

Schwerpunkt heute:

Angst essen Seele auf

(Faßbender-Filmtitel)

- Soziale Phobie -



Infos

KISS-Direkt

Termine/Tipps/Fortbildungen

Selbsthilfegruppen

Neue Gruppen

Buchtipps

Bitte jetzt schon Termin vormerken:

KISS und Selbsthilfegruppen feiern ! Feiern Sie mit!

**Freitag, 6. Dezember 2002 , ab 17.30 Uhr im Bürgerhaus Spich
mit INFOS, TANZ UND TOMBOLA und einer Überraschung!**

**Das Bürgerhaus ist behindertengerecht, Parkplätze sind
vorhanden**

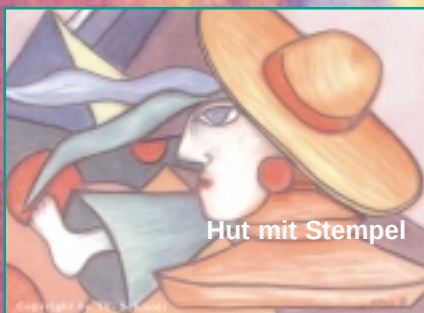
**Infos und Anmeldung
bei der KISS, Tel. 0 22 41/949 999**

ARS Anima, Künstlerkreis, Ausstellungsmöglichkeiten (kostenlos nur für Betroffene)

Ausstellungen in 2002:

**31.10. - 09.11.02 „Ein Christkind hat Glück“
Ausstellung mit Werken von Jörg Neuneier
Rathaus Bornheim
09.11.02, 11 Uhr - Finissage**

**05.11. - 14.11.02 zum Gedächtnis von Rudolf Köhler, Rathaus Bad Honnef
Di, 05.11.02, 18:00 Uhr - Eröffnung
Do, 14.11.02, 18:00 Uhr - Auktion von 20 Werken des Künstlers zu Gunsten
der Deutschen Krebshilfe e.V. Bonn und Ars Anima Künstlerkreis der AG
Psychiatrieerfahrene, Bonn Rhein-Sieg
Durch die Auktion führt die Landtagsabgeordnete Frau Milz**



Hut mit Stempel



Mütze



Fäden

„**Bilder aus den Tiefen der Seele**“ zeigten die Mitglieder der Gruppe "Ars Anima" im Herbst 2001 im Foyer der AOK Rheinland in Siegburg. „**Ars Anima**“ - das ist eine Gruppe von Hobbykünstlern, die 1999 aus der "AG der Psychiatrieerfahrenen Bonn/Rhein-Sieg" heraus entstand.

In Siegburg zeigte die Gruppe eine Fülle von sehr interessanten Bildern. Sie sind mit den unterschiedlichsten Materialien gemalt, sind mal abstrakt, mal mehr realistisch, auf jeden Fall aber ausdrucksstark und ansprechend. Einige wenige, gelungene Skulpturen ergänzen die Ausstellung.

Er, (Jörg Neuneier), wie auch die anderen Aussteller malen nicht nur aus Therapiezwecken, sondern einfach aus Freude an der Kunst und der Möglichkeit, seelische Befindlichkeiten auf diese Weise ausdrücken zu können."

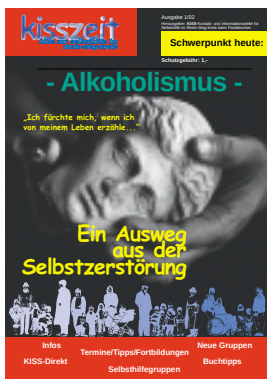
Copyright by J. Neuneier

**Ansprechpartner: Jörg Neuneier,
Tel.: 0 22 27 / 77 86 (10:00 - 19:00 Uhr)
oder über KISS (0 22 41 / 94 99 99)"**

In eigener Sache

Mit dieser Ausgabe „kisszeit“ halten Sie die 2. Ausgabe unserer Selbsthilfzeitung in Händen!

Vielleicht gehören Sie auch zu den Lesern und Leserinnen, die die erste „kisszeit“-Ausgabe als gelungen bezeichnen würden, jedoch erstaunt oder irritiert waren, ob des Hochglanzpapiers!



Der Grund für dieses hochwertige Papier liegt darin, dass ein großzügiger Sponsor - **drucklinie GmbH, Detmold** - dieses chlorfrei gebleichte Bilderdruckpapier aus Lagerbeständen zur Verfügung gestellt hat. Wir - das Redaktionsteam - bedanken uns noch einmal recht herzlich für diese Unterstützung!

Die vorliegende Ausgabe beschäftigt sich mit dem Thema „Soziale Phobie“, das die Selbsthilfegruppe „Nur Mut“ maßgeblich gestaltete. „kisszeit“ erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, möchte vielmehr Gelegenheit bieten, sich dem Thema zu nähern und Möglichkeiten des Umgangs mit diesem aufzeigen. Diese können sehr vielfältig sein, wie der Bereich der Selbsthilfe an sich. Betroffene müssen für sich selbst herausfinden, welchen Weg sie beschreiten wollen. Den ein oder anderen Weg können wir mit der „kisszeit“ aufzeigen.

Die 3. „kisszeit“ mit Schwerpunktthema „Multiple Sklerose“ erscheint voraussichtlich Anfang Dezember 2002.

Für das Redaktionsteam

Marita Besler
Marita Besler

Editorial

Sehr verehrter Leser, sehr verehrte Leserin!

Mein Name ist Luise Lembke, ich bin die Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe „Nur Mut“ in Siegburg, eine Gruppe für Ängste und Soziale Phobie.

Als Betroffene der Sozialen Phobie habe ich diese Gruppe vor 5 Jahren ins Leben gerufen und wir haben mittlerweile 20 Mitglieder.

Soziale Phobie - ein Fremdwort? Was bedeutet es eigentlich? Ich habe diese Krankheit auch nie gekannt, bevor ich mich als Betroffene über



Luise Lembke

Therapeuten und Fachlektüre informiert habe.

Die Soziale Phobie ist seit vielen Jahren eine von Ärzten und Psychologen anerkannte ernste psychische Krankheit, die den Betroffenen in den Wahnsinn treiben kann. Sie entsteht oftmals durch Minderwertigkeitskomplexe und bringt das Selbstbewusstsein auf den 0-Punkt, man traut sich nichts mehr zu.

Sie kann in jedem Alter auftreten, sie meldet sich nicht an, sie schleicht sich wie eine böse Schlange in die Seele der Betroffenen und hat einen, wenn man labil ist, ganz schnell im Griff. Die Angst vor Menschen frisst den Patienten fast auf, und er versucht alles, um diese peinliche Angst zu vertuschen, oft mit Alkohol oder Beruhigungsmitteln.

Ich denke aus meiner Sicht, die Soziale Phobie ist die Angst aller Ängste, weil sie peinlich ist. Man verschweigt sie und leidet still vor sich hin.

Leute, die diese Probleme nicht haben, können sich nicht vorstellen,

was ein Sozial Phobiker durchmacht, wie oft er am Verzweifeln ist. Er meidet alle Kontakte, weil er sich von allen Menschen unverstanden fühlt, er bekommt Herzrasen und Schweißausbrüche in Menschenmengen, er stottert und wird rot beim Blickkontakt. Er ist nervöse und zappelig, seine Hände zittern, wenn andere ihn beim Essen und Trinken zuschauen, er fühlt sich von allen Leuten beobachtet. Er zieht sich immer mehr in sein Schneckenhaus zurück und hat bald kaum noch Kontakte, er ist schnell ein seelisches Wrack, möchte nur noch sterben.

Ich, als Betroffene habe viele Jahre mit dieser schrecklichen Sozialen Phobie und vielen Beruhigungspillen gelebt. Es hat lange gedauert, bis ich mich einem Therapeuten anvertraut habe. Dadurch habe ich meine jahrelange Medikamentensucht überwunden und im Rhein-Sieg-Kreis eine Selbsthilfegruppe gegründet.

Ich habe mich viel mit Ängsten beschäftigt, indem ich mich durch eigene Lektüre geoutet habe. Ich kann heute nach 6 Jahren Therapie behaupten, dass, wer sich von den Ängsten ablenkt und sich mit schönen Dingen beschäftigt, unbedingt eine Chance hat, sich aus dieser teuflischen Angst zu befreien.

Unsere Gruppe heißt jedes neue Mitglied herzlich willkommen!

In diesem Sinne "Nur Mut"

Ihre

Luise Lembke
Luise Lembke

Editorial

S. 3



Marita Besler
stellt „kisszeit“ vor



Raimund Schultes
als Leiter über den Kreuzbund
und die Selbsthilfegruppe Siegburg/St. Augustin

Inhaltsverzeichnis/Impressum

S. 4 - 5

Schwerpunktthema

S. 6 - 7

Mein Weg aus der Abhängigkeit

„Ich fürchte mich,
wenn ich von meinem Leben erzähle....“

Ein Betroffener berichtet aus seiner Sucht

Der persönliche Lebensbericht von Peter, 58,
als Weg, die Trostlosigkeit der Sucht und den
Ausweg der Trockenheit zu akzeptieren.



Der Kreuzbund e.V. - Eine Suchthelfergemeinschaft

S. 8 - 9

Die Gruppen Siegburg/St. Augustin und Troisdorf stellen sich vor.

Schwerpunkt allgemein

S. 10

Die Anonymen Alkoholiker
Zahlen zum Suchtmittelkonsum in der Bundesrepublik

KISS Direkt

S. 11

Viel Hilfe für Selbsthilfegruppen
Die AOK-Rheinland überreicht einen Scheck

Neujahrsempfang am 14. Januar 2002
Die KISS hatte alle SHG und interessierte Gäste geladen

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

S. 12

Hennefer Selbsthilfegruppe für Lupus Erythematoses Patienten
Bechterew-Selbsthilfegruppe
SHG-Narkotics

Selbsthilfegruppen/Infos

S. 13

Multiple Sklerose Gruppe Ruppichterath
Neue Gruppen
Info zu AG Psychiatrieerfahrene Bonn/Rhein-Sieg

Fortbildungen/Termine

S. 14

Paritätisches Bildungswerk
Fortbildungsbausteine als Hilfe zur Selbsthilfe
Diakonisches Werk „Workshop“
Gustav-Stresemann-Institut
Termine KISS

Tipps und Termine

S. 15

20 Jahre MS-Gruppe Troisdorf/Siegburg
Gelbe Seiten - ein kostenloses Angebot
„Allergiker aufgepasst“
Gruppe Netzwerk Hypophysen- und
Nebennierenerkrankungen e.V.

Impressum

„kisszeit“ erscheint 3 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:
dsg-werbung, Buchholz
E-mail: dsg_werbung@debitel.net

**Mitarbeit, Impulse, Redaktion und
Realisation:**(alphabetisch)
Marita Besler, Manfred Drobig, Volker Görnert,
Helga Von Homeyer, Barbara Hünigshausen-
Susanne Rama, Manfred Strässer,
Heike Trapphoff, Horst Wenzel

Auflage: 3000 Exemplare - Schutzgebühr: 1,-

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

„Nur Mut“

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Kontaktangst (soziale Phobie) und Panikattacken.

Angst essen Seele auf (Faßbender-Filmtitel) - Soziale Phobie -

Was ist eine soziale Phobie?

von Barbara Hünigshausen, Redaktionsmitglied

Soziale Phobie ist eine Form der Angst. An sich kann sie jedoch nützlich und ein Schutz sein, um z. B. nicht auf dem Geländer einer 100 m hohen Brücke zu balancieren. Und

aus Angst, Vermeidung, Hilflosigkeit und Vereinsamung zu durchbrechen.

1. wirkungsvolle Medikamente
2. Verhaltenstherapie u.a.
3. gezieltes Üben des Umgangs mit Angstsituationen.

Es geht jedoch nicht von heute auf morgen. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu suchen. Informieren Sie sich und fragen Sie z. B. die Troisdorfer KISS.



Quelle:

**Ratgeber: Soziale Phobie
- Wege aus der Sozialen
Phobie** von
Hans- Ulrich Wittchen,
Esther Beloch, Ela Gar-
czynski,
Hrsg. Roche Pharma,

anzufordern bei:

**Hoffmann-La Roche AG,
Stichwort: Broschüre
Soziale Phobie
Postfach 120, 79630
Grenzach-Wyhlen**

unsere Vorfahren konnten durch den hohen Adrenalinausstoß in der Gefahr schneller vor Feinden weglaufen.

Was unterscheidet die soziale Phobie von Angst, Schüchternheit oder einer kurz andauernden schwierigen Situation?

Sie entsteht durch eine Entgleisung der normalen und biologisch festgelegten Angstabläufe und hat einen körperlichen Anteil, einen gedanklichen und gefühlsmäßigen Anteil und einen Verhaltensanteil. Im Unterschied zur Angst tritt die soziale Phobie

- unangemessen intensiv und häufig auf
- dauert zu lange
- führt dazu, dass sozialen Situationen zunehmend aus dem Weg gegangen wird, sie vermieden werden
- verursacht Einschränkungen im Leben
- ist mit dem Verlust der Kontrolle über das Auftreten und Andauern verbunden
- verursacht starkes Leiden

Soziale Phobie führt auch, wenn sie zu lange andauert, in 30 Prozent der Fälle zu einer Depression.

Rückzug und Abwarten ist der falsche Weg. Es gibt Hilfen, den Teufelskreis

Angst vor der Angst -

Erfahrungsberichte und Texte von Mitgliedern der Selbsthilfe- gruppe „Nur Mut“

Jeder der damit zu tun hat, weiß, was das heißt. Auch ich war betroffen aufgrund posttraumatischer Erlebnisse

von Helga von Homeyer, Redaktionsmitglied

Meine Körpersymptome: Magenflatulenz, bis hin zu Schmerzen im Magen als läge glühende Kohle darin, Herzrasen, Schweißausbrüche, Schwindel. Angst vor dem Einkaufen in Supermärkten wegen der Schlange an der Kasse, ich konnte nicht mehr Autofahren, laute Musik, laute Menschen; all das hat meine Unruhe, Panik und Angst hervorgerufen. Es war schrecklich. Ich ging barfuß durch die Hölle. Während einer Therapiestunde fragte mich meine Therapeutin: "Wie nennen wir denn ihre Angst?" Ich sagte: "Mr. Angst" und lächelte. Therapeutin: "Warum lächeln sie?" Ich sagte: "Ich sehe gerade Charly Chaplin vor mir". Von dem Moment an habe ich mit Charly zusammen gearbeitet. Er war mein ständiger Begleiter. Ich redete mit ihm und transferierte meine Angst

praktisch auf ihn. So überwand ich mich eines Tages und ging mit Charly zum Auto. Er stieg als Beifahrer ein und ich sagte ihm: "Okay Charly, wir gehen jetzt auf die Autobahn, du darfst keine Angst haben, auch wenn ich richtig Gas gebe, und sollten wir in einen Stau kommen, dann bleib bitte ganz locker, hab keine Panik, denn er löst sich auch wieder auf." Somit musste ich mich um Charly's Wohl kümmern und fuhr und fuhr und fuhr! Es klappte hervorragend, ich war sooo stolz auf mich als ich am Ziel ankam und genehmigte mir eine Belohnung - Zwetschenkuchen mit Schlagsahne.

Fortan begleitete mich Charly beim Einkaufen und bei allen anderen Vorhaben. In einem Supermarkt setzte ich Charly in den Einkaufswagen und blieb mit ihm für 20 Minuten zwischen den Regalen stehen um zu prüfen, ob ich dem Druck gewachsen war. Mir waren die anderen Einkäufer total egal, nur ich zählte in dem Moment. Ich redete die ganze Zeit mit Charly und wir gewannen.

Zu Weihnachten bekam ich "Charly Chaplin" in Form einer wunderschönen Marionette geschenkt, die jetzt bei mir im Büro (zu Haus) hängt.

Jetzt hieß es, Konfrontation in jeder Beziehung. Ich wollte diese verdammte Angst, Unruhe und die Körpersymptome wieder loswerden. Gut dosiert stellte ich mich den Situationen und merkte, dass es täglich besser wurde. Ferner stellte ich fest, dass ja gar nichts passierte. Ich fiel nicht ohnmächtig um und die größte Angst, die vor dem Tod, bewahrheitete sich auch nicht.

U.a. habe ich sehr viel über Angst und Panikattacken gelesen und ging der Sache auf den Grund. Mir war klar, dass alles nur im Kopf passiert. Ich begann meine eigene "kognitive Therapie". Neurotransmitter sind für die Informationsübertragung und Reizweiterleitung an die Neuronen verantwortlich und treffen auf nahegelegene Rezeptoren, die dann durch die Neurotransmitter erregt werden. Fazit: Angst, Panikattacken und das ganze Spiel mit den Körpersymptomen geht los. Wichtigste Neurotransmitter sind Noradrenalin, Serotonin und Dopamin. Auch spielen die Amygdala (mandelförmig groß im Zwischenhirn), der Hypothalamus und Hippocampus eine wesentliche Rolle bei der Auslösung von Angst. Durch die auftretenden

„Nur Mut“

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Kontaktangst (soziale Phobie) und Panikattacken.

Reize wird die Amygdala aktiviert und der Teufelskreis kann beginnen. Kürzlich bemerkte ich meine Körpersymptome, obwohl mir ein sehr positives, emotionales Erlebnis widerfuhr. Auch durch diese positiven Reize wurde die Amygdala aktiviert. Nach all diesen Erkenntnissen konnte ich besser mit meiner Angst umgehen und sie schließlich auch besiegen. Viele Wege führen nach Rom und viele auch aus der Angst heraus. Einer davon war mein Charly.

Die versteckte Angst -

von Gertrud, 60 Jahre

Vor etwa 10 Jahren überfiel mich ein furchtbarer Schwindel mit depressiven Stimmungen in den Wintermonaten.



Helga von Homeyer

Ich habe viele ärztliche Untersuchungen durchgemacht, aber ohne krankhaften Befund. Was für einen Moment half, dass waren die Infusionen. Aber der Schwindel kam wieder, meistens in den Wintermonaten. So kam ich dann zu meinem jetzigen Neurologen. Nach zweijähriger Behandlung sagte er zu mir: „Ihnen fehlt die Stabilität in der Kindheitsentwicklung, der Schwindel ist durch Angst ausgelöst.“

So machte ich eine Psychotherapie durch, wo ich meine Lebensgeschichte durcharbeiten mußte. Es war ein sehr schwerer Weg, der mich viele Tränen und viel Kraft gekostet hat. Aber meine Psychologin hat mich immer wieder aufgefangen, ein Dankeschön an Sie. Zwar habe ich heute immer noch die Phobie, aber ich nehme Medikamente und kann damit soweit leben. In der Selbsthilfegruppe, wo ich seit einem Jahr bin, habe ich einen starken Halt gefunden.



Angst sieht man nicht...

von Anneliese

Ich wurde mit einer Körperbehinderung geboren und meine Kindheit war mit vielen Angst- und Panikzuständen verbunden. Es wurde nicht Angst genannt, sondern ich sei fahrig, zappelig und nervös. Der Zustand trat verstärkt vor medizinischen Untersuchungen, vor Arztbesuchen oder Klinikaufenthalten auf. Sie meinten, es sei eine Marotte und ich solle mich nicht so anstellen. „Es ist nicht schlimm“ und „es geht vorüber“, aber es war schlimm und es ging nicht vorüber. Ich war verunsichert.

Im Jahr 1990 starb meine Mutter, die Angstzustände kamen wieder. Wenig später wurde ich aus dienstlichen Gründen auch noch versetzt. Diese weitere Trennung und Verunsicherung verschlimmerte meinen Zustand erheblich. Ich bekam keine Luft, bei jeder Kleinigkeit mit Menschen bekam ich Panik- und Angstzustände. Ich zog mich in mein Schneckenhaus zurück, brach die menschlichen Kontakte ab.

Die Arbeitssituation wurde immer schwieriger, ich stand ständig in Alarmbereitschaft, nicht zu versagen und „voll da“ zu sein. Manchmal glaubte ich, verrückt zu werden. Meine Gedanken waren schon, das ich dachte, jetzt einschlafen und nicht mehr aufwachen, so hätte ich meine Ruhe und... Die

Angst nagte so an meinem Innersten, dass ich immer öfter zum Süßen und zum Alkohol als zur festen Nahrung griff. In dieser Belastungssituation bekam ich eine weitere chronische Krankheit. An meinem Arbeitsplatz spitzte sich die Lage zu, ich wurde häufiger krank. Beim Kontakt mit der Chefin bekam ich Schweißausbrüche, machte ich alles falsch, war ich wie gelähmt. Mein Arzt klärte mich endlich auf und nannte die Krankheit „Angst“. Ich wusste nicht, was ich damit anfangen sollte. Ich las Artikel, Zeitschriften, Bücher, viel wurde damals noch nicht darüber geschrieben. Ich besuchte zwei Jahre in der VHS Selbsterfahrungs- und Selbstsicherheitskurse. Auch eine Therapie machte ich, um meine kranke Seele zu heilen. Die

Psychologin machte mir Mut und ich ließ mich versetzen. Es wurde nicht besser. Ich nahm wieder Pillen, Süßes und Alkohol zur Beruhigung zu mir. In dem Jahr lernte ich eine Heilerin kennen, die mich zwar nicht gesund machte, mir aber viel Kraft gab. Mein Körper und meine Seele waren ein Wrack geworden und die Angst bestimmte mein Leben. Eines Tages, es war die Adventszeit 2000, las ich im Rundblick die Anzeige von einer Selbsthilfegruppe „Nur Mut“. Die Beschreibung sprach mich an, aber ich brauchte noch 5 Monate, um endlich Frau L. anzurufen. Sie hatte eine warme, freundliche gutmütige Frauenstimme und hatte Verständnis für meine Probleme. Seit 2 Jahren kenne ich die Selbsthilfegruppe „Nur Mut, die Angst zu besiegen“, ich gehe regelmäßig hin und es geht mir schon viel besser. Wir unterstützen uns gegenseitig und helfen uns alle zusammen. Die Hoffnung, das Verständnis und das Zusammengehörigkeitsgefühl in der



von Susanne Rama

Gruppe wird groß geschrieben. Man ist mit dieser Krankheit nicht mehr allein. Ich falle nicht mehr so tief und die Angst ist nicht mehr gefährlich, sondern nur noch unangenehm.

Ein Zitat zur Angst

- eingesandt von Michael S. -

„Der Beginn der Angst ist das Ende des Glaubens.

Der Beginn des wahren Glaubens und Vertrauens ist das Ende der Angst.“

Auch Prominente kennen Ängste

von Susanne Rama

Es gibt viele Arten von Ängsten. Selbst Prominente wie Joachim Fuchsberger sind davon betroffen. Er hat z.B. Platzangst u. Aufzugsprobleme, wie kürzlich in einer Talksendung bekannt wurde. „Ich bin ein Schisser“. Diese sehr menschliche und sympathische Äußerung zeigt, daß er sich der Tatsache nicht verschließt sondern humorvoll stellt. Rainer Werner Fassbender, ein bekannter deutscher Regisseur, hat seine Ängste und Phobien in Filmen verarbeitet. Die Angst vor Einsamkeit war nicht nur Bestandteil seiner beruflichen Werke sondern auch seines Lebens! Einen seiner Filmtitel „Angst essen Seele auf“ haben wir für die heutige Ausgabe gewählt. Soziale Phobie - die Angst vor Menschen - führt unweigerlich in die Einsamkeit.

Bei allen Angstformen gilt - man ist damit nicht allein! !! Sie sind häufiger verbreitet als man denkt - nur die wenigsten reden darüber aus Furcht davor, als schwach zu gelten. Es möchte jeder total "taff sein", auch wenn er es in Wirklichkeit gar nicht ist. Dabei ist doch nur der wirklich stark, der zu sich selbst steht, sich annimmt so wie er ist und es nicht nötig hat, der Umwelt etwas vorzumachen! !! Mit Beeinträchtigungen zu leben - egal welcher Art - ist schwierig und erfordert besondere Fähigkeiten, die man sonst vielleicht gar nicht entwickeln würde. Man bekommt einen anderen Blick auf das Leben; freut sich an "kleinen Dingen", wird dankbarer und sieht vieles nicht mehr als selbstverständlich an, was es vorher war. Dies ist eine dazugewonnene Eigenschaft, die manch anderem fehlt und ein großes Manko bedeutet! ! Wenn man es trotz der erschwerten Bedingungen schafft, kann man stolz auf sich sein! ! Nur wer auch Niederlagen und Täler kennt, weiß den Gipfel besser zu schätzen.

5 Jahre Soziale Phobie Selbsthilfegruppe „Nur Mut“

von Susanne Rama

Am 10.04.1997 gründete Frau Luise Lembke ihre Gruppe "Nur Mut" gegen Soziale Phobie; mittlerweile beinhaltet die Gruppe auch andere Ängste. Am Montag den 15.04.02 fand in der Fabrik Siegburg ein kleiner Umtrunk

„Nur Mut“

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Kontaktangst (soziale Phobie) und Panikattacken.

bei Sekt und Orangensaft für die Teilnehmer statt. Eine Journalistin vom General-Anzeiger war einige Zeit anwesend und informierte sich über die Sachverhalte Soziale Phobie, unterhielt sich mit einigen Betroffenen, erkundigte sich nach den Beweggründen eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen und bekam Auskunft über gemeinsame Aktivitäten. Die Gruppe hat ein bis zwei Mal im Jahr eine Therapeutin als Diskussions- und Informationspartnerin zu Gast. Von dem Krankenkassenzuschuß wird Fachliteratur gekauft und die Deutsche Angstzeitschrift "DAZ" bezogen, die wirklich sehr zu empfehlen ist.

„Nur Mut“

trifft sich regelmäßig
alle **zwei Wochen**
montags, 19:00 - 21:00 Uhr in
„Fabrik Siegburg“, Lindenstr. 58
Siegburg-Zange

Ansprechpartnerin:
Luise Lembke
Termine telefonisch zu erfragen
Tel.: 0 22 41 / 33 80 14

PANIKATTACKEN

(Auszug aus einem Interview der Zeitschrift "Bunte" mit Dr. Heinrich Benz, Experte für Panikstörungen und Phobien, Leiter der Psychologie der Christoph-Dornier-Klinik in Münster. Das Interview führte Frau Marion Grillparzer. Bunte, Nr. 29, 2001, S. 65 - 71. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlages)

„8 Millionen Deutsche leiden an dieser Krankheit, drei Millionen sogar chronisch.

Wir leben in einer Gesellschaft der Starken - Brutstätte für eine immer häufiger auftretende psychische Störung: das Paniksyndrom. Neue Studien zeigen: Jeden zehnten Deutschen macht die Angst krank. Und nur jeder Dritte wird vom Arzt behandelt. Die Angst sucht sich ihre Opfer überall: unter Schönen, Berühmten und Reichen, in Chefetagen und am Fließband. Sie kommt überfallartig ohne Grund und schlägt hart zu: Angst lässt das Herz rasen, die Hände zittern, bis man meint, sterben zu müssen. Und wenn sie unbe-

handelt bleibt, führt sie in die Depression, Sucht und Isolation....

Angststörungen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Was versteht man darunter?

Wir kennen unterschiedliche Formen: Phobien sind z.B. Ängste, die sich auf bestimmte Dinge oder Situationen beziehen, etwa Panik vor Spinnen, vor Höhen, engen oder weiten Räumen, Menschenmengen, vor dem Fliegen. Dazu zählt auch die Agoraphobie. Multiple Ängste - vor dem Fahrstuhl, beim Einkaufen, im Zug, immer, wenn man befürchten muss: Jetzt kann mir keiner helfen....

Die erste Attacke taucht häufig unvermutet auf?

Ja. Stellen Sie sich vor: Es ist drückend warm, Freitagnachmittag. Man ist gestresst, das Kaufhaus voll. Der Körper reagiert normal. Das Herz schlägt schneller, es wird einem übel. Ganz natürlich. Doch der Mensch neigt dazu, sich Sorgen zu machen. Nur: Der eine geht an die Luft, atmet durch. Alles vorbei. Der andere schürt in seinem Kopf Katastrophengedanken: Ich werde ohnmächtig, ich muss sterben. Und das lässt das Herz noch schneller schlagen - ruft eine Panikattacke hervor.

Sind die Symptome nicht gefährlich?

Nein. Sie bereiten den Körper einfach auf Flucht vor. Was die Menschen krank macht, ist nicht die Angst selbst, sondern die Angst vor der Angst. Nämlich, dass sie wieder zuschlägt.

Angst begleitet uns doch seit Urzeiten - und ist eigentlich ein wichtiger Beschützer?

Angst ist ein sinnvolles, gesundes Gefühl, das uns hilft, durchs Leben zu kommen. Ein uraltes biologisches Programm. Ein Mensch, der es nicht eingebaut hat, ist nicht überlebensfähig.

Wie läuft das Programm ab?

Auf gewisse Bedrohungen muss ein Organismus, egal ob Krokodil oder Mensch, schnell reagieren. Darum gibt es für bestimmte Reize Abkürzungen im Gehirn: Wenn man etwas sieht, was am Boden krabbelt, schnell auf uns zufährt oder laut knallt, wird der Körper schon aktiviert, ohne dass der Geist das einordnet oder erklären kann. Das Gehirn erkennt die Gefahren, bereitet den Körper auf Angriff oder Flucht vor - ohne dass einem bewusst wird, dass man Angst hat. Blitzschnell schüttet die Nebenniere Adrenalin aus. ... In Sekunden-

„Nur Mut“

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Kontaktangst (soziale Phobie) und Panikattacken.

bruchteilen springt man zur Seite, läuft weg, schlägt zu ... So funktioniert Angst.

Es heißt, das Zentrum der Angst liegt in der Amygdala, dem Mandelkern im Zwischenhirn?

Genau. Dieser Bereich ist die Brutstätte der Gefühle, auch der Angst. Die Amygdala nimmt irgendein Umweltsignal - ein Geräusch, Dunkelheit oder drückende Hitze - unbewusst wahr und löst diese ganzen körperlichen Reaktionen aus....

Sieben Jahre kann es dauern, bis man herausfindet, dass man krank vor Angst ist. In dieser Zeit hat die Angst den Menschen doch längst zerfressen ...

Die Symptome der Angst sind ja vielfältig. Herzbeschwerden, Schwindel, Schlafstörungen, Darmprobleme ... Da der Betroffene nicht weiß, was mit ihm los ist, macht er beim Internisten ein Blutbild, dann eine Darmspiegelung, beim Kardiologen ein EKG. Meistens lautet die Diagnose: "Sie sind völlig gesund".

Und das treibt erst recht in die Krankheit hinein?

Ja. Denn es bleiben nur zwei Möglichkeiten: Der Spezialist hat eine seltene Krankheit übersehen oder man muss an sich selbst zweifeln - beides ist nicht gerade beruhigend. Betroffene ziehen sich immer wieder zurück. Erst meiden sie nur den Ort, die Situation, wo die Angst das erste Mal aufgetreten ist, dann können sie nicht mehr einkaufen gehen, nicht mehr zum Briefkasten. Irgendwann leben sie in völliger Isolation. Die Angst vor der Angst beherrscht das ganze Leben.

Betroffene leiden oft unter Depressionen?

Sehr häufig führt Panik in die Depression. Oder zum Alkoholmissbrauch - Alkohol ist angst-lösend. Frauen greifen häufiger zu Beruhigungstabletten....

Zwei Drittel der Betroffenen sind Frauen. Warum?

Gefährdet ist, wer alles perfekt machen will. Darum geraten Frauen wegen der Mehrfachbelastung - Haushalt, Familie, Beruf - schneller unter Stress und haben somit ein erhöhtes Risiko. Jungen lernen von klein auf, viel eher auf Konfrontationsskurs zu gehen.

Konfrontation ist ja auch Ihr Mittel im Kampf gegen die Furcht.

Ängste kriegt man nicht durch Verständnis und Gespräche weg.

Fahrrad fahren lernt man auch nicht dadurch, dass man darüber redet. Patienten müssen in der Konfrontationstherapie Angst erleben und lernen, sie zu bewältigen. Nur wer erlebt, dass er die Angst bewältigen kann, bekommt sie in den Griff.

Wie sieht das aus?

Man muss dem Patienten helfen, die Panik auszuhalten und aktiv zu überwinden. Der Therapeut geht mit dem Patienten, der enge Räume nicht aushält, in den Fahrstuhl, beruhigt ihn nicht, sondern versucht, die Furcht dosiert zu verschlimmern. Der Patient muss seine Todesangst spüren....

Geht man in eine angsterregende Situation hinein, meint man, dabei zu sterben...

Angenehm ist das sicher nicht. Aber notwendig. Man muss die Angst körperlich und emotional erleben, um sie zu besiegen. Aus einem einfachen Grund: Die Amygdala ist eine Kurzstreckenläuferin. Sie kann nur für eine gewisse Zeit aktiv sein, dann ist sie leer, hat keine biochemischen Stoffe mehr, die den Körper in Panik versetzen.

Wie lange dauert das?

Hochaktive Angst kann 30 Min. dauern. Dann wird sie weniger, verschwindet. Der Patient lernt: Mensch, ich kann drinnen bleiben im Fahrstuhl, oben auf der Brücke - ich habe keine Angst mehr. Er macht eine Erfahrung, die er noch nie in seinem Leben gemacht hat: ein Freiheitserlebnis.

Wann ist man geheilt?

Weil der Patient die Angst über lange Zeit antrainiert hat, muss er die Übungen mehrfach wiederholen. Erst mit Therapeuten, später allein. Nach zwei bis vier Wochen ambulanter Behandlung ist er geheilt....

Geben Sie keine Medikamente?

Nur wenn der Patient unter so starken Depressionen leidet, dass er nicht therapierbar ist, geben wir Serotonin-Wiederaufnahmehemmer. In der Regel behandeln wir nur die Angst, dann verschwindet auch die Depression. Auf keinen Fall geben wir Beruhigungsmittel. Die machen süchtig.

Wie groß ist die Chance, mit der Konfrontationstherapie seine Angst zu verlieren?

80 bis 90 Prozent bleiben stabil - also auch noch nach fünf Jahren.

„Aus der Seele einer Angstbetroffenen“

„Angst, ich hasse Dich.
Warum willst Du gerade mich?
Was habe ich Dir denn getan,
dass Du mich nicht in Ruhe lässt ?
Angst, ich hasse Dich wie die Pest.
Du frisst mich auf wie ein wildes Tier.
Doch diese Tiere sind vielliebler mir.
Du machst mich fertig Tag für Tag,
dass ich manchmal
nicht mehr leben mag.
Mein Talisman
ist die Beruhigungstablette.
Du hängst an mir wie eine Klette.
Wann lässt Du mich
aus Deinen Klauen?
Ich möchte so gern
in die Zukunft schauen.
Ich würde so gern wieder leben.
Weshalb musst Du
an meiner Seele kleben ?
Ich würde so gern wieder lachen
und mich nicht
zu Deinem Sklaven machen.
Ich würde so gern wieder tanzen.
Angst, lass mich raus
aus Deinem Ranz.
Ich würde so gern wieder reisen,
doch Du lässt mich
nicht aus Deinen Kreisen.
Ich würde so gern
wieder freier atmen
ohne Deinen Druck auf meiner Brust.
Aber sicher bist Du ein Sadist und
verspürst dabei noch große Lust.
Ich hätte so gern keine Schmerzen,
doch Ängste haben keine Herzen.
Ich würde so gern wieder lieben,
aber auch das
hast Du mir ausgetrieben.
Angst, ich hasse und verfluche Dich.
Angst, ich schreie, flehe und bitte,
verlasse mich.
Verschwinde endlich aus meinem
Leben und versuche nicht,
mich noch kleiner zu kriegen.
Ich brauche doch so dringend
meinen Seelenfrieden.
Doch Du lauerst schon mit Deiner
Horroratze und zeigst mir Deine
widerliche Fratze.“

(gefunden im Internet, Autorin unbekannt)

Expertenrat

Angst-Klinik der
Christoph-Dornier-Stiftung
Münster
Tel.: 02 51 / 4 81 00
www.panik-attacken.de

Psychotherapie-Informations-Dienst
Heilsbachstr. 22, 53123 Bonn,
Tel.: 02 28 / 74 66 99
www.psychotherapiesuche.de

Berliner Angstzentrum und Selbsthilfeprojekt:
AGORAPHOBIE e.V.
Tanusstr. 5, 12161 Berlin
Tel.: 030 / 8 51 58 24

Deutsche Gesellschaft für Psychoanalyse, Psychotherapie, Psychosomatik und Tiefenpsychologie
Johannesbollwerk 20, Hamburg
Tel.: 049 / 3 19 26 19
www.dgpt.de

Auch die **Krankenkassen** haben ein Verzeichnis zugelassener Psychotherapeuten.

[Kontakte zu Selbsthilfegruppen vermitteln:](#)

Nationale Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen (NAKOS)
Albrecht-Achilles-Str. 65, Berlin
Tel.: 030 / 8 91 40 19
www.nakos.de
und
KISS Rhein-Sieg
Landgrafenstr. 1, Troisdorf
Tel.: 0 22 41 / 94 99 99
www.selbsthilfenetz.de

Lebenszeit gewinnen.

Eine Umfrage des Instituts für Psychoanalyse, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin der Saarländischen Universitätskliniken belegt, dass eine Psychotherapie erfolgreich psychische Beschwerden verringern und das Allgemeinbefinden verbessern kann. Depressionen, Ängste und Panikattacken sowie anhaltende schlechte Stimmung waren die häufigsten psychischen Beeinträchtigungen, die die Betroffenen veranlasste, eine Psychotherapie zu machen.

Das Umfrageergebnis machte deutlich, je länger die Behandlung dauert, umso größer ist der Erfolg. Frauen haben der Umfrage zufolge bessere Chancen als Männer, dass eine Psychotherapie ihre Beschwerden verbessert. Die Umfrage ergab für die Behandlung durch den Hausarzt eine schlechte Bewertung.

„Die Ärzte, die meist als erste konsultiert werden, erkennen psychische Störungen zu selten und überweisen schwerkranke Patienten zu selten an einen Psychotherapeuten.

Mehr Erfolg verspricht die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. Zwar reichen die Ergebnisse der Laientherapie nicht an die drei „großen“ psychotherapeutischen Verfahren (Tiefenpsychologie, Psychoanalyse, Verhaltenstherapie) heran, aber die Selbstbehandlung in Selbsthilfegruppen schneidet besser ab als die Behandlung beim Hausarzt.“

Ohne - wie sonst - ihre Ängste zu verheimlichen, können Gleichbetroffene in einer Selbsthilfegruppe über ihre Probleme sprechen. Gemeinsam können sie möglichen Ursachen und Entstehungszusammenhängen ihrer Erkrankung nachgehen und neue Bewältigungsstrategien finden und erproben. Durch Erarbeitung konkreter Handlungs- und Lebensziele nehmen Selbstvertrauen und Eigeninitiative zu, die psychische Verletzlichkeit ab.

dass jeder Mensch über eine veranlagte innere Struktur verfügt, die Vorlieben und Abneigungen bezüglich äußerer Einflüsse, aber auch seelische Reaktionsmuster und Krankheitsdispositionen beinhaltet. Bei den seelischen Reaktionsmustern finden wir z.B. Menschen, die schnell weinen, andere, die zu Jähzorn neigen, Menschen, die eher schwermütig sind und Menschen, die starke Ängste haben. Hierbei kennt die Homöopathie die Angst vor Höhe, vor Tieren, vor Verarmung, vor Dunkelheit, aber auch besonders solche, die Angst haben, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten oder öffentliche Plätze aufzusuchen. Wenn wir also solche veranlagten Muster voraussetzen, so gehen wir davon aus, dass Ängste veranlagt sein können und dass somit dieser Teil unserer Persönlichkeit auch erkranken kann. Wir sehen, dass es Menschen gibt, deren Angstpotential höher ist als bei anderen Menschen.

Wie kann es denn zu krankhaften behandlungsbedürftigen Ängsten kommen? Menschen, die aus ihrer Konstitution heraus ein höheres Angstpotential haben, können durch negative Lebensumstände wie Einsamkeit, Trauer oder andere seelische Belastungen bei ihrem Schwachpunkt erfaßt werden, das heißt, sie reagieren verstärkt auf neue, aber auch auf bekannte Situationen mit einer Art "irrationaler" Angst, die für die Lebensumstände der betroffenen Menschen weitreichende Folgen hat. Im Falle der sozialen Phobie bedeutet dies, dass betroffene Menschen in die soziale Isolation abgleiten.

Die Klassische Homöopathie hat große Erfahrung mit der Behandlung von Phobien und kann auf großen therapeutischen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Als ganzheitliche Methode verordnet sie Arzneien, die die körperliche und seelische Ebene durchdringen. Das bedeutet auch im Falle von Angsterkrankungen, dass die Ängste zur gesamten Gemütsstruktur und zum Erfahrungshintergrund des jeweiligen Individuums passen und als Teil der gesamten Persönlichkeit des erkrankten Menschen vom Homöopathen gesehen und behandelt werden. -

Was tun? - Behandlung im Test

„Fast die Hälfte der Deutschen ist im Lauf des Lebens mindestens einmal von einer ernsthaften Störung betroffen. Depressionen stehen noch vor den Rückenschmerzen als häufigste Ursache für eine Krankschreibung, und psychische Erkrankungen insgesamt sind der Hauptgrund, warum die Deutschen in Frühpension gehen.“
(Zitat: Stiftung Warentest, „test“ 2/2002, S. 91)

Dabei könnte eine Therapie das seelische Leiden lindern und kostbare

Klassische Homöopathie und Soziale Phobien „Wer keine Angst hat ist ein Dummkopf“

von Karin Treppner-Sawallisch
Heilpraktikerin

Die Klassische Homöopathie beurteilt Angststörungen aufgrund der Konstitutionslehre. Konstitution im homöopathischen Sinne bedeutet,



Jetzt eine KISS-Außenstelle linksrheinisch

Seit dem 13.März '02 gibt es auch linksrheinisch eine Anlaufstelle für Selbsthilfegruppen. Im **Sanitätshaus SaniDo**, Am Rathaus 13 b in 53347 Alter-Oedekoven ist Matthias Hübotter (Dipl. Pädagoge) für alle Belange im Selbsthilfebereich ansprechbar, jeweils dienstags zwischen 17 und 20 Uhr persönlich oder telefonisch unter **02 28 / 36 92 820**.

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



kisszeit

von Susanne Rama,
Redaktionsmitglied



Am 06.05.02 war es **en d l i c h** soweit!! Die erste Ausgabe unserer Selbsthilfefeizeitung lag nach zahlreichen Treffen vor und wurde in der KISS-Geschäftsstelle Troisdorf der Presse vorgestellt.

Wir hoffen sehr, daß das Ergebnis bei

Betroffenen, Angehörigen und in der Öffentlichkeit großes Interesse findet, denn es sind pro Jahr drei Ausgaben geplant.

Ein Teil der Redaktion nutzte den weiteren Verlauf des Tages zu einer gemeinsamen Unternehmung. Am Bonner Marktplatz wurde ein kleiner Imbiß zu sich genommen, weil wir unser Schiff um acht Minuten verpasst hatten und nun zwei Stunden auf das nächste warten mussten. Dies fiel uns nicht besonders schwer. Danach ging es mit der MS Wappen von Bonn, an der schönen Rheinlandschaft vorbei, nach Linz. Den Rückweg traten wir mit Moby Dick an, und haben uns nicht im geringsten gefürchtet, sondern dieses Seeabenteuer gut überstanden!! Wir tauschten Ideen für die nächste Ausgabe aus, führten anregende Gespräche und genossen die gemeinsamen Stunden, welche viel zu schnell vergangen sind.



kisszeit

KISS Direkt

Wussten Sie schon, dass...

...es ein **KISS-Syndrom** gibt? Aber dazu noch keine Selbsthilfegruppe

...das **Gesamttreffen** der Selbsthilfegruppen am Samstag, den 25.05.02 bei der AOK Siegburg stattgefunden hatte und das Protokoll dazu für den/die, die es haben möchten, bei der KISS zu bekommen ist?

...der **Sprecherrat** mit bisher 7 Personen aus SH-Gruppen seine erste konstituierende Sitzung abgehalten hatte? Ergebnis:

1. Es soll mindestens ein eigener Platz der Selbsthilfe in der Gesundheitskonferenz beantragt werden, um die Ziele der Selbsthilfe dort zu vertreten.
2. Des weiteren ist geplant, mit den Krankenkassen ein einheitliches Verfahren bei der Vergabe von Geldern an die Gruppen auszuhandeln. Wer noch mitmachen möchte, bitte bei KISS melden (**0 22 41 / 94 99 99**).

...am 20.04.02 der **1. Gesundheitstag im Troisdorfer Bürgerhaus** stattgefunden hat, an dem auch KISS und verschiedene SHG teilgenommen haben?

...die **3. Ausgabe kisszeit** mit Schwerpunktthema **"Multiple Sklerose"** Anfang Dezember 2002 erscheinen wird? Bitte Materialien, Artikel, Infos, Tipps bis zum Redaktionsschluß 04.11.02 an die KISS (Frau Besler) schicken - auch per eMail (kiss-rhein-sieg@paritaet-nrw.org) oder Fax (0 22 41 / 40 92 20).

...das Angebot der **Supervision / Erfahrungsaustausch**, das bisher 2 mal stattgefunden hat, sehr gut angenommen worden ist?

...am **Sonntag, den 10.11.02 im Rathaus Alter** ein **Selbsthilfetag** stattfinden wird, an dem sich auch die rechtsrheinischen SHG beteiligen können?

...am **Freitag, den 06.12.02 (Nikolaus)** ab **17.30 Uhr im Bürgerhaus Spich** die Geburtstagsparty von KISS und verschiedenen SHG stattfinden wird?

...die KISS neben der Außenstelle Alter-Oedekoven auch ab Juni eine **Außenstelle in Eitorf** hat, Brückenstr. 25, **Tel.: 0 22 43 - 84 14 50 jeweils freitags von 9 - 13 Uhr?** Ansprechpartnerin: Marita Besler
Offizielle Eröffnung findet am **Freitag, den 27. September '02** statt.

...wir immer noch Adressen für **Gruppentreffräume** suchen?

...wir bereits für die **Tombola zur Geburtstagsfeier** sammeln?

...wir auch **Praktikantinnen** bei KISS haben?

PARKINSONLINE e.V.

www.parkinson-selbsthilfegruppe.de oder

www.parkinson-on-line.de

PARKINSONLINE ist eine Selbsthilfegruppe für an Parkinson Erkrankte und deren Angehörige im Internet.

Wie kann das funktionieren, eine virtuelle Gruppe? Ganz einfach: Wir "treffen" uns abends im Chat und unterhalten uns. Wir sitzen vor dem PC und hauen in die Tasten (geht schon manchmal daneben, vor allem wenn steife Finger oder zitternde Hände das Tippen erschweren). Dabei tauschen wir unsere Erfahrungen mit der Krankheit aus, berichten vom Alltag, sind lustig oder niedergeschlagen und haben eine Kommunikation mit Parkinsonpatienten in ganz Deutschland, der Schweiz, Österreich, Holland und Italien. Das bringt viel Spaß und schafft bald ein Zusammengehörigkeitsgefühl, das die Krankheit oft erträglicher macht.

Daneben gibt es ein Forum mit neuesten Informationen zu überwiegend gesundheitlichen Themen. Interessant ist es auch, unsere Profile, Gedichte und Geschichten zu lesen oder sich die Galerie anzugucken; dies ist alles unter Kreativitäten zu finden.

Schaut mal rein. Mitmachen kann jeder, kostenlos. Neue Mitglieder sind aber auch nicht zu verachten.

INFO: Angela Giertz-Birkholtz, Siegburg,

Tel. 022 41 / 14 65 60."

Selbsthilfegruppe Aufmerksamkeitsstörungen

Der Elternkreis aufmerksamkeits- und wahrnehmungsgestörter Kinder lädt ein zum Erfahrungsaustausch in das Stegerwaldhaus der Jakob-Kaiser-Stiftung, Hauptstr. 487 in Königswinter. Der Kreis trifft sich regelmäßig jeden 2. Donnerstag im

Monat um 20:00 Uhr.

Ansprechpartnerin: **Ute Faßbender**
Tel.: **0 22 23/18 39**

Hilfe für Eltern teilleistungsschwacher Kinder

Eltern teilleistungsschwacher Kinder richten ihren Blick zuerst auf ihr Kind, weil es sich durch Lern- und Konzentrationsschwächen, Kontaktschwierigkeiten oder Schwierigkeiten in der Schule von Gleichaltrigen unterscheidet. Die Eltern lesen in Büchern und hören in Vorträgen, dass Teilleistungsschwächen kaum erkennbare Beeinträchtigungen der Wahrnehmung, Bewegung oder Sprache sind. Sie erfahren, dass Teilleistungsschwächen z.B. an Aufmerksamkeitsstörungen (ADS) mit/ohne Hyperaktivität, Lese- und Rechtschreibschwäche (Legasthenie) oder Rechenschwäche (Dyskalkulie) sichtbar werden. Die Eltern konsultieren Ärzte und bringen ihr Kind zu Therapien, um ihm die bestmöglichen Hilfen zu geben. Aber die Eltern brauchen selbst auch Verständnis und Hilfe in ihrer besonderen Situation. Oft wird ihnen, ausgesprochen oder unausgesprochen, die Schuld für das "andere" Verhalten ihrer Kinder zugewiesen.

In der Selbsthilfegruppe treffen sich die Eltern, um sich aufgrund ihrer ähnlichen Situation gegenseitig zu unterstützen. Wir können uns gegenseitig Kraft geben, trotz aller Schwierigkeiten die positiven Seiten unserer Kinder zu sehen und sie mit all ihren individuellen Eigenschaften zu akzeptieren. Wir tauschen Informationen aus über die verschiedenen Formen der Teilleistungsschwächen, deren Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. In der vertrauensvollen Atmosphäre der Gruppe können wir über unsere alltäglichen Sorgen und Nöte sprechen. Wir können uns Mut machen die Schwierigkeiten auszuhalten und zu bewältigen, indem wir unsere Erfahrungen austauschen. Wir fühlen uns nicht mehr als Einzelkämpfer auf verlorenen Posten.

Wir treffen uns jeden 2. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr, Marktplatz 19, Troisdorf- Sieglar. Die Teilnahme ist kostenlos.

Für weitere Informationen können die Eltern sich an **Gabriele Bode**, Tel.: **0 22 41 / 4 64 85** oder **KISS Rhein-Sieg**, Tel. **0 22 41 / 94 99 99** wenden.

DMD - Duchenne Muskeldystrophie



Er hat ein geschädigtes Gen, das die Krankheit auslöst, die Muskeln zerstört. Er, denn nur Jungen erkranken an der heute noch unheilbaren Krankheit. Bis heute stehen nur den Krankheitsverlauf verzögernde Behandlungsmethoden zur Verfügung.

In den ersten Lebensjahren bemerkt, fällt schon bald das Gehen schwer, die Muskeln werden deutlich schwächer - Medikamente, Operationen folgen. Das Hüpfen, Malen, Schreiben, ja ein Eis zu essen fällt schwer. Die Jungen sind schon bald auf einen Rollstuhl angewiesen - der Bedarf an Pflege steigt. Im weiteren Verlauf ist die Atmung betroffen - auch das Herz ist ein Muskel, der schwächer und schwächer wird. Schwierige Operationen, Beatmungsmaschinen begleiten den jungen Erwachsenen auf seinem Leidensweg zum Tod im jungen Erwachsenenalter. Ein Wettlauf mit der Zeit! Bennis Eltern haben damals aktion **benni & co e.V.**

gegründet, um durch das Sammeln von Geldern erfolgversprechende Forschungsprojekte zu fördern, sowie die Öffentlichkeit zu informieren und hierfür zu sensibilisieren - mit Erfolg. Viele betroffene Familien schlossen sich seither aktion benni & co e.V. an, auch Nichtbetroffene, Interessierte, Helfer. Forschungskosten steigen schnell über mehrere Millionen, die von öffentlichen Stellen nicht ausreichend zur Verfügung gestellt werden können. Forschungsarbeit bedarf enormer Zeit - Zeit aber haben die Jungen nicht, nur ihr kurzes krankes Leben. Die Krankheit ist ein Wettlauf mit der Zeit!

Mehr Geld ermöglicht mehr Forschung, mehr Ergebnisse, schnellere Heilungschancen. Das schaffen wir

nur im Verbund aller Menschen! Zum Glück - denn während stetigem Wachstum des Vereins, wächst auch die Akzeptanz in der Öffentlichkeit. Dank unseres Schirmherren Ministerpräsident Kurt Beck, dank eifriger Forscher, dank der zahlreichen Helfer, Freunde, Verwandten, Bekannten, Spender, ja jedes Einzelnen einerseits, wird andererseits die Heilungschance erhöht. Danke!...

Ansprechpartnerin in Bonn:
Renate Butter, Tel.: 0 22 22/6 51 81

INFO

**Hämochromatose-Vereinigung
Deutschland e.V. -
Wenn die Blutbahn zur Eisenbahn
wird**

Die Hämochromatose (Eisenspeicherkrankheit) wird im Volksmund auch "Bronzediabetes" genannt, weil sie oft mit Diabetes und einer Bronze-färbung der Haut verbunden ist. Sie beruht in den allermeisten Fällen auf einem einzigen Gendefekt auf Chromosom 6. Das ist hierzulande bei einem unter 250 bis 400 Menschen der Fall. Damit ist Hämochromatose die häufigste Erbkrankheit - zumindest unter den mono-kausalen Erkrankungen, die auf einen einzigen Gendefekt zurückgehen.

Die Hämochromatose ist eine genetische Art der Erkrankung der Stoffwechselerkrankung besteht also ein Leben lang und von Geburt an. Er führt dazu, dass der Körper zu viel Eisen aus der Nahrung aufnimmt. Es dauert aber in der Regel viele Jahre oder sogar Jahrzehnte, bis die Eisenüberladung zu Folgeerscheinungen, also Beschwerden oder Krankheiten an verschiedenen Organen führt, wie z.B. Leber, Bauchspeicheldrüse, Herz und Hirnanhangdrüse. Im Spätstadium führt dann die Eisenablagerung zu Schädigung mit entsprechender Funktionseinschränkung (z.B. Leberzirrhose, Leberkrebs, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche, Gelenkschäden, Impotenz bei Männern, Unfruchtbarkeit bei Frauen). Bei Männern zeigen sich die Symptome etwas

früher, bei Frauen meist nach den Wechseljahren.

Die Aderlasstherapie ist die entscheidende und einzig wichtige Therapie der genetischen Hämochromatose. In der Frühphase der Erkrankung kann die Aderlasstherapie nahezu alle Komplikationen verhindern. ... Mit einer verbesserten Frühdiagnose hat sich in den letzten Jahren die Lebenserwartung der Hämochromatose-Betroffenen deutlich gebessert....Daher müssen in den folgenden Jahren vermehrt Anstrengungen unternommen werden, die Erkrankung bei möglichst vielen Personen im Frühstadium ohne irreversible Folgeschäden zu erkennen. Informationen entweder über KISS Köln Tel.: 0221 / 95 15 42 -16 oder Info@haemochromatose.org Freitag,

Veranstaltungen:

27.09.02

„Gelenksbeschwerden durch Hämochromatose“ -orthopädische Behandlungsmöglichkeiten
Referent: Dr. Schmidt, Regensburg

Freitag, 06.12.02

„Neues aus der Hämochromatose-Forschung“
Referent: Prof. Stremmel, Uniklinik Heidelberg

Veranstaltungsort:
AOK Rheinland, Domstr. 49-53,
50668 Köln
Beginn jeweils 18:00 Uhr

NEUE GRUPPEN

Herzinfarkt-Gruppe
"Gemeinsam mit Herz", Troisdorf
Frau Schmitt, Tel.: 0 22 41 / 79 512

Frauengesprächskreis für seelische Gesundheit, Eitorf
Tel.: 0 22 43 / 78 40

Teilleistungsstörungen, Eitorf
Agnes Weinberger-Diehl
Tel.: 0 22 43 / 91 29 23

**Selbsthilfegruppen
für Stomaträger, Eitorf**
für Frauen: Hannelore Baldus
Tel.: 0 22 43 / 83 709
für Männer: Dieter Stage
Tel.: 0 22 43 / 38 75

**EKS - Erwachsene Kinder von
suchtkranken Eltern/Erziehern, 12-
Schritte-Gruppe**
Tel.: 0 22 32 / 31 842

Männergruppe Königswinter
Franz Klein, Tel.: 0 22 44 / 58 71
**Kreuzbund-Gesprächskreis 4,
Königswinter**

Reimund Schultes
Tel.: 02 28 / 46 50 38

**Elternkreis drogengefährdeter und
abhängiger Jugendlicher,
Rheinbach-Oberdrees**
Tel.: 0 22 26 / 35 41

**Initiative zur Bildung einer SHG
Diabetes und Stoffwechselstörung,
Bornheim**
Herr Gohly, Tel.: 0 22 22 / 65 519

Nicht vergessen!!!!!!

Geburtstagsparty KISS
mit den Selbsthilfegruppen

**Freitag, 6. Dezember 2002 ,
ab 17.30 Uhr**

Das nächste Schwerpunktthema in
der kisszeit lautet:

Multiple Sklerose

Nächster Erscheinungstermin
voraussichtlich **Dezember 2002**

FORTBILDUNGEN

29.09. - 02.10.2002

Die Arbeit in der Selbsthilfegruppe besser verteilen
Infos über

Europäische Akademie
Bad Bevensen, Klosterweg 4,
29549 Bad Bevensen
Tel.: 0 58 21 / 95 50
www.GSI-Bevensen.de06.

08.11.2002

Von Störern, Schweigern und Querulanten

Schwierige Teilnehmer und Teilnehmerinnen, schwierige Gruppensituationen.

Das Seminar will auf der Grundlage der Themenzentrierten Interaktion nach Ruth C. Cohn Leitungskompetenzen für den Umgang mit schwierigen Situationen und schwierigen TeilnehmerInnen in Gruppen verstärken, erweitern und vertiefen.

Leitung: Fr. Gisela Trost-Wiesemann, Dipl.-Gruppenleiterin, Lehrbeauftragte für TZI (WILL), Supervisorin

Nr. 021102 200

Anmeldung:

BTZ - Berufliches Trainingszentrum Köln, Vogelsanger Str. 193,
50825 Köln

Tel.: 02 21/ 95 44 00 - 27

eMail: v&s@btz-koeln.de

LESERBRIEFE

Zur 1. Ausgabe - Schwerpunktthema "Alkoholismus"

Mit großem Interesse habe ich die erste Ausgabe der KISS - Zeitung gelesen, mit besonderem Augenmerk auf das Schwerpunktthema „Alkoholismus“. Beide Artikel, sowohl vom Kreuzbund als auch von den Anonymen Alkoholikern, gaben wichtige Informationen und ergänzten sich gut.

Dennoch fehlte mir einiges darin, dies möchte ich in eigene Worte fassen: Ich bin selber seit 10 Jahren trockene Alkoholikerin und gleichzeitig erwachsenes Kind einer Alkoholiker-Familie. Für mich war und ist es wichtig zu wissen:

Alkoholismus ist keine Willensschwäche, sondern eine Krankheit, die sich auf alle Ebenen des Menschseins auswirkt: körperlich, geistig und seelisch.

Für mich bedeutete dies, daß ich nicht nur den Stoff Alkohol weglassen mußte, sondern lernen muß, die entstandene Lücke (Weglassen des Stoffes) mit lebensförderlichen Dingen zu füllen: Selbst-vertrauen und vertrauensvolle Kontakte aufbauen, meine wirklichen Wünsche und Bedürfnisse erspüren, mir Anerkennung und Unterstützung holen, gut darauf achten, meine Grenzen nicht zu überschreiten, d.h. mich nicht zu überfordern - lieber mal "kleine Brötchen backen", als ständig mit "Stoff" dies nur aushalten zu können.

Mir war besonders in der Anfangszeit ein Spruch wichtig:

Es ist keine Schande, eine Krankheit zu haben, aber es ist eine Schande nichts dagegen zu tun.

„Was kann ich tun, wenn ich an Alkoholismus oder auch an anderen Süchten erkrankt bin?“ So gibt es die im Heft genannten Selbsthilfegruppen, aber nicht immer reichen diese aus. Mitunter ist es hilfreich, eine Entgiftung im Krankenhaus zu machen, in eine der speziellen Suchtkliniken zu gehen (Grönenbach, Bad Herrenalb, Wolfsried und noch andere) oder auch begleitend eine Therapie möglichst mit Therapeutin in Suchtfragen zu machen und lebenslang „dran zu bleiben“, d.h. in Gruppen gehen, in Spezialliteratur zu lesen, um sich immer daran zu erinnern, in welcher Gefahr ich sein kann, wenn ich das erste Glas wieder trinke. (Der Wolf schläft nur!). Denn:

Alkoholismus ist eine voranschreitende Krankheit, wenn ich nichts dagegen unternehme!

Mir half weiterhin auch die Information, dass **Alkoholismus eine Familienkrankheit** ist, so konnte ich sehen, dass mein Vater ein Glied in einer Kette meiner Ahnen war, die mit dem Alkohol und der Lebensbewältigung Schwierigkeiten hatten. Für mich bedeutete dies, dass auch ich gefährdet oder betroffen bin und evtl. meine eigenen Kinder. Als ich 20 Jahre war, hatte ich die Überzeugung, dass der Alkoholismus das Problem

nur meines Vaters ist und dass ich mir ein anderes Leben aufbauen kann. Nach weiteren 20 Jahren mußte ich feststellen, dass ich doch etwas damit zu tun habe: Mein Denken, Fühlen und Handeln wurden von ähnlichen Mustern wie bei meinem Vater geleitet. Außerdem werden Kinder aus Suchtfamilien anders groß als Kinder in intakten Familien. Wenn diese nicht die Möglichkeit haben bestimmte Dinge nachreifen zu lassen (Vertrauen haben, Bindungen eingehen, Gefühle zulassen können, über belastende Dinge sprechen zu lernen, Entscheidungen zu treffen, Verantwortung für sich zu übernehmen u.v.m.) werden diese ein anstrengendes und „getriebenes“ Leben führen. Ihnen fehlt die Grunderfahrung der Geborgenheit, des Sichfallenlassenskönnens, einfach die Erfahrung „Kind sein“ zu dürfen und aufgehoben zu sein.

Also brauchen nicht nur die betroffenen Alkoholiker Hilfe und dann ist alles wieder in Ordnung, sondern die Familienangehörigen (Ehepartner/-innen). Die Kinder brauchen besonders Hilfe, um sich ein erfülltes Leben aufbauen zu können und die Kette der Erkrankung damit zu unterbrechen. Besonders wichtig ist, dass über das Familiengeheimnis, dass ein Elternteil Alkoholiker ist, gesprochen werden darf - Kindern aus Alkoholiker-Familien wird sehr deutlich gesagt: „Sag' nichts, es soll keiner wissen!“ Dieses Geheimnis belastet die kindliche Seele sehr! Auch für Kinder und Jugendliche gibt es inzwischen Selbsthilfegruppen oder auch von Fachkräften geführte Gruppen - und das ist auch gut so ! Noch eins ist mir wichtig:

Alkoholismus als Krankheit ist nicht heilbar, sie kann nur gestoppt werden,

- indem das erste Glas weggelassen wird,
- immer wieder in Gruppen zu gehen,
- in spezieller Literatur (u.a. das Blaue Buch) zu lesen,
- im "Programm" zu leben - also etwas tun, damit diese nicht wieder ausbricht.

Tue ich nichts, werden die alten Denk, Fühl- und Handlungsmuster sich ganz von alleine wieder breit machen. Ich möchte hier allen Betroffenen Mut machen. Der Weg zur Nüchternheit ist möglich, aber man muß etwas dafür

tun: Etwas „Altes“ verlernen und etwas Neues lernen - und dazu sind die Selbsthilfegruppen ein wunderbares Feld des Lernens: Dort wird Erfahrung, Kraft und Hoffnung geteilt. Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude! Da Alkoholismus und Angst oft zusammenhängen, bin ich auf die nächste Ausgabe auch sehr gespannt.
Ilona A. (zugehörig zu AA)

Zur 1. Ausgabe - Allgemein:

Im Rathaus Siegburg ist mir ihre Zeitung zum ersten Mal aufgefallen. Da Alkoholismus nicht mein Thema ist, bin ich weiter gegangen. Beim verlassen des Gebäudes ist mir das Titelbild nicht mehr aus dem Kopf gegangen und ich bin daraufhin zurück zum Infoständer gegangen. Die Zeitschrift nahm ich mit nach Hause und las sie ausführlich. Kompliment kann ich nur an ihr Team aussprechen. Eine Zeitschrift die anspricht. Die eine Brücke von Selbsthilfegruppen zu den Menschen in unserer Region baut. Hier werden Betroffene und Nichtbetroffene angesprochen. Als 1. Ausgabe der Sprung ins kalte Wasser ist geglückt. Das Schwerpunktthema ist sehr informativ und es werden außerdem andere Selbsthilfegruppen vorgestellt. Termine und Tipps kurz und präzise genannt. In anderen Fachzeitschriften werden Artikel irgendwo aus Deutschland veröffentlicht. Es fehlte bis heute immer die Information aus dem Rhein-Sieg-Kreis und ich denke den Weg wollen sie gehen. Selbsthilfegruppen bekannter machen und Hilfe nach draußen geben. Das nächste Thema Ängste betrifft mich und ich werde jetzt ungeduldig, bis ich das Heft in der Hand halte. Übrigens ist die Hochglanz-Ausführung super. Jetzt wünsche ich ihnen viel Glück für die nächsten Ausgaben sowie Kraft und Geduld.

Michael S.

TERMINE

Gesundheitsmesse

13. - 15. 09. 2002

Stadthalle Bonn Bad Godesberg

Ars Anima, Künstlerkreis Ausstellungen in 2002:

31.10. - 09.11.02

Rathaus Bornheim

Ausstellung mit Werken von
Jörg Neuneier

09.11.02, 11 Uhr - Finissage

05.11. - 14.11.02

Rathaus Bad Honnef

zum Gedächtnis von Rudolf Köhler

05.11.02, 18 Uhr - Eröffnung

14.11.02, 18 Uhr - Auktion

Selbsthilfetag linksrhein.

10.11.2002

Rathaus Alfert

Geburtstagsparty

06.12.2002, ab 17.30 Uhr

Bürgerhaus Spich

GESUCH

Einladung zum Frauentreff Frauen helfen Frauen.

Wir suchen Frauen, die Lust haben, sich alle vier Wochen mit anderen Frauen zu treffen, um sich auszutauschen, zusammen ins Kino oder Theater zu gehen, für Spaziergänge und Radtouren etc. Gedacht ist auch an einen Tauschringaufbau, z.B.: "Fährst du mich nach x, dann helfe ich Dir beim Hausputz" oder "Nimmst Du meine Kinder über Mittag, dann nehme ich Deine am Abend".

Wir treffen uns jeden **2. Dienstag im Monat** oder nach Absprache in **Lohmar, Kirchstraße 17 Büro Frauen helfen Frauen Lohmar**. Erstes Treffen ist **Dienstag 10. September um 19.30 Uhr**. Weitere Infos und Anmeldung bei:

Rita Ostrek,
0 22 46 / 16 140 und 83 60.

BUCHTIPPS

DAZ - Deutsche-Angst-Zeitung

Bezugsadresse:

Beierstr. 77a, 80335 München

Tel. 089 / 51 55 53 - 0

Fax 089 / 51 55 53 - 16

Hans-Ulrich Wittchen

"Wenn Angst krank macht"

Mosaik Verlag

Luise Lembke

"Seelen Not"

Die autobiographische Bewältigung einer Tablettensucht, VJE Bücher, Offenburg 1995

Luise Lembke

"Zum Teufel mit der Angst"

Leben mit der Angst vor Kontakten (Soziale Phobie)

Fallbeschreibung, Ausweg, Hilfe, (Privatdruck : 0 22 41 / 33 80 14)

Fritz Riemann

"Grundformen der Angst"

Eine tiefenpsychologische Studie Ernst Reinhard Verlag München Basel

GESUCHE

Neugründung einer Neurodermitis Selbsthilfegruppe!

Es gibt im Rhein-Sieg-Kreis keine Neuro-SHG mehr! Nur noch unsere telefonische Beratung.

Wir möchten eine Neugründung anregen!!!

Wir geben Hilfestellung bei der Gründung, Unterlagen und Infos, auch begleitende Unterstützung. Weitere Hilfe und Auskunft auch von der KISS.

Horst Klapdor, Tel. 0 22 24 / 79 475

Insuliner - St. Augustin

Kleine, sehr individuell ausgerichtete, altersgemischte Gruppe insulin-spritzender DiabetikerInnen freut sich noch über Mitbetroffene und/oder interessierte Angehörige.

Nähere Informationen über:

Elisabeth Schultz, 0 22 41 / 29 548



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 Alten Alkoholabhängigkeit Alleinerziehende Allergie Alter Alzheimer / Angehörige Anfallsranke Angehörigengruppen Angst Anonyme Alkoholiker Anonyme Essgestörte Aphasie Arbeitslosigkeit Asthma Aufmerksamkeitsdefizite Autismus <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> Bochtem 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 ... Gewalttatopfer | <p>H</p> <ul style="list-style-type: none"> Hautkrankheiten Herzranke Kinder Herzportgruppen Hirngeschädigte/Angehörige Hörbehinderte Hochbegabte Kinder Hydrozephalus Hydrozephalus / 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 Alkoholikern Kinderschutz Kinderwunsch Kindstod Kleinwuchs Kontaktangst Körperbehinderte Krebs Krebsbetroffene Männer Krebsranke Kinder Kriminalitätstopfer 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 Mucopolysaccharidose / 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 Kranke / Behinderte Psychisch Kranke / 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 Sterbegleitung 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"> Ungewalt 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 |
|--|--|---|---|--|--|

