

SELBSTHILFE AKTUELL

AUSGABE 19 –
JANUAR 2021

**SELBSTHILFE-
GRUPPEN** im
Schwarzwald-Baar-Kreis



Die Ausgabe 19 der Selbsthilfe-Zeitung dient als Rückblick der Selbsthilfearbeit in Corona-Zeiten. Selbsthilfegruppen berichten über ihre Gefühle in diesen Zeiten und lassen Anderen einen Einblick gewinnen, wie schwer diese Zeit für Menschen mit Schicksalen und für Menschen aus Risikogruppen wirklich ist.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
Selbsthilfekontaktstelle Schwarzwald-Baar-Kreis	6
Alkoholabhängigkeit	10
Depressionen	17
Darmerkrankungen	24
Trauer	28
Inkontinenz	30
Herz-Kreislauf- Erkrankungen	32
Impressum	34

VORWORT

Die Corona-Pandemie im Jahr 2020 war eine von vielen als stark und einschränkender Einschnitt empfundene Maßnahme. Das öffentliche Leben musste auf das notwendigste reduziert werden. Unser aller Alltag hat sich dadurch stark verändert. Ein Ende der Einschränkung ist mittelfristig auf den Höhepunkt der zweiten Welle noch nicht abzusehen, auch wenn die Impfkation angelaufen ist.

Gerade für die Selbsthilfegruppen, bei denen der Austausch zu anderen Menschen unverzichtbar ist, ist dies eine besonders schwere Zeit.

Gruppentreffen sind nicht möglich, obwohl Einige von Ihnen, gerade in dieser Situation einen Halt im Leben benötigen. Für Selbsthilfegruppen steht der Austausch, die Verbundenheit und Vertrautheit an oberster Stelle.

Die 19. Ausgabe der Selbsthilfe-Zeitung gibt einen Überblick wie die Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeaktive die Situation rund um das Corona-Virus wahrnehmen und sich hierbei fühlen. Vielen Dank an die Mitwirkenden für die Berichte und in die Sicht und das Fühlen der einzelnen Gruppen.

„Die aktuellen Entwicklungen lassen heute noch keine konkreten Planungen zu. Die Rückkehr zu unserem vertrauten Alltag wird erst im Sommer zu erwarten sein. Das Jahr 2021 wird wie das Jahr 2020 voller Herausforderungen für uns alle werden. Gemeinsam halten wir zusammen, geben nicht auf und lassen uns den Mut nicht nehmen. Wir wünschen Ihnen Glück und Wohlergehen, Zuversicht und Erfolg und ganz besonders Gesundheit!“



Dr. Jochen Früh, Leiter des Gesundheitsamtes
Schwarzwald-Baar-Kreis

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE SCHWARZWALD-BAAR-KREIS

Nicht nur die Selbsthilfegruppen, Angehörige, Erkrankte und alle anderen Menschen empfinden die Corona-Zeiten als schwierige und herausfordernde Zeiten, auch wir im Gesundheitsamt stellen uns jeden Tag neuen Herausforderungen.

Auf diesem Wege möchte ich mich nochmals bei Ihnen vorstellen: Mein Name ist Aylina Engel, komme aus dem Saarland und wohne seit Februar 2020 im Schwarzwald-Baar-Kreis. Im Jahr 2019 habe ich mein Bachelorstudium beendet und freute mich auf mein neues Arbeitsgebiet beim Gesundheitsamt. Keiner konnte ahnen, was uns allen bevorsteht. Mitte Februar 2020 war es dann so weit, mein erster Arbeitstag. Ich war sehr motiviert und wollte mich direkt mit den Aufgaben der Selbsthilfearbeit vertraut machen. Einige Wochen später setzte die Pandemie ein. Leider mussten wir schweren Herzens in diesem Zusammenhang alle geplanten Veranstaltungen, sowie den Selbsthilfetag 2020 absagen. Viele Gruppen waren sehr traurig darüber. Auch ich hätte mich gefreut, die Gruppen beim Selbsthilfetag persönlich kennenzulernen. Was mich allerdings sehr gefreut hatte, war, dass ich

in dieser kurzen Zeit Herrn Schaumann persönlich kennenlernen konnte, welcher sich in der Selbsthilfe, wie viele andere von Ihnen auch, sehr engagiert. Trotz Pandemie war es noch möglich, einzelne Selbsthilfegruppenvertreter*innen im Laufe des Jahres unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen kennenzulernen. Zudem hatten wir es geschafft, ein Treffen im kleinen Kreis mit der Selbsthilfe-Arbeitsgruppe zu organisieren.

Durch die Lockerungen konnten ab Mitte Mai 2020 Gruppentreffen sogar wieder stattfinden. Einige Gruppen nahmen dies auch schon in Anspruch und freuten sich darüber sich wieder zu sehen und auszutauschen.

Im Sommer 2020 konnte ich mich wieder mehr meinen originären Aufgaben stellen und freute mich auf die Selbsthilfearbeit. Mit SEKIS und NAKOS stehe ich bereits in Kontakt sowie mit anderen Selbsthilfekontaktstellen aus ganz Deutschland. Bei der Vergabesitzung der Fördergelder im Mai 2020 konnte die Selbsthilfekontaktstelle mitwirken und dadurch erste Einblicke rund um das Thema Förderung gewinnen. Zudem hat im Rahmen des Projektes Selbsthilfefreundliche Rehaklinik in Zusammenarbeit mit der Schlossklinik Sonnenbühl Bad Dürkheim ein Treffen mit den Selbsthilfegruppen stattgefunden. Aufgrund der sich wieder zuspitzenden Corona-Situation Mitte Oktober 2020 musste der Qualitätszirkel jedoch bis auf Weiteres verschoben werden. Da

sich in der letzten Zeit viel in den Selbsthilfegruppen geändert hat, sind das Selbsthilfe-Verzeichnis und der Selbsthilfegruppen-Flyer derzeit noch in Überarbeitung. Auch im Gesundheitsnetzwerk engagiert sich die Selbsthilfe. Auf der Seite des Gesundheitsnetzwerks (www.gesundheitsnetzwerk-sbk.de) können sich die Selbsthilfegruppen präsentieren. Hier werden auch Veranstaltungen im Rahmen der Selbsthilfe und anderen interessanten Themen veröffentlicht. Des Weiteren wurden neue Selbsthilfegruppen gegründet. Ein Selbsthilfegruppen-Gesamttreffen war auch für November 2020 geplant, musste aber leider aufgrund der sich wieder zuspitzenden Corona-Situation Mitte Oktober 2020 abgesagt werden. Die Jahresplanung für 2021 gestaltet sich schwierig, da keiner weiß, wie sich die Fallzahlen weiterhin entwickeln werden.

Im Sommer 2020 hatten wir das Gefühl es geht vorwärts. Soziale Kontakte und der Austausch untereinander hat in der letzten Zeit vielen Menschen gefehlt. Dennoch sollte man nicht vergessen, dass es Menschen gibt, die für einen da sind und mit denen man in Kontakt treten kann. Auch wenn im Herbst und Winter die Corona-Situation wieder schwieriger wurde, sollte man den Austausch in den Gruppen nicht verlieren. Gerne trete ich derzeit telefonisch oder per E-Mail mit Ihnen in Verbindung und

stehe für alle Fragen rund um die Selbsthilfe für Sie zur Verfügung.

Durch den demografischen Wandel, die Digitalisierung, die Geschehnisse des Corona-Virus und die Veränderungen in der Gesellschaft, wird es in Zukunft sehr wichtig sein, sich auf Neues einzulassen und Alternativen zu entwickeln. Kreativität, Verständnis, Motivation und Freude an Neuem spielen hierbei eine wichtige Rolle.

Bleiben Sie gesund!

Ayline Engel

Selbsthilfekontaktstelle
Schwarzwald-Baar-Kreis

07721 913-7207

Selbsthilfekontaktstelle@lrabk.de

www.gesundheitsnetzwerk-sbk.de



Ayline Engel

ALKOHOLABHÄNGIGKEIT

ANONYME ALKOHOLIKER IN DER CORONAZEIT / SEPTEMBER 2020 – GEFANGEN IN DER FLASCHE!

Mein Name ist Otto und ich bin Alkoholiker.

Ich gehe schon seit vielen Jahren zu den Treffen dieser tollen Gemeinschaft, sei es im Schwarzwald-Baar Kreis und/oder auch bei den Meetings irgendwo in Deutschland (es gibt ca. 2500 Gruppen im deutschsprachigen Raum).

Diese Treffen sind für meine Trockenheit überlebenswichtig, da ich nie vergessen darf, dass ich Alkoholiker bin, an einer tödlichen Krankheit leide, welche nur zum Stillstand gebracht wurde und jederzeit wieder ausbrechen kann! Bei diesen Treffen erlebe ich viel Nähe und habe von den Mitgliedern erfahren, dass es nicht selbstverständlich ist, trocken zu werden und vor allem trocken zu bleiben. Es gibt immer wieder Rückfälle, was zu dieser Erkrankung gehört, auch wenn der Mann oder die Frau

schon viele Jahre trocken sind. Aus irgendwelchen persönlichen Ereignissen beginnen sie wieder zu trinken und wenn nicht die Kapitulation vor dem Suchtmittel kommt, dann kann der „Genosse Tod“ zuschlagen.

Leider hat auch Corona die Gemeinschaft der Anonymen Alkoholiker (AA) getroffen und das zum ersten Mal seit deren Bestehen. Die AA gibt es seit 1935 (USA) und in Deutschland fand das erste Meeting 1953 im Hotel Leopold in München statt. Die Meetings laufen immer gleich ab. Der/die Gruppensprecher/in eröffnet das Meeting mit der Präambel (Einleitung, was ist AA?), dann wird ein kleiner Absatz aus der AA-Literatur vorgelesen, danach ist das Meeting mit den Redebeiträgen eröffnet. Der/die Gruppensprecher/in schreibt die Namen der Redner/innen auf und niemand wird bei seinem Redebeitrag unterbrochen, es gibt somit keine Diskussionen! Bei vielen Meetings sind zwischen 10 und 30 Personen anwesend und manchmal sitzt man hautnah und in mehreren Reihen dicht zusammen! Das geht in Coronazeiten nicht mehr.

Die Meetings wurden bundesweit, Anfang März 2020 zu erst einmal gestoppt, auch in Villingen-Schwenningen. Das Meeting in VS-Schwenningen findet normalerweise am Freitagabend um 20 Uhr im ev. Gemeindehaus, Kronenstraße 7 statt, jedoch wurde das Haus vorerst zu gemacht. Das Meeting in VS-Villingen am Dienstagabend

um 19.30 Uhr fand bisher in der Friedrichstraße 8 (soziale Rechtspflege) statt. Da dieser Raum für die Abstandsregelung viel zu klein ist, wurde das Meeting ab dem 9. Juni 2020 bis auf Weiteres in die Justinus-Kernerstraße 7 (Jugendamt) in einen großen Sitzungssaal verlegt. Im gleichen Zeitraum wurde auch das Freitagsmeeing in VS-Schwenningen wiedereröffnet, aber unter anderen Vorbedingungen. Man musste sich Voranmelden und es konnten nur max. 5 Personen von 20 bis 21 Uhr und dann von 21 bis 22 Uhr noch andere 5 Personen an den Meetings teilnehmen. Es gab große Diskussionen wegen der Anonymität, da auch Namenslisten geführt werden mussten.

Sind das noch die Anonymen Alkoholiker? Die Anonymität ist das größte Gut bei unseren Treffen. Nun, jeder Betroffene konnte sich entscheiden, ob er bei diesen Vorgaben zum Meeting geht oder ob er sich mit „Anonymen Internetmeetings“ begnügen will.

Der Hauptpunkt, welcher bei den jetzigen Meetings fehlt, ist die Nähe zum anderen Menschen, die liebevolle Umarmung vor und am Ende des Gruppenabends. Die Abstandsvorgaben tun das Übrige, so dass man die Nähe zum/r Nachbarn/in nicht mehr spürt! Am Ende des Meetings halten sich die Teilnehmer normalerweise an den Händen und geben sich gemeinsam die Kraft für die kommenden Tage. Auch das muss leider in Coronazeiten entfallen!

Doch ich will nicht jammern, denn das hilft nicht. Gott sei Dank können wir uns wenn Lockerungen ausgesprochen werden, zwischendurch wieder treffen um uns auszutauschen, aber halt unter anderen Vorbedingungen. Wir werden nie die Hoffnung verlieren, dass wieder eine andere Zeit kommen wird, wo die Abläufe der Meetings zur Normalität zurückkommen werden, denn die Meetings, gleich in welcher Form, helfen trocken und abstinenz zu werden und auch zu bleiben.

Otto, Alkoholiker, Trockene 24 Stunden

Kontakttelefon: 0171/4108711

CORONA-KRISE FÖRDERT SUCHTVERHALTEN

Im März 2020 musste die „BLAUES KREUZ Begegnungsgruppe St. Georgen“, wie auch die anderen SHG, aufgrund der gesetzlichen Vorschriften seine Treffen einstellen.

Nachdem unsere Gruppe eher verschont blieb, wurden bundesweit viele Suchtkranke durch die plötzliche Schließung zurückgeworfen und sind wieder rückfällig geworden. Die Zahl der Hilferufe stieg laufend stark an, da auch die familiäre Beziehungsgrundlage durch die Coronakrise zusammenbrach, zumindest auf den Prüfstand gestellt wurde.

Eine Befragung des Zentralinstitut für seelische Gesundheit Mannheim ergab, dass der sog. Corona-Lockdown das Suchtverhalten fördert! Stress durch massive Einschränkungen sozialer Begegnungen kann riskanten Alkohol- und Tabakkonsum, sowie Suchtverhalten fördern, wie aus früheren Epidemien bekannt ist. Demzufolge trinken 37,4 % der Befragten seit Beginn der Ausgangsbeschränkungen mehr Alkohol. 42,7 % der Befragten konsumieren mehr Tabak als zuvor.

„Gerade die Regelmäßigkeit der Treffen einer Selbsthilfegruppe und der Austausch mit Menschen, die die gleichen Erfahrungen gemacht haben, wie man selber, sind es, die Halt und Kraft geben“, so der Leiter der Gruppe, Mario Ch. Forderung. Dies kann nicht online gelebt werden, sondern braucht reale Präsenz und Gemeinschaft, ganz nach dem Motto: „Nur du kannst es schaffen, aber du schaffst es nicht allein“. So verstehen wir unsere Selbsthilfegruppen - „als Hilfe zur Selbsthilfe“, sagt Herr Forderung. Dabei steht das Zusammensein für Fürsorge, Wegweisung und Korrektur bei Alltagsorgen und Schwierigkeiten. Ebenso wird gemeinsame Freude geteilt. Dies sind wichtige Anliegen der „Begegnungen“, welche sehr geschätzt werden.

Das Problem: Selbsthilfegruppen galten zuerst nicht als systemrelevant! „Wir haben telefoniert und sogar ein eigenes Videoprogramm eingerichtet, mussten aber feststellen, dass dies kein wirklicher Ersatz ist“, berichtet die Gruppe. Seit Mitte Mai dürfen sich die SHG in kleineren Runden wieder treffen, soweit es die Räumlichkeiten zulassen.

Das nächste Problem für das Blaue Kreuz, welches Mario Ch. Forderung weiter ausführte: „Wir haben noch nie so viele Anrufe erhalten, wie in der letzten Zeit, sowohl von Kranken, als auch von Angehörigen, die während der Krise gemerkt haben, dass ihre Partnerin oder ihr Partner ein Suchtproblem haben. Während Männer eher zum Alkohol greifen, betrifft eine Medikamentenabhängigkeit vor allem Frauen. Von einer zunächst oft medizinisch notwendigen Einnahme gleiten sie nach und nach in ein gefährliches Übermaß ab, weiterhin im Glauben, dass die Medikamente guttun.“

Die Präventionsarbeit mit Jugendlichen, z.B. Veranstaltungen an Schulen, ist unter den derzeitigen Bedingungen besonders erschwert. Die „Senioren-Messe“, wurde von der Stadt St. Georgen bis auf Weiteres eingestellt. Die geplanten Fortbildungsmaßnahmen mussten alle, ausgenommen der Gruppenleiterlehrgang im Kloster Triefenstein im Juli, bis dato abgesagt werden.

In der Hoffnung, dass keine weiteren Lockdown's eintreten, werden die eingeschränkten Gruppentreffen, wenn sie in den Medien angekündigt sind, stattfinden.



Mario CH. Forderung

Mario CH. Forderung

BLAUES KREUZ Begegnungsgruppe St. Georgen

DEPRESSIONEN

DEPRESSIV, MAL GEHT'S, MAL NICHT

Im August 2019 begann ich mich damit zu befassen, es zu versuchen, eine Selbsthilfe Gruppe für depressive Menschen zu gründen. Der Hauptauslöser, welcher mich dazu ermutigte, war ein Konzert von Black Sea Dahu in Villingen im August 2019. Bereits die ersten musikalischen Klänge der Band verzauberten mich. Im Anschluss an das erste Lied, äußerte die Sängerin und Songwriterin Janine, ein paar Worte an das Publikum und erwähnte wie düster Depressionen sein können und wie wichtig der Austausch ist, um Depressionen zu verstehen und mit ihnen besser umgehen zu können. Die Worte der Sängerin und der darauffolgende Song „My Dear“ legten in mir einen Schalter um. Und so fing alles mit der Gründung der Selbsthilfegruppe „Deprinella“ an.

Insgesamt dauerte es ca. ein Jahr lang, bis alle Vorbereitungen für die Selbsthilfegruppe final abgeschlossen waren. Begonnen hat es damit, im Internet zu recherchieren wie man überhaupt eine Selbsthilfegruppe gründet; wel-

che Voraussetzungen erfüllt werden müssen, Kontaktstellen raussuchen, wie will ich die Gruppe inhaltlich gestalten, usw...

Als erstes kontaktierte ich NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen). Dort wurde ich beraten, erhielt lokale Kontaktdaten der Selbsthilfekontaktstelle Schwarzwald-Baar-Kreis, sowie Infomaterialien per Post.

Bei der Selbsthilfekontaktstelle in Villingen, lernte ich Frau Kaiser kennen, die mich ein paar Wochen lang begleitete. Sie hörte sich mein Vorhaben mit der Gruppenneugründung an und unterstützte mich dabei, die Idee in die Tat umzusetzen. Da ich einen Flyer zum Start der Gruppenneugründung gestalten wollte, habe ich Unterstützung und Beratung von einem Grafiker, Herrn Lody von Vlodrop erhalten. Beim ersten Treffen mit dem Grafiker, war Frau Schmidt dabei, die Nachfolgerin von Frau Kaiser. Herr van Vlodrop beriet mich, half mir dabei meine manuellen Bleistift Zeichnungen, sowie meinen verfassten Text so im Flyer zu gestalten, dass es sich für mich stimmig anfühlt und ich bedenkenlos dahinter stehen kann. Ich war total beeindruckt, mit welcher Geduld er mich begleitete und auch sein Handwerk des Grafikdesigns beherrscht. Respekt und vielen Dank meinerseits.

Frau Schmidt, von der Selbsthilfekontaktstelle erfuhr das Geschenk, Mama zu werden und somit trennten sich unsere Wege und Frau Engel, Vertretung für Frau Schmidt, begleitete mich in den Entzügen der Gruppengründung. Ich fühle mich von Frau Engel sehr gut begleitet, sowohl mit ihren fachlichen Kompetenzen als auch menschlich. Das habe ich bis jetzt von allen Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle, die mich bei der Gründung meiner Deprinella Gruppe begleiteten, erfahren dürfen. Ich danke ihnen allen von Herzen dafür. Denn alleine hätte ich es niemals geschafft, alles umzusetzen.

Als dann alle Vorbereitungen bezüglich meiner Depri-nella Selbsthilfegruppe abgeschlossen waren und meine Flyer zum Austeilen bereit lagen, wurde am 2. September 2020 über die Selbsthilfekontaktstelle eine Pressemitteilung veröffentlicht, mit der Bekanntgabe der Neugründung einer Selbsthilfegruppe für depressive Menschen in VS-Schwenningen.

Die Gruppe besteht aus insgesamt 10 Personen, die sich einmal pro Woche trifft. Es kommen weiterhin Anfragen, die der Deprinella-Gruppe beitreten wollen. Da unsere Gruppe bereits voll ist, kann ich nur dazu ermutigen, es zu wagen, selbst eine Gruppe zu gründen.



Gezeichnet von Joanna Kafka.

Der Bedarf nach Hilfe ist enorm, Depressionen in allen Altersgruppen! Und die Hilfsangebote leider zu gering und manche fragwürdig, finde ich. Ich selber bin seit über fünf Jahren auf der Suche nach einer therapeutischen Begleitung. Hab`s aufgegeben, nachdem ich wieder die Antwort erhielt „tut mir leid, aber ich nehme keine neuen Patienten auf“. Deshalb habe ich jetzt meine eigene Therapie gestaltet und die Selbsthilfegruppe Deprinella gegründet, um mit Gleichgesinnten in Austausch treten zu können.

Aus meiner Sicht hat sich unser Gesundheitssystem so sehr verändert, dass ich vermute, dass die Anzahl von Selbsthilfegruppen stark ansteigen wird. Und das in sämtlichen Bereichen, nicht nur in Bezug auf Depressionen.

Bevor ich die GruppenteilnehmerInnen in meine Gruppe aufnahm, folgte ein ausführliches, telefonisches Gespräch. Ich habe bewusst die Nachfrage nach dem Alter ausgelassen und mich ausschließlich darauf fokussiert, wie das Wohlbefinden des Menschen ist, was der Mensch aktuell braucht, welche Schritte er bis jetzt unternommen hat (Therapien, Kliniken usw) und ob die Bereitschaft da ist, für sich selber etwas ändern zu wollen.

Denn ohne Bereitschaft, keine Veränderung.

Die Hilfe zur Selbsthilfe der Deprinella Gruppe beinhaltet:

- regelmäßiger sozialer Kontakt inklusive Austausch
- für sich lernen, besser mit seinen Depressionen umzugehen
- Resilienzen stärken

Unterschiedliche Hilfsangebote/ Impulse für sich ausprobieren, um diese, wenn sie subjektiv hilfreich sind, in seinen Alltag zu integrieren. Sei es gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Meditieren, mit dem inneren Kind arbeiten, sich einen sicheren Ort gestalten (nach dem Verfahren der Hypnotherapie), sein psychisches Immunsystem (Resilienz) stärken, seine Bedürfnisse erkennen und benennen lernen, sowie für sich einstehen lernen, für sich Verantwortung übernehmen und tragen, u.v.m.

Meine persönliche Intention unserer Deprinella Gruppe ist, dass wir alle Austausch erfahren, dass jede/r für sich in unserer Gruppe, etwas Adäquates findet, was zur persönlichen Weiterentwicklung beiträgt und womit der Umgang mit den Depressionen angenehmer und erträglicher wird.

Das Ziel ist es, sich weiter zu entwickeln. Jede/r für sich, so wie sie/er es für sich braucht, sowie zur Aufklärung beizutragen, indem wir öffentliche Veranstaltungen organisieren. Die Veranstaltungen und Öffentlichkeitsangebote werden eine Mischung aus Vorträgen & kulturellen Angeboten sein, sodass die Depressionen, vielseitig dargestellt, gezeigt und vorgestellt werden können.

Unsere Gruppe traf sich am 30. September 2020 das erste Mal. Ich habe die TeilnehmerInnen als angenehm empfunden und eine gewisse Dynamik in der Gruppe gespürt. Diese Dynamik hält an und steigert sich von Treffen zu Treffen. Spannend bleibt es.

Ein erster gemeinsamer, kleiner Ausflug fand am 21. Oktober 2020 statt. Ein Teilnehmer hat, nachdem die Idee vom Ausflug im Raum stand, aus Eigeninitiative einen Wanderweg rausgesucht, welchen wir alle gut bewältigen können, egal mit welchen körperlichen Einschränkungen. Ein kleiner Spaziergang in der herbstlichen Naturkulisse von Hochemmingen und anschließend ein Beisammensein in einem Café. Für mein Empfinden war es ein sehr schöner, erster gemeinsamer Ausflug, in einem anderen Rahmen, als sonst mittwochs beim Gruppentreffen.

Mittwochs von 15 bis 17 Uhr findet unser Deprinella Gruppentreffen in Schwenningen statt. Mir persönlich tut die Gruppe sehr gut und ich freue mich auf jeden Mittwoch.

Ich bin gespannt, wie sich in den nächsten Monaten die Deprinella Gruppe entwickeln wird und was daraus alles entstehen wird, auch unter der aktuellen Corona-Situation. Vielleicht berichte ich davon in der nächsten Ausgabe der Selbsthilfe Zeitung, und verbleibe bis dahin mit sonnigen Grüßen (unabhängig davon, wie das Wetter draußen ist),

Joanna Kafka –
Selbsthilfegruppe Deprinella



Gezeichnet von Joanna Kafka. 

„Impuls, Kritik, Hinweise wie auch immer es jeder Mensch benennt, sind wie ein Geschenk. Entweder es mißfällt oder es gefällt.“ - verfasst von Joanna Kafka

DARMERKRANKUNGEN

SELBSTHILFEGRUPPE CROCO- UND WIE GEHT ES UNS WÄHREND CORONA ALS RISIKOGRUPPE

Wie hat sich die Gruppe in Zeiten von Corona gefühlt?

Die Croco Selbsthilfegruppe wurde von Corona wie viele andere überrascht. Beim letzten Gruppentreffen im März 2020 hatten wir uns noch normal voneinander verabschiedet „bis zum nächsten Stammtisch“ und dann war von heute auf morgen nichts mehr wie vorher. Die Gruppentreffen wurden aufgrund der hohen Infektionszahlen bis auf Weiteres abgesagt. Treffen konnten nicht mehr im gewohnten Umfeld, in einer Gaststätte, stattfinden. Also blieb uns vor erst nichts Anderes übrig, als sich über WhatsApp oder Telefon auszutauschen und in Kontakt zu bleiben. Aber was war mit den neu Erkrankten, die sich vielleicht einer Selbsthilfegruppe anschließen wollten? Diese blieben auf der Strecke oder nutzten das Internet um Kontakt aufzunehmen und nach Rat fragen zu können.

Wie erging es einzelnen Mitgliedern mit dieser Situation? Wie haben Sie diese Zeit erlebt?

Viele waren von uns erst einmal im Homeoffice, manche sind solange Zuhause, bis es einen Impfstoff gibt. Andere wiederum konnten, relativ früh, mit einer Mund-Nasen-Bedeckung wieder zum „normalen“ Arbeitsalltag übergehen. Aber nicht alle Arbeitgeber haben erkannt, dass wir als Darmerkrankte zu einer Risikogruppe gehören. Manche Mitglieder haben berichtet, dass jetzt im Schichtbetrieb gearbeitet wird: eine Woche im Betrieb, eine Woche im Homeoffice. Aber überall ist das natürlich nicht möglich. Man kam sich abgeschottet vor, bis man aufwachte und sich Gedanken machte, wie können wir uns wiedersehen ohne dass wir uns gegenseitig gefährden. So wurde von uns allen nach neuen Lösungen gesucht, weil uns der persönliche Kontakt und Austausch fehlte. Corona ist immer wieder unser Thema neben unserem Hauptthema Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, CED, Stoma / Pouch und Familiäre Adenomatöse Polyposis, Darmkrebs, Mikroskopische Colitis.

Welche Alternativen haben wir genutzt? Wie liefen Gruppentreffen in Corona-Zeiten ab?

Unsere Alternative im Juni war sich via Skype zu treffen und erst mal zu sehen was Corona mit uns gemacht hat und wie wir alle mit Corona umgehen. Wie geht es uns mit dem unsichtbaren Virus?

Ab Juli 2020 bis vorerst unbestimmte Zeit, durfte man sich wieder als Selbsthilfegruppe treffen. Darüber waren wir alle heilfroh. Die Gruppentreffen liefen anders ab. Keine Umarmungen mehr, mehr Distanz, obwohl man sich gerne gedrückt hätte. Sitzen mit Abstand und kein Wechseln der Sitzplätze wie vorher. Hände desinfizieren, Mundschutz tragen beim WC-Gang. Irgendwie war alles anders aber jeder war froh, dass man sich wieder in die Augen sehen konnte. Im August 2020 hatten wir ein kleines Grillfest im kleinen Rahmen und mit viel Abstand. Es war im privaten Garten und richtig schön.

Einen kleinen Erfolg sahen wir darin, dass wir trotz oder wegen Corona zwei neue Mitglieder gewinnen konnten, die eine weitere Bereicherung für unsere Gruppe sind.

Bis dahin, bleiben Sie alle gesund.

Ihre Croco Selbsthilfegruppe

Ursula Buhl und Kathrin Schmidt

Homepage: www.croco-vs.de

Facebook: Croco Selbsthilfegruppe für Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Pouch und Stoma

Instagram: Croco_VS

TRAUER

TRAUERCAFÉ

Der Kontakt kam vor etwa vier Jahren durch meine Tochter zustande. Sie nahm am Lichterfest (des Hospiz Via Luce und des Hospiz Fördervereins) in Schwenningen teil und kam mit der Koordinatorin des Hospiz Fördervereins ins Gespräch. Von da an war ich mit dabei.

Trauerarbeit: Trauerarbeit findet meiner Meinung nach in der Öffentlichkeit nicht statt. Man überlässt das den Kirchen und anderen Organisationen. Meine Frau starb im Februar 2015 nach 6-jährigem Kampf an Knochenkrebs. Trauerarbeit ist ein ganz schweres „Geschäft“. Nach dem Tod von Partnern, Kindern oder Eltern fällt man in ein tiefes Loch. In der ersten Zeit scheint es einem unmöglich zu sein, aus diesem Loch herauszukommen. Es kostet viel Kraft und Gottvertrauen, aus diesem Loch mühsam wieder herauszukrabbeln. Dabei ist der offene und ehrliche Gedankenaustausch mit Betroffenen sehr, sehr wichtig. Diesen Austausch möchte ich nicht missen. Ich habe daraus sehr viel Hilfe und Kraft bezogen. Die beim Trauercafé herrschende offene und ehrliche Atmosphäre, sowie der gute Kaffee tragen zu einem „leichteren“ Umgang mit dem Schmerz und Herzeleid durch den

Verlust eines geliebten Menschen bei. Man ist mit seinem Leid nicht allein und kocht nicht in seinem eigenen „Saft“ so vor sich hin, sondern bekommt langsam wieder etwas Zuversicht für das weitergehende Leben. Auch wenn es schwerfällt! Das Trauercafé tut sehr gut!!

Georg Nutsch



Quelle Bild: Freepik.com

INKONTINENZ

ALLTAGSTAUGLICHE BECKENBODENGYMNASTIK

Kirschkernübung:

Da der Afterschließmuskel und der Blasenschließmuskel synchron arbeiten und da sie durch einen Muskel wie mit einer 8 umschlossen sind, kann man sich ausschließlich auf den Afterschließmuskel konzentrieren. Man hebt also mit dem Afterschließmuskel einen imaginären Kirschkern hoch und setzt ihn wieder ab, ohne dabei die Gesäßmuskeln anzuspannen.

„Lift“ oder „Treppe“:

Den Blasenschließmuskel wie bei einem Aufzug stockwerkweise hochziehen und wieder runterlassen.

„Socken“:

Immer wieder ein zusammengefaltetes Paar Socken unter eine Gesäßhälfte legen und dabei die Körperhaltung ausbalancieren.

„Einkaufswagen“:

Füße versetzt stellen, den Blasenschließmuskel anspannen und dann mit Anspannung losgehen. Dabei lernt man, den Urin länger zu halten.

„Schaufenster-Schuhe“ binden:

Beim Bücken den Bauch einziehen, evtl. an den Schuhen nesteln, beim Hochgehen die Spannung halten und weitergehen.

Roswitha Gräble

Inkontinenz- Selbsthilfe

07721 - 30572

rosigraeble@web.de

HERZ-KREISLAUF- ERKRANKUNGEN

CORONA – EINE HERAUSFORDERUNG

Corona war eine Auszeit von Geselligkeit, Gruppentreffen, Gemeinschaft, Umarmungen und vieles mehr. Man hatte Sehnsucht nach vertrauten Gesichtern, Freunden, Bekannten und der Familie. Leider mussten die regelmäßigen Gymnastikstunden unserer Selbsthilfegruppe „Atemtherapiegruppe Königsfeld/VS“ abgesagt werden. Durch viele Telefonate innerhalb der Gruppe hat man Kontakt gehalten. Mit Tipps zur Überbrückung der sportfreien Zeit, wurden alle Teilnehmer unserer Gruppe informiert. Jeder konnte diese in seinem Ermessen anwenden. So wurde der Garten auf Vordermann gebracht, auch das Obst daraus konnte zu Marmelade, Gelee und Kompott verarbeitet werden. Während der Corona-Zeit hat man auch mehr Kuchen gebacken als sonst. Lesen, Kreuzworträtsel, Radfahren, Wandern, Spazieren gehen und auch Walking waren angesagt.

Ich selber habe sehr viel gestrickt, z.B. für Frühchen, Söckchen und Mützchen, Socken in verschiedenen Größen und von den Wollresten Eierwärmer. Jedes davon ist ein Unikat. Schade ist es auch, dass der Selbsthilfetag 2020 ausgefallen ist. Leider konnte im Jahr 2020, auch Corona bedingt, die Jahreshauptversammlung nicht stattfinden. Auch der Jahresausflug unserer Gruppe, auf den sich alle Mitglieder immer sehr freuen, konnte nicht durchgeführt werden. Die regelmäßigen Nachrichten von der Selbsthilfekontaktstelle Schwarzwald-Baar-Kreis und auch vom LVPR (Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Baden-Württemberg e.V.) haben mir sehr geholfen, alle Teilnehmer unserer Atemtherapiegruppe informativ zu versorgen.

Wir würden uns freuen, wenn es wieder möglich ist sich zu treffen, dass auch jüngere Personen mit Atemproblemen zu uns in die Gruppe kommen.

Atemtherapiegruppe
Königsfeld/VS



Quelle: von der Selbsthilfegruppenvertreterin fotografiert.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Arbeitskreis Selbsthilfegruppen
in Zusammenarbeit mit der
Selbsthilfekontaktstelle
Landratsamt/Gesundheitsamt
Schwarzwald-Baar-Kreis
Herdstraße 4
78050 Villingen-Schwenningen
Telefon 07721 / 9 13 - 7207
Fax 07721 / 9 13 - 89 18
www.schwarzwald-baar-kreis.de
www.gesundheitsnetzwerk-sbk.de

Einsender von Texten, Bildern u. A. erklären sich mit der Bearbeitung durch den Herausgeber einverstanden.

Die Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Landratsamtes/ Gesundheitsamtes/ Selbsthilfekontaktstelle Schwarzwald-Baar-Kreis wieder.

DRUCK

Hausdruckerei Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis,
Januar 2021



Gezeichnet von Joanna Kafka.

Wenn Sie Interesse an einer Selbsthilfegruppe haben oder eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, können Sie sich an die Selbsthilfekontaktstelle Schwarzwald-Baar-Kreis wenden.

Kontaktdaten:

Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis
Gesundheitsamt
Selbsthilfekontaktstelle
Ayline Engel

Herdstraße 4
78050 Villingen-Schwenningen
Fon +49 (0) 7721 / 913 7207
Fax +49 (0) 7721 913 – 8918
Selbsthilfekontaktstelle@lrasbk.de
A.Engel@Lrasbk.de
www.schwarzwald-baar-kreis.de
www.gesundheitsnetzwerk-sbk.de

