

Nr. 39 - 2018 / 2019

Aktuelles rund um Gesundheit und Selbsthilfe  
**WECHSELSEITIG**  
Göttinger Selbsthilfezeitung



**Bewegt leben**

Gesundheitszentrum Göttingen e.V. /  
Selbsthilfekontaktstelle KIBIS

## Inhaltsverzeichnis

**Editorial** 3

### Bewegt leben

**Dem Krebs davonlaufen:  
Warum eine körperliche Aktivität auch  
für Krebspatienten sinnvoll ist** 4

**„Sich bewegen heißt Leben“** 6

**Psychische Gesundheit und Bewegung** 7

**Trotz Einschränkung beweglich bleiben  
- Sportangebote für Menschen mit  
Behinderung in Göttingen** 10

**fit für pisa + -  
Mehr Bewegung in der Schule** 13

**Selbsthilfe bei Rückenschmerzen  
durch Bewegung im Licht der neuen  
medizinischen Erkenntnisse** 15

**Positive Auswirkungen von Lungen-  
sport auf die Gesundheit bei Erkran-  
kungen der Atemwege** 17

**Sport ist oft die beste Medizin** 19

**Taiji Quan und Qi Gong,  
Chinesische Bewegungskünste im We-  
sten** 21

**Biodanza – der Tanz des Lebens** 24

**„Bewegt leben“** 25

**Bewegung bei Parkinson** 26

**HAPPY mit HORSE:  
bewegt, entspannt, verändert** 28

**EX-IN Ausbildung und Genesungsbe-  
gleitung** 30

**EX-IN Treff Göttingen** 31

### Selbsthilfegruppen stellen sich vor

**SHG PapaRunde** 32

**SHG Emotions Anonymous** 33

**Freundeskreis für  
Suchtkrankenhilfe Göttingen e.V.** 33

**Die Interessengemeinschaft Fragiles-X e.V.** 34

**SHG Lungenemphysem-COPD** 34

**SHG Neurofibromatose  
Regionalgruppe Göttingen** 35

**SHG Runde der Runden** 35

**SHG Epilepsie Göttingen** 36

**SHG Parkinson** 36

**Selbsthilfegruppe Lebensfreude  
trotz Depression** 37

**Selbsthilfegruppen in Gründung** 38

**Selbsthilfegruppe ge-hoer** 40

**SHG Kinderrheuma** 41

**Grips e.V.** 41

### Gesundheitsförderung

**32. Göttinger Gesundheitsmarkt** 42

**Online-Wegweiser „Soziales Göttingen“  
[www.soziales-goettingen.de](http://www.soziales-goettingen.de)** 43

### Rückblick und Vorschau

**Selbsthilfetag 2017** 44

**Veranstaltungen 2018** 45

**Das Team der KIBIS** 46

**Impressum** 47

**Selbsthilfegruppen in Göttingen  
und Umgebung** 48

## Liebe Leserinnen und Leser...

### Liebe Leserinnen und Leser,

die diesjährige Selbsthilfezeitung „Wechselseitig“ widmet sich dem Thema Bewegung als Investition in Gesundheit.

Regelmäßige Bewegung spielt in jedem Alter und in jeder Lebensphase eine wichtige Rolle.

Die positiven Wirkungen von Bewegung, zum Beispiel bei Herz-Kreislauf-Leiden, Osteoporose, Diabetes und Krebs sowie bei anderen chronischen Erkrankungen wie Rheuma, Multiple Sklerose und Parkinson gelten längst als unumstritten. Auch bei psychischen Erkrankungen können sportliche Aktivitäten sehr heilsam sein. Dennoch bewegt sich ein Großteil der Menschen nicht ausreichend.

Die Lebensqualität und die körperliche Leistungsfähigkeit können durch Bewegung oft erheblich verbessert werden. Gleichzeitig haben körperliche Aktivität und der Ausbau motorischer Fähigkeiten positive Effekte auf die Funktion des menschlichen Gehirns.

Wer körperlich in jeweils seinem Rahmen aktiv ist, hat bessere Chancen auf ein gestärktes Immunsystem und ein besseres Allgemeinbefinden. Menschen, die körperlich leistungsfähig sind, erholen sich nach Akutschüben und Krankenhausaufenthalten schneller.

Aber Bewegung kann noch mehr: Körperliche Fitness unterstützt die Mobilität des Menschen und somit auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Anhand der Vielzahl und Verschiedenheit der Beiträge lässt sich leicht erkennen, wie vielfältig die Möglichkeiten sind, mit denen man durch Bewegung in seine Gesundheit investieren kann und wie unterschiedlich die einzelnen Menschen damit umgehen.

Neben zwei Artikeln, die von Mitgliedern der Selbsthilfegruppen stammen, gibt es Beiträge von verschiedenen Experten, darunter Sportwissenschaftler, TherapeutInnen, Kursleiter und Qigong Lehrer. Alle AutorInnen nähern sich dem Thema aus einer anderen Perspektive (z.B. als Betroffener,

Angehöriger, Fachkraft oder Wissenschaftler) und berichten von unterschiedlichen Ansätzen und Möglichkeiten.

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. Auf unserer Pinnwand sind außerdem alle Gruppenneugründungen verzeichnet, hier sind wir auf der Suche nach interessierten Gründungsmitgliedern.

Außerdem berichten wir unter der Rubrik Rückblick und Vorschau über unsere Projekte und Veranstaltungen.

Wir wünschen eine interessante und anregende Lektüre.



**Christina Ziethen**  
Geschäftsführende  
Vorsitzende  
Gesundheitszentrum  
Göttingen e.V.



**Nicole Karrasch-Jacob**  
KIBIS  
Koordination



Das Team der KIBIS

## Dem Krebs davonlaufen: Warum eine körperliche Aktivität auch für Krebspatienten sinnvoll ist



**Dr. phil.  
Thorsten  
Schmidt**  
Universitäts-  
klinikum  
Schleswig-  
Holstein

Vom Krankenbett in die Turnhalle? Die meisten Menschen würden Krebspatienten instinktiv eher zu Bettruhe raten – schließlich ist eine Chemo- und / oder Strahlentherapie psychisch und physisch äußerst kräftezehrend. Tatsächlich blieb die



Bedeutung der körperlichen Aktivität für Tumorpatienten auch in Fachkreisen lange unerkannt. Die Rehabilitation von onkologischen Patienten konzentrierte sich in der Vergangenheit auf eine Reduktion der Nebenwirkungen der operativen Therapie wie Schmerzen sowie einer Verminderung allgemeiner körperliche Einschränkungen. Konkrete Empfehlungen für eine körperliche Aktivität in den verschiedenen Behandlungsphasen, sowie Belastungsempfehlungen fehlten. Ärzte und Therapeuten waren sich bezüglich der tatsächlichen Wirkung von körperlichen Aktivitäten im Rahmen einer Krebserkrankung unsicher, so dass den Patienten von körperlicher Aktivität abgeraten wurde.

Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass körperliche Trainingsprogramme bei onkologischen Patienten nicht nur in der Rehabilitation, sondern auch während der Akutphase nicht nur durchführbar, sondern auch empfehlenswert sind. In einer am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH), Campus Kiel durchgeführten Studie wurde mit Mammakarzinom Patientinnen, die sich in der chemotherapeutischen Behandlung befanden, ein Kraft- oder Ausdauertraining durchgeführt. Die Autoren untersuchten die Aus-

wirkungen eines auf physische und psychische Komponenten im Vergleich zu einer inaktiven Gruppe. Die Ergebnisse bestätigen unter anderem die Resultate anderer Studien, in denen eine Verbesserung der Kraft, Stärkung des Selbstwertgefühls, Verminderung der Fatigue sowie Verbesserungen in der „Chemotherapy completion rate“ festgestellt wurden. Weitere positive Studienergebnisse zum Thema "körperliche Aktivität" parallel zu einer adjuvanten Therapie liegen für Prostatakrebspatienten während ambulanter Radiotherapie vor. Studien über den Einsatz einer körperlichen Aktivität im Rahmen der stationären Behandlung mit nicht-kleinzelligen Lungenkarzinompatienten, mit Patienten nach einer hämatologischen Stammzelltransplantation sowie mit Lymphompatienten berichten von einer Stabilisierung der Belastungsintensität und Gehstrecke,



einer Verbesserung der Lebensqualität und einer Verminderung der Fatigue-Symptomatik.

Die Optionen einer körperlichen Aktivität werden sehr gut in Studien dargestellt, die sich mit der Reduktion von Nebenwirkungen beschäftigen. Die Arbeitsgruppe „Supportivangebote Sport- und Bewegungstherapie“ am Krebszentrum Nord des UKSH, Campus Kiel hat in Studien festgestellt, dass eine körperliche Aktivität bei einem Lymphödem nach einem Mammakarzinom möglich ist und den Schweregrad des Lymphödems vermindern kann. Weitere positive Ergebnisse können von der Arbeitsgruppe über die Verminderung einer Chemotherapie induzierten Polyneuropathie durch ein sensomotorisches Training berichtet werden. Inzwischen ist es belegt, dass sich ein Bewegungs-

## Dem Krebs davonlaufen: Warum eine körperliche Aktivität auch für Krebspatienten sinnvoll ist

angebot nicht nur Patienten in der kurativen, sondern auch an Patienten in der palliativen Phase richten sollte. Die Nebenwirkungen einer Bewegungstherapie sind bedeutend geringer als die Nebenwirkungen von Inaktivität, so dass auch Metastasen nicht pauschal bedeuten, dass eine körperliche Aktivität kontraindiziert ist. Voraussetzung ist allerdings ein genau auf jede Person abgestimmter Trainingsplan, der sich am Krankheitsbild und der individuellen Leistungsfähigkeit orientiert.

Für die Planung eines strukturierten Trainingsprogramm für onkologische Patienten sind Informationen wie das Stadium der Erkrankung (kurativ oder palliativ), die Behandlungsphase (Akutklinik, Rehaklinik) sowie über eventuelle Nebenwirkungen von Relevanz. In Abhängigkeit der genannten Punkte wird der Trainingsplan individuell gestaltet, so dass die Schwerpunkte bei zwei Krebsbetroffenen der gleichen Krebserkrankung aufgrund unterschiedlicher Behandlungsphasen oder Nebenwirkungen verschieden sein können. In die Planung einer Bewegungstherapie parallel zu einer zytostatischen Therapie müssen krankheitsbezogene und mögliche Nebenwirkungen der medikamentösen Therapie (u.a. Polyneuropathie, Kardiomyopathie, Knochenmarksdepres-



sion), die die Bewegungstherapie beeinflussen, bedacht werden.

Insgesamt sind die positiven Auswirkungen einer körperlichen Aktivität auf drei Ebenen zu beobachten. Neben der physischen sind die psychische, soziale und humorale Ebene, wie z.B. den Immun- oder Hormonstoffwechsel, von Relevanz. Patienten berichten von einem besserem Selbstwertgefühl und dadurch erhöhter Lebensqualität



nach einer körperlichen Aktivität. Ein in Gruppen durchgeführtes Sportangebot unterstützt den sozialen Austausch, wie z.B. über Nebenwirkungen, Sorgen und die Zukunft in einem Kreis, der einen vielleicht sogar noch besser versteht als die eigene Familie.

Trotz der guten Erkenntnisse geraten einige Patienten im Laufe ihrer Erkrankung dennoch in einen Teufelskreis der Inaktivität. Studien belegen, dass nur ein Teil der Krebspatienten das empfohlene Ausmaß an körperlicher Aktivität erreicht. Patienten sind nach der erforderlichen Therapie in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt und körperliche Belastung stellt, verglichen mit dem Zeitraum vor der Erkrankung, eine größere körperliche Anstrengung dar. Ausreichend Bewegung während der Therapie kann also auch merklichen Einfluss auf die Zeit nach der Erkrankung nehmen.

### Kontakt:

Dr. phil. Thorsten Schmidt,  
Leiter Supportivangebote Sport- und Bewegungstherapie,  
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Kiel, Krebszentrum Nord CCC,  
Arnold-Heller-Straße 3, Haus 24,  
24105 Kiel  
Tel.: 0431-50018205  
[www.uksh.de/Onkologisches\\_Zentrum\\_Kiel/index.html](http://www.uksh.de/Onkologisches_Zentrum_Kiel/index.html)

## „Sich bewegen heißt Leben“

**Margitta Degener,**  
Vorsitzende  
Horizonte  
Göttingen e.V.



**Horizonte Göttingen e.V.**

Verein zur Unterstützung brustkrebskranker Frauen

Horizonte Göttingen unterstützt seit über 10 Jahren an Brustkrebs erkrankte Frauen und ihre Familien. Unser Motto: „Gemeinsam ist man weniger allein“.

Schon früh hatten wir die Nase vorn und haben unser Augenmerk auf Bewegung und Sport – auch bei einer schweren Erkrankung wie Brustkrebs – gelegt.

Während in den 90er Jahren noch zur Schonung geraten wurde, hat sich heute die Überzeugung in der Medizin durchgesetzt, dass Sport und Bewegung eine Vielzahl von positiven Wirkungen für Krebspatienten hat. Besonders gut belegt sind diese Wirkungen für Brustkrebspatientinnen. Heute wird die Teilnahme an Bewegungsprogrammen – auch unter Therapie – von Ärzten befürwortet. Allerdings sollten die Übungsleiter speziell geschult sein, um ein gutes Ergebnis mit den Patientinnen zu erarbeiten.

Die Horizonte Sportgruppen, zwischenzeitlich durch unsere Wandergruppe „Wanderlust“ angereichert, sind von Beginn an Bestandteil unseres Angebots. Denn: Körperliche Aktivität reduziert die Nebenwirkungen einer Chemo- oder Hormontherapie wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Sensibilitätsstörungen an Händen und Füßen (Polyneuropathie). Wissenschaftler des Krebsforschungszentrums Heidelberg konnten nachweisen, dass bewegungsaktive Brustkrebspatientinnen wesentlich weniger an Fatigue leiden, der chronischen Erschöpfung bei Krebs.

Sport hat einen ausgesprochen positiven Einfluss auf die Psyche. Bewegung setzt Glückshormone frei und kann so zum seelischen Wohlbefinden beitragen. Zudem sorgen feste Trainingszeiten für eine Struktur im Alltag. Gemeinsamer Sport in der Gruppe wirkt sozialer Isolation entgegen: Kurz, die Lebensqualität wird insgesamt gesteigert.

Aktuelle Studien belegen die Steigerung der Überlebensrate und die Senkung der Rückfallwahrscheinlichkeit. Nach neuesten Erkenntnissen kann

das Risiko erneut an Brustkrebs zu erkranken um bis zu 40 Prozent gesenkt werden.

Sie sehen – es gibt viele gute Gründe Sport zu treiben. Auch mit Brustkrebs!

In den Horizonte Sportgruppen trainieren ausschließlich Frauen mit Brustkrebs, trainiert wird regelmäßig einmal in der Woche. Bevor es los geht, sollten Sie zunächst mit Ihrem Arzt klären, ob bestimmte Sportarten für Sie vorübergehend nicht geeignet sind. Für die Teilnahme brauchen Sie eine Reha-Sportverordnung, denn Sport bei Krebs gibt es auf Rezept. Diesen Antrag reichen Sie zur Genehmigung an Ihre Krankenkasse weiter. Mit der genehmigten Verordnung melden Sie sich bei unseren Sportgruppen „Horizonte“.

Seien Sie dabei! Das Miteinander in der Gruppe ist zielbezogen und unkompliziert. Auch steht nicht „Leistung“, sondern die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Unter fachkundiger Leitung sind die Übungsstunden abwechslungsreich gestaltet. Mal schütteln Sie sich fit mit Togu brasils, mal gibt es spezielle Übungen um die Beweglichkeit des Schultergelenks zu fördern und mal wird sogar das Gedächtnis trainiert.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Sport ist so wirksam wie ein Medikament, macht Spaß und hat keine Nebenwirkungen!

Die Sportgruppen Horizonte werden angeboten im Promotio Göttingen und im Reha-Zentrum Rainer Junge.

### Kontakt:

Anmeldung und Informationen zu den Sportgruppen von Horizonte Göttingen e.V.  
Fitnessanmeldung Promotio:

Tel.: 0551-9990410

Gesundheitssport RehaZentrum Rainer Junge

Tel.: 0551-38385778

oder direkt bei Horizonte über unser Kontaktformular:

[info@horizonte-goettingen.de](mailto:info@horizonte-goettingen.de)

oder Tel.: 0151-62964358

Informationen zu Horizonte finden Sie unter:  
[www.horizonte-goettingen.de](http://www.horizonte-goettingen.de)

## Psychische Gesundheit und Bewegung

Im Laufe der letzten 100 Jahre hat die durchschnittliche tägliche körperliche Aktivität in der Bevölkerung abgenommen und wird für Berufstätige im mittleren Erwachsenenalter mit ca. 500 m pro Tag angegeben. Anstrengende körperliche Berufstätigkeiten werden von Maschinen übernommen, so dass unser Berufsleben überwiegend im Sitzen ausgeführt wird. Zusätzlich verbringen viele Menschen einen Großteil ihrer Freizeit im Sitzen. Diese Entwicklung begünstigt eine Vielzahl von sogenannten Zivilisationskrankheiten, z. B. Herz- und Gefäßkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ2, Übergewicht und neurodegenerative Erkrankungen, z. B. Alzheimer-Demenz und M. Parkinson. **Aber Bewegungsmangel ist auch ein Risikofaktor für psychosomatische Erkrankungen.** Personen mit geringer körperlicher Aktivität erkranken im Vergleich zu sportlich aktiven Personen innerhalb von 8 Jahren doppelt so häufig neu an depressiven Störungen. Umgekehrt leben sportlich aktivere Menschen länger und haben u. a. auch ein niedrigeres Risiko für Depressionen und Demenz.

Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen **leiden oft unter** schmerzhaften Körpererfahrungen, Verspannungen, Wahrnehmungsverzerrungen, Körperschema-Störungen, Zuviel an Anspannung und Halte-Arbeit.

Im Rahmen stationärer psychosomatischer und psychotherapeutischer Behandlungen werden deshalb vielfältige **aktivierende körperorientierte Verfahren** erfolgreich angewendet. Die therapeutischen Leistungen „konzentrieren sich ausdrücklich sowohl auf körperliche als auch emotionale, soziale und verhaltensbezogene Zielsetzungen. Im Zentrum steht die Entwicklung individueller Kompetenzen“ betont die Deutsche Rentenversicherung. Ziele der Sport- und Bewegungstherapie sind

- der Aufbau von Vertrauen in die eigene körperliche Belastbarkeit, bewegungsbezogener Gesundheitskompetenz und neuen Erlebnisinhalten
- die Vermittlung von Bewegungsfreude
- die Förderung (psycho)-sozialer Kompetenz
- die Verbesserung der Entspannungsfähigkeit.



Über körperliche Effekte hinaus werden in der Sportgruppe Spaß, Kreativität und Selbstwirksamkeit erlebt sowie Kommunikation und Interaktion gefördert. Ein aktiver körperlicher Lebensstil trägt in der Folge zu einem positiven Bewältigungsprozess im Umgang mit chronischen Erkrankungen bei.

Neben aktivierender Sport-, Physio-, Bewegungstherapie und **Entspannungsverfahren** (z. B. Progressive Muskelrelaxation) werden bei der Behandlung psychosomatischer Störungen auch **körper-, gefühls- oder erlebnisorientierte Übungen** eingesetzt. Während der Angstbehandlung dienen Hyperventilationsübungen der experimentellen Erforschung eigener körperlicher Reaktionen, Rollenspiele der spielerischen Konkretisierung und Erprobung neuer Verhaltensweisen. Im Rahmen von Fertigkeitentraining werden Sport und Bewegung eingesetzt um Spannungszustände abzubauen. Bei achtsamkeitsbasierten



**Helmut Platte**  
Oberarzt  
Paracelsus  
Roswitha-  
Klinik

## Psychische Gesundheit und Bewegung

Verfahren geht es darum die biologischen Fähigkeiten des Menschen zu bewusster Wahrnehmung und zu einem für sie physikalisch leichten und



physiologisch angemessenen Verhalten wieder zu entdecken und zu entwickeln.

Insofern bietet die **stationäre** psychosomatische und psychotherapeutische Behandlung Betroffenen eine Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten bei der der Körper, sportlich körperliche Aktivitäten und Bewegung miteinbezogen werden. Im Kontrast dazu ist die **ambulante** Behandlung psychischer Störungen im Rahmen der krankenkassenfinanzierten Psychotherapie überwiegend einseitig verbal ausgerichtet. Lange Zeit wurde der Körper in der Psychotherapie eher vernachlässigt und es galt hauptsächlich mit Sprache das Unbewusste aufzudecken oder dysfunktionale Gedanken zu bearbeiten.

Bei den o. g. vielfältigen positiven Auswirkungen auf die psychische Befindlichkeit durch eine Verbesserung der körperlichen Fitness und des Körpergefühls spielen **neurobiologische Effekte** eine wesentliche Rolle: **Körperliche Aktivität wirkt sich direkt im Nervensystem, auf Nervenzellen, Synapsenbildung und Plastizität** aus.

Ein sechsmonatiges Trainingsprogramm bei Erwachsenen über 60 Jahren führt zu einer **Vergrößerung eines Gehirnbereichs (Hippokampus)**, der neben der Verarbeitung von Gedächtnisinhalten ebenfalls der Regulation von Emotionen dient, und zu einer Verbesserung der Merkfähigkeit.

In tierexperimentellen Studien konnte ein direkter Zusammenhang von Blutvolumen im Gehirn, der Vermehrung und dem **Wachstum von Blutgefäßen** und der **Entwicklung von neuronalen Stammzellen** (im Hippokampus) belegt werden. Sie stellen die Grundlage für die lebenslange Neubildung von Nervenzellen im Erwachsenenalter dar. Die **Wachstumsfaktoren für Blutgefäße** (VEGF) und **für Nervenzellen** (BDNF) werden als Vermittler für diese Prozesse angesehen.

Die Theorie der „**neurogenen Reserve**“ besagt, dass ein körperlich und kognitiv aktives Leben dazu führt, den Stammzellenpool und die Teilungsaktivität der Stammzellen auf einem „jugendlichen Niveau“ zu erhalten, so dass bei geistigen Herausforderungen im höheren Lebensalter eine plastische Reserve zu erhalten ist. Untersuchungen belegen, dass durch sportliche Aktivitäten positive Effekte auf kognitive Funktionen (Fähigkeiten, Signale aus der Umwelt wahrzunehmen und weiterzuverarbeiten) erzielt werden konnten.

Sportliche Tätigkeit fördert, vermittelt durch **Nervenbotenstoffe** (Neurotransmitter), die synaptische Plastizität. Neurotransmitter-Systeme werden dadurch günstig beeinflusst, wodurch die positive Wirkung auf depressive Verstimmungen erklärt ist. Sie führt aber auch zu **indirekten Effekten**, z. B. durch eine verbesserte Hirndurchblutung, ein geringeres Ausmaß an Arteriosklerose und die Reduktion von Risikofaktoren.

Die **Effektivität eines Ausdauertrainings bei Depression** zeigte sich in mehreren Studien. Nach vier monatiger Behandlung mittels Ausdauertraining in der Gruppe erreichen 45% der Betroffenen Remission (keine Restsymptome vorhanden), durch individuelles Ausdauertraining 40%, durch ein Antidepressivum (Sertralin) 47%, durch Einnahme eines wirkstofffreien Medikaments 31%. Zusammengefasst zeigt sich, dass Sport eine ähnliche Wirkung entfalten kann, wie Antidepressiva. In der aktuellen Leitlinie zur Behandlung der Depression wurde deshalb 2015 das geplante, strukturierte, wiederholte und an-

## Psychische Gesundheit und Bewegung

geleitete körperlichen Training, als Empfehlung aufgenommen.

Die „**Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung**“ (2016) beinhalten wöchentliches Ausdauertraining in moderater Intensität in Kombination mit Kraft- und Koordinationstraining. Moderat-intensive Bewegung, wie schnelles Gehen, wird als etwas anstrengend empfunden, man kann dabei noch reden, aber nicht mehr singen. Es kommt zu einer leichten bis mittleren Beschleunigung des Atems.

### Regelmäßiges körperliches Training erfolgreich praktisch Umsetzen

Vielen Betroffenen fällt es schwer, ihr Verhalten längerfristig im Sinne eines körperlich aktiven Lebensstils zu ändern. **Erfahrungen mit verschiedenen sportlichen Aktivitäten können helfen ein individuelles Bewegungsprogramm mit persönlichen Vorlieben zu entwerfen** und dabei die realistische Umsetzung zu beachten.

Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:

1. Welche Möglichkeiten an Sport und Bewegung kann ich **in eigener Regie alleine** oder mit Anderen **durchführen**?
2. Was passt zu mir?
3. Welche Trainingsformen sind für mich in **Eigenregie ohne besonderen Aufwand** durchführbar?
4. Welches Training wäre **fast immer und überall** durchführbar?
5. Wie stark bin ich wirklich davon überzeugt, es zu schaffen mein Verhalten im Sinne eines „körperlich aktiven Lebensstils“ zu verändern?
6. Habe ich ausreichend Motivation entwickelt und wie kann sie verstärkt werden?

Um das Training leichter in die Tat umzusetzen, können:

- **schriftliche Selbstverpflichtung** zu regelmäßigem Training,
- **Aktivitätstagebücher**, in denen alle sportlichen Aktivitäten festgehalten werden und
- gegebenenfalls die Teilnahme an **Selbsthilfe-Gruppen** oder **psychotherapeutischen Gesprä-**



**chen** um die Eintragungen (positive Erlebnissen und Hindernisse) und eventuelle depressionstypische Selbstabwertungen („Was sind schon 15 Minuten laufen, andere laufen Marathon“) zu bearbeiten, hilfreich sein.

Beim Training gilt es besonders bei depressiven Patienten sowohl **Frustrationserlebnisse als auch Überforderung zu vermeiden**. Bis zum Abklingen akuter Symptomatik können zu Beginn zunächst regelmäßige Spaziergänge und leichte Lockerungsübungen als Einstieg dienen.

Vor (Wieder-) Aufnahme eines Trainings sollte in jedem Fall - und gerade bei Menschen die jahrelang keinen Sport betrieben haben - eine ausführliche ärztliche Eingangsuntersuchung erfolgen.

### **Kontakt:**

Helmut Platte  
Oberarzt  
Paracelsus Roswitha-Klinik  
Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 2a  
37581 Bad Gandersheim  
Tel.: 05382-917-248  
Fax: 05382-917-385  
E-Mail: Helmut.Platte@paracelsus-kliniken.de  
www.paracelsus-kliniken.de

## Trotz Einschränkung beweglich bleiben - Sportangebote für Menschen mit Behinderung in Göttingen



**Erik Kleinfeldt,**  
Selbsthilfe Körperbehinderter  
Göttingen e.V.



Beweglich bleiben – das ist für Menschen mit Behinderung keine Selbstverständlichkeit. Dabei muss die Bewegung nicht immer nur im körperlichen Sinne gemeint sein, Sport schult oft auch die geistige Beweglichkeit. Um

Kopf und Körper fit zu halten, bedarf es inklusiver Sportangebote, die auch Menschen mit seelischen, körperlichen oder Sinneseinschränkungen zugänglich sind. Ein kleiner – sicher nicht vollständiger – Überblick:

### **Move your body...**

Für Menschen mit Rhythmus im Blut sind die mehrfach im Jahr stattfindenden Tanz-Samstage in Göttingen womöglich genau das Richtige. Diese werden von den freischaffenden Tanzlehrerin Nadja El Eid und Bernd Knappe in Zusammenarbeit mit dem ASC Göttingen durchgeführt. Willkommen sind Interessierte „mit und ohne sichtbaren Einschränkungen“, die Lust auf Bewegung haben. Vorkenntnisse in Tanz oder Kontaktimprovisation sind nicht nötig. Tanz-Samstage starten morgens um 10 Uhr. Nach einer Einführung in den Ansatz der Kontaktimprovisation folgen Übungen zu Technik und Verständnis. Am Abend können sich die Teilnehmer jeweils im Rahmen einer gemeinsamen Jam-Session bei Live-Musik ausprobieren. Die Veranstaltung findet jeweils im barrierefreien ASC-Clubhaus an der Danziger Str. 21 statt. Leider werden die Termine jeweils nur mit kleinem Aufwand beworben. Ich würde empfehlen, auf der Facebook-Seite oder in den Räumen der EUTB (Gartenstraße 25) Ausschau zu halten, ob mal wieder ein solcher Workshop angekündigt wird. Die Veranstaltung ist mit ca. 40-70 EUR für den gesamten Tag (es gilt: Zahle was du dir leisten kannst) nicht ganz billig, man kann aber auch nur an einem halben Tag oder an der Jam Session am Abend teilnehmen – dies ist dann entsprechend günstiger. Anmeldung und Infos bei Nadja El Eid: elnadj@aol.com.

Die Turngruppe „Inklusives Sport und Spiel“ des ASC bietet vielseitige Bewegungseinheiten für Erwachsene mit Einschränkungen. Sie trifft sich Dienstags von 16:30 bis 18:00 Uhr in der Käthe-Kollwitz-Schule im Stadtstiege 15. Ansprechpartner bei Interesse ist Regine Bräuer, Tel.: 0551-51746483.

### **Inklusive Angebote für Schützen.**

Blinde Menschen sind laut der vereinseigenen Webseite beim Schützenclub KKS Grone e.V. an der richtigen Adresse. Dieser Verein bietet sehbehinderten Menschen mit dem Optronikschießen die Möglichkeit, voll ins Schwarze zu treffen. Der Zielvorgang erfolgt über akustische Signale, so dass der Schütze sich hier nicht auf seine Augen, sondern das Gehör verlassen kann. Informationen dazu sind auf der Webseite des Vereins unter <http://www.kksgrone54.de/schiessen-fuer-blinde.html> erhältlich. (Hinweis: Diese Infos sind im Netz recherchiert und nicht mit dem Verein KKS Grone persönlich noch einmal besprochen worden)

Der ASC Göttingen bietet auf seinem barrierefreien Groner Trainingsplatz am Lüttjen Steinsweg 1 die Möglichkeit zu "Inklusivem Bogenschießen". Trainiert wird jeweils am Montagabend, Schützen von 8 - 99 Jahre sind willkommen. Kontakt: Hartmut Stöpler, hartmutstoepler@gmail.com.



**Selbsthilfe  
Körperbehinderter  
Göttingen e.V.**

### **... am Ball bleiben...**

Fangen wir klein an: wer sich am Tischtennisball probieren möchte, für den hat der SC Weende eine inklusive Sportgruppe im Programm. Auch "Inklusive Turniere", die z.B. besonders gut für Rollifahrer geeignet sind, veranstaltet der Verein. Der Kontakt: Dr. Thomas Koch, Tel.: 0551-72425. (Hinweis: Diese Infos sind im Netz recherchiert und nicht mit dem Verein SC Weende persönlich noch einmal besprochen worden). Der Klassiker unter den Ballspielen – Fußball – bietet viele Möglichkeiten für Menschen mit Behinderung.

Beim RSV Göttingen 05 sind Kinder zwischen 6 und 11 Jahren in der „just for fun“- Gruppe jeden Donnerstagnachmittag gern gesehen. Die Gruppe ist inklusiv und nimmt bewusst nicht an Wettkämpfen teil. Infos erhält man per Mail

# Trotz Einschränkung beweglich bleiben - Sportangebote für Menschen mit Behinderung in Göttingen

bei Ralf Tarant unter: tarant@gmx.de oder per Handy unter Tel.: 0177-4757991.

Eine weitere Fußballgruppe - diesmal für Erwachsene - hat der SC Hainberg am Start. Jeden Donnerstagabend trainieren hier Menschen mit und ohne Behinderung, auch für Rollstuhlfahrer ist man offen. Kontakt: Stefan Kurth, Tel.: 01512-345 4451.

Ebenfalls von Herrn Kurth initiiert ist das "Inklusive Fußballcamp", welches jeweils im Spätsommer stattfindet. Hier können sich alle Interessierten Kicker anmelden. Infos unter der Webseite [www.inklusives-fussballcamp.de](http://www.inklusives-fussballcamp.de).

Rollstuhlbasketball bietet der ASC in der Sporthalle Geismar 1 jeweils Montag und Mittwoch abends an. Bei Interesse Kontakt mit Frank Hagedorn aufnehmen unter Tel.: 0176-52827172

Mit Bällen aller Arten ist die Ballsportgruppe des ASC zugange. Diese ist offen für junge Menschen mit unterschiedlichsten Beeinträchtigungen und trifft sich in der Halle des Hainberg-Gymnasiums. Ansprechpartnerin ist Regine Bräuer, Tel.: 0551-51746483

### Wie ein Fisch im Wasser...

Der ASC bietet zwei "integrative Schwimmgruppen" an. Kinder schwimmen mittwochs ab 18 Uhr in der Eiswiese und Erwachsene mit Beeinträchtigung können jeweils am Freitagnachmittag im Lehrschwimmbekken des Unisports ihre Bahnen ziehen. Voraussetzung ist jeweils die Schwimmfähigkeit, Kontakt über Kora Hönings vom ASC, Tel.: 0551-51746527

### Und außerdem?

- Jakolo, ein Tischspiel, bei dem man Scheiben über eine glatte Fläche auf ein Ziel hin schießen muss, richtet sich an Kinder und Erwachsene mit kognitiven Beeinträchtigungen. Immer Dienstag abends im ASC-Clubhaus. Auch hier ist Regine Bräuer, Tel.: 0551-51746483 die Kontaktperson.
- Kung Fu trotz körperlicher Beeinträchtigung wie z.B. fehlenden Gliedmaßen? Das geht beim ASC. Trainer ist Jago Neuparth, immer donnerstags ab 17:30 Uhr im ASC-Clubhaus. Infos gibt es bei Kora Hönings vom ASC unter Tel.: 0551-51746527
- Klettersport für Menschen mit Behinderung bietet der Deutsche Alpenverein (DAV) an. Im Som-



mer 2018 ist die Klettergruppe nach einem erfolgreichen Start in 2017 wiederbelebt worden. Allerdings wird die Fortsetzung der Gruppe immer halbjährlich neu geplant, weitere Termine für das Winterhalbjahr 2018/19 standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Daher bitten wir Sie, die Termine und weitere Informationen zum Klettern mit Behinderung der DAV-Webseite [www.davgoettingen.de/](http://www.davgoettingen.de/) zu entnehmen.

Ein kleiner Hinweis noch am Rande: diese Auswahl habe ich mit bestem Wissen und Gewissen und in der Regel in Rücksprache mit den entsprechenden Anbietern erstellt. Die Gruppen sind bewusst inklusiv geöffnet, aber natürlich ist es möglich, dass gewisse Sportarten nicht für alle Einschränkungen jeweils gleich gut geeignet sind. Hinzu kommt, dass Zahl und Zusammensetzung der Gruppen sich häufig ändert. Es ist also möglich, dass einzelne Angebote sich in ihrer Struktur verändern. Damit Sportangebote ausgebaut werden und nachhaltig bestehen bleiben, sind sie auf die dauerhafte Teilnahme von Menschen mit Behinderung angewiesen. Wer also Lust hat, trotz oder gerade aufgrund seiner Behinderung Sport zu treiben, ist herzlich eingeladen, die vorliegenden Angebote selbst zu nutzen und bekannter zu machen.

In Göttingen gibt es eine neue Beratungsstel-

### Kontakt:

Erik Kleinfeldt,  
Selbsthilfe Körperbehinderter Göttingen e.V.  
Neustadt 7, 37073 Göttingen  
Tel.: 0551- 547330  
E-Mail: [info@shk-goe.de](mailto:info@shk-goe.de)  
Internet: [www.shk-goe.de](http://www.shk-goe.de)

## Neue Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung stellt sich vor:



Linus Müthing (Berater), Silke Schmidt (Verwaltung), Kirsten Laser (Beratung und Koordination), Erik Kleinfeldt (Berater)

le, die Ergänzende Unabhängige Teilhabe-Beratungsstelle (EUTB).

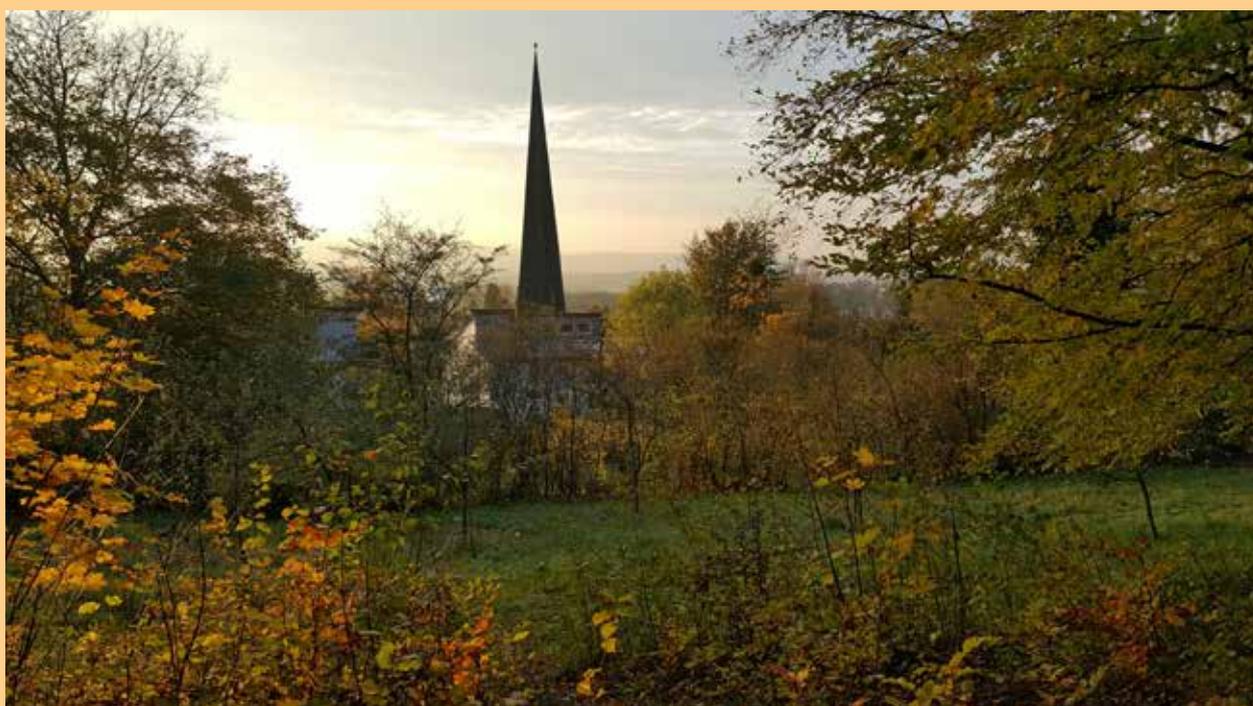
Beraten lassen können sich Menschen mit Behinderung, ihre Angehörigen und Institutionen. Die Beratungsstelle informiert über Angebote und Hilfen in Stadt und Landkreis, berät bei persön-

lichen Problemen, hilft bei Anträgen und unterstützt die Suche nach geeigneten Wohnformen, Tagesstruktur und Arbeitsmöglichkeiten. Beratungen sind in Göttingen möglich, aber einmal wöchentlich kann man sich auch in den Außenstellen beraten lassen.

Hier das Angebot der Beratungsstelle EUTB auf einen Blick:

- ▶ Göttingen, Gartenstraße 25, Beratung nach Vereinbarung
- ▶ Duderstadt, Kutschenberg 4, immer mittwochs von 12 bis 16 Uhr
- ▶ Hann. Münden, Ägidiiplatz 14, immer freitags zwischen 10 und 14 Uhr
- ▶ Osterode, Auenstraße 1, immer montags zwischen 10 und 14 Uhr.

**Alle Beratungstermine muss man vorher telefonisch unter Tel.: 0551-384200888 vereinbaren (Mo-Do, 9-12 Uhr). Die Beratung ist kostenlos.**



## "fit für pisa +" - Mehr Bewegung in der Schule



Im Jahr 2003 startete erstmalig das Schulsportprojekt „fit für PISA“ an vier Göttinger Grundschulen mit insgesamt 300 Schülern. Anlass hierfür war die Reduzierung des wöchentlichen Sportunterrichts von drei auf zwei Stunden. Zudem zeigte die damalige Studienlage, dass sich die Bewegungswelt der Kinder immer mehr zur Sitzwelt entwickelte. Kernpunkt des Projekts war somit die tägliche Sportstunde. Die wissenschaftliche Begleitevaluation zeigte, dass das Projekt organisatorisch ohne größere Probleme umgesetzt werden kann. Des Weiteren ließen sich positive Effekte im Bereich der motorischen Leistungsfähigkeit sowie des Selbstwertgefühls der Kinder nachweisen. Am Ende des Projekts waren zudem mehr als 70% der Kinder Mitglied eines Sportvereins. Bewegung wurde zu einem festen Bestandteil im Alltag der Kinder. Trotz aller positiven Effekte des Pilotprojekts „fit für PISA“ kam es in der Politik hinsichtlich des Schulsports zu keiner Änderung der Einstellung oder der Rahmenrichtlinien. Aus diesem Grunde entschlossen sich das „fit für PISA“-Team und der ASC 46 Göttingen zu einer Erweiterung des Projektes. „fit für pisa +“ lehnt sich an das Ursprungsprojekt „fit für PISA“ sowie an das Erfolgskonzept „Gesund macht Schule“ an (vgl. [www.gesund-macht-schule.de](http://www.gesund-macht-schule.de)). Das Nachfolgeprojekt wurde um die Module „Ernährung“ und „Patenarzt“ ergänzt. Mit Beginn des Schuljahres 2012/2013 ging „fit für pisa +“ an fünf Grundschulen mit insgesamt zwölf Klassen an den Start. Die teilnehmenden Schulen verpflichteten sich, mindestens zwei zusätzliche Sport- und Bewegungseinheiten in die Stundentafel zu implementieren. Im Vordergrund des Moduls „Ernährung“ steht

die spielerische und praktische Umsetzung ausgewählter Inhalte rund um das Thema Essen und Trinken. Neben einer gesundheitsförderlichen Auswahl an Lebensmitteln soll vor allem Freude am Essen vermittelt werden. Im Modul „Patenarzt“ übernimmt ein Arzt ehrenamtlich die Patenschaft für eine Klasse. Die Ärzte kommen aus unterschiedlichen Fachbereichen und sind unter anderem Kinderärzte, Sportmediziner, Gynäkologen oder Allgemeinmediziner. Ziel des Moduls ist die Vermittlung gesundheitlicher und medizinischer Themen. Über Klassenbesuche, Elternabende oder auch Praxisbesuche werden Kinder, Eltern und Lehrer eingebunden. Darüber hinaus haben die Kinder die Möglichkeit an verschiedenen Aktionen wie der Gesundheitswoche im Kauf Park oder am Frühjahrsvolkslauf teilzunehmen. Die er-



sten Klassen haben die Pilotprojektphase von vier Jahren inzwischen erfolgreich durchlaufen. „fit für pisa +“ ist in mehreren Grundschulen der Stadt Göttingen und des Landkreises Göttingen zu einem festen Bestandteil des zukünftigen Schulkonzepts geworden. Zurzeit nehmen 28 Klassen mit 490 Schülern am Projekt teil. Dies stellt für den ASC 46 Göttingen hinsichtlich Organisation und Logistik eine besondere Herausforderung dar. „Fit für PISA“ und „fit für pisa +“ wurden bisher ausschließlich durch Spenden finanziert, dabei soll die Arbeit der vielen Ehrenamtlichen bei diesen Projekten nicht unerwähnt bleiben. Es freut uns besonders, dass ab dem Schuljahr 2017/18 nunmehr auch der Landkreis Göttingen die regelmäßige finanzielle Unterstützung von „fit für pisa +“ mit in seinen Haushaltplan aufgenommen



**Freya Pense,** Sportwissenschaftlerin, asc-Kinderbetreuungs-gGmbH

**Autoren:** Dr. Thomas Suermann, Dr. Markus Röbl, Jörg Schnitzerling, Madeleine Hesse-Noll, Freya Pense

## "fit für pisa +" - Mehr Bewegung in der Schule

hat. Der Einsatz für mehr Bewegung in der Schule und Ernährungsbildung hat sich jedoch auch anderweitig gelohnt. Im Jahr 2016 erhielt „fit für pisa +“ die Auszeichnung „Wir sind IN FORM“ und ist nun Teil von „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ ([www.in-form.de/netzwerk/projekte/fit-fuer-pisa-plus/](http://www.in-form.de/netzwerk/projekte/fit-fuer-pisa-plus/)). Darüber hinaus wurde „fit für pisa +“ im Rahmen des Ideenwettbewerbs Verhältnisprävention ausgewählt und in die bundesweite Praxisdatenbank für Projekte zur Verhältnisprävention aufgenommen (<http://ideenwettbewerb.gvg.org/>

[fit-fuer-pisa-mehr-bewegung-in-der-schule/](http://fit-fuer-pisa-mehr-bewegung-in-der-schule/)). Der Wettbewerb wurde vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert.

### Kontakt:

Freya Pense  
Tel. 0551 / 517 46 683  
Email: [f.pense@asc46.de](mailto:f.pense@asc46.de)  
[www.fit-fuer-pisa.de](http://www.fit-fuer-pisa.de)



Ihre Fachklinik für Psychotherapie,  
Psychosomatik und Verhaltensmedizin

### Unsere Behandlungsschwerpunkte:

- Depressionen
- Angst-, Zwangs- und Posttraumatische Belastungsstörungen
- Stress-Erkrankungen, Burn-out-Syndrome
- Anpassungsstörungen
- psychosomatische Beschwerden, z. B. chronische Schmerzen, chronischer Tinnitus

### Unsere Leistungen:

- Psychosomatische Rehabilitation
- akute psychosomatische Behandlung, Aufnahme innerhalb einer Woche im Einzelzimmer

Unser ganzheitlich ausgerichtetes Therapiekonzept nach den aktuellen wissenschaftlichen Leitlinien umfasst neben der Psychotherapie mit verhaltenstherapeutischem Schwerpunkt auch

- aktivierende physio- und sporttherapeutische Behandlungen, Qi Gong, Yoga, Feldenkrais
- Kunst- und Ergotherapie
- Sozialberatung und Belastungserprobung

Viele Kostenträger übernehmen die Behandlung - Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne!

**Paracelsus-Roswitha-Klinik** · Chefarzt Dr. med. Martin Lison, MBA, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie  
Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 2a · 37581 Bad Gandersheim · T 05382 917-384 · F 05382 917-385  
[chefarztsekretariat.prk@paracelsus-kliniken.de](mailto:chefarztsekretariat.prk@paracelsus-kliniken.de) · [www.paracelsus-kliniken.de/roswitha-klinik](http://www.paracelsus-kliniken.de/roswitha-klinik)

## Selbsthilfe bei Rückenschmerzen durch Bewegung im Licht der neuen medizinischen Erkenntnisse



Wenn Rückenschmerzen länger als drei Monate anhalten, definieren Mediziner sie nicht mehr als akut, sondern als chronisch. Reinhard Schneiderhan, Präsident der deutschen Wirbelsäulenliga und Orthopäde, geht davon aus, dass es in Deutschland über 8 Millionen chronische Schmerzpatienten gibt, deren Leiden sich auf den Bewegungsapparat beziehen. Rückenschmerzen gehören auch zu den teuersten Leiden in unserem Land. Forscher der Universität Greifswald haben schon 2008 ermittelt, dass dadurch in Deutschland im Jahr über 50 Milliarden Euro an Kosten entstehen. Der aktuelle Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse spricht von 44 Millionen Fehltagen bei Berufstätigen wegen Problemen an der Wirbelsäule und am Rücken, 26 Millionen alleine wegen Rückenschmerzen.

Rückenschmerzen haben oft alltägliche Ursachen (z.B. nach Überlastung, nach emotionalen traumatischen Erlebnissen, nach Stresssituationen usw.). In vielen Fällen bilden sie sich ohne besondere Behandlung von alleine zurück, zumindest soweit, dass man bisherige Aktivitäten weiter ausführen kann. Mit der richtigen Behandlung geht es allerdings schneller und sie verschwinden nicht

nur, sondern nach Veränderung der Ursache, sind die Menschen auch besser auf die weiteren Belastungen vorbereitet.

Veränderungen, wie Gelenkarthrosen, Abnutzungen der Wirbelkörper oder der Bandscheibe, sind eine natürliche Folge des Alterungsprozesses und so normal wie graue Haare. Sie haben in der Regel keine schmerzverursachende Bedeutung. Diese Veränderungen sind zum Teil auch wieder regenerierbar.

Neueste Untersuchungen zeigen, dass Patienten mit schmerzhaftem Bandscheibenvorfall ebenfalls eine gute Heilungstendenz ohne Operation haben. Nur in ca. 5 % der Fälle ist eine operative Behandlung des Bandscheibenvorfalles notwendig. Weiter hat sich gezeigt, dass Schonung, Bewegungsmangel oder langanhaltende Bettruhe nicht zielführend ist, um Rückenschmerzen zu beseitigen. Sie können sogar zum weiteren Bestehen der Schmerzen beitragen. Was sich in unserer Arbeit auch gezeigt hat und jetzt auch von „Fachleuten“ so gesehen wird, ist, dass der Rücken für Bewegungen in alle Richtungen gebaut ist.

### Ursachen, Auslöser und Verstärker

Viele Patienten, die wegen Rückenschmerzen eine Behandlung aufsuchen, können keinen direkten Auslöser nennen, noch kennen sie die Ursachen. Sie haben bestenfalls eine Idee was die Verstärker sind: Bewegungsmangel, einseitige Belastungen, Fehlhaltungen (z.B. langes Sitzen, langes Stehen, Arbeiten in gebeugter Haltung), fehlender Ausgleich zu Alltag und Beruf, muskuläre Defizite der rumpfstabilisierenden Muskulatur. Ursachen sehen neuere medizinische Untersuchungen in Stress, in Konflikten, in Überforderungen in Beruf, Familie usw., in Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, in negativen Stimmungen (z.B. Angst, Depressionen).

### Chronifizierung und Schmerzgedächtnis

Wenn die Schmerzen nicht aufhören, dann kommt es zum Teufelskreis. Durch die Schmerzen kommt es zu Schonhaltungen, in denen möglichst wenig Schmerzen wahrgenommen werden. Dabei werden andere Teile der Wirbelsäule und der Muskeln überlastet. Diese reagieren wiederum mit Verspannungen und Reizungen.



**Joachim Wohlfeil**

Natürlich  
RückGrad e.V.

## Selbsthilfe bei Rückenschmerzen durch Bewegung im Licht der neuen medizinischen Erkenntnisse

Auch wenn die körperliche Ursache schon abgeklungen ist, kann das Nervensystem immer noch Schmerzen anzeigen, weil sich ein sogenanntes Schmerzgedächtnis ausgebildet hat. Deswegen sollte eine Behandlung so früh wie möglich beginnen, um die Patienten so schnell wie möglich schmerzfrei zu bekommen.



### Selbsthilfe durch Bewegen

Wenn die meisten Rückenschmerzen harmloser Natur sind (98 - 99 %), so sind sie doch oft äußerst schmerzhaft und beeinträchtigen stark unseren Alltag. Der richtige Umgang mit den Schmerzen kann die Leidenszeit verkürzen und die Schmerzen schneller verschwinden lassen. Folgende Empfehlungen ergeben sich aus neuesten internationalen Forschungsergebnissen.

Aktuelle Ergebnisse zeigten, dass Bettruhe von mehr als 1 – 2 Tagen nicht gut ist, denn: „Ein ruhender Rücken braucht irgendwann Krücken!“ Warum? Die Knochen verlieren an Stabilität. Die Muskeln werden schwach. Die Gelenke werden steif und unbeweglich. Sie verlieren ihre körperliche Ausdauerfähigkeit und werden antriebsarm. Es fällt ihnen immer schwerer, wieder aktiv zu werden. Nach einer kurzfristigen Bettruhe (1-2 Tage) bei starken Schmerzen, sollte man so schnell wie möglich wieder auf die Beine kommen! Besser sind kurze Ruheperioden im Liegen abwechselnd mit kurzen Spaziergängen. Bitte langsam die Belastung steigern und auf das Liegen weiter verzichten. Bitte nur extreme und schmerzhaft

Belastungen vermeiden. Grundsätzlich gilt: Bewegungen, die gut tun, sind zulässig.

### Verändere die Einstellung zu den Schmerzen!

Werden Sie zum BEWÄLTIGER und zum GESUNDHEITSBERATER.

Es ist zu empfehlen die täglichen Aktivitäten beizubehalten, allerdings sollten starke Belastungen vermieden werden. Werden Sie aktiver, beispielsweise mit Gehen, Laufen, Radeln, Schwimmen etc.. Jeder hat gute und schlechte Phasen. Eine vorübergehende Schmerzverstärkung bedeutet nicht zwangsläufig, dass das Kreuz wieder „ausgerenkt“ ist oder Sie wieder einen Bandscheibenvorfall haben. Tun Sie Dinge, die Ihnen früher Freude machten. Vielen Menschen hilft es, aktiv zu werden, Gesundheitsberater zu werden und somit sich selbst zu helfen und auch für andere da zu sein.

Die Ausbildung zum / zur GesundheitsberaterIn kann in einem 5-tägigen Seminar absolviert werden. Informationen hierzu sind über das Gesundheitszentrum Göttingen e.V. erhältlich.



### Kontakt:

Joachim Wohlfeil  
 Leiter der Akademie, Dipl. Rel. Pädagoge, Baubiologe, Privatdozent, Physiotherapeut, Massagetherapeut, Ermutiger, Gesundheitsberater, Ayurveda Practioner, Silva-Mind-Instructor, Fachbuchautor  
 joachim@rueckgrad.com  
 Tel.: 0163-1731823  
 www.rueckgrad.de



## Positive Auswirkungen von Lungensport auf die Gesundheit bei Erkrankungen der Atemwege

Wissenschaftliche Studien haben längst belegt: Körperliche Aktivität ist ein wichtiges, nicht nur begleitendes Element bei der Behandlung von Lungenerkrankungen wie Asthma oder COPD. Sie erhöht die Leistungsfähigkeit der Betroffenen und kann damit auch deren Belastbarkeit und Lebensqualität verbessern.



Obwohl es sich hier um gesicherte Erkenntnisse handelt, besteht doch weithin ein großer Aufklärungs- und hinsichtlich der praktischen Umsetzung auch ein erheblicher Nachholbedarf. Das wurde uns bewusst, als wir vor einiger Zeit auf Anregung der Göttinger „Selbsthilfegruppe Lungenemphysem COPD“ damit begannen, im Verein ernsthaft über ein Lungensportangebot nachzudenken. Wir stießen auf manche Zweifel. Dabei ging es gar nicht einmal so sehr um organisatorische Probleme, sondern um viel Grundsätzlicheres – um Bedenken, die von Außenstehenden, aber auch von Betroffenen selbst immer wieder vorgebracht werden: „Lungenkrank ... und trotzdem Sport? Geht das überhaupt?“

Diese Skepsis ist nur allzu verständlich. Vielleicht hat der eine oder andere schon einmal die Leiden eines Menschen mit ansehen müssen, dem aufgrund seiner fortgeschrittenen Lungenerkrankung praktisch jeder Schritt zu viel und jeder Weg zu weit war. Sport erscheint da geradezu als Utopie. Und Hand aufs Herz: Wer von uns, auch unter den Gesünderen, Starken und Kräftigen, schaltet nicht zurück, wenn ihn ein Wehwehchen plagt? Es ist die Natur selbst, die hier ein Zeichen und oft genug eine Schranke setzt. Wem das Knie schmerzt,

tritt vorsichtiger oder lieber mehr mit dem anderen Bein auf oder schraubt seinen Aktionsradius auf ein Minimum herab.

Bei Lungenkranken zeigt sich als Warn- und Leitsignal die Luftknappheit. Sie kann bis zur Atemnot gehen und zwingt automatisch zur Schonung und Vermeidung von Anstrengung. Doch dieser Rückzug ruft genau jene Beschwerden hervor, die ihn provoziert haben. Er verstärkt sie sogar. Muskeln, die nicht arbeiten, verkümmern. Herz und Kreislauf werden beeinträchtigt. Koordinative Fähigkeiten schwinden rapide. Auch die Psyche leidet. Dies alles wiederum begünstigt weiteren Bewegungsmangel und führt zu noch mehr Luftproblemen, zumal ja auch die Atemmuskulatur vom Schwund betroffen ist. So entwickelt sich eine Teufelsspirale, an deren Ende Siechtum und Tod stehen.

Dieser Mechanismus kann jedoch durchbrochen werden. Als sehr wirksames Mittel hat sich wie bei vielen anderen Krankheiten gezieltes Training erwiesen, am besten in der Gruppe, weil damit der sozialen Isolation, die den meisten durch ihre Einschränkungen zunehmend droht, begegnet wird. Schon der Zwang, sich wenigstens einmal pro Woche aufmachen zu müssen, erweist sich oft als sehr heilsam. Die Übungen in einer Lungensport-



gruppe, die von einem/r speziell dafür ausgebildeten Trainer/in angeleitet werden, sind ganz auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten. Jeder wird gefordert, aber niemals über das Maß des ihm Zutraglichen hinaus.



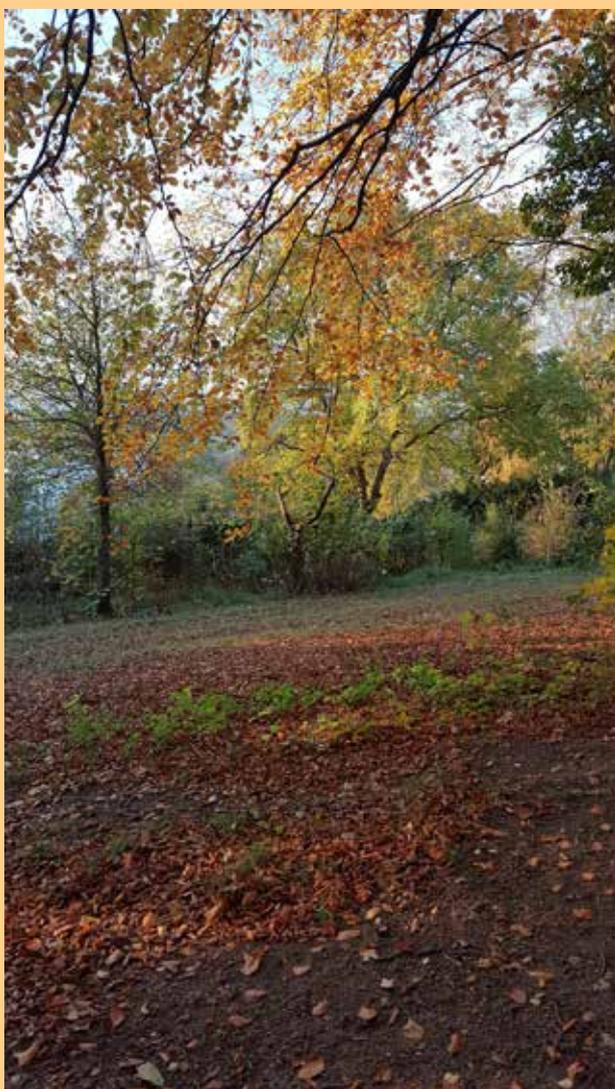
**Franziska Hoffmann**  
Übungsleiterin für Rehasport



**Karl-Heinz Bsufka**  
Stellvertr. Vorsitzender TWG 1861

## Positive Auswirkungen von Lungensport auf die Gesundheit bei Erkrankungen der Atemwege

Begonnen werden die Übungseinheiten im Lungensport mit einer Aufwärmphase, die verschiedene Geh- und Mobilisationsübungen beinhaltet, um die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System auf die körperlichen Anforderungen der anschließenden Sportübungen vorzubereiten. In der darauffolgenden Kräftigungsphase werden vor allem die Atemhilfsmuskeln, die neben dem Zwerchfell bei der Ein- und Ausatmung helfen, trainiert.



Hierbei wird besonders darauf geachtet, dass die Bewegungskörperausführung vom Atemrhythmus bestimmt wird. Im Anschluss an die Kräftigung findet ein Beweglichkeitstraining statt, bei dem die Brustkorbbeweglichkeit im Mittelpunkt steht, da diese Voraussetzung für eine ökonomische und effektive

Atmung ist. Zum Abschluss der Übungsstunde werden verschiedene Entspannungstechniken über die Atemwahrnehmung geübt, die Muskulatur gelockert sowie die Atmung und das Kreislaufsystem normalisiert.

Es ist selbst für Kundige verblüffend zu sehen, wie positiv sich dies alles bei regelmäßiger Teilnahme auswirkt. Gewiss sind viele nach einer solchen Stunde „geschafft“, aber auch glücklich und zufrieden. Sie kommen immer und vor allem regelmäßig wieder. Die Besuchsfrequenz ist teilweise höher als bei herkömmlichen Sportangeboten. Nach einer gewissen Zeit berichten die meisten, dass sie belastbarer geworden seien – auch und gerade gegenüber den Anforderungen des Alltags. Ihre Lungenfunktion habe sich gebessert, das Atmen falle leichter. Da die körperliche Konstitution insgesamt profitiere, sinke die Anfälligkeit für Infektionen, was die zugrundeliegende Krankheit der Atemwege im Zaume halte, also ihr Fortschreiten verlangsamt.

Wer am Lungensport teilnehmen möchte, benötigt lediglich eine Verordnung des Haus- oder (meist) des Facharztes. Damit geht der/die Patient/in zur Krankenkasse, um sich die Übernahme der Kosten bescheinigen zu lassen. Angaben zu bestehenden Lungensportgruppen in der Region finden sich im Lungensport-Register unter: [www.lungensport.org](http://www.lungensport.org). Der Turn- und Wassersportverein Göttingen von 1861 e.V. betreibt mittlerweile vier Gruppen.

### Kontakt:

Auskünfte bitte anfordern per Mail unter: [karl-heinz.bsufka@twg1861.de](mailto:karl-heinz.bsufka@twg1861.de) oder telefonisch unter Tel.: 0151-17240895

## Sport ist oft die beste Medizin



Anders als unsere Vorfahren müssen wir nicht mehr kilometerlange Strecken und Gefahren zur Nahrungssuche auf uns nehmen, sondern sind in der Regel einfach gut versorgt. Für unseren bequemen Lebensstil ist jedoch unser Körper gar nicht ausgelegt. Die Folge sind Zivilisationskrankheiten und chronische Erkrankungen. Sport ist oft die beste Medizin. Bewegung unterstützt das Wohlbefinden und die Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Wer sich bewegt wird weniger krank und denkt positiver. So ist körperliche Bewegung der Gesundheit zuträglich und kurbelt bei vielen chronischen Erkrankungen die Selbstheilungskräfte des Körpers an.

Es ist nie zu spät damit anzufangen.

Hier ein paar gute Gründe für den Start:

- ▶ der menschliche Körper bildet bei sportlicher Aktivität vermehrt körpereigene Opioide (Endorphine), diese sorgen für ein Wohlfühlgefühl und eine gute psychische Balance.
- ▶ Sport steigert das Adrenalin, welches viele Funktionen im Körper hat. Eine dieser Funktionen ist die Minderung einer übermäßigen Sekretion von Histamin. Dies ist wichtig bei der Verhinderung von allergischen Reaktionen oder z. B. Asthma.
- ▶ Körperliche Aktivität stärkt die Knochen und Bänder. Es hilft somit bei Osteoporose und schützt vor Verletzungen.
- ▶ Bereits kurze Spaziergänge morgens und abends unterstützen die Fettverbrennung und vermindern die Ablagerung von Cholesterin. Die Herz-Kreislauf-Funktion wird unterstützt.
- ▶ Bewegung kann helfen den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten und kann die benötigte Menge an Insulin bei Diabetes reduzieren.



- ▶ Die gesamte Muskulatur wird gestärkt und trainiert, dies wirkt sich nicht nur auf den gesamten Stützapparat positiv aus, sondern auch auf den Blutdruck, den Stoffwechsel von Vitaminen und Mineralstoffen, die Fettverbrennung (auch im Ruhezustand) und die gute und rasche Versorgung des ganzen Körpers mit Blut.

Von vielen dieser positiven Eigenschaften können wir uns jeden Tag in unserem Sportverein überzeugen, z.B. wenn wir sehen, wie glücklich Teilnehmer aus einem Kurs kommen oder wie sich bei Mitgliedern nach einiger Zeit der Gesundheitszustand verbessert, was sowohl an ihrer körperlichen Verfassung als auch an ihrer Ausstrahlung ersichtlich wird. Besonders deutlich wird das im Bereich des Gesundheitssports. Hier starten Teilnehmer häufig durch eine ärztlich verschriebene Verordnung und kommen damit zum allerersten Mal mit Sport in Kontakt. Dadurch finden sie einen Einstieg in die Bewegung, Alter spielt hier gar keine Rolle. Wir als Institution möchten dabei den Weg von einer ärztlich empfohlenen Bewegung zur Prävention oder Rehabilitation, zu einer eigenverantwortlichen dauerhaften Teilnahme an Sportprogrammen auf-



**Frau Klingelhöller,**  
Gesundheitsbüro,  
ASC Göttingen

## Sport ist oft die beste Medizin

zeigen, sowie das Interesse und den Spaß am Aktivsein wecken.

Gerade für ältere Menschen spielt es eine nicht unbedeutende Rolle, neue Sozialkontakte zu knüpfen oder zu pflegen. Viele Gruppen finden sich und bleiben in ihrer Form über Jahre bestehen.

Wir möchten den Kreis von der Physiotherapie, über den Sport mit ärztlicher Verordnung bis hinein in den Vereinssport schließen und die Teilnehmer und Mitglieder über den kompletten Bereich der Prävention, Prähabilitation, Rehabilitation und Nachhaltigkeit begleiten.

### Kontakt:

Gesundheitsbüro ASC Göttingen  
telefonisch montags bis donnerstags  
10.00 bis 12.00 Uhr

Tel.: 0551-51746401

mail: [gesundheit@asc46.de](mailto:gesundheit@asc46.de)

persönlicher Termin nach Vereinbarung



**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](mailto:Rinkleff@t-online.de) • [www.plocher-krebeck.de](http://www.plocher-krebeck.de)

## Taiji Quan und Qi Gong Chinesische Bewegungskünste im Westen

*Ich bleibe stehen und schaue ...,*

*langsame, ästhetische, fließende, oft einfach wirkende und dann wieder undurchsichtig komplexe Bewegungen im Cheltenham-Park*

...  
*da macht jemand „Taidshi“!*

### Was ist Taiji Quan und was ist Qi Gong?

Die Bremer Taiji Quan- und Qi Gong-Lehrerin Christel Proksch drückte es im Alter von 80 Jahren so aus:

*„Taiji Quan und Qi Gong sind Geschwister gleicher Eltern – der chinesischen Kultur – wobei die Übungen*



*des Qi Gong erheblich früher geboren worden sind. Und wie das mit Geschwistern zu sein pflegt, haben sie sich in unterschiedliche Richtungen hin entwickelt. Sie sind im Laufe von Jahrhunderten aber so ähnlich geblieben, daß die geschwisterliche Ähnlichkeit immer noch unübersehbar ist ...“*

Bereits im Jahr 380 v.Chr. zeigt ein Gürtelanhänger aus Jade eine Qi Gong-Übungsanleitung in 45 Schriftzeichen. Seitdem hat sich eine große Vielfalt von Übungsverfahren ausgebildet – von Stärkung der Kampfkraft über moralisch-ethische oder spirituelle Schulung bis hin zu Methoden der Ärzte, um sich selbst gesund zu erhalten oder therapeutisch gezielt verordnete Übungen.

Qi Gong-Kurse in Deutschland geben meist ausgleichende und stärkende Bewegungen zur Förderung der Lebensqualität und Gesunderhaltung weiter.

Für diese Jahrhunderte alten Übungstraditionen wurde 1953 der Sammelbegriff „Qi Gong“ durch die Volksrepublik China eingeführt. „Gong“ meint Methode, Übung, Arbeit, langes Bemühen. „Qi“ ist einer der schillerndsten Begriffe der chinesischen Sprache. Wörterbücher führen über 20 verschiedene Bedeutungen für das Schriftzeichen „Qi“ auf – von Geruch, Charakter oder Lebendigkeit eines Menschen über Kraftempfinden bis zu den Antriebskräften der Welt. Qi ist in der chinesischen Kultur tief verwurzelt: Architekten bauen Häuser so, dass der Qi-Fluß der Landschaft nicht gestört wird, Maler versuchen das Qi eines Tieres abzubilden, Ärzte versuchen die Stockung des Qi im Körper zu beseitigen...



**Christian Auerbach,**  
DAO-Schule  
Göttingen

### Ich übersetze Qi Gong gern als „Methoden zur Pflege des Lebenskräfte“

Sagen zur Entstehung des Taiji Quan führen in daoistische Klöster der Wudang-Berge im 12. Jahrhundert; historisch nachvollziehbar begann General Chen im Jahr 1630, seine Erfahrung mit Meditation, Gesundheitsübungen und Kampf als Übungssystem weiterzugeben, das später Taiji Quan genannt wurde.

„Taiji“ bedeutet „Firstbalken oder oberstes Lebensprinzip“. Damit ist das ständige Zusammenwirken zweier Kräfte gemeint, die sich ständig neu aufeinander beziehen. Die Kräfte werden auch Yin und Yang genannt; ohne ihr Wechselspiel entsteht nach Ansicht der chinesischen Tradition kein Leben.

„Quan“ meint geschlossene Hand, Faust oder Übungssystem für Kampf und Selbsterhaltung mit der Hand. Kurz also:

### „Kampfkunst / Selbsterhaltungskunst nach dem obersten Lebensprinzip“.

Trotz seiner Entstehungsgeschichte als Kampfkunst wird Taiji Quan nicht zu Unrecht als eine Art Qi Gong gesehen.

Solange im Taiji Quan Übungen allein gemacht werden, basieren sie auf denselben Erkenntnissen im Umgang mit dem eigenen Organismus – mit den für eine Kampfkunst typischen Erforder-

## Taiji Quan und Qi Gong Chinesische Bewegungskünste im Westen

nissen an Präzision, Timing, Körperstruktur und Intention.



Mit der Zeit kommen Partnerübungen hinzu, die sogenannten „Spürenden Hände“, in denen die Wahrnehmungsschulung auf den Partner ausgedehnt wird, sowie darüber hinaus führende Übungen.

Im Qi Gong bin ich mehr auf mich selbst bezogen, die Qi Gong - Frage lautet  
*„Wie reguliert sich mein Körper / mein Qi bei Störungen der Balance?“*

Die Taiji Quan - Frage ergänzt:  
*„Wie gehe ich mit mir, meinem Gegenüber und meiner Umwelt um, besonders wenn ich angegriffen werde?“*

Gemeinsam ist beiden die Idee des Umgangs mit sich selbst, die Sicht auf den Menschen und die Gesunderhaltung des Organismus.

Der bekannte Taiji Quan-Lehrer Prof. Zheng Man-qing sagte, der wichtigste Grund Taiji Quan zu lernen, sei:

*„daß wenn du endlich zu einer gewissen Einsicht gelangt bist und verstehst, worum es im Leben geht, dann noch etwas Gesundheit geblieben ist, um es zu genießen.“*

Unsere Qi Gong-Lehrer Prof. Cong Yongchun und Prof. Lin Zhongpeng drücken das Ziel ähnlich aus:  
*„Die Aktivitäten des Späten Himmels ordnen, die Aktivitäten des Frühen Himmels stützen, damit der Mensch die volle Zahl der ihm bestimmten Jahre ohne Bitterkeit leben kann.“*

Man sollte die im Lebenslauf erlernten und erworbenen („Später Himmel“) Haltungs- und Verhaltensmuster so ordnen, daß der ursprüngliche Lebensimpuls des Organismus („Früher Himmel“) in seinen vielfältigen Lebensprozessen - von Stoffwechsel über Selbstheilungskräfte bis Bewegungskoordination - unterstützt wird.

Anders ausgedrückt, soll der menschliche Organismus in Körper und Bewußtsein so geschult werden, dass sich die natürlichen, biologischen, „instinktiven“ und organismischen Gesetzmäßigkeiten entfalten können.

Die Fähigkeiten des Organismus werden beachtet, als lebensspendend anerkannt und unterstützt, - von Biorhythmen bis hin zur Aufrichtung - ohne von widrigen, im Laufe des Lebens erworbenen Lebensmustern, Ängsten, einschränkenden Verhaltensregeln oder körperlichen Verkrampfungen behindert zu werden.

Damit ließe sich den meisten Störungen der Qualität menschlichen Lebens („Bitternis“) gegensteuern und ein zufriedenes Leben bis ins Alter hinein erreichen.

**Taiji Quan und Qi Gong sind also zwei im Kern sehr verwandte Geschwister mit unterschiedlichen Schwerpunkten.**

Oft kommen Menschen, die sich unwohl fühlen oder bereits erkrankt sind, mit Qi Gong zuerst in einem Präventionskurs oder in einer Reha-Klinik

## Taiji Quan und Qi Gong Chinesische Bewegungskünste im Westen



in Kontakt, um sich Linderung zu verschaffen. Über einfachere Bewegungen des Qi Gong kommen sie schnell in ein Gespür für sich selbst und erleben darin einen freundlich-achtsamen entspannten Zugang zum eigenen Körper und zu sich selbst.

Leute, die Spaß an kniffligeren Aufgaben in der Bewegungskoordination haben oder von anderen Sportarten her kommen, finden oft leichter den Zugang zum Taiji Quan.

In beidem werden Körperhaltung und Bewegung intensiv geschult – und das entsprechend den neuesten Erkenntnissen der Faszienforschung.

Grundsätzlich geht es darum, in Bewegung und Haltung alles Zusammengezogene, Verhärtete zu lösen und den gesamten Körper elastisch und beweglich zu machen. Dazu werden in langsamen und achtsamen Bewegungen Muskeln losgelassen und das gesamte myofasziale Gewebe, also Bindegewebe und Muskeln, in Dehnungsspannung versetzt. Dies gelingt in einer den Gelenksformen und Muskel- und Sehnenwicklungen entsprechenden optimalen Ausrichtung der Knochen. Bewegungen werden in Spiralen, Bögen und Wellen so geführt, daß die Elastizität des Gewebes gefordert ist und auf sanfte Art kontinuierlich Verspannungen gelöst werden. Vom Körperschwerpunkt im Beckenraum ausgehend werden alle Bewegungen koordiniert, so daß ein organischer Bewegungsablauf entsteht.

Die üblichen Anspannungen, besonders im Schulter- und Lendenwirbel-Bereich überwinden Taiji Quan- und Qi Gong-Lernende meist nach einiger Zeit und können sich dann intensiver dem inneren Gespür, der Geschmeidigkeit in der Bewegungskoordination und dem Gleichgewicht widmen. Dabei lassen sich die Anforderungen gut dosieren, so dass sowohl durchtrainierte Sportler als auch ältere Menschen mit Bewegungseinschränkungen von den Übungen profitieren.

### **Unterm Strich:**

Taiji Quan und Qi Gong stammen zwar aus einem ganz anderen Kulturkreis, doch durch ihre allgemeingültigen Trainingsprinzipien und die Vielfalt der Übungsmöglichkeiten bieten sie ein hilfreiches achtsames Bewegungs- und Haltungstraining.

Es geht im Taiji Quan und im Qi Gong darum, die natürlichen Bedingungen des Organismus kennenzulernen - die angeborenen Notwendigkeiten und das sie Unterstützende.

Sich dementsprechend zu schulen kann Zufriedenheit und Glück ins Leben bringen.

So kann man im Taiji Quan und Qi Gong durchaus Sebastian Kneipp zustimmen:

**„Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht, das Notwendige, Nützliche und Heilsame mehr und mehr sich anzueignen.“**

### **Kontakt:**

Christian Auerbach  
Dao-Schule,  
Bühlstr. 18, Ecke Theaterplatz,  
37073 Göttingen.

E-Mail: [c.auerbach@dao-schule.de](mailto:c.auerbach@dao-schule.de)  
Internet: [www.dao-schule.de](http://www.dao-schule.de)  
Tel.: 05594-261

## Biodanza – der Tanz des Lebens



Biodanza ist eine heilsame Methode, um über Tanz und Bewegung, Musik, Begegnung und Miteinander das eigene Potenzial voller zu entfalten, Mut zur Verwirklichung der eigenen Träume zu finden und damit ein gesünderes, glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Was ist Biodanza? (bios = Leben / danza = Tanz: Tanz des Lebens)

Biodanza wurde vor ca. 50 Jahren von dem chilenischen Soziologen, Anthropologen und Psychologen Prof. Rolando Toro entwickelt.

Es ist eine Methode, über den Tanz, die Musik und die Begegnung in der Gruppe die Potenziale des Menschen zu entwickeln und zu integrieren. Durch Bewegung und Tanz, verschiedene Kontaktzeremonien und Rituale werden in Biodanza die gesunden, kraftvollen Anteile in uns gestärkt: unsere Vitalität und Lebensfreude, unsere Kreativität und Fähigkeit zum Genuss am Leben, unsere Affektivität und Kommunikationsfähigkeit sowie unsere Verbindung mit der Natur und dem Universum.

Tanz war zu allen Zeiten für den Menschen ein fundamentales Ausdrucksmittel und Medium für Heilungs- und Integrationsprozesse. Biodanza greift sowohl ursprüngliche Tanzformen der Naturvölker als auch neuere Tendenzen vom „Tanz als der natürlichen Sprache der Seele“ im 20. Jahrhundert wieder auf, integriert sie und entwickelt sie weiter. Biodanza verbindet Tanz wieder mit dem ursprünglichen Leben und schafft auf diese Weise einen Raum, in dem wir unsere Gefühle und unseren Körper wieder wahrnehmen können. Durch die Verbindung mit unserem tiefsten Wesen, un-

serer Intuition, unseren Träumen und Sehnsüchten können wir alte, innere Strukturen auflösen, die uns daran hindern, uns in dieser Welt voll auszudrücken und Gesundheit, Glück und Erfüllung zu erfahren.

Vor allem als therapeutisches Verfahren hat sich Biodanza immer weiter entwickelt und seit vielen Jahren bewährt (Prävention / Rehabilitation), besonders im Zusammenhang mit psychosomatischen Erkrankungen (auch und besonders in



der Onkologie und bei vielen Erkrankungen des Immunsystems).

In Biodanza können sich Menschen in einem geschützten Rahmen begegnen, Neues ausprobieren, d.h. eigene Grenzen überschreiten und so zu einem umfassenderen Ausdruck ihrer eigenen Individualität gelangen: „Biodanza hilft uns, unser Leben besser zu gestalten, unsere Potenziale zu entfalten, unsere Möglichkeiten und Träume zu realisieren.“ (C. Arrieta)

Immer häufiger wird Biodanza in der ganzheitlichen Medizin angeboten und ist in vielen Kliniken bereits fester Bestandteil des dortigen Therapieangebots. Die heilsame Wirkung wurde inzwischen in verschiedenen Studien, Büchern und Filmen dokumentiert und belegt.

Biodanza verhilft uns zu mehr Gesundheit, Erfüllung und Lebensglück.

### Kontakt:

Name und Anschrift sind der Redaktion bekannt.

## „Bewegt leben“

Mit *„bewegt leben“* verbinde ich, mich im Fluss des Lebens mit zu bewegen. Dabei mich selbst zu spüren, mit meinen Bedürfnissen, Wünschen, Aufgaben und Pflichten. Es bedeutet für mich, in Einklang mit mir selbst zu sein, mit meinen Beziehungen und meiner Umwelt.



### **Bewegt leben und Meditation**

Viele Menschen der modernen Gesellschaft sind in beruflicher oder privater Hinsicht den unterschiedlichsten Stressfaktoren ausgesetzt. Sie finden wenig Möglichkeiten der Ruhe und Erholung, was häufig psychosomatische Erkrankungen hervorruft.

Obwohl die meisten Menschen nach mehr Wohlbefinden, mehr Frieden und Glück streben, entfernen sich viele davon.

Jegliche Meditationsformen beinhalten zwei zentrale Aspekte, Aufmerksamkeitssteuerung und Emotionsregulation. Diese begünstigen innere Ruhe, Stressabbau, Zufriedenheit und Selbstvertrauen. Die vielfältige Wirksamkeit ist mittlerweile durch diverse Studien belegt worden. Zum Beispiel sei erwähnt Prof. Jon Kabat-Zinn, Meditationslehrer und Gründer der Stress Reduction Clinic in Massachusetts (Gesund durch Meditation, 2013) der belegt, dass die meist vernachlässigte Körperwahrnehmung durch Meditation verbessert wird und uns einen neuen Zugang zur „Weisheit des Körpers“ eröffnet.

### **Was geschieht genau während man still sitzt und meditiert?**

In den meisten Meditationstechniken wird die Atmung als Beobachtungsobjekt und als Anker für die Aufmerksamkeit verwendet. Mit Disziplin richtet man den Fokus auf das Hier und Jetzt und trainiert dabei systematisch den Geist.

Damit verlangsamen sich auf der geistigen Ebene die Hirnwellentätigkeiten, die Signale von Entspannung werden ausgesendet. Durch kontinuierliche Praxis entfaltet sich eine erweiterte Wahrnehmung der Körperempfindungen. Diesem Prozess folgt ein verfeinertes emotionales Gespür, was sich vorteilhaft auf Denk- und Entscheidungsprozesse auswirkt. Geistige Entspannung und erhöhte Sensitivität eröffnen die Möglichkeit, alltägliche Ereignisse mit mehr Ruhe und Genauigkeit zu betrachten.

Belastende Gedanken über Vergangenes oder Zukünftiges und Bewertungen verlieren ihre Kraft. Wir lernen, unbewusste Automatismen zu unterbrechen, verbinden uns mit unseren inneren Ressourcen und stärken unser Selbstbewusstsein.

### **Bewegungsmeditationen**

Neben der Sitzmeditation sind Methoden mit Bewegung aus verschiedenen Traditionen bekannt, z. B. die Gehmeditation, das Tai Chi und Qi Gong oder Yoga. Prinzipiell könnte man sagen, dass all diese Bewegungsübungen unsere Lebensenergie in gleichmäßiges Fließen bringen und Körper, Geist und Seele als Einheit erlebbar machen sollen. Die meditativen Übungen fordern unsere Aufmerksamkeit und es werden beide Gehirnhälften aktiviert.

Wir werden sensibilisiert, unsere körperlichen Empfindungen und Signale differenziert wahrzunehmen. Angestaute Spannungen in den Muskeln lösen sich, wir fühlen uns leichter und kraftvoller. Alle Meditationstechniken unterstützen die Zentrierung in sich selbst, das Ankommen in die eigene Mitte. Von hieraus in Bewegung zu sein bedeutet, aus einem Zustand von Wohlbefinden und Frieden zu agieren, im Einklang mit sich selbst und der Umwelt.



**Anna Rita Cozzetto,**  
Heilpraktikerin,  
Herz- und Seelenpfad

#### **Kontakt:**

Herz und Seelenpfad / Institut für alternative  
Psychotherapie und spirituelle Heilkunde  
Premadhi Anna Rita Cozzetto &  
Sandra Sørensen  
Heilpraktiker-Team Psychotherapie  
Tel.: 0176-8000 8634 / Tel.: 0176-8205 8747  
[www.herz-und-seelenpfad.de](http://www.herz-und-seelenpfad.de)

## Bewegung bei Parkinson

Mehr Lebensqualität durch regelmäßige Bewegung - Bewegung ist Leben. Der Autor des folgenden Berichtes ist an Morbus Parkinson erkrankt. Im Jahr 2010 hatten Neurologen seine Krankheit diagnostiziert. Diese Nachricht deutete darauf hin, dass sich das Leben des betroffenen Patienten in den kommenden Jahren durch das Voranschreiten der Krankheit gravierend verändern würde. Beim Zusammentreffen bzw. beim Erfahrungsaustausch mit Personen, die schon länger mit dieser Krank-



heit lebten, wurde dem Patienten bewusst, dass viele Pläne, die er in der bevorstehenden Lebensphase des Ruhestands verwirklichen wollte (der Autor ist seit 1. April 2018 Rentner) voraussichtlich nicht mehr umgesetzt werden können. Sportliche Aktivitäten, Reisen in ferne Länder, Wanderungen, Fahrradtouren, Gartenarbeit und vieles mehr ... Sollte all das nur noch sehr eingeschränkt möglich sein? Im Rahmen der weiteren Entwicklung der Krankheit können sich verschiedene Symptome verstärken.

**Doch es besteht kein Grund, an dieser Situation zu verzweifeln.** Wer in seinem Lebensstil Anpassungen vornimmt, für viel Bewegung und ausgewogene Ernährung sorgt, hat gute Chancen langfristig gut beweglich zu bleiben. Für körperliche Aktivität ist es also nie zu spät. Durch einen aktiveren Lebensstil mit körperlicher Betätigung kann man es schaffen, über einen längeren Zeitraum die gute Beweglichkeit aufrecht zu halten. Der Lohn für die regelmäßigen Bewegungsübungen ist mehr Lebensqualität. Selbst wenn man erst im Alter von 60, 70 oder 80 Jahren mehr auf Sport und Bewegung setzt, lohnt sich diese Investition für das weitere Leben. Aktivitäten in einer

Gruppe bieten zudem eine gute Gelegenheit zur Pflege sozialer Beziehungen. Denn Kommunikation ist wichtig. Die Aufforderung, die wir mit diesen Erkenntnissen verbinden können, lautet zum Beispiel: „Den Fahrradsattel im Alter möglichst weitgehend gegen die Fernsehcouch eintauschen.“ Diese Aussage gilt natürlich nicht nur für das Fahrradfahren, sondern für alle Sport- und Bewegungsformen.

„Bewegung erhalten und verlorengangene Beweglichkeit wieder herstellen“: „Der Spiegel“ berichtete im Leitartikel der Ausgabe 1/2018 **„Wer sich genug bewegt und ausgewogen ernährt, lebt bis zu 17 Jahre länger.“** Dieser im Rahmen von Studien belegte Grundsatz gilt in vielen Fällen auch für chronisch kranke Personen. Deshalb ist ein individuell definiertes Bewegungsprogramm, bestehend aus einem Bewegungs-Mix, die ideale Ergänzung zur medikamentösen Behandlung. Werfen wir einen Blick auf den wöchentlichen Trainingsplan und weitere regelmäßige Aktivitäten unseres Parkinson-Patienten:

### Trainings- und Bewegungsplan eines Parkinson-Patienten:

**Montag**, 9.00 Uhr - 9.30 Uhr, Krankengymnastik in physiotherapeutischer Praxis, spezielle Dehnungsübungen wegen Rückenschmerzen (Fortsetzung zu Hause) - ärztl. verordnet -

**Montag**, 18.30 Uhr - 19.45 Uhr, TaiChi: Stehende Säule, Seidenübung, 19er-Form

**Dienstag**, vormittags, Gartenarbeit / Hausarbeit, z. B. Rasen mähen, Reinigung

**Dienstag**, 17.00 Uhr - 18.15 Uhr, TaiChi: 19er-Form / 75er-Form

**Mittwoch**, ganztägig, Einkäufe und sonstige Termine (möglichst per Fahrrad),

**Donnerstag**, 11.15 Uhr - 12.00 Uhr, Gymnastik für Parkinsonpatienten in der UMG-Schule für Physiotherapie Humboldtallee 11, 2.OG

**Donnerstag**, 20.00 Uhr - 21.15 Uhr, TaiChi: 75er-Form

**Freitag**, vormittags, Intensivgymnastik (ca. 30 Min., zu Hause)

## Bewegung bei Parkinson

**Sonnabend oder Sonntag**, evtl. kleine Fahrradtour (im Sommer bis 60 km) bzw. Wanderung oder Intensivgymnastik (abhängig vom Wetter). Unser Trainings- und Aktivitätenplan orientiert sich an einer individuell festgelegten Musterwoche. Bei Bedarf können Termine variabel gestaltet werden. In den ersten Jahren der Krankheit sind viele Parkinson-Patienten noch weiter gut beweglich. Viele haben zunächst leichte Bewegungsstörungen (z. B. Veränderungen beim Gehen). Die Bewegungsübungen helfen, die gute Beweglichkeit so lange wie möglich zu erhalten.

Unser Patient sagt: „Bei Betroffenen verläuft die Krankheit sehr unterschiedlich. Es gibt Patienten, die schon nach 3 bis 4 Jahren größere Beeinträchtigungen beim Gehen haben. Andere Personen sind auch 10 Jahre nach der Diagnose noch weiter gut beweglich.“

### **Die Entwicklung der Begleitsymptome beachten**

Begleitsymptome unseres Patienten bestehen häufig aus Erschöpfungszuständen und Tagesmüdigkeit. Der Körper braucht Ruhepausen. Einige geplante Aktivitäten müssen an bestimmten Tagen leider auch mal ausfallen. Um sich von den Erschöpfungszuständen zu erholen, sind kurze Ruhepausen zwischendurch der richtige Weg. Der rechtzeitige Wechsel von Aktivität zur Entspannung hilft dem Patienten, mit neuer Energie seine Bewegungsübungen später fortzusetzen. Oft kostet es einfach nur etwas Überwindung: Nicht zu Hause bleiben und hinlegen, sondern zum Gymnastikkurs und zum TaiChi gehen. Für TaiChi wurde übrigens in einzelnen Studien nachgewiesen, dass die Beweglichkeit dadurch länger erhalten bleibt bzw. auch verbessert werden kann. TaiChi ist auch Entspannung. Diese in China entwickelte Bewegungsart wird unter der Leitung eines TaiChi-Lehrers angeboten.

### **Welche Gedanken und Fragen beschäftigen einen Betroffenen nach der Diagnose „Morbus Parkinson“ ?**

- Wie kann ich erreichen, so lange wie möglich gut beweglich zu bleiben ?

- Welche Medikamente und Behandlungsmethoden stehen mir heute zur Verfügung?
- Welche Vorteile bietet TaiChi bei Morbus Parkinson?
- Warum habe ich diese Krankheit? Was führte dazu, dass ich nun für den Rest meines Lebens Parkinson als „ständigen Begleiter“ habe ? ... usw.

Bei der Frage „Warum habe ich diese Krankheit?“ stehen viele Patienten noch vor einem Rätsel. „Was kommt in den vergangenen Jahren als möglicher Auslöser dieser noch unheilbaren Krankheit in Frage?“ Fragen über Fragen beschäftigen betroffene Patienten und ihre Angehörigen. Jeder Betroffene kann zum Beispiel seinen bisherigen Lebensstil überprüfen. Was konnte zu dieser Krankheit führen? So werden Umweltgifte und Schädlingsbekämpfungsmittel mit der Entstehung dieser Krankheit in Verbindung gebracht. In den 1980er und 1990er-Jahren berichteten die Medien über den Holzschutzmittelskandal, bei dem es sich um Nervengifte in Holzschutzmitteln handelte (z. B. Lindan), die großflächig in Häusern und Wohnungen verstrichen wurden. Viele Menschen sind dadurch krank geworden, teilweise erst viele Jahre später. Ein umweltbewussteres Verhalten der Produzenten und Verbraucher ist auch eine Maßnahme, um vielleicht die Entstehung dieser Krankheit zu vermeiden. Auch besondere psychische Belastungen (z. B. der plötzliche Tod eines Angehörigen) werden mit der Entstehung von Morbus Parkinson in Verbindung gebracht. Und wie wirkt sich die Feinstaubbelastung auf unsere Gesundheit aus? Wie kann ich mich vorbeugend verhalten, damit ich nicht von Morbus Parkinson betroffen bin? Es gibt noch ein breites Spektrum an Fragen, wo wir eine klare Antwort vermissen.

#### **Kontakt:**

Name und Anschrift sind der Redaktion bekannt.

## HAPPY mit HORSE: bewegt, entspannt, verändert



Bewegst Du etwas, bewegst Du viel in Dir... Bewegung ist Leben. Jede kleinste Zelle unseres Körpers bewegt viel in uns selbst. Jede ausgleichende Bewegung fördert den Auf- und Abbau von lebenserhaltenden und lebensbejahenden Prozessen in uns. Fernab von Leistungsdruck bewegt, entspannt und verändert der Kontakt und die Bewegung mit Pferden physische und psychische Prozesse auf positive Weise. Schon seit langem ist der Behandlungserfolg bei zahlreichen Erkrankungen und Disharmonien durch achtsame Bewegung in der Natur (u.a. in der Naturheilkunde und der Chinesischen Medizin) bekannt. In Deutschland wird die Pferdetherapie schon seit über 40 Jahren bei zahlreichen Erkrankungen praktiziert.

Achtsame Bewegung in der Natur wirkt erfolgreich bei akuten und chronischen Erkrankungen der Haut- und Atemwege, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Erkrankungen des Immunsystems. Auch Muskel- und Gelenkprobleme können durch mehr Entspannung und gleichzeitiger

Stärkung reduziert werden. Aber nicht nur bei physischen Symptomen: ganz besonders gut als „Hilfe zur Selbsthilfe“ und/oder therapieunterstützend wirkt Achtsamkeit, Bewegung und die Kombination durch das HAPPY mit HORSE auch bei psychischen Stress- und Erkrankungszeichen wie Ängsten, Antriebsschwäche, Adipositas, Depressionen und Burnout. Fast alle Erkrankungen können auch auf eine falsche, einseitige oder unzureichende Ernährung, Bewegung, Entspannung mit zu wenig Achtsamkeit für sich selbst in Verbindung gebracht werden. Denn dies führt zu ungesunden Stressfaktoren....

Höher, weiter, schneller... diese Denk- und Handlungsweise fördert Stressfaktoren, reduziert die Lust und Freude an der Bewegung und kann sogar ungünstig auf unsere Gesundheit wirken. Mit Achtsamkeit können wir tiefer und intensiver Bewegung in uns selbst erleben. Das harmonisiert Körper, Geist und Seele auf ganzheitliche Art und Weise. Ob wir maximal entspannt das Gras wachsen hören oder beim Wandern die eigene Atmung verfolgen oder voller Aufmerksamkeit die Pferdesprache zu deuten versuchen: wir können jederzeit (auch in uns) die unend-



lichen Möglichkeiten der Natur entdecken und lernen, diese für uns selbst nutzbar zu machen.

Pferde können uns achtsamer leben lassen. Sie spiegeln die eigenen Denk- und Handlungsweisen wieder – ganz ohne Vorurteile, Neid, Geiz, Gier, Missgunst oder Intoleranz. Denn Pferde be-

## HAPPY mit HORSE: bewegt, entspannt, verändert

urteilen uns nicht nach menschlichen Strukturen. Sie können uns einen Vertrauensvorschuss anbieten, der unabhängig von den bisherigen Erfahrungen im zwischenmenschlichen Kontakt, dem eigenen (gedachten) Erscheinungsbild oder der gesellschaftlichen Stellung möglich ist.

Emotionen, Erwartungen, Erfolge....  
Was wirkt wirklich in uns?

Die Erfolge wie Misserfolge sind die Kombination der Emotionen und Erwartungen. Die Erwartung selbst basiert auf den Erfahrungen und daraus abgeleiteten Glaubenssätzen. Erfolge sind somit auch ein „selbstbestimmtes“ Ergebnis. Durch die Natur und über den Pferdeverstand finden wir auf natürliche Weise den Ausgleich zwischen Ruhe und Aktivität, Aufmerksamkeit und Sicherheit. Dieses Verständnis kann ein Leben lang in allen Alltagssituation (ganz besonders in denen, die uns stressen wollen) genutzt werden.

Mein einzigartiges Angebot HAPPY mit HORSE basiert auf den natürlichen Wechselwirkungen, die durch Ernährung, Bewegung und Entspannung ei-



nen neuen Blickwinkel auf die inneren und äußeren Einflüsse bieten können. In Verbindung mit Achtsamkeit für sich selbst und im Kontakt mit meinem Pony EYES werden neue Blickwinkel auf uns selbst und unsere Umwelt einfach möglich. Festgefahrene Glaubenssätze können dabei neu gestaltet und langfristig innerlich verankert werden.

Mit kindlicher Neugier und Freude entdecken meine Kunden die Natur neu. Sie erkennen eigene Disharmonien und können diese durch Achtsamkeit und einem Ausgleich im Alltag zu einem (bis dahin oft ungeahnten) Erfolg führen. Mein Angebot „HAPPY mit HORSE“ bewegt nicht nur körperlich in der Natur. Mit mir als Lifestyle-Coach kommst Du mit meinem Pony EYES einmal ganz anders in Bewegung und kannst alte wie neue Wünsche und Ziele ganz neu für Dich definieren.

Spiegel Dich selbst und lerne Dich neu kennen durch den logischen, instinktiven Pferdeverstand. Leicht verständlich und einprägsam: „Ein Pferd das lahmt, läuft nicht“. Finde neue Blickwinkel und eigene Möglichkeiten. Denn: „Kein Pferd lahmt länger, als es muss...“

Mein Motto: „Du willst? DU KANNST! Ganzheitlich denken – individuell handeln!“

### Kontakt:

Bettina Wegner, GesUndfit

[www.bettinawegner.info](http://www.bettinawegner.info)

Mail: [gesundfit@gmx.de](mailto:gesundfit@gmx.de)

Tel.: 0551-4896059 und Tel.: 0163-9785601

Ahornsteg 16, 37079 Göttingen

## EX-IN Ausbildung und Genesungsbegleitung



Genesungs- bzw. PeerbegleiterInnen haben im Rahmen der sozialen Ex-In-Ausbildung ihren reichhaltigen Schatz an Erfahrungen mit psychiatrischen Erkrankungen, ihrer Bearbeitung und psychiatrischen Behandlungsweisen reflektiert. EX-IN steht für „Experienced Involvement“, also die (berufliche) Einbeziehung Psychiatrie-Erfahrener in psychiatrischen und sozialen Einrichtungen. Schon vor Etablierung der Ex-In-Ausbildung wurden immer wieder Psychiatrie-Erfarene in psychiatrischen/sozialen Diensten beteiligt. Die eher positiven Erfahrungen mit dieser Beteiligung wurden auf europäischer Ebene ausgewertet und durch die Etablierung eines Ausbildungs-Curriculums auf eine breitere Basis gestellt.

In der Ex-In-Ausbildung werden eigene Erfahrungen reflektiert und vertieft (Ich-Wissen). Durch den Austausch mit anderen KursteilnehmerInnen entstehendes Wir-Wissen soll die individuelle Per-



spektive erweitern und der Gefahr vorbeugen, in der Unterstützung anderer Betroffener nur von den jeweils eigenen Erfahrungen auszugehen. Außerdem wird in der Ausbildung theoretisches Fachwissen und das methodische Repertoire ebenfalls auf der Basis der Erfahrungen reflektiert. Genesungs-/Peerbegleitung beruht darauf, in der Unterstützung von Betroffenen diesen Erfahrungsschatz aktiv als Ressource einzusetzen.

Es geht auch darum, den Austausch zwischen dem „Erfahrungswissen“ der Betroffenen als weitere Expertise und dem traditionell-professionellen Fachwissen anzuregen. Psychiatrie-Erfarene wollen nicht länger nur als Objekt der Wissenschaft und Behandlung/Betreuung betrachtet werden, sondern „auf Augenhöhe“ und miteinander verhandelnd einbezogen werden.

Für uns ist das Prinzip der Gleichwürdigkeit Grundlage der helfenden Beziehung.

NutzerInnen psychiatrischer Einrichtungen werden durch aktives Zuhören oder die authentische Vermittlung von Zuversicht und Glauben an persönliche Weiterentwicklung unterstützt. Anliegen der Betroffenen wird stärkeres Gewicht verliehen. Es wird die Kompetenz gefördert, seelische Gesundheit zu erhalten bzw. sie wieder zu erlangen. Dabei wird ressourcenorientiert vorgegangen und die Rückgewinnung von Selbstbestimmung gefördert bzw. erreichte Selbstbestimmung respektiert (Empowerment = Selbstbefähigung). Die Selbstheilungskräfte Betroffener werden deutlicher fokussiert, als dies beim krankheitszentrierten Verständnis der Fall ist. Es geht um den gesunden Umgang mit der Erkrankung und darum, (gegebenenfalls trotz Einschränkungen) ein sinnvolles und aktives Leben führen zu können (Recovery = Genesung).

Studien belegen, dass die Nutzung des reichen Erfahrungsschatzes durch die Beschäftigung von Experten zu einem erweiterten Verständnis seelischer Erschütterungen beiträgt und neues Wissen über genesungsfördernde Faktoren erzeugt. Ziel der Ausbildung ist die Psychiatrie-Erfarenen auf der Grundlage des intensiv reflektierten „Erfahrungswissens“ berufliche Teilhabe in psychiatrischen und sozialen Diensten zu ermöglichen.

Nächste EX-IN Ausbildung: ab November 2018 in Hannover. Weitere Informationen bitte nachfragen.

### Kontakt:

Bettina Wenzel

Mail: [ex-in-goettingen@gmx.de](mailto:ex-in-goettingen@gmx.de)

## EX-IN Treff Göttingen



Jeden 1. Dienstag im Monat, von 18:30 bis 20 Uhr trifft sich im C-Avinio (Rote Straße 29 – Eingang um die Ecke in der Kurzen-Geismar-Straße) der EX-IN Treff Göttingen.

Unseren Treff gibt es seit Frühsommer 2016. Neben ausgebildeten Genesungsbegleiterinnen und -begleitern und Teilnehmenden an der Ausbildung sind Interessentinnen und Interessenten herzlich willkommen. Wir sind eine bunte Gruppe, Frauen und Männer unterschiedlichen Alters von ca. 25 bis 50+ Jahren.

Wir befassen uns Recovery-orientiert mit der Bewältigung psychischer Erkrankungen, unterstützen uns gegenseitig und lassen uns dabei von folgenden Grundsätzen leiten:

- Jeder Mensch hat das Potenzial zur Genesung und kann mit oder ohne Einschränkungen erreichen, ein aktives und sinnerfülltes Leben zu führen.
- Jede Person kann Verantwortung übernehmen und an allen Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt sein.
- Jeder Mensch weiß, was hilfreich für ihn ist.

Wir informieren und greifen Themen aus der Ausbildung auf. Uns geht es um eine stärkere Einbeziehung des Erfahrungswissens Betroffener in der psychiatrischen Versorgung und Begleitung.

Kontaktaufnahme: [ex-in-goettingen@gmx.de](mailto:ex-in-goettingen@gmx.de)

### AG Peerarbeit

Jeden 2. Dienstag im Monat, von 18:30 bis 20 Uhr trifft sich im C-Avinio (Rote Straße 29 – Eingang um die Ecke in der Kurzen Geismar-Straße, Göttingen) die AG Peerarbeit.

Die AG Peerarbeit ist eine Arbeitsgemeinschaft im Sozialpsychiatrischen Verbund Göttingen und ist die Stimme der Betroffenen in diesem Verbund. Die Gruppe besteht seit Herbst 2016. Neben Mitgliedern aus Selbsthilfegruppen nehmen EX-INS teil. Auch andere psychiatrie- bzw. krisenerfah-



rene Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen. Wir sind eine gemischte Gruppe, Frauen und Männer unterschiedlichen Alters.

In der AG Peerarbeit arbeiten wir zu psychiatriepolitischen und anderen psychiatrie-relevanten Themen. Wir haben zum Beispiel uns mit dem niedersächsischen Landespsychiatrieplan befasst, der die Selbsthilfe in Niedersachsen aufwertet und Anliegen der EX-IN Bewegung unterstützt. Oder wir haben die Teilnahme eines Gruppenmitglieds an einer Podiumsdiskussion zum Thema „Zwang mindern“ mit vorbereitet.

### Kontakt:

Bettina Wenzel

Mail: [ag-peerarbeit-goe@gmx.de](mailto:ag-peerarbeit-goe@gmx.de)

## SHG PapaRunde



C. Hantscher



**Die PapaRunde Göttingen ist ein Forum für Väter.**

In wertschätzenden Gesprächen klären wir aktuelle Fragen der Kindererziehung und Partnerschaft, haben ein offenes Ohr für Schicksale und geben Rückhalt. Wir möchten gute Väter sein, unsere Kinder bestmöglich auf die Welt vorbereiten und uns in dieser Rolle stetig reflektieren. In unserer Papa-



Runde stehen dabei regelmäßig folgende Fragen im Vordergrund:

- Welche Wünsche, Bedürfnisse und Erwartungen werden an uns als Papa gestellt?
- Wie reagieren wir in schwierigen Momenten, im Austausch mit unseren Kindern, ihren Müttern und anderen Bezugspersonen?
- Welche Ressourcen und Stärken haben wir, wie gehen wir mit unseren Schwächen um?
- Wie geht es meinem Kind gerade, welche Entwicklungsaufgaben muss es bewältigen?

Und dabei gilt es auch, uns in diesem Prozess im Blick zu behalten. Aufgrund zahlreicher Einzelschicksale formierte sich 2006 ein informeller Vätertreff in den Räumen des Kinderschutzbundes Göttingen. An jedem ersten Dienstag im Monat widmen wir uns seitdem für ein paar Stunden diesen komplexen Themen, indem wir zunächst

aktuelle Ereignisse und Bedürfnisse der Teilnehmenden aufgreifen und anschließend ausgesuchte Leitideen als Gesprächsgrundlage diskutieren.

Und natürlich sind wir auch einfach gerne zusammen. Lachen, scherzen und freuen uns über die vielen, großartigen Momente mit unseren Kindern, die wir mit anderen teilen möchten. Unternehmen etwas mit den Kindern zusammen und genießen es, Papa zu sein!

C. Hantscher

### **Kontakt:**

Weitere Informationen können Sie auf unserer Webseite nachlesen:

[www.paparunde.de](http://www.paparunde.de)

Gerne können Sie vorher per E-Mail Kontakt mit uns aufnehmen: [info@paparunde.de](mailto:info@paparunde.de) oder Sie kommen einfach zum nächsten Treffen vorbei:

jeden ersten Dienstag im Monat, jeweils 18 Uhr in den Räumen des Kinderschutzbundes Göttingen, Nikolaistraße 11, 37073 Göttingen

Logo © C. Hantscher

Bild Vater/Sohn Drachensteigen: ESB Professional, Shutterstock

Autorenbild C. Hantscher: Mirja Diederich, Miriam Merkel Fotografie

### SHG Emotions Anonymous

Emotions Anonymous, im Folgenden kurz EA, gibt es weltweit, seit 1972 in Deutschland und seit dem 1. Januar 2014 auch in Göttingen. Teilnehmen kann jeder, egal welchen Alters und Geschlechts.

Die Treffen finden regelmäßig mittwochs von 19 bis 21 Uhr im Gemeindehaus der Marien-Kirche, Neustadt 21 in Göttingen statt. In der Halbzeit wird eine 10-minütige Pause gemacht. Bei unserem Treffen hat jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer Gelegenheit frei und in vertrauensvollem Rahmen auszusprechen, was er/sie auf dem Herzen hat. In den Treffen wird empfohlen, von sich selbst zu sprechen. Niemand wird in ihrer/seiner Rede unterbrochen oder kritisiert. Die Teilnehmer sprechen sich gegenseitig in den Meetings nur mit Vornamen an, um jegliche Bewertungen bzgl. Status oder Beruf außen vor zu lassen. Traditionell sitzen die Teilnehmer bei den Meetings im Kreis an einem Tisch.

Was Menschen zu EA führt sind häufig Depression, Schlaflosigkeit, wiederholte Beziehungsprobleme, Traumatisierungen, etc.. Die Teilnahme an einem EA-Meeting kann auch eine hervorragende und wohltuende Ergänzung zu einer professionellen Therapie sein.

EA kann als Lebensprogramm genutzt werden. Die Teilnahme an den Meetings und die persönliche Arbeit mit der EA-Literatur tun einfach gut. EA geht davon aus, dass jeder seinen/ihren individuellen Heilungsweg finden kann.

Einzige Voraussetzung für die Teilnahme an EA ist der aufrichtige Wunsch, die eigenen seelischen Probleme zu lösen, sowie seelische und geistige Gesundheit zu finden und zu erhalten.

#### **Kontakt:**

Hast du Fragen, ruf einfach an:  
0179 – 6633398.

### Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Göttingen e.V.

#### **Was?**

Wir sind ein Selbsthilfeverein für suchtkranke Menschen und deren Angehörige.

#### **Wo?**

Unsere von ausgebildeten Suchtkrankenhelfern/innen angeleitete Gruppe trifft sich montags von 19:00-21:00 Uhr in der Stephanusgemeinde Göttingen, Himmelsruh 17, 37085 Göttingen.

#### **Für Wen?**

Jede/r Interessierte/r ist herzlich willkommen! Es ist egal, ob Sie ein Problem mit Alkohol, Drogen, Medikamenten oder nicht Stoff-gebundenen Süchten (Spielsucht oder Onlinesucht) haben oder ob sie Hilfe als Angehörige/r suchen.

#### **► Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppen.**

Selbsthilfe kennzeichnet: Selbstbestimmung, Eigenverantwortung, Gleichberechtigung und Freiwilligkeit. Menschen kommen in die Selbsthilfegruppen, weil sie am Ende sind und ihre Probleme mit Suchtmitteln nicht mehr alleine bewältigen können. Die Erfahrungen der anderen Betroffenen machen Mut und können einen Umdenkprozess in Gang setzen. Neue und andere Möglichkeiten, das eigene Leben zu gestalten, eröffnen sich. Das betrifft insbesondere auch den Umgang mit Konflikten. Somit können sich Menschen in der Selbsthilfe persönlich weiterentwickeln.

In den Selbsthilfegruppen der Freundeskreise gibt es keine Hierarchien, keine Statuten oder schriftlichen Verpflichtungen. Im Sinne der Freundeskreise funktioniert eine Gruppe, wenn die Mitglieder bereit sind, ihre Erfahrungen einzubringen, sich gegenseitig ausreden zu lassen, einander zuzuhören und über die Inhalte des Gruppengesprächs nach außen zu schweigen.

#### **Kontaktdaten:**

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.suchthilfe-goettingen.de](http://www.suchthilfe-goettingen.de),  
[freundeskreis\\_goettingen@hotmail.com](mailto:freundeskreis_goettingen@hotmail.com)  
Jürgen Fischer, Tel: 0178 - 1481837  
Niels Unger, Tel.: 0176 - 46151785

## Die Interessengemeinschaft Fragiles-X e.V.

Im Jahr 1984 trafen sich erstmals Eltern von Kindern mit Fragilem-X Syndrom an der Universität Lübeck, woraus die Interessengemeinschaft Marker-X, entstand.

1993 gründete sich die Interessengemeinschaft Marker-X in Bad Bramstedt als eingetragener Verein. Im Jahr 1997 änderte der Verein seinen Namen in Interessengemeinschaft Fragiles-X e.V.. Zur gleichen Zeit erschien die erste Ausgabe der Mitglie-



derzeitschrift FraX-Info.

In den folgenden Jahren entstanden Eltern-Stamm-tische und Regionaltreffen in verschiedenen Städten und Bundesländern. Teilnahme an Tagungen und Kongressen sowie vom Verein initiierte Fort-bildungsveranstaltungen tragen auch heute noch entscheidend zur Öffentlichkeitsarbeit bei.

Die Interessengemeinschaft Fragiles-X e.V. ist in-zwischen Mitglied im Kindernetzwerk, dem Bun-desverband der Lebenshilfe, der Allianz Chro-nischer Seltener Erkrankungen ACHSE e.V. und dem Bundesverband VdK.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 40 Euro pro Jahr und gilt für die ganze Familie. Mitgliedsbeiträge sind wie Spenden absetzbar.

**Weitere Informationen** erhalten Sie unter der Vereinsadresse: [www.frax.de/ueber-uns/geschaeftsstelle/](http://www.frax.de/ueber-uns/geschaeftsstelle/) oder bei den Landesvertretern: [www.frax.de/mitglieder/regionale\\_ansprechpartner/](http://www.frax.de/mitglieder/regionale_ansprechpartner/).

## SHG Lungenemphysem-COPD

10 Jahre gibt es diese SHG bereits - 10 Jahre in denen sich einiges getan hat, seit der Gründung am 16.02.2008.

Nach dem Tod von Helmut Meseke im November 2013 habe ich, Sigrid Spörhase, die Gruppe übernommen und leite diese seitdem erfolgreich mit Unterstützung durch Vera Quast und Wolfgang Leunig. Eine Mailingliste ist Bestandteil der Patientenorganisation Lungenemphysem – COPD Deutschland einer Plattform für Menschen mit chronisch obstruktiven Atemwegserkrankungen wie COPD, Lungenemphysem und Fibrose, die sich umfassend über ihre Krankheit informieren und Erfahrungen mit anderen Betroffenen austauschen möchten.

Dies tun wir auch hier vor Ort für Menschen, die an einer solchen Erkrankung leiden und deren Angehörige. Angeboten werden Referate zu Themen wie Lungensport, Atemtherapie, Sauerstoffversorgung zu Hause/auf Reisen etc. mit anschließender Diskussion. Auch auf Angehörige wirkt sich die Krankheit aus, sind sie doch diejenigen die betreuen, pflegen, mit uns leben und das über viele Jahre hinweg. Betroffene und Angehörige, die sehr gut über die Krankheit und deren mögliche Therapien informiert sind, können in bestimmten Situationen wesentlich besser und effizienter reagieren und handeln. Auch dies trägt dazu bei, die Lebensqualität zu verbessern und mit der Krankheit besser und zufriedener leben zu können.

Ein ganz wichtiges Thema, das uns sehr am Herzen liegt, ist es, die Möglichkeit zu schaffen, Vereine für Lungensportgruppen zu sensibilisieren. Das ist uns im vergangenen Jahr erfolgreich mit vier Gruppen geglückt.

Einen ganz wichtigen Stellenwert besitzt das gesellige Zusammensein. Das Leben endet nicht mit der Diagnose COPD Lungenemphysem, es geht weiter, nur eben neu und anders. Das Leben hat für uns dennoch viel Angenehmes zu bieten und daran wollen wir teilhaben. Sigrid Spörhase

**Kontakt:** SHG der Patientenorganisation Lungenemphysem-COPD, Region Südniedersachsen Göttingen, Gruppenraum der Wohnanlage Windausweg 26, 37073 Göttingen

## SHG Neurofibromatose Regionalgruppe Göttingen



Da unsere Gruppe sich noch im Aufbau befindet, möchte ich nur einmal einen kurzen Einblick in unsere Aktivitäten gewähren.

Am 10.11.2017 präsentierten wir uns beim Selbsthilfe- und Patiententag in der Universitätsklinik Göttingen mit einem kleinen Stand. Unser Weihnachtsessen fand zusammen mit Peter Hürten aus der Düsseldorfer Regionalgruppe am 02.12.2017 im Pagoda in Göttingen statt.

Dort trafen wir uns auch am 20.01.2018 zum Neujahrstreffen und vor unserem Pfingsttreffen noch einmal zum Schlemmen. Danach führten wir unser Gruppentreffen in der Bethlehemgemeinde durch.

Unsere Treffen finden jetzt regelmäßig jeden 3. Samstag im Monat um 14.00 Uhr in den Räumen der Bethlehemgemeinde Göttingen statt.

Wir freuen uns auf eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit.

Jolante, Dagmar und die restliche Göttinger Gruppe

### **Gruppentreffen:**

Bethlehemgemeinde Göttingen,  
Londonstraße 11a,  
37079 Göttingen,  
Jeden 3. Samstag im Monat um 14.00 Uhr

## SHG Runde der Runden



Andrea Jünke

„Die Runde der Runden“ ist eine Selbsthilfegruppe zum Thema Adipositas. Das größte Interesse liegt bei uns in der Adipositaschirurgie. Wir sind eine SHG die aus Betroffenen besteht.

Wir haben Teilnehmer, die überlegen, ob eine OP für sie das Richtige ist. Einige stehen vor dem Antrag oder haben die Genehmigung zur OP. Der größte Teil der Gruppe ist operiert. Wir sind zurzeit 29 „runde“ Frauen und Männer im Alter von 25 bis 67 Jahren.

Wir helfen uns durch Zuhören, Anteilnahme und Einbringen eigener Erfahrungen. Unsere Selbsthilfegruppe bietet Hilfe zur Selbsthilfe.

Es gibt Treffen außerhalb unserer Gruppenzeiten, in denen wir uns zum Walken oder Schwimmen verabreden. Wir haben einen Stammtisch einmal im Quartal.

### **Unsere Gruppenzeiten sind:**

Dienstags, 14-tägig in den ungeraden Kalenderwochen von 18:00 bis 20:00 Uhr,  
im Schulungszentrum der Interdisziplinären Adipositas-Ambulanz der Universitätsmedizin Göttingen, Humboldallee 32 (1. Stock), 37073 Göttingen.

**Vor dem ersten Kommen bitte Kontakt aufnehmen mit:** Andrea Jünke (Gruppenleitung),  
E-Mail: shg@juenke.com oder  
Tel.: 05562 - 278391.

## SHG Epilepsie Göttingen

Die Selbsthilfegruppe wurde am 16.02.2016 mit 8 Mitgliedern gegründet. Die Anzahl der Gruppenmitglieder hat sich bis heute verdoppelt.

### Wer sind wir?

Wir sind eine Gruppe von Epilepsie betroffenen Frauen und Männern mit ihren Angehörigen sowie Eltern von betroffenen Kinder aus dem Landkreis Holzwinden - Höxter und Umgebung.

### Was tun wir?

Durch den Austausch von Erfahrungen zwischen den betroffenen Menschen und den ihnen nahestehenden soll der Einzelne Hilfe von Menschen finden, die ihre Situation aus eigenem Erleben kennen. Dieses geschieht durch Gespräche z.B. über berufliche Probleme, Probleme in Kindergärten und Schulen, Einnahme von Medikamenten und deren Nebenwirkungen, etc.. Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit wollen wir die Vorurteile in der Bevölkerung abbauen und ein realistisches Bild unserer Erkrankung vermitteln. Epilepsieerkrankte leiden nicht nur an ihrer Krankheit, sondern auch unter den Vorurteilen ihrer Mitmenschen.

### Was bieten wir an?

Wir treffen uns jeden ersten 1. Dienstag im Monat bei der Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. in der Neustadt 7 in 37081 Göttingen um 18:00 Uhr.

Des Weiteren bieten wir Seminare an, in denen man lernen kann mit dem Krankheitsbild Epilepsie besser umzugehen und es zu akzeptieren.

Unser großes Ziel ist die Aufklärung der Öffentlichkeit (Schulen, Kindergärten und Arbeitgeber, sowie auch die Betroffenen und deren Angehörige). Hier herrscht meistens noch sehr viel Unkenntnis über das Krankheitsbild Epilepsie.

### Kontakt:

Wünschen Sie mehr Informationen zur Selbsthilfegruppe, wenden Sie sich bitte an:  
Detlef Briel, Neuer Weg 3, 37697 Lauenförde.  
Tel.: 05273 - 88430 oder  
E-Mail: epilepsie-goe@gmx.de

## SHG Parkinson



Rosemarie Dalchow

### Deutsche Parkinson Vereinigung - Regionalgruppe Göttingen

Die Deutsche Parkinson Vereinigung – dPV – ist eine Selbsthilfevereinigung, die 1981 von Menschen gegründet worden ist, die selbst von der Parkinsonkrank-

heit betroffen waren. Heute zählt die dPV rund 22.000 Mitglieder und ca. 450 Regionalgruppen und Kontaktstellen. Der dPV-Bundesverband hat seinen Sitz in Neuss.

Die dPV vertritt alle Mitglieder in der Öffentlichkeit; sie setzt sich für ihre berechtigten Interessen gegenüber Verbänden und Behörden ein und kümmert sich um Forschungsprojekte.

Die dPV-Regionalgruppe Göttingen hat z. Zt. 77 Mitglieder. Wir treffen uns jeden 1. Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr zu unserem Gruppentreffen im Saal der Jona-Kirchengemeinde in Grone, Jonaplatz 6. Neue Gäste sind herzlich willkommen.

Wichtig ist für uns der Erfahrungsaustausch unter Betroffenen und Angehörigen. Gemeinsam fällt es uns leichter, die Krankheit zu verstehen.

### Kontakt:

Weitere Informationen unter:  
[www.parkinson-goettingen.de](http://www.parkinson-goettingen.de)  
**Ansprechpartnerin:**  
Rosemarie Dalchow, Tel.: 0551 - 3791818  
[kur.dalchow@web.de](mailto:kur.dalchow@web.de)

# Selbsthilfegruppe Lebensfreude trotz Depression

### Mein Weg in die Selbsthilfegruppe

Ich bin seit einiger Zeit an Depressionen und Angststörungen erkrankt. Ärzte und Therapeuten haben mir dazu geraten, mich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, weil so zusätzlich zur fachlichen Betreuung noch eine gesundheitsfördernde Wirkung erfolgen kann.

### Wie komme ich zur Selbsthilfegruppe?

#### 1. Schritt:

Ich setzte mich an meinen Computer und suchte nach Selbsthilfegruppen in Göttingen. Dabei schaute ich wann und wo die Selbsthilfegruppen stattfinden. Außerdem interessierte mich das Motto mancher Gruppen oder die Gruppennamen. So bin ich mal auf eine Gruppe „Die Mut-Willigen“ gestoßen oder auf ein Motto „Lebensfreude trotz Depression“.

Als ich genug gestöbert hatte, ließ ich alles ein paar Tage auf mich wirken, spürte in mich hinein und überlegte, wohin es mich nun zieht.

#### 2. Schritt:

Ich nahm den Telefonhörer in die Hand und rief bei der KIBIS in Göttingen an. Dort interessierte mich eine Selbsthilfegruppe, die sich wöchentlich trifft.

Die Frau am Telefon nahm meinen Namen und Telefon-Nr. auf und leitete die Daten an die Gruppe weiter.

Ein paar Tage später bekam ich einen Rückruf von einem Gruppenmitglied und wurde sehr freundlich eingeladen, die Gruppe zu besuchen.

#### 3. Schritt:

Also ging ich zum nächsten Termin, wo sich die Gruppe wieder getroffen hat. Dort wurde ich von 9 Menschen mit einem ähnlichen Krankheitsbild begrüßt. Jede Person stellte sich einzeln vor. Als auch ich mich vorgestellt hatte, wurde mir noch erzählt was die Gruppe so macht und welches Motto sie verfolgt.

Außerdem wurde mir empfohlen, dreimal die Gruppe zu besuchen, um dann zu entscheiden, ob ich mich bei der Gruppe gut aufgehoben fühle und ob ich mir vorstellen kann, dort länger zu bleiben.



#### 4. Schritt:

Ich war dreimal bei den Gruppenversammlungen und habe mich entschieden, diese Gruppe nun regelmäßig aufzusuchen.

### Was gibt mir die Teilnahme bei der Selbsthilfegruppe?

Als aller erstes ist in mir ein beruhigendes und wohltuendes Gefühl aufgekommen, nämlich das Gefühl, nicht allein mit meiner Erkrankung zu sein. Es ist schön, Leute um mich zu haben, die meine Krankheit mit ihren Symptomen verstehen und dabei ihre Anteilnahme zu spüren. Es ist auch schön, von den Erfahrungen und Empfehlungen der anderen Gruppenmitglieder profitieren zu können.

Und was noch toll ist, ich kann all diese schönen Dinge auch an die anderen Gruppenmitglieder wieder zurückgeben und verspüre dabei, nicht wertlos oder unnützlich auf dieser Welt zu sein.

### Fazit !!!

Ich habe so viele positive Dinge für mich in der Selbsthilfegruppe entdeckt, die mir helfen und gegen meine Depressionen und Ängste wirken. Traut Euch! Ihr könnt nur gewinnen!

Liebe Grüße Ellen ( 49 Jahre )

### Kontakt:

Auf Wunsch der Autorin wird dieser Bericht anonym veröffentlicht. Name und Anschrift sind der Redaktion bekannt.

## Selbsthilfegruppen in Gründung

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".

**Die im folgenden aufgeführten Selbsthilfegruppen befinden sich derzeit in Gründung. Interessierte für eine der folgenden Gruppen, aber auch Interessierte an Gruppenneugründungen, melden sich bitte bei der KIBIS im Gesundheitszentrum:**

**kibis@gesundheitszentrum-goe.de / Tel.: 05 51/48 67 66**

SHG Hyperhidrose

Asbesterkrankungen  
– SHG für Betroffene  
und Angehörige

Die Insulaner  
(SHG für Menschen ohne  
soziale Kontakte und ohne  
familiäre Anbindung, die  
einsam sind)

SHG Altern mit Freude

Borderline für  
Frauen

SHG für berufliche  
Neuorientierung

Chronische  
Erschöpfung /  
Burnout

Angehörige von  
Menschen mit Demenz

Angehörige von an  
Depression erkrankten  
Menschen

Eltern psychisch  
kranker Kinder

SHG Fibromyalgie

## Selbsthilfegruppen in Gründung

SHG für Frauen mit  
Sportverletzungen

Selbsthilfe Turner  
Syndrom Göttingen

SHG  
Desorganisation

PTBS  
(Posttraumatische  
Belastungsstörung)

SHG Überlebende  
sexuellen  
Missbrauchs

SHG Mobbing  
am  
Arbeitsplatz

Junge Menschen mit  
Defiziten hinsicht-  
lich Merkfähigkeit  
und Konzentration

SHG bei  
chronischen  
Vergiftungen

SHG für  
Dermatillomanie  
und  
Trichotillomanie

SHG für  
Hochsensible

Eltern hochsensibler  
Kinder

SHG für Eltern von ver-  
storbenen  
Jugendlichen und  
jungen Erwachsenen

SHG Prokrastination  
(Aufschiebeverhalten)

Angehörige von  
Menschen mit  
Krebserkrankungen

## Selbsthilfegruppe ge-hoer

### **ge-hoer - Verein zur Förderung hörgeschädigter Kinder und Erwachsener Südniedersachsen e.V.**

Der Verein ge-hoer hat vor fast 40 Jahren als eine Selbsthilfegruppe von Eltern begonnen, deren Kinder eine Hörschädigung aufweisen. Unterdessen sind aus den Kindern junge Erwachsene geworden und wir stehen nicht nur betroffenen El-

Rahmen eines Ausflugs mit Betroffenen zusammen zu sein, die nachvollziehen können, wovon man spricht.

Kürzlich hat sich aus dem Verein heraus eine neue Selbsthilfegruppe für erwachsene Hörgeschädigte gegründet, die sich in regelmäßigen Abständen trifft. Die Hör-Freunde werden sich voraussichtlich an jedem 1. Samstag im Monat



Wir lassen Sie nicht im Regen stehen. Yogawanderung auf unserem Familienwochenende auf dem Hohen Meißner 2017

tern sondern auch erwachsenen Hörgeschädigten offen. Wir organisieren Treffen und Informationsveranstaltungen zum Thema Hörschädigung und stehen uns gegenseitig mit Rat und Tat zur Seite. Unsere Veranstaltungen finden nicht in regelmäßigen Abständen sondern quer über das Jahr verteilt statt. Aktuelle Termine können unserer Website <https://ge-hoer.de/> entnommen werden. Wir freuen uns immer über neue Interessierte, die entweder direkt oder über ihre Kinder von einer Hörschädigung betroffen sind. Denn trotz immer mehr abrufbarer Informationen im Internet, denken wir, dass nichts einen direkten Kontakt ersetzen kann, egal ob es um Schul- oder Berufsprobleme, Erfahrungen mit Zusatztechnik, Krankenkassen oder Behörden geht oder einfach nur darum, nett im

im Mehrgenerationenhaus, Burgstraße 2b, 37176 Nörten-Hardenberg treffen. Aktuelle Termine können ebenfalls auf der Website <https://ge-hoer.de/> eingesehen oder direkt erfragt werden.

#### **Kontakt:**

Kontakt ge-hoer:  
b.tonn@gmx.de oder Tel.: 05561 - 6058043

Kontakt Hör-Freunde:  
patricia.th@web.de oder Tel.: 0170 - 3510093

Website: <https://ge-hoer.de/>

## Selbsthilfegruppen stellen sich vor

### SHG 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.

Die Gruppe trifft sich jeden dritten Donnerstag im Monat von 19.30 bis 21.00 Uhr in der Albanigemeinde (Albanikirchhof 1A, 37073 Göttingen) zum regelmäßigen Austausch.



Zudem planen wir 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. Die Familien kommen in diesem Jahr zudem bereits zum zweiten Mal zu einem Familientreffen auf Burg Ludwigstein zusammen, um dort gemeinsam ein unbeschwertes Wochenende zu verbringen.

Eltern eines rheumakranken Kindes dürfen sich gerne mit Frau Bohlender in Verbindung setzen und zu den Treffpunkttreffen kommen.

**Kontakt:** Anmeldungen nimmt Frau Bohlender per Mail ([goettingen@kinderrheuma.com](mailto:goettingen@kinderrheuma.com)) gerne entgegen. Weitere Informationen sind auch über den Bundesverband Kinderrheuma erhältlich ([www.kinderrheuma.com](http://www.kinderrheuma.com)).

### Grips e.V.



#### **Grips e.V. - Göttinger 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 2 und 3 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  
[info@gripsgoe.de](mailto:info@gripsgoe.de)  
[www.gripsgoe.de](http://www.gripsgoe.de)

## Online-Wegweiser „Soziales Göttingen“ www.soziales-goettingen.de



**Christina Ziethen**  
Geschäftsführerin  
Vorsitzende  
Gesundheitszentrum  
Göttingen e.V.

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

**Sie brauchen Informationen, wissen aber nicht woher?**

Unsere Online-Datenbank bietet Ihnen klar strukturiert eine umfassende Beschreibung der sozialen Angebote in der Stadt und dem Landkreis Göttingen.

**Der Online - Wegweiser wird ständig aktualisiert. Zuständig für die Bearbeitung der Daten ist Thomas Bechert:  
bechert@gesundheitszentrum-goe.de  
Tel.: 0551 - 37075598**



Als **das** Branchenbuch sozialer Einrichtungen und Gruppen der Region weist der Wegweiser auf Selbsthilfemöglichkeiten ebenso hin wie auf Angebote der Information und Beratung, der professionellen Betreuung, Behandlung und Nachsorge.

Im Mittelpunkt des Wegweisers steht der schnelle Zugang der Daten von etwa 1.300 Einrichtungen und Vereinen, Institutionen und Behörden, die über eine interne Suchmaschine oder durch eine Auswahl einer Kategorie zu finden sind.

Durch einen barrierearmen Zugang möchte der Wegweiser die Schwelle für Hilfebedürftige und Betroffene so niedrig wie möglich halten und erlaubt somit auch Menschen mit Behinderungen einen leichteren Zugang zu unseren Informationen.

Den Wegweiser gibt es auch als Printmedium in der 4. Ausgabe. Er ist **noch** im Gesundheitszentrum **kostenlos erhältlich**.



## 32. Göttinger Gesundheitsmarkt

Unter dem Motto „Natürlich! Gesund!“ gab es am 01.09.2017 zum 32. Mal für Göttinger Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit, sich über gesundheitliche Themen und Angebote zu informieren, zu kommunizieren, bei „Schnupperaktionen“ (z.B. Zumba und Tai Chi) aktiv mitzumachen oder sich an Getränken oder Snacks zu stärken.

Veranstalter und Initiativen konnten sich präsentieren und Interessierten ihre Angebote vorstellen. Eröffnet wurde er durch Christina Ziethen (Vorstand Gesundheitszentrum Göttingen) und Klaus-Peter Hermann (Ratsherr der Stadt Göttingen).



Frau Cornelia Kreische mit ihrer 4. Klasse erfreute wieder mit pfiffigen Liedern. Der Auftritt der sozialen Clowns „Bunte Lebenswelten“ begeisterte danach Schüler und Zuschauer.



### Diskussion mit den Repräsentanten der Parteien:

In diesem Jahr sollte angesichts der bevorstehenden Bundestagswahl besonders der Bezug zum Gesundheitsangebot in Göttingen hergestellt werden. Daher gab es eine Podiumsdiskussion zum Thema Gesundheit und Soziales mit Repräsentanten der im Stadtrat und Kreistag vertretenen Parteien:



Harm Adam (CDU), Konrad Kelm (Linke), Maria Gerl-Plein (Grüne), Dr. Klaus-Peter Herman (SPD), Konstantin Kuhle (FDP)

Diskutiert wurden die Themen

- Zukunft der Krankenversicherung
- Ärztliche Versorgung im Landkreis
- Pflegenotstand
- Prävention

Die Moderation übernahm die frühere Sozialdezernentin der Stadt Göttingen Frau Dr. Schlappeit-Beck.

### Verteilung von Losen und Gewinnen

Eine reichhaltige Auswahl von Preisen durch Lose brachte viele Interessierte auf den Gesundheitsmarkt. Wir bedanken uns bei den vielen Göttinger Geschäften für die zahlreichen gespendeten Preise.



### Nächste Termine

Besuchen Sie den 33. Göttinger Gesundheitsmarkt am 07.09.2018. Sie können sich auch bereits jetzt mit einem Stand zum 34. Göttinger Gesundheitsmarkt am 06.09.2019 anmelden.



### Christina Ziethen

Geschäftsführende Vorsitzende Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

## Selbsthilfetag 2017



**Nicole  
Karrasch-  
Jacob**  
KIBIS  
Koordination



### Selbsthilfe- Und Patiententag 2017

„Vorsorge, Therapie und Nachsorge bei Krebserkrankungen“ - war das Thema des vom Universitäts-Krebszentrum Göttingen G-CCC in Kooperation mit der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V. organisierten/veranstalteten Selbsthilfetags am 10. November 2017 in der Osthalle des Universitätsklinikums. Herzlich eingeladen waren alle Menschen, die von Krebserkrankungen betroffen sind oder waren sowie deren Angehörige und Interessierte.

Fachärzte des Universitätsklinikums Göttingen lieferten an diesem Nachmittag Beiträge zu den



Themen Vorsorge und Therapie von Darmkrebs, Früherkennung und Behandlung des Prostatakarzinoms sowie des Myelodysplastischen Syndroms.

Darüber hinaus wurden Angebot und Arbeitsweise des Bereichs Psychoonkologie sowie wichtige Hinweise aus dem Bereich der Ernährungsberatung im Kontext der Krebserkrankung vorgestellt. Zudem präsentierte die SHG VulvaKarzinom zentrale Informationen zum Krankheitsbild und zur Selbsthilfearbeit in diesem Bereich.

Im Anschluss an die jeweiligen Beiträge konnten die Besucher ihre persönlichen Fragen an die Referenten stellen.

Selbstverständlich stand an diesem Tag die Selbsthilfe im Mittelpunkt. Betroffene und deren Angehörige sowie Interessierte hatten im An-



schluss an die jeweiligen Expertenvorträge die Möglichkeit, mit den krebsbezogenen Selbsthilfegruppen ins Gespräch zu kommen. Viele waren vor Ort mit einem Infostand vertreten und konnten im persönlichen Austausch Einblicke in die Vielfalt ihrer Selbsthilfearbeit geben.



Vertreten waren die Deutsche ILCO e.V., die SHG Hirntumor „Riss durch meine Leben“, die Frauenselbsthilfe nach Krebs Göttingen, die SHG Blasenkrebs, die Prostatakrebs SHG Göttingen, die VulvaKarzinom SHG e.V. und die SHG Neurofibromatose. Für dieses Engagement danken wir allen beteiligten SHGs noch einmal besonders!

Der 5. Selbsthilfe- und Patiententag im Oktober 2018 ist bereits in der Planung.

## Veranstaltungen 2018

### Gesundheit und Balance als Angehörige/ eines psychisch erkrankten Menschen

Vortrag und Diskussion

**Nadja Lehmann, Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie**

**Mittwoch, 19. September um 18.00 Uhr**

**im Holbornschen Haus, Rote Str. 34 in Göttingen**

Menschen mit Ängsten, Depression, posttraumatischer Belastungsstörung, bipolarer Störung, Psychose und auch Demenz geraten immer wieder in unterschiedliche Ich-Zustände. Dies wird von Angehörigen ggf. als große Belastung erlebt. Auf der Basis einer Psychologie der Ich-Zustände, Erkenntnissen aus der Traumtherapie und der Hirnforschung wird erklärt, warum es zu solchen Wechseln der Ich-Zustände kommt. Das Verstehen soll helfen, als Angehöriger die persönliche Betroffenheit zu reduzieren. Ebenso werden Strategien zur Ausbildung von Resilienz und Selbstfürsorge in diesem Vortrag skizziert. Eintritt frei, um Anmeldung wird gebeten.

### Leistungen in der Pflege

Vortrag und Diskussion

**Katja Kohler (Rechtsanwältin)**

**Donnerstag, 18. Oktober 2018 um 18.00 Uhr**

**im Holbornschen Haus, Rote Str. 34 in Göttingen**

Der Vortrag thematisiert die aktuellen Leistungen der Pflegekasse und gibt einen Überblick über die Inhalte und Auswirkungen der Reform. Weiterhin werden Hürden in der Leistungsbewilligung aufgezeigt und Anregungen und Tipps, zur optimalen Bewältigung gegeben. Während des Vortrags und auch im Anschluss besteht jederzeit die Möglichkeit für Fragen und Diskussionen.

### Patientenverfügung

Vortrag und Diskussion

**Katja Kohler (Rechtsanwältin); Thomas Polchau (Arzt)**

**Dienstag, 20. November 2018 um 18.00 Uhr**

**im Holbornschen Haus, Rote Str. 34 in Göttingen**

Wer bereits in gesunden Tagen seine Angelegenheiten regelt, kann später – auch bei Alter und Krankheit – selbstbestimmt leben. Aber wie müssen diese Dokumente formuliert sein, damit sie Arzt und Patienten eine rechtlich sichere Basis bieten? Diese und weitere Fragen beantworten Katja Kohler und Thomas Polchau aus rechtlicher und medizinischer Sicht.

### Selbsthilfe- und Patiententag 2018

in Kooperation mit dem Universitäts-Krebszentrum Göttingen G-CCC und der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V. **am Freitag, dem 26.10.18 in der Osthalle des Universitätsklinikums.** Nähere Informationen standen zum Zeitpunkt des Druckbeginns noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage: [www.kibis-goettingen.de](http://www.kibis-goettingen.de)

## Das Team der KIBIS

**Christina Ziethen**

Vorsitzende des Trägervereins  
Gesundheitszentrum Göttingen e.V.,  
Geschäftsführung des Arbeitsbereiches KIBIS

**Nicole Karrasch-Jacob**

Koordination der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

**Christin Boehlke**

Koordination der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

**Thomas Marksches**

Öffentlichkeitsarbeit

**Doris Vogt**

IT, Flyergestaltung

**Doris Diouf**

Verwaltung

## Impressum Nummer 39 / 2018

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

### Herausgeber

Gesundheitszentrum  
Göttingen e.V.  
Lange-Geismar-Straße 82  
37073 Göttingen  
Christina Ziethen  
Geschäftsführende Vorsitzende  
E-Mail: [info@gesundheitszentrum-goe.de](mailto:info@gesundheitszentrum-goe.de)  
Internet: [www.gesundheitszentrum-goe.de](http://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.

### Redaktion

Verantwortliche Redakteurinnen:  
Christina Ziethen, Nicole Karrasch-Jacob  
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](mailto:kibis@gesundheitszentrum-goe.de)

### Fotografien / Quellen

Titelbild: Peter Heidl: „Der Mensch in der Bewegung“, Entwurf und Foto des Wandgemäldes Aufenthaltsraum Mittelschule Vilsbiburg

Beatrice Knerr: Seite 4 (linke Spalte), 7 und 26

Fotos: pixabay.de, Seite 4, 5, 8, 9, 11, 24 rechts, 30, 31 und 37

Die Fotos und Graphiken zu den Artikeln wurden uns von den Autoren zur Verfügung gestellt.

### Anzeigen / Satz

Thomas Markschies  
Werbeagentur Markschies

### Druck

Gemeindebrief Druckerei  
Martin-Luther-Weg 1  
29393 Groß Oesingen

### 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.



# Selbsthilfegruppen gibt es in Göttingen und Umgebung zu folgenden Themen:

## **A**D(H)S

Adipositas  
Adoption  
Aids  
Alkoholabhängigkeit  
Alleinerziehende  
Alleinsein  
Alter  
Alzheimer  
Anfallsranke  
Angehörige  
Angststörungen  
Aortenaneurysma/ -  
dissektion  
Arthrose  
Asbestose  
Atemwegserkrankungen  
Aufschiebeverhalten  
Augenerkrankungen  
Autismus

## **B**ehinderung

Beruf  
Beziehungslosigkeit  
Beziehungssucht  
Bipolare Störung  
Blasenkrebs  
Blindheit  
Bluthochdruck  
Borderline-Syndrom  
Brustkrebs  
Bulimie  
Burnout

## **C**hiari Malformation

Cochlear-Implantat  
Colitis Ulcerosa  
COPD

## **D**armerkrankungen

Demenz  
Depressionen  
Diabetes  
Dialyse  
Down-Syndrom  
Drogenabhängigkeit

## Dyskalkulie

## **E**insamkeit

Eltern  
Emotionen  
Epilepsie  
Erbkrankheiten  
Erschöpfungs-Syndrom  
Ertaubung  
Erziehung  
Essstörungen

## **F**amilie

Fehlernährung /  
Übergewicht  
Fehlgeburt  
Fibromyalgie  
Fragiles X-Syndrom  
Frauen  
Frühgeburt

## **G**edächtnisstörung

Genesungsbegleiter/in  
Genetische Variationen  
Gesundheit  
Gewalt  
Glückspiel  
Gynäkologische Probleme

## **H**erzkrankungen

Hirnschädigungen  
HIV-Infektion  
Hochbegabung  
Hochsensibilität  
Homosexualität  
Hypertonie  
Hypoaktivität /  
Hyperaktivität  
Hörschädigungen

## **I**ntegration

Intersexualität

## **J**ugendliche

## **K**ind/er

Kinderlähmung  
Kopfschmerzen  
Körperbehinderung  
Krebserkrankungen  
Kriegsenkel  
Kuscheln  
Künstlicher Darm- und  
Blasenausgang

## **L**egasthenie

Leukämie  
Lungenemphysem  
Lymphome

## **M**anisch-Depressiv

Medikamentenabhängigkeit  
Messies  
Missbrauch  
Morbus Crohn  
Morbus Menière  
Multiple Sklerose  
Muskelerkrankungen  
Myasthenia Gravis

## **N**arzissmus

Neurofibromatose  
Nierenerkrankungen

## **O**steoporose

## **P**anik

Parkinson  
Partnerschaft  
Pflegerische Angehörige  
Poliomyelitis  
Posttraumatische  
Belastungsstörung  
Prostataerkrankung  
Prostatakrebs  
Psychiatrie-Erfahrene  
Psychische Erkrankungen  
Psychosen  
Psychosomatische  
Beschwerden

## **R**estless-Legs-Syndrom - RLS

Rheumatische Erkrankungen  
Rückenbeschwerden

## **S**chädel-Hirn-Verletzungen

Schlaganfall  
Schmerz  
Schüchternheit  
Schwangerschaft  
Schwerhörigkeit  
Sehbehinderung  
Senioren/innen  
Sexsucht  
Spielsucht  
Sportverletzungen  
Stoffwechselerkrankungen  
Stottern  
Sucht  
Syringomyelie

## **T**innitus

Totgeburt  
Transidentität  
Transplantationen - Niere  
Transsexualität  
Trauer  
Trauma  
Tumorerkrankung  
Turner-Syndrom

## **U**nordnung / Chaos / Desorganisation

## **V**äter

Vergiftung  
Verwaiste Eltern  
Verwitwet

## **W**irbelsäulenerkrankungen

## **Z**öliakie