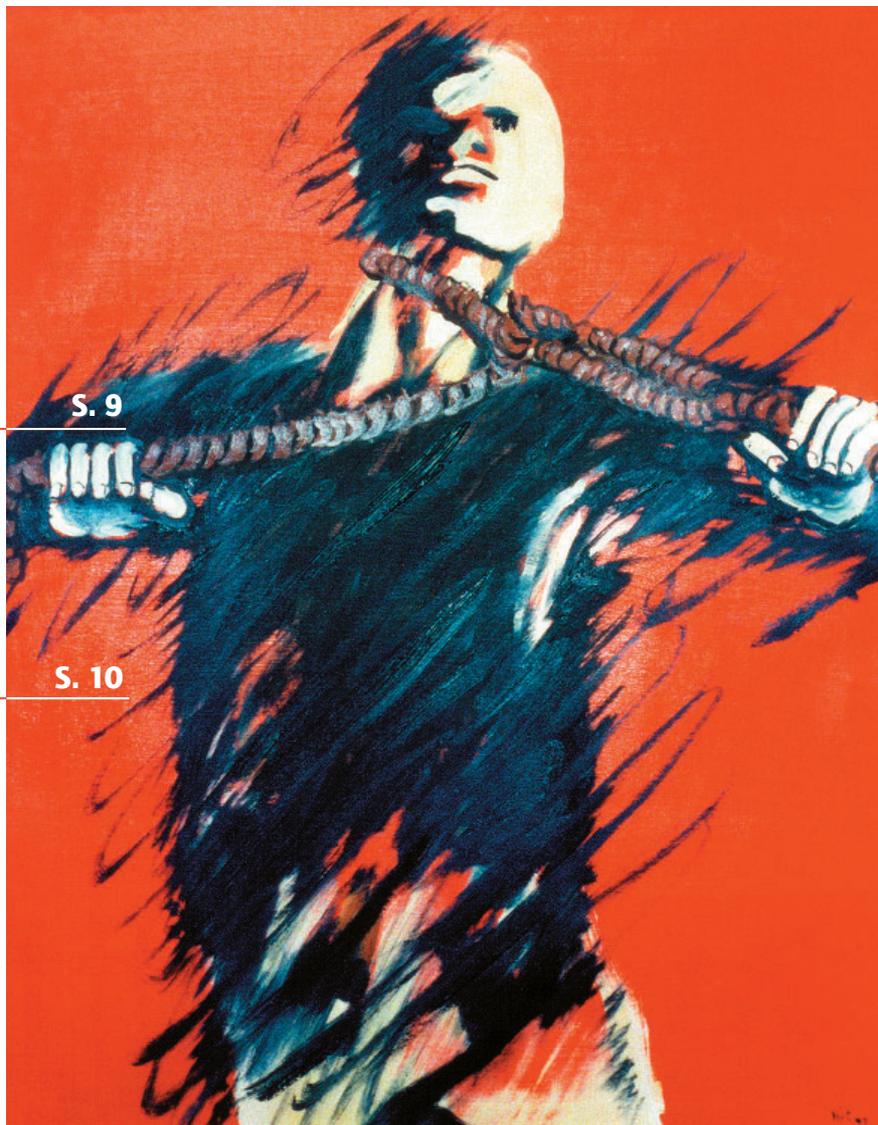
Hepatitis-C SHG Bonn e.V.

ARGUS Arbeitsgemeinschaft

Umwelterykrankungen und Schadstoffe

S. 9

S. 10





Die Seele findet immer ihre Bilder, um ihren momentanen Zustand auszudrücken. Oft findet es chaotisch statt, dann nennen wir es „verrückt“. In künstlerischen Arbeiten liegt Genie und Wahnsinn sehr nah bei einander.

Bild: Hans-Werner Hirth

KISS direkt

S. 11

Erstes Treffen des Sprecherrates der Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis mit Vertretern der Krankenkassen.

Finanzierung KISS und "kisszeit"

Neue Mitarbeiterin bei der KISS

Patientenschutz

KISS präsentiert sich außer Haus in 2003

Fortsetzung des Themas: Formen der Gesundheitsförderung

S. 12

Heute: SALUTOGENESE oder
Warum Huckleberry Finn nicht krank wurde
Dritte KISS-Außenstelle in Bad Honnef
Wanderausstellung
Wussten Sie schon...

Infos / Tipps / Termine / Buchtipps / Leserbriefe / Fortbildung

S. 13-14

Die AWO Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen informiert
„FOTO DES JAHRES 2003“
– der erste "kisszeit"-Wettbewerb
Humorvoll: "Psychos im Vergleich"

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:
drucklinie GmbH, Detmold

Layout, Satz:
Grafik- und Kommunikationsdesign
Marco Kleinfeld
0 22 43.84 50 67, e-mail: m.kleinfeld@ndh.net

Mitarbeit, Impulse, Redaktion und Realisation:(alphabetisch)
Marita Besler, Manfred Drobig, Volker Gömert, Barbara Hünninghausen, Andreas Lippold, Susanne Rama, Maja Rath, Manfred Strässer, Horst Wenzel

Mitarbeit Schwerpunktthema:
Selbsthilfegruppen Overeaters Anonymus, Künstlerkreis Ars anima, Gesprächskreis für Psychiatrieerfahrene, "Seele und Freund"

Auflage: 3500 Exemplare - Wert: 2,- Euro

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

Psychisch krank sein

- heißt: Angst zu haben vor Dingen, die für andere Menschen kein Problem sind
- heißt: Anders zu sein, als die anderen
- heißt: Gewalttätig zu sein
- heißt: Depressionen zu haben
- heißt: Isoliert zu sein, allein zu sein, einsam zu sein
- heißt: Süchtig zu sein nach Alkohol/Drogen/Medikamente/Sex/Musik/Anerkennung
- heißt: In seinem eigenen inneren Gefängnis zu sitzen
- heißt: Von hilflosen Ärzten mit Medikamenten voll gepumpt zu werden"

d: Hans-Werner Hirth

MEIN LEBEN LANG HARTE ARBEIT

Ich hatte, wie viele andere auch, eine nicht ganz leichte Kindheit - aber eine lehrreiche.

Schon im Kindergarten war ich auffällig ruhig und ängstlich. Und in der Grundschule änderte sich da auch nichts dran. Damals hatte ich bereits Züge von Borderline, welche aber leider nicht erkannt werden konnten. Mit meinem 8. Lebensjahr ließen sich meine Eltern dann scheiden, wegen einer neuen Frau meines Vaters. Verstanden habe ich das nicht. Ich war völlig allein. Ich wusste mit dem, was da geschehen ist, nicht viel anzufangen, aber eines wusste ich: Es tat weh.

Ich glaubte von diesem Moment an, ich würde träumen und ich wache dann irgendwann auf, und nichts ist geschehen. Das war das erste Mal, an welches ich mich erinnern kann, wo ich aus der Realität geflüchtet bin. Mit dem anschließenden Auszug aus dem elterlichen Haus begann auch die Alkoholabhängigkeit meiner Mutter und ich wurde zur Borderline-Persönlichkeit. Zudem war das der Start meiner Co-abhängigkeit.

Nach 2 Jahren wurde das erste Geschwisterchen mütterlicherseits geboren, und ich verlor in der Familie meinen Platz. Als ich 12 Jahre war, kam der zweite Bruder. Mit 14 Jahren wurde ich autoaggressiv. Ich holte mich durch selbstverletzendes Verhalten auf den Boden der Realität zurück. Und ich wurde süchtig danach. Mit meinem 16. Lebensjahr zog ich dann mit Hilfe des Jugendamtes aus.

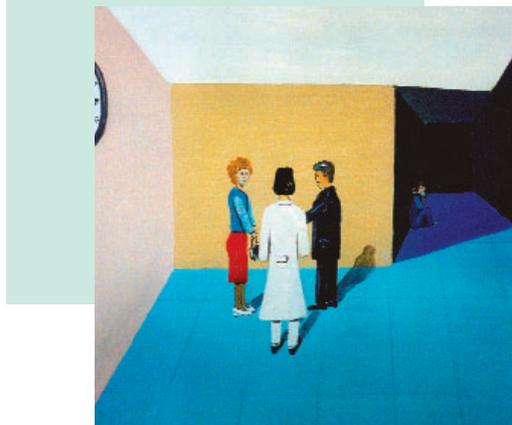
Als ich 17 geworden war, war ich bereits in der Ausbildung zur Floristin und lernte in meinem derzeitigen Wohnort eine Freundin kennen, welche sich aber als jemand entpuppte, der mir überhaupt nicht gut tat. Sie drohte mir mit der Verfolgung ihrer (?) Freunde, weshalb habe ich nie erfahren.

Jedoch waren das die Auslöser für meinen Verfolgungswahn. Ich kam an einem Dienstag in einem völligen Erschöpfungszustand bei meiner Therapeutin an. Sie erkannte, dass ich eine Psychose hatte und sorgte dafür, dass ich schnellstmöglich einen Platz in einer Klinik bekam. Es verschlug mich in die Kinder- und Jugendpsychiatrie, in der ich warmherzig aufgenommen wurde.

Es folgten 9 Monate intensive Therapie. Es war eine schöne Zeit, hart - aber herzlich. Dort begegnete ich zum ersten Mal im Leben mir selbst, wer ich zu diesem Zeitpunkt auch immer war. Die Konfrontation war sehr hart, die Realität kaum auszuhalten. Ständig flüchtete ich in veraltete, aber gewohnte Verhaltensmuster. Dennoch habe ich's überstanden und viel davon mitnehmen können. Nach diesem Aufenthalt bin ich ins Kinderheim gezogen. Auch diese Zeit war sehr hart. Mit dem Wohnen in der Mädchengruppe kam ich überhaupt nicht zurecht, ich verglich mich oft mit anderen und kam für mich kaum einen Schritt weiter. Diese Situation war für mich fast gar nicht auszuhalten. Ich flüchtete immer mehr und immer öfter in meine Krankheit. Das war der einzige Weg, mit mir klar zu kommen, zu diesem Zeitpunkt. Ich bekam immer häufiger Rückfälle, wurde psychotisch, wurde schließlich magersüchtig.

Eine gesunde, relativ junge Frau geriet durch familiäre Auseinandersetzungen, die sie seelisch schwer belasteten, in einen Zustand der Psychose.

Sie stand plötzlich im Dunkeln, wusste weder ihren Namen, noch wo sie sich befand. Erst nach Tagen hatte sie den psychischen Anfall überstanden, die Angst blieb noch zurück.



Es begann bei mir eine Symptomverschiebung. Ich fiel von einer in die andere Sucht, wurde esssüchtig und schließlich bulimisch. So ca. alle drei Monate war ich in der Psychiatrie, ich brauchte diese, um mich wieder zu sammeln. Ohne intensive therapeutische Hilfe glaubte ich nicht zurecht zu kommen. Ganze 14 Klinikaufenthalte

innerhalb von 4 Jahren habe ich gebraucht, um zu erfahren, dass ohne meinen Willen nichts machbar ist. Die in der Klinik kannten mich schon und ich dachte immer, dass sie mir alle nicht wirklich helfen wollen und ich fühlte mich wie eine von vielen. Ich hatte oft das Gefühl, nur ein "Fall" zu sein, nicht als Mensch behandelt zu werden. Ich wünschte mir immer Mitgefühl von den Mitarbeitern der Station und konnte nicht begreifen, dass es wichtig für sie war, sich abzugrenzen.

Aber mit der Realität hatte ich ja sowieso nicht so viel zu tun. Ich lebte in meiner eigenen Welt und da gehörte Klinik einfach dazu. Ich konnte mir nicht vorstellen, einmal ohne Klinik zu leben. Dort fühlte ich mich doch zu Hause und gut beschützt. Dort wurde ich immer wieder angenommen, egal, was ich angestellt hatte. Und es wurde sich immer um mich gekümmert, ganz im Gegenteil zu meiner Kindheit. In der Klinik konnte ich Halt finden, wenn auch nur für eine begrenzte Zeit. Damals hätte ich nie auch nur annähernd daran gedacht, dass ich mal fähig werden kann, ein einigermaßen normales Leben (was auch immer "normal" bedeutet) zu führen. Aber es ist wahr geworden.

Heute geht es mir bedeutend besser. Ich habe seit zweieinhalb Jahren eine eigene Wohnung und eine 12-köpfige Kaninchenfamilie. Seither bin ich auch nicht wieder vollstationär in einer Klinik gewesen. Ich habe viele liebe Freunde, die mir gut tun. Durch die ehrenamtlichen Arbeiten, welche ich auch mache, fällt mir das Knüpfen von Kontakten leichter. Bei meiner Essstörung lasse ich mir von O.A. (Overeaters Anonymous), einer Selbsthilfegruppe, unter die Arme greifen. Außerdem bin ich derweilen in einer Umschulung und es läuft auch dort gut. Ich habe die Verantwortung für mein Leben übernommen und bin gespannt auf die Aufgaben, welche die Zukunft mir noch stellen wird.

Ich denke, wenn ich weiterhin offen bin für Neues und die Bereitschaft mitbringe, mein Leben zu ändern und zu lernen, steht mir als zukünftige Bürokauffrau nicht mehr viel im Wege (vor allem nicht ich selbst).

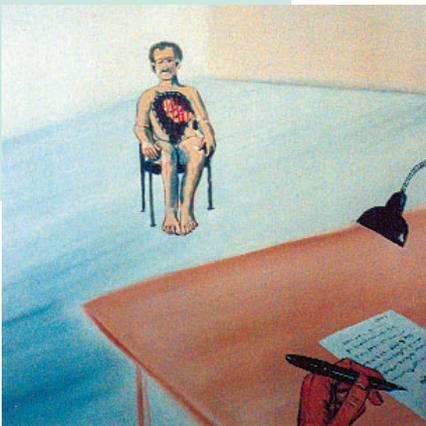
Begriffserläuterungen:

Im Nachfolgenden möchten wir einige Begriffe kurz erläutern. Da es im Schwerpunktthema in erster Linie um die "Psychose" geht, begrenzen wir die Erläuterungen auf dieses Themengebiet.

Psychiatrie (Def. aus dem Brockhaus) zu griechisch iatrea "das Heilen", ein Teilgebiet der Medizin, das sich mit der Diagnose und Behandlung psychischer Störungen (Psychosen, Neurosen, Psychopathien u.a. seelischen Krankheiten) befasst

Psychisch Kranke

- kommen schlechter mit der Umwelt-Wahrnehmung klar (Erleben + Verhalten)
- setzen sich mehr mit der Leib-Seele-Problematik auseinander
- haben mehr Schwierigkeiten (durch ihre Psyche) durch Kompensation einen Ausgleich von Bewusstem und Unterbewusstem zu schaffen (Komplexe)
- denken, fühlen, empfinden & intuitieren anders als „Normale“
- sind oft gefangen in sich selbst
- vergessen und verdrängen schlechter
- haben oft mehr Phantasie, grenzenloser
- sind oft wie Kinder



Psychose

Sammelbegriff für Erkrankungen, bei denen wichtige psychische Funktionen erheblich gestört sind. Psychosen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in psychiatrischen Kliniken und sind von Neurosen und anderen psychiatrischen Erkrankungen zu unterscheiden. Es gibt auch Mischformen.

Zur Abgrenzung:

Neurose

zu griechisch neuro "Nerv", Sammelbegriff für eine Vielzahl von psychischen Störungen mit

unterschiedlichen Erscheinungsformen und Ursachen, der von verschiedenen psychologischen Richtungen uneinheitlich festgelegt wird. Die Betroffenen haben – anders als bei der Psychose – ein (zumindest vages) Bewusstsein von ihrer Störung; ein Zerfall psychischer Funktionen (etwa des Wahrnehmens oder Denkens – siehe kognitive Psychose) tritt nicht auf.

Bei der Psychose wird noch einmal unterschieden in:

Exogene Psychose - organische Ursache kann nachgewiesen werden (z.B. Vergiftung, Hirnschädigung)

Endogene Psychose - Ursache(n) unbekannt, nicht auf organische Ursache(n) zurückzuführen. Eine Psychose ist eine existentielle Krise, eine meist alle Lebensbereiche umfassende Verunsicherung.

In der Psychiatrie unterscheidet man nach:

1. affektive Psychosen = endogene Depression, Manie, manisch-depressive Erkrankung. Wesentliche Veränderung von Stimmung und Energie. Im Vordergrund stehen Störungen des Gefühlslebens und des Antriebs. Alles erscheint grau in grau. Der Energiehaushalt ist eingefroren. Das Selbstbewusstsein ist auf ein Nichts zusammen geschrumpft. Man traut sich gar nichts mehr. Depression ist nicht gleich Trauer. Wer wirklich trauert und dabei Halt findet, braucht nicht depressiv zu werden. Wer depressiv wird, ist verzweifelt traurig. Er flieht in eine Leere, in eine Distanz vor sich selbst, die freilich die eigene Verzweiflung um so mehr nährt, je größer der Abstand wird. Oder man sieht und fühlt sich selbst auf rosa Wolken schwebend. Der Energiehaushalt läuft auf Hochtouren. Das Selbstbewusstsein ist allumfassend grenzenlos. Man traut sich alles.

Manie = Terminus für den abnorm heitererregten affektiven Zustand einer Psychose, die besonders durch Enthemmung bzw. Antriebssteigerung und Selbstüberschätzung gekennzeichnet ist und oft in unterschiedlichen Phasen auftritt bzw. mit dem psychotischen Zustand der Depression wechselt. Manie ist nicht gleich Glück. Wer wirklich glücklich ist,

wem das Leben glückt, der braucht nicht manisch zu werden. Wer manisch wird, ist verzweifelt glücklich. Er sucht das Glück, wo er es nie finden wird – weit weg von sich selbst.

Die eigene Anstrengung geht dabei so sehr über alle Kräfte, dass die anfängliche Euphorie bald der Angst weicht und die Verzweiflung immer größer wird.

2. schizophrene / kognitive Psychosen

im Vordergrund stehen Störungen des Denkens (z.B. Zerfahrenheit, Gedanken-eingebung oder -entzug; Wahnvorstellungen), der Wahrnehmung, (Halluzinationen, "Stimmen"), sowie des Gefühlslebens (z.B. Gefühlsschwankungen, unvereinbare Gefühle: Ängste, Glücksgefühle).

Die akute Psychose wird zu Beginn oft als chaotischer und äußerst bedrohlicher seelischer Zustand erlebt. In einer nächsten Phase kann alles in einer neuen, sinnvollen Ordnung erscheinen. In jedem Fall ist das Erleben und Verhalten verrückt: Akut schizophren erkrankte Menschen leben teilweise in einer eigenen, von anderen Menschen nicht geteilten Welt. Die Bezeichnung "schizophrene Psychose" ist historisch sehr belastet: In der Zeit des Nationalsozialismus wurden Menschen mit dieser Diagnose als lebensunwert betrachtet und umgebracht.

In solchen psychotischen Krisen sind Geräusche oder Stimmen zu hören, Bilder zu sehen oder (seltener) Berührungen der Haut zu spüren, ohne dass es dafür einen entsprechenden Reiz zu geben scheint. Das Gehirn trägt die Verantwortung für diese Eigen-dynamik der Deutung. Es setzt innere Impulse (unbewusste Erinnerungen, Gefühle, Spannungen, Hoffnungen, Befürchtungen) in Außenreize um. Es tut das vor allem dann, wenn von außen entweder zu wenig Reize ankommen (z.B. aufgrund von sozialer Isolation und bei Schwerhörigkeit) oder wenn zu viele Informationen auf einmal das Fassungsvermögen sprengen, und wenn in Krisenzeiten aus dem Unbewusstsein zu viele Eindrücke auf einmal ins Bewusstsein drängen, so dass unsere Verdrängungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten (Bedenken, Vergessen, Träumen) nicht ausreichen.

(größtenteils entnommen aus: "Es ist normal, verschieden zu sein!", erstellt von Psychose-erfahrenen, Angehörigen und Wissenschaftlern in der AG der Psychoseseinare)

Club Vergißmeinnicht

unterstützt seit 26 Jahren psychisch Kranke und Menschen in seelischer Not. Er sucht dringend neue MitarbeiterInnen!
Infos über KISS, 0 22 41 / 94 99 99

SHG Seele und Freund

Erst befreundet, dann Mut zur Selbsthilfe; ein gewachsener Freundeskreis, der sich hilft!

Wir sind alle mehr oder weniger stark durch eine psychische Krankheit in unserem Leben beeinträchtigt. Langsam heranführen durch Therapeuten an ein Leben in der Selbständigkeit des gesellschaftlichen Lebens. Freundeskreise entstehen im Klinikaufenthalt, danach unter anderem, wie bei uns, in einem Übergangwohnheim.

Nach der Zeit im Übergangwohnheim haben wir weiter Kontakt gehalten. Es entsteht regelrecht ein Freundeskreis, der der Meinung war und jetzt ist, eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen, wo die Findung so verläuft, dass jeder den Anderen annähernd kennt und sich auf sein Urteil und Meinung bauen lassen kann. Die Idee der Selbsthilfegruppe bei uns besteht schon lange, doch unsere Krankheit hat es uns nicht ermöglicht, von Anfang an es so durchzuführen. 9 Jahre gewachsene, andere 15 Jahre und 20 Jahre alte Freundschaften, sind Beweis für Vertrauen.

Bonn, den 18.06.1996

Sehr geehrte Damen und Herren, ein Problem im Umgang mit „hilfsbedürftigen“ Menschen – egal in welcher Form – besteht für mich nicht. Eine gesellschaftliche Hilfestellung halte ich auf jeden Fall für beide Seiten für sinnvoll. Leider wird dies nicht immer so betrachtet, aber für mich, und auch meine Familie, kann ich ein solches Projekt – wie das von Ihnen ins Leben gerufene – nur als Zugewinn bezeichnen. Viel Erfolg für die weitere Zukunft.

Mit freundlichen Grüßen



So kann eine Selbsthilfegruppe auf einer Basis aufbauen, die eine Selbsthilfe auch mit Öffentlichkeitsarbeit untermauern kann. Hilfe zur Selbsthilfe in einer Gruppe kann viel bewirken und auch vielleicht den Freitod verhindern.

Sollten wir nur einen davon abgeschreckt haben durch seine seelische Erkrankung sich nicht zu töten, haben wir viel geleistet. Auch Vertrauen zu sich und Umgang mit der Erkrankung, Kontaktversuche zur Gesellschaft, eine gewisse Normalität zu erreichen im Leben eines psychisch Kranken, ist viel für uns selbst und für den der uns vertraut.

Ansprechpartner: Rolf-Werner Käsgen,
Tel. : 02 28 - 96 49 210

Gesprächskreis Psychiatrie-Erfahrener Bonn - Bad Godesberg

Psychische Krisen lösen Ängste aus, und es wird kaum offen darüber geredet. Ein Aufenthalt in der Psychiatrie untergräbt das Selbstwertgefühl fundamental. Wer mit einer Psychose zu tun hat, fühlt sich in eine Außenseiterrolle gedrängt. In einer Selbsthilfegruppe findest du Menschen, mit denen du über deine Probleme reden kannst. Hier kannst du dich geben wie du bist, und wirst trotzdem akzeptiert.

Es hilft nicht weiter, nur die eigene Hilflosigkeit zu beklagen. Weiter kommst du, indem du deine Stärken und Fähigkeiten siehst und ausbaust. Eine Selbsthilfegruppe kann dir dabei helfen. Im Nachdenken über die psychotischen Phantasien zeigen sich viele Parallelen zum Träumen: Bilder und Vorstellungen sind Symbole für seelische Konflikte und werden vor dem

Hintergrund der persönlichen Lebensgeschichte verständlich. Viele Probleme, unter denen wir leiden, haben ihre Ursachen nicht zuletzt in der Gesellschaft. Deshalb entsteht in Gruppen auch der Wunsch, Öffentlichkeitsarbeit zu leisten und in der Psychiatriepolitik aktiv zu werden, um auf Missstände hinzuweisen und an ihrer Beseitigung mitzuarbeiten.

Die Selbsthilfebewegung kann Ideen zur

Weiterentwicklung psychiatrischer Hilfen und für Alternativen zur etablierten Psychiatrie liefern.

Infos:
Psychose-Netzwerk
Köln & Umgebung
KISS Köln 0221 / 95 15 42 - 16

Die SHG "Gesprächskreis Psychiatrie-Erfahrener" trifft sich in Bonn-Bad Godesberg jeden 1. und 3. Donnerstag i. M. (Feiertage ausgenommen) von 18.00 - 20.00 Uhr
Anmeldung über:
Sekis 0228 / 91 45 917 oder
KISS Rhein-Sieg 02241 / 94 99 99

"Ars Anima" - Kunst der Seele

-Ausstellung in der Johanneskirche in Troisdorf im August 2003



Der Künstlerkreis "Ars anima" entwickelte sich aus der AG Psychiatrieerfahrene unter Leitung von Jörg Neuneier. (Näheres siehe letzte "kisszeit" 1.03).

Infos: Jörg Neuneier, 0 22 27 / 77 86.

Alltarbild" von Maja Rath

Auf meinem Weg

Gedicht von Karin Rieß

Auf meinem Weg fand ich eine schöne Schlüsselblume. Sie schenkte mir ihren Schlüssel. Er passte zu mir - ich ließ mich mit ihm öffnen und schließen.

Jedesmal wurde ich neugieriger und öffnete mich ein bißchen mehr. Ich machte viele Entdeckungen. Als ich zufrieden war, hing ich den Schlüssel an eine Kette - für Notfälle und zur Sicherheit.

Mein Weg führte mich zu einer wunderschönen Sonnenblume. Wir strahlten uns an. Ihre Sonne ging direkt in mein Herz und sie durfte bei mir bleiben und mich begleiten. Ein bißchen traurig verabschiedeten die Blume und ich uns voneinander.

Ich ging weiter und begegnete einem besonders hübschen Fliegenpilz. Wir unterhielten uns über Gott und die Welt. Der Fliegenpilz konnte fantastische Geschichten erzählen. Wir lachten sehr viel. Er verriet mir, dass Herr Gott ihm die Gabe zum Fliegen gegeben habe.

Beim Abschied bemerkte ich, dass auch ich fliegen konnte. Ich bedankte mich. Der Pilz sagte, dass ich von nun an durch die Fantasie - das Fliegen - "Dinge" bewegen könne, ohne mich körperlich zu rühren.

Der Schlüssel ist nur noch zur Erinnerung an der Kette. Die Sonne wird immer in meinem Herzen sein und das Fliegen - das werde ich nie verlernen.



Karin (Noorian) Rieß

Fragen Sie uns nach weiteren Gruppen im psychischen Bereich: den EA-Gruppen

- Emotions Anonymous - SHG für emotionale Gesundheit
dem Psychosozialen Arbeitskreis Bad Honnef-Königswinter e.V.

Nah am Menschen

Verschiedene Aspekte kirchlicher Sozialarbeit aus der Sicht einer Klientin des Sozialpsychiatrischen Zentrums...

"Ich bin 29 Jahre alt und werde seit 2000 von den Mitarbeitenden des Sozialpsychiatrischen Zentrums (SPZ) betreut. Damals war ich aus einer therapeutischen Wohngemeinschaft in eine eigene Wohnung gezogen. Es fiel mir besonders zu Anfang schwer, mein Leben allein in die Hand zu nehmen und zu organisieren. Da waren die Mitarbeitenden des SPZ eine große Hilfe für mich, zuerst kamen sie ins Haus und später bin ich dann zeitweise täglich zur Beratung ins SPZ gegangen. Das hat mir einfach gut getan. Nach einiger Zeit habe ich stundenweise in einer Gärtnerei gearbeitet, das war aber auf die Dauer zu wenig. Deshalb nehme ich jetzt wochentags am Programm der Tagesstätte teil. Wir beginnen gegen neun Uhr mit dem gemeinsamen Frühstück. Um 9.45 Uhr geht es mit der Morgenrunde weiter. Wir planen den Tag, verabreden, wer einkauft, kocht, spült oder an den Kreativgruppen teilnimmt, und tauschen uns gegenseitig aus. Mittags essen wir gemeinsam und um 14 Uhr ist Schluss. Ich arbeite gern in der Holzgruppe. Dort habe ich schon einen Tisch und drei Regale für meine Wohnung gebaut. Anfangs kam ich nur dreimal in der Woche in die Tagesstätte, das Programm war sehr anstrengend für mich und ich war oft müde. Mittlerweile brauche ich den Kontakt hier und das SPZ ist wie eine Familie für mich."

*Aufgenommen von Frau Huberti-Post
Diakonische Werk Siegburg*

"Wir sind das Navigationssystem im Psychiatriedschungel!" *Andrea Hohnsen*

Das Sozialpsychiatrische Zentrum für Troisdorf, Lohmar, Niederkassel bietet Beratung und Begleitung durch psychische Krisen und Hilfen für Menschen mit chronisch psychischen Erkrankungen an. Informationen über sämtliche Angebote sind zu erhalten im

SPZ (Sozialpsychiatrische Zentrum)
Emil-Müller-Str. 6
Troisdorf
Tel.: 0 22 41 / 80 49 25
eMail: dw-spz@ekasur.de
Internet: www.ekasur.de



Hilfe für psychisch Kranke Bonn/Rhein-Sieg e.V. (HfPK) Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker

Mehr als 400.000 MitbürgerInnen kommen in Deutschland jährlich zur stationären Behandlung in ein psychiatrisches Krankenhaus und über 1.000.000 begeben sich in einem Jahreszeitraum in ambulante psychotherapeutische Behandlung. Die psychische Erkrankung eines Familienmitglieds ist immer mit erheblichem Stress für alle Beteiligten verbunden. Das veränderte Verhalten löst Ratlosigkeit, Ängste und Aggressionen aus. Auch wenn bereits Erfahrungen aus früheren Episoden vorliegen, oder der Patient davon überzeugt werden kann, dass ihm nur eine einschlägige ambulante oder klinische Behandlung helfen kann, bleiben viele Probleme.

Einige psychische Erkrankungen sind von längerer Dauer oder kehren in Phasen wieder. Das Ausbildungs- oder Beschäftigungsverhältnis, die Wohnung und die finanzielle Situation können dann betroffen sein. Das Thema Arzt, Klinik, Medikamente ist im Widerstreit der verschiedenen Ansichten verwirrend. Die erforderlichen Kontakte zu Behörden, Institutionen, Gerichten, Polizei, Gläubigern, etc. überfordern die Beteiligten bei den oft rasch zu fällenden Entscheidungen. In schwereren Fällen werden auch Fragen einer Betreuung, sowie einer angemessenen Beschäftigung und Unterbringung zu entscheiden sein.

**Der Integrationsfachdienst (IFD) -
Berufsbegleitung** : ein Beratungsangebot für seelisch erkrankte Menschen, die im Arbeitsleben stehen.

Ziel der Arbeit ist es, dass Menschen trotz ihrer Erkrankung an ihrer Arbeitsstelle weiterhin bestehen können. Der Arbeitsplatz soll möglichst erhalten werden.

In der Beratungsstelle können Betroffene ihre persönliche Situation besprechen und Lösungen suchen. Hierher können sich aber auch Betriebe wenden, wenn sie Unterstützung und Informationen wünschen. Als wohltuend wird von vielen Firmen erlebt, daß sich endlich einmal jemand kontinuierlich um die schwierige Situation kümmert.

Die Integrationsfachdienste sind vom Landschaftsverband Rheinland finanziert, der für diese Aufgaben Organisationen vor Ort beauftragt. Im Rhein-Sieg-Kreis übernimmt der ASB diese Aufgabe.

Angehörige psychisch Kranker aus Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis haben sich daher zu einem ca. 170 Mitglieder umfassenden eingetragenen Verein zusammen geschlossen, der seit 1980 besteht. Die Aktivitäten des Vereins sind vielfältig. Außer der Entlastung durch gegenseitige Hilfe in Krisenfällen sind insbesondere folgende zu nennen:

1. Kleingruppen- und Einzelgespräche (auch für Nichtmitglieder)

Bei den Gesprächen können die obengenannten Problemkreise mit erfahrenen Angehörigen erörtert werden. Auch zu anderen Fragen, wie dem Umgang mit dem Erkrankten, Ausschöpfung möglicher finanzieller Erleichterungen oder den örtlichen Möglichkeiten einer geeigneten Unterbringung kann Rat eingeholt werden.

Jeden 3. Mi. i.M. von 17.30 bis 18.30 Uhr,
Thomas-Mann-Str. 49 a, 53111 Bonn

2. Treffen und Informationsveranstaltungen mit Diskussionsbeiträgen fremder Fachleute

Die Treffen finden jeweils am 1. Mi. i.M., 17.30 Uhr in der Cafeteria II der Rheinischen Landeslinik, Kaiser-Karl-Ring 20, Bonn statt.

3. Externes Arbeitstraining

Terminvereinbarung unter:
0228 / 47 93 90

Infos unter: **HfPK**
Tel.: 0228 / 34 34 87
Fax: 0228 / 34 40 42
Email: Edgar.Holzer@t-online.de
Internet: www.hfpk.de

**Der Integrationsfachdienst (IFD) -
Vermittlung** : ein Beratungsangebot für behinderte Menschen, die Unterstützung bei der Arbeitssuche benötigen

Dieser Dienst bietet für Menschen mit einer psychischen, körperlichen oder geistigen Behinderung Unterstützung bei der Suche nach einem geeigneten Arbeitsplatz auf dem ersten Arbeitsmarkt an.

Interessierte müssen eine anerkannte Schwerbehinderung nachweisen und beim Arbeitsamt die Zuweisung zum IFD erhalten.

Der IFD berät und unterstützt bei der Suche nach beruflichen Perspektiven. Ebenso berät und informiert der IFD interessierte Arbeitgeber über die Gestaltung von behindertengerechten Arbeitsplätzen, über die Auswirkungen von Behinderungen am Arbeitsplatz, über finanzielle Fördermöglichkeiten z.B. seitens des Arbeitsamtes oder des Integrationsamtes.

Integrationsfachdienst im RSK • Kasinostr. 2 • 53840 Troisdorf
IFD - Vermittlung : 02241 - 87 07 - 22 • IFD - Berufsbegleitung: 02241 - 87 07 - 47

WIR WOLLEN EINE ANDERE PSYCHIATRIE...

Willst Du etwas wissen, so frage einen Erfahrenen und keinen Gelehrten.

(Chinesisches Sprichwort)

Der **Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (BPE)** stellt sich kurz vor:

Es ist eine gemeinnützige Selbsthilfeorganisation von jetzigen und ehemaligen Psychiatriepatientinnen und -patienten. Wir sind es, die "die Psychiatrie" erfahren haben. Gerade wir - und nur wir mit unseren Erfahrungen! - können unsere Bedürfnisse und Interessen artikulieren. Dieser Bundesverband wurde 1992 in Bedburg-Hau gegründet. Wir wollen eine andere Psychiatrie! Mut zum Anderssein! Veränderungen in Richtung eines humaneren Umgangs, sinnvoller Alternativen, rechtlicher Gleichstellung und besserer Lebensbedingungen. Der BPE ist Mitglied im Europäischen Netzwerk von Psychiatriebetroffenen, dem mittlerweile Selbsthilfe-Organisationen aus 34 Staaten angehören und dem Paritätischen Wohlfahrtsverband angehören. Seine Ziele decken sich mit denen des BPE auf Bundesebene.

Der BPE tritt dafür ein, dass

- die **verfassungsmäßig garantierten Grundrechte** auf Schutz der Menschenwürde und Persönlichkeit auch für sie, insbesondere bei Anwendung psychiatrischer Maßnahmen, Geltung haben
- die **Hilfegarantien im Sozialrecht** auch für sie umfassende Gültigkeit bekommen
- sie in die zukünftige Planung und den Aufbau psychosozialer und psychiatrischer Hilfsangebote auf allen Ebenen als **gleichberechtigte Partnerinnen und Partner** mit einbezogen werden
- in erster Linie die **Hilfe zur Selbsthilfe** gefördert und die Selbstverantwortung gestärkt wird. Dies bedeutet auch die Zuweisung öffentlicher Mittel.
- **Alternativen zur Psychiatrie** zu entwickeln und das Recht auf Psychopharmaka freie Hilfe durchzusetzen.

Auskünfte über Selbsthilfegruppen vor Ort, Psychose-Foren/Seminare und vorhandenes Infomaterial erhalten Sie unter **02 31/9 76 17 81** (Di + Mi 14-17 Uhr, Do ab 19 Uhr)

Informationen über den BPE, regionale Gruppen sowie psychiatriebezogene Themen finden sie im Internet unter www.bpe-online.de und beim **Dachverband psychosozialer Hilfsvereinigungen**, Thomas-Mann-Str. 49a, Bonn
Tel.: **02 28 - 63 26 46**
(Montag - Donnerstag 9 - 12.00 Uhr)

Einladung zum Psychose-Forum

Inzwischen gibt es allein in Deutschland über 100 Psychose-Seminare bzw. -Foren. Regelmäßig treffen sich etwa 3000 Menschen, um sich über Psychosen zu verständigen. Sie begegnen sich als Experten in eigener Sache, sprechen über ihre unterschiedlichen Erfahrungen und versuchen wechselseitig, ihren Horizont zu erweitern. Der respektvolle Austausch über Rollengrenzen hinweg fördert das eigene Selbstbewusstsein und hilft, das jeweils andere Verhalten besser zu begreifen.

Diesen regelmäßigen Erfahrungsaustausch möchten wir im sog. Trialog, d. h. des Miteinander-Sprechens von Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und psychiatrisch/psychologisch Tätigen in gleichberechtigter Partnerschaft und Verantwortung jetzt auch in Bonn führen. Jeder kann sich dort zu Wort melden. Wir wollen insbesondere für Psychose-Erfahrene und Angehörige einen angstfreien und von Vertrauen und Verständnis geprägten Diskussionsraum schaffen, wo jeder über eigene Erfahrungen sprechen und sich austauschen und dies selbstverständlich auch anonym tun kann.

Uns geht es dabei insbesondere darum, Psychosen nicht ausschließlich pathologisch und rein medizinisch, sondern umfassender („anthropologisch“) zu begreifen: als zutiefst menschliche Reaktion auf existenzielle Verunsicherung, Ausdruck besonderer Dünnhäutigkeit, Rückgriff auf kindliche Wahrnehmungen, Aufbrechen von Unbewusstem, als eine Erscheinung, die Träumen vergleichbar sein kann, allerdings ohne den Schutz des Schlafes. Wir wollen letztendlich nach dem Sinnzusammenhang zwischen Psychoseinhalten und Lebenskrisen fragen.

Die Durchführung und Organisation wird von Leuten aus der AG Psychiatrie-Erfahrener Bonn/Rhein-Sieg und dem Angehörigenverein "Hilfe für psychisch Kranke e.V." mit Unterstützung des Bonner Vereins für gemeindenahe Psychiatrie vorbereitet.

Veranstaltungsort:

Begegnungsstätte "Herz-Jesu-Hof", Bonn, Kaiserstr. 79

Jeden 2. Do. im Monat von 18. bis 20. Uhr

Info-Telefon KISS: 0 22 41/94 99 99
oder Sekis: 02 28/9 14 59 17

"Dabei sein wenn die Seele schreit!" Soteria - ein alternatives Konzept psychiatrischer Behandlung

Schizophrene und Menschen mit anderen schweren psychischen Erkrankungen brauchen vor allen Dingen gute Medikamente! Das Soteria-Projekt im schweizerischen Bern setzt dieser psychiatrischen Mehrheitsmeinung bereits seit 20 Jahren ein anderes Motto entgegen: Das Medikament ist nur ein Hilfsmittel, wichtig ist vor allem die persönliche Begleitung der psychisch Kranken!

Das Soteria-Konzept versteht Schizophrenie und andere psychische Leiden vor allem als emotional bedingte Lebenskrisen, die so ganzheitlich wie möglich behandelt werden müssen. Die Patienten erhalten möglichst wenige Medikamente, aber größtmögliche Anteilnahme. Der Aufwand dafür ist groß, die Betreuer sind bis zu 48 Stunden lang im Einsatz. Nicht nur deswegen reagieren die Vertreter der traditionellen Psychiatrie skeptisch. Aber das Interesse am Soteria-Gedanken scheint zu steigen. In Frankenthal zum Beispiel kombiniert man Soteria-Elemente mit einer intensiven Musiktherapie von akuten Psychotikern. Und in Hannover versuchen Psychiater sogar, das Soteria-Konzept erstmals in einer Großklinik umzusetzen.



(gefunden: Leonardo-Newsletter vom 21.06.03, WDR V)

1. Psychoseseminar im Rhein-Sieg-Kreis

im Ev. Gemeindehaus, Kronprinzenstr. 12, in Troisdorf

jeweils am 1. Dienstag im Monat:

02.12.03 / 06.01.04 / 03.02.04

Infos: Herr Reuter, SPZ Troisdorf, 0 22 41 - 80 50 38



SHG Morbus Crohn / Colitis ulcerosa des Rhein-Sieg-Kreises

Bei Morbus Crohn (morbus = Krankheit, Crohn = Cyrill B. Crohn) handelt es sich um eine geschwürige chronische Entzündung des gesamten Verdauungstraktes (Mundhöhle bis After).

Colitis ulcerosa (Colitis = Dickdarmentzündung, ulcus = Geschwür) ist eine chronische Entzündung des Dickdarms. Diese Krankheiten können in allen Altersstufen auftreten, die Behinderung ist nicht sichtbar, aber lebensbegleitend und tritt häufig schon in jungen Jahren auf. Die Ursachen sind noch weitgehend unbekannt. Vermutet werden: Umwelteinflüsse, falsche Ernährung, Irritation des Immunsystems, Bakterien, Stressfaktoren, Vererbung, etc. Symptome sind: sehr heftige Durchfälle, krampfartige Schmerzen im Bauch, Darmblutungen, Fieber, Gewichtsverlust. Anders als bei Colitis ulcerosa ist bei Morbus Crohn eine Heilung bis heute nicht möglich.

Wer wir sind und was wir wollen:

Gegründet haben wir uns am 30. Januar 1986 in der AOK Siegburg. Unser primäres Ziel ist und bleibt es, unsere Krankheit anzunehmen und die uns verbleibenden Möglichkeiten zu nutzen. Bei unseren Treffen tauschen wir uns über neue Behandlungsmethoden (Medikamente, Therapien, Alternativen) aus, hierfür werden gesonderte Informationsabende veranstaltet. Eine weitere Aufgabe ist die umfassende Aufklärung der Öffentlichkeit, um unsere schon schwierige Lebenssituation zu verbessern. Es werden auch zusätzliche Aktivitäten durchgeführt wie Theaterbesuche, Fahrten, autogenes Training, Vollwertkochen, Grillabende, usw. Wir sind eine aktive Gruppe, die ihr Schicksal an- und in die eigene Hand nimmt; keine Hilfe suchenden, passiven Betroffenen. Unsere Gruppe ist freiwillig und ohne ärztliche oder sonstige Führung oder Verordnung. Ganz wichtig: es macht uns einfach Spaß, miteinander zu reden, sich auszutauschen und sich auch schon mal ein bisschen zu trösten. Aber auch

miteinander zu lachen und zu freuen. Wir wollen etwas für uns alle tun.

Unsere regelmäßigen Treffen finden statt jeweils am 4. Donnerstag im Monat in der AOK Siegburg, Theodor-Heuss-Str. 1

Kontakt:
Petra Lingnau-Demmer
02247 - 89837,

Dirk Krüger 022 45 - 866569
Julia Malzburg 02245 - 3732



ÖKUMENISCHE HOSPIZINITIATIVE
WINDECK / EITORF e.V.

Der Hospizgedanke - ein anderer Umgang mit Sterben und Tod

Sterben gehört zum Leben wie das Geboren werden. Die meisten Menschen möchten die letzte Zeit ihres Lebens in gewohnter Umgebung zu Hause verbringen und in Würde sterben. Eine Ausnahmesituation auch für die Angehörigen.

Die spirituelle Begleitung des Sterbenden, d.h. die geistig-seelische Betreuung durch unsere ehrenamtlichen Hospizhelferinnen unterstützt die Angehörigen bei dieser schwierigen Aufgabe und ergänzt auch die Arbeit z.B. ambulanten Pflegedienste. Die Begleitung erfolgt unabhängig von der sozialen Stellung und der finanziellen Möglichkeiten, der kulturellen und religiösen Zugehörigkeit des Schwerstkranken und Sterbenden.

Sie haben Fragen zu unserer Arbeit? Sie benötigen Hilfe in einer schwierigen persönlichen Situation? - Sprechen Sie mit uns!

Koordinatorin für den Hospizdienst:

Hannelore Leehr,
Tel. 0 22 92 / 92 12 82
Fax 0 22 92 / 92 12 83

Sprechzeiten: Mo - Fr 10 - 12 Uhr

Hepatitis-C SHG Bonn e.V.

Die Gruppe wurde 1997 gegründet und seit April 1998 als eingetragener Verein geführt. Wir sehen unsere Hauptaufgabe in der Betreuung und Beratung von Betroffenen, deren Angehörigen, dem Abbau von Ängsten und dem Informations- und Erfahrungsaustausch. Wir berichten über aktuelle Therapiemöglichkeiten und helfen bei der Suche nach einem Facharzt für Lebererkrankungen, geben Auskunft und versehen Betroffene mit spezifischem Informationsmaterial.

Wir laden mehrmals im Jahr an unseren Gruppenabenden u.a. Ärzte, Fachleute für Sozialfragen oder ErnährungsberaterInnen zu Vorträgen oder Diskussionsrunden ein.

Treffen: jeden 1. Do i.M., 19 - 21 Uhr

Gustav-Heinemann-Haus,
Bonn-Tannenbusch
Waldenburger Ring 44

Info: 0 22 42 / 25 11
0 22 25 / 13 09 0

eMail: refue2002@compuserve.de

ARGUS Arbeitsgemeinschaft Umwelterykrankungen und Schadstoffe

Anfänglich banale Befindlichkeitsstörungen, sich steigernd mit Gesundheitsstörungen, wiederkehrend oder bleibend bis zu Erkrankungen, beispielsweise von Haut, Magen-Darm, Immunsystem, Stoffwechsel, im HNO-Bereich, des zentralen Nervensystems, Muskeln, Sehnen. Man erkennt starke Müdigkeit, Schlafprobleme, Erschöpfung, Hyperaktivität, Schmerzen überall, unter "Strom" stehen, "Katerstimmung", Blässe, "Zettelwirtschaft", Beschwerden beim Telefonieren, bei der PC-Arbeit oder Umfeld, Unverträglichkeiten gegenüber vielen, auch alltäglichen Stoffen und Dingen. Man sucht Hilfe, rennt oft vergeblich von Arzt zu Arzt, hat vielleicht schon eine Odyssee hinter sich, kein Ende vor sich? Nichts scheint dauerhaft zu helfen, Symptome oder Erkrankungen schreiten sogar weiter fort, Ursachen nicht augenscheinlich, organisch unauffällig, fälschlicherweise oft psychische Problematik vermutet oder sogar diagnostiziert? Sie erkennen das wieder, vielleicht sogar bei sich selbst oder ihren Angehörigen?

Haben Sie schon einmal an Erkrankungen gedacht, die aus Umweltgefahren - z.B. Schadstoffen - in Ihrer Wohnung, im Lebensumfeld, am Arbeitsplatz, in Kitas, Schulen und vielem mehr, resultieren? Symptombeschreibungen bei Umwelt-erkrankungen existieren seit längerem, werden oft geführt unter Diagnosen wie Fibromyalgiesyndrom, Vegetative Schmerzsyndrome, Multiallergien, -organerkrankungen, Autoimmunerkrankungen uvm..

Gebräuchlicher und treffender mit CFS (chronisches Müdigkeitssyndrom) und MCS (Multiple-Chemikalien-Sensibilität) bezeichnet, aber viel zu wenig bekannt, daher nicht erkannt und letztlich auch nicht anerkannt.

Die Argus Arbeitsgemeinschaft Umwelterkrankungen und Schadstoffe besteht aus persönlich Betroffenen, kämpft seit langem um Behandlung und Anerkennung, ist seit einem Jahrzehnt in diesem Bereich der Selbsthilfe engagiert, auch mit Engagement und Zusammenarbeit vieler ebenso Betroffener und Selbsthilfegruppen.

Kontakt: ARGUS
Arbeitsgemeinschaft Umwelterkrankungen
und Schadstoffe
c/o Ute Schons-Kronreich
Eltersbach 51
53804 Much

Tel.: 0 22 45 / 54 68
Treffen: Termine bitte erfragen!



Gruppensprecherin Petra
Lingnau-Demmer und Prof.
Dr. Vestweber, Chirurg
vom Klinikum Leverkusen

Erstes Treffen des Sprecherrates der Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis mit Vertretern der Krankenkassen



v.l. :Ingrid Baum, Horst Klapdor, Elisabeth Schulz, Margareta Tillmann, Gerd Bodensiek, Heike Trapphoff, Jörg Neuneier, Horst Wenzel
Bild: Marita Besler

Als sehr offen, hilfreich und positiv bewerteten die Mitglieder des Sprecherrates die Begegnung mit Vertretern der AOK, BEK und der Betriebskrankenkassen. Sie hatten das Gefühl, daß die Krankenkassen dem Selbsthilfegedanken sehr wohlwollend und damit nicht nur finanziell, sondern auch mit Rat und struktureller Unterstützung fördern wollen. Im Gegenzug konnten die Vertreter der Selbsthilfe den Krankenkassen deutlich machen, das ein kompliziertes Antrags- und Verwendungsnachweisverfahren für einige Selbsthilfegruppen eine Überforderung darstellt. Die Gruppenleiter würden sich lieber auf eine gute Selbsthilfearbeit konzentrieren.

Finanzierung KISS und "kisszeit"

Die Kontakt- und Informationsstelle finanziert sich über Gelder vom Land NRW, von den Krankenkassen, vom Paritätischen Wohlfahrtsverband und aus kommunalen Mitteln.

Aus diesen Mitteln finanziert sich auch die vorliegende Ausgabe der "kisszeit". Jedoch wäre die Herausgabe nicht möglich, ohne ehrenamtliche Unterstützung und Sponsorleistungen der Druckerei.

Die KISS hofft, trotz der allgemeinen Sparwelle ihr Leistungsangebot auch im den nächsten Jahr aufrecht erhalten zu können!

Hallo, liebe Leserinnen und Leser,

darf ich mich kurz vorstellen: ich bin die Neue im KISS-Team! Mein Name ist Bärbel Otto und ich löse Christiane Mahr als Sachbearbeiterin ab. Zur Zeit bin ich damit beschäftigt, die Adressen aller Selbsthilfegruppen "auf Vordermann" zu bringen, damit Ende des Jahres ein neues Verzeichnis aller Selbsthilfegruppen und -initiativen herausgegeben werden kann.



Bärbel Otto

Hier meine Bitte an Sie:

Möchten Sie mit Ihrer Selbsthilfegruppe ebenfalls im Verzeichnis aufgeführt werden, melden Sie sich bei uns. (Adresse siehe oben!)

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

Spendenkonto, Stichwort: Spende KISS

Kto.Nr.: 27 002 864

Kreissparkasse Siegburg BLZ: 38 650 000

Patientenschutz

Die aktuelle Fassung des Sozialgesetzbuches (SGB V) sieht eine Verbesserung der Patientenberatung und des Patientenschutzes vor. In einem Unterausschuß der Kreisgesundheitskonferenz, der sich aus Vertretern der Ärzte, der Krankenhäuser, der Selbsthilfkontaktstelle und des Gesundheitsamtes zusammengesetzt hat (Verbraucherberatung und Patienteninitiative Pro Patient hatten sich nicht beteiligt) wurde entschieden, dass die Kontakt- und Informationsstelle den Sitz für Patientenschutz in der Kreisgesundheitskonferenz wahrnehmen wird.

Dieser Platz wird in Zukunft Frau Edeltraud Spiller von der Selbsthilfegruppe der "Therapiegeschädigten" einnehmen. Sie sammelt seit Jahren Erfahrungen zum Thema Patientenschutz und hat zwischenzeitlich an zwei Arbeitstagen zum Thema "Patientenberatung" und "Patientenschutz" teilgenommen.



Edeltraud Spiller

KISS präsentierte sich außer Haus in 2003:

in Sankt Augustin beim Begegnungsfest "Behinderte und Nichtbehinderte" im August



in Bad Honnef bei der Gesundheitsmesse im April

in Siegburg beim Kreispflege tag im Juli

in Troisdorf beim "Tag der offenen Tür" des SPZ im August

in Sankt August beim Seniorentag im Oktober

in Eitorf bei der Veranstaltung "Frauen und Gesundheit" im November

in Hennef beim "Rheinischen Herbst" vom 2. bis 5. Oktober

Unser Dank geht an unsere ehrenamtlichen HelferInnen, die uns bei unserer Arbeit unterstützen.

Fortsetzung des Themas: Formen der Gesundheitsförderung

Heute: **SALUTOGENESE** oder
Warum Huckleberry Finn nicht krank wurde

Der Stressforscher Aaron Antonovsky (1923 - 1994) war der Frage nachgegangen, warum einige Menschen die Extremsituationen von Haft und Terror des 2. Weltkrieges überstanden hatten, andere aber nicht. Er entwickelte das Konzept des Weges zur Gesundheitsentstehung - die Salutogenese (*lat. Salus: gesund, griech. Genese: Entstehung*).

Warum bleiben Menschen trotz potentiell gesundheitsgefährdender Einflüsse gesund?

Wie schaffen sie es, sich von Krankheiten wieder zu erholen?

Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremer Belastung nicht krank werden?

Es reicht nicht krankheitsverursachende Faktoren einzudämmen oder zu vermeiden. Es sind andere Faktoren zuständig:

1. körperliche Belastungen müssen verstehbar sein
2. Ereignisse im Leben müssen strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sein

3. vorhandene Ressourcen (Reserven, Hilfsmittel, gute Erinnerungen, positive Erfahrungen usw.) müssen verfügbar sein
4. erfolgreiche gebrauchte Bewältigungsstrategien (z.B. Sitzengeblieben - Weltuntergang - ging aber besser weiter)
5. stimmige Umwelt, nicht eintönig, nicht chaotisch
6. Beteiligung an Entscheidungsprozessen (bringt Gefühl, sein Leben mitgestalten zu können - Verantwortung)
7. Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Belohnung
8. Bedeutsamkeit: Alles hat einen Sinn - Teilhaber an Formen des eigenen Schicksals
9. Handhabbarkeit - Hilfsmittel stehen zur Verfügung und werden genutzt (z.B. Freunde, Kollegen, Ärzte, Gott, Weltanschauung)

Viele dieser Faktoren werden in den Selbsthilfegruppen gefördert oder aufgebaut. Sie sind kein Gegensatz, sondern notwendige Ergänzung zur herkömmlichen Medizin.

(aus: "Handbuch der Saluto-genese", Schüffel, Ullstein Medical Verlag)

Wussten Sie schon, dass...

- es am 17. Januar 2004 ein großes Betroffenen / Angehörigen Seminar im Bürgerhaus Spich gibt?
- in Bad Honnef am 15.10.03 die dritte Außenstelle eröffnet wurde?
- bald wieder ein aktualisiertes Selbsthilfegruppenverzeichnis herausgegeben wird?
- das KISS-Team in Troisdorf eine Etage höher in größere Räume umgezogen ist?
- es in der KISS-Troisdorf bald auch einen Serviceraum für Gruppen geben wird?
- die KISS Troisdorf auch bald in der Lage sein wird, Gruppen einen Gruppenraum für ca. 15 Personen zur Verfügung stellen zu können?
- Informationsstelle für Selbsthilfe mit dem Rhein-Sieg-Kreis Leistungsvereinbarungen aushandelt?
- es im Rhein-Sieg-Kreis die einzige Selbsthilfegruppe für Septo-optische Dysplasie in Deutschland gibt?
- Frau Luise Lembke von der Selbsthilfegruppe "Nur Mut" ihr Buch "Zum Teufel mit der Angst" schon in der 2. Auflage herausgegeben hat?

Dritte KISS-Außenstelle in Bad Honnef

Die dritte KISS-Außenstelle in Bad Honnef, die am 15. Oktober 2003 ihre Eröffnung in der Praxis Dr. Krumbholz feiert, betreut Horst Klapdor. Er ist ehrenamtlicher



Horst Klapdor

Mitarbeiter der KISS, ehemaliger Leiter der Selbsthilfegruppe Neurodermitis und Mitglied der Selbsthilfegruppe Bechterew. 15 Jahre Selbsthilfeerfahrung bringt Horst Klapdor in die Arbeit mit ein.

Sprechstunde in Bad Honnef:
jeden Mittwoch, 17 - 19 Uhr
Tel.: 0 22 24 / 98 98 888

Wanderausstellung "Selbsthilfe macht selbstbewusst" kommt 2004 in den Rhein-Sieg-Kreis

Was lange wärt, wird endlich gut: am Sonntag, den **29.02.2004** findet die Ausstellungseröffnung der Wanderausstellung "Selbsthilfe macht selbstbewusst" im Klinikum Siegburg statt.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, ab 15 Uhr der Eröffnung beizuwohnen.

Einladungen und Programm werden zu einem späteren Zeitpunkt veröffentlicht.

Nähere Informationen:
Marita Besler 0 22 41 / 94 99 99

KISS-Kurzinfo zum Thema

"Disease Management":

Die ursprünglich in 2003 geplante Informationsveranstaltung zum Thema "Disease-Management" wird in 2004 stattfinden. Bis dahin liegen Ärzten, Patienten und Kassen erste Erfahrungswerte vor, die eine gute Diskussionsgrundlage bieten werden.

Einen Termin können wir zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht festlegen.

Weitere Informationen werden jedoch rechtzeitig bekannt gegeben.

Die AWO Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen informiert:

Manchmal helfen schon kleine Veränderungen, um den Verbleib in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Die Wohnberatungsstelle begleitet Sie dabei, die für Sie beste Lösung zu finden und Ihren Wohnwunsch zu realisieren.

Die Wohnberatungsstelle bietet Ihnen folgenden Service:

- Wir stehen Ihnen zur Seite, wenn Sie wissen möchten, ob eine Anpassung Ihrer Wohnung hilfreich und machbar ist. Dazu erhalten Sie bei einem Hausbesuch ausführliche Informationen.

- Wird gemeinsam mit Ihnen festgestellt, dass Veränderungen sinnvoll und erforderlich sind, erarbeiten wir für Sie konkrete Vorschläge zu Verbesserungen und Erleichterungen des Lebens in Ihrer Wohnung.

- Sie erhalten ausführliche Informationen, wie die Veränderungen in Ihrer Wohnung finanziert werden können. Auch bei der Antragstellung und den weiteren Formalitäten werden Sie tatkräftig unterstützt.

- Wir helfen Ihnen geeignete Handwerker zu finden, Kostenvoranschläge einzuholen und zu prüfen.

- Wir beraten Sie rund um die Organisation und den Ablauf der Arbeiten.

- Nach Abschluss der Umbauten führen wir gemeinsam mit Ihnen eine Nachschau durch. Dabei kontrollieren wir, ob die Arbeiten wie vereinbart abgeschlossen wurden und prüfen die Plausibilität der Rechnungen. Sie werden umfassend beraten.

Durch das Pflegeversicherungsgesetz haben Sie nach § 40 Abs. 4 SGB IX die Möglichkeit, einen Zuschuss von maximal 2557 Euro zu einer notwendigen Wohnungsanpassung zu erhalten. Die Wohnungsanpassung können Sie bei Ihrer Pflegekasse beantragen. Dadurch werden auch die anteiligen Kosten für die Tätigkeit der Wohnberatungsstelle getragen. Wenn keine Bezuschussung durch die Pflegekasse erfolgt, ist Wohnberatung kostenlos.

AWO Wohnberatung
53721 Siegburg, Schumannstr. 4
Tel. 0 22 41 / 96 92 4 - 20
Frau Fielenbach, Frau Emmerich,
Frau Michels

Machen Sie mit beim ersten kisszeit-Wettbewerb mit dem

„FOTO DES JAHRES 2003“

kisszeit-Leser gehen mit der Kamera auf die Pirsch.
Schnappschüsse aus den Selbsthilfegruppen, Urlaubszeit oder anderen Bereichen werden gesucht.

Thema: **Miteinander statt Nebeneinander**
Wertvolle Preise warten auf die Gewinner. Hauptpreis: 50 Euro
Zudem gibt es 10 Sachpreise.
Das Gewinnerfoto wird in der nächsten kisszeit veröffentlicht.

Jeder Einsender darf bis zu 5 Einzelfotos bei einer max. Größe von 20x30 cm einsenden. Eine Rücksendung der Aufnahmen ist grundsätzlich nicht möglich. Jedes eingesandte Foto ist auf der Rückseite mit Namen und vollständiger Anschrift des Teilnehmers zu versehen. Und das ist unsere Anschrift: Kiss Rhein Sieg, Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf
Einsendeschluß: 30.03.04. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Bis dahin viel Spaß und gute Fotomotive



wünscht das kisszeit-Redaktionsteam

Und noch was: " Psychos im Vergleich "

- | | |
|--|--|
| <i>Ein Mensch fragt:</i> | Wo geht es denn hier zum Bahnhof? |
| Es antworten: | |
| <i>Ein Sozialpädagoge:</i> | Ich weiß nicht, aber es ist gut, dass wir darüber reden können. |
| <i>Ein Sozialarbeiter:</i> | Keine Ahnung, aber ich fahre sie schnell hin. |
| <i>Ein Gesprächstherapeut:</i> | Sie möchten wissen, wo der Bahnhof ist? |
| <i>Ein Tiefenpsychologe:</i> | Sie wollen verreisen? |
| <i>Ein Psychoanalytiker:</i> | Sie meinen dieses dunkle Gebäude, wo die Züge rein und raus, rein und raus...fahren? |
| <i>Ein Verhaltenstherapeut:</i> | Heben sie den rechten Fuß, schieben sie ihn vor, setzen sie ihn jetzt auf. Sehr gut! Hier haben sie einen Bonbon. |
| <i>Ein Gestalttherapeut:</i> | Du lass das voll zu, dass du zum Bahnhof willst. |
| <i>Ein Bioenergetiker:</i> | Machen sie mal: Sch...Sch...Sch... |
| <i>Ein humanistischer Psychotherapeut:</i> | Wenn du da wirklich hinwillst, wirst du den Weg finden. |
| <i>Ein Psychiater:</i> | Bahnhof? Zugfahren? Welche Klasse? |
| <i>Ein Familientherapeut:</i> | Welche Funktion hat Zugfahren für das System Familie? |
| <i>Ein Psychodramaleiter:</i> | Das spielen wir jetzt mal. Such dir mal jemanden aus, der der Bahnhof sein kann. |
| <i>Ein integrativer Therapeut:</i> | Was empfindest du dabei, wenn du gerade mir jetzt diese Frage stellst? Spür mal genau hin! Was macht das mit dir? Woran erinnert dich das? |

Aus: „Kontakte“, die Selbsthilfzeitung der Münsteraner Kontaktstelle, Juni 2002, Seite 12

INFO'S

Einladung zum Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Wenn Sie jemanden betreuen, der an einer Demenz erkrankt ist, und wenn Sie gerne mit jemanden sprechen würden, der

- Ihnen zuhört und Sie versteht
- Ähnliche Situationen auch schon erlebt hat und Tipps geben kann
- Fundierte Informationen über den Umgang mit verwirrten Menschen geben kann
- Und Sie in Ihrer Situation berät und Hilfen vermittelt dann sind Sie bei uns richtig!

Wir bieten 1x mtl. einen Gesprächskreis an im Seniorenbüro AKTIV in Windeck, Dreifelder Kirchweg (Dr. Molly-Haus) in Windeck-Dattenfeld, jeden 1. Montag im Monat von 19.30 - 21.00 Uhr, Leitung: Doris Steubesand, Tel.: 0 22 41 / 12 09 - 305, -311 Alzheimer Beratungsstelle der Caritas "Leuchtturm"



Bild: Susanne Rama

Miteinander statt Nebeneinander:

Am 20.07.03 fand das Benefizkonzert von Young Hope Chor & Band Eitorf e.V. zugunsten der MS-Gruppe Troisdorf / Siegburg statt. Manfred Strässer, der die Gruppe schon seit 21 Jahren ehrenamtlich betreut, konnte als Schirmherrin die stellvertretende Landrätin Uta Gräfin Strachwitz gewinnen. Ort der Veranstaltung war das Siegburger Stadtmuseum.

In ihrer Begrüßungsrede ging die Gräfin auf die vielseitigen Gründe ein, die zum Aufsuchen einer Selbsthilfegruppe führen. Im Vordergrund stehe die Bewältigung der Krankheit, die berufliche, soziale und familiäre Probleme verursachen kann. In den Gruppen verbinde das gemeinsame Schicksal, und man beuge der Isolierung vor.

In dem vielseitigen Programm bot Young Hope u.a. Pop-Songs, Oldies und Gospels. Man dankte es ihnen mit "standing ovationes" und ließ sie ohne Zugaben nicht gehen.

Nochmals DANKE Young Hope und Schirmherrin Gräfin Strachwitz.

Susanne Rama

FORTBILDUNGEN

Fortbildung für Frauen:

Gruppenleitung und Gesprächsführung

An diesem Wochenende werden Kenntnisse für die Leitung von Gruppen, Gremien und Gesprächen vermittelt. Grundlagen und Regeln der Kommunikation, Gesprächsführung und die Rolle der Leiterin werden mit Hilfe von Arbeitspapieren, Gesprächen und Übungen erarbeitet.

Veranstalter:

Gemeinschaft Katholischer Berufstätiger Frauen im Erzbistum Köln

Termin:

Sa, 14.02.04, 10 Uhr bis
So, 15.02.04, 15 Uhr

Ort:

Katholisch-Soziales Institut, Bad Honnef

Auskünfte:

Aufermann/Hallet: 0221 / 16 42 - 12 53

LESERBRIEF

Zum Schwerpunktthema MS

Ausgabe 1.03

Es wäre wünschenswert, wenn in der Öffentlichkeit ein breiteres Wissen über MS vorhanden wäre und damit auch Vorurteile abgebaut werden könnten.

Schade finde ich deshalb, dass das Titelbild so düster ist und insofern auch abweicht von den Textbeiträgen, die doch dazu auffordern, trotz der schweren Krankheit nicht jeglichen Lebensmut zu verlieren.

Ich glaube, dass dieses Bild Nichtbetroffene eher abschreckt, sich einmal intensiver mit dem Krankheitsbild zu beschäftigen.

Annemarie Schiemann
Praktikantin bei KISS

BUCHTIPPS

"Es ist normal, verschieden zu sein!"

Verständnis und Behandlung von Psychosen. (eine Broschüre für alle, geringe Gebühr) erhältlich beim Dachverband psychosozialer Hilfsvereinigungen, Thomas-Mann-Str.49a 53111 Bonn
Tel.: 0228 - 63 26 46

Erfahrungsberichte:

Dorothea S. Buck-Zerchin

"Auf der Spur des Morgensterns - Psychose als Selbstfindung"

TB, Econ&List
München 1999

"Lasst Euch Nicht Entmutigen"

Texte (1968 - 2001)
TB Norderstedt: Anne Fischer
Verl., 2002, ISBN 3-926049-32-4

Sibylle Prins

"Gut, dass wir

mal darüber sprechen!"

Wortmeldungen einer Psychiatrie-Erfahrenen
TB 2001 Paranus Verlag der Brücke
Neumünster gGmbH
ISBN 3-926200-49-9,
Euro 12,80

TERMINE

KISS lädt ein:

17.01.04 - zu einem Nachmittag für Angehörige 15 - 18 Uhr, Bürgerhaus Spich

29.02.04 - Krankenhaus Siegburg Wanderausstellung:
"Selbsthilfe macht selbstbewusst"

27.03.04 - Onkologisches Forum in Köln

30.03.04 - Einsendeschluß Fotowettbewerb

Mai 2004 - Gesamttreffen

In der nächsten Ausgabe:
Demenz

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 Anfallskrank Angehörigengruppen Ängste Anonyme Alkoholiker Anonyme Essgestörte Aphasie Arbeitslosigkeit Asthma Aufmerksamkeitsdefizite Autismus | <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> Darmerkrankungen Demenz/Angehörige Depression Diabetes Diabetes - Eltern betroffener Kinder Drogen | <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>L</p> <ul style="list-style-type: none"> Lactose-Intoleranz Lesben Lupus Erythematodes | <p>P</p> <ul style="list-style-type: none"> Panikattacken Parkinson Patienteninitiative Pflegende Angehörige Phenylketonurie Plasmozytom Pro Patient Psoriasis Psychiatrie-Erfahrene Psychisch Kranke / Behinderte Psychisch Kranke / Angehörige | <p>T</p> <ul style="list-style-type: none"> Tauschring Teilleistungsstörungen Tinnitus Trauer Trauernde Eltern Trennung / Scheidung Tumorerkrankungen |
| <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> Bechterew Behinderte Betreuung Beziehungsstörungen Blinde u. Sehbehinderte Brustkrebs | <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Eltern-Kind-Gruppen Emotions Anonymous Endometriose Erwachsene Kinder Suchtkranke Esstörungen / Angehörige | <p>I</p> <ul style="list-style-type: none"> Insuliner | <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>R</p> <ul style="list-style-type: none"> Rabenmütter Rheuma | <p>U</p> <ul style="list-style-type: none"> Ungewollt kinderlos |
| <p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> Co-Abhängigkeit Colitis ulcerosa Cystische Fibrose | <p>F</p> <ul style="list-style-type: none"> Frauen Frauenselbsthilfe nach Krebs Freiwillige | <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>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>V</p> <ul style="list-style-type: none"> Verwaiste Eltern Verwitwete Menschen |
| | <p>G</p> <ul style="list-style-type: none"> Geburt Gehörlose Geistig Behinderte Gewalt, Männer und ... Gewalttatenopfer | | <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>W</p> <ul style="list-style-type: none"> Wachkoma Wissenbörse | |

