Nr. 35 - Sommer 2014

Aktuelles rund um Gesundheit und Selbsthilfe

WECHSELSEITIG

Göttinger Selbsthilfezeitung

Wenn Stress krank macht…

…dann kämpfe, rette dich oder ruhe dich aus!

Gesundheitszentrum Göttingen e.V. /
Selbsthilfekontaktstelle KIBIS

Liebe Leserinnen und Leser ...

Annemarie Schnee, Nadja Lehmann, KIBIS Koordinatorinnen

Sie halten die neue Ausgabe der Göttinger Selbsthilfezeitung in den Händen, die dieses Mal ganz im Zeichen der Themen Stress und Entspannung steht.

Was ist Stress überhaupt? Und wann macht er krank, bzw. wann hält er uns sogar gesund? Viele Erkrankungen werden heute als „stressbedingt" bezeichnet: Psychische Probleme wie Depression, Burnout, Angst- und Suchterkrankungen, Herz- und Kreislauferkrankungen, Kopfschmerzen und Verspannungen. Jeder Mensch, der aus Krankheitsgründen zur Untätigkeit verdammt wurde, weiß allerdings, dass es sehr wichtig ist, noch Herausforderungen in seinem Leben zu haben. Deswegen ist ein Leben ohne Arbeit und Stress alles andere als ein stressfreies Leben, weiß Sabine Ristau über die Erfahrung von Arbeitslosen zu berichten. Aber auch zuviel Arbeit bewirkt krankmachenden Stress. Das erfahren Menschen, die einen Burnout hatten: Gründe sind äußere und innere Umstände, die nicht mehr erlauben, dass man seine gesunde Grenze setzt. Nadja Lehmann berichtet über ihre psychotherapeutischen Erfahrungen mit „Menschen im Hochstress". Achtsamkeit, das ist ein Stichwort, das auf den persönlichen Heilungswegen eine große Rolle spielt. Herr Aupperle, ein bekannter Autor und Lehrer zum Thema Stressmanagement und Achtsamkeit geht mit Ihnen sanfte Schritte auf einem achtsamen Lebensweg. Der langjährige Hausarzt und der Leiter des Zentrums für Salutogenese in Bad Gandersheim Theodor D. Petzold streicht heraus: auf das Ziel kommt es an.

Des Weiteren erfahren Sie in diesem Heft einiges über unsere aktuellen Projekte und Aktivitäten wie z.B. den wunderbaren Selbsthilfe-Tag, die „nahrhafte" Begegnung mit der Selbsthilfe Herne und dem begleitenden Projekt „Qualitätszirkel in der Selbsthilfe" in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Medizinische Kommunikation.

Danke für Ihre Aktivitäten und die Unterstützung unserer gemeinsamen Arbeit im vergangenen Jahr!

Zu der KIBIS-Koordination:

Christina Ziethen, Geschäftsführende Vorsitzende des Trägervereins Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Annemarie Schnee ist seit dem Februar 2014 zusammen mit Nadja Lehmann als Koordinatorin mit einer halben Stelle in der KIBIS aktiv. Die Koordinatorinnen teilen sich die Stelle und sind grundsätzlich für alle Themen ansprechbar. Es gibt allerdings Schwerpunkte: Als Gesundheitswissenschaftlerin im Bereich Kommunikation, Prävention und Gesundheitsförderung ist Frau Schnee für die KIBIS vor allem für das Projektmanagement und Anträge, Fördergelder und für die Junge Selbsthilfe aktiv – ein Bereich, der in der Zukunft mehr Raum in der Göttinger Selbsthilfelandschaft bekommen soll. Des Weiteren beschäftigt sie sich mit der Öffentlichkeitsarbeit und der Neugestaltung der Datenbanken. Nadja Lehmann

als Pädagogin in der Erwachsenenbildung und Psychotherapeutin hat ihren Schwerpunkt im Bereich Beratung, Begleitung der Gruppen, öffentliche Veranstaltungen sowie Vernetzung. Sie wird ab Oktober 2014 für ein halbes Jahr in Absprache und auf eigenen Wunsch ihre Tätigkeit in der KIBIS stark reduzieren, so dass Frau Schnee in dieser Zeit Hauptansprechpartnerin ist. Für Netzwerkpartner und dringende Anliegen steht Frau Lehmann aber weiterhin zur Verfügung. Wir hoffen, Ihnen mit unserem Tandem weiterhin eine gute Betreuung für Ihre Fragen rund um die Selbsthilfe bieten zu können. Wir haben uns sehr über das Zusammensein und die offenen Gespräche an unserem ersten Selbsthilfe-Tag gefreut. Wir hoffen, Sie noch besser kennenlernen zu können. Sprechen Sie uns an, bei allen Fragen rund um die Selbsthilfe.

Herzliche Grüße aus der KIBIS,

Christina Ziethen
Nadja Lehmann
Annemarie Schnee

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Stress...

Stressbewältigung durch Achtsamkeit 4
Wenn Stress krank macht… dann kämpfe, rette dich oder ruhe dich aus 6
Stress durch Arbeitslosigkeit 10
„Wichtig ist das Ziel!“ 13
Chronischer Stress als Einflussgröße bei Tinnitus-Patienten 14
Qualitätszirkel (QuiG®) in der Selbsthilfe …auf Schatzsuche gehen 18

Selbsthilfe

Eine wundervolle Einladung: Kaffee und Kuchen mit der Selbsthilfe Herne 20
Selbsthilfetag 2014 21
Bedeutung von rechtzeitigem Erkennen und Handeln aus Sicht eines Angehörigen im trialogischen Sinne 24
Angehörige brauchen Selbsthilfe! 25
Selbsthilfegruppen stellen sich vor 26

Rubriken

Literatur 36
Das KIBIS Team stellt sich vor 37
Wegweiser Soziales Göttingen 38
Impressum 39

Stress

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Marion und Albrecht Aupperle
iprevent, Institut für Gesundheit, Beratung und Schulung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Heute können Sie vieles gleichzeitig tun: In der U-Bahn die E-Mails bearbeiten, Fachzeitschriften in der Mittagspause lesen, im Meeting nebenbei den nächsten Flug buchen. Einige E-Mails, die ich erhalte, wurden nach 22:00 Uhr geschickt. Auch ich selbst sitze vor dem Schlafengehen manchmal am Laptop und antworte „schnell noch mal" auf einige Anfragen. Auch ich bin ein Teil der modernen Welt.

Geht es Ihnen auch manchmal so? Während Sie essen, planen Sie das nächste Gespräch? Während Sie Zähneputzen, denken Sie an Ihre ersten Aufgaben? Während Sie gehen, sind Sie damit beschäftigt, was bei der Ankunft alles auf Sie zukommt?

Wir leben in einer Stressgesellschaft. Viele sind erschöpft, haben Schlafstörungen, die Ohren sausen, der Magen tobt, das Herz rast. Unser Körper rebelliert. Muss das so bleiben? Seit einigen Jahren hört und liest man immer wieder das Wort „Achtsamkeit". Was hat es damit auf sich? Kann hier eine Antwort zur Stressbewältigung liegen?

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine spezielle Art der Aufmerksamkeitslenkung. Es ist das klare, absichtsfreie, ungestörte, offene und annehmende Beobachten und Gewahr werden dessen, was im Augenblick geschieht. Ohne negative oder positive Bewertung. In einer achtsamen und wahrnehmenden Haltung öffnen wir uns unserem Innersten, unserem Herzen. Aus dieser Stille heraus ist es möglich, die Antworten auf Fragen zu erspüren, die jeder in sich trägt, die jedoch im Lärm des Alltags leicht überhört werden. Es geht darum, den Augenblick wahrzunehmen, zu erleben und zu erkennen, dass sich das Leben in diesem Augenblick ereignet. Und diesen Augenblick kann jeder selbst gestalten.

Achtsamkeit, wie funktioniert das?
Im Augenblick präsent sein

Mit unseren Gedanken sind wir meist auf die Zukunft ausgerichtet, planen und kalkulieren oder grübeln über die Vergangenheit. Und dieses Gedankenkarussell hindert uns daran im Moment präsent zu sein.

Wenn ich wirklich den Augenblick wahrnehmen will, im Augenblick präsent sein will, kann ich das nur, indem ich meine Sinne bewusst gebrauche:

Beim Spaziergang höre ich auf das Zwitschern der Vögel, nehme den erdigen Geruch des Waldbodens wahr, bewundere das frische Frühlingsgrün an den Bäumen, spüre den weichen Waldboden unter meinen Füßen, fühle den Wind in meinen Haaren und auf der Haut…

Beim Gespräch achte ich auch auf den Klang der Stimme meines Gegenübers, registriere einen ängstlichen Gesichtsausdruck oder ein Lächeln, horche auch in mich hinein und nehme meine Körperempfindungen wahr: „Spüre ich im Magen ein Unwohlsein? Schlägt mein Herz ruhig? …"

Beim Essen schmecke ich bewusst und spüre auch die Konsistenz der Nahrung im Mund, weich, hart, knusprig …

Beim Duschen am Morgen spüre ich das Wasser auf der Haut, höre dem Wasserplätschern zu, erlebe die Aufrichtung meines Körpers …

Stress

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Erleben Sie durch diese Achtsamkeit, wie Zeiträume sich in der eigenen Wahrnehmung vergrößern und dadurch wenige Augenblicke zu einer echten Pause werden.

Annehmen und loslassen

Ärger, Angst, Wut – auch diese Gefühle sind da und dürfen sein. Ich erlaube mir, dies zu fühlen, ohne mich hinein zu steigern.

Vielleicht haben Sie einen cholerischen Chef, dann sagen Sie sich: „Ich registriere meine Wut oder Ohnmacht, spüre meine Körperreaktionen und lasse los. Ich akzeptiere mein Gefühl, es darf sein, ich bewerte es nicht."

Wenn Sie nicht einschlafen können ist das Akzeptieren, das Annehmen des Wachseins das wichtigste Hilfsmittel zum Einschlafen. Ich erlaube mir wach zu sein. Ich halte nicht fest sondern, ich lasse los.

Wenn Sie Schmerzen haben, wenden Sie sich dem Körperbereich, der weh tut, wohlwollend zu oder spüren bewusst in andere Körperteile hinein, die sich angenehm anfühlen, um trotz der Schmerzen einen guten Kontakt zum Körper aufrecht zu erhalten.

Nicht bewerten

Normalerweise nehmen wir bei allem, was wir erleben, sofort und automatisch eine Bewertung vor. Das haben wir so gelernt. Wir teilen ein in „gut oder schlecht", „schön oder hässlich", „mag ich oder mag ich nicht". Das passiert in Bruchteilen von Sekunden und geschieht meistens unbewusst.

Durch ein achtsames Gewahrsein im Augenblick können wir lernen, immer häufiger aus diesem „Bewertungszwang" auszusteigen. Das führt langfristig zu einer Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums und ermöglicht Veränderung. Leider fehlt uns in unserer deutschen Sprache ein Wort, das ‚nicht bewerten' positiv ausdrückt. ‚Akzeptieren' ist zu schwach, ‚begrüßen' trifft es eher, ‚zustimmen' geht auch in diese Richtung. Wie lautet Ihr Begriff dafür?

Achtsamkeit – ein Übungsweg

Um in Stresssituationen inne zu halten, schwierige Situationen so anzunehmen, wie sie sind, brauchen Sie Übung. So wie ein Kind das Fahrradfahren oder das Schreiben durch regelmäßiges Üben erlernt, so erlernen Sie Achtsamkeit.

Mit dem sogenannten „Bodyscan" (eine Reise durch den eigenen Körper) können Sie wieder lernen, Ihren Körper zu spüren. Wie mit einer Lupe richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Teil Ihres Körpers und nehmen z. B. ihre Fußsohlen war, spüren, wie das Gewicht Ihres Körpers darauf ruht oder Sie konzentrieren sich auf Ihre Atmung und beobachten, wie sich Brustkorb oder Bauchdecke heben und senken. Dazu gibt es eine ausführliche Anleitung in unserem Taschenbuch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit", das im Blaukreuz-Verlag erschienen ist.

Kontakt: www.iprevent.de, Tel.: 05223 4930970, info@iprevent.de .

Stress

Wenn Stress krank macht...

Nadja Lehmann
KIBIS Koordinatorin

Wenn Stress krank macht… dann kämpfe, rette dich oder ruhe dich aus

Die Stressreaktion ist eigentlich eine gesunde Reaktion des Menschen: Die Evolution hat uns mit ihr ausgerüstet, damit wir um unser Überleben kämpfen können. In Bedrohungssituationen erhöht sich der Blutdruck, damit die Muskeln unseres Bewegungsapparates besser mit Blut versorgt werden. Das Blut wird aus den inneren Organen heraus in die Extremitäten hinein gepumpt: Verdauung ist in dem Moment, in dem wir dem Säbelzahntiger gegenüberstehen, einfach nicht dran. Des Weiteren werden die Pupillen erweitert und die Geschlechtsorgane gehemmt, d.h. es geht um Wachsamkeit und Weitsicht für drohende Gefahr, Fortpflanzung wird zurückgestellt. Die Evolution hat uns folgende Handlungsmöglichkeiten für Bedrohungssituationen bereitgestellt: Kämpfen, d.h. den Tiger erlegen, Flüchten, wenn die Chance auf einen Sieg zu gering ist oder – wenn beides nicht möglich ist – Tot stellen.

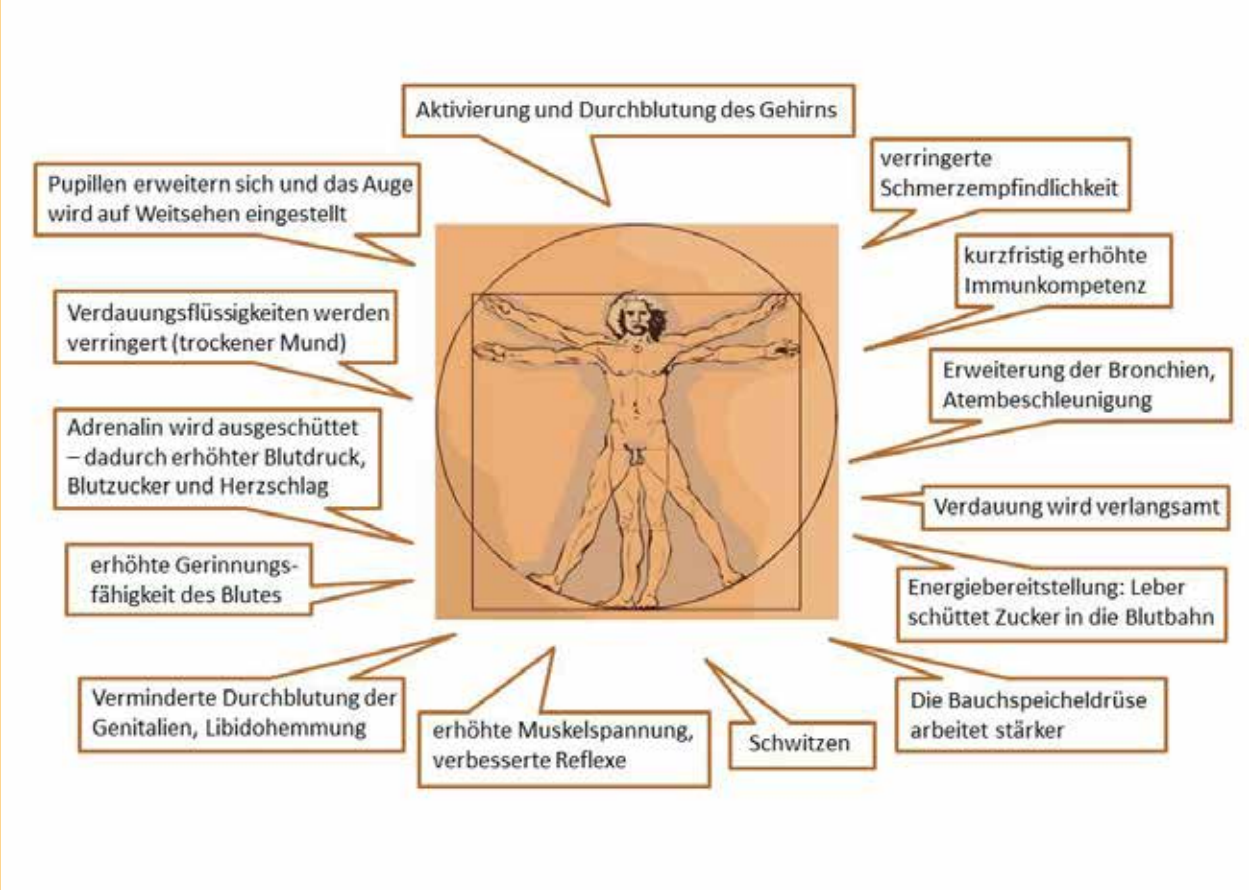
Jetzt heißen unsere Säbelzahntiger heute aber Multitasking, nicht „artgerechte" Arbeitsbedingungen wie Arbeit ohne Pausen, ohne Sicherheit, ohne angemessene Bezahlung, Beziehungsprobleme, Alleinsein und vieles mehr. Weder Flucht noch Angriff erscheinen für uns arme Menschentiere im Zusammenhang mit diesen komplexen Herausforderungen sinnvoll zu sein – solange wir keine Zeit hatten, uns in Ruhe eine Strategie zu überlegen. Leider reagieren viele Menschen deshalb automatisiert mit „Sich-tot-stellen" – d.h. sie verlassen sich und ihr Leben innerlich und es zeigt sich das, was wir heute mit Depression bezeichnen. Sobald ich mich als Psychotherapeutin zu erkennen gebe, die sich mit der Behandlung von Menschen beschäftigt, die durch Stress krank geworden sind, wird es still in größeren Runden: Depression, ja, da leiden ja immer mehr Menschen drunter…

Eine Erkrankung, die eindeutig als Reaktion auf Stress gesehen wird, ist das „Burnout-Syndrom". Die Menschen mit Burnout, die ich in einer psychosomatischen Klinik begleite, sitzen typischerweise in der ersten Stunde vor mir und sind überrascht, irritiert: Wie konnte es soweit kommen? Viele von ihnen können in den ersten Tagen noch nicht loslassen, sondern haben sich gegebenenfalls sogar noch Arbeit mitgebracht, stehen immer noch per Mail und Telefon zur Verfügung. Sie „kämpfen" automatisch weiter, kommen sich vor wie Betrüger, die eigentlich gar nicht krank seien – trotz Konzentrations-

Stress

Wenn Stress krank macht...

schwierigkeiten, die es ihnen kaum noch erlauben, einen längeren Text zu lesen, Tinnitus, Migräne, Verspannungen, vielen Schmerzen, Bluthochdruck, Schlaf- und Verdauungsproblemen. Typischerweise sind sie sehr „fleißige" Patientinnen und Patienten – sie wollen ganz diszipliniert und rund um die Uhr daran arbeiten, sich endlich selbst wahrzunehmen. Das Problem: Der hohe Stresspegel verbietet das. Denn: Cortisol, das Stresshormon, das vermehrt ausgeschüttet wird, dämpft das Schmerzempfinden. Nach meiner Erfahrung nicht nur im körperlichen, sondern auch im seelischen Bereich. Ein Hauptteil meiner Arbeit besteht also zunächst darin, die glaubwürdige Erlaubnis zu geben, dass es im Moment nichts zu tun gibt, dass nichts passieren wird, wenn sie zur Ruhe kommen und dass die körperlichen Reaktionen alle normal sind. Viele Burnout Betroffene vermuten zunächst am Anfang ihrer Behandlung schwere Erkrankungen, die nicht erkannt worden sind, wie z. B. Demenz, Gehirntumor, MS oder Herzerkrankungen. Sie reagieren ungläubig, wenn ihre körperlichen Beschwerden als „somatoforme Störungen" bezeichnet werden: Somatoforme Störungen sind Symptome, die sich nicht oder nicht hinreichend auf eine organische Erkrankung zurückführen lassen. Dabei stehen neben



Graphik: Claudia Keller

Stress

Wenn Stress krank macht...

Allgemeinsymptomen wie Müdigkeit und Erschöpfung, Schmerzsymptome an vorderster Stelle, gefolgt von Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, sexuellen und pseudoneurologischen Symptomen. Da Burnout–Patienten oft zu wenig innere Verbindung zu ihrem Körper haben, fällt es ihnen sehr schwer, zu akzeptieren, dass er nicht mehr funktioniert, einfach aus Überlastung. Die Warnsignale warnen sie nicht, sondern stören nur. Zu lange wurde der Körper nicht mehr „gehört".

Wenn es gar nicht mehr anders geht, d.h. wenn mindestens drei bis vier Wochen keine äußeren Anforderungen mehr vorhanden sind – ja, dann…kommt die Entspannung. Und damit die große Müdigkeit. „Ich komme gar nicht mehr aus dem Bett hoch" ist eine typische Äußerung. Menschen, die oft kurz vor ihrem Zusammenbruch an schweren Schlafstörungen litten, schaffen es wieder zu schlafen. Wenn vielleicht noch nicht nachts, dann doch öfter wieder am Tag, bis sich alles wieder einpendelt.

Fotoquelle: dak/istockphoto.com zette

Das große Heilmittel: Ein strukturierter Tagesablauf. Regelmäßig essen, trinken, schlafen. Einfach Ruhe für sich haben, die

Fotoquelle: dak / istockphoto.com/MichaelDeLeon Handys

Möglichkeit und innere Erlaubnis, sich zurückziehen zu dürfen. Burnout-Patienten sind oft die guten Seelen des Betriebes oder der Familie: Sie opfern sich auf, weil es einen inneren Antreiber gibt: „Wenn du dich nur genug anstrengst, dann wird alles gut!". Es sind die Menschen mit den tollen Ideen, die, die alle zusammenhalten mit ihren lieben Gesten oder tatkräftigem Einsatz, wenn „Not am Mann" ist. Sie haben große Schwierigkeiten, sich abzugrenzen, Nein zu sagen. Alles andere ist wichtiger als das Wichtigste in ihrem Leben: Sie selbst.

Wenn diese Erkenntnis durchsickert, kommt oft erst die große Traurigkeit. Viele Menschen erhalten auch die Diagnose Depression, obwohl es einen entscheidenden Unterschied gibt: Burnout-Betroffene werden nach der Entspannung ganz schnell wieder kreativ und schmieden Pläne. Menschen mit schweren Depressionen hingegen fehlt der Antrieb weiterhin.

Hinter der tatkräftigen Fassade der Betroffenen stecken oft vernachlässigte, tapfere innere Kinder, die schon früh gelernt ha-

Stress

Wenn Stress krank macht...

ben, ihre Bedürfnisse zu unterdrücken, damit der „Betrieb“ Herkunftsfamilie weiter laufen konnte. Sie idealisieren oft den Betrieb, Vorgesetzte und ihre Aufgaben, bzw. die Orte, an denen sie sich engagieren. Umso tiefer sind sie enttäuscht, wenn sie merken, dass sie als Menschen persönlich gar nicht von Interesse waren. Hier geht es darum, umzulernen und das eigene Leben zu entdecken.

Was auffällt: Im beruflichen Bereich berichten viele von betrieblichen Umstrukturierungen und nicht gelungenen Privatisierungsprozessen, bei denen das Betriebsklima unter die Räder gekommen ist. Viele leiden unter der „sozialen Kälte“, die sich in Behörden und Betrieben kaum merklich immer breiter gemacht hat. Erstaunlicher-, aber auch traurigerweise sind Arbeitskämpfe oft keine innere Option mehr. Denn: Wenn der Arbeitgeber sich weigert, Aufgaben und Arbeitszeit in ein realistisches Verhältnis zu setzen, dann hilft auch keine Entspannungstechnik mehr. Es scheint mir dann ein Schritt zur Gesundung zu sein, gesundheitsschädigende Anforderungen zu erkennen und Nein dazu zu sagen – gegebenenfalls auch mit rechtlichen Mitteln. Das heißt also: Kämpfen! Und damit gegebenenfalls Veränderungen im eigenen Leben zu riskieren.

Und dann noch eine Geschichte über eine gelungene Flucht: Ich hatte einmal eine Vorgesetzte. Fleißig, eigentlich zu gering qualifiziert für ihre Position, arbeitete sie Tag und Nacht, um sich ihrer Position „würdig“ zu erweisen. Sie hatte schließlich mit Anfang 50 einen Herzinfarkt. Wenige Wochen nach dem Herzinfarkt wurde ihr eine

zweite Niederlassung übertragen. Diese Frau stand unter einer extrem hohen Spannung, trieb die Menschen aggressiv an – es war schwer, mit ihr zu arbeiten. Ich traf sie irgendwann auf einem Bahngleis. Sie berichtete, dass sie nicht mehr für diesen Arbeitgeber tätig sei. Freundlich, nett, entspannt erkundigte sich ein scheinbar ganz anderer Mensch nach meinem Befinden und wirkte sehr besinnlich: „Ich habe erst spät wirklich verstanden, was da eigentlich mit mir gemacht wurde.“

Stress
...durch Arbeitslosigkeit

Sabine Ristau
Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Stress durch Arbeitslosigkeit

„Als Arbeitsloser hat man doch viel Zeit, wie kann man da gestresst sein?“ – solchen Vorurteilen begegnen Arbeitslose recht häufig, wenn sie über Stress gerade in der Zeit der Arbeitslosigkeit klagen. Schließlich heißt Arbeitslosigkeit auf den ersten Blick, keiner regulären Arbeit nachzugehen, also nicht an einem gewöhnlichen Arbeitsplatz zu sein, an dem man täglichen Anforderungen ausgesetzt ist und wo der Leistungsdruck oft hoch ist.

Man würde vielleicht eher Langeweile als Stress im Leben eines arbeitslosen Menschen vermuten, schließlich hat man scheinbar sehr viel weniger zu tun als ein Erwerbstätiger. (Erzwungene) Untätigkeit ist aber keine echte Freizeit. Was im Übermaß vorhanden ist, wird als wertlos empfunden. Niemand kann wochen- oder monatelang entspannen, erst recht, wenn man nicht weiß, wann oder ob überhaupt dieser Zustand einmal ein Ende hat. Das Zeitgefühl geht verloren. Viele Betroffene wissen irgendwann nicht mehr, was sie in den letzten Tagen eigentlich gemacht haben.

Foto: Claudia Keller

So kann die Zeit der Arbeitslosigkeit nach einer gewissen Dauer (3 bis 12 Monate) sehr häufig zu ähnlichen psychischen Symptomen führen wie der ganz normale Arbeitsalltag. Da ist in erster Linie die ohnehin mühsame Suche nach einem Job, dazu kommt eventuell eine Weiterqualifizierung, und es fallen viele Termine beim Jobcenter und anderen Ämtern an. Ganz zu schweigen von den Geldsorgen als ständigem Begleiter und dem Verlust des Selbstwertgefühles als vermeintlich „nutzloser“ Teil der Gesellschaft. Vielen Arbeitsuchenden ist dieser Stress häufig nicht bewusst, aber sie erleben die Folgen in Form von Erschöpfungszuständen. Selbst Freizeit-, Weiterbildungs- oder Umschulungsangebote können so als starke Belastung empfunden werden. Der „Trainingsverlust“ führt dann unter Umständen dazu, dass selbst einfache Aufgaben zunehmend als schwierig und anstrengend wahrgenommen werden.

Arbeitslose selber berichten von der Angst, nicht mehr gebraucht zu werden und von Gefühlen der Scham, Trauer und Wut über die Lebenssituation. Sie fühlen sich schneller verletzt oder gekränkt, pessimistisch und misstrauisch. Müdigkeit, Schlafstörungen, Abfall der Leistungsfähigkeit, Herzrasen und Konzentrationsschwäche sind nur einige typische Stresssymptome. Sie können zu chronischen Krankheitsverläufen, wie z.B. Bluthochdruck, Herz- Kreislauferkrankungen, aber auch psychischen Erkrankungen, wie z.B. Depressionen, Angst- und Suchterkran-

Stress

...durch Arbeitslosigkeit

kungen führen. Auch sogenannte vegetative Entgleisungen wie Hitzewallungen, Kälteschauer und andere Missempfindungen werden oft geschildert.
Nach ihrem Befinden Befragte fühlen sich langfristig oft nutzlos, sind hoffnungslos und haben Schuldgefühle. Zusätzlich ha-

Foto: Claudia Keller

ben Arbeitslose häufig Probleme, ihren Alltag zu strukturieren, da sie keine oder kaum noch Fixpunkte in ihrem Alltag haben. Die betroffenen Personen leiden häufig unter Störungen des Selbstwertgefühls und ziehen sich auch sozial zurück. Auch innerhalb der Familien kommt es zu wachsenden Konflikten, die unter anderem durch fehlende Ausweichmöglichkeiten, veränderte Rollenverteilungen und finanzielle Probleme entstehen.
Es hat für Betroffene oft den Anschein, als seien sie mit der Zeit vom „normalen" sozialen und gesellschaftlichen, Leben abgetrennt. Es droht die soziale Isolation und Einsamkeit, ausgelöst durch Scham und häufig dem Gefühl „nicht mehr mithalten zu können", vor allem auch durch die meist angespannte Finanzlage.
Laut einer DGB-Studie haben ca. 25% aller Arbeitslosen gesundheitliche und psychosoziale Probleme. Die durchschnittliche Krankheitsdauer ist mehr als dreimal so hoch als bei Angestellten. Dabei muss auch noch von einer hohen Dunkelziffer ausgegangen werden, daß sich viele gar nicht krank melden, wenn sie keine offiziellen Termine haben. Bei Arbeitslosen fallen doppelt so viele Krankentage durch Krebserkrankungen an. Bei psychischen Störungen liegt die Krankheitsdauer sogar um das Vierfache über der von Beschäftigten. Mehr als jeder siebte Arbeitslosengeldempfänger bekommt Psychopharmaka verordnet.
Arbeit bietet dem Menschen soziale und psychologische Erfahrungen, indem sie dem Menschen soziale Beziehungen außerhalb der Familie bietet. Gleichzeitig sorgt Arbeit für selbst erwirtschaftetes Einkommen, Zeitstruktur und regelmäßige Aktivitäten und lässt somit den Menschen an gesellschaftlichen Prozessen und Zielen teilhaben. Durch Arbeit wird auch die eigene Identität innerhalb der Gesellschaft gebildet.
So kann man vorbeugen: Viele der Ratschläge hören sich trivial an. Ein geregel-

Stress
...durch Arbeitslosigkeit

ter Tagesablauf gehört ebenso dazu wie ein regelmäßiger Schlaf vor Mitternacht. Hilfreich für einen gesunden Stressabbau

Foto: Claudia Keller

sind auch Sport, Spaziergänge, Entspannungsübungen und eine gesunde Ernährung. Sehr wichtig, aber oft auch besonders schwierig ist es, das soziale Umfeld in der Zeit der Arbeitslosigkeit nicht zu vernachlässigen, sondern besonders zu pflegen. Partnerschaft, Freunde, Hobbies oder auch ein Ehrenamt können dem Leben auch einen wichtigen zusätzlichen Sinn geben.

Wenn das wegen schon entstandener psychischer und körperlicher Probleme nicht mehr möglich ist, könnte professionelle Beratung und therapeutische Begleitung hilfreich sein. In vielen Städten und Gemeinden wurde das Problem erkannt und es wird versucht, vor allem den am häufigsten von Beeinträchtigungen betroffenen älteren Arbeitslosen Kurse und Programme zu Tagesstruktur, Entspannung, Bewegung, gesunder und günstiger Ernährung anzubieten. Wichtig für die erfolgreiche Annahme dieser Kurse ist die Freiwilligkeit für die Arbeitslosen, da ein Teilnahmezwang (wie etwa bei Bewerbungstrainings) schlimmstenfalls nur Widerstand gegen eine weitere „aufgedrückte Maßnahme vom Amt“ erzeugen würde.

Auch wenn fast jeder Arbeitslose schon hämische Bemerkungen über seine Lebenssituation gehört hat, berichten aber auch viele über Zuspruch und Unterstützung aus ihrem Umfeld; die meisten Menschen sind letztendlich toleranter und hilfsbereiter als oft angenommen wird. Es hat sich offenbar bei den meisten Mitmenschen die Erkenntnis durchgesetzt, dass es einen selber auch unverschuldet treffen könnte und es weder den „typischen Arbeitslosen“ gibt noch dass die Mehrzahl durch die Darsteller der täglichen Daily-Soaps der Privatsender von arbeitsausweichenden, primitiven Zeitgenossen repräsentiert wird. Die dadurch immer wieder in Gang gebrachten „Sozialschmarotzer-Diskussionen“ haben jedoch einen extrem negativen Einfluss auf die Gemütslage Arbeitsloser; auch wenn sich deren Leben deutlich vom eigenen unterscheidet, fällt eine rein rationale Abgrenzung vielen Arbeitswilligen schwer.

Stress
Wichtig ist das Ziel!

„Wichtig ist das Ziel!“

Dr. Theodor D. Petzold

Stress meistern - Zum Beispiel eine Prüfung: für den Ersten ist sie eine spannende Herausforderung mit einer Chance zu gewinnen, für den anderen eine Chance zum Scheitern und damit eher eine Überforderung. In beiden Fällen sprechen wir von Stress. In beiden Fällen sind die neuropsychischen und hormonellen Vorgänge ähnlich. Der kleine, aber sehr wichtige Unterschied liegt darin, dass der Erste an die Möglichkeit des Gewinnens glaubt. Bei ihm ist der sog. ‚Annäherungsmodus‘ ausgeprägt. Er hat ein Ziel vor Augen, ist positiv motiviert und hat intensiven Kontakt zu seinen Fähigkeiten. Die Annäherung an sein Ziel gibt ihm einen ‚Dopamin-Kick‘, eine innere Belohnung.

Der Zweite hat mehr die Gefahr des Scheiterns vor Augen, die mit Angst und einer erhöhten Aktivität des sog. ‚Abwendungssystems‘ einhergeht. Bei ihm ist der Annäherungsmodus eher schwach ausgeprägt. Vermeidungsziele dominieren seine Motivation. Innerlich möchte er am liebsten aus der Situation fliehen oder die Prüfungsinstanz zerstören, um sein Scheitern zu verhindern. Da er bei Bewusstsein weder das eine noch das andere machen darf oder möchte, fühlt er sich in einem Stressdilemma gefangen, was den Stresspegel und die damit verbundenen ungünstigen Hormon- und Stoffwechselreaktionen noch erhöht. Wenn diese angstbesetzte Situation länger anhält, kann das zu unterschiedlichsten sog. stressbedingten Erkrankungen führen.

Aussteigen aus dem Stressspirale

Der Ausstieg aus der Stressspirale beginnt mit einem Innehalten und Besinnen auf Wünsche, Bedürfnisse, auf positive Annäherungsziele, die einem wirklich wichtig sind, die in der Tiefe positiv motivieren. Viele stressgeplagte Menschen brauchen innerlich eine Erlaubnis dazu, sie leben oft in dem angstvollen Glauben, sie müssten Gefahren abwenden. Als zweites können sie konkrete, erreichbare Schritte überlegen, die sie ihrem Ziel ein kleines Stückchen näher bringen, Schritte die sie bewältigen können – ggf. mit Unterstützung. Durch erfolgreiche Aktivitäten können sie ihr Selbstvertrauen stärken, auch wenn es ganz kleine Schritte sind. Bei Erfolg, den der Körper mit der Ausschüttung von Glückshormonen belohnt, können diese langsam größer werden. Das Annäherungsziel z.B. hinter der Prüfung kann weiter verfolgt werden. So wird der Annäherungsmodus gestärkt und langsam können sie die Prüfung, die zunächst als Überforderung aussah, als Herausforderung annehmen, die sie meistern können. Ein derartiger Umgang mit Stress ist salutogen, d.h. er fördert die gesunde Entwicklung.

Theodor D. Petzold, Arzt für Allgemeinmedizin und NHV; Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der MHH; Europ. Zert. Psychotherapie
Dachverband Salutogenese
Zentrum für Salutogenese
Barfüßerkloster 10
37581 Bad Gandersheim
www.salutogenese-zentrum.de
info@salutogenese-zentrum.de

Stress und Tinitus

Chronischer Stress als Einflussgröße bei Tinnitus-Patienten

Dr. Helmut Schaaf

Dr. Stefanie Flohre

Ca. 25 Prozent aller Tinnitus-Betroffenen in Deutschland, die in einer Studie der Deutschen Tinitus Liga befragt wurden, geben „Stress" als Ursache für den eigenen Tinnitus an. Auch viele Behandler sehen Stress als wichtigen Einflussfaktor bei der Tinnitus-Entstehung an. Eine Studie aus Bad Arolsen in Zusammenarbeit mit der Psychosomatik in der Universität Gießen zeigt allerdings, dass der Einfluss von Stress komplexer ist, als es zunächst scheint. Dr. Helmut Schaaf, Leitender Oberarzt der Tinnitus Klinik Dr. Hesse, und Stefanie Flohre, Assistenzärztin in der Abteilung Innere Medizin/Kardiologie im Marienhospital Osnabrück, stellen die Studie im folgenden Artikel vor.

Stress – von der Materialeigenschaft in die Psychosomatik

Ursprünglich stammt der Begriff Stress aus dem Englischen und bedeutet Anspannung, Verzerrung, Verbiegung und wurde zunächst im Bereich der Materialprüfung gebraucht. In der Medizin wurde der Begriff von Selye (1955) etabliert. Selye beschreibt Stress als unspezifisches, immer gleich ablaufendes Reaktionsmuster auf Anforderungen und Belastung, das zu einer Störung des Gleichgewichts des Organismus führt. Hält die nachfolgende Stressreaktion länger an als (Anpassungs)-Ressourcen verfügbar sind, kann es zu einer Schädigung des Organismus kommen. Selye bezeichnet „Eustress" als positiven, leistungssteigernden Stress und „Disstress" als negativen, belastenden Stress.

Genauer erarbeiteten Lazarus und Mitarbeiter (Lazarus und Launier, 1978; Lazarus und Folkman, 1984), dass eine Stressreaktion nicht nur eine Reaktion auf einen Reiz von außen ist, sondern durch die Auseinandersetzung der Person mit der Belastung und ihren eigenen Ressourcen entsteht. Lazarus sieht Stress als negative Folge einer Diskrepanz zwischen Belastung und individuell wahrgenommenen Bewältigungsmöglichkeiten und -fähigkeiten an, bei der das Wohlbefinden gefährdet ist. Ob der Mensch in Stress gerät oder nicht, hängt bei dem Stressmodell nach Lazarus auch von subjektiven Interpretationen und Bewertungsprozessen des Menschen ab.

Kritisch zu sehen ist, dass der Stressbegriff im Lauf der Zeit in den alltäglichen Sprachgebrauch übergegangen ist, so dass aus einer zwischenzeitlich revolutionär erscheinenden Erkenntnis für Krankheitserscheinungen fast ein Allgemeinplatz für verschiedenste Beschwerden geworden ist. Die Psychosomatiker Hoffmann und Hochapfel beschrieben 1991 das Stressmodell als eines der unspezifischsten, das sich in der Psychosomatik durchgesetzt hat. Zugespitzt formulieren sie: „Das Stressmodell ist heute stark – nach unseren Vorstellungen fast sinnlos – ausgeweitet worden. Stress ist gewissermaßen alles, was aufregt. […] „Durch solche Anpassungen des Modells gewinnt das Konzept […] natürlich an Breite, gleichzeitig sinkt aber der erklärerische Wert und der Terminus Stress wird immer nichtssagender."

Stress und Tinitus

Tinnitus und Stress

Ebenso wie Stress für den einen Ansporn und für den anderen Überlastung bedeuten kann, führt die Wahrnehmung eines Tinnitus noch nicht zum Leiden am Tinnitus. Beim Leiden am Tinnitus müssen weitere Faktoren hinzukommen, die von den Betroffenen oft zusammenfassend als „Stress" bezeichnet werden. Auf der theoretischen Erklärungsebene haben unter anderen die Berliner Arbeitsgruppe um Mazurek sowie die schwedische Gruppe um Hasson und Canlon stimmige Erklärungsmuster skizziert, wie Stress zu veränderten Hörwahrnehmungen führen könnte.

Hierbei wurden in zwei umfangreichen Fragebogenstudien mit jeweils ca. 10.000 Personen allgemeine Fragen zu Tinnitus (ja/nein; wenn ja: leicht oder schwer, länger als fünf Minuten) und psychosozialem Stress („Fühlen Sie sich gestresst") gestellt (Baigi et al., 2011; Hasson et al., 2011). Baigi et al. ermittelten daraus, dass hoch Gestresste ähnlich gefährdet sind, Tinnitus zu entwickeln, wie Menschen, die beruflich Lärm ausgesetzt sind.

In einer weiteren großen schwedischen Studie zeigten Hébert et al. (2012) bei 671 Patienten, die als „emotional erschöpft" eingestuft wurden, dass bei ihren so vorausgewählten Patienten die emotionale Erschöpfung die Rate und den Schweregrad des Tinnitus erhöht. Bei dieser Vorauswahl der Patienten ist es nicht zulässig, die Ergebnisse auf die Allgemeinbevölkerung und andere Tinnitus-Patienten zu übertragen.

Die Unterschiede im Gebrauch und der Definition des Stressbegriffes sowie unterschiedliche Testverfahren machen den Vergleich verschiedener Stress-Studien schwer. „Stress" wird als Umschreibung für eine „ausgeprägte psychophysiologische Anspannung" oder als „psychologischer Disstress" gebraucht – statt direkt nach der psychischen Belastung zu fragen oder den gewählten Testbegriff zu definieren und auch beizubehalten.

Auch die Auswahl der Tinnitus-Patienten muss berücksichtigt werden. Tinnitus-Träger sind noch keine Tinnitus-Patienten, wer im Fragebogen Tinnitus angibt, muss noch nicht darunter leiden. Ferner sind ambulante Tinnitus-Patienten meist anders betroffen als die, die stationär behandelt werden – oder in eine Rehabilitation aufgenommen werden.

Ziel unserer Untersuchung war es, mithilfe einer geeigneten Testdiagnostik den Einfluss von chronischem Stress und beruflicher Belastung bei einer hinreichenden Zahl von am Tinnitus leidenden Patienten zu untersuchen. Ausgewählt wurden Patienten, die wegen ihrer Symptomatik stationär behandelt wurden und damit als am Tinnitus Leidende eingestuft werden müssen. Als Vergleichsgruppe wurden stationär behandelte Psoriasis-Patienten ausgewählt, bei denen ebenfalls Stress als Auslöser ihrer Erkrankung diskutiert wird.

Im für diese Untersuchung angewandten Trierer Inventar zum chronischen Stress (TICS) definieren Schulz, Schlotz und Becker (2004) Stress als „Passung bzw. Nichtpassung von Anforderungen, die eine Person im Alltag zu bewältigen hat, zu den Ressourcen, die zur Anforderungsbewältigung zur Verfügung stehen". Sie benennen außerdem verschiedene Stressquellen:

* Eine zu große Anzahl an Anforderungen

Stress und Tinitus

pro zur Verfügung stehender Zeit und vorhandenen Ressourcen;
* hohe Komplexität einer Aufgabe bei fehlender Qualifikation;
* Widerspruch vom Inhalt einer Aufgabe und den eigenen Interessen;
* mangelnde Anerkennung und Belohnung trotz Bemühen und guter Leistung (Gratifikationskrise).

In unserer Untersuchung wurde ebenfalls soziale Unterstützung als ein wichtiger Faktor zur Bewältigung einer Stressreaktion mittels Fragebogen zur sozialen Zufriedenheit (F-SozU) erfasst.

Auswertung der Ergebnisse
Stresserleben

Mittels Trierer Inventar zum chronischen Stress (TICS) zeigten sich bei den Tinnitus-Patienten im Vergleich zu den Normwerten statistisch signifikant größere Belastungen in den Bereichen: soziale Spannungen, Arbeitsüberforderung und chronische Besorgnis, Arbeitsüberlastung, Arbeitsunzufriedenheit, Mangel an sozialer Anerkennung und soziale Isolation.

Im Gegensatz dazu weichen die Werte im Fragebogen zur sozialen Unterstützung (F-SozU) bei den Tinnitus-Patienten nicht von der Norm ab. In der Skala Vertrauensperson geben die Tinnitus-Patienten sogar höhere Werte als die Norm an. Es finden sich aber in beiden Untersuchungen keine abweichenden Aspekte gegenüber der Vergleichsgruppe der Psoriasis-Patienten.

Psychische Mit-Erkrankungen

Auffällig ist, dass sich die von uns untersuchten stationären Tinnitus-Patienten – wie schon in einer eigenen Voruntersuchung (Schaaf und Eipp, 2009) – hinsichtlich der psychischen Belastung deutlich von den Psoriasis-Patienten unterscheiden. Hinsichtlich des Stresserlebens und der – mittels des Fragebogens zur sozialen Zufriedenheit (F-SozU) – erfassten – sozialen Unterstützung unterschieden sich die Antworten nicht.

So lassen sich bei den Tinnitus-Patienten deutlich mehr somatoforme und depressive Syndrome als bei der Psoriasisgruppe diagnostizieren. Allerdings ist ein entsprechender Leidensdruck die Voraussetzung für eine stationäre psychosomatische Behandlung. Ambulante Tinnitus-Patienten weisen in aller Regel deutlich weniger psychische Komorbidität auf.

Eine Wertung: Tinnitus und Stress – komplex und unspezifisch

Stress ist – ebenso wie das Leiden am Tinnitus – ein komplexes Geschehen, bei dem nicht nur die Anforderungen, sondern auch die strukturellen und individuellen Ressourcen eine wichtige Rolle spielen. In dem komplexen Tinnitus-Leiden scheint „Stresserleben“ wie von vielen Autoren vermutet eine relevante Rolle zu spielen. Deutlich ist aber auch, dass ein Stresserleben nicht unbedingt zu psychischen Erkrankungen führen muss, was sich am Beispiel der Psoriasis-Patienten zeigt.

Im psychosomatischen Verständnis können dennoch nicht bewältigte Anforderungen oder Überforderung der individuellen Ressourcen – im Sinne von „Stress“ – dazu führen, dass aus Tinnitus-Trägern Leidende am Tinnitus werden. Dann spricht sicher nichts dagegen, über eine Thematisierung von „erlebtem Stress“ ent-

Stress und Tinitus

scheidende Aspekte des Tinnitus-Leidens herauszuarbeiten. Dann kann der Begriff „Stress“ positiv gesehen als „Türöffner“ für eine Sicht- und Handlungsweise genutzt werden, die über eine rein somatische Maßnahme („… noch eine Infusion“) hinausgehen darf. Allerdings besteht bei diesem Vorgehen die Gefahr, dass das Symptom mit der Ursache verwechselt wird, oder dass ein komplexes Geschehen auf das einfacher Ansprechbare, „den Stress“, zurückgeführt wird.

Die unscharfe Stressauffassung passt dabei zum Umgang mit sogenannten Somatisierungs- und psychosomatischen Erkrankungen, bei denen das körperlich Erlebte zwar wahrgenommen wird, die eigentlichen psychologischen Ursachen aber abgewehrt werden.

So ist beim am Tinnitus Leidenden eine psychologische Diagnostik notwendig, die über ein Stressinventar hinausgehen muss. Über die Erkenntnis hinaus hat dies praktische Behandlungskonsequenzen: Bei Somatisierungs-, Depressions- und Angsterkrankung sind „Vermeidung von Stress“, Kuren oder reine Rehabilitationsmaßnahmen meist nicht der günstigste Therapieansatz, sondern eine sachgerechte psychotherapeutische Behandlung – wenn diese (infrastrukturell) erreichbar ist.

Für die Bewältigung und den Umgang mit dem Tinnitus-Leiden ist dies eine aktive Habituationsarbeit auf der Grundlage einer vorangegangenen neurootologischen Erhebung und – möglichst auch – Beratung. Diese beinhaltet gegebenenfalls Hörhilfen, aber vor allem ein Hörtraining und eine Auseinandersetzung mit den Tinnitus verstärkenden Faktoren. Meistens ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) hilfreich, insbesondere wenn „Stress“ eine Rolle spielen könnte.

Fazit

Stress kann eine benennbare Einflussgröße bei den Patienten sein, die am Tinnitus leiden. Da sich das Stresserleben sowohl aus der Höhe der Anforderungen als auch den individuellen Möglichkeiten der Aktions- und Reaktionsmöglichkeiten ergibt, bleibt das Stressmuster bei jedem Einzelnen individuell.

Therapeutisch ist es wichtig, Überforderungen und nicht bewältigte Probleme wahrzunehmen, da diese zu Fehlleistungen im Hörsystem führen können. Dabei geht es nicht nur um Vermeidung von Stress, sondern auch um Bewältigung von Anforderungen und die Verbesserung der individuellen Ressourcen.

Korrespondenzadresse:
Dr. med. Helmut Schaaf
Leitender Oberarzt Tinnitus Klinik - Dr. Hesse
Gleichgewichtsambulanz der Klinik Dr. Hesse im Stadtkrankenhaus Bad Arolsen
Große Allee 50, 34454 Bad Arolsen
Tel. Ambulanz: 05691 800339
Fax: 05691 800329
E-Mail: hschaaf@tinnitus-klinik.net
www.tinnitus-klinik.net
www.drhschaaf.de

Qualitätszirkel in der Selbsthilfe

Michael Röslen
GeMeKo

Qualitätszirkel (QuiG®) in der Selbsthilfe …auf Schatzsuche gehen

Ein Kooperationsprojekt von KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen & GeMeKo

Qualitätszirkel im Gesundheits- und Sozialwesen, kurz QuiG®, sind hervorgegangen aus einem Transferprojekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) für die Belange der Prävention - und damit auch der Selbsthilfe - aus den erfolgreichen Erfahrungen mit den sog. Ärztlichen Qualitätszirkeln. QuiG® ist ein anerkanntes Verfahren zur Qualitätsentwicklung seitens der Bundesvereinigung für Prävention und Gesundheit und aufgenommen in die sog. InForm-Toolbox.[1)] Institutionell sind die Qualitätszirkel QuiG® derzeit angesiedelt bei der Gesellschaft zur Förderung Medizinischer Kommunikation (GeMeKo) – www.gemeko.de .[2)]

Ein Qualitätszirkel QuiG® besteht sinnvollerweise aus 8-12 Personen mit dem gemeinsamen Anliegen der weiteren Entwicklung von (Versorgungs-)Qualität. Bislang galt das Hauptaugenmerk immer wieder der Verbesserung der Versorgungsqualität durch die Experten, also klassischerweise, dass ein Arzt oder ein anderer professioneller Experte die Teilnahme an einem Qualitätszirkel nutzte, um für ihn „schwierige Fälle“ zu besprechen.

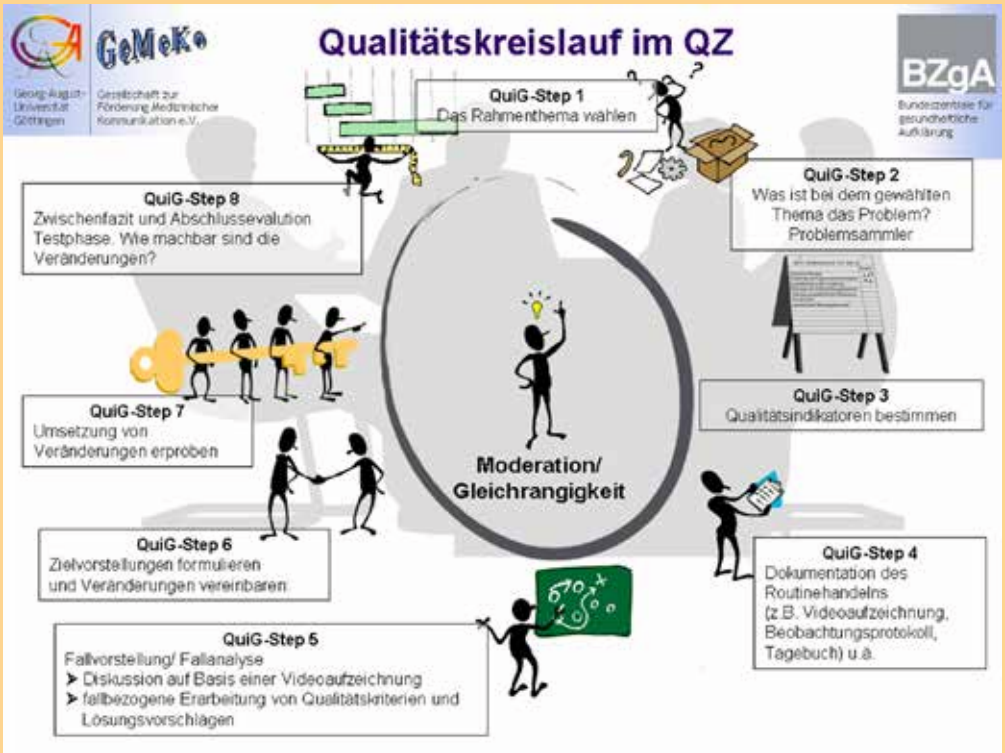
Anders bei diesem Projekt: Zu „QuiG® in der Selbsthilfe…auf Schatzsuche gehen“ sind Menschen eingeladen, die bereit sind, sich mit ihrem Krankheitsverlauf aus der Perspektive ihrer Lebensgeschichte zu befassen (sog. life-event-Forschung) und daraus Erkenntnisse über Risiken, Ressourcen und Potentiale für einen weiter verbesserten Umgang mit ihrer Erkrankung und guten Folgen für die Lebensqualität zu erschließen und damit von Patientenseite einen Beitrag zur Verbesserung der (eigenen) Versorgung und Lebensgestaltung zu leisten.

Die Idee zu dieser Variante der Zirkelarbeit ist aus einem „Qualitätszirkel Bluthochdruck“ entstanden, an dem unerwartet die Mehrzahl der Teilnehmenden aus Patienten bestand. Ein Patient ergriff die Möglichkeit beim Schopfe, seine Fallgeschichte zu dokumentieren und darzustellen. [3)] Das war im Prinzip die Geburtsstunde für die Idee zu dieser Variante der patientenzentrierten Zirkelarbeit.

Folgende Merkmale charakterisieren einen Qualiätszirkel QuiG® (leicht umgeschrieben auf die Belange dieses Projektes):

* Die Teilnehmer sind selbst die Experten ihres Handelns
* Es ist bereits viel Gutes da, das es weiter zu entwickeln gilt
* Viel Wissen wird bereits unbewusst angewendet
* Konzentration auf Alltagshandeln
* Aufspüren „blinder Flecken“
* Die Gruppe nutzen als inspirierende Kraft
* Durch „Unterschiedserfahrung“ Experimentierfreudigkeit entwickeln
* Selbstbestimmte Selbstverpflichtung zur Veränderung

Qualitätszirkel in der Selbsthilfe



„Qualitätszirkel in der Selbsthilfe – auf Schatzsuche gehen“ ist ein Gemeinschaftsprojekt von KIBIS (der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich des Gesundheitszentrums Göttingen) und GeMeKo e.V. (Gesellschaft zur Förderung medizinischer Kommunikation // www.gemeko.de), das vom Institut für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie der Universität Göttingen beraten und im Rahmen von Doktorarbeiten wissenschaftlich begleitet wird.

Personell stellt sich die Kooperation folgendermaßen dar:

- Leitung für die KIBIS,
  Christina Ziethen (KIBIS)
- Organisation & Protokoll
  Susanne Grebe-Deppe (KIBIS)
- Leitung für die GeMeKo & Moderation
  Michael Röslen (GeMeKo)
- Wissenschaftliche Begleitung:
  Dr. Ottomar Bahrs (Universitätsmedizin Göttingen & GeMeKo)

Wer sich für dieses Projekt interessiert, möge sich wenden an:
Susanne Grebe-Deppe (KIBIS):
susanne.grebe@gmx.de
Michael Röslen (GeMeKo):
roeslen@self-statt-burnout.de;
Tel.: 05508-92135

1) https://www.in-form.de/profiportal/in-form-erleben/projekte/in-form-wege-zur-qualitaet/werkzeugkasten.html?ansicht=/proc/self/environ

2) Die GeMeKo e.V. steht für die Förderung der Patient-Arzt-Kommunikation und hat insbesondere auch in mehreren Projekten die Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen und Ärzten untersucht und begleitet (siehe Projekt Brinkum, Projekt „Hilfe zur Selbsthilfe“). Unter www.gemeko.de ist auch die Broschüre „Qualitätszirkel“ zum Downloaden veröffentlicht.

3) Die beachtlichen Ergebnisse können in der Zeitschrift DER MENSCH, Heft 46 1-2013; Qualitätszirkel Hypertonie „Druck im Leben – Druck in den Gefäßen“; S. 52 ff nachgelesen werden.

Treffen mit Selbsthilfegruppen aus Herne

Nadja Lehmann
KIBIS Koordinatorin

Eine wundervolle Einladung: Kaffee und Kuchen mit der Selbsthilfe Herne

Sehr haben wir uns gefreut, als Herr Leichner vom Selbsthilfebeirat der Stadt Herne bei uns in der KIBIS anrief und sagte, er würde gerne die Göttinger Selbsthilfe zum Kaffeetrinken und Kuchen einladen. Was für ein Angebot – etwas ungläubig fragte ich nach – da stellte sich heraus, dass es bei der Selbsthilfe Herne sowohl eine Reise- als auch eine Einladungstradition gibt: Jedes Jahr machen Mitglieder verschiedener Gruppen eine gemeinsame Fahrt innerhalb Deutschlands. In diesem Jahr war das Ziel ein barrierefreies Hotel in Goslar. Jetzt suchte man Gruppen in dieser Region für den Austausch, die Vernetzung, Kennenlernen und einfach für ein geselliges Beisammensein.

Als Veranstaltungsort wurde eines der ältesten Häuser Göttingens gefunden, die Junkernschänke, die heute ein Steakhouse beherbergt, aber eben auch ein leckeres Kuchenbüffet anbieten konnte. Getroffen haben wir uns am 24. April, an einem Donnerstag um 15 Uhr.

Insgesamt 60 Menschen fanden sich an dem fast schon sommerlichen Tag in der Junkernschänke ein: 40 Personen aus Herne und ca. 20 Mitglieder von Göttinger Selbsthilfegruppen. Wie von der Organisation in Herne gewünscht, berichtete Erika Hoppe über die Arbeit der Unabhängigen Patientenberatung. So etwas gibt es in Herne noch nicht und man wollte die Möglichkeiten eines solchen Angebotes besser kennenlernen. Mit der Begrüßung der Gäste durch Frau Schlapeit-Beck, unserer Sozialdezernentin, zeigte sich auch die Stadt Göttingen als Ganzes in ihrer Qualität als Gesundheitsstandort. Sie berichtete über die vielfältigen Angebote der Göttinger Infrastruktur und hob dabei auch das Gesundheitszentrum als festen Bestandteil des Göttinger Gesundheitsangebotes heraus. Nachdem die Gäste einiges an Aufmerksamkeit gegeben hatten, hieß es: Ran an das Büffet! Und

vor allem: Rein in den gemeinsamen Austausch. Leicht fanden sich die Mitglieder von thematisch gleichen oder ähnlichen Gruppen an den Tischen zusammen und teilten sich mit. Es wurde gelacht und diskutiert, es gab nachdenkliche und freudige Augenblicke. Spürbar war auf jeden Fall die schöne gemeinsame Erfahrung bei der Verabschiedung der Herner. Danke schön!

Selbsthilfetag 2014

Selbsthilfetag 2014

Claudia Keller
KIBIS
Praktikantin

Unter dem Motto „Gehörst Du dazu?“ fand am 19. Juli 2014 der Göttinger Selbsthilfetag rund um den Albanikirchhof statt. Ziel der Veranstaltung war, auf die Selbsthilfe

als einen Ort von Gemeinschaft aufmerksam zu machen, an dem Menschen sich gegenseitig zuhören. In einer Leistungsgesellschaft, in der wir immer stärkeren psychischen und physischen Anforderungen genügen müssen, um uns zugehörig fühlen zu können oder auch um keine Ablehnung und Ausgrenzung erfahren zu müssen, ist ein solcher Ort besonders wichtig. Viele Menschen isolieren sich selbst aus Angst davor, nicht akzeptiert zu werden. Selbsthilfe bietet uns die Möglichkeit, in Eigeninitiative Räume zu schaffen, in denen wir alle uns verstanden und zugehörig fühlen können – so, wie wir sind.

Am Tag selbst bot ein vielseitiges Programm Interessierten die Gelegenheit, sich über Selbsthilfeaktivitäten im Raum Göttingen zu informieren und mit Selbsthilfe-Aktiven ins Gespräch zu kommen. Dazu gehörten die bunt geschmückten Stände der Selbsthilfegruppen, die der Öffentlichkeit engagiert Themen wie ADHS Alltagsbewältigung, Suchtkrankheiten, Brustkrebs u.v.m. präsentierten und die Besucher innen und Besucher an dem heißen Sommertag nicht nur mit Informationen und guter Laune, sondern auch mit selbstgemachter Limonade lockten. Einen Ort der Begegnung bot der Große Gruppenraum in der KIBIS, wo Mitglieder der Selbsthilfegruppen in einem geschützten

Rahmen über ihre Erfahrungen mit u. a. Spielsucht, Frühgeburt oder Hochsensibilität berichteten und für ein ausführliches persönliches Gespräch zur Verfügung

Selbsthilfetag 2014

standen. Am KIBIS-Stand luden viele Informationsmaterialien, farbenfrohe Luftballons und die Mitmach-Aktion „Gute-Wünsche-Karte“ zum Verweilen ein: Was können Sie schreiben, damit sich eine andere Person zugehörig, angenommen und verbunden fühlt? Machen Sie einer anderen Person ein Geschenk mit ihren lieben Worten, Zeichnungen, Wünschen, Grü-

ßen! Aber nicht nur gute Wünsche, auch Zeit kann ein Geschenk sein – darüber und über das Konzept der modernen Nachbarschaftshilfe informierte die Zeittauschbörse, die ihre Flohmarktstände auf der Rasenfläche des Albanikirchhofs aufgebaut hatte. Die belebende Wirkung eines grünen Smoothies konnte man am Stand von Sanna Almstedt genießen. Dort war sicherlich auch das Fußreflexzonenmassage-Brett eine Attraktion, das im Gespräch über die eigenen Selbstheilungskräfte – vorsichtig! – barfuß getestet werden wollte. Lebensfreude und viel gute Stimmung verbreitete dann am Nachmittag die Gruppe Sambatida mit einem angeleiteten Mitmach-Konzert, dessen trommelnde Samba-Rhythmen perfekt zu dem sonnigen Tag passten.

Zusätzlich bereichert wurde das Programm durch eine Reihe von Vorträgen im Gemeindesaal der Albani-Kirche: Zugehörigkeit durch Selbsthilfe macht gesund, konnten wir von KIBIS-Koordinatorin Nadja Lehmann erfahren. Bewegend war u. a. der Vortrag zu dem Thema „Kleine Löwen“ – Frühgeborene von Carina Krause, die zeigte, welch starke Kraft Kinder und Neugeborene in ihrem Kampf um das Leben investieren. Ebenso berührte der Beitrag des Vereins Borderline Trialog Kassel mit der Mediatorin Bärbel Jung. Frau Jung machte zusammen mit ihrer Tochter die Welt der Borderline-Betroffenen zugänglich. Es zeigte sich in beiden Beiträgen, wie wichtig gute Kommunikation und Verstehen sind. Abschließend informierte Herr Wolfgang Sosnowski von der Mobilen Suchtprävention zu neuen Arbeitsweisen im Umgang mit Polytoxikomanie.
Bei der Teestunde, die von Transition Town und Nährboden Göttingen am Teebeet im Cheltenham-Park ausgerichtet wurde, konnte man im Anschluss bei einer Tasse Tee aus frischen Kräutern unter schattigen Bäumen plaudern, die angenehme Umgebung genießen und die gewonnenen

Selbsthilfetag 2014

Eindrücke in Ruhe verarbeiten. Für Hungrige bot das Selbsthilfecafé in den Räumen der KIBIS Kaffee und selbstgemachten Kuchen. Auch hier gab es Gelegenheit zu zwanglosem Austausch in entspannter Atmosphäre. So ließen am späten Nachmittag schließlich viele Gruppenmitglieder im blumengeschmückten Hinterhof den Selbsthilfetag ruhig ausklingen.

Vor Ort waren die folgenden Selbsthilfegruppen anwesend: Adipositas/Essstörungen, ADHS Alltagsbewältigung, Alkoholembryopathie FAS Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern durch vorgeburtliche Alkoholschädigung, Anonyme Spielsüchtige, Emotions Anonymous – Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit, ERIK – Eltern für ein regionales Integrationskonzept, Erwachsene mit Hochsensibilität, Frauen und 12 Schritte – Selbsthilfegruppe für Frauen mit Alkoholproblemen, Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, Grips e. V. – Göttinger Elterninitiative zur Förderung besonders begabter Kinder, Horizonte Göttingen e. V. – Verein zur Unterstützung brustkranker Frauen, Kleine Löwen Göttingen e. V. – Eltern von Frühgeborenen, Regionale Selbsthilfegruppe Lungenemphysem – COPD Südniedersachsen Göttingen und die Selbsthilfe Körperbehinderter. Beratung sowie einen Vortrag zu Patientenrechten bot die Unabhängige Patientenberatung Deutschland | UPD.

Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich für das Engagement und die Teilnahme aller Beteiligten!

Wie gründet man eine Selbsthilfegruppe? ⇨ In Göttingen gibt es Selbsthilfegruppen zu mindestens 80 ganz unterschiedlichen Themen. Finden Betroffene ihr Thema trotz der Fülle der Gruppen nicht im Verzeichnis der Kontaktstelle, sind sie herzlich eingeladen, den umfangreichen "Gründungsservice" kennen zu lernen: Am Anfang steht immer das ausführliche Gespräch über die Motivation der Gründer. Dabei wird auch geklärt, ob anzunehmen ist, dass es ausreichend andere Betroffene gibt. Im nächsten Schritt geht es um das Entwerfen von Informationsmaterial über die neue SHG (die Erstellung am PC / Druck übernehmen wir) und um die Frage, wo Gleichgesinnte zu vermuten sind. Damit die Initiatoren anonym bleiben, läuft die Kontaktaufnahme der weiteren Interessierten über die KIBIS. Sind ausreichend Mitglieder gefunden, organisiert und moderiert Frau Lehmann die ersten Treffen, bei denen es um Wünsche und Erwartungen der Einzelnen geht, aber auch um Organisatorisches. Nach 2 bis 3 Treffen steht die neue Gruppe dann auf eigenen Füßen und holt sich nur noch bei Bedarf Hilfe. Nur Mut!

Selbsthilfe bei "Bipolaren Störungen"

Horst Giesler
Selbsthilfe-gruppe Angehörige bipolar Erkrankter

Bedeutung von rechtzeitigem Erkennen und Handeln aus Sicht eines Angehörigen im trialogischen Sinne

Das rechtzeitige Erkennen der bipolaren Störung und das unverzügliche Handeln sind die wichtigsten Eckpfeiler zur erfolgreichen Behandlung der Betroffenen. Daher sind meiner Ansicht nach die Angehörigen das Frühwarnsystem schlechthin, dem wir noch eine viel zu geringe Bedeutung beimessen. Dabei ist die vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen den Ärzten, den Betroffenen und den Angehörigen ein elementarer Baustein, um der Krankheit erfolgreich zu begegnen. Es kommt jedoch wesentlich darauf an, wie ausgeprägt sich das soziale Umfeld darstellt. Ich gehe allerdings soweit, dass der Angehörige nicht nur Mutter oder Vater, Schwester oder Bruder, Tochter oder Sohn sein muss, sondern er kann durchaus auch eine gute Freundin oder Freund sein. Entscheidend dabei ist das Vertrauensverhältnis, sprich die innere Bindung, zwischen den Menschen. Dabei ist es von elementarer Bedeutung, dass die Angehörigen sich auf den jeweiligen aktuellen Informationsstand über die bipolare Erkrankung bringen. Sie müssen genauso wie die Betroffenen die bipolare Erkrankung als Krankheit anerkennen und bereit sein, sich der Herausforderung zu stellen. Das heißt, bei wertschätzendem, auf gegenseitigem Vertrauen aufbauenden Umgang miteinander und eben nicht Bevormunden, Lauern und ständigem Kontrollieren können die Angehörigen einen wesentlichen Beitrag zum besseren Leben leisten und somit dem Betroffenen viel Leid ersparen.

Uns allen muss klar sein, dass das nur im trialogischen Sinne funktionieren kann. Die Professionellen sind dabei die Keyplayer in diesem magischen Dreieck. Nur durch den unbedingten Willen und die Einsicht, dass die trialogische Arbeit zum Erfolg führt, erhält er von den Angehörigen wertvolle Informationen und zwar so rechtzeitig, dass

Foto: Kristin Kaiser

er in die Lage versetzt wird, seine Behandlung zum Erfolgsmodell werden zu lassen. Die Gewichtung der Informationen obliegt ohnehin dem Behandler. Sich nichts sagen lassen, keinen Rat annehmen, Frühsymptome ignorieren auf Betroffenenseite sowie ärztliche Ignoranz auf der anderen Seite sind ebenso kontraproduktiv wie

Bipolare Störungen

das alles-besser-Wissen und in die ärztliche Rolle auf Angehörigenseite zu schlüpfen. Lassen Sie mich noch einmal wiederholen, dass es dabei ganz wichtig ist, dass Professionelle, ob Psychiater, Psychotherapeuten oder kompetente Betreuer, die Einbeziehung der Angehörigen auch aus innerer Überzeugung wollen und diese vom Erstgespräch an, von der Diagnose zur Therapie und Nachsorge sicherstellen. Leider erleben wir in der Praxis noch sehr oft das Gegenteil. Ausgrenzung der Angehörigen, weil sie ja lästig und unbequem sind, ist noch allzu oft die Praxis. Aber auch die Betroffenen müssen es wollen. Es müssen von Anfang an die Angehörigen in die Therapie mit einbezogen werden. Hier sind Überzeugungsarbeit und Aufklärung nötig.

Eine wesentliche Frage stellt sich für mich zur Präventionsarbeit. Werden Menschen erstmalig mit der Krankheit konfrontiert, die noch nie von einer bipolaren Störung gehört haben, sind sie völlig überfordert, ohnmächtig und hilflos. Gerade hier wäre ein schnelles Handeln, der richtige Arzt und unverzüglich die exakte Diagnose sowie Therapie sehr wichtig und könnte viel Leid und Schmerz verhindern.

Daher sehe ich die Aufklärung der Bevölkerung über diese Krankheit als eine unserer wichtigsten Aufgaben für die nächsten Jahre.

Horst Giesler,
Selbsthilfegruppe Angehörige bipolar Erkrankter, Kassel, Nordhessen.
Mitinitiator der neuen Göttinger Selbsthilfegruppe. Deutsche Gesellschaft für bipolare Störungen e.V. (DGBS)

Angehörige brauchen Selbsthilfe!

Dr. med. Sarah Trost, Universitätsklinik für Psychatrie und Psychologie, UMG-Göttingen

Angehörige sind eine sehr wichtige Ressource für psychisch kranke Menschen. In der Klinik habe ich oft erlebt, wie hilfreich und wichtig die Unterstützung durch Angehörige für Patienten sein kann. Gleichzeitig stellt die psychische Erkrankung für Angehörige häufig eine große Belastung dar. Deshalb ist es besonders wichtig, auch die Angehörigen über die Erkrankung zu informieren, in die Behandlung mit einzubeziehen und in ihrem Alltag mit den Patienten zu unterstützen. Neben der Hilfe durch professionelle Kräfte bietet die Selbsthilfe Angehörigen die Möglichkeit, sich mit anderen betroffenen Angehörigen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Erfahrung nicht alleine zu sein, mit den Problemen durch die Erkrankung, ermutigt und stärkt viele Angehörige. Um für die betroffenen Patienten eine möglichst gute Versorgung und Einbindung zu erreichen, wobei engagierte Angehörige eine ganz wesentliche Rolle spielen, unterstütze ich die Selbsthilfe-Initiative der KIBIS.

Interessierte Angehörige wenden sich bitte an die KIBIS.

gegen-missbrauch e.V.

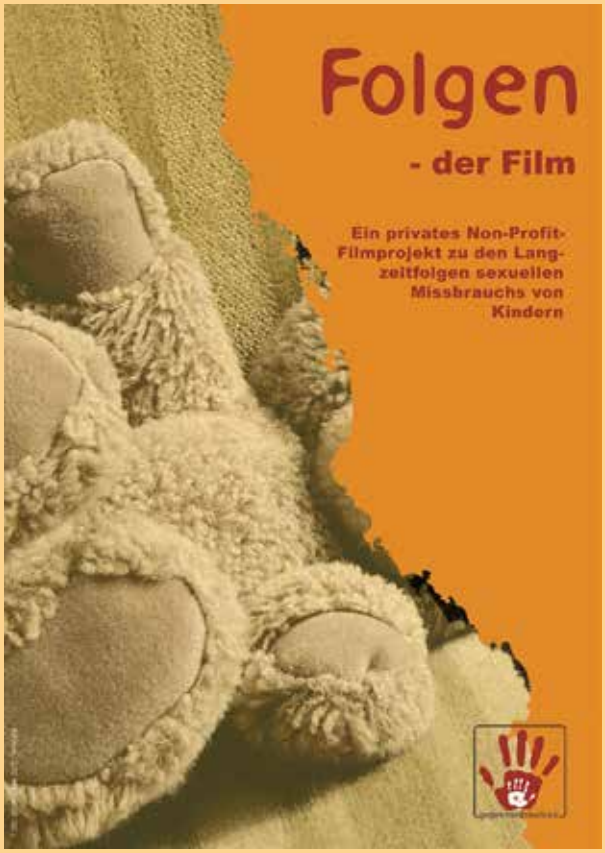
Seit nun mehr als 10 Jahren ist "gegen-missbrauch e.V." bundesweit tätig und setzt sich gegen sexuellen Kindesmissbrauch ein. Wir sind nicht nur eine Online-Plattform für Betroffene bzw. „Überlebende“, sondern leisten auch Hilfe bei alltäglichen Problemen. Wir wollen Betroffenen eine Stimme geben, ihnen Mut machen sich anzuvertrauen, die Gesellschaft auf die zum Teil lebenslangen Folgen sexuellen Missbrauchs aufmerksam machen.

Darüber hinaus gibt es auf www.gegen-missbrauch.de zahlreiche Informationen für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Dazu gehören eine Datenbank mit Anlaufstellen, Beratungsstellen und Kliniken, umfangreiche Informationen zum Thema sexueller Missbrauch, Präventionsmöglichkeiten und natürlich Beschreibungen der Vereins-Projekte. Nicht zu unterschätzen sind der Chat und das Forum von "gegen-missbrauch e.V". Auf diesen Plattformen ist es Betroffenen und auch Angehörigen möglich, sich auszutauschen. Für viele Betroffene ist der anonyme Austausch der erste Schritt, sich Hilfe zu holen bzw. überhaupt das erste Mal über ihre Erlebnisse zu sprechen.

Kontakt:
www.gegen-missbrauch.de

gegen-missbrauch e.V.
Landwacht 12
37075 Göttingen
Tel.: 0551 - 500 65 699

Unser Spendenkonto: Sparkasse Göttingen,
BLZ 260 500 01, Konto: 126 433



DVD „Folgen – der Film“ zum Thema Langzeitfolgen von sexuellem Missbrauch von Kindern und Jugendlichen.

Die DVD beinhaltet Interviews mit erwachsenen Betroffenen, die sich über ihre eigenen Wahrnehmungen und Erfahrungen äußern. Zusätzlich bietet die DVD umfangreiches Zusatzmaterial in Form von Gedichten, Texten, Liedern und Bildern betroffener Autoren, welches man bequem am PC sichten kann.

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe-Syndrom Göttingen

Schnarchen kann krank machen

Nur gemeinsam sind wir stark - dieses Credo steht bei der Göttinger Selbsthilfegruppe für das Schlafapnoe-Syndrom (Atemstillstände beim Schlafen) im Vordergrund. Die Selbsthilfegruppe möchte an Schlafapnoe erkrankte Menschen unterstützen und ihnen bei der Bewältigung von Problemen, die im Zusammenhang mit der Therapie auftreten, helfen.
Neben dem Austausch von Erfahrungen über Therapiegeräte, Schlaflabore und die Beatmungsmasken ist geplant, regelmäßig erfahrene Ärzte einzuladen, die über die Zusammenhänge von Schlafapnoe und deren Auswirkungen auf das Herz- und Kreislaufsystem berichten.

Schnarchen sei sicher keine Krankheit, aber es könne krank machen. Dahinter können sich ernsthafte Störungen verbergen. Die häufigste Schlafstörung ist das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom. Von Schlafapnoe spricht man, wenn bei chronischen Schnarchern plötzlich der Atem während des Nachtschlafs für mindestens zehn Sekunden bis hin zu ganzen zwei Minuten stillsteht. Solche „Erstickungsanfälle“ können bis zu 600-mal pro Nacht auftreten. Eine gesundheitliche Gefährdung liegt dann vor, wenn während der normalen nächtlichen Schlafzeit mehr als zehn dieser Atemstillstände pro Stunde auftreten.
Oftmals wird die Schlafapnoe vom Ehepartner wahrgenommen. Doch nicht immer werden diese Anzeichen ernst genommen. Wer wissen will, ob er an Schlafapnoe leidet, sollte folgende Symptome beachten: Lautes, unregelmäßiges Schnarchen, Tagesmüdigkeit, Sekundenschlafphasen bei monotonen Tätigkeiten oder beim Autofahren, ein oft explosionsartiges Lufteinziehen, heftige Körperbewegungen und Ringen nach Luft. Nach dem Erwachen können Kopfschmerzen und depressive Verstimmungen auftreten. Die Behandlung der Schlafapnoe beginnt zunächst mit einer Vermeidung der Risikofaktoren wie Übergewicht, Alkohol und Nikotin. Wenn das nicht ausreicht, werden medikamentöse oder chirurgische Maßnahmen empfohlen. Bei ausgeprägter Schlafapnoe ist die nasale CPAP-Behandlung („continuous positive airway pressure“) eine Therapiemöglichkeit.

Die Göttinger Selbsthilfegruppe hat es sich zur Aufgabe gemacht, Betroffene einschließlich deren Partner, auch aus dem Umland, über dieses Krankheitsbild aufzuklären und ihnen Möglichkeiten der Behandlung aufzuzeigen. Sie wurde Ende der 90er Jahre des vorigen Jahrhunderts gegründet, trifft sich zur Zeit aber nur, wenn dies von Betroffenen gewünscht wird und sucht dringend neue Mitglieder, die bereit sein sollten, sich in die Gruppe einzubringen, den Selbsthilfegedanken zu fördern und die derzeitige Leitung zu unterstützen. Informationen erteilt Walter Frank aus Göttingen unter Tel. 0551 / 791324.

SHG Stotterer

Anlässlich ihres 15jährigen Bestehens lädt die Selbsthilfegruppe Stotterer herzlich zu zwei Veranstaltungen ein!

„40 Jahre Stottertherapie und Selbsthilfe in Deutschland – Meilensteine, Sackgassen und Horizonte“
Vortrag von Prof. Dr. Wolfgang Wendlandt, Berlin, am Freitag, 14. November 2014, 18.00 Uhr, im Holbornschen Haus, Rote Straße 34, 37073 Göttingen. Die Veranstaltung endet gegen 21.00 Uhr. Sie ist kostenfrei.

Zweitägiges Praxisseminar
„Ganzheitliche Stottertherapie“
für stotternde Erwachsene und TherapeutInnen (LogopädInnen, Atem-, Stimm-, Sprech- und SprachlehrerInnen u. a.), die Stottern behandeln
Seminarleitung: Prof. Dr. Wolfgang Wendlandt, Berlin, am Samstag, 15.11.14 (9.30 bis 17.30 h) und Sonntag, 16.11.2014 (9.30 bis 16.00 Uhr) im Holbornschen Haus, Rote Straße 34, 37073 Göttingen.
Die Veranstaltung umfasst 16 Unterrichtsstunden, für die Fortbildungspunkte angerechnet werden können. Eine entsprechende Bescheinigung wird auf Anfrage erstellt. Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 22 Personen begrenzt. Teilnahmegebühr: 195,00 €, inklusive Pausensnacks und Getränke. (Eine Ermäßigung ist in begründeten Einzelfällen möglich.)

Anmeldung und Informationen: Martin Sommer, msommer@gwdg.de oder Susanne Grebe-Deppe, susanne.grebe@gmx.de

SHG Parkinson

Göttinger Parkinson-Selbsthilfegruppe

Sie ist gerade 30 Jahre alt geworden und sie zählt derzeit knapp 60 Mitglieder. Die Göttinger Parkinson SHG ist eine Regionalgruppe der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. Wer uns kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Als eingetragenes Mitglied bekommt man regelmäßig eine informative Zeitschrift.

Foto:: Kristin Kaiser

Auch über unsere Homepage kann man viele aktuelle Informationen erfahren.
Unsere Themen: Was ist Parkinson? Was sind die Symptome? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? In unseren monatlichen Veranstaltungen, in den Gesprächskreisen für die Betroffenen und Angehörigen werden solche Fragen behandelt und ausgetauscht.
Den Kontakt zu uns bekommen Sie auch über diese Telefon-Nummer: Rosemarie Dalchow, 0551 – 379 18 18. Wir sind gerne auch am Telefon für alle da, die sich über die Krankheit informieren möchten.

Emotions Anonymous
Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit

Was ist Emotions Anonymous ?

Emotions Anonymous (= EA) ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen aus egal welchen Berufen und Gesellschaftsschichten, die sich in regelmäßigen wöchentlichen Meetings treffen, um ihre emotionalen und seelischen Probleme zu lösen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, emotional gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.
Die meisten von uns sind in Lebenskrisen, wie Trennung, Verlust eines Menschen, schweren Konflikten am Arbeitsplatz, Schwierigkeiten in ihrer Beziehung oder in der Familie zu EA gekommen. Mit der Zeit stellte sich heraus, dass die Ursachen nicht nur in den Umständen lagen, die zu diesen Lebenskrisen führten, sondern auch bei den Betroffenen selbst zu finden waren. Diese Ursachen können zu Ängsten, Depressionen, Neurosen, Süchten oder zwanghaftem Verhalten führen, oft begleitet von medizinisch nicht erklärbaren Körpersymptomen.
In dieser Not haben sich Menschen zusammen gefunden, um mit Hilfe des Zwölf-Schritte-Programms ihre Probleme anzugehen.

Meetings und Grundlagen

Als Meetings werden die regelmäßigen wöchentlichen Treffen der EA-Gruppen bezeichnet. Sie dauern jeweils etwa zwei Stunden mit einer kurzen Pause in der Mitte. In einem Meeting kommen ausschließlich selbst Betroffene zusammen, um ehrlich und aufrichtig ihre persönlichen Erfahrungen mitteilen zu können.

Die Grundlage für unsere Genesung und somit der Leitfaden unserer Meetings bilden die wesentlichen Teile unseres Programms, nämlich :

- Die Zwölf Schritte
- und die Zwölf Traditionen.
- Der Gelassenheitsspruch.

Für wen könnte EA in Frage kommen?

Wir von EA sind davon überzeugt, dass das Zwölf-Schritte-Programm jedem hilft, der Veränderungen wünscht.

Wo gibt es EA-Meetings in Göttingen?

EA - Meetings in Göttingen gibt es jeden Mittwoch um 19.00 Uhr in den Räumen der Mariengemeinde in Göttingen, Neustadt 21, 37073 Göttingen, ab 08.01.2014.

Wenn du mehr wissen möchtest:
Informationen gibt es bei KIBIS Gesundheitszentrum Göttingen e.V., Tel.: 0551 – 486766
Email: kibis @ gesundheitszentrum-goe.de oder über:
www.EmotionsAnonymous.de

Kleine Löwen e.V.

Wenn das Leben zu früh beginnt …

Frühcheneltern stürzen meist ziemlich unvorbereitet in ihre neue Rolle. Da gibt es

plötzlich viel zu früh einen neuen Menschen in ihrer Mitte, der oftmals noch mit unzähligen gesundheitlichen Problemen und Anpassungsschwierigkeiten zu kämpfen hat. Statt kuscheliger, unbeschwerter Stunden des ersten Kennenlernens findet man sich in einem Alptraum aus unbekannten Maschinen und Geräuschen und oft begrenzten Besuchszeiten wieder.

Diese emotionale Ausnahmesituation kann zur Belastungsprobe für die ganze Familie werden. Hinzu kommen Berührungsängste mit dem zarten kleinen Wesen, das viel zerbrechlicher aussieht, als es ist, aber mit einem pausbäckigen Neugeborenen von 40 Schwangerschaftswochen nichts gemeinsam hat. Väter versuchen oftmals das Erlebte zu verdrängen und im Alltag und in ihrem Beruf zu funktionieren. Geschwisterkinder fühlen sich schnell zurückgesetzt, da die Eltern jetzt sehr viel Zeit in der Klinik verbringen.

In dieser extremen Ausnahmesituation kann der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Elternselbsthilfegruppe weiterhelfen. Der Kleine Löwen e.V. ist eine Elterninitiative von Frühgeborenen in Göttingen und Umgebung. Sie wollen weitergeben, was sie selbst bekommen haben, und damit ein Stück zur Bewältigung der Frühgeburtserfahrung beitragen. Bei dem Elterntreffen in Göttingen hat man monatlich die Möglichkeit, sich in Ruhe über die Kinder sowie die eigenen Erfahrungen und Sorgen auszutauschen. Außerdem erhält man Adressen von Fördereinrichtungen und Familienkuren. Die Treffen bieten neben dem Austausch ein Forum für verschiedenste Informationen wie Fördermöglichkeiten, Eltern-Kind-Kuren, Unruhe, Essen und vielen mehr. Zu einigen Terminen sind auch Referenten zu verschiedenen Themen wie z.B. Osteopathie beim Säugling und Kleinkind, Bindung zwischen Eltern und Frühgeborenem, klassische Homöopathie und Frühförderung eingeladen. Darüber hinaus trifft sich der Kleine Löwen e.V. regelmäßig mit der ganzen Familie. Während die Kinder spielen, können sich die Eltern in lockerer Atmosphäre beim Frühstück stärken. Neben Alltäglichem werden auch hier Erfahrungen ausgetauscht. Diese Treffen finden in Bovenden, ab sofort auch in Uslar und ab Herbst in Hann. Münden statt. Bei diesen Gruppentreffen sind alle Familien mit Frühgeborenen jeden Alters willkommen.

Der Kleine Löwen e.V. bietet auch eine umfangreiche Bibliothek, die viele verschiedene Bücher zum Thema Frühgeburt beinhaltet, die kostenlos ausgeliehen werden können. Er bietet auch Vätertreffen, Entspannungsabende für die Mutter und eine Krabbelgruppe für Eltern von

Kleine Löwen e.V.

Frühgeborenen, sowie Geschwister- und Familienausflüge.
Aufgrund großzügiger Spenden aus der Region konnte der Kleine Löwen e.V. vor kurzem für die Kleinsten der Früh- und Neugeborenenstation der Universitätsmedizin Göttingen Strampelanzüge für Frühgeborene in den Größen 42 bis 46 übergeben. Außerdem werden in Kürze bequeme, leicht zu transportierende Stühle zum Känguruhen der Station übergeben. Regelmäßig kommen Mitglieder des Vereines auf die Station, stellen sich vor und laden auch persönlich zu den Treffen ein. Dabei wurden in der Weihnachtszeit Schokoladennikoläuse und zu Ostern kleine Osterhasen verteilt.
In diesem Jahr feiern der Kleine Löwen e.V. sein 10-jähriges Jubiläum, da er auf eine Initiative von zwei betroffenen Müttern aus dem Jahr 2004 zurückgeht. Mitgründerin Sylvia Stecker ist nach diesen 10 Jahren als 1. Vorsitzende aus privaten Gründen zurückgetreten. Sie hat sehr viel Arbeit und Engagement in die Arbeit des Vereines gesteckt. Nach den Vorstandsneuwahlen auf der Mitgliederversammlung am 09.02.14 wurde Carina Krause einstimmig zur neuen Vorstandsvorsitzenden des Vereines gewählt. Als Stellvertreter bleibt Klaus Weiß weiterhin im Amt. Als Schriftführerin wurde Bianca-Silja Rohde gewählt. Das Jubiläum wird im Rahmen des Herbstfestes am 11. Oktober in der Osthalle der Universitätskinderklinik Göttingen gefeiert.
Die Termine und auch die Kontaktdaten für die Gruppentreffen sind auf der Homepage www.kleineloewen.de und auf Facebook zu finden.

ERIK e.V.

ERIK Göttingen e.V.
(Eltern und Freunde für ein regionales Inklusionskonzept)

Wir sind eine Gruppe von Eltern und Interessierten, die sich intensiv für die Inklusion von Menschen mit Behinderung einsetzt. Anfangs lag der Schwerpunkt darauf, Integrationsklassen in Grundschulen einzurichten. Hier war ERIK schon bald erfolgreich. Später kam der Übergang in die Sekundarstufe I dazu. Und daraus folgte schließlich das Engagement für Jugendliche beim Übergang aus der Schule in den Beruf.

Es gibt uns: seit 1998 (seit 2005 als Verein)

Wir treffen uns: mindestens 1 x pro Monat, abends, privat

Bei unseren Treffen gibt es: Austausch, Hilfestellungen, Planungen von gemeinsamen Aktionen

Selbsthilfe Körperbehinderter Göttingen e.V.

Gruppenangebote für Menschen mit und ohne Behinderung:

Kontaktgruppe:
Mitglieder dieser Gruppe treffen sich alle 14 Tage. Gemeinsame Freizeitaktivitäten wie Theater & Kinobesuche, Koch- und Spielabende oder Kneipenbummel, Austausch und Knüpfen neuer sozialer Kontakte stehen im Vordergrund.

Teestube:
Findet ebenfalls alle 14 Tage statt und bietet bei Kaffee und Kuchen die Möglichkeit zu einem ausgiebigen Klönschnack.

Vereinstreffen:
Jeweils am 2. Samstag im Monat treffen sich Mitglieder und Interessierte zum gemütlichen Beisammensein.

Ausfahrten:
Einmal im Monat (von April – Oktober) wird ein Reisebus mit Hebebühne gemietet, um gemeinsame Ausflüge zu unternehmen. Die Ausfahrten werden in der Gruppe ausgesucht.

Regenbogenverein Göttingen e.V.

Sondergesprächskreis zum Thema „Sternenkind und Folgeschwangerschaft“

Im Gesprächskreis vom Regenbogenverein ist es immer wieder ein Thema, wie man nach einem Sternenkind, also einer glücklos verlaufenen Schwangerschaft oder einem Kind, welches bei oder kurz nach der Geburt verstorben ist, wieder schwanger wird.

Oft spielen viele Faktoren eine Rolle und nicht selten ist die verletzte Seele ein Grund, warum es mit der erneuten Schwangerschaft nicht klappen will. Rund um dieses Thema veranstaltet der Regenbogen-Gesprächskreis einen Themenabend.
Wir haben die erfahrene Hebamme Birte Laudien eingeladen zum Thema **„Sternenkind und Folgeschwangerschaft“** am **26.09.2014, um 19:30 Uhr** in der **Familienbildungsstätte, Düstere Str. 19 in Göttingen,** zu referieren. Alle Sterneneltern und Interessierte sind herzlich eingeladen. Für eine optimale Planung wäre ein Anmeldung über info@regenbogenverein-goettingen.de wünschenswert.
Alle Informationen finden sich auch auf der Homepage www.regenbogenverein-goettingen.de

Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V.

Wir, die Deutsche Myasthenie Gesellschaft, haben in ganz Deutschland ca. 2.500 Mitglieder. Davon sind in unserer Regionalgruppe Harz 35.

Die Myasthenia Gravis ist eine belastungsabhängige Muskelschwäche, bei der die Nervenimpulse durch die vorhandenen Antikörper nicht auf die Muskulatur übergreifen können. Also bleibt der Muskel ohne „Nahrung“ und schwächt ab bis zur Lähmung, die nach angemessener Ruhepause wieder zurück geht. Durch entsprechende dauerhafte Medikamente kann dies meistens verhindert werden.

Wir treffen uns zweimal im Jahr, März/April, wechselseitig in Göttingen oder Seesen (Schildautal-Klinik). Bei diesen Treffen ist immer ein Arzt dabei.
Oktober/November treffen wir uns zum Erfahrungsaustausch in Northeim – meistens zum Frühstück.

Das sind die geplanten bzw. feststehenden Termine. Bei Bedarf, der hauptsächlich bei neuen Patienten besteht, treffen wir uns individuell. Wir sprechen über alles, Krankheit und Gesundheit, geben untereinander Tipps, werden unseren Kummer los, helfen und freuen uns, wenn Besserung eintritt.
Wenn wir helfen können oder Fragen sind, schicken Sie eine E-Mail oder rufen Sie Dieter Sinram,
dietersinram@web.de, 05522/71811, oder mich, Krista Klostermeyer, dmg-harz@web.de, 05522/73353, an, wir sind bereit.

Krista Klostermeyer

Anonyme Glücksspiel-Süchtige

Wenn Sie den Wunsch haben, mit dem **GLÜCKS_VERLUST_SPIELEN** aufzuhören - wenn Sie herausfinden möchten, was Sie abhängig macht - und auch dann zum Spielen verleitet, wenn Sie dies eigentlich gar nicht wollen - dann kommen Sie zu uns. Wir suchen gemeinsam nach Wegen, dies zu ändern.
Glücks-Spiele sind verführerische Glücklich-Macher. Nicht nur für die ca. 0,01%, die dabei gewinnen. Sie machen auch die 99,99% glücklich, die überwiegend verlieren. Glücksspiel schüttet Glückshormone aus, so intensiv, als ob man Heroin, Kokain und Haschisch gleichzeitig zu sich nähme. Darum spielt man weiter, auch wenn man verliert. Man wird VERLUST-SÜCHTIG und möchte dies nicht wahrhaben. Scham- und Schuldgefühle verhindern, dass man den schleichenden KONTROLLVERLUST erkennt, der sich selbst verstärkt: Je mehr VERLUSTE - je mächtiger gedeiht die GEWINN-ILLUSION.
Und um ILLUSIONEN als das NICHTS zu erkennen, das sie „sind“ und die ABHÄNGIGKEIT von ihnen zu beenden, braucht man Hilfe anderer Betroffener, die verstehen, worum es geht - die mutig und ehrlich ohne Verurteilungen und rosa-rote Beschönigungen nur eins wollen: HEILUNG.

Anonyme Glücksspiel-Süchtige „Gamblers Anonymous“

Wir suchen Interessierte zur Gruppengründung !

Weitere Informationen erhalten Sie bei der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen.

Diese Selbsthilfegruppen ...

In Selbsthilfegruppen organisieren sich Menschen, die sich in einer belastenden sozialen Situation bzw. Lebenskrise befinden, aber auch Menschen mit chronischen oder seltenen Krankheiten. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe arbeiten ohne Anleitung, sie helfen, unterstützen und motivieren sich gegenseitig zur Bewältigung ihrer gemeinsamen Problemstellung. Die Selbsthilfearbeit soll und kann nicht eine eventuell notwendige Therapie oder gar die fehlenden FreundInnen oder PartnerInnen ersetzen, aber sie schafft ein Gefühl von "Ich bin nicht alleine".

Interessierte für eine der Gruppenneugründungen melden sich bitte bei der KIBIS im Gesundheitszentrum: kibis@gesundheitszentrum-goe.de / Tel.: 05 51/48 67 66

... suchen (Gründungs-) Mitglieder

Selbsthilfegruppe Depression für jüngere Menschen bis 35 Jahre

Selbsthilfegruppe Anonyme Glücksspielsüchtige „Gamblers Anonymous“

Selbsthilfegruppe Eltern rheumakranker Kinder

Selbsthilfegruppe Patienten-Arzt-Beziehung

Selbsthilfegruppe Mütter ohne Kinder (für Mütter, die ohne ihre Kinder leben müssen)

Selbsthilfegruppe Desorganisation

Selbsthilfegruppe Angst und Panik (für Menschen ab 40 Jahren)

Literatur

Literatur zum Entspannen, Träumen und Lachen

Ein ausgebrannter Fall. Roman. Graham Greene. Dt. von Dietlind Kaiser.
- München: Dt. Taschenbuch-Verl., 2000.

12 Goldene Regeln für Stress-Junkies – Steigern Sie Ihren täglichen Adrenalin-Kick! Doris Kirch. Ill. von Christoph Neubecker. – Murnau a. Staffelsee: Mankau, 2010.

Die Botschaft des Meeres: was dir die Wellen erzählen. Sergio Bambaren. Aus dem Engl. von Clara Lind. Mit farb. Ill. von Heinke Both. – München, Zürich: Piper, 2004.

Die 7 Geheimnisse der Schildkröte. Aljoscha Long. – München: Heyne, 2010.

Fach- und Selbsthilfeliteratur

Dem Stress heilsam begegnen. Tom McGrath. Ill. von R. W. Alley. Übers. von Sylvester Lohninger und Robert Jaroslawski.
- Gutenstein : Sequoyah-Verlag, 1999.

Kraft zum Loslassen. Tägliche Meditationen für die innere Heilung. Melody Beattie. Ins Dt. übertr. von Traudi Perlinger.
- München : Heyne, 1991.

Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Jon Kabat-Zinn. Aus dem Amerikan. übers. von Stephan Schuhmacher. Freiamt im Schwarzwald: Arbor-Verl., 2008.

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit. [Buch & CD]. Jon Kabat-Zinn. Freiamt: Arbor, 1999.

Burnout 6.0: von Betroffenen lernen: Wege aus der Burnout-Spirale; 12 wahre Geschichten. Burnout-Zentrum e.V., Europäischer Fachverband für Stressbewältigung und Burnoutprävention. Zusammengetragen von: Petra Wenzel (Hrsg.); Peter Buchenau (Hrsg.). Bad Steben: Bibliothek, 2012.

Glück kommt selten allein. Eckart von Hirschhausen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 2009.

Die Glücksformel oder wie die guten Gefühle entstehen. Stefan Klein. Reinbek bei Hamburg : Rowohlt TB, 14. Aufl., 2008.

Der kleine Taschentherapeut : In 60 Sekunden wieder o.k. Arnold A. Lazarus; Clifford N. Lazarus. Aus dem Amerikan. von Christoph Trunk.
Stuttgart: Klett-Cotta, 2012.

Lebenslust in unlustigen Zeiten. Manfred Lütz. München: Pattloch, 2010.

Literatur

Praxisbuch Salutogenese. Theodor Dierk Petzold. München: Südwest, 2011.

Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt : Seelische Kräfte entwickeln und fördern. Luise Reddemann. Freiburg, Br.; Basel; Wien: Herder, 2007.

Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Eckart Schiffer. Weinheim: Beltz, 2001.

30 Minuten Resilienz. Ulrich Siegrist und Marin Luitjens. Offenbach: Gabal, 2011.

Dein Körper weiß die Antwort: Focusing als Methode der Selbsterfahrung : Eine praktische Anleitung. Martin Siems. Reinbek bei Hamburg : Rowohlt, 1997.

Das Team der KIBIS

Das Team der KIBIS stellt sich vor

Christina Ziethen ist die Vorsitzende des Trägervereins Gesundheitszentrum Göttingen e.V. und geschäftsführend für den Arbeitsbereich KIBIS tätig.

Nadja Lehmann ist Diplom-Pädagogin und systemische Therapeutin mit den Schwerpunkten Psychosomatik und gesunde Entwicklung. Sie ist Koordinatorin und Ansprechpartnerin bei KIBIS Göttingen

Annemarie Schnee ist Gesundheitswissenschaftlerin im Bereich Kommunikation, Prävention und Gesundheitsförderung und arbeitet in der KIBIS Göttingen als Koordinatorin.

Doris Vogt ist Wirtschaftsinformatikerin. Ihre Aufgabenbereiche sind IT und die Verwaltung.

Claudia Keller studiert Informationsmanagement an der Hochschule Hannover und ist zurzeit Praktikantin in der KIBIS Göttingen.

Wegweiser "Soziales Göttingen"

Christina Ziethen
(Proj.-leit.)

Sabine Ristau
(Red.-leit.)

Sie suchen Rat und Hilfe, wissen aber nicht, wo und wie?

Sie haben ein Problem, aber keinen Ansprechpartner?
Sie brauchen Informationen, wissen aber nicht, woher?
Wir haben dafür die passende Antwort:
Den Wegweiser „Soziales Göttingen", das Branchenbuch der sozialen Einrichtungen von Stadt und Landkreis Göttingen, neu erschienen im Sommer 2012.

Klar strukturiert bieten wir Ihnen mit über 900 Einträgen eine umfassende Beschreibung der sozialen

Sie suchen Rat?

Angebote in der Region und damit Unterstützung für alle Lebenslagen. Sie finden hier Adressen von Beratungsstellen, von Institutionen der Betreuung, Behandlung und Nachsorge ebenso wie Anlaufstellen für Bedürftige und Arbeitssuchende.
Der Wegweiser enthält 22 Rubriken, die nahezu jede erdenkliche Lebens- und Problemsituation abdecken:

- **Ausländer/Migranten**
- **Beratungsstellen im Gesundheitswesen**
- **Bildung**
- **Frau/Mann/Senioren**
- **Familie/Eltern/ Erziehung**
- **Jugendliche**
- **Kinder**
- **Menschen mit Handicap**
- **Recht**
- **Rehabilitation**
- **Selbsthilfegruppen**
- **Soziales Allgemein**
- **Abhängigkeit/Sucht**
- **Arbeit/ Beschäftigungsförderung**
- **Armut/Bedürftigkeit**
- **Obdachlosigkeit/ Wohnungslosigkeit**
- **Pflege**
- **Psychosoziales**
- **Trauer/Tod**
- **Sozialverbände/ Wohlfahrtsverbände**
- **Therapien im Gesundheitswesen**
- **Umwelt**

Im Internet finden Sie eine noch umfangreichere und ständig aktualisierte Version unter www.soziales-goettingen.de
Sollten Sie Ihre oder eine

Wegweiser "Soziales Göttingen" www.soziales-goettingen.de

Ihnen bekannte Institution in unserem Wegweiser vermissen, freuen wir uns, wenn Sie uns ergänzende Vorschläge machen.
Die gedruckte Ausgabe ist an folgenden Stellen erhältlich:
Buchhandlungen: Hugendubel, Laura, Eulenspiegel und
Gesundheitszentrum Göttingen e.V., Albanikirchhof 4-5 und Lange Geismarstr. 82.

Wegweiser "Soziales Göttingen" Gedruckte Ausgabe

Impressum

Nummer 35 / 2014

Die Selbsthilfezeitung "**WECHSELSEITIG**" erscheint jährlich in der Region Göttingen, sie liegt zur kostenlosen Mitnahme in diversen sozialen und öffentlichen Einrichtungen aus.

Herausgeber

Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.
Albanikirchhof 4 / 5
37073 Göttingen
info@gesundheitszentrum-goe.de
www.gesundheitszentrum-goe.de
Unterstützt vom
Land Niedersachsen, dem Landkreis und der Stadt Göttingen

Quellenhinweise

Für den Inhalt der Beiträge sind die jeweiligen Verfasserinnen und Verfasser verantwortlich. Die Redaktion hat sich vorbehalten, Artikel zu kürzen und / oder redaktionell zu bearbeiten.

Fotografien / Quellen

Nicht gekennzeichnete Fotos wurden von den jeweiligen Selbsthilfegruppen, den Autorinnen und Autoren zur Verfügung gestellt. Wir danken herzlich dafür.
Fotos von Kristin Kaiser:
www.kristinkaiser.de und
www.facebook.com/kkaiserphotography
Titelbild: fotolia, Lukas Klauser, Erholung vs. Stress
DAK-Pressestelle

Redaktion

KIBIS im Gesundheitszentrum
Lange-Geismarstraße 82
37073 Göttingen
Tel.: 05 51/48 67 66 • Fax: 05 51/4 27 59
kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Satz / Layout / Gestaltung

Thomas Markschies,
Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Druck

Goltze Druck GmbH & Co. KG,
Hans Böckler straße 7
D-37079 Göttingen

Danksagungen

Außerdem bedanken wir uns bei der AOK, beim Land Niedersachsen, der Stadt und dem Landkreis Göttingen, die uns bei der Ausgabe finanziell unterstützt haben. Außerdem bedanken wir uns herzlichst bei den VerfasserInnen der Beiträge sowie allen weiteren beteiligten Personen für ihr Engagement.

Gegen eine Schutzgebühr erhältlich im Gesundheitszentrum Göttingen e.V., Albanikirchhof 4-5 und Lange Geismarstr. 82 in Göttingen oder online unter: www.soziales-goettingen.de