

Nr. 37 - Sommer 2016

Aktuelles rund um Gesundheit und Selbsthilfe

WECHSELSEITIG

Göttinger Selbsthilfezeitung

Überzeugung Heilung Herausforderung
Bedeutsamkeit Entspannung Entwicklung
Wohlbefinden Resilienz Kohärenz
Sinnhaftigkeit Verstehbarkeit Antonovsky
Fähigkeit **Salutogenese**
Ressourcen **Gesundheit**
Widerstandsfähigkeit Selbstwirksamkeit
Handhabbarkeit Glaube Gemeinschaft Ernährung
Sport Beziehung Bewegung

Inhaltsverzeichnis

Salutogenese

Was hält Menschen gesund?	4
Gesundheit zwischen den Menschen. .	6
Salutogenese und medizinische Rehabilitation	10
Zum Heil-Werden hilft uns oftmals der Schmerz	12
Dienstleister für den organisierten Sport - Der Stadtsportbund Göttingen.....	14
Gesundheitsfördernde Aspekte von Yoga	17
Genese und Salutogenese einer Selbsthilfegruppe	19
Die ‚Clakros‘ begeistern	22

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Al-Anon Gruppe Göttingen.....	23
Kinderrheuma	23
Freundeskreis für Suchthilfe in Göttingen e.V.....	24

Grips e.V. Göttingen.....	25
Osteoporose Selbsthilfegruppe "Echo" Duderstadt	25
Horizonte Göttingen e.V.....	26
Selbsthilfegruppe Restless Legs	27
Selbsthilfegruppe Sozialphobie.....	28
Selbsthilfegruppe Körperbehinderter Göttingen e.V.....	29

Rückblick / Vorschau

Jubiläum -	
30. Göttinger Gesundheitsmarkt	30
Selbsthilfetag mit dem Universitäts-Krebszentrum 2015	35
Vorschau Selbsthilfetag mit dem UniversitätsKrebszentrum 2016	36
Psychosomatik - Mit Gefühl und Vernunft die Gesundheit von Körper und Seele verbessern	37
Das Team der KIBIS	38
Impressum	39

Lebensqualität verbessern

Die AOK-Die Gesundheitskasse für Niedersachsen und die Selbsthilfebewegung verfolgen als gemeinsames Ziel die Unterstützung chronisch kranker und behinderter Menschen und deren Angehörigen bei der Krankheitsbewältigung, Gesundheitsförderung und der Verbesserung ihrer Lebensqualität.

Cornelia Weber betreut seit März 2016 den Bereich Selbsthilfeförderung. Sie ist Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen, Kontaktstellen und alle Menschen, die am Thema Selbsthilfe interessiert sind. Gern beantwortet die AOK-Expertin Fragen zur Projektförderung, unterstützt bei der Suche nach Selbsthilfegruppen und gibt Tipps zum Engagement in der Selbsthilfe.

Wenn Sie Fragen haben wenden Sie sich gerne an:



AOK-Die Gesundheitskasse für Niedersachsen
Servicezentrum Duderstadt
Cornelia Weber
Bahnhofstr.32
37115 Duderstadt

Telefon: 05527 9878-50633
E-Mail: Cornelia.Weber@nds.aok.de



Liebe Leserinnen und Leser...

Salutogenese

ist die Wissenschaft von der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit. Salus kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Gesundheit/Wohlbefinden, der Wortteil –genese meint Entstehung. Gesundheit wird hier also nicht als Zustand verstanden, sondern als Prozess. Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe **Aaron Antonovsky** (1923–1994) prägte den Ausdruck in den 1980er Jahren. Salutogenese ist somit das Gegenstück zur Pathogenese, welche die Entstehung von Krankheit beschreibt.

Die diesjährige Wechselseitig beschäftigt sich mit diesem Thema. Da der Begriff vielen Menschen nicht bekannt ist, erklärt **Bettina Wenzel** (Ex-In-Genesungsbegleiterin) in ihrem Artikel, was es damit auf sich hat und wie sich das Konzept auf Menschen mit psychischen Erkrankungen übertragen lässt. Darauf aufbauend schildert **Ottomar Bahrs** (Mitarbeiter am Institut für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie der Universität Göttingen), wie sich der Umgang in der Familie auf die Gesundheit auswirken kann und stellt ein neues Konzept für die hausärztliche Praxis vor.

Die Salutogenese aus der Perspektive der Medizinischen Rehabilitation erklärt **Gabriele Carstens** (Sozialarbeiterin im Rehazentrum Junge) und gibt gleichzeitig einen Überblick über mögliche Fragen und Ziele einer Reha-Maßnahme.

Einen Einblick in den inneren Prozess der Genesung ermöglicht ein Gruppenmitglied der **Emotions Anonymous** (Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit).

Ein wichtiger Baustein zur Salutogenese ist die körperliche Bewegung, die im Alltag unserer „sitzenden Gesellschaft“ leider allzu oft vernachlässigt wird. Dennoch gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich zu bewegen und

sportlich aktiv zu sein und damit zum eigenen Wohlbefinden beizutragen. Einen Überblick über Angebote und Projekte in Göttingen gibt der **Stadtsporthund Göttingen e.V.** Als spezielles Bewegungsangebot berichtet **Katja Urbanski** (Yogalehrerin) über die gesundheitsfördernden Aspekte von Yoga. Weiterhin beschreibt **Angelika Specht** (Bunte Lebenswelten e.V.) die Arbeit der Clown-Akrobaten (Clakros).

Da im Prinzip alle Selbsthilfegruppen einen wichtigen Beitrag zur Genesung und damit zur Salutogenese ihrer Gruppenmitglieder beitragen, erläutert **Evelyn Kleinert** (Koordinatorin KIBIS) die Genese (Entstehung) und Salutogenese (Entstehung/Erhaltung von Gesundheit) einer Selbsthilfegruppe.

Natürlich stellen sich auch in diesem Jahr wieder einige Selbsthilfegruppen vor. Eine Darstellung der Themen der bestehenden Gruppen bietet einen Überblick über die gesamte Bandbreite an Selbsthilfegruppen in und um Göttingen.

In der Rubrik Rückblick und Vorschau berichtet **Christina Ziethen** (Geschäftsführende Vorsitzende und Leiterin des Gesundheitszentrums) über den 30. Gesundheitsmarkt und macht damit auf die politische Dimension von Gesundheit und Gesundwerdung aufmerksam.

Viel Spaß beim Lesen!



Dr. Evelyn Kleinert
Koordinatorin
KIBIS

Salutogenese: Was hält Menschen gesund?



Bettina Wenzel
Dipl. Soz.-
wirtin,
Ex-In-
Genesungs-
begleiterin

Salutogenese bedeutet Entstehung (lat. genes) von Gesundheit/Wohlbefinden (lat. salus). Das Konzept der Salutogenese des Medizinsoziologen Aaron Antonovsky hat die Perspektiven der Gesundheitspsychologie erweitert und spielt auch in Kontexten der Gesundheitsförderung für Menschen mit einer psychischen Erkrankung eine Rolle: so ist Salutogenese auch Thema eines Moduls der Ex-In-Ausbildung zur Genesungsbegleiterin/zum Genesungsbegleiter für Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Leitfrage des Konzepts der Salutogenese ist, wie Menschen ihre Gesundheit trotz belastender Umstände aufrechterhalten. Im Unterschied dazu befassen sich Ansätze der Pathogenese (Entstehung von Krankheit) mit den Ursachen für die Entstehung von Krankheiten. Antonovsky versteht sein Konzept als Ergänzung der pathogenetischen Sichtweise. Die **salutogenetische Fragestellung** lautet: Welche Bedingungen, Eigenschaften, Umstände und Situationen erhalten Menschen gesund? Gesundheit und Krankheit werden in Antonovskys Konzept nicht als gegenüberstehende, abgrenzbare Gegensätze gesehen, bei denen das eine das andere ausschließt. Vielmehr werden Gesundheit und Krankheit als Endpole eines Kontinuums gesehen.



Abb. 1: Gesundheit und Krankheit als Gegensätze

Ihre Ausprägung wird sowohl von objektiven Aspekten (z.B. Schmerz, Beeinträchtigung körperlicher Funktionen etc.) bestimmt als auch von der subjektiven Wahrnehmung des Individuums (z.B. Schmerzerleben, Gefühl des



Abb. 2: Gesundheit und Krankheit auf einem Kontinuum
Wohlbefindens etc.). Zwei Komponenten sind relevant im Modell der Salutogenese: Die generellen Widerstandsressourcen und das Kohärenzgefühl.

Generelle Widerstandsressourcen: Es wird angenommen, dass es Kräfte gibt, die es ermöglichen, mit Stress und Belastungen umgehen zu können – Kräfte also, die die individuelle Gesundheit fördern. Diese Kräfte können laut Stressforschung individuelle Faktoren eines Menschen sein (interne Ressourcen), wie die körperliche Konstitution, die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse und Anforderungen wahrzunehmen, Ich-Stärke, Empfinden von Entspannung etc. Von diesen internen Ressourcen können externe (äußere) Ressourcen unterschieden werden, zu denen z.B. materielle Ressourcen, soziale Unterstützung, beruflicher Status oder die soziale Integration zählen können. Mit Hilfe dieser sogenannten generellen Widerstandsressourcen können potenziell krank machende oder Stress verursachende Einflüsse bewältigt werden. Stressoren müssen nicht notwendigerweise krank machen. Möglich ist auch, dass sie als Herausforderungen angenommen werden und mit Hilfe der verfügbaren Ressourcen der persönlichen Weiterentwicklung dienen.

Kohärenzgefühl: Die Bewältigung von Belastungen mit Hilfe genereller Widerstandsressourcen ist individuell sehr unterschiedlich. Antonovsky wollte übergreifend

Salutogenese: Was hält Menschen gesund?

ausdrücken, worin sich Menschen in ihrer Position auf dem Kontinuum von Gesundheit und Krankheit unterscheiden. Dazu führte er das Konzept des Kohärenzgefühls (Gefühl von Zusammengehörigkeit) ein. Das Kohärenzgefühl als allgemeine grundlegende Orientierung drückt das Maß aus, ein beständiges und doch dynamisches Gefühl des Vertrauens zu haben, dass die Ereignisse der inneren und äußeren Umwelt eingeordnet werden können. Ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl ist damit verbunden, dass Widerstandsressourcen verfügbar sind. Menschen mit einem starken Kohärenzgefühl sind in der Lage, die eigenen Bewältigungsstile an die gegenwärtigen Umstände anzupassen. Das Kohärenzgefühl als grundlegende allgemeine Lebensorientierung wird von Antonovsky durch drei Komponenten näher beschrieben:

Verstehbarkeit:

Ein Mensch schätzt seine Umwelt als verstehbar ein und hält sie für geordnet, strukturiert, konsistent und erklärbar. Auch zukünftig eintretende Ereignisse können, selbst wenn sie überraschend sind, eingeordnet und erklärt werden, so dass nicht das Gefühl entsteht, ein passives Opfer zu sein.

Handhabbarkeit/Bewältigbarkeit:

Herausforderungen können mit den verfügbaren Ressourcen bewältigt werden. Diese Ressourcen können einem Individuum selbst zur Verfügung stehen oder durch eine soziale Umwelt geleistet werden.

Erleben von Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit:

Menschen mit einem starken Kohärenzgefühl können Lebensbereiche angeben, die ihnen wichtig sind. Sie werden als bedeutsam und sinnvoll erlebt. Aus diesen Sinnbezügen er-



geben sich Bindungen an Werte und Ziele für eigene Handlungen.

Bedeutsam für Genesungsprozesse von Menschen mit psychischen Erkrankungen ist es also auch, die Ressourcen eines Menschen auszumachen. Im Rahmen der persönlichen Weiterentwicklung geht es darum, daran zu arbeiten, diese Ressourcen zu erweitern. Einzuschätzen ist, ob die verfügbaren Ressourcen ausreichen, um mit Belastungen/Herausforderungen umzugehen. Diese Orientierung an Ressourcen löst die veraltete ausnahmslose Orientierung an Defiziten erkrankter Menschen ab. Außerdem sind die individuelle Bedeutung der gegenwärtigen Situation, die zur Verfügung stehenden Hilfen, Lebenssinn und -ziele von Bedeutung.

Gesundheit zwischen den Menschen



Dr. Ottomar Bahrs

Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie

Fragt man Menschen, was denn das Wichtigste in ihrem Leben sei, so wird man häufig hören: „Gesundheit.“ Bei genauerem Hinhören wird schnell klar, dass damit sehr Unterschiedliches gemeint ist. Die jeweilige Bedeutung von Gesundheit ist individuell. Peter Matthiessen, emeritierter Professor für unkonventionelle Heilverfahren und Theorie der Medizin an der Universität Witten, formuliert treffend: „Es gibt ebenso viele Gesundheitsen, wie es Menschen gibt.“



Was jeweils als „Gesundheit“ bezeichnet und gewünscht wird, ist dabei keineswegs beliebig. Wir werden alle in einen bestimmten, historisch gewachsenen kulturellen und gesellschaftlichen Lebensraum hineingeboren, so dass viele unserer Wahrnehmungen und Empfindungen im Alltag sowie in unseren sozialen Beziehungen schon durch diesen Rahmen vorgeprägt sind. Vor diesem Hintergrund lernen wir, eigene körperlich vermittelte Erfahrungen zu deuten, Zeichen von Wohlbefinden und Unbehagen bei uns und bei anderen wahrzunehmen und Vorstellungen von erstrebenswerter „Gesundheit“ und (behandlungsbedürftiger) „Krankheit“ immer weiter zu differenzieren. Was wir für „gesund“ und „krank“ halten, ist damit auch Ausdruck und Ergebnis einer sozialen Lernerfahrung.

In diesem Lernprozess gibt es immer wieder Situationen, in denen die Beteiligten unterschiedlicher Auffassung darüber sind, ob ein Verhalten oder ein Zustand als „krank“ oder „gesund“ zu bewerten ist oder nicht. „Gesundheit“ ist demnach keine dem einzelnen Menschen innewohnende feste Eigenschaft, sondern auch das Ergebnis von in zwischenmenschlichen Beziehungen stattfindenden Aushandlungen. Gesundheit liegt (auch) zwischen den Menschen, und so bedarf es, wie Viktor von Weizsäcker, einer der Begründer der deutschen Psychosomatischen Medizin, schon vor 80 Jahren feststellte, auch einer sozialen ‚Behandlung‘, damit zu einer **sozialen Gesundheit** beigetragen werden kann. Wie eine solche aussehen kann, möchte ich am Beispiel einer hausärztlichen Behandlung skizzieren.

Routinen in der hausärztlichen Langzeitversorgung

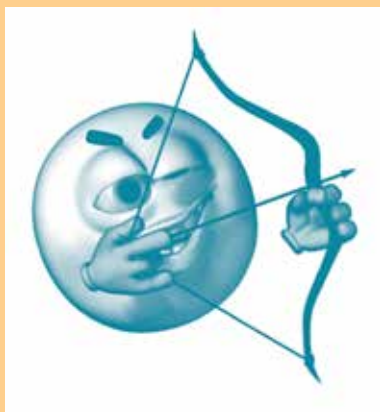
Hausärzte sind häufig erste Ansprechpartner in Gesundheitsfragen, und sie behandeln oft über einen langen Zeitraum hinweg eine Mehrzahl der Familienmitglieder und Menschen aus dem sozialen Umfeld. Vor diesem Hintergrund gehen die Patienten und Ärzte zumeist unausgesprochen davon aus, einander gut zu kennen und dem jeweiligen Bedarf entsprechend zu handeln. Dabei bleiben freilich wichtige Aspekte – besonders psychosoziale Aspekte – regelmäßig unthematisiert. Patient und Arzt schreiben sich – oft von beiden unbemerkt – dabei wechselseitig zu, dass der Andere dies nicht besprechen will oder kann – quasi ein ‚Einverständnis im Missverständnis‘. So kommt nicht zur Sprache, was für den Patienten eigentlich Gesundheit bedeutet und wofür es sich für ihn konkret lohnt, gesund zu sein bzw. wieder gesund zu werden. Die Behandlung wird so zum Routineakt, der gleichsam wie ein Ritual vollzogen wird. Bestenfalls existiert bei dem einen

Gesundheit zwischen den Menschen

oder beiden ein diffuses Unbehagen, und die einstmals weiterreichenden Hoffnungen verlassen.

Bilanzierungsdialog – Chance für einen Neuaufbruch

Um einen Neubeginn zu ermöglichen, braucht es einen Ausstieg aus der Routine. Dafür wurde in einem Modellprojekt der **Bilanzierungsdialog** (BD) entwickelt. In der Erprobungsphase luden Hausärzte einige Patienten mit chronischen Erkrankungen gezielt außerhalb der üblichen Sprechstundenzeit für ein ca. 20-30 minütiges Gespräch ein, um gemeinsam ein Bild von der Gesamtsituation zu entwickeln. Weiterhin ging es darum, ein bis zwei für die Patienten maßgebliche Gesundheitsziele in Erfahrung zu bringen und gemeinsam einen darauf abgestimmten individuellen Behandlungsplan zu entwerfen. Die Entwicklung wurde in drei weiteren Gesprächen im folgenden Jahr regelmäßig überprüft, Erfolge gewürdigt und ggf. die Ziele modifiziert oder nach neuen Wegen zur Zielerreichung geschaut. Zur Veranschaulichung ein Beispiel:



„Ich habe mein Ziel aus den Augen verloren“. (Patientin, 58 Jahre)

Quelle: Jürgen Kasper, Workshop RLI, Göttingen 2013



Die Gespräche fanden 2012/13 im Rahmen des Projektes „BILANZ“ statt. Die 50-jährige Frau Dr. Marx ist beim ersten BD seit 12 Jahren in einer Großstadt niedergelassen. Seitdem kennt sie auch ihre Patientin Pamela Schmidt, eine 58-jährige selbständig tätige Bogenschützen-Trainerin, die vor ihrer Heirat als Diplom-Ingenieurin tätig gewesen war. Pamela Schmidt sucht etwa monatlich ihre Ärztin auf; oft wegen Rückenschmerzen. Frau Dr. Marx behandelt auch Frau Schmidts Eltern Marie und Martin Philipp. Beide wohnen, wengleich in eigener Wohnung, im selben Haus wie Frau Schmidt. Der 87-jährige Martin Philipp leidet seit vielen Jahren an einem Typ-1-Diabetes, den er mit Unterstützung seiner Frau gut im Griff hatte. Mittlerweile ist eine Demenz hinzugekommen, der Pflegebedarf gewachsen, und auch die 82-jährige Marie Philipp benötigt nun die Hilfe ihrer Tochter. Die anderen Familienmitglieder – die beiden Söhne Gerald und Thomas, die bereits stu-

Gesundheit zwischen den Menschen



dieren, sowie den Ehemann Johann Schmidt – kennt Frau Dr. Marx nur von sporadischen Begegnungen.

Beim ersten BD klagt Pamela Schmidt über Rückenschmerzen und Sehstörungen, die ihre Beweglichkeit massiv einschränken und ihr Angst machen. Zur diagnostischen Abklärung werden Fachärzte eingeschaltet, die auch die entsprechende Therapie einleiten sollen. Allerdings scheint die Sorge um die Eltern die Patientin weit mehr als die körperlichen Einschränkungen umzutreiben und zu belasten. Dabei wird für Frau Dr. Marx erstmalig deutlich, dass Pamela Schmidt aufgrund von Panikattacken ihrer Mutter von Kind auf für sich und diese sorgen muss und sich dadurch sehr eingengt fühlt. „Meine Mutter folgt mir wie ein Schatten.“ Therapeutische Konsequenzen hat diese Erkenntnis zunächst nicht.

Die in den drei folgenden Monaten durchgeführten fachärztlichen Untersuchungen erbringen keine organischen Befunde für Pamelas Beschwerden. **Beim zweiten BD** wird deutlich, dass die eingeleitete Physiotherapie Schmerzlinderung ermöglicht. Allerdings ergeben sich vor dem Hintergrund einer gerade diagnostizierten unheilbaren Krebserkrankung des Vaters neue Prioritäten. Frau Dr. Marx schlägt nun vor, ein Gesamtpaket für die Behandlung zu schnüren und Schmerzlinderung durch Stressabbau und Förderung des Wohl-

befindens zu ergänzen. Sie unterstützt Pamela Schmidts Einsicht, dass es wichtig sei, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und anzuerkennen sowie Hilfe zuzulassen.

Dies scheint, wie sich **beim dritten BD** zeigt, Pamela Schmidt gut zu gelingen. Sie schaltet einen Palliativmediziner sowie ehrenamtliche Helfer ein und kann damit sowohl ihre Mutter wie auch sich selbst entlasten. Sie erkennt die schmerzliche Wirklichkeit an und bereitet sich auf den bevorstehenden Abschied und Tod des Vaters vor. Angesichts der erfahrenen Hilfe kann sie sich sogar eine Weiterentwicklung der Mutter-Tochter-Beziehung vorstellen, die beide aus der wechselseitigen Abhängigkeit entlässt.

Doch die Hoffnung trägt. **Beim vierten BD** berichtet Pamela Schmidt, dass ihr Vater sie auf dem Sterbebett darauf verpflichtet habe, sich um die Mutter zu kümmern. Zudem büßt Marie Philipp nach dem Tod ihres Mannes an Selbständigkeit ein. Erneut treten bei Pamela Schmidt Verspannungen, Herzrhythmus-



törungen und Sehprobleme auf, für die sich keine organische „Ursache“ finden lassen. Dr. Marx wirft die Frage auf, ob „immer dann, wenn Sie eigentlich vorwärts gehen und sich weiter entwickeln möchten, eine körperliche Beschwerde Sie stoppt? Und dann bleiben Sie doch bei Ihrer Mutter?“ Pamela Schmidt hält dies für möglich, „unbewusst vielleicht“,

Gesundheit zwischen den Menschen

lehnt jedoch das Angebot zu einer unterstützenden Psychotherapie ab, obgleich sie von solchen Gesprächen nach eigenen Angaben früher schon sehr profitiert hat. Das seit mehr als 50 Jahren etablierte Muster der Mutter-Tochter-Beziehung kann offenbar nicht einfach verlassen werden. Bei allem Unmut zieht sie doch die Sicherheit des Ewiggleichen einer Veränderung und damit einhergehenden Unsicherheiten vor.

Pamela Schmidt hat bemerkenswerte Selbsthilfepotentiale entwickelt und schöpft diese Ressourcen auch aus. Sie nutzt mit Qi Gong und Tanz körperorientierte Angebote, die die Achtsamkeit fördern und soziale Unterstützung in Gruppen ermöglichen. Sie betätigt sich als Künstlerin und hat hierbei auch Erfolg. All diesen Unternehmungen ist gemeinsam, dass Pamela in einen Flow kommt und sich für einen begrenzten Zeitraum eine neue Realität schafft, in der sie die Grenzen ihres Alltags überschreiten kann.

Allerdings muss sie in diesen Alltag doch immer wieder zurückkehren, und so wird sie voraussichtlich auch weiterhin auf die Hilfe von Dr. Marx angewiesen bleiben.

Zusammenfassender Kommentar

Frau Dr. Marx kannte Pamela Schmidt und deren Eltern aus der Langzeitbetreuung gut. Doch erst in den BDs wurde offenbar, wie wenig sich Pamela Schmidt als Kind und Jugendliche auf eine sozial kompetente Mutter verlassen können, so dass ihr ein Stück weit das Urvertrauen fehlt und sie sich vermutlich weniger als andere Kinder expansiv entwickeln konnte. Ängste prägen das ‚Zwischen‘ in dieser Familie. Die Panikattacken ihrer Mutter, Marie Philipp, gehen offenbar auf traumatisierende Kriegserfahrungen zurück. Darüber wird nicht gesprochen, doch die Grundatmosphäre wirkt. Bei Pamela Schmidt treten Panikattacken unter den Belastungen des



Studiums auf und ihr Sohn entwickelt in der Schulzeit vorübergehend Symptome. Beides war gesprächstherapeutisch beeinflussbar. Pamela Schmidts vielfältige körperliche Beschwerden hingegen scheinen zu kommen und zu gehen. Auch sie sind mit Ängsten verknüpft. Die immer erneuten Untersuchungen bleiben ergebnislos und sind doch wirksam als Versicherung der Ärztin, dass mit Pamela Schmidt alles in Ordnung sei. Dies meint mehr als eine körperliche Ausschlussdiagnostik, es beruht auf personaler Anerkennung und einem Verstehen von Pamela Schmidt in ihrem So-und-nicht-Anders-Sein. Pamela Schmidt wird Frau Dr. Marx voraussichtlich auch künftig immer wieder in Anspruch nehmen, um emotional aufzutanken. Mit dem Wissen um die Hintergründe kann sich die Ärztin darauf besser einlassen. Und wer weiß: vielleicht kann sie auch einen erweiterten Zugang zu Marie Philipp finden, mit der bislang noch keine BDs stattgefunden haben.

Kontakt:

Dr. Ottomar Bahrs
Institut für Medizinische Psychologie und
Medizinische Soziologie
Universität Göttingen
Waldweg 37a
E-Mail: obahrs@gwdg.de

Salutogenese und Medizinische Rehabilitation



Gabriele Carstens
Dipl.-Sozial-
arbeiterin /
Dipl.-Sozial-
pädagogin am
Rehazentrum
Junge

Eine Medizinische Rehabilitation, auch Reha oder veraltet „Kur“ genannt, oder eine Anschlussrehabilitation=AHB nach Krankenhausaufenthalt, wird verordnet und von der Krankenkasse oder Rentenversicherung bewilligt, wenn jemand gesundheitliche Probleme hat, die sich allein mit den Möglichkeiten der ambulanten Therapien nicht ausreichend behandeln lassen. Dann ist für einige Wochen die Teamarbeit einer Rehabilitationsklinik gefragt. Die Reha kann stationär oder ganztägig ambulant – wie z.B. im Göttinger Rehazentrum Junge – durchgeführt werden, was von der Zielsetzung und den Inhalten gleich ist.

Allgemeine Ziele einer Rehabilitation sind z.B.:

- Reduktion der Beschwerden
- Verbesserung der körperlichen Funktionen und Leistungsfähigkeit
- Stabilisierung des psychischen Befindens
- soziale und berufliche Wiedereingliederung
- Prävention und Risikoreduzierung

Darüber hinaus finden die verschiedensten individuellen Ziele jedes einzelnen Rehabilitanden bei der Gestaltung der Rehabilitation Berücksichtigung.

Wo findet sich denn hier die Salutogenese?

Salutogenese ist kein eigenes Seminarthema, doch Rehabilitation ist vom Grundsatz salutogen ausgerichtet auf alles, was die Gesundheit und Selbstwirksamkeit fördert.

Im Gegensatz zur kurativen Behandlung, die sich am bio-medizinischen Krankheitsmodell orientiert, liegt der medizinischen Rehabilitation das bio-psycho-soziale Modell der WHO (World Health Organisation = Weltgesundheitsorganisation) zugrunde, das Gesundheit und Krankheit als das Ergebnis des Ineinandergreifens physiologischer, psychischer und sozialer Vorgänge beschreibt.

Nicht wenige Rehabilitanden sind zunächst

überrascht, dass sie selbst mitwirken sollen/dürfen/müssen, sind sie doch aus unserem Gesundheitssystem als Patienten oftmals noch das „behandelt werden“ gewöhnt. Ergänzend zur Behandlung durch Ärzte, Krankenschwestern und Physio-, Ergo- und Sporttherapeutinnen und -therapeuten finden in der medizinischen Rehabilitation verschiedenste Seminare, Gruppen, Vorträge oder Einzelberatungen auch im Bereich der Psychologie, Sozial- und Ernährungsberatung statt.

In Seminaren geht es z.B. um den Umgang mit Krankheitsfolgen oder das Thema Stressbewältigung: Was ist überhaupt Stress? Wie wirkt er sich aus? Und wie kann man negativen Stress vermeiden?

Ein anderes Seminar ist der Motivation gewidmet, um der Entstehung von Depressionen vorzubeugen und eigene Wege zu finden, gesund zu bleiben. Entspannungstechniken werden demonstriert und ausprobiert. In Einzelberatungen wird mit den Rehabilitanden erarbeitet, welche Ressourcen sie zur Wiedererlangung und Erhaltung von Gesundheit individuell einsetzen können – ganz gleich, ob es um gesunde Ernährung geht oder krankengymnastische Übungen für zuhause oder in psycho-sozialen Beratungen.

Deutlich wird das vor allem in der Kardiologischen Rehabilitation z. B. nach einem Herzinfarkt.

Der Gefäßverschluss, der einen Herzinfarkt verursachte, lässt sich mit den Möglichkeiten der modernen Medizin rasch beseitigen, so dass die akute Beeinträchtigung zum Glück oft nur vorübergehend ist. Der körperliche Defekt ist behoben. Und doch ist gleichzeitig ins Bewusstsein des betroffenen Menschen die Erkenntnis gelangt, wie schnell das eigene Leben bedroht sein kann und damit wächst die Bereitschaft, etwas für die eigene

Salutogenese und Medizinische Rehabilitation

Gesundheit zu tun. Dabei tauchen Fragen auf: Kann ich meine Arbeit wieder aufnehmen? Wo sind die Risikofaktoren für die Entstehung von Krankheit und wie kann ich selbst darauf Einfluss nehmen? Wie kann ich Gesundheit selbst fördern? Welchen Sport darf ich machen und wieviel? Wie finde ich das richtige Maß, um nicht weitere Schäden zu bekommen?

In der Reha gilt es nun, unter Aufsicht zu trainieren und Antworten auf Fragen zu bekommen, um die Sicherheit zurück zu erlangen und ein eigenes Trainingsrepertoire zu erstellen. Die Rückkehr ins Arbeitsleben wird, gerade nach teilweise langen Arbeitsunfähigkeitszeiten, schrittweise vorbereitet.

Die Orientierung an den gesunderhaltenden Faktoren zieht sich wie ein roter Faden mit durch den Rehabilitationsprozess. Viele Menschen rauchen, obwohl die Schädlichkeit bekannt ist. Nach einem Herzinfarkt werden viele dauerhaft zum Nichtraucher, denn schon in der Reha erarbeiten sie gemeinsam Strategien, der Sucht zu begegnen. In der Lehrküche werden gesunde Rezepte ausprobiert. Im Seminar Rehanachsorge werden Nachsorge- und Präventionsprogramme und die Arbeit der Selbsthilfegruppen vorgestellt. Rehabilitation soll die betroffenen Menschen unter Nutzung der eigenen Ressourcen befähigen, ihr Leben selbstbestimmt und aktiv „als Experten in eigener Sache“ zu gestalten



und Verantwortung für die eigene Person und Gesundheit zu übernehmen; ggf. über Verhaltensänderungen, wie Verzicht auf Zigarettenkonsum, ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung und Sport im Leben.

Und so schließt sich der Kreis von der – oft vernachlässigten – Prävention (Gesundheitsfürsorge / Krankheitsvorbeugung) über Erkrankungen und medizinische Rehabilitation oder Rehabilitationssport/Funktionstraining zur (Sekundär-)Prävention, z.B. mit den Präventionskursen, die von allen Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden.

Prävention wirkt nicht allein vorbeugend, sondern ist auch nach Krankheit und Rehabilitation wichtig, um die Gesundheit dauerhaft zu stabilisieren und Verschlechterungen entgegen zu wirken. So hat Rainer Junge mit seinem Rehazentrum schon vor vielen Jahren Angebote der Prävention, Rehabilitation und des Gesundheitstrainings unter einem Dach vereint.

Salutogenese: Zum Heil-Werden hilft uns oftmals der Schmerz

Was bin ich als Mensch?
Irgendwo bin ich - ganz sicher - vollkommen,
und irgendwo bin ich - auch ganz sicher - un-
vollkommen.

Entstehung von „Parallel-Welten im Kopf“

In jedem von uns steckt ein reiner Kern: In die-
sem reinen Kern sind wir friedliche Wesen, vol-
ler Liebe und Unschuld.



Bei fast jedem Menschen kam es vor, dass
er/sie auf dem eigenen Lebensweg verletzt
wurde. Durch diese Verletzungen wurde die
ursprüngliche Unschuld und Liebe von see-
lischen Verletzungen und von schmerzhaften
Erfahrungen überschattet.

Im besten Falle konnte diese schmerzgefüllte
Erinnerungswelt in unser Bewusstsein geholt
werden und tröstlich und selbstbewusst verar-
beitet werden.

In anderen Fällen wurde die schmerzgefüllte
eigene Innenwelt weggesperrt und scham-
haft verborgen und manches Mal durch eine
Vorstellungswelt aus selbstgestrickten Phan-
tasien - einer Art Parallel-Welt im Kopf - über-
deckt. Es ist gleich, ob diese „Parallel-Welten im
Kopf“ positiv oder negativ ausgerichtet sind,
ganz gleich ob sie selbstmitleidige Phantasien
von einer angeblich „sowieso bestehenden
Chancenlosigkeit“ oder ob sie „schönredende
Phantasien“ sind, in denen die Realität von Ri-
siko und Gefahr weggelogen werden soll - sie

bleiben Phantasiegedanken, die „neben“
und nicht „in“ der täglichen Wirklichkeit ver-
ankert sind.

Tiefpunkt als Impuls zum Bemerkten des Irrtums

Um eine solche Parallelwelt verlassen zu
können, braucht es oftmals die eigene - zu-
mindest vage - Erkenntnis: **„So geht es nicht
weiter!“**, - ein Satz, in dem ein Mensch ohne
Schuldzuweisung den „eigenen Tiefpunkt“
bekennt und einen „innigen Wunsch nach
Veränderung“ verspürt.

Allein die Vorstellung, den „Vorhang der
selbst geschaffenen Vorstellungen“ weg-
zuziehen, macht Angst. Um diese Angst zu
überwinden, ist oftmals ein starker Impuls
erforderlich.

Solch ein persönlicher Tiefpunkt kann sich in
körperlichen Symptomen, seelischem oder
geistigem Leiden äußern.

Derartige – als „schmerzhaft“ erlebte - Le-
bens-Tiefpunkte sind oftmals Chancen, die
eigene Begrenztheit kennen, akzeptieren
und nutzen zu lernen.

Der Anfang des Weges zur Genesung heißt „Ent - Täuschung“

Den „Vorhang der Parallelwelt“ wegzuziehen
und zunächst dahinter eine Mischung aus
„früherem Verletzt-sein“ und „unbekanntem
Neuland“ vorzufinden, mag als ein über-
menschlich schwerer Schritt erscheinen.
Insofern fühlt sich der Anfang eines Gene-
sungsweges oft schwer an.

Das „Wegziehen des Vorhanges“ ist weniger
eine „Aufgabe“ als vielmehr ein Prozess, zu
dem sich ein Mensch, immer wieder neu be-
reit machen kann.

Von dem Irrtum „angeblicher Selbstver- ständlichkeit“ zu Dankbarkeit

Von außen betrachtet ist der persönliche Tief-

Salutogenese: Zum Heil-Werden hilft uns oftmals der Schmerz

punkt, das Erkennen der eigenen Begrenztheit, eine große Chance, die Augen und alle Sinne wieder aufzumachen für die vielen kleinen Wunder, die jeden Tag eintreten können und zu erkennen, dass nichts selbstverständlich ist.

Aus der Erkenntnis, dass nichts selbstverständlich ist, kann eine Dankbarkeit erwachsen, die zu einer Zuversicht-gebenden Lebensgrundlage werden kann.

Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous in Göttingen:

Für Menschen, die die Härten des Schicksals spüren oder gespürt haben und die auf dem Weg seelischer Genesung sind, ist es oftmals hilfreich, sich in vertrauensvoller Runde mit anderen aussprechen zu können.

Für Interessierte gibt es in Göttingen eine offene Selbsthilfegruppe, die sich jeden Mittwoch trifft. Die Gruppe arbeitet nach dem 12 - Schritte – Programm von Emotions Anonymous.

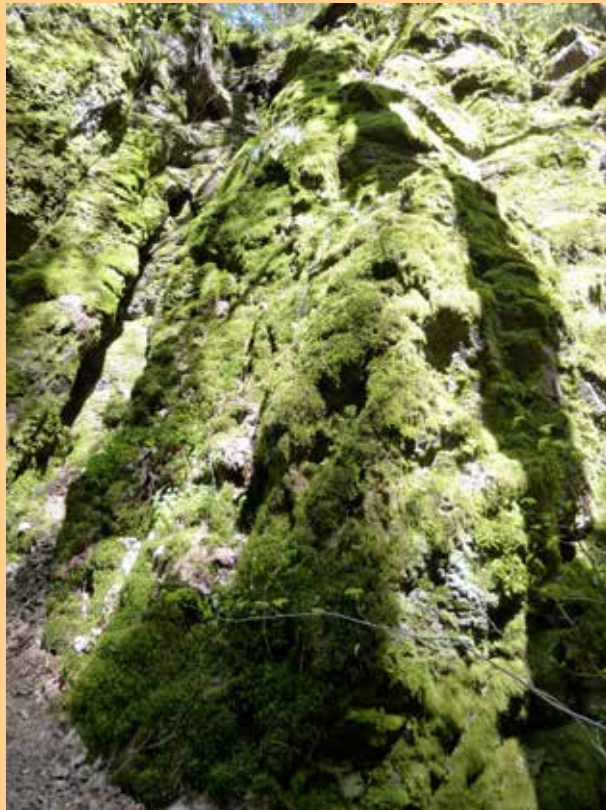
Selbsthilfegruppen von Emotions Anonymous, abgekürzt „EA“, gibt es in vielen Ländern auf der Welt, in Deutschland seit 1972. EA bietet in wöchentlichen Meetings die Chance, Erfahrung auszusprechen und den Erfahrungen anderer zuzuhören.

Bei EA kommen Menschen zusammen, die sich entschieden haben, für ihre persönlichen Probleme Lösungen zu suchen und zu finden. In EA wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch ihren bzw. seinen individuellen Weg geht.

Die Teilnahme ist kostenlos. EA erhält sich ausschließlich durch freiwillige Zuwendungen der Teilnehmenden.

Durch die Teilnahme an EA-Meetings haben schon viele Menschen zu ihrer persönlichen Gelassenheit und inneren Ruhe gefunden.

EA-Meetings finden jeden Mittwoch von 19 bis 21 Uhr in den Gemeinderäumen der Mari-



enkirche in Göttingen statt. Sie sind für jede/n offen, die/der seelisch gesund bleiben oder gesünder werden will.

Die Autorin/der Autor möchte anonym bleiben. Der Name ist der Redaktion bekannt.

Dienstleister für den organisierten Sport – Der Stadtsportbund Göttingen –

Stadtsportbund **ssb**gö
Göttingen e.V.

Der Stadtsportbund (SSB) Göttingen setzt sich für seine Mitglieder gemeinsam mit seinen Partnern als zentraler Ansprechpartner



für Sport und Bewegung sowie als Service- und Dienstleister für einen lebendigen und leistungsfähigen Sportstandort Göttingen ein.

Der Dachverband des organisierten Vereinssports (117 Sportvereine und 18 Fachverbände mit 35.076 Mitgliedern) vertritt die gemeinsamen Interessen seiner Mitglieder gegenüber der Kommune und der Öffentlichkeit. Er arbeitet mit unterschiedlichen Partnern aus Politik, Wirtschaft, Medien und Behörden zusammen an der Entwicklung der kommunalen Sportpolitik. Zu seinen Aufgaben zählen die Unterstützung des Breiten- und Leistungssports, die Förderung des Sportstättenbaus, die Entwicklung der Jugend- und sportlichen Sozialarbeit sowie die Aus- und Fortbildung ehrenamtlicher Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im organisierten Vereinssport.

Als Dienstleister in Sachen Sport bietet der SSB seinen Mitgliedern ein vielfältiges Servi-

ceangebot. Er berät Sportvereine in allen Fragen rund um das Vereinsleben. Auch hilft er bei der Gründung eines neuen Sportvereins oder steht bei der Umsetzung von Projekten und Veranstaltungen zur Verfügung. Interessierte Bürgerinnen und Bürger, die Sport treiben möchten, informiert der SSB gern ausführlich über das vielfältige Sportangebot der Göttinger Vereine.

Die Vereine werden durch Beratungen, z.B. in den Bereichen Zuschüsse, Finanzen, Steuern, Recht und Versicherung oder bei der Finanzierung von Sportstätten vom SSB unterstützt. Auch bei der Abrechnung und Vermittlung von Übungsleitern ist er behilflich. Neben Fachberatungen zu speziellen Themenstellungen bietet der SSB ebenfalls Prozessberatungen an, um Weiterentwicklungen der Vereine zu unterstützen.

Im Bildungsbereich qualifiziert der SSB Ehrenamtliche für die Mitarbeit im Sportverein. Er bietet Tagungen, Seminare, Kurse, Symposien und Workshops für Vereinshelfer, Jugendleiter, Übungsleiter und Vereinsführungskräfte an.

Seit Anfang des Jahres 2008 gibt es den Ausbildungsbereich Südniedersachsen, in dem der KSB Göttingen-Osterode, KSB Northeim-Einbeck und SSB Göttingen ihre Angebote



Dienstleister für den organisierten Sport – Der Stadtsportbund Göttingen –

koordinieren und gemeinsam organisieren. Die drei Bünde sind gemeinsam Dienstleister für 869 Vereine mit mehr als 175.000 Mitgliedern in den Handlungsfeldern Bildung, Sportentwicklung, Sportjugend und Vereinsentwicklung. Eine Lehrgangsbroschüre mit vielfältigen Angeboten im Aus- und Fortbildungsbereich erscheint einmal im Jahr.

Seit 2001 führt der SSB die Übungsleiterausbildung durch, um den Sportvereinen in Göttingen gut ausgebildetes Personal zur Verfügung zu stellen. In Zusammenarbeit mit der Landesschulbehörde wird jährlich eine Fortbildung durchgeführt, die sich zugleich an Übungsleiter und Lehrer richtet. Es werden auch Qualifix- und Vereinsmanagerseminare angeboten. Außerdem organisiert der SSB für Sportvereine und -verbände Seminare in Zusammenarbeit mit der Verwaltungsberufsgenossenschaft (VGB).

Der SSB Göttingen betreut seit 1992 das Bootshaus am Kiessee und unterstützt Göttinger Schulen und Vereine bei der Ausübung des Kanusports. Von April bis Oktober steht das Bootshaus der Göttinger Sport- und Freizeit GmbH (GoeSF) für Wassersportaktivitäten von Schulen und Sportvereinen zur Verfügung. Es werden Kanukurse und neuerdings auch Drachenbootschulungen angeboten. In den Sommermonaten bietet der SSB Leinefahrten an.

Auf die Fahnen geschrieben hat sich der SSB die Förderung des Deutschen Sportabzeichens. Das Deutsche Sportabzeichen kann von Schülern, Jugendlichen und Erwachsenen in verschiedenen Disziplinen wie Leichtathletik, Radfahren und Schwimmen abgelegt werden. Die Saison beginnt im Mai und endet im Oktober.



Alle vier Jahre organisiert der SSB Göttingen zusammen mit dem Kaufpark Göttingen die „Göttinger Sportschau“. Zehn Tage lang stellen sich Göttinger Sportvereine und Sportgruppen an eigenen Ständen und auf der Bühne vor.

Seit vielen Jahren veranstaltet der SSB jährlich einen Frauensporttag. Den Frauen und Übungsleiterinnen der Sportvereine werden neue Sportarten vorgestellt, um neue Impulse für die Vereinsarbeit zu geben.

Gut benutzt werden die Orientierungslauf-Festpostennetze des SSB. Ordner mit OL-Karten für die Festpostennetze Jahnstadion und Schillerwiese sind erstellt und können beim SSB erworben werden. Das OL-Festpostennetz „Leineaue“ ist in Planung.

Alle zwei Jahre findet die Benefizgala „Sport Meets Music“ zugunsten von Kinder- und Jugendsportprojekten in der Stadthalle Göttingen statt. „Sport Meets Music“ steht für die Symbiose aus Sport und klassischer Livemusik vom Göttinger Symphonieorchester.

Das Projekt „Sport verein(t)“ soll Langzeitarbeitslosen eine gesellschaftliche Teilnahme ermöglichen und sie durch eine Vereinsmitgliedschaft für den Arbeitsmarkt qualifizieren.

Dienstleister für den organisierten Sport – Der Stadtsportbund Göttingen –

Das gemeinsam mit sieben Jobcentern und acht Kreis- und Stadtsportbünden ausgerichtete Projekt ermöglicht Langzeitarbeitslosen eine mindestens einjährige kostenlose Vereinsmitgliedschaft.

Ein wichtiges Thema ist „Integration“. In Zusammenarbeit mit Sparta Göttingen bietet der SSB Fußballturniere um den MoonSPORT-Weststadtcup an.

2014 wurde die bundesweit erste Freiwilligenagentur Sport gegründet. Die Agentur versteht sich als Plattform für die Unterstützung des Ehrenamts und des bürgerlichen Engagements. Es werden Freiwillige fort- und ausgebildet und dann an Sportvereine vermittelt.

Stadtsportbund Göttingen e.V.
Öffentlichkeitsarbeit Stadtsportbund Göttingen
Sandweg 5
37083 Göttingen
Tel.: 0551 - 70701 30
Fax: 0551 - 70701 40
E-Mail: info@ssb-goettingen.de
Internet: www.ssb-goettingen.de



Gesundheitsfördernde Aspekte von Yoga

Wir alle wollen uns wohl in unserem Körper fühlen - energievoll, ohne Schmerzen, wach, tatkräftig und entspannt. Das Praktizieren von Yoga ist ein Weg, uns diesem Ziel immer wieder anzunähern und unser Leben in diese Richtung zu lenken.

So viele Richtungen und Stile es im Yoga gibt, verschiedene Ansätze, Lehrer, Regeln – letztendlich führt alles auf dasselbe hinaus: Wir wollen uns „ganz“ fühlen. Vielleicht auch ganzheitlicher, indem unser Körper, Geist und unsere Seele mehr miteinander in Verbindung treten – auf jeden Fall aber wollen wir uns gesund fühlen. Ein gesunder Körper bildet die Grundlage für all unsere Aktivitäten, körperlich und geistig.



Foto: © frankie's - Fotolia.com

Was macht die Yogapraxis mit uns? Vor allem lernen wir unseren Körper mit seinen Vorlieben, Widerständen, angenehmen und unangenehmen Gefühlen, Verspannungen und Leichtigkeiten besser kennen. Wir nehmen eine Yogahaltung ein, spüren eine Dehnung und/oder Belastung der Muskeln und entscheiden, ob wir sie so beibehalten, verstärken oder abschwächen wollen. Gleichzeitig können wir unsere innere Haltung dazu beobachten: Setze ich mich unter (Leistungs-) Druck, verurteile ich mich, wenn ich etwas nicht schaffe? Bleibe ich in meiner Komfortzone und vermeide die Konfrontation mit meinen Widerständen und vielleicht unangenehmen Gefühlen?

Yoga ist ein wunderbarer Spiegel für unser alltägliches Leben. Wie wir uns selbst auf der Yogamatte erfahren, so sind wir häufig auch in anderen Lebenssituationen. Und so, wie wir uns mit jeder Stunde und Minute durch den Tag bewegen, so wird auch maßgeblich unsere Gesundheit beeinflusst. Was tut mir gut und was eher nicht, was nehme ich zu mir, wie viel Bewegung und Entspannung braucht mein Körper? Jeder Mensch ist einzigartig, jeder hat einen anderen Körper und unterschiedliche Bedürfnisse. Da sind feste Regeln von außen nicht förderlich, auch wenn sie für einige von uns von Nutzen sein können. Darum ist es sinnvoll, sich zu fragen: Hilft mir das (Yoga-) System zu wachsen, hilft es mir, mich wirklich wohl zu fühlen oder zwingt es mich in eine Form, die mir nicht entspricht? In der Yogapraxis können wir uns Stück für Stück besser kennenlernen, uns selbst langsam näher kommen und gleichzeitig sehen, dass wir uns auch immer wieder verändern.

Oftmals wandelt sich dann mit der Zeit, von ganz alleine und ohne Zwang von außen, unsere Art mit uns selbst umzugehen. Wir beginnen uns gesünder zu ernähren, tiefer und langsamer zu atmen und uns mehr zu bewegen. Die Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst nimmt zu. Gleichzeitig – und das ist mindestens genauso wichtig – lernen wir, uns zu verzeihen. Sei es die Yogahaltung, die wir heute nicht so gut durchgehalten haben, oder die bequeme Couch, die dann doch wieder reizvoller war als der Spaziergang. Denn was uns selbst Stress macht und unter Druck setzt, sind Schuldgefühle und das Gefühl, versagt und unserem eigenen Anspruch nicht genügt zu haben. Und diese stressigen Gedanken sind alles andere als gesund: Sie machen uns eng, angespannt und führen oftmals dazu, dass wir uns von uns selbst zurückziehen.



Katja Urbanski
Yogalehrerin

Gesundheitsfördernde Aspekte von Yoga



Foto: © Fotolia.com

Wir können uns bei der kleinsten Yogaeinheit fragen, sei es im Unterricht oder in einigen wenigen Minuten zuhause auf der Matte: Wie geht es mir jetzt gerade? Was brauche ich heute? Welcher Körperteil ist gerade schmerzhaft, verspannt, braucht vielleicht ein etwas längeres Verweilen und Beobachten? Wo möchte ich mich etwas länger dehnen, wo etwas tiefer atmen? Und vielleicht reicht das schon aus, um mich danach ein klein wenig besser zu fühlen. Genauso wichtig ist es auch, immer wieder zu erforschen: Welche Körperstellen fühlen sich heute ganz angenehm an, weich, warm, flexibel, wo kann ich ein bisschen ankommen und mich hineinsinken lassen? Ich darf mich einfach darüber freuen, dass mir mein Körper hier so gut zur Verfügung steht oder einfach nur schmerzfrei ist. Vielleicht ist der Bauch ganz warm und weich, die Handinnenflächen kribbeln angenehm oder ich merke, dass der Rücken gerade mal nicht wehtut. Diese Stellen kann ich zu meinem Anker machen und mit der Aufmerksamkeit immer wieder dorthin zurückkehren.

Yoga kann - je nach Ansatz – kraftvoll, dynamisch, schweißtreibend, genauso aber ruhig, langsam und fließend sein. Je nach Konstitution und aktuellem Bedürfnis finden wir die Richtung, die uns zusagt und die unser Wohlbefinden steigert. Gleichzeitig brauchen wir beides: die Aktivität und einen gewissen Grad an Anstrengung, um auf allen Ebenen „in die Gänge zu kommen“, sowie die Entspannung und ruhige Phasen, um verarbeiten zu können, um innerlich wieder weiter zu werden und als wichtige Übergangsphase für die nächste Aktivität.

Dieses Pendeln zwischen beiden Polen sorgt dafür, dass wir im Fluss bleiben und nicht stagnieren, und so bewegen wir uns in der Übungspraxis immer wieder auf unserem ganz individuellen Weg zu unserem Wohlbefinden und Gesundheit.

Kontakt:

Katja Urbanski (Yogalehrerin)

Tel.: 0551 - 7974540

Internet: www.yoga-anahata.de

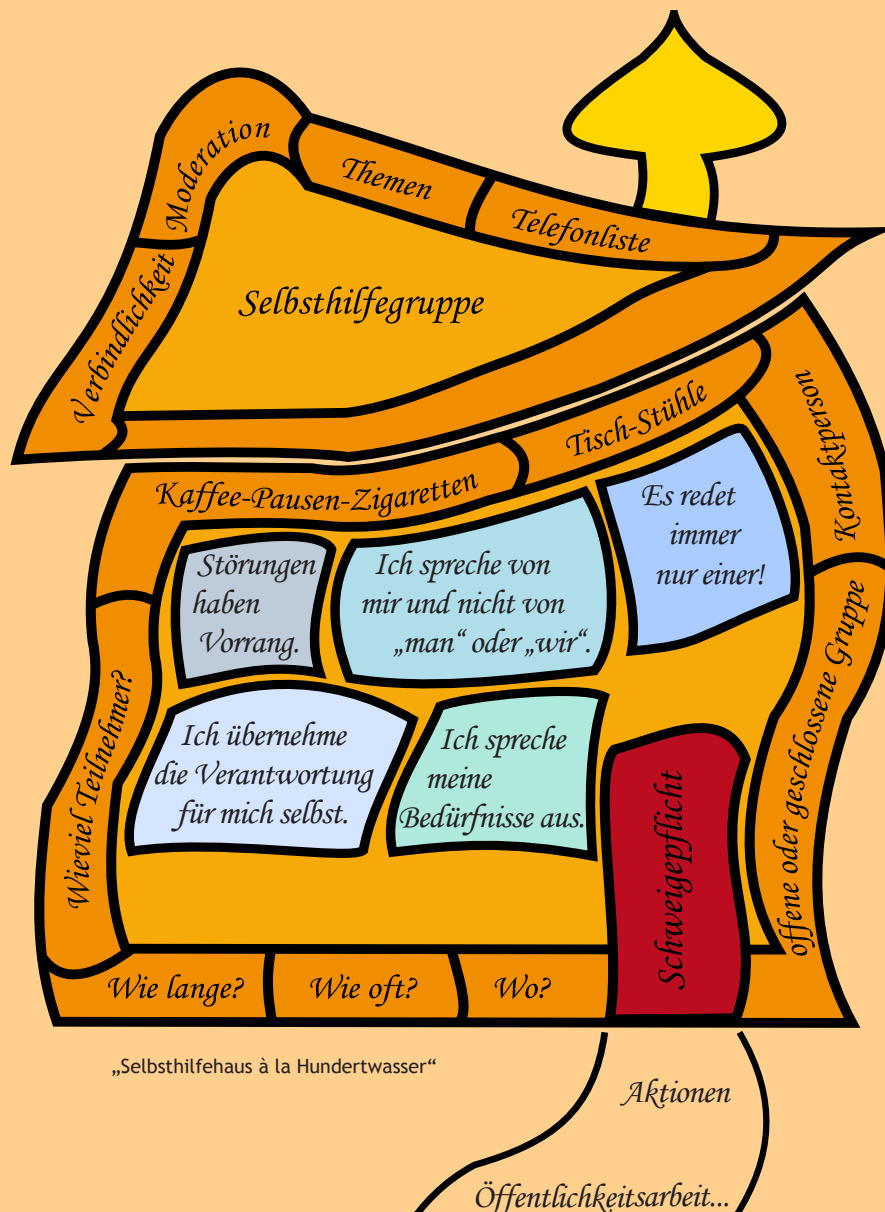
Genese und Salutogenese einer Selbsthilfegruppe (SHG)

Eine neue Selbsthilfegruppe entsteht meist dadurch, dass sich eine Person bei der KIBIS meldet, zu deren Thema es noch keine passende SHG gibt. In einem Vorgespräch klären wir gemeinsam, um welches Thema es sich bei der neuen Gruppe handelt und mit welchen Inhalten sich die zukünftige Gruppe beschäftigen möchte. Danach suchen wir Wege, auf denen andere Interessierte für dieses Thema angesprochen werden können.

Wir unterstützen bei der Erstellung eines Flyers, nehmen die neue Gruppe (in Gründung) in unsere Datenbank auf und helfen bei der Verbreitung der Informationen. Allerdings sind wir auch immer auf die Mithilfe der suchenden Person angewiesen. In dieser sogenannten Gründungsphase fungiert die KIBIS als Kontaktperson, bei der sich Interessierte melden können. Wenn sieben bis acht Personen zusammengekommen sind, laden wir



Dr. Evelyn Kleinert
Koordinatorin
KIBIS



Genese und Salutogenese einer Selbsthilfegruppe

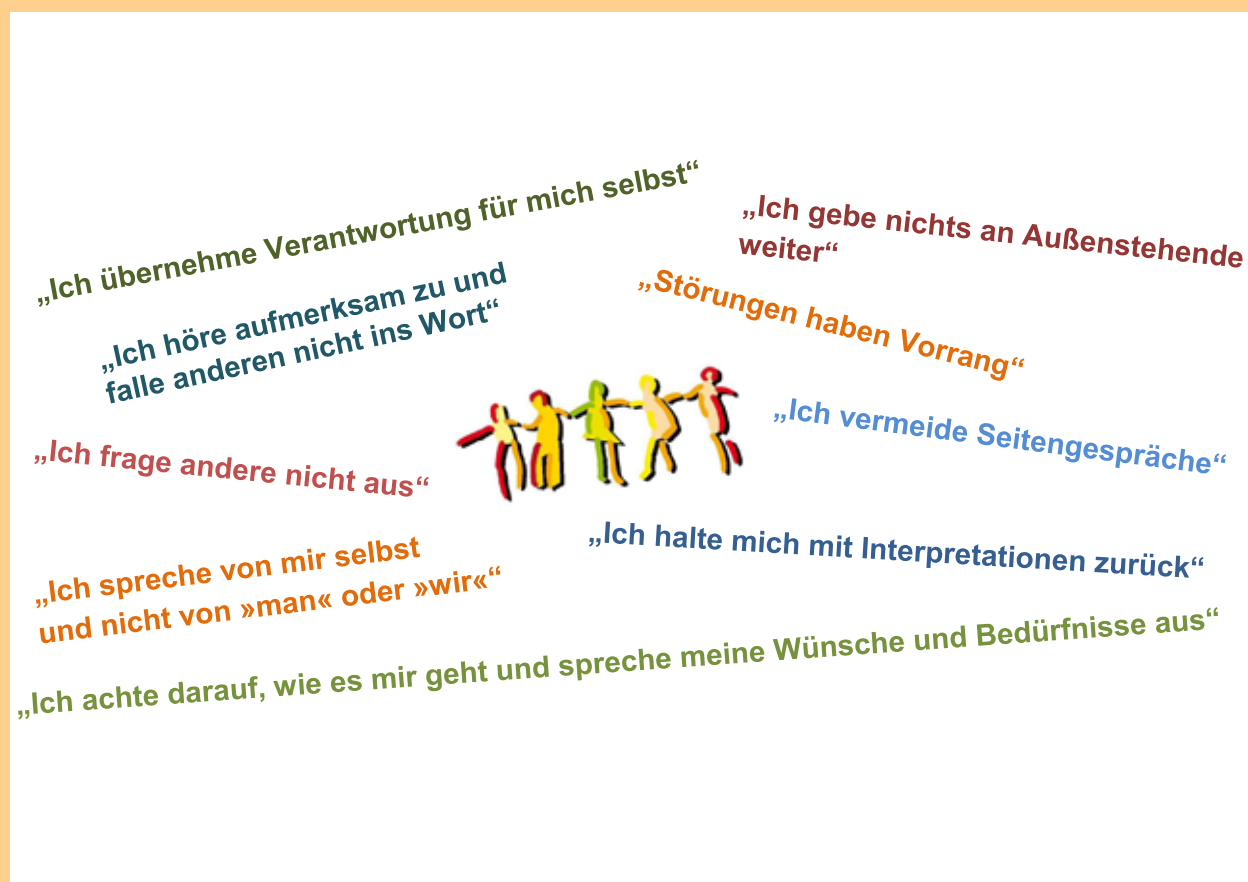
zu einem ersten Gründungstreffen ein. Dabei geht es zunächst darum, sich gegenseitig kennenzulernen und die verschiedenen Wünsche und Erwartungen an die SHG zu formulieren. Im weiteren Verlauf des Gründungsprozesses besprechen wir die zukünftige Gruppenarbeit. Die Gruppenarbeit (siehe „Selbsthilfehaus à la Hundertwasser“) besteht aus den Rahmenbedingungen (der Außenmauer) und gruppendynamischen Aspekten (den Innenräumen). Um diese Punkte zu klären, begleitet die KIBIS die ersten zwei bis drei Gründungstreffen. Danach trifft sich die Gruppe selbstständig.

Auch für bestehende Gruppen trägt es sehr zur „Gesunderhaltung“ der Gruppe bei, sich an einige Gruppenregeln zu halten:

Hilfsmittel zur Gestaltung der Gruppentreffen

Blitzlicht

Das sogenannte Blitzlicht am Anfang eines jeden Gruppentreffens bietet die Möglichkeit, dass jede Person kurz zu Wort kommt und über aktuelle Gefühle, Themen oder Fragen informieren kann. Als Eröffnungsritual für die Gruppentreffen lautet die Blitzlicht-Frage häufig: „Wie geht es mir heute, habe ich ein Anliegen für das heutige Treffen?“ Dadurch erhält die Gruppe einen Überblick über die möglichen Themen, die besprochen werden können. Dies ermöglicht es, die Zeit sinnvoll zu strukturieren, damit alle, die es wollen, genügend Zeit für ihr Thema bekommen. Bei



Mögliche Gesprächsregeln für Selbsthilfegruppen

Genese und Salutogenese einer Selbsthilfegruppe

sehr vielen Anliegen ist es möglich, weniger dringende Themen aufzuschreiben und bei anderer Gelegenheit zu besprechen.

Ein Blitzlicht sollte:

- reihum durchgeführt werden
- die persönliche Sicht darstellen
- kurz sein
- unkommentiert bleiben

Auch zum Beenden eines Gruppentreffens kann ein Blitzlicht eingesetzt werden. Dann könnte die Frage lauten: „Was war mir heute wichtig?“ oder „Welche Fragen sind für mich offengeblieben / möchte ich beim nächsten Mal weiter besprechen?“

Aber auch bei Konflikten in der Gruppe kann es helfen, mit einem Blitzlicht sichtbar zu machen, wie es allen Beteiligten mit dem Konflikt geht, oder welche Lösungsmöglichkeiten die einzelnen Personen sehen.

Aktives Zuhören

Das aktive Zuhören dient dazu, gegenseitiges Vertrauen aufzubauen und einen würdigen Umgang miteinander zu fördern.

Warum aktiv zuhören?

- Verminderung von Missverständnissen
- Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen
- Förderung der Empathie

Beim Aktiven Zuhören geht es darum das Verstehen der/des Sprechenden zu unterstützen.

Folgende Punkte helfen dabei:

- sich innerlich in die Situation des Gegenübers hineinversetzen
- sich auf das Gegenüber einlassen, konzentrieren und dies durch die eigene Körperhaltung ausdrücken (Blickkontakt,

zugewandte Haltung)

- mit der eigenen Meinung zurückhaltend umgehen
- bei Unklarheiten nachfragen
- Pausen aushalten (können ein Zeichen für Unklarheiten, Angst oder Ratlosigkeit sein)
- auf eigene Gefühle achten
- mögliche Gefühle des Gegenübers ansprechen
- bestätigende kurze Äußerungen
- Geduld haben, nicht unterbrechen, ausreden lassen
- sich durch Vorwürfe und Kritik nicht aus der Ruhe bringen lassen

Wichtig ist, dass zuhören nicht automatisch heißt, das Gesagte gutzuheißen.

Eine vertrauensvolle und wohlwollende Atmosphäre in der Selbsthilfegruppe, in der sich jedes Gruppenmitglied gesehen und akzeptiert fühlt, ist die Basis für eine gesunde und Früchte tragende Zusammenarbeit.



Die ‚Clakros‘ begeistern



**Angelika
Specht**

Vorstand
Bunte
Lebenswelten
e.V.

Menschen lachen gern. Die Gruppe ‚Clowns in Bewegung‘ im Verein Bunte Lebenswelten e.V. vereint liebevollen Spaß und Gesundheit.

Das Ziel der Clakros (Clown-Akrobaten) ist, Freude zu bringen, Begabung zu fördern und Gesundheit zu schaffen. Clownesker Humor fördert - auch beim (vermeintlichen) Scheitern - ergänzend kreative und kommunikative Kompetenzen. Dies fördert Vertrauen, Gemeinschaft und Kooperation im Team.

Wir laden neu mitwirkende Erwachsene, Praktikanten und ehrenamtliche Helfer ein, mit uns Gutes für andere Menschen und sich selbst zu tun. In die Basisgruppe ‚Clowns in Bewegung‘ (sie probt dienstags 17-18 Uhr im KAZ, Hospitalstr. 6 in Göttingen), werden zunächst alle Neuen eingeladen. Dort lernen wir einander kennen und prägen dann individuelle Neigungen aus: z. B. sportliche, kreative und administrative Fähigkeiten, die in spezialisierten Lernangeboten erweitert werden können.

Wir treten u.a. auch in Flüchtlingseinrichtungen auf und lassen Traumatisierungen eine gute Gegenwart folgen.



Infos und Anmeldung:
Bunte Lebenswelten e. V. , A. Specht,
Tel.: 05504 - 7553
Internet: [www.Bunte-Lebenswelten.de/
Clakros](http://www.Bunte-Lebenswelten.de/Clakros)

Al-Anon Gruppe Göttingen

Familiengruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Bei Alkoholismus konzentriert sich das gesamte Umfeld auf das Verhalten und die Bedürfnisse des Alkoholikers. Dabei vernachlässigen die Angehörigen sich selbst und leiden sehr. In der Gruppe gibt es Verständnis und jeder kann von seinen eigenen Erfahrungen berichten. Das kann langfristig die Einstellung und Denkweise über Alkoholismus verändern. Der Angehörige gewinnt mehr Selbstständigkeit und -verantwortung.

Seit über 25 Jahren gibt es in Göttingen eine Al-Anon Selbsthilfegruppe. Wir sind Angehörige, Freunde, Kinder, erwachsene Kinder von alkoholkranken Menschen und treffen uns regelmäßig zum Erfahrungsaustausch. Wir sprechen über persönliche Probleme und beziehen uns auf die Al-Anon Literatur. Die Gruppe wird moderiert, niemand wird unterbrochen und auch nicht kritisiert. Wir sind anonym, alles was in der Runde besprochen wird ist vertraulich, es gibt keine Mitgliedslisten. Wir sind eine unabhängige Gruppe und finanzieren uns durch eigene freiwillige Spenden. Die Gruppe ist für Interessenten offen.

Treffen:

jeden Mittwoch 19.00 bis 21.00 Uhr
Klinik f. Psychiatrie u. Psychotherapie,
Seminarraum 5, Erdgeschoss
Von-Siebold-Str.5
37075 Göttingen
Tel.: 0173-3526716 (Dieter)
E-Mail: zdb@al-anon.de
Internet: www.al-anon.de

Kinderrheuma

Kinderrheuma - Ein Treffpunkt für betroffene Familien in Göttingen und Umgebung bietet Austausch und Unterstützung

Mirja Bohlender, Lehrerin und selbst betroffene Mutter eines an Rheuma erkrankten Kindes, kennt die Sorgen und Nöte von Familien mit rheumakranken Kindern und bietet in ihrem „Treffpunkt Kinderrheuma - Göttingen“ neben Beratung per E-Mail und Telefon auch regelmäßige Treffen zum Austausch und zur Unterstützung an.



Das erste Treffen war am 18.12.2014. Seitdem trifft sich der Elternkreis alle vier Wochen zum regelmäßigen Austausch.

Zudem gibt es gemeinsame Ausflüge mit der ganzen Familie in unregelmäßigen Abständen. Der letzte Ausflug ging in den Hannover Zoo. So hatten auch die betroffenen Kinder die Möglichkeit, sich kennenzulernen.

Eltern eines rheumakranken Kindes können sich gerne mit Frau Bohlender in Verbindung setzen und zu den Treffpunkttreffen kommen. Weitere Informationen sind auch über den Bundesverband Kinderrheuma erhältlich. (www.kinderrheuma.com)

Kontakt

Frau Bohlender
E-Mail: goettingen@kinderrheuma.com

Freundeskreis für Suchthilfe in Göttingen e.V.

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.



Oberstes Ziel der FK-Selbsthilfegruppen ist zufriedene Abstinenz.

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V. (kurz FK) besteht in diesem Jahr seit 40 Jahren. **Für Ratsuchende, egal ob Betroffener, Partner, Familienmitglied oder Freund bietet der FK einen offenen Informationsabend an. Dieser findet jeden Montag ab 19.30 Uhr in den Räumen der Stephanusgemeinde, Himmelsruh 17, in Göttingen statt. An dieser Gruppe kann jede Person, egal ob Betroffener, Angehöriger, Freund oder Interessierter ohne Anmeldung teilnehmen.**

Hat sich die ratsuchende Person entschieden, regelmäßig eine Gruppe des FK zu besuchen und abstinent zu leben, kann sie in eine feste Gruppe des FK vermittelt werden. Hierfür stehen noch 9 weitere Gruppen des FK bereit, die aus einem festen Personenkreis bestehen

und sich einmal wöchentlich treffen. Diese Gruppen sind buntgemischt. Hier treffen sich Betroffene und Angehörige. Der FK begrüßt, wenn der Partner die Gruppe mit besucht. Das Alter der Teilnehmer reicht von Anfang 20 bis hoch in die 80iger. Die Abhängigkeiten sind unterschiedlich. Alkohol-, Tabletten-, Spiel- oder Online-Süchte und Mehrfachabhängigkeiten sind vertreten. Die Sucht steht im Vordergrund, nicht das Suchtmittel. Die Gruppenabende finden je nach Gruppe an verschiedenen Wochentagen Montag bis Donnerstag statt.

In diesen festen Gruppen ist aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahlen und Regelmäßigkeit der Treffen ein sehr intensives Arbeiten möglich. Oft tritt in diesen Gruppen die Suchtpräsenz etwas zurück und „alltägliche“ Probleme aus der Partnerschaft, Familie oder dem Beruf können besprochen werden. Diese alltäglichen Probleme waren oft Auslöser für die Sucht oder sind Auslöser für einen Rückfall. Auch kann die Gruppe als geschützter Raum angesehen werden, der den Rahmen bietet, neu erlangte oder wiederentdeckte Fähigkeiten zu erproben bzw. zu schulen (Gesprächsführung, Konfliktbewältigung und das kritische Auseinandersetzen mit sich und seinen Gefühlen).

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe arbeitet intensiv mit der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention in Göttingen, Schillerstraße 21, zusammen. Diese Zusammenarbeit erstreckt sich auf Fortbildungen und Beratungen, sowie auf regelmäßige Supervisionen für die Suchtkrankenhelfer und die einzelnen Gruppenbegleiter der neun festen Gruppen.

Kontakt:

Internet: www.suchthilfe-goettingen.de

Grips e.V. Göttingen



Initiative zur Förderung besonders begabter Kinder

Der Verein wurde vor 15 Jahren von Eltern und Lehrern gegründet.

Seitdem finden regelmäßige Treffen zum Informations- und Erfahrungsaustausch statt. Uns ist es ein Anliegen, dass die betroffenen Kinder so früh wie möglich erkannt und somit

rechtzeitig unterstützt werden. Außerdem sammeln wir Ideen zur Stärkung und Förderung unserer Kinder und organisieren Vorträge und Workshops zum Thema.

Die Anzahl hochbegabter Kinder und Jugendlicher beträgt laut Statistik zwischen zwei und drei Prozent eines Jahrgangs. Besondere Fähigkeiten, die sich aus der Hochbegabung ergeben, werden häufig nicht wahrgenommen und in unserem Bildungssystem nicht immer ausreichend gefördert. Viele der Kinder zeichnen sich aber durch früh entwickeltes, überdurchschnittliches Potenzial und außergewöhnliche Interessen aus. Besonders begabte Kinder unterscheiden sich im Denken und Fühlen von ihren Altersgenossen. Das kann - muss aber nicht - zu Schwierigkeiten führen. Damit sich auch diese Kinder angenommen fühlen, bietet der Verein mit Spielenachmittagen, Workshops und Familienfreizeiten auch ihnen eine Möglichkeit sich untereinander auszutauschen.

Kontakt:

Gisela Hartmann
Tel.: 05503 - 49127
Internet: www.gripsgoe.de
E-Mail: info@gripsgoe.de

Osteoporose SHG "Echo" Duderstadt

Die Osteoporose Selbsthilfegruppe ist im sportlichen Bereich (Wasser- und Trockengymnastik) aktiv tätig. Unsere Seniorinnen und Senioren haben sich auf die Stirn geschrieben: „Jede Kniebeuge auf der Matte und jeder Hüftschwung im Wasser ist gut für die Gesundheit im hohen Alter“.

Natürlich bleibt auch die Geselligkeit nicht außen vor. Bei unseren monatlichen Gruppentreffen mit Kaffee und Kuchen gibt es Vorträge über Gesundheit und über das öffentliche Leben. Auch Fahrten nach Österreich und Hannover stehen auf dem Programm. Außerdem haben wir am 15. Osteoporose-Tag Hessen teilgenommen. Zurzeit sind wir in der Vorbereitung der Feierlichkeiten unseres 10jährigen Gründungstags im Jahr 2017.



Teil unserer Gruppe beim Singen

Osteoporose Selbsthilfegruppe

«Echo» Duderstadt

Jeden 1. Montag im Monat

15.00 - 18.00 Uhr

Kontakt:

Hubert Müller
Tel.: 03606 - 50 333 40
Heinrich Ahrens
Tel.: 0 55 27 - 5 46

Horizonte Göttingen e.V.



Horizonte Göttingen e.V.

Verein zur Unterstützung brustkrebskranker Frauen

Gesprächskreis „Reden wir drüber“

Wenn Sie die Diagnose Brustkrebs von Ihrem Arzt erhalten haben, stehen Sie meist vor einem Berg vieler offener Fragen: Warum gerade ich? Wie geht es weiter? - und sicher werden sich auch Wut, Angst und Verzweiflung breit machen. Der Verein HORIZONTE e.V. bietet einen Gesprächskreis von Betroffenen für Betroffene. Wir wollen versuchen, in entspannter Atmosphäre bei Wasser, Kaffee, Tee und Gebäck Fragen zu beantworten, Ängste zu nehmen und Sie ein Stück weit zu begleiten. Egal, ob Sie neu- oder wiedererkrankt sind, sich gerade in einer Therapie befinden oder Ihre Erkrankung schon länger zurück liegt: wenn Sie das Bedürfnis haben darüber zu reden, sind Sie herzlich willkommen.

Der Gesprächskreis existiert bereits seit einigen Jahren mit wechselnden Teilnehmerinnen. Nach dem Umzug aus den Räumen der KIBIS in die Begegnungsstätte der UMG Göttingen in der Werner-von-Siebold-Str. 3 sind wir z.Zt. eine kleine Gesprächsrunde, wachsen aber stetig und hoffen auf einen festen Stamm für einen regen Austausch. Betroffene Frauen jeden Alters sind willkommen. Wir beginnen unseren Gesprächskreis mit einer Begrüßung und Entspannung, gehen dann zu einem Thema oder besonderen Anliegen der Grup-

penteilnehmer über und beenden mit einer Abschlussrunde den Nachmittag. Neben Gesprächen gibt es auch immer Informationen und kleine Vorträge zu bestimmten Themen wie z.B.: Umgang mit Stress, Aromatherapie, Ernährung. Wir gehen dabei auch gern auf Wünsche der Teilnehmerinnen ein.

Ich freue mich auf Sie und nette Gespräche.

Wir treffen uns in der Regel am 3. Dienstag des Monats im vierwöchigen Rhythmus in der Zeit von 16.00 bis 17.30 Uhr. Folgende Termine stehen im Jahr 2016 noch an:
27. September, 25. Oktober,
29. November, 27. Dezember 2016
Kontakt:
Tel.: 05594 - 89253, Margitta Kolle

Selbsthilfegruppe - Restless Legs

Seit Anfang April 2016 existiert unsere SHG „Restless Legs Syndrom“, kurz RLS, das „Unruhige Beine Syndrom“. Hier handelt es sich um Symptome einer Krankheit, die noch wenig bekannt, aber sehr belastend ist. Wir Betroffenen spüren ein Zucken, ein Kribbeln, Jucken oder Brennen der Beine und dazu einen unbeherrschbaren Drang zur Bewegung, so dass es uns sehr schwer fällt, still zu sitzen oder zu liegen. Es ist nicht einfach, unseren Mitmenschen diese Symptome zu beschreiben und verständlich zu machen, deshalb werden wir häufig nicht ernst genommen und finden selbst bei Ärzten nicht immer Verständnis. In der SHG dagegen weiß jeder, wovon wir betroffen sind. Hier können wir unsere Probleme offen ansprechen und begreiflich machen, hier können wir persönliche Strategien zur Alltagsbewältigung austauschen und gemeinsam nach Lösungen suchen, wie wir unsere Krankheit akzeptieren und leichter mit ihr umgehen können.

Bislang zählen neun Frauen und zwei Männer zu unserer Gruppe im Alter von 55 bis 75 Jahren. Wir bestimmen gemeinsam den Rahmen unserer Treffen und legen fest, wer die Moderation für eine gewisse Zeit übernimmt, denn wir wollen ohne offizielle Leitung auskommen.

Wir treffen uns jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 15.00 - 16.30 Uhr. Wer an einer Teilnahme interessiert ist, kann eine Mail an die folgende Adresse schreiben:

E-Mail: rls.shg@gmail.com

Selbsthilfegruppe

Restless Legs

RLS Syndrom



- Kribbeln
- Ziehen
- Jucken
- Brennen
- Bewegungsdrang

Selbsthilfegruppe SOZIALPHOBIE Göttingen



Fast jeder zehnte Mensch leidet im Laufe seines Lebens an einer sozialen Phobie. Unsicherheit bei Unterhaltungen, Unwohlsein in Gruppen oder die Furcht, von anderen Menschen als peinlich oder merkwürdig empfunden zu werden, können eindeutige Anzeichen von Betroffenen sein. Dabei kann es helfen, sich über den Umgang oder die Empfindungen der Ängste mit anderen Menschen auszutauschen, um mit der eigenen Situation besser zurechtzukommen. Die Selbsthilfegruppe Sozialphobie Göttingen bietet in einer verständnisvollen Atmosphäre eine Übungsmöglichkeit sozialer Situationen und Platz für Erfahrungsaustausch. Wir sind eine kleine Gruppe von Frauen und Männern verschiedener Altersklassen, die alle selbst unter sozialen Ängsten leiden. Jeden Mitt-

wochabend findet ein Treffen in Göttingen - Grone statt, welches mit einem so genannten Blitzlicht eröffnet wird. Hierbei kann jeder ungestört erzählen, was er erlebt hat oder ihm auf dem Herzen liegt. Jedoch ist niemand gezwungen, etwas zu sagen und bringt sich so viel ein, wie er möchte. Im weiteren Verlauf des Abends können aus dem Blitzlicht bei Bedarf einzelne Themen vertieft und aus einem gemeinsamen Erfahrungsaustausch neue Strategien für angstbesetzte Situationen gefunden werden. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen!

Kontakt:

Tel.: 0551 - 270 740 65 (Anrufbeantworter)

E-Mail:

Sozialphobie-Goettingen@gmx.de

Internet:

www.sozialphobie-goettingen.de



Foto: © Fotolia.com

Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.



**Selbsthilfe
Körperbehinderter
Göttingen e.V.**

Die Selbsthilfe Körperbehinderter besteht seit 1961 und ist ein Verein mit knapp 100 Mitgliedern. Hier finden Körperbehinderte mit und ohne Rollstuhl Ansprechpartner und Beratung auf ihre Fragen sowie Assistenz in Alltag und Beruf.

Im Rahmen unserer Vereinsaktivitäten bieten wir verschiedene Gruppen, in denen wir uns persönlich zu unserer Lebenssituation austauschen und gemeinsam Aktionen und Ausflüge unternehmen. Darüber hinaus engagieren wir uns regional für die Gleichstellung von

Menschen mit Behinderungen und vermitteln persönliche Assistenzen und andere Unterstützung im Alltag. Gern helfen wir ihnen auch bei der Klärung der Finanzierung einer solchen Assistenz.

Wenn Sie uns besser kennenlernen wollen oder eine Beratung wünschen, freuen wir uns auf Ihre E-Mail oder Ihren Anruf.

Kontakt:

Erik Kleinfeldt
Selbsthilfe Körperbehinderter Göttingen e.V.
Neustadt 7
37073 Göttingen
Tel.: 0551- 54733-0
E-Mail: info@shk-goe.de

Lernen – Leben – Arbeiten

Dem Leben eine Richtung und einen Sinn geben. Ressourcen aktivieren, um Probleme zu meistern. Ziele formulieren, Aufgaben bewältigen. my.worX gGmbH, Werkstatt für Menschen mit seelischer Behinderung, vermittelt Wissen und Fertigkeiten fürs Berufsleben und ermöglicht Menschen, am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilzuhaben.



catering
digital media
müsli company
montage logistik

my.worX
gemeinnützige GmbH

my.worX gGmbH
Güterbahnhofstraße 11
37073 Göttingen
0551 384455-0
www.myworx.eu



Selbsthilfegruppen gibt es in Göttingen und Umgebung zu folgenden Themen:

AD(H)S

Adipositas
Aids
Alkoholabhängigkeit
Alleinerziehende
Alleinschwangere
Alter
Alzheimer
Amputation
Angst
Arthrose
Ataxie
Atemwegserkrankungen
Augenerkrankungen
Autismus

Behinderung

Beruf
Beziehungslosigkeit
Beziehungssucht
Binationale Partnerschaften
Bipolare Störung
Blasenkrebs
Bluthochdruck
Borderline-Syndrom
Borreliose
Brustkrebs
Bulimie
Burnout

Darmerkrankungen

Demenz
Depressionen
Diabetes
Down-Syndrom
Drillinge
Drogenabhängigkeit

Eltern

Epilepsie
Essstörungen

Fibromyalgie

Frauengruppen

Genetische Variationen

Gesundheit
Gewalt
Glücksspiel

Heilung

Herzkrankungen
Hirnschädigungen
Hochbegabung
Hochsensibilität (HSP)
Hörschädigungen

Integration

Kehlkopflose

Kind/er
Kopfschmerzen
Krebserkrankungen
Kriegsenkel

Legasthenie

Lesben
Leukämie

Medikamentenabhängigkeit

Messies
Missbrauch
Mobbing
Morbus - Crohn
Multiple Sklerose
Muskelerkrankungen

Myasthenia Gravis

Nierenerkrankungen

Osteoporose

Parkinson

Patient
Pflegerische Angehörige
Poliomyelitis
Prokrastination
Psychiatrie-Erfahrene
Psychische Erkrankungen
Psychosen
Psychosomatische Beschwerden

Restless-Legs-Syndrom

Rheumatische Erkrankungen

Sarkoidose

Schlafapnoe
Schlaganfall
Schmerz
Schwule
Sexsucht
Spina bifida
Sterbebegleitung
Stottern
Sucht

Tinnitus

Transidentität
Trauer
Trennung / Scheidung

Zöliakie

Jubiläum 30. Göttinger Gesundheitsmarkt



Christina Zietzen
Geschäftsführende
Vorsitzende
Gesundheitszentrum e.V.

Eröffnung des 30. Göttinger Gesundheitsmarktes durch Frau Dr. Schlapheit-Beck

Das Gesundheitszentrum feierte Jubiläum. 30. Göttinger Gesundheitsmarkt am 04. September 2015

Bereits zum 30. Mal lud das Gesundheitszentrum Göttingen e.V. alle, die sich mit dem Thema Gesundheit befassen, herzlich zu diesem Ereignis ein.



Besucher diskutieren mit Medizinem,
Peter Hehn moderiert

Der Markt ist damit ein Beispiel für die politische Dimension von Salutogenese, bei der deutlich gemacht wird, dass allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über

ihre Gesundheit ermöglicht werden muss um sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.

„Menschen können ihr Gesundheitspotential nur dann weitestgehend entfalten, wenn sie auf die Faktoren, die ihre Gesundheit beeinflussen, auch Einfluss nehmen können“ (Ottawa-Charta der ersten Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung 1986).

Voraussetzungen dafür sind unter anderem Wissen und Informationen, die wir auf diesem Markt seit 1986 anbieten.

Unter dem Motto: **„30 Jahre aktiv für Ihre Gesundheit!“** schuf das Gesundheitszentrum Göttingen einen Tag lang einen Markt, auf dem sich an dem Thema Gesundheit interessierte Mitbürger zu vielen Fragen informieren konnten.

Den Besucher erwartete eine interessante Mischung aus hochkarätigen Fachvorträgen, wichtigen Informationen und bunten Aktionen. Es wurden Informationen aus den Bereichen Heilung, Prävention, Selbsthilfe, alternative Heilmethoden, Patientenberatung, Gesundheitsforschung, Ernährung und gesundes Leben präsentiert.

Jubiläum

30. Göttinger Gesundheitsmarkt



Kostenlose Apfelverkostung

Der Gesundheitsmarkt wollte alle Altersgruppen, von Kindern über Schüler und Studenten bis zu Senioren ansprechen. Auch die Familien kamen nicht zu kurz. Wie immer gab es Raum für persönliche Beratungen, interessante Kontakte oder anregende Gespräche. Göttinger Bürger konnten bei Mitmach-Aktionen Angebote ausprobieren oder sich an der Podiumsdiskussion beteiligen. Wegen des Jubiläums wurde ein besonders attraktives Programm entwickelt:



Die Street Act Comedians Picco Bello "interviewen" den Patientenberater der Unabhängigen Patientenberatung Dr. Carsten Meyerhoff

Vorab gab es Komik auf höchstem Niveau. Picco Bello Street Act animierte in der Göttinger Fußgängerzone zum Besuch des Gesundheitsmarktes.

Eröffnet wurde der Markt von der Sozialdezernentin Frau Dr. Schlapeit-Beck und dem Ratsherrn Dr. Klaus Peter Hermann. Ihnen wurde vom Vorstand des Gesundheitszentrums die Jubiläumszeitschrift „30 Jahre aktiv für Ihre Gesundheit“ überreicht.



Der Kinderchor der Albani-Schule singt anlässlich der Eröffnung

Der Schülerchor der Albanischule unter der Leitung von Cornelia Kreische erfreute bei der Eröffnung mit einigen Liedern.

Für eine Podiumsdiskussion standen in diesem Jahr für das Thema „Primäre und Sekundäre Prävention“ die Experten:

- Dr. Helge Schumacher, (Krebszentrum / UMG)
- Prof. Dr. Frank Edelmann, (Herzzentrum / UMG)
- Prof. Dr. Dirk Raddatz, (Gastroenterologie / UMG)

zur Verfügung.



Das Expertenteam

Jubiläum 30. Göttinger Gesundheitsmarkt



Übergabe des Jubiläumsheftes zum 30. Göttinger Gesundheitsmarkt an die Vertreterin der Stadt Göttingen, Dr. Dagmar Schlapet-Beck, und den Vorsitzenden des Sozialausschusses, Dr. Klaus-Peter Hermann, durch die Geschäftsführende Vorsitzende des Gesundheitszentrum Göttingen e.V., Christina Ziethen und ihre Vorstandskollegin, Kristine Weitemeyer

Nach einem kurzen Statement konnten Fragen zum Thema gestellt werden.

to: „Wir operieren jetzt zu Haus“, eingerahmt durch Lieder von und mit Oliver König.



Kabarett: Neue Göttinger Gruppe

Die „Neue Göttinger Gruppe“, Klaus Pawlowski und Reinhard Umbach begeisterten durch satirische Texte zur Gesundheit unter dem Mot-

Für Bewegung und neue Energie sorgten Mitmach-Aktionen wie Tai Chi und Yoga oder die Tanzvorführung von Zumba.

Es war ein interessanter und spannender Tag.



Mitmach-Aktion: A. Haberlach & Team zeigen Tai Chi - Chuan Übungen

Jubiläum

30. Göttinger Gesundheitsmarkt

Für die Unterstützung dieses Marktes danken wir an dieser Stelle der Stadt und dem Landkreis Göttingen, den Institutionen und Vereinen für ihre langjährige Präsenz und Mitarbeit und nicht zuletzt den MitarbeiterInnen des Gesundheitszentrums und den ehrenamtlichen Helfern.

Wir hoffen, dass wir dieses bundesweit einmalige Markenzeichen in der Stadt Göttingen noch lange fortführen können.



Das Organisationsteam, v.l.n.r.: Thomas Markschies, Sabine Ristau, Christina Ziethen, Peter Hehn



Stand der Selbsthilfegruppe Ilco



Stände des Göttinger Gesundheitsamtes, der Verbraucherberatung, der Volkshochschule und des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes



Stand der Suchtberatung OPEN



Stand der Tanzschule Krebs

Selbsthilfetag mit dem UniversitätsKrebszentrum 2015



Gospelchor CrossSing

Gemeinsam mit dem UniversitätsKrebszentrum (G-CCC: Göttingen Comprehensive Cancer Center) hat die KIBIS am 6. November 2015 einen Selbsthilfetag für Menschen mit Krebserkrankungen und deren Angehörige veranstaltet. Mit dem Schwerpunkt „Ernährung bei Krebs“ fand der Selbsthilfetag in der Osthalle des Klinikums statt. Diesem Thema haben wir uns mit verschiedenen kurzen Vorträgen angenähert. So hat der leitende Oberarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Kinderchirurgie PD Dr. Kia Homayounfar über die Ernährung nach der Entfernung von Tumoren im Magen-Darm-Bereich gesprochen. Die onkologische Ernährungsberaterin der UMG Melanie Herzberg und Dr. Ute König von der Klinik für Gastroenterologie und gastrointestinale Onkologie der UMG hielten jeweils einen Vortrag über die Möglichkeiten der Ernährungstherapie und der Zusatzernäh-

rung bei Patienten, die durch ihre Krebserkrankung in eine Mangelernährung geraten sind. Alle drei Vorträge waren als Impulsvorträge mit einer Dauer von jeweils 10 Minuten angelegt.



Publikum auf dem Selbsthilfe-Tag

Danach standen die Referentinnen und Referenten für Gespräche und Fragen zur Verfügung. Dafür gab es an drei Tischen die Möglichkeit, mit den Fachleuten und auch mit Vertreterinnen und Vertretern der Selbsthilfegruppen in Kontakt zu kommen und die eigenen Anliegen zu klären. Dieser Rahmen ermöglichte einen Austausch, der im Krankenhausalltag aufgrund von Zeitmangel meist nicht machbar ist.



Vortrag von Dr. Ute König



Dr. Evelyn Kleinert
Koordinatorin
KIBIS

Selbsthilfetag mit dem UniversitätsKrebszentrum 2015

Von den krebsspezifischen Selbsthilfegruppen haben sich folgende in Form von Infoständen und der Beteiligung in den Gruppengesprächen beteiligt:

- Deutsche ILCO e.V.
- SHG Blasenkrebs
- Elternhilfe für das krebskranke Kind Göttingen e.V.
- SHG Leukämie und Lymphome
- Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. Duderstadt
- SHG Prostata Göttingen
- Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. Göttingen
- SHG Prostata Hann. Münden
- Horizonte e.V.

Für die leibliche Stärkung sorgte an diesem Nachmittag ein ausgewähltes Bio-Essen, welches von der SuppKultur in Göttingen nach Rezepten des G-CCC speziell für Menschen mit Krebserkrankungen zubereitet wurde. Für das seelische Wohl sorgte der Gospelchor CrossSing, der mit beeindruckenden Stimmen und bewegenden Spirituals, Gospels und Pop-Songs die Osthalle zum Erklingen brachte.

Vorschau

Auch 2016 wird es wieder einen gemeinsamen Selbsthilfetag mit dem G-CCC geben.

Das diesjährige Motto lautet: Bewegung und Sport bei Krebserkrankungen.

Neben einem Vortrag zur Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie wird das neue Projekt OnkoWalking vorgestellt. Auflockerung für Körper und Geist bieten krebsspezifische Mitmachangebote und Bewegungsworkshops.

UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN : UMG

G-CCC
UniversitätsKrebszentrum
Göttingen

KIBIS im Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.

Selbsthilfetag 2016
Bewegung bei Krebserkrankungen
Informieren | Mitmachen | Kontakte knüpfen

20. Oktober 2016 | 15:00 - 18:00 Uhr
Osthalle des Universitätsklinikums Göttingen

Seminarankündigung



Psychosomatik – Mit Gefühl und Vernunft die Gesundheit von Körper und Seele verbessern

Jede körperliche Erkrankung hat seelische Begleiterscheinungen. Seelische Beeinträchtigungen wirken sich körperlich aus. Gelingt es Betroffenen, sich selbst und ihre Krankheiten besser zu verstehen, fällt es ihnen leichter, die notwendigen Konsequenzen zu ziehen und sich gesundheitsförderlich zu verhalten. Doch wie entsteht die Motivation dazu? Wie lässt sich diese auch langfristig aufrechterhalten?

Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen wollen weiterem Schaden vorbeugen. Sie wollen etwas umsetzen, was sie durch eine Krankheitsbehandlung bzw. Rehabilitationsmaßnahme lernten. Sie wollen in und mit einer Gruppe neue Informationen und Tricks erhalten und in der Genesung am Ball bleiben. Manchmal wollen sie auch eine Person gewinnen, sich gesünder zu verhalten.

Viele gute Absichten sind gebündelt vorhanden. Manche davon gelingen: ein gutes soziales Umfeld und seelisches Wohlbefinden zu schaffen, Trinken und Essen zu verbessern, Bewegung, Entspannung und guten Schlaf in Balance zu halten. Viele wollen einen möglichst natürlichen Weg der Gesundheit und Gesunderhaltung gehen. Andere befassen sich mit neuesten medizinischen Erkenntnissen.

Wie kommt es, dass manche Mitglieder sich weniger engagieren, als es gut wäre? Was wollen die Teilnehmenden selbst verändern? Was bedeutet dies für die Gruppe?

Die Referentin Angelika Specht ist (Gesundheits-)Pädagogin und Heilpraktikerin (Psych.) und bietet mittels Referat, Diskussion, Paar- bzw. Kleingruppenarbeit, Redekreis und Übungen den Teilnehmenden die Möglichkeit zu lernen, sich positiv auszurichten und damit die Gesundheitsmotivation auszubauen oder zu erhalten.

29. September von 18 bis 21 Uhr

Raum „Treff.2“ im ASC Göttingen von 1846 e.V.
Danziger Str. 21
37083 Göttingen



Anmeldungen bitte an kibis@gesundheitszentrum-goe.de oder unter 0551 – 48 67 66

Dank der Förderung durch die AOK Niedersachsen ist die Teilnahme kostenlos.



Das Team der KIBIS



Christina Ziethen ist die Vorsitzende des Trägervereins Gesundheitszentrum Göttingen e.V. und Geschäftsführerin des Arbeitsbereichs KIBIS.



Dr. Evelyn Kleinert betreut als Koordinatorin die Telefonsprechstunde, unterstützt bei der Gruppengründung, bei Beantragung von Geldern bei Krankenkassen und allen organisatorischen Fragen.



Nicole Karrasch-Jacob unterstützt die Telefonsprechstunde und die Gruppengründungen.



Doris Vogt ist für die EDV zuständig.



Doris Diouf kümmert sich um die Verwaltung.

Impressum

Nummer 37 / 2016

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.
Lange-Geismar-Straße 82
37073 Göttingen
Christina Ziethen
Geschäftsführende Vorsitzende
E-Mail: info@gesundheitszentrum-goe.de
Internet:
www.gesundheitszentrum-goe.de



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

Soweit nicht anders benannt:
Gesundheitszentrum Göttingen e.V..
Die Fotos und Graphiken zu den Artikeln wurden uns von den Autoren zur Verfügung gestellt

Redaktion

Verantwortliche Redakteurinnen:
Christina Ziethen, Evelyn Kleinert
KIBIS im Gesundheitszentrum
Lange-Geismar-Straße 82
37073 Göttingen
Tel.: 05 51 - 48 67 66 • Fax: 05 51 - 4 27 59
E-Mail: kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Druck

Gemeindebrief Druckerei
Martin-Luther-Weg 1
29393 Groß Oesingen

Anzeigen / Satz

Thomas Markschies
Werbeagentur Markschies

Danksagungen

Wir bedanken 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.



Aus Freude an
Bewegung & Musik

Tasio



Tanz- und
Physiotherapie
für Menschen
mit körperlichen
Einschränkungen

Dienstag
15.00-16.00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich.

Great
Dance **Tanzschule
Krebs**
Mitglied im ADTV

Leibnizstraße 1a | 37083 Göttingen | ☎ 05 51/7 46 14 | www.ts-krebs.de




PLOCHER®

Das PLOCHER Gesundheitskonzept

Zum Wohl von
Mensch • Wasser • Tier • Boden • Pflanzen

Natürliche Trinkwasseraufbereitung und Gewässersanierung,
ressourcenschonend ohne Chemie;
Ökologisch – ökonomische Lösungen für die Harmonisierung
geopathogener Zonen und E-Smog-Belastungen.
PLOCHER-Produkte bringen mehr Natur ins tägliche Leben.

Plocher Fachberatung: Ingrid Rinkleff • Natur+Gesundheit
Über dem Töpferofen 5 • 37434 Krebeck
Tel. 05507-606 • mobil 0151-104 75 106 • Fax 0322-2379 1052
Rinkleff@t-online.de • www.plocher-krebeck.de




**Fachstelle für Sucht
und Suchtprävention**
Beratungs- und Behandlungsstelle
Drogenberatungszentrum

**Diakonie
verband**

Fragen zu oder Probleme mit:

Ecstasy? Kokain? Partydrogen? Internet? Glücksspiel?
Cannabis? PC? Amphetaminen? Medikamenten?
Alkohol?

Beratungs- und Behandlungsstelle Göttingen
Schillerstraße 21 • 37083 Göttingen • ☎ (0551) 72051
E-Mail: suchtberatung.goettingen@evlka.de
Offene Sprechstunde:
dienstags: 17:00-19:00 Uhr
mittwochs: 11:00-12:30 Uhr

Drogenberatungszentrum
Mauerstraße 3b • 37073 Göttingen • ☎ (0551) 45033
E-Mail: info@drobz-goe.de
Allgemeine Offene Sprechstunde:
dienstags: 11:00-12:30 Uhr | donnerstags: 14:00-15:30 Uhr
Offene Sprechstunde für Substituierte:
dienstags: 11:00-12:30 Uhr

www.suchtberatung-goettingen.de