

Nr. 44 - 2023 / 2024

Aktuelles rund um Gesundheit und Selbsthilfe
WECHSELSEITIG
Göttinger Selbsthilfezeitung



Die Kraft der Selbstfürsorge

Gesundheitszentrum Göttingen e.V. /
Selbsthilfekontaktstelle KIBIS

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3	Selbsthilfegruppen	
Die Kraft der Selbstfürsorge		EX-IN Treff Göttingen	32
Krebs im Alter	4	EX-IN Fachtag in Göttingen	33
Achtsamkeit in stürmischen Zeiten	7	Blasenkrebs-Selbsthilfegruppe Südniedersachsen/Göttingen	34
Selbstfürsorge und das innere Kind	9	Gruppenprozesse gemeinsam gestalten	35
Geschichte einer Selbstheilung	11	Selbsthilfegruppen in Gründung	40
Selbstheilung – eine erlernbare Kunst	13		
Wieso Ernährung ein wichtiger Teil der Selbstfürsorge ist....	15	Gesundheitsförderung	
Healthy Aging oder: Die ewige Suche nach dem Jungbrunnen	17	Beratungsangebote des Gesundheitszentrums Göttingen e.V.	41
Zeit für ein Gespräch – ein Beratungsangebot	19	Online Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“ (www.soziales-goettingen.de)	42
		Gesundheitszentrum Göttingen e.V.	43
Selbsthilfe und Pflege		36. Göttinger Gesundheitsmarkt	45
Der inklusive Bürgertreff Duderstadt stellt sich vor	21		
Beratungsangebot für Krebserkrankte und Angehörige der Diakonie Göttingen	22	Rückblick und Vorschau	
Sich selbst gut pflegen	23	Veranstaltungen des Gesundheitszentrums Göttingen e.V. Rückblick 2022 / 2023	49
		Veranstaltungen des Gesundheitszentrums Göttingen e.V. Vorschau 2. Halbjahr 2023	50
Selbsthilfe		Göttinger Selbsthilfefest 2023	51
Besuch in der Demenz Selbsthilfegruppe Weggemeinschaft	25	Das Team der KIBIS	54
Mein ganz persönliches Erleben der Weggemeinschaft	28	Impressum	55
Kurberatung der Diakonie Göttingen	31		

Liebe Leserinnen und Leser...

...Selbstfürsorge ist ein zentraler Aspekt des eigenen Wohlbefindens und der Gesundheit. Dabei geht es darum, beides – sowohl das eigene Wohlergehen als auch die Gesundheit - mithilfe bewusst ausgewählter und zielgerichteter Handlungen zu fördern. Die Selbstfürsorge kann dabei ganz unterschiedliche Ebenen umfassen, wie die körperliche, emotionale, soziale und geistige Selbstfürsorge. Das „Für-sich-selbst-sorgen“ ist vor dem Hintergrund einer oft von Hektik und Stress geprägten Zeit ein ganz entscheidender Faktor, um Stress abzubauen, die eigenen Ressourcen zu stärken sowie ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. In diesem Sinne ist Selbstfürsorge ein wesentlicher Bestandteil eines ganzheitlichen Ansatzes für Gesundheit und Wohlergehen.

Selbstfürsorge kann sich in mannigfaltiger Weise zeigen und umsetzen lassen, einige dieser Ansätze vorzustellen und genauer zu betrachten, ist das Ziel der vorliegenden Ausgabe unserer Selbsthilfzeitung „Wechselseitig“.

Den Anfang hierbei macht Prof Clemens F. Hess, indem er im Sinne individueller Selbstfürsorge über präventive Maßnahmen zur Vorbeugung von Krebserkrankungen im Alter aufklärt. Während Kornelia Völker das nachgewiesenermaßen gesundheitsfördernde Konzept der „Achtsamkeit“ vorstellt sowie Möglichkeiten für dessen Integration in den Alltag eines Jeden aufzeigt, legt Alexander Marmein in seinem Artikel den Fokus auf die Arbeit mit dem „inneren Kind“ als eine konstruktive Vorgehensweise im Sinne der eigenen Selbstfürsorge.

Daran schließen sich zwei Beiträge zum Thema „Selbstheilung“ an (Interview mit Simon Diekmann und Artikel von Marie Luise Kunze), die im Rahmen biografischer Berichte verdeutlichen, wie wichtig es sein kann, offen zu sein und zum Teil ganz unkonventionelle sowie neue Wege zu gehen, um im Umgang mit der eigenen Krankheitsgeschichte eine Perspektive für sich zu finden und den individuellen Genesungsprozess voran zu treiben. Dem wichtigen Aspekt der „Ernährung“ im Kontext der Selbstfürsorge widmet sich Rebec-

ca Urban in ihrem darauf folgenden Beitrag – ein ganz entscheidender Faktor, der auch im Rahmen der sich anschließenden Vorstellung des „Anti-Aging-Konzepts“ von Jasmin Pfeiffer von zentraler Bedeutung ist.

Ausgewählte Beratungsangebote im Sinne eines „selbstfürsorglichen Ansatzes“ stellen sich mit „Zeit für ein Gespräch“ (Angebot der FAG in Kooperation mit dem Gesundheitszentrum Göttingen) ebenso wie die regional ansässigen Institutionen „inklusive Bürgertreff Duderstadt“ der AWO Trialog und die Beratungsangebote der Diakonie Göttingen vor.

Daran anschließend wird das Thema „Selbsthilfe und Pflege“ in einem eigenen Themenblock aufgegriffen und behandelt. „Selbstfürsorge“ ist auch in diesem Kontext ein ganz zentraler Aspekt, nicht zuletzt wenn es um die Angehörigen der „Zu Pflegenden“ geht. Den Fokus auf den sorgsam, liebevollen und ressourcenorientierten Umgang mit sich selbst als Grundvoraussetzung für die Pflegeaktivitäten zu legen ist das Credo der Beiträge von Peggy Elfmann sowie der Vorstellung der Kurberatung für Pflegenden Angehörige des Diakonieverbands Göttingen (Christine Wehrmann). Zudem gibt die Selbsthilfegruppe „Weggemeinschaft“ (Angehörige von an Demenz Erkrankten) im Rahmen eines Interviews in diesem Zusammenhang einen Einblick in ihre Selbsthilfearbeit – gefolgt von weiteren Gruppen, die ihre Selbsthilfeaktivitäten in Stadt und Landkreis vorstellen. In diesem Kontext stellt Ottomar Bahrs das Projekt „Qualitätszirkel für Gruppenleiter von Selbsthilfegruppen in der Region Göttingen“ vor, dass im Herbst dieses Jahres starten soll. Auf unserer Pinnwand finden Sie aktuelle Gruppenneugründungen, die nach weiteren interessierten Gründungsmitgliedern suchen. Abschließend berichten wir in der Rubrik „Rückblick und Vorschau“ über unsere vergangenen und zukünftigen Projekte.

Wir wünschen Ihnen eine interessante und anregende Lektüre!

Das Team der KIBIS



Christina Ziethen
Geschäftsführende Vorsitzende Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



Nicole Karrasch-Jacob
KIBIS Koordination

Krebs im Alter



Prof. em.
Dr. mult.
Clemens F. Hess
Mediziner und
Mathematiker

**Tumorerkrankungen im Alter: Was wird anders?**

Wie die meisten anderen Krankheiten werden auch Tumorerkrankungen mit fortschreitendem Alter häufiger. Aber bleiben sie auch genauso gefährlich? Sollte man sie früh erkennen, kann man sie durch eine „gesunde“ Lebensführung beeinflussen oder gar verhindern? Sollte man sie genauso behandeln wie bei Jüngeren und schließlich: Wo und von wem bekommt man wirklich verlässliche Informationen?

Wachsen Tumore im Alter langsamer?

Grundsätzlich gibt es hierfür keine zuverlässigen Belege. Diese oft geäußerte Meinung rührt hauptsächlich daher, dass bei älteren Männern am häufigsten das Prostatacarcinom diagnostiziert wird, das tatsächlich meist keine akute Lebensbedrohung darstellt. So zeigte eine kürzlich im renommierten New England Journal of Medicine publizierte Studie, dass bis zu 15 Jahre nach Behandlung nur 45 von 1610 (2,7%) Patienten am Prostatacarcinom starben, 19% aber an anderen Krankheiten,

vorwiegend des Herz-Kreislaufsystems. Diese Männer waren bei Diagnosestellung im Mittel 62 Jahre alt und hatten schon zu einem Drittel primär fortgeschrittene Erkrankungen. Auch bei älteren Frauen mit Hormon-abhängigem Brustkrebs sind die langfristigen Heilungschancen sehr gut. Andere Tumorerkrankungen wie bösartige Hirntumore, Lungen- oder Bauchspeicheldrüsenkrebs sind aber auch im Alter schon kurzfristig sehr gefährlich.

Ist eine Krebsfrüherkennung auch im Alter sinnvoll?

In Deutschland werden von den gesetzlichen Krankenkassen eine gynäkologische Vorsorgeuntersuchung sowie „Screening“ mit Mammographie und Darmspiegelung gezahlt und von den zuständigen Facharztverbänden empfohlen, von Urologen auch der PSA-Bluttest zur Früherkennung des Prostatacarcinoms (als privat bezahlbare „IGEL“-Leistung), Rauchern gelegentlich auch eine Computertomographie der Lunge. Für

Die Kraft der Selbstfürsorge

Krebs im Alter

Nutzen und Risiken des „Screenings“ liegen seriöse Erfahrungen nur für Teilnehmer unter 70 Jahren vor. Die Personen, die an diesem „Screening“ teilnahmen, lebten aber insgesamt nicht länger als Nicht-Teilnehmer. Allerdings sterben ein bis zwei von 1000 Teilnehmern seltener an den jeweiligen Tumorerkrankungen. Erkauft wird dieser Unterschied durch häufigere „falsch-positive“ Diagnosen und deren mögliche Folgen: nicht selten Verunsicherung, weitere Diagnostik und Behandlungen. So kann eine möglicherweise unnötige Prostataoperation zu Harninkontinenz oder Erektionsstörungen führen – Komplikationen, die im Alter sogar eher häufiger auftreten.

Sollten Tumorerkrankungen im Alter anders behandelt werden?

Grundsätzlich sollte man alle Therapien zunächst unabhängig vom Alter erwägen – zumal, da erfahrene Hand Operationen, Strahlentherapie oder medikamentöse Behandlungen heute viel schonender als früher durchgeführt werden können. Dennoch müssen die besondere Gefährdung durch Alter und andere Krankheiten – und besonders der Patientenwunsch – entscheidend berücksichtigt werden. So kann man etwa – wie die o.g. Studie gleichfalls zeigte - bei vielen Männern mit Prostatacarcinom mit einer Behandlung zunächst kontrolliert abwarten, ohne dass sich die Prognose dieser Patienten verschlechtert. Auch wird jeder verantwortliche Therapeut gefährliche oder sehr komplikationsträchtige Maßnahmen nur empfehlen, wenn durch diese ein längeres oder besseres Leben als mit schonenderen Alternativen zu erwarten ist.

Sollte man die Behandlung von Tumor- und anderen Erkrankungen koordinieren?

Unbedingt! Diese Aufgabe, die besonders wichtig ist, wird meist von Hausärzten übernommen. So kann etwa eine besonders strikte Einstellung einer Diabetes- oder Blutdruckbehandlung gefährlich werden, wenn wegen einer fortgeschrittenen Tumorerkrankung Aktivität oder Appetit eingeschränkt sind. Zudem dürften die Betroffenen dann hiervon weniger profitieren als Jüngere, bei denen solche Medikamente gegeben werden,

um Langzeitfolgen dieser Erkrankungen zu verhindern. Onkologisch orientierte Ärzte vergessen diese Aspekte gelegentlich, da sie vornehmlich ihre eigene Disziplin im Blick haben.

Hilft eine „gesunde“ Lebensführung auch noch im Alter?

Obwohl die Ursachen einer Tumorentstehung meist Jahrzehnte vor der Diagnose liegen, lohnt sich auch im Alter noch eine „gesunde“ Lebensweise. Am wichtigsten ist dabei Nikotinkarenz, außerdem eine Begrenzung des Alkoholkonsums und eine Gewichtskontrolle. Bei der Ernährung hilft mediterrane Kost; nach einer kürzlich erschienen Studie der Universität Zürich kann die Einnahme von Vitamin D und von Omega 3 Fettsäuren im Alter die Sterblichkeit an Tumorerkrankungen verringern. Am wichtigsten hierfür sind aber regelmäßige Bewegung und Muskeltraining. Seit längerem ist bekannt, dass auch viele soziale Kontakte (möglichst persönlich, aber auch digital) und insbesondere gemeinsames Musizieren sehr hilfreich sind.

Wie sollte man mit der Informationsflut umgehen? Was und wer ist verlässlich?

Diese Problematik nimmt durch das Internet dynamisch zu, zuletzt durch die Verwendung von „künstlicher Intelligenz“ (z.B. „chatGPT“). Diese und andere Quellen sind aber nicht immer frei von spezifischen Sichtweisen oder gar wirtschaftlichen Interessen. Am wenigsten dürfte dies bei den nationalen Leitlinien (www.awmf.org) oder internationalen „Guidelines“ (www.nccn.org) sowie bei Empfehlungen von Selbsthilfegruppen (Kontakte über www.kibis-goettingen.de) zu erwarten sein. Besonders für Ältere ist es stets sinnvoll, unterschiedliche Argumente zu erwägen und sich bei persönlichen Beratungen von einer möglichst kompetenten und unabhängigen Person begleiten zu lassen. Fast immer bleibt auch genügend Zeit, eine Zweitmeinung einzuholen, etwa persönlich in speziellen Sprechstunden der Universitätskliniken. Gravierende Entscheidungen sollten nur nach individueller Beratung (ohne Zeitdruck und frei!) getroffen werden – wenn das notwendige Vertrauensverhältnis entwickelt wurde. So

Krebs im Alter

antwortete ein bedeutender Göttinger Chirurg einst auf die Frage, wie man den richtigen Arzt finden könne: „Schauen Sie ihm in die Augen!“

Kontakt:

Prof. em. Dr. rer. nat. Dr. med. Dipl. math. Clemens F. Hess
 Ehem. Direktor der Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie der Universitätsmedizin Göttingen (1994-2020)
 Ansprechpartner zum Projekt "Digitalpakt Alter"

KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.
 0551 / 48 67 66
 kibis@gesundheitszentrum-goe.de



Prof. Dr. Clemens F. Hess, Jens Woisczyk

Die Kraft der Selbstfürsorge

Achtsamkeit in stürmischen Zeiten



Manchmal sind es ganz alte Geschichten und Erinnerungen, die uns in ganz aktuellen Lebenssituationen einholen und unser Handeln prägen. Damit verbundene Verhaltensmuster hindern uns evtl. sogar, uns in der aktuellen Situation für uns hilfreich zu verhalten. Wir fühlen uns unzufrieden bzw. erleben die Situation oder sogar auch unser Verhalten als belastend.

Der alt bekannte Spruch: „Augen zu und durch“ kann dabei zu einem Hindernis für uns werden. Vielleicht fühlen wir uns sogar oft verantwortlich, wo wir es nicht sind oder wir schon längst an den eigenen Grenzen und Kräften angekommen sind. Die stetige Wiederholung dieses eingeübten Verhaltens, hat es für uns zu einer nun nicht mehr hilfreichen Gewohnheit werden lassen.

Insbesondere in Krisensituationen besteht die Gefahr, dass wir uns von unseren Gefühlen abspalten und in einen „Funktionsmodus“ hineingehen. Gefördert wird dies durch unsere extreme Leistungsgesellschaft. So spüren wir z.B. unseren Ärger, unsere Überforderung oder Erschöpfung nicht mehr oder sind sogar innerlich nicht mehr in der jeweiligen Situation präsent. Ohne Präsenz verlieren wir auch den Zugang zu unseren inneren Kraftquellen, was die Situation für uns noch verschärfen könnte. Unsere Traurigkeit oder Wut entsteht für uns spürbar dann erst viel später.

Die Folge können wahre „Grübschleifen“ bis hin zu Schlafproblemen sein, ohne dass wir die Situation lösen können. Beim nächsten Mal reagieren wir dann erneut wie eingeübt, d.h. können erneut unserem Gegenüber oder einer Aufgabe nicht so begegnen, wie es uns guttut. - Wie können wir aus diesen eingeübten Handlungsmustern herauskommen? -

Achtsamkeit ist ein Übungsweg, in dessen Mittelpunkt die Kultivierung eines liebevollen und achtsamen Gewahrseins zunächst gegenüber uns selbst steht. Dies können wir durch achtsames Handeln in unserem ganz alltäglichen Leben lernen bzw. einüben (z.B. beim Teetrinken, Geschirrspülen, Spazierengehen). Am Anfang be-



Kornelia Völker
 Diplom-Sozialwirtin

Mit der Verwirklichung von Achtsamkeit in unseren ganz alltäglichen Lebenssituationen begeben wir uns auf einen Weg zu mehr Wohlbefinden und Erfüllung. Dazu brauchen wir einerseits Geduld mit uns selbst, aber andererseits auch Entschlossenheit und eine fest eingeplante Zeit! Solche Übungen der Achtsamkeit sind ganz einfach, d.h. keine komplizierte Technik! Du machst die Dinge, die Du ohnehin alltäglich tust - nun aber einfach ganz bewusst und aufmerksam bei jeder Bewegung -. Zunehmend verbindest Du dies mit Liebe und Wertschätzung für Dich und für das, was Du machst.

Im alltäglichen Leben begegnen wir immer wieder Situationen, die uns intensiv fordern oder überfordern. Wir durchschreiten innere und/ oder auch äußere Höhen und Tiefen. Wir sehen und fühlen dabei nicht immer, wie es uns dabei gerade wirklich geht: Haben wir z.B. Angst oder sind wir wütend? Mit unseren „geschlossenen Augen“ können wir uns selbst quasi einfach „überrollen“.



GESUNDHEITSREGION
Göttingen/Süd-niedersachsen



Wir vermitteln gesundes Wissen.

Regelmäßige Foren und Fachvorträge in den Landkreisen Göttingen, Northeim und Holzminden.

connect-hc.de

Instagram: @gesundheit_suedniedersachsen
 Facebook: /GesundheitsregionGoettingen
www.gesundheitsregiongoettingen.de



Achtsamkeit in stürmischen Zeiten



ginnen wir mit einer von uns ausgesuchten Tätigkeit und begrenzen dies auf eine kurze Zeitspanne von wenigen Minuten. Wichtig sind Kontinuität und Regelmäßigkeit. Wir richten dabei unsere ganze Aufmerksamkeit auf den gesamten Ablauf unserer Tätigkeit.

Das achtsame Wahrnehmen unseres Körpers und Atems erleichtert uns dabei den Zugang zu anderen Empfindungen und Emotionen (z.B. Anspannungen im Körper oder Ängsten). Mit einer zunehmenden Übungspraxis erkennen wir immer früher unsere Belastungsgrenzen im Alltag wie auch unsere Selbstkritik.

Es geht also auch um ein urteilsfreies Wahrnehmen. In Deinem Atem findest Du dabei einen Anker, der Dich im wahrsten Sinne des Wortes in Dir selbst verankern und Dir Halt - auch in stürmischen Zeiten - geben kann. Mit einer zunehmenden Übungspraxis sind Atem wie auch Körper schließlich mit einer von Dir ausgewählten Übung, wie z.B. dem achtsamen Genießen Deiner morgendlichen Tasse Tee, verbunden. Du triffst mit der Achtsamkeit quasi eine regelmäßige tägliche Verabredung mit Dir selbst.

Setze Dich keinesfalls unter Druck. Mit der fortschreitenden regelmäßigen Achtsamkeitspraxis

kannst Du schließlich wahrnehmen, was mit Dir nicht nur in den als schwierig erlebten Situationen des Lebens, sondern auch in den für Dich glückvollen Momenten emotional und körperlich passiert. Auch Deine innere Stärke kann so für Dich spürbarer werden und Du öffnest die Tür für mehr Freude in Deinem Leben. Schließlich kannst Du Dich auch immer mehr von hinderlichen alten Verhaltensmustern verabschieden.

Albert Camus, ein berühmter französischer Schriftsteller und Philosoph, der stürmische Lebenszeiten durchschritten hat, verweist wohl auf ganz ähnliche Lebenserfahrungen, als er schreibt: „In the midst of winter, I finally learned that there was, within me, an invincible summer.“

Kontakt:

Kornelia Völker
Diplom-Sozialwirtin
Gesundheitszentrum Göttingen e.V.
Lange-Geismar-Str. 82
37073 Göttingen
selbsthilfe@gesundheitszentrum-goe.de

Die Kraft der Selbstfürsorge

Selbstfürsorge und das innere Kind



Streift man durch Buchläden oder das Internet auf der Suche nach psychologischen Themen läuft einem vermutlich früher oder später das „innere Kind“ über den Weg, manchmal im wahrsten Sinne des Wortes. So hatte ich vor einiger Zeit das Gefühl, „etwas“ zog mich an meiner Jacke zu einem Regal im Buchladen, hat mir ein Werk zu diesem Thema in die Hand gedrückt und gesagt, jetzt geh zur Kasse und kauf dir das.

Seitdem beschäftigt mich das „innere Kind“, bei mir selbst und der Arbeit mit Klient:Innen. Dabei ist das „innere Kind“ eventuell zu kurz gefasst. Schon populärwissenschaftliche Bücher teilen es pragmatisch auf - etwa in „Sonnen-“ und „Schattenkinder“. In der Psychologie geht man oft weiter - sogenannte „Teilemodelle“ etwa nehmen an, dass ein Mensch viele „innere Kinder“ bzw. Persönlichkeitsanteile hat. Diese entstehen oft in der Kindheit und haben bestimmte Aufgaben und Glaubenssätze. Vielleicht haben Sie auch schon sich oder Andere erlebt beim Drücken sogenannter „Knöpfe“: Wenn man bei bestimmten Personen oder Situationen plötzlich übermäßig wütend, ängstlich oder angepasst reagiert, fast fremdgesteuert, beispielsweise bei einem Vorgesetzten oder Kollegen auf der Arbeit, im Straßenverkehr oder einfach bei einem Spieleabend.

Dann kann es interessant sein zu fragen, welcher innere Anteil sich da gerade meldet und welche Funktion er hat - oder einmal hatte. Dies kann etwa die Erfüllung eines Bedürfnisses sein: Sicherheit, Wertschätzung, Bindung. So können Anteile als „innere Kritiker“ auftreten mit Glaubenssätzen wie

„Ich muss immer gute Leistungen bringen“ oder „Ich genüge nicht“. Solche Anteile können etwa entstehen, wenn ein Kind nur tiefe Wertschätzung bei sehr guten Schulnoten und Leistungen erfährt. Die Funktion dieses Anteils könnte man interpretieren mit „Wertschätzung bekommen - durch selbst erzeugten Leistungsdruck“. Natürlich ist dies nur ein vereinfachtes Beispiel, das nicht zur Verallgemeinerung verleiten sollte.

Neben kritischen Anteilen kann es auch hilflose geben, die sich etwa ängstlich oder wertlos fühlen, vielleicht, wenn in der Kindheit Sicherheit und Wertschätzung fehlten, etwa bei psychischen Erkrankungen in der Familie. Auch hier muss vor einer Pauschalisierung gewarnt werden, da dies nicht immer zu pathologischem Verhalten im Erwachsenenalter führt. Für psychische Erkrankungen lassen sich viele Ursachen diskutieren. In modernen Teiletherapien wie der „Ego-State-Therapie“ (Anteile heißen dort „Ego-States“) steht die Vergangenheit auch gar nicht so im Fokus. Vielmehr geht es um die Arbeit mit inneren Anteilen im Hier und Jetzt. In einer Therapie etwa wäre interessant zu explorieren, welche Anteile bei psychischen Erkrankungen wie Zwängen, Ängsten oder Abhängigkeiten eine Rolle spielen. Die eingangs beschriebenen „Knöpfe-Situationen“ können im Patientengespräch dazu Hinweise geben. Die Anteile sollen dann lernen, dass die alte problematische Situation vorbei ist (das haben sie oft nicht begriffen). Im weiteren Therapieverlauf spielt schließlich die Aktivierung von Ressourcen eine Rolle - helfende Anteile, die etwa Vertrauen, Gelassenheit oder Sicherheit geben sollen. Das Vorgehen kann dabei durchaus komplex sein und mit Hilfe fortgebildeter Therapeut:Innen geschehen.

Die Arbeit mit inneren Anteilen muss aber nicht nur in der Psychotherapie und bei Traumata stattfinden. Sie kann auch im Alltag und beim Thema Selbstfürsorge eine Rolle spielen. Wenn ich Klient:Innen frage, wie sie sich um sich kümmern, höre ich oft „Ich gönne mir etwas Gutes zu essen, treffe mich mit Freunden, schaue einen Film oder engagiere mich ehrenamtlich“. Dinge,

Alexander Marmein,
B.Sc.
Psychologe

Selbstfürsorge und das innere Kind



beachtet werden und da sein dürfen. Dieses wertfreie Beobachten und Annehmen ist oft allerdings gar nicht so einfach. Groß ist manchmal die Verlockung, sich doch lieber abzulenken oder gleich etwas verändern zu wollen. Das geht vielen so, mich eingeschlossen.

Dies kann ein körperorientierter Einstieg in ein selbstfürsorgliches Arbeiten mit seinen inneren Anteilen sein. Im

die ich auch selbst gerne tue. Sie haben aber eines gemeinsam - sie finden primär im Außen statt. Manchmal kann es im Sinne der Selbstfürsorge aber helfen auch nach innen zu blicken und neugierig zu beobachten, wie es dem „inneren Kind“ - oder den inneren Anteilen - gerade geht. „Wer“ meldet sich da? Und was will er oder sie? In der Psychotherapie nutzt man dazu verschiedene Methoden. In der Hypnotherapie nimmt man in Trance und Vorstellungsbildern Kontakt zu Anteilen auf um dann mit Ihnen zu arbeiten. Die systemische Therapie nutzt die „Stühle-Methode“, in der man Anteilen (reale) Stühle zuweist, in die man sich dann setzt, um deren Perspektiven nachzuvollziehen. In körperorientierten Verfahren wird mitunter sehr wahrnehmungsorientiert gearbeitet. Hier lassen sich auch praktische Übungen für die Selbstfürsorge ableiten:

Häufig kann es etwa helfen zunächst einmal zum Beobachter zu werden und - ohne zu werten - ein paar Minuten ruhig wahrzunehmen, was der Körper gerade macht: Ob, wann und wo er angespannt ist oder welche anderen Symptome sich melden. Welche Anteile könnten damit verbunden sein? Welche Gefühle? Was könnten sie wollen? Dabei kann es helfen, sich freundlich eine Hand auf die Stelle zu legen, wo etwa die größte Anspannung ist - den Bauch, die Brust oder die Schulter. Manchmal kommt es alleine durch diese Übung schon zu einer überraschenden Änderung, wenn der Körper - und die gerade aktiven Anteile - merken, dass sie

Einzelfall sollte man das Timing dabei beachten. Bei schweren Traumatisierungen oder Depressionen etwa kann es Sinn machen, mit derartigen Übungen erst nach einer therapeutischen Stabilisierung zu beginnen, da zuvor das Abspalten von Gefühlen und Körperwahrnehmungen ein Schutzmechanismus sein kann. Wenn man sich für die Arbeit mit inneren Anteilen Hilfe holen oder informieren möchte, lohnt sich ein Blick auf die Websites entsprechender Fachgesellschaften: Dies sind etwa das „Institut für klinische Hypnose und Ego-State-Therapie“, die „Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie“, die „Deutsche Gesellschaft für Körperpsychotherapie“ oder die „Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie“. Aber auch niederschwellig gibt es mittlerweile viele Angebote zum Thema - in Buchform oder als Online-Content. Hier liegt es an jeder/m Interessierten zu schauen, welche genauen Ausrichtungen, Quellen oder Hilfen sich richtig anfühlen. Für sich und das „innere Kind“...

Kontakt:

Alexander Marmein
freier Heilpraktiker & Bachelor of Science
Psychologie
info@deinegesundeseite.de
www.deinegesundeseite.de

Die Kraft der Selbstfürsorge

Geschichte einer Selbstheilung



Ein Interview der Geschäftsführenden Vorsitzenden des Vereins „Gesundheitszentrum Göttingen e.V.“ mit Simon Dieckmann

Herr Dieckmann, Sie sind Masterstudent im dritten Semester Waldnaturschutz an der Georg-August-Universität Göttingen. Sie haben sich seit vielen Jahren nach langdauernden schweren Krankheitssymptomen erfolgreich mit dem Thema Selbstheilung beschäftigt und jetzt sogar ein eigenes Unternehmen „Tea & Health Consulting“ gegründet. Wie kam es dazu?

Heute bin ich körperlich sowie mental leistungsfähiger und gesünder als je zuvor in meinem Leben. Vor ca. 10 Jahren war das aber anders. Ich hatte einen verschleppten grippalen Infekt im Jahr 2013 den ich auch nach mehrmaliger Antibiotikagabe nicht los wurde. Jede Antibiotikagabe verschlimmerte die Symptome sogar noch, welche bleierne Müdigkeit und Schwäche, andauernde Muskelschmerzen (Gripeschmerzen) sowie eine hohe Infektanfälligkeit umfassten.

Haben Sie denn das Problem auch Ihrem Arzt vorgetragen?

Die Ärzte fanden keine Ursache und empfahlen mir schlussendlich Kortison gegen die Schmerzen und Antidepressiva gegen meine Verzweiflung. Aufgrund der Beschwerden war ich gezwungen mein Studium bereits im ersten Semester zu beenden. Es folgte eine Zeit, in der ich 16 Stunden am Tag vor Schmerzen und Schwäche nur im Bett ver-

brachte und Ibuprofen in hohen Dosen einnahm, bis Magenbeschwerden auftraten. Bereits der Gang zum Supermarkt oder das Stehen an der Bushaltestelle zehrten die Kraft für den ganzen Tag auf. Die Nächte waren angefüllt mit Schmerzen und Schlaflosigkeit. Zudem kämpfte ich stark mit der andauernden, hohen Infektanfälligkeit. All das im Alter von 20 Jahren wohlgemerkt.

Hatten Sie mit den Medikamenten Erfolg?

Da ich zuvor intensiv Sport betrieben hatte und kerngesund war, weigerte ich mich, mit solchen Mitteln einfach nur Symptome zu bekämpfen. Es musste eine Ursache geben. Ich entschied mich die verschriebenen Mittel nicht zu nehmen, die Symptome weiter zu ertragen und nach der Ursache zu suchen. Erst nach drei Jahren bat ich meinen Hausarzt um eine spezifischere Laboruntersuchung, eine Stuhlprobe. Dies geschah aufgrund meiner Beobachtung, dass gesunde Ernährung meine Beschwerden verbesserte. Der Arzt sah keine Notwendigkeit, willigte aber ein. Der Laborbefund ergab eine mittelschwere Dysbiose mit einer hohen Zahl an Fäulnisbakterien und eine fast nicht nachweisbare Säuerungsflora.

Was haben Sie denn dann für sich getan?

Ich informierte mich daraufhin autodidaktisch über die Thematik Darm, Immunsystem, Ernährung, Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Monatlich gab ich ca. 300 € für Supplemente aus und verschuldete mich hoch, in der Hoffnung irgendwann schon ein Heilmittel zu finden. Durch die Einnahme zahlreicher Vitamine, Mineralstoffe und Heilpflanzen sowie Probiotika, konnte ich mein Beschwerdebild nachhaltig verbessern. Wieder studierfähig konnte ich neben dem Studium sogar einem Minijob nachgehen

Waren Sie dann wieder völlig gesund?

Gesund war ich noch lange nicht. Die Mutter meiner Frau, eine Heilpraktikerin, stellte mittels eines großen Blutbildes, das Vitamine, Mineralstoffe, Schwermetalle sowie weitere Parameter



Simon Dieckmann
Masterstudent und Gründer



Christina Ziethen
Geschäftsführende Vorsitzende Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Geschichte einer Selbstheilung



krank gemacht hat und aus der langfristigen Korrektur und Umsetzung des Erkannten. Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern die Fülle der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit, welche befähigt all das umzusetzen, wozu man berufen ist. Gesundheit steht damit nicht auf einer einzigen Säule, sondern auf vielen. Sehr geholfen hat mir der Glaube an Jesus,

umfasste neben Vitaminmängeln u.a. auch einen gravierenden Tryptophan-Mangel fest. Nach Aminosäuren hatte nie jemand geschaut oder auch nur gefragt. Gezielt ergänzte sie so die Mikronährstoffe, welche laut Blutbild fehlten, stellte meine Ernährung auf einen sehr hohen Anteil an frischer, ballaststoffreicher Nahrung um und empfahl Intervallfasten. Bereits seit der ersten Einnahme mit Tryptophan (eine Vorstufe des Hormons Melatonin) konnte ich wieder erholt schlafen und meine Beschwerden verbesserten sich.

Ich habe mich dann sehr intensiv um Gesundheitsfragen gekümmert. Die Integration von Adaptogenen wie z.B. japanischer Schattentee (Gyokuro) oder Guarana-Pulver (beides immer Bio!) steigerte meine Leistungsfähigkeit mental und körperlich noch einmal. Ebenfalls wichtig für mich sind Grüner Tee, Vitamine und Mineralstoffe, z.B. Magnesium und Vitamin D. Weiterhin integrierte ich kaltes Duschen und regelmäßigen Sport.

Haben Sie denn einen allgemeinen Tipp für unsere Leser*innen?

Ich habe gelernt, dass Heilung möglich ist. Selbst dann, wenn Ärzte und Professoren das Gegenteil behaupten. Heilung bedeutet nicht die Einnahme eines Präparates, um danach weiterzuleben wie bisher. Heilung besteht aus dem Erkennen was

der mir den unerschütterlichen Glauben an meine Gesundung geschenkt hat. All mein Verstehen für Gesundheit, mein Durchhaltevermögen und mein ganzes Handeln gründet auf meinem Glauben und meiner Beziehung zu Gott. Ohne diesen wäre nichts davon möglich gewesen. Ohne Gott wäre ich heute nicht hier.

Herr Dieckmann, ich danke Ihnen für das Gespräch!

Kontakt:

Simon Dieckmann
Masterstudent und Gründer
0157 / 86 93 78 63
simon.dieckmann@performence.de
www.performence.de



Die Kraft der Selbstfürsorge

Selbstheilung – eine erlernbare Kunst

Es gibt viele Zugänge zur Selbstheilung. Ich möchte den Weg der Seelenkraft als erlernbare Kunst verstanden wissen, als eine religionsübergreifende sehr persönliche Suche nach Lebenssinn, nach geistigem Wachstum und intensiven Innenerfahrungen.



Ist Selbstheilung durch die Kraft der Seele eine erlernbare Kunst?

Seelenheilung kann dann geschehen, wenn ich bereit bin mich von meiner eigenen Seele durch einen tiefgründigen Transformationsprozess führen zu lassen. Dazu ist Wissen über die Seele nötig, und darüber hinaus was sie braucht um gesund zu werden. Ganz wesentlich ist der bewusste Zugang zum Körper, da der Körper Teil der Seele ist. Es ist eine Voraussetzung für eine liebevolle Akzeptanz der eigenen Person mit ihren Stärken und Schwächen, sich selbst liebevoll und wertschätzend anzunehmen. Dadurch erst kann sich das Herz öffnen.

Erst wenn wir uns der Natur des Seins, der bedingungslosen göttlichen Liebe öffnen, kann Selbstannahme und Herzenswärme sowie Mitgefühl für uns selbst und andere fließen.

Plötzlich auftretende Krankheiten und Krisen wirken häufig wie ein akutes Todeserlebnis. Sie konfrontieren uns mit der Endlichkeit des Lebens, mit dem Verlust bisheriger Fähigkeiten und Sicherheiten, sowie mit dem Gefühl, ausgelöscht zu werden in unserer bisherigen Identität.

Seelenheilung zielt auf etwas Fundamentaleres als Symptombeseitigung hin.

Krankheiten und Krisen wollen den Betroffenen helfen, Bedeutung und Sinn ihrer gegenwärtigen Existenz zu erleben. Sie wollen auf die mögliche Erfüllung des Lebens-Sinnes hinweisen.

Mir wurde nach einem Schlaganfall im Jahre 2020 bewusst, dass eine fundamentale Entscheidung für eine Bewusstseinsveränderung anstand. Durch die Hilfe von spirituellen Lehrern konnte ich diese Grenzsituation nutzen und konstruktiv für mich anwenden.

Entspannung von Körper, Seele und Geist.

Krankheiten und Krisen entstehen nach Zeiten äußerer und innerer Anspannung, deren Ursachen in der Seele liegen. Der Weg nach Innen in die ganzheitliche Entspannung steht an. Entspannung kann erreicht werden durch bewusstes Atmen, regelmäßige Meditation, Yoga und andere Übungen. Sie können das verloren gegangene körperliche und seelische Gleichgewicht neu ermöglichen. Mir selbst half das tägliche Schreiben von Tagebuchnotizen, der Bezug zu Träumen, die schrittweise Erkenntnis innerer Blockaden des Lebensflusses, sowie das Malen von inneren Bildern, die in mir aufstiegen. Diese Wendung nach Innen hat eine wichtige Voraussetzung: Es geht um eine Bewegungsveränderung der Energie von der mentalen-gedanklichen Ebene zur ganzheitlich-intuitiven, die sich wie ein gefährvoller Sprung in die Tiefe anfühlt. Dieser Sprung verlangt von



Marie-Luise Kunze
Ganzheitlich spirituelle Lebensberatung / Psychotherapeutin

Selbstheilung – eine erlernbare Kunst



uns, gewohnte Sicherheiten aufzugeben und uns nicht länger an die vertrauten Bezugspunkte zu klammern. Dazu ist Mut und essentielle Durchhaltkraft nötig.

Das Wunder dieser vollzogenen Entscheidung öffnet uns für ganz neue Ebenen, ohne dass die mentale Welt verloren geht. Dieser Schritt der bewussten Verbindung mit der Kraft der Seele ist eine Grundvoraussetzung für Selbstheilung. Es steht jedem Menschen frei, sich auch ohne institutionelle Anleitung dem Göttlichen zu öffnen.

Für viele Menschen ist das Einssein mit der Natur auch eine Form, Stille, Ruhe und Verbindung mit der universellen Liebeskraft zu erleben.

Regelmäßige Meditationen wirken reinigend, stabilisierend und schenken innere Klarheit. Die transformierende Kraft der Mediation hilft, in neuer Art zu lernen, auf das Leben zu reagieren, uns auch in der Minderung der Kräfte zu lieben und zu akzeptieren. Dazu gehört auch die Hinterfragung unseres bisherigen Lebens, vor allem unserer tra-

dierten Glaubenssätze. Die Bereitschaft zu tiefer Vergebung und Selbstvergebung schenkt innere Gelassenheit und Frieden.

Worüber ich nachdenken sollte:

Was bedeutet es, sich auf die Erfüllung der eigenen Existenz auszurichten? Was ist der Sinn meines Lebens? Welche Begabungen und Potenziale habe ich von Geburt an mitbekommen oder später entwickeln können? Ist es mir gelungen, sie in mein Leben (Beziehungen, Familie, Freundschaften, Berufskreis) einzubeziehen und zu verwirklichen? Sind Geben und Nehmen ausgeglichen? Kann ich die Überzeugung fallenlassen, alles aus eigener Kraft bewirken zu müssen, kann ich Dinge geschehen lassen? Gelingt es mir, mit den Herausforderungen des Lebens zu kooperieren und gleichzeitig meine kreative Kraft in den Dienst der göttlichen Liebe zu stellen? Kann ich die Akzentsetzung auf Vergangenheit und Zukunft loslassen, um das Hier und Jetzt sowie den bewussten Zugang zu Körper, Seele und Geist in den Mittelpunkt meines Lebens zu stellen? Was bedeutet ein erfülltes Leben das auch den Tod als Übergang bewusst einbezieht und wertschätzt?

Eine Antwort auf diese und ähnliche Fragen finden Sie in meinem Buch:

Marie-Luise Kunze:
 "Selbstheilung-eine erlernbare Kunst"
 Tarchinverlag oder Buchhandlung Herder,
 Hospitalstraße, Göttingen

Kontakt:

Marie-Luise Kunze
 Ganzheitlich spirituelle Lebensberatung /
 Psychotherapeutin
 0551 / 23 473
 kunzemarieluise@gmail.com

Die Kraft der Selbstfürsorge

Wieso Ernährung ein wichtiger Teil der Selbstfürsorge ist...



Als Psychologin, Ernährungscoach und auch als ehemals Betroffene einer Essstörung möchte ich Dir einen Einblick geben, wie wichtig es ist, die Ernährung nicht als selbstverständlich zu sehen, sondern ihr den Raum zu geben, sie als Teil deiner Selbstfürsorge wahrzunehmen.

Den Körper gesund pflegen. Auf der körperlichen Ebene gesund werden. Darauf sollten wir den Fokus setzen und nicht darauf, den Körper aufgrund von Diäten zu quälen oder dem Gedanken abnehmen zu müssen, immer mehr Raum zu geben. Wir sollten ihm Liebe schenken und ihm das geben, was er benötigt.

Mein Körper und ich gingen lange Zeit getrennte Wege. Ich nahm Nahrung zu mir, aber nicht, weil ich ihm etwas Gutes tun wollte, sondern weil ich keinen Bezug zu meinem Körper verspürt habe. Er bekam nur das, was er zum Überleben brauchte. Nicht mehr, sondern eher weniger.

Die Lebensmittel, welche ich zu mir nahm, waren bewusst ausgewählt. Ich habe sie nach ihren Kalorien, ihrem glykämischen Index - wie schnell Insulin ausgeschüttet wird und der Blutzuckerspiegel ansteigt -, sowie ihren Nährstoffen ausgewählt. Aber nicht, weil ich ihm Liebe schenken wollte.

Mein Körper – Mein Feind

Die Bindung zum Körper ging verloren. Das Gefühl zu spüren, was er benötigt, ging unter. Lebensmittel, die ihm besonders guttun würden, habe ich ihm regelrecht verboten (Avocado, Nüsse, ...)

Wir sprechen heute häufig über das Thema Selbstfürsorge der Seele und wie wichtig diese ist. Was wir leider oftmals gar nicht bewusst anschauen, ist das Thema Selbstfürsorge Körper. Unseren Magen können wir immer schnell und einfach füllen, gerade mit Lebensmitteln, die eine große Fülle haben, aber wenig Kalorien. Hier sprechen wir in der Folge von einem Nährstoffhunger. Das Gehirn sendet Hungersignale aus, weil es ihm einfach schlichtweg an Nährstoffen mangelt. Neben dem emotionalen Hunger ist dies ein wichtiger Punkt, welcher aufgearbeitet werden sollte.

Die Genesung der Seele bekommt einen großen Zuspruch, aber genauso wichtig ist die Genesung auf der körperlichen Ebene. Wir müssen dies alles auf einer ganzheitlichen Weise bearbeiten, um so wieder komplett in uns selbst Frieden zu finden. Je mehr der Nährstoffhunger gedeckt ist, desto geringer werden die Gedanken um das Essen. Beide Ebenen müssen bearbeitet werden. Haben wir viele Verknüpfungen zwischen dem Thema Essen und den Emotionen wird es nicht reichen, wenn wir ihm genügend Nährstoffe geben. Dabei können wir nicht gleich davon sprechen, dass wir eine ganzheitliche Selbstfürsorge betreiben und gesund sind. Dafür bedarf es beiderseits einer langfristigen Optimierung unserer Seele, unserem Seelenhunger und unserer Ernährung. Dann werden unser Körper und unser Gehirn Frieden finden. Wir fangen an, nicht mehr aufgrund von Emotionen zu essen, sondern wir ernähren uns aus dem körperlichen Hunger. Wir spüren, was der Körper wirklich an Nahrung benötigt. Sind wir auf dem Weg dorthin, lernen wir vor allem diese beiden Ebenen zu unterscheiden. Wir brauchen das Essen oder Nichtessen nicht mehr, um Emotionen bei Seite zu schieben oder haben auch gar keinen Heißhunger mehr, weil das Gehirn mehr Essen benötigt.

Egal wie umstritten Ernährungskonzepte sind, in einer Sache sind sich alle einig: es gibt nichts Gesünderes als eine Ernährung auf Grundlage von natürlichen Lebensmitteln. Durch die Industrialisierung sind wir immer weiter weg von der Natur gekommen. Wobei die Folge davon ist: dass sie uns sehr wenig Nährstoffe geben, da die Lebensmittel sehr viele leere Kalorien enthalten. Aber



Rebecca Urban
 Psychologin,
 Ernährungs-
 coach

Wieso Ernährung ein wichtiger Teil der Selbstfürsorge ist...



einen Raum bekommt, wie das Thema Selbstfürsorge der Seele. Beide im Einklang lassen uns ganzheitlich gesund sein!

Ich habe die Essstörung loslassen können, als ich gelernt habe, beide Ebenen in Einklang zu bringen und fühle mich seitdem so wohl wie nie zuvor.

auch dadurch entstehende Krankheiten können eine Konsequenz sein. Die industriellen Produkte stellen eine enorm hohe Belastung für unseren Verdauungsapparat dar, da diese sehr energieraubend und mit hoher Enzymbelastung behaftet sind.

Wenn ich hier von gesunder Ernährung spreche, spreche ich hauptsächlich von natürlichen/frischen Lebensmitteln.

Es ist immer wichtig, die richtigen Lebensmittel zu sich zu nehmen. Unser Körper benötigt auf der ganzheitlichen Ebene alle Makro- und Mikronährstoffe. Betreiben wir Sport oder haben wir andere Faktoren im Leben, weshalb wir vermehrt Kalorien verbrauchen, sollten wir diese angepasst auf natürlicher Basis ergänzen.

Auch der Säure-Basen-Haushalt ist von großer Relevanz. Wenn unser Körper stark übersäuert ist, kann es sein, dass unser Körper die richtigen Nährstoffe gar nicht mehr vollständig aufnehmen kann. Unser Blut ist leicht alkalisch (mehr basisch), wohingegen unser Magen mehr Säure produziert, um die Nahrung zu verwerten. Dieser pH-Wert, den gilt es in unserem Körper im Gleichgewicht zu halten. Dieses Gleichgewicht gilt es - bildlich gesehen - auch, unsere Seele und unseren Körper in der Waage zu halten. Beide wirken sich unmittelbar aufeinander aus. Jede Zelle reagiert auf jeden Gedanken, sowie die Lebensmittel dafür sorgen wie gesund wir sind. Ich möchte dir mit auf den Weg geben, dass das Eine nicht ohne das Andere erfolgen kann. Also schau bitte auch darauf, dass das Thema Selbstfürsorge des Körpers genauso



Kontakt:

Rebecca Urban
Psychologin, Ernährungsexpertin,
Fitnesstrainerin, sowie Mental-, Recovery-
und LifeCoach

Göttinger Str. 77
37176 Nörten-Hardenberg

info@urban-fitforlife.com
www.urban-fitforlife.com

Die Kraft der Selbstfürsorge

Healthy Aging oder: Die ewige Suche nach dem Jungbrunnen



Krank werden wir, wenn sich in den Zellen und Geweben zu viele Schadstoffe und Mikroorganismen anhäufen und zu wenig vitale Stoffe da sind, um sich von all dem Müll zu befreien. Krankheit ist kein unabwendbares Schicksal, nicht vorherbestimmt und nur sehr selten in den Genen festgelegt.

KRANKHEIT IST IMMER EIN MANGEL AN ENERGIE, DER DURCH JAHRELANGE DEFIZITE AN WICHTIGEN MINERAL- UND VITALSTOFFEN ENTSTANDEN IST.

Wenn wir schon nicht unsterblich sein und ewig leben können, ließe sich dann nicht zumindest unser Alterungsprozess verzögern und Jugendlichkeit länger erhalten? Auch wenn der Mensch 120 Jahre alt werden könnte, knacken nur die wenigsten die 100 Jahre. Doch woran liegt das? Sind es die Gene, die das Altern und unsere Krankheiten „vorherbestimmen“ oder gibt es andere Faktoren, die uns schnell altern, krank und gebrechlich werden lassen?

Auch wenn wir gewisse Konstitutionen von unseren Vorfahren „erben“, so sind wir dennoch in der Lage, auf unsere Lebensspanne und unsere Vitalität Einfluss zu nehmen. Es gibt Strategien, den Alterungsprozess zu verlangsamen und die Gesundheit möglichst lange zu erhalten. Dazu gehört beispielsweise eine vitalstoffreiche, niederkalorische Ernährung, regelmäßige Fastenperioden, Bewegung, ausreichend Schlaf, die Vermeidung von Stress u.v.m.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Jugendlichkeit und Gesundheit erhalten bleibt, wenn sich unsere Zellen immer wieder erneuern. Letztlich entscheiden unsere Nahrungsmittel zu einem großen Teil darüber, in welcher Qualität Zellerneuerung stattfindet und welche Stoffwechselreaktionen ablaufen. Welche Güte die in jedem Organismus neu hergestellten Zellen haben ist abhängig von der Menge, Wertigkeit und Vielfältigkeit der Nahrung.

Gesundheit entwickelt sich fast wie von selbst, wenn unsere Zellen fehlerfrei arbeiten und geschädigte, kranke Zellen durch neue ersetzt werden. Dazu benötigt sie alle notwendigen Nähr- und Vitalstoffe, die Zelle muss weitgehend frei von Toxinen und Pathogenen sein.

Um gesund zu bleiben oder im Krankheitsfall die Selbstheilungskräfte zu unterstützen, müssen die Zellen mehr Energie bilden als der Organismus verbraucht. Das erreicht man nur durch eine vitalstoffdichte Nahrung und Ernährungsgewohnheiten, die keine zusätzlichen Schadstoffe hervorrufen.

JE VITALSTOFFREICHER UND GUT VERDAULICHER UNSERE NAHRUNG IST, DESTO MEHR ENERGIE KANN GEBILDET WERDEN.

Wenn man krank ist oder mehr Energie aufbauen möchte, ist es ratsam, sich von so manchem lieb gewonnenen Nahrungsmittel zu verabschieden das schädlich ist.

Dazu gehören beispielsweise raffinierte Mehlprodukte, Fleisch aus konventioneller Haltung, raffinierter Zucker, herkömmliche Milchprodukte, gehärtete Fette, Fertignahrung und glutenhaltige Kohlenhydrate. Diese Lebensmittel sind purer Stress für unsere Zellen und entfachen Mikroentzündungen, die den Heilungsprozess bremsen oder sogar unmöglich machen. Doch nicht nur das, was wir essen ist wichtig, sondern auch, ob wir es verdauen und resorbieren können.
ANTI-AGING-WUNDER SPERMIDIN?



Jasmin Pfeiffer
Naturveda
Ernährungsberaterin D.N.I.

Healthy Aging

oder: Die ewige Suche nach dem Jungbrunnen



Im Körper geht es immer um Auf- oder Abbau, um Gesundheit oder Krankheit, um Jugendlichkeit oder Alter und Tod. Derzeit erforscht die Wissenschaft eine besondere Substanz, die der Körper selbst herstellt und die auch über die Nahrung aufgenommen werden kann: Spermidin.

Dieser Stoff sorgt dafür, dass die Zellen sich verjüngen. Spermidin regt die Autophagie – einen sogenannten Selbstreinigungsprozess in der Zelle an – so wie es bei mehrstündigem Fasten ausgelöst wird. Dabei werden fehlerhafte oder nicht mehr benötigte Zellbestandteile abgebaut und verwertet und die Zelle kann sich verjüngen. Doch nicht nur das: Spermidin könnte das Allround-Anti-Aging-Mittel sein, denn es vermag womöglich Demenzerkrankungen zu verzögern und dass die sogenannten Telomere intakt bleiben. Das sind „Kappen“ an den Enden der Chromosomen, die sich mit jeder Zellteilung verkürzen. Werden sie zu kurz, kann die Zelle sich nicht mehr teilen und verjüngen. Die Folge sind: Alterserscheinungen und Erkrankungen der Gefäße, außer: dem Körper steht genügend Spermidin zur Verfügung. Natürlich können eine gesunde Ernährung und Bewegung dazu beitragen, dass sich die Telomere weniger schnell verkürzen, aber mit Spermidin sieht die Bilanz noch besser aus: Spermidin kann Herz und Gefäße schützen, Haarausfall und Arthrose entgegenwirken, den Blutdruck harmonisieren u.v.m.

HEALTHY-AGING TIPPS, DIE SIE SOFORT UMSETZEN KÖNNEN

- Öfter mal Dinner-Canceling bzw. Intervallfasten nach der 16:8-Methode lässt sich relativ einfach im Alltag durchführen.
- Trennkost: bei den Mahlzeiten Kohlenhydrate und Eiweiß trennen und dazu viel Gemüse und Salat essen.
- Basisversorgung an Vitalstoffen sicherstellen, ggf. frische, natürliche Nahrungsergänzungen supplementieren
- Spermidin-reiche Lebensmittel bzw. Spermidine als Nahrungsergänzung Natto (fermentierte Sojabohnen), Weizenkeime, gekochte grüne Erbsen, Kartoffeln, Cheddar-Käse, Sauerkraut, koranisches Kimchi, Beyond Spermidine
- Ausreichend Schlaf und Stress vermeiden

Quellenangaben: Naturveda-Kochbuch, natur& heilen, Mrz22, Anti-Aging & Prävention (Rüdiger Schmitt, Simone Horn)

Kontakt:

Jasmin Pfeiffer -
Naturveda Ernährungsberaterin D.N.I.
0172 / 60 42 176
Jasmin.Pfeiffer@directbox.com

Die Kraft der Selbstfürsorge

Zeit für ein Gespräch - ein Beratungsangebot

Ein Angebot der Freien Altenarbeit Göttingen e.V. in Kooperation mit dem Gesundheitszentrum Göttingen e.V..



Mit „Zeit für ein Gespräch“ startete die Freie Altenarbeit Göttingen e.V. im Mai 2021 ein niedrigschwelliges Gesprächsangebot für Menschen aller Altersgruppen.

Einmal länger mit jemandem reden, der nicht zum Familien- oder Bekanntenkreis gehört und der die Alltagsorgen und Probleme ernst nimmt, stößt seitdem auf große Resonanz.

In geschützter Atmosphäre bietet „Zeit für ein Gespräch“ genau das, nämlich Raum und Zeit für vertrauensvolles Zuhören und miteinander Reden

und damit Entlastung im manchmal schwierigen und sorgenvollen Alltag.

Auf der Grundlage der Achtung der Klient*innen als kompetent in eigener Sache und einer Gesprächsführung auf Augenhöhe können in den entlastenden Gesprächen Gedanken sortiert und eigene Ressourcen (wieder-) entdeckt werden.

Wenn die Notwendigkeit erkannt wird, dass eine weitergehende und spezielle Beratung oder Behandlung von Klient*innen wichtig wäre, bietet „Zeit für ein Gespräch“ Hilfe bei der Suche nach dem passenden Angebot und unterstützt bei der Kontaktaufnahme. Die breite Vernetzung der FAG in der Gesundheitsregion Göttingen/Süd-niedersachsen bietet dafür eine gute Grundlage.

Die entlastenden Gespräche können auch auf Russisch, Englisch und Französisch geführt werden.

Die Beratungsgespräche finden in geeigneten, ruhigen Räumen der Kooperationspartner statt.

Die Kooperationspartner informieren über das Angebot und nehmen die telefonischen Anmeldungen entgegen.

Die Zielgruppen

„Zeit für ein Gespräch“ der FAG ist gedacht für Personen aller Altersgruppen.

Als kostenfreies Angebot richtet es sich unter anderem an Personen mit geringem Einkommen, die sich ein Personal Coaching nicht leisten können.

Sie bietet Personen, die die Möglichkeit einer Beratung noch nicht kennen oder für sich noch nicht in Betracht gezogen haben ein Kennenlernen und einen Einstieg in diese Form der Reflexion und des Umgangs mit dem, was sie als bedrückend erleben.

Helgard Feldbinder
Diplom
Gerontologin
und
Personal Coach

Zeit für ein Gespräch - ein Beratungsangebot



Für Menschen mit Erschöpfung, dem Gefühl von Ausweglosigkeit, niedergedrückter Stimmung, der Häufung von unterschiedlichen Sorgen in einem Lebensabschnitt, mit Verlusterlebnissen, schwierigen Entscheidungen, Chaos im Leben und der eigenen Gefühlswelt können die Gespräche eine Chance sein, Klarheit und Lebensmut zu finden.

Dabei bleibt "Zeit für ein Gespräch" ein niedrigschwelliges Angebot, das keine weitergehende psychologische Beratung oder Therapie ersetzt.

Die Arbeitsgruppe

Die Arbeitsgruppe "Zeit für ein Gespräch" besteht zurzeit aus zehn Mitgliedern, von denen sieben als Berater*innen tätig sind. Alle Berater*innen sind Mitglied im FAG e.V. und arbeiten ehrenamtlich, auch das Konzept wurde im Rahmen freiwilligen Engagements erstellt.

Die Berater*innen verfügen nachweislich durch ihre einschlägige Aus-, Fort- und Weiterbildung und durch ihre berufliche und/oder ehrenamtliche Tätigkeit über die erforderlichen Beratungskompetenzen.

Die Arbeitsgruppe tauscht sich regelmäßig über ihre Arbeit aus, reflektiert sie und führt Fallbesprechungen durch.

Kooperationspartner

(Hier bitte Termine anfragen, in den Einrichtungen finden auch die Termine statt!)

Die Kooperationspartner der "Zeit für ein Gespräch" sind:

1. KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.
Lange Geismar- Straße 82, 37073 Göttingen
0551 / 48 67 66

2. Familienzentrum Rosdorf
Anne- Frank- Weg 2, 37124 Rosdorf
Terminvergabe über die KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V., 0551 / 486766

3. Hausarztzentrum Nörten (hier: „Sorgensprechstunde“)
Lange Straße 107, 37176 Nörten- Hardenberg
05503 / 91 321

4. AWO Bovenden e.V.
Am Korbhofs 6, 37120 Bovenden
0551 / 82 08 988

Kontakt:

Helgard Feldbinder, faG.e.V.
Am Goldgraben 14
37073 Göttingen
0551 / 43 606

Selbsthilfe und Pflege

Der inklusive Bürgertreff Duderstadt stellt sich vor



Stadtteilzentren sind mittlerweile ein bekanntes Konzept der Gemeinwesenarbeit und finden sich daher in vielen Städten und ihren Stadtteilen. Seit September 2019 verfügt auch Duderstadt über einen Bürgertreff, gelegen in der Innenstadt in unmittelbarer Nähe zum historischen Rathaus. Betrieben wird der durch die Aktion Mensch geförderte Bürgertreff durch die Abteilung Dialog der AWO Göttingen gGmbH.

Wie andere Stadtteilzentren auch, steht der Bürgertreff allen Menschen aus Duderstadt und den umliegenden Gemeinden zur Verfügung und soll ein Ort der Begegnung und des Austauschs sein.

Eine Besonderheit des Bürgertreffs ist es, dass er zusätzlich ganz gezielt versucht Menschen mit psychischen Erkrankungen an die ehrenamtliche Arbeit im Bürgertreff heranzuführen. So sollen die Betroffenen gestärkt werden und gleichzeitig mögliche Vorurteile in der Gesellschaft abgebaut werden.

Darüber hinaus ist ein Genesungsbegleiter Teil des Teams. Als ehemaliger Betroffener unterstützt dieser die Arbeit des Bürgertreffs und kann aufgrund der eigenen Krankheitserfahrung Betroffenen auf Augenhöhe begegnen und hilfreiche Wege zur Genesung aufzeigen.

Zu den Angeboten des Bürgertreffs gehört unter anderem ein Kreativangebot, ein Kaffeeklatsch, ein Büchertreff oder auch eine Spielegruppe. Als Highlight kann sicherlich das offene Frühstück am Dienstagmorgen bezeichnet werden, zu welchem

der Bürgertreff Brötchen und Kaffee stellt und die Besucher ihren eigenen Aufstrich/Belag mitbringen. So entsteht eine bunt gemischte Runde, die gemeinsam frühstückt, sich austauscht und gemeinsame Zeit verbringt.

Genau dies ist auch eines der Kernanliegen des Bürgertreffs, Menschen zusammenzubringen, Austausch zu fördern und ehrenamtliches und eigeninitiatives Engagement zu ermöglichen.

Neben den ehrenamtlich organisierten und den vom Bürgertreff angebotenen Veranstaltungen steht der Bürgertreff auch Gruppen und Personen zur Verfügung, die einen Raum benötigen und sich organisieren möchten. So nutzt zum Beispiel auch eine Selbsthilfegruppe derzeit die Räumlichkeiten des Bürgertreffs.

Auch für Ausstellungen, Infoveranstaltungen oder Kinderspielmessen wurden die Räumlichkeiten des Bürgertreffs schon genutzt.

Sollten Sie den Bürgertreff ehrenamtlich unterstützen wollen oder Interesse an einem der Angebote haben, kommen Sie gerne einfach vorbei, sprechen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine Nachricht.

Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen.

Kontakt:

Inklusiver Bürgertreff Duderstadt
Marktstraße 85
37115 Duderstadt
buergertreff@awo-goettingen.de

Beratungsangebot der Diakonie Göttingen für Krebserkrankte und Angehörige

Christina Wehrmann
Dipl.-Sozial-
arbeiterin/
Sozial-
pädagogin



Thorben Sinning, Christina Wehrmann, Kathrin Gruber
(Team der Krebsberatungsstelle Göttingen)

Menschen, die an Krebs erkrankt sind, befinden sich häufig in einer persönlichen Ausnahmesituation und benötigen neben der medizinischen Versorgung auch Hilfen zur Alltags- und Krankheitsbewältigung. Eine speziell auf diese Bedürfnisse ausgerichtete Beratungsstelle gab es in Göttingen bislang nicht.

Mit der im Frühjahr 2022 gegründeten Krebsberatungsstelle des Diakonieverbandes Göttingen-Münden ist ein neues, ambulantes Beratungsangebot für Krebserkrankte und Angehörige in Südniedersachsen entstanden.

Hier arbeiten eine Sozialarbeiterin und ein Psychologe als Beratungsfachkräfte in der sozialen und psychologischen Beratung sowie eine Assistentkraft in der Terminvergabe und Verwaltung. Ziel ist es, Ratsuchende in einer durch die Krebserkrankung schwierigen Lebenssituation zu helfen.

Die Beratungsstelle liegt zentral in der Innenstadt, in der Nähe des Groner Tor, im Forum Kirche und Diakonie. Wir unterstützen Ratsuchende, Paare und Familien bei Herausforderungen und Veränderungen, beim Umgang mit körperlichen Beschwerden, bei psychischen, sozialen und emotionalen Belastungen, oder bei persönlichen Krisen im Zusammenhang mit der Krebserkrankung. Wir informieren Sie zu wirtschaftlichen Sicherungsmöglichkeiten, zu Schwerbehinderung, onkolo-

gischer Rehabilitation, Erwerbsminderung, Rente und zu Leistungen der Pflegeversicherung. Außerdem unterstützen wir Ratsuchende mit geringem Einkommen u.a. bei der Antragsstellung für den Fonds der deutschen Krebshilfe und der niedersächsischen Krebsgesellschaft. Wir kooperieren mit anderen Fachstellen und leiten bei weiterreichenden Fragen an die jeweilige Fachstelle weiter.

Termine können nach der Kontaktaufnahme innerhalb von wenigen Tagen vereinbart werden. Die Beratung erfolgt vertraulich in barrierefreien Räumen und ist kostenfrei.

Kontakt:

Krebsberatungsstelle, Diakonieverband
Göttingen,
Neustadt 20
Telefon: 0551/38 90 52 15
krebsberatung.goettingen@evlka.de
<https://kbs-goettingen.wir-e.de>

Selbsthilfe und Pflege

Sich selbst gut pflegen

Einen Angehörigen zu pflegen, kostet Kraft. Pflegende Angehörige erleben vielfache Belastungen – und achten zu wenig auf sich selbst. Warum das so schwer, aber auch so wichtig ist, beschreibt unsere Autorin Peggy Elfmann, die ihre Mutter mit Demenz begleitet



“Sie müssen auch an sich denken.“ Diesen Rat bekamen mein Papa und ich von einem sehr erfahrenen Berater. Es ist schon viele Jahre her und meine Mama hatte die Diagnose Alzheimer-Demenz damals noch nicht lange. Im Alltag meiner Eltern hatte sich von außen gesehen wenig geändert. Ich nahm diesen Rat nicht wirklich ernst und auch mein Papa interessierte sich wenig dafür. “Wir schaffen das schon“, war irgendwie die Devise.

“Ich schaffe das“ war auch das Motto, nach dem ich erzogen wurde. Ich war immer fleißig und ehrgeizig und schaute auf all die Dinge, die ich machen wollte und sollte. Dass der Tag 24 Stunden und mein Körper Grenzen hat, sagte mir keiner. Ich wollte nicht hinschauen, ignorierte die leisen Stimmen, die aufkamen. “Ich schaffe das schon“, dachte ich auch und wollte meine Rollen als Mutter von drei Töchtern, Berufstätige und pflegende Angehörige perfekt ausfüllen. Ich versuchte, so oft wie möglich bei meiner Mama zu sein und wollte

auch meinen Papa in der Pflege unterstützen. Ich gab viel – und hatte doch das Gefühl, nicht genug zu tun. Mich ließ ich dabei oft außer Acht, fühlte mich immerzu müde und schlapp. Ich war in die Falle getappt, in die viele pflegenden Angehörigen geraten.

Wie ein Ast, der sich langsam biegt

Pflegende Angehörige sind stark belastet. Untersuchungen zeigen, dass sie viel Stress spüren und sehr anfällig für Burnout sind. Wer dauerhaft belastet ist, reagiert irgendwann mit körperlichen Symptomen wie Rücken- und Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen. Gerade Angehörige von Menschen mit Demenz sind besonders belastet. Das hat mehrere Ursachen.

Ein Grund ist es, dass sich das Kümmern und Pflegen über einen oft langen Zeitraum erstrecken. Nach und nach braucht der Mensch mit Demenz immer mehr Unterstützung. Es ist ein schleicher Prozess, die Belastung nimmt stetig zu. Es ist wie bei einem Ast, der sich langsam biegt. Nach außen hin wirkt er lange robust, und man kann ihn weit biegen. Doch dann genügt eine kleine Last – und der Ast bricht. So ähnlich geht es Pflegenden, wenn sie nicht auf sich achten und nicht für sorgen, dass sie neue Energie bekommen.

Pflegen ist wie ein Marathon

Man könnte von der Pflege bei Demenz auch von einem Marathon sprechen. Dieses Wort hat der Arzt meiner Mama vor einiger Zeit verwendet, als es darum ging, dass mein Papa mehr Hilfe annehmen soll. Er ist viel zu oft der Meinung, dass er die Pflege und Betreuung von Mama alleine schafft. “Das schaffe ich schon“, sagt er. Ich möchte ihm gerne glauben. Andererseits sehe ich auch, wie die Alzheimer-Krankheit mir nicht nur ein Stück von meiner Mama nimmt, sondern auch von meinem Papa.

Er ist unruhiger und fahriger geworden. Ich möchte, dass es ihm gut geht, damit es ihm gut

Peggy Elfmann
Freie
Journalistin

Sich selbst gut pflegen

geht und damit es meiner Mama gut geht. Aber es fällt ihm schwer, die Hilfe von anderen anzunehmen. Er müsse doch für Mama da sein, sagt er. Sie brauche ihn doch.

Als er dies dem Arzt sagte, meinte der: „Ihre Frau braucht, dass es Ihnen gut geht.“ Denn nur, wenn es meinem Papa gut ginge, würde er auch gut für meine Mama sorgen können. Pflege bei Demenz ist, wie wenn man zu zweit einen Marathon läuft. Der Stärkere muss für den Schwächeren da sein und ihm unterwegs Wasser, Energieriegel oder eine Banane reichen. Aber er muss auch auf sich achten und sich mindestens genauso gut versorgen. Denn wenn er nicht mehr kann, wird der andere es auch nicht schaffen.

Pflegen bedeutet auch, die eigenen Kraftquellen zu pflegen

Um mehr Unterstützung zu haben, haben wir nach und nach ein Netzwerk an Helfenden aufgebaut: der ambulante Pflegedienst, die Tagespflege, eine Haushaltshilfe, ein Gärtner. Lange Zeit dachte ich, ich bin dafür verantwortlich, dass es meinen Eltern gut geht. Ich war aber die meiste Zeit nicht vor Ort. Das führte dazu, dass ich dauernd ein schlechtes Gewissen mit mir trug. War ich bei meinen Kindern, fühlte ich mich schlecht, weil ich mich nicht um meine Mama sorgte, wie eine „gute Tochter“ sich zu kümmern habe. Und wenn ich bei meinen Eltern war, wollte ich alles so gut wie möglich machen.

Ich wollte allen beiden gerecht werden und manchmal kam ich direkt von einer Pflegesituation (der mit den Eltern) in die andere Pflegesituation (der mit den Kindern). Fünf Minuten, um durchzuatmen hatte ich, aber war unausgeschlafen, traurig und schlapp. Und enttäuscht, weil ich nun doch wieder meine Eltern alleine gelassen hatte. Mir hat es geholfen, mit anderen darüber zu sprechen. Und mir hat es geholfen, meine Erwartungen an mich selber anzuschauen und zu prüfen, wie realistisch die sind.

Anders als mein Papa war ich zwar nicht immer in die Pflege eingebunden, aber mein Leben war an

sich ziemlich stressig. Und genau wie mein Papa hatte ich es vernachlässigt, meine Kraftquellen zu pflegen. Ich hatte von mir erwartet, dass ich alles schaffen müsste. Aber dass ich meine Aufgabe als Mutter und als Tochter (und als Angestellte, als Freundin ...) nur erledigen konnte, wenn es mir gut ging, das hatte ich mir viel zu selten gesagt. An meinem Körper hatte ich es allerdings gemerkt: müde, lustlos, schlecht gelaunt. Das waren die Reaktionen auf eine miese Balance.

Und so habe ich angefangen, bewusst Dinge einzuplanen, die mir guttun. Das können vermutlich Kleinigkeiten sein, morgens eine Runde joggen gehen, mittags einen Spaziergang machen oder am Nachmittag auf den Balkon setzen, einen Kaffee trinken und in die Wolken schauen.



Über Peggy Elfmann: Peggy Elfmann lebt mit ihren Kindern in München und arbeitet dort als Journalistin. Vor elf Jahren bekam ihre Mutter die Diagnose Alzheimer, mit damals 55 Jahren. Auf ihrem Blog „Alzheimer und wir“ (www.alzheimerundwir.com) schreibt Peggy Elfmann über die Herausforderungen, die die Demenz für ihre Mutter und die Familie gebracht hat, und welche Lösungen sie immer wieder finden. Für ihren Blog erhielt Peggy Elfmann den „Goldenen Blogger“-Preis und war für den Grimme Online Award nominiert. Ihre Erfahrungen hat sie auch in ihrem Buch „Mamas Alzheimer und wir“ (Mabuse Verlag) festgehalten. Sie gibt Lesungen und hält Vorträge und engagiert sich für das Thema Demenz, um Betroffene und deren Familien zu unterstützen.

Kontakt:

Peggy Elfmann
Freie Journalistin
peggy@alzheimerundwir.com
www.peggyelfmann.com und
<https://alzheimerundwir.com/fragen/>

Selbsthilfe

Ein Besuch in der Selbsthilfegruppe Weggemeinschaft: Angehörige und Freunde von Menschen mit Demenz



Christin Boehlke
Kordinatorin
KIBIS

Heute steht mir als Koordinatorin der Selbsthilfekontaktstelle KIBIS ein ganz besonderer Besuch bei der Selbsthilfegruppe „Weggemeinschaft“ bevor. Die Selbsthilfegruppe, welche für Angehörige und Freunde von Menschen mit Demenz offen ist, hat mich eingeladen, an dem heutigen Treffen teilzunehmen und mehr über die Arbeit der Gruppe zu erfahren. Besonders ist dieser Besuch für mich deshalb, weil Selbsthilfegruppen einen geschützten Raum bieten sollen, um sich offen austauschen zu können. Deshalb bin ich dankbar und auch gespannt, was ich heute erfahren werde, wie es den Menschen hier geht und was für Themen angesprochen werden.

Mit meiner Liste an Fragen unterm Arm, welche ich an die Gruppe habe, erreiche den Treffpunkt.

Heute findet das Treffen bei Jan 1 in Elliehausen statt, der mich herzlich begrüßt. Er ist gerade dabei den Tisch zu decken und er meint: „das hat sich in den letzten Monaten so etabliert, dass wir uns auch mal gegenseitig bekochen“. Die Teilnehmer*Innen treffen nacheinander, aber auch teilweise zusammen ein, da die meisten nicht in Elliehausen wohnen, sondern in Lengeln, wo die Gruppe ihren Ursprung hat. Inzwischen kommen die Teilnehmer*Innen aber auch aus Dransfeld oder Adelebsen und die Gruppe ist offen für weitere Mitglieder aus der Stadt und Region Göttingen.

Es wird sich herzlich begrüßt und Tickets für das 1 Die Namen der Gruppenteilnehmer*innen wurden von der Redaktion geändert.

Ein Besuch in der Selbsthilfegruppe Weggemeinschaft: Angehörige und Freunde von Menschen mit Demenz



nächste „Theater der Nacht“ ausgetauscht. Das hat Inge „eingeführt“, dass solche Aktivitäten ein- bis zweimal im Jahr stattfinden Sie meint, „wir sind nicht nur eine Klagemauer“. Auch stellt sie während des Treffens ein weiteres Theaterstück zum Thema Demenz vor als mögliche Aktivität für die Gruppe. Es wird darüber diskutiert, ob die Gruppe dieses Stück gemeinsam schauen möchte. Nachdem wir angekommen sind beginnen wir mit einem Blitzlicht, einer kurzen Runde, wo wir berichten, wie es uns heute geht und wo sich jeder Teilnehmer*in kurz mit Namen vorstellt. Dann berichtet mir die Gruppe, dass sie sich im Vorfeld darüber geeinigt hat, dass sie mir gerne ihre Geschichten nacheinander erzählen wollen, worauf ich mich gerne einlasse.

Zuerst erzählt Jan seine Geschichte, welcher vor zwei Jahren zu der Gruppe gekommen ist. Er berichtet, dass er mit seiner Frau aus der Schweiz zurück nach Deutschland gezogen ist, als er die ersten Anzeichen der Demenz bemerkte. Erst begann es langsam, dann ging es immer schneller, bis klar war, hier („zu Hause“) geht es so nicht mehr. Als er in die Gruppe kam hatte er schnell den Eindruck gewonnen, dass die eigenen Probleme gar nicht so groß sind, wie er erst angenommen hat. Die Geschichten der anderen berührten ihn sehr und er hatte gleich das Gefühl, dass er sich verstanden fühlt. Er fand diese Erkenntnis so hilfreich, dass er immer mehr den Blick von sich selbst wegwenden konnte und in den Gesprächen mit

den Anderen Halt fand. Inzwischen wohnt seine Partnerin im Pflegeheim und Klaus lebt seit einiger Zeit mit einem ukrainischen Jugendlichen zusammen. Mit Beginn der Ukraine Krise war für ihn sofort klar, er will helfen und: „...ich habe so viel Platz, gerade weil meine Frau nicht mehr hier wohnt.“ Jetzt sind sie eine Wohn-gemeinschaft, die gut funktioniert-wenn auch manchmal chaotisch ist.

Anschließend beginnt Biggi Ihre Geschichte. Biggi ist pflegende Tochter und die jüngste Teilnehmerin in der Runde. Aber auch sie ist ein Gründungsmitglied und jetzt schon meh-

rere Jahre in der Gruppe dabei. Als Tochter eines an Demenz erkrankten Vaters, der schon länger im Pflegeheim lebt, ist sie mit fast allen Facetten, die sich aufgrund der Pflegesituation ergeben, in Berührung gekommen. Ob künstliche Ernährung, Patientenverfügung oder die Situation im Pflegeheim – die direkte Art, wie sie berichtet, zeigt, wie viel Raum diese Bereiche einnehmen und welche Herausforderungen bestehen, um den Pflegealltag zu meistern. Sie beschreibt auch, wie schwer es war, als die Mutter aufgrund der Pflegeheimsituation des Vaters immer depressiver wurde und sie die Verantwortung für die Pflege doppelt getroffen hat. Als dann noch persönliche Schicksalsschläge hinzugekommen sind, merkte sie immer wieder, dass die Gruppe für sie ein Ort ist, wo man loslassen kann und sich verstanden fühlt.

Hermann reiht sich als nächster in die Erzählrunde ein. Er ist erst seit kurzem in der Gruppe. Seine Lebenspartnerin ist seit zwei Monaten im Pflegeheim und er hatte große Bedenken sie „abzugeben“, da es für ihn einem Abschieben gleich kam. Dass seine Partnerin in guten Händen ist, war ihm das Wichtigste und die Heimsuche hat ihn sehr beschäftigt. Das war für ihn auch der Grund, Kontakt zur Gruppe aufzunehmen, da er auf die Erfahrungen der anderen hoffte. Die Pflege zu Hause hatte ihn zunehmend belastet – so wie alle hier in der Gruppe. Inzwischen lebt seine Partnerin in

Ein Besuch in der Selbsthilfegruppe Weggemeinschaft: Angehörige und Freunde von Menschen mit Demenz

demselben Heim, wie die Partnerin von Klaus, was sich auch durch die Gruppe ergeben hat und weswegen die beiden immer viel Gesprächsstoff haben. Zum Beispiel tauschen sie sich darüber aus, wie die aktuellen Corona-Vorgaben im Heim sind und wie sie damit umgehen. Hermann geht mehrmals die Woche zu seiner Partnerin und er macht dann gerne Sport mit ihr, das „was noch geht“, weil: „das haben wir sonst auch immer viel gemacht.“ Er findet, dass es in der Gruppe viel Verständnis gibt für gemeinsame Themen und auch, wenn er erst seit zwei Monaten dabei ist, hat man nicht den Eindruck, dass er der „Neue“ ist.

Inge ist die Initiatorin und „eigentliche“ Gründerin der Gruppe. Sie bemerkte irgendwann, dass es in Lenglern viele Menschen gibt, die sich mit der Pflegesituation beschäftigen müssen und wollte diesem Thema einen Raum geben. So kam sie auf die Idee, im Dorfgemeinschaftshaus regelmäßige Treffen einzurichten. Ihr Ehemann, den sie mehrere Jahre zu Hause gepflegt hat, ist seit fast zwei Jahren verstorben, aber sie ist immer noch dabei, denn sie meint: „das Thema geht über den Tod hinaus.“ Die Gruppe weiterzuführen ist ihr ein wichtiges Anliegen, weswegen sie auch immer versucht, neue Anreize und Aktivitäten hineinzubringen. Auch Hildegard berichtet, dass ihre Mutter Demenz hat und sie lange zu Hause gepflegt wurde, bis es halt nicht mehr ging. Auch für Sie war die Situation der Pflege nicht einfach. Anschließend berichtet auch Gerda, welche von Anfang an in der Gruppe dabei ist. Ihr Mann ist seit mehreren Jahren im Pflegeheim und hat Parkinson und auch Demenz. Ihr fällt es sehr schwer mit der Situation umzugehen, da ihr Mann ihr Vorwürfe macht, dass sie ihn „abgeschoben“ hat und sie auch aufgrund der Erkrankung verbal häufig angeht. Das kränkt sie sehr, da sie immer bemüht ist, für ihn da zu sein. Sie erzählt auch, dass sie vor einiger Zeit einen neuen Mann kennengelernt hat, was ihr unheimlich gut getan hat. Es hat sie regelrecht erfrischt, was auch der Gruppe aufgefallen war, wie beschwingt sie war. Inzwischen ist der Kontakt wieder abgebrochen, was sie sehr beschäftigt und auch hierfür hat die Gruppe ein offenes Ohr und spendet Trost bei aktuellen Sorgen.

In den Gesprächen werden Dinge angesprochen und gesagt, die man dem Partner oder dem Angehörigen in der Offenheit und Direktheit wahrscheinlich nicht sagen würde. Richtig verstehen, kann man dies wahrscheinlich auch nur, wenn man in der Situation der Pflegenden ist. Zumindest geht es mir so. Auch ich bin pflegende Angehörige gewesen, wenn ich auch nicht in der Intensität der Pflege betraut war, wie meine Mutter, welche den „Löwenanteil“ der Pflege meiner Oma organisiert hat. Dennoch kann ich gut verstehen, was alle berichten. Man merkt sofort, dass das gegenseitige Verständnis in der Gruppe unheimlich stark ist und selbst ich als „Fremde“, fühle mich sofort verstanden.

Am Ende komme ich gar nicht dazu meine ganzen tollen vorbereiteten Fragen zu stellen und habe sie, als ich gehe regelrecht vergessen. Dafür gehe ich mit einem ergriffenen Gefühl nach Hause, weil dieses Treffen eine ganz neue Erfahrung für mich war. Ich wurde so offen und herzlich aufgenommen und mir wurden sensible Dinge mit einer Vertrautheit erzählt, die ich so nicht erwartet hätte. Besonders im Kopf geblieben ist mir: Der Name der Gruppe hätte nicht treffender gewählt werden können! Man bestreitet alte, aktuelle und zukünftige Wege gemeinsam: ein neuer Lebenspartner, Mitbewohner oder neue Aktivitäten. Und auch wenn vergangene Lebenslinien sich verändern und der Verlust des Angehörigen schmerzt, es gibt es neue Wege die gemeinsam begangen werden, gemeinsam mit Menschen, die sich gefunden haben und verstehen.

Kontakt:

KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.
0551 / 48 67 66
kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Mein ganz persönliches Erleben der Weggemeinschaft



Die massiven Symptome der Demenz fingen bei meiner Frau Ende 2018 an. Vorher waren zwar schon Anzeichen wie Vergesslichkeit zu bemerken, das war aber alles noch im Rahmen. Erst Anfang 2019 beim Umzug aus Zürich zurück nach Göttingen gab es einen Bruch, nach dem die Entwicklung schnell voranging. Die Diagnose Frontotemporale Demenz war eindeutig. Im MRT waren die bereits erfolgten Schrumpfungen des Gehirns zu sehen. Damit war klar, dass eine Besserung oder gar Heilung nicht möglich sein würde. Ein Jahr lang konnten wir noch mit dem Wohnmobil uneingeschränkt reisen und dabei Verwandte in Frankreich besuchen. Die Selbständigkeit meiner Frau war noch ausreichend, um sich auf Campingplätzen allein zurechtzufinden. Auch 2020 konnten wir trotz Corona noch vier Wochen reisen, ebenso im Sommer 2021. Im Herbst haben wir eine letzte gemeinsame Moselkreuzfahrt unternommen, seit Dezember 2021 lebt sie im Johannishof in Rosdorf. 2020 habe ich Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe gesucht, weil mir das von meiner Hausärztin und von den Beratungsstellen der Stadt Göttingen

empfohlen wurde. So bin ich zur Weggemeinschaft in Lengern gestoßen.

Bisher war ich in meinem Leben immer gut zurechtgekommen, aber jetzt hatte ich erfahren müssen, dass mich der Zustand meiner Frau schon in dieser frühen Phase überforderte. Mein Leben würde nie mehr wie gewohnt ablaufen, aber ich hatte keine Vorstellungen, was das konkret bedeuten sollte und was das mit mir machen würde.

Zunächst hatte ich keine richtigen Vorstellungen, was mich in einer Selbsthilfegruppe erwartet und was ich davon halten sollte. Für meine eigenen gesundheitlichen Probleme habe ich bisher nie das Bedürfnis empfunden, mich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Aber wie ich mit der sich weiter entwickelnden Demenz meiner Frau konkret umgehen könnte, überstieg meine Vorstellungskraft, ganz gleich was ich darüber gelesen hatte. Schon beim ersten Treffen habe ich gesehen, dass ich viel von den „alten Hasen“ erfahren

Mein ganz persönliches Erleben der Weggemeinschaft

konnte. Der Empfang war offen und herzlich, ich habe sofort einen sehr wichtigen Eindruck bekommen: meine Sorgen sind nicht mein Privileg, andere Menschen hatten es mit viel größeren Problemen und mehr Leid zu tun, als es bei mir zu der Zeit der Fall war. Vorher hatte ich geglaubt, dass es mich besonders hart getroffen hat, weil mein Vergleichsmaßstab die Nachbarn und Freunde ohne demente Angehörige waren. Ich hatte nur die Einschränkungen meines bisherigen Lebens gesehen, was in gewisser Weise auch zu einem bisschen Selbstmitleid führte. In diese Phase gab es auch keine Zukunftsperspektive für mich, nur die unangenehme Gewissheit, irgendwann die häusliche Pflege nicht mehr durchführen zu können und meine Frau in ein Heim abgeben zu müssen.

Als ich aus den Berichten der anderen Mitglieder dieser Gruppe erkennen konnte, wie gering meine damaligen Probleme im Vergleich mit den anderen waren, hat sich mein Befinden umgehend verbessert. In der Gruppe berichten wir offen über unsere Emotionen, was einfacher ist, als sich z.B.

mit seinen Kindern auszutauschen, die selbst mit betroffen sind. Anregungen, Ratschläge aus der Gruppe oder auch nur Zuhören haben eine viel bessere Qualität und Wirkung, als es bei Gesprächen mit Nicht-Betroffenen Menschen zu erwarten ist.

Ich habe mit meiner Frau noch einiges unternehmen können, während ich durch Berichte aus der Gruppe mental auf die unausweichliche Heimunterbringung vorbereitet wurde. Nach einem Jahr Tagespflege, was mir tagsüber schon viel Freiraum gab, wurde es für mich aber auch nachts immer schwerer, da meine Frau völlig desorientiert war. Wir mussten im selben Bett schlafen, da sie nachts nicht den Weg zur Toilette finden konnte. Ihr Schlaf wurde unruhiger, so dass auch ich nicht mehr zur Ruhe kam. Mir war inzwischen klar geworden, dass die Heimunterbringung jetzt erfolgen musste, bevor sich bei mir Schäden infolge der Stress-Belastung einstellen würden. Auch zu dieser Entscheidung haben die Gespräche in der Gruppe viel beigetragen. Im Nachhinein habe ich gemerkt, dass dieser Schritt sicher schon zu einem früheren Zeitpunkt sinnvoll gewesen wäre, aber ich habe die Trennung nach fast 50 Jahren gemeinsamen Lebens nicht wahrhaben wollen. Nach dieser Trennung war die Gruppe sehr wichtig für mich. Ich habe etwa ein halbes Jahr gebraucht, um die absurden Schuldgefühle loszuwerden. Vom Verstand her war der Umzug in den Johannishof völlig richtig. Auch wie sich meine Frau von Anfang an dort integriert und wohlfühlt hat, wie gut und einfühlsam die Betreuung dort ist – ich habe die Entscheidung zu keiner Zeit bereut. Trotzdem bleibt die Traurigkeit über die Trennung und das schlechte Gewissen, jetzt allein, ohne meine „lebenslange“ Partnerin, alles zu unternehmen, was wir gemeinsam geplant hatten.

Bei den Treffen mit der Weggemeinschaft wurde immer wieder betont, wie wichtig es ist, sich das eigene Leben nicht allein der Demenz von dem Angehörigen bestimmen zu lassen. Diesen Rat habe ich schon früh angenommen und habe meine Wohnung umstrukturiert. Ich habe mein



Mein ganz persönliches Erleben der Weggemeinschaft

Schlafzimmer in einem ehemaligen Kinderzimmer eingerichtet, um einen Abstand von „früher“ zu gewinnen. Unser ehemaliges Schlafzimmer wurde ab April 2022 von ukrainischen Flüchtlingen bewohnt, auch weil ich nicht allein leben wollte. Jetzt wohnt ein ukrainischer Jugendlicher auf seinen Wunsch bei mir, dem ich ein eigenes Zimmer und einen Arbeitsplatz zum Lernen zur Verfügung stellen konnte. Für mich ist diese WG mit „Vollversorgung“ eine sinnvolle Aufgabe und ich kann gut in den Parallelwelten leben: 2-3 Mal/Woche besuche ich meine Frau, tauche in ihre Welt ein, die sich bereits stark verändert hat. Noch erkennt sie mich und wir verbringen oft liebevolle Momente miteinander. An anderen Tagen sitzt sie apathisch im Rollstuhl, ohne spürbare Reaktion auf meinen Besuch. Auch diese Situationen sind mir bestens bekannt, fast schon vertraut durch die Erfahrungen anderer Mitglieder der Gruppe, was mir den Umgang damit erleichtert. Ich glaube nicht, dass mir ohne das Gespräch darüber und die Bestätigung durch die Gruppe, der relativ unbeschwerte Umgang mit meiner Frau in dieser Form möglich gewesen wäre. Das hat auch zur Folge, dass ich keine Unsicherheit verspüre, kein schlechtes Gewissen und deshalb auch unbefangen mit dem Personal der Einrichtung umgehen kann. Ich kenne die Probleme in der Pflege (meine Frau war Krankenschwester, Schichtarbeit, oft nur ein Wochenende frei/Monat, Personalengpässe usw.) und habe große Achtung vor der Arbeit mit den sehr unterschiedlich beeinträchtigten Patienten. Wenn dann einmal vergessen wird, mir rechtzeitig mitzuteilen, dass keine Zahnpasta mehr da ist, besorge ich einfach neue, ohne mich über das Versäumnis zu beschweren. So haben auch wir ein gutes Verhältnis zu einander.

So, wie ich von der Gruppe profitiere, kann ich hoffentlich auch wieder etwas zurückgeben, wenn ich über meine Erfahrungen und Gefühle berichte, über meine Strategie, das Leben trotz und mit der dementen Partnerin neu zu gestalten. Ich kann zumindest über diese Weggemeinschaft (andere kennen ich nicht) sagen, dass sie mir sehr viel gibt und geholfen hat.

Kontakt:

KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.
0551 / 48 67 66
kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Selbsthilfe

Kurberatung der Diakonie Göttingen



Viele Menschen, vor allem Frauen, umsorgen ihre pflegebedürftigen Angehörigen in ihrer häuslichen Umgebung. Dahinter steht der Wunsch, einem geliebten Menschen die bestmögliche Pflege zu bieten. Das kostet viel Kraft und Energie.

Wenn viele kleine und große Belastungen zum Dauerstress werden und die Kraftreserven aufgebraucht sind, können bei Pflegenden gesundheitliche Probleme auftauchen, die in der Regel in einem direkten Zusammenhang mit den Belastungen durch die Pflegeaufgaben stehen, wie z.B.:

- Starke Erschöpfung
- Unruhe, Angstzustände
- Schlafstörungen
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Magen-Darm-Störungen
- Herz-Kreislauf-Beschwerden

Diese und andere Beschwerden können ein Hinweis darauf sein, dass die Grenzen der Belastbarkeit erreicht sind und Pflegende eine wirksame Unterstützung brauchen.

Eine stationäre Kurmaßnahme für pflegende Angehörige ist eine medizinische Leistung zur Vorsorge oder Rehabilitation nach §§ 23 oder 40 SGB V, die von den Krankenkassen finanziert wird. In der Regel dauert die Kur drei Wochen und kann in einer vom Müttergenesungswerk anerkannten Klinik durchgeführt werden.

Hilfe bei der Beantragung der Kur erhalten Sie

bei der Kirchenkreissozialarbeit des Diakonieverbandes Göttingen. Die vom Müttergenesungswerk anerkannte Beratungsstelle liegt zentral in der Innenstadt und unterstützt Sie nach der Antragstellung auch bei der Auswahl der richtigen Kurklinik.

Diese Maßnahme bietet Ihnen die Möglichkeit, Energie zu tanken, Abstand vom Alltag zu gewinnen und hilft Ihnen dabei, Ihre Gesundheit langfristig zu stärken. In der Klinik haben Sie Zeit für sich und Ihre Anwendungen. Gemeinsam mit Ihnen

wird ein individueller Therapieplan erstellt, der je nach Bedarf z.B. medizinische Behandlungen, Physiotherapie, psychosoziale Einzel- und Gruppengespräche, Bewegungs- und Entspannungstherapien, Ernährungsberatung umfasst.

Ziel der Kur ist vor allem:

- Ihre körperliche und psychische Stabilisierung
- Die Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit
- Die Stärkung der Selbstfürsorge und Selbstachtsamkeit

Anregungen und Hilfen für die Pflege im Alltag
Natürlich muss die Betreuung der pflegebedürftigen Person für die Zeit Ihrer Abwesenheit sichergestellt sein. Bei der Organisation der damit verbundenen Aufgaben kann Ihnen unsere Beratungsstelle helfen. Gerne können Sie in der Kirchenkreissozialarbeit einen Termin vereinbaren.

Kontakt:

Kirchenkreissozialarbeit und
Lebensberatung
Diakonieverband Göttingen
Neustadt 18
37073 Göttingen
0551 / 38 905-140
kksoa.diakonieverband.goettingen@evlka.de

EX-IN Treff Göttingen



Unseren Treff gibt es nun bereits seit September 2016 und neue Interessent*innen sind – bei gegebener Kontinuität – herzlich willkommen.

Im EX-INTreff tauschen Genesungsbegleiter*innen und Interessent*innen für diese EX-IN Qualifizierung sowie alle, die die Grundsätze der EX-IN Bewegung unterstützen, ihre Erfahrungen aus zu allgemeinen selbsthilfebezogenen Themen wie zum Beispiel den Umgang mit bestimmten Gefühlen, Einsamkeit und Rückzug, Eltern sein mit psychischem Krisenerleben, schwierigen Themen wie Suizidalität u.a. aus.

Wir teilen nicht eine bestimmte Diagnose seelischen Krisenerlebens, sondern wir orientieren uns vielmehr diagnoseübergreifend am Modell der Salutogenese und am Recovery-Gedanken: Salutogenese befasst sich ressourcenorientiert mit der Entstehung von Gesundheit. Recovery bedeutet Genesung, Erholung, Wiederfinden oder Zurückgewinnen u. ä.

Hin und wieder laden wir Referent*innen/Impulsgeber*innen zu einem von uns gewählten Thema ein.

Wir widmen uns auch gelegentlich Projekten: jüngst haben wir das „KALEIDOSKOP: Rund um seelische Krisen und Gesundheit“ in seiner ersten Auflage herausgegeben. Nicht nur, das Beitragende ihre seelischen Erlebnisse kreativ verarbeiten können, die Lesenden können die hoffnungstiftenden Impulse für das eigene Wohlergehen aufgreifen und nicht zuletzt leisten wir damit auch einen Beitrag zur Anti-Stigma-Arbeit. Das Kaleidoskop soll in einer zweiten Auflage zur niedersächsischen Woche der seelischen Gesundheit, die im Herbst in Göttingen stattfindet, erneut erscheinen.

Wir kooperieren mit der K.I.B.I.S im Gesundheitszentrum Göttingen. Und: wir nehmen teil am Psychiatrie-Arbeitskreis des Sozialpsychiatrischen Verbundes und bringen dort die Stimmen Betroffener ein. Wir haben ein darüber hinausreichendes Netzwerk.

Durch einzelne unserer Mitglieder sind wir in EX-IN Niedersachsen e.V. und EX-IN Deutschland e.V. vertreten.

Kontakt:

Der EX-IN Treff Göttingen trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr (Raum in Göttinger Innenstadt). Bei Interesse (zu schnuppern) empfiehlt sich die vorherige Kontaktaufnahme unter 0151 / 23 20 19 95 oder ex-in-goettingen@gmx.de.

Selbsthilfegruppen

EX-IN Fachtag in Göttingen



von links:

C. Boehlke, M. Breilmann, B. Wenzel, L. Michaelis

„EX-IN Genesungsbegleitung – Wohin geht die Genesungsreise?“

Am 28. Juni 2023 folgten ca. 50 Besucherinnen und Besucher der Einladung zum Fachtag im Holbornschen Haus. Dieser Fachtag wurde von KIBIS Göttingen und EX-IN Göttingen-Süd-niedersachsen veranstaltet. Er wendete sich an betroffene Menschen mit seelischen Krisenerfahrungen sowie an Fachkräfte mit Interesse an der Genesungsbegleitung.

In ihrem Grußwort ging die Leiterin des Fachbereichs Gesundheitsamt der Stadt und des Landkreises Göttingen, Angelika Puls, auf den besonderen Wert der Erfahrungsperspektive ein. Der Einbezug dieser Erfahrungsexpertise im Rahmen von Genesungsbegleitung bietet eine weitere auf Verständnis und Vertrauen basierende Möglichkeit des Zugangs in der Begleitung von Menschen, die seelische Krisen erleben, auf ihren individuellen Wegen. Sie zeigte sich erfreut, dass es nun auch in Göttingen Personen gibt, die die Genesungsbegleitung und ihre Qualifizierung voranbringen wollen.

Der Impulsvortrag wurde von Lili Michaelis, Dipl.-Pädagogin-Schwerpunkt Erwachsenenbildung und erfahrene langjährige EX-IN Trainerin aus der Fachperspektive vorgetragen. Sie leitet einen Arbeitskreis auf der Ebene von EX-IN Deutschland e. V., der sich mit der Umsetzung von Genesungsbegleitung in Organisationen befasst. Neben allge-

meinen Informationen zu EX-IN stellte sie Besonderheiten der Genesungsbegleitung heraus. Es ging außerdem um das, was bei der Umsetzung in (gemeinde-)psychiatrischen Beschäftigungsfeldern berücksichtigt werden sollte.

Im Workshop „Erfahrungen weitergeben“ für die anwesenden Betroffenen berichteten u. a. ausgebildete Genesungsbegleiter*inn*en aus Stadt und Landkreis Göttingen im Sinne eines Erzähl-Cafés von ihrer Arbeit. Für das anschließende Plenum aller Teilnehmenden des Fachtags, erstellten sie einen gemeinsamen bemerkenswerten Flipchart zum allgemeinen Rollenverständnis von Genesungsbegleiterinnen und Genesungsbegleitern. Im Workshop „Genesungsbegleitung etablieren“ der anwesenden Fachpersonen (Leitungspersonen, interessierte Mitarbeitende, an Netzwerkarbeit Interessierten, Freund*inn*en der Genesungsbegleitung) ging es schwerpunktmäßig um zwei Themenkreise:

- Genesungsbegleitung etablieren, d.h. die Frage, wie sie in Göttingen-Süd-niedersachsen stärker verankert werden kann;
- Genesungsbegleitung umsetzen, d. h. die Frage nach konkreteren Möglichkeiten der weiteren Entwicklung, wenn die Genesungsbegleitung in einer (gemeinde-)psychiatrischen Organisation bereits eingeführt ist.

In dem sich anschließenden Plenum aller Teilnehmenden wurden die Ergebnisse aus den Workshops zusammengetragen. Die Veranstalterinnen gewannen auch aus der gemeinsamen Diskussion sehr wertvolle Hinweise zum weiteren Vorgehen.

Für die Veranstalterinnen ist klar: sie wollen Ablauf und Ergebnisse des Fachtags im Rahmen einer umfassenden Fachtags-Dokumentation für die interessierte Fachszene und Betroffene veröffentlichen. Diese kann demnächst an Interessierte weitergegeben werden. EX-IN Göttingen-Süd-niedersachsen möchte außerdem Aus- und Fortbildungen zum Themenfeld anbieten.

Blasenkrebs-Selbsthilfegruppe Süd-niedersachsen/Göttingen



Karl-Heinz Bsufka
Sprecher der SHG
Blasenkrebs



Unsere SHG versteht sich als enger Partner der KIBIS und ist organisiert im deutschlandweit agierenden „Selbsthilfebund Blasenkrebs e.V.“, außerdem kooperieren wir mit dem Universitäts-Krebszentrum Göttingen G-CCC.
Karl-Heinz Bsufka

Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 30.000 Menschen neu an einem Krebs der Harnblase. Die Diagnose, die meist völlig überraschend kommt, löst bei den Betroffenen eine Flut von Ängsten aus, mit denen der oder die Einzelne nur schwer fertig wird. Das Gefühl, aus der Bahn geworfen zu sein, Verzweiflung und eine extreme Unsicherheit breiten sich aus. In dieser Phase ist das Bedürfnis, mehr über die Krankheit und ihre Konsequenzen zu wissen, besonders groß. Hinzu kommt der Wunsch, die medizinischen Befunde und die Therapiepläne der behandelnden Ärzte besser zu verstehen.

Hier können vor allem Menschen erste und wichtige Ansprechpartner sein, die Gleiches oder Ähnliches erlebt und sich in einer Selbsthilfegruppe zusammengefunden haben, um miteinander Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen. Die gegenseitige Unterstützung ist sehr vielfältig. Sie reicht vom psychischen Rückhalt in der neuen Lebenssituation über die Begleitung von Therapieentscheidungen bis hin zur Hilfestellung rein praktischer Art etwa bei sämtlichen Fragen der Nachsorge. Im Mittelpunkt des Interesses steht immer die Lebensqualität, die es soweit wie möglich aufrechtzuerhalten gilt.

Die Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Süd-niedersachsen/Göttingen wurde 2014 gegründet. Wir treffen uns regelmäßig einmal im Monat (siehe unten) und freuen uns über jede Besucherin und jeden Besucher. Dazu zählen sowohl Betroffene als auch Interessierte, die sich mit dieser Krankheit auseinandersetzen und mehr darüber wissen möchten. Wir sind zwar nur medizinische Laien, betrachten uns jedoch als Fachleute in eigener Sache. Ganz besonders willkommen heißen wir Angehörige. Sie sind ebenfalls – wenn auch anders, so doch nicht weniger – betroffen.

Kontakt:

Karl-Heinz Bsufka
Sprecher der SHG Blasenkrebs
0551 / 70 36 34 oder 0151 / 17 24 08 95
bsufka.karl-heinz@t-online.de

Treffen: jeden 1. Mittwoch im Monat,
16 Uhr, Bibliothek der Urologischen Klinik der
UMG, Raum 2 C2 425

Selbsthilfegruppen

Gruppenprozesse gemeinsam gestalten

„Gruppenprozesse gemeinsam gestalten – Qualitätszirkel für Gruppenleiter von Selbsthilfegruppen in der Region Göttingen“

Je nach Definition sind heutzutage zwischen 40 und 60% der Bevölkerung von einer langandauernden und als behandlungsbedürftig eingestuften Krankheit („chronisch“) betroffen (Güthlin et al. 2020). Berücksichtigt man das engere soziale Umfeld, so ist nahezu jeder im Laufe seines Lebens mit dieser Situation konfrontiert. Oft geht dies mit spezifischem Unterstützungsbedarf der (Mit-)Betroffenen einher, der von den Professionellen in unserem Gesundheits- und Sozialsystem nicht (allein) gedeckt werden kann – obgleich das Gesundheitswesen mittlerweile eines der größten Tätigkeitsfelder ist.

Dörner hat bereits auf die zentrale Rolle bürgerschaftlicher Hilfeleistung hingewiesen die in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat (Dörner 2008). Ich möchte mich im Folgenden auf den Selbsthilfebereich konzentrieren.

Es gibt in Deutschland 70.000 – 100.000 Selbsthilfegruppen, die etwa 3 Millionen Menschen erreichen (Kofahl 2021). Selbsthilfegruppen haben sich vor allem dort als hilfreich erwiesen, wo niedrigschwellige kontinuierliche personale Unterstützung notwendig ist (z.B. im Bereich der Suchtkrankenhilfe), spezialisierte Gesundheitsfachkräfte schwer erreichbar sind (z.B. bei seltenen chronischen Erkrankungen) oder wo vor dem Hintergrund langanhaltender Problemlagen Information und emotionale Unterstützung gefordert ist (Kofahl 2021).

Selbsthilfegruppen wirken als wechselseitige Hilfeleistung von Menschen in gesundheitlich oder sozial schwierigen Situationen. Die Teilnehmenden gelten als gleichrangig, und die Gruppentreffen sind auf Kontinuität angelegt. Faktisch aber ruht Herausforderung der gruppenstrukturierenden Arbeit oft auf wenigen Schultern. Mit der zunehmenden Etablierung und Anerkennung des Selbsthilfebereichs sind an vielen Orten Selbsthilfekontaktstellen entstanden, die bei Gruppengründung, Raumbeschaffung, Finanzierung und Öffentlichkeitsarbeit helfen, für Beratung in Krisensituationen zur Verfügung stehen und Qualifizierungsmaßnahmen für engagierte Selbsthilfeaktivisten anbieten. Eine der ersten war die Göttinger Kontakt- Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich (<https://www.kibis-goettingen.de>).

Ähnlich wie Fachkräfte im Gesundheits- und Sozialbereich erleben sich die Verantwortungsträger im Selbsthilfebereich häufig als Einzelkämpfer, die in schwierigen Situationen Lösungen finden müssen. In der ambulanten Versorgung sind vor diesem Hintergrund in den 1990er Jahren Qualitätszirkel (QZ) entstanden und von der ärztlichen Selbstverwaltung unterstützt worden. QZ werden als Problemlösegruppen in vielen gesellschaftlichen Bereichen angeboten und zielen üblicherweise auf die Verbesserung von Arbeitsabläufen. QZ im Gesundheitswesen – QuiG® - stellen die Bedingungen in Gesundheitsförderung und Prävention mit einer salutogenen Orientierung gezielt in Rechnung, wobei personale Kompetenzen, Beziehungsbildung, Prozessabläufe und strukturelle Aspekte fallbezogen im zum Thema werden (Bahrs 2009).

QZ sind ein Instrument zur Qualitätsentwicklung von unten, das auf das kreative Potential selbstorganisierter Gruppenarbeit vertraut („Optimierungsparadigma“). Dabei finden sich ca. 8-12 Teilnehmende eines Tätigkeitsfeldes (z.B. Hausärzte, Kinderärzte usw.) zusammen, um freiwillig in regelmäßigen Treffen die Routinen ihres eigenen beruflichen Handelns auf Basis nachvollziehbarer Informationen themenbezogen und systematisch zu besprechen. Die Teilnehmenden gelten dabei als gleichrangig („peers“), und der Gruppenprozess wird von einem Moderator unterstützt.



Dr. Ottomar Bahrs,
Medizin-
soziologe

Gruppenprozesse gemeinsam gestalten

Im Zuge der weiteren Qualitätsentwicklung entstanden professionsübergreifende QZ, in die vereinzelt auch Teilnehmende aus dem Selbsthilfebereich einbezogen wurden (Bahrs 2009). QZ und SHG weisen eine Reihe struktureller Gemeinsamkeiten auf (siehe Tabelle), doch dauerte es bis 2014, bis erstmalig ein QZ für SHG-teilnehmende erprobt wurde.

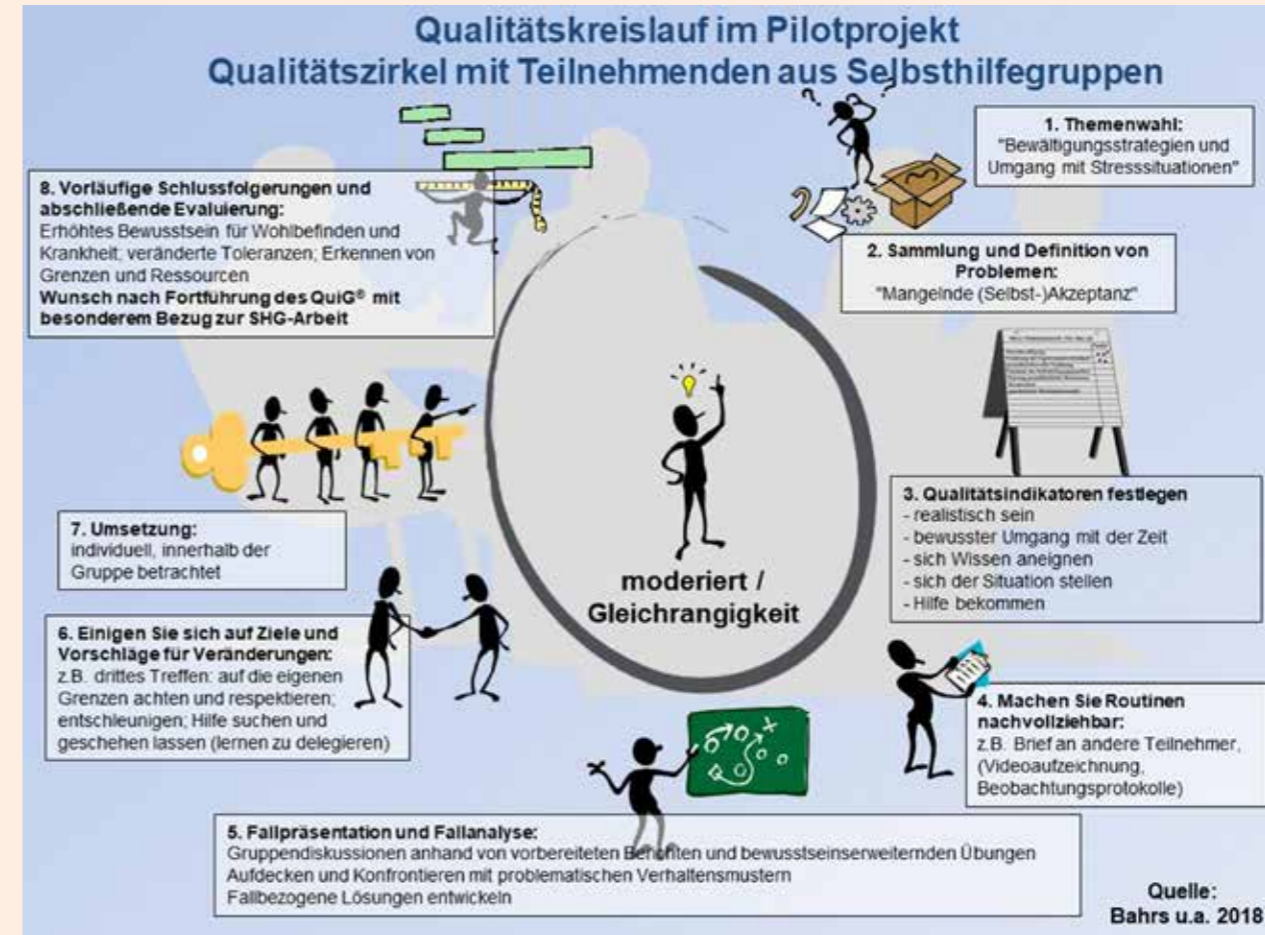
Strukturmerkmale von Qualitätszirkeln und Selbsthilfegruppen

	Qualitätszirkel	Selbsthilfegruppe
Kleingruppe	✓	✓
Freiwilligkeit	✓	✓
Gleichrangigkeit	✓	✓
Teilnehmende als Experten	✓	✓
Erfahrungsbezug	✓	✓
Kontinuierliche Treffen	✓	✓
Hilfe zur Selbsthilfe	✓	✓
Systematisches Vorgehen	✓	
Zielbezug	✓	
Fokus berufliches Handeln	✓	
Mit Bewertung der Auswirkungen der Umsetzung	✓	
Moderatorenunterstützt	✓	

Pilotprojekt „Gemeinsam auf Schatzsuche gehen – Qualitätszirkel in der Selbsthilfe“

Das Pilotprojekt wurde gemeinschaftlich von der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen und der Gesellschaft zur Förderung Medizinischer Kommunikation e.V. Göttingen initiiert sowie vom Institut für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie der Universität Göttingen wissenschaftlich begleitet. Im Jahr 2014/15 fanden zehn zweistündige moderierte Gruppentreffen statt. Die acht Teilnehmenden (sechs Frauen und zwei Männer im Alter zwischen 40 und 80) kamen aus sehr unterschiedlichen SHG(Herzerkrankungen, COPD, MS, trauernde Eltern, hochsensible Menschen). Kern der Gruppendiskussionen war die gemeinsame Reflexion der eigenen Krankengeschichte vor dem Hintergrund der Lebensgeschichte und ein Herausarbeiten von – bereits erfolgreich genutzten oder bislang brach liegenden – Ressourcen. Pro Treffen erhielt eine/r der Teilnehmenden die Gelegenheit, die Erfahrungen zu teilen. Dies wurde z.B. durch einen „Brief an die Teilnehmenden“ vorbereitet, um die Nachvollziehbarkeit zu erleichtern. Die Teilnehmenden hatten sich anfänglich auf das Thema „Umgang mit Stress“ geeinigt, das pro Treffen je spezifisch bearbeitet und fallbezogen zu Vorschlägen für erweiterte Problemlösungen zusammengefasst wurde. Der Gesamtprozess ist im nachfolgenden Schaubild dargestellt.

Gruppenprozesse gemeinsam gestalten



Veranschaulichung der fallbezogenen Diskussion

Beim 3. Gruppentreffen gab eine 60-jährige Frau Einblicke in ihre durch zunehmende Einschränkung der Bewegungsfähigkeit und Sprachbehinderung gekennzeichnete Situation. Sie hatte keine erfolgversprechende medizinische Hilfe in Aussicht und fühlte sich im Alltag unverstanden und ausgegrenzt. Diese Situation drohte sich in der Gruppe zu wiederholen. Der Moderator intervenierte und ermöglichte allen Gruppenteilnehmern mit Hilfe einer Schwingungsplatte die Erfahrung von Instabilität. Alle erlebten nacheinander die im Rahmen eines Krisenexperiments ausgelöste Labilisierung. In der Gruppendiskussion wurde deutlich, dass nun die Schwierigkeit drohenden Gleichgewichtsverlusts nachvollziehbar und die Spannung zwischen „schneller“ und „langsamer“ Welt spürbar war. Diese Erfahrung wurde je unterschiedlich geteilt, und das Treffen war insgesamt durch einen komplexen Lernprozess gekennzeichnet (siehe Schaubild nächste Seite).

Gruppenprozesse gemeinsam gestalten

Dimensionen des Lernens in der Gruppe (wie beim dritten Treffen erkennbar)

- **Stärkung der Empathie:** Die Welt der ihren Fall vorstellenden Frau wurde verständlich und als herausfordernd erkannt. Sie erfährt Respekt und Anerkennung, und sie wird mit und ohne ihre Behinderung gesehen.
"Man muss sich wirklich darauf konzentrieren!"
- **Identifikation ermöglichen, entstigmatisieren:** Parallelen zwischen eigenen und fremden Anliegen werden gezogen, vermeintliche Unterschiede verschwinden:
*"Ich glaube, ich kenne dieses Gefühl aus meinem richtigen Leben".
"Ich bin auch herausgefordert, mein Gleichgewicht zu halten".*
- **Das Gefühl für Gesundheit und Krankheit wird relativiert:** Die Übung zeigt denjenigen, die nicht durch ein Ungleichgewicht herausgefordert werden, dass dies für sie eine Ausnahme und kein ständiges Lebensgefühl ist. Sie mögen durch andere Teile ihres Körpers oder Geistes spezifisch herausgefordert und belastet sein, aber sie können in dieser Übung ihren Gleichgewichtssinn als Stärke erkennen.
- **Fazit:** Die Mitglieder haben ein Bewusstsein dafür geschaffen, dass (chronische) Krankheit die Geschwindigkeit und die Fähigkeiten anderer und ihrer selbst verändern. Sie beschließen, dies zu akzeptieren und ein Umfeld zu schaffen, das sie ermutigt, ihre nunmehr erstmals gefühlte neue Behinderung zu überwinden.

Beim „Auf Schatzsuche gehen“ förderten biographische Einblicke Zugänge zu noch ungenutzten Ressourcen. In der gemeinsamen Reflexion und Teilhabe an Lösungsprozessen von Teilnehmenden aus anderen SHGs wurden neue Perspektiven entwickelt und erweiterte Handlungsmöglichkeiten für die Alltagsbewältigung entworfen. Die Teilnehmenden sprachen sich für die Weiterführung des befristeten Projekts aus, was aufgrund beschränkter personeller Ressourcen zunächst nicht umsetzbar war. Sie schlugen vor, im nächsten Schritt gezielt Situationen aus der Praxis der Selbsthilfe zum Thema zu machen und somit neben der Unterstützung für die eigene Alltagsbewältigung nunmehr gezielt einen Beitrag zur Qualitätsentwicklung der Selbsthilfe zu leisten.

Ausblick: Folgeprojekt „Gruppenprozesse gemeinsam gestalten“

Mit dem Qualitätszirkel „Gruppenprozesse gemeinsam gestalten – Qualitätszirkel für Gruppenleiter von Selbsthilfegruppen in der Region Göttingen“ soll nun eine Unterstützung speziell für diejenigen angeboten werden, die in den SHGs in besonderem Maße Verantwortung übernehmen und hier nicht selten Lösungen für organisatorische, gruppenspezifische und personenbezogene Probleme finden müssen, auf die sie nicht vorbereitet sind. Solche Situationen sind nicht grundsätzlich vermeidbar, aber ein Qualitätszirkel (QuiG®) eignet sich als Ort, um anknüpfend an Erfahrungen der Teilnehmenden im Gedankenexperiment verschiedene Handlungsmöglichkeiten durchzuspielen und zu größeren Chancen für flexible Reaktionen auch in künftigen Situationen beizutragen.

Selbsthilfegruppen

Gruppenprozesse gemeinsam gestalten

Dementsprechend wird das Projekt „Gruppenprozesse gemeinsam gestalten – Qualitätszirkel für Gruppenleiter von Selbsthilfegruppen in der Region Göttingen“ als kontinuierliche Gruppenarbeit von 8-12 Teilnehmenden angeboten, die nach dem Qualitätszirkelprinzip wechselseitig Erfahrungen aus der eigenen SH-Gruppenarbeit vorstellen. Getreu dem Prinzip, dass Schwierigkeiten unvermeidlich und als Schätze zu begreifen sind, die den Weg für weiter entwickelte Problemlösungen bahnen können, werden Erfahrungen vorurteilslos aufgegriffen. Der Moderator des Qualitätszirkels übernimmt die Aufgabe, die Diskussion zu steuern, die Konsensfindung zu erleichtern und in der Serie der Gruppentreffen den Qualitätszirkelkreislauf zielbezogen zu durchlaufen.

Organisatoren von Selbsthilfegruppen bringen – wie jeder andere Mensch auch – ihre biographischen Disponierungen überall ein, auch in die Selbsthilfegruppenarbeit. Es ist anzunehmen, dass bei der Reflexion von Prozessen in den jeweiligen Selbsthilfegruppen auch biographisch begründete und verstehbare Handlungsmuster eine Rolle spielen, die dann auch im Qualitätszirkel zum Thema werden können. Insofern zielt das Projekt „Gruppenprozesse gemeinsam gestalten“ neben der Förderung von Gruppenleitungskompetenzen auch auf die Stärkung von Bewältigungspotentialen.

Im Rahmen des Projekts sollen zwei Gruppentreffen durchgeführt werden. Beim ersten Treffen geht es um Klärung von Konzept, Philosophie und Arbeitsweise im Qualitätszirkel, Erwartungen und Befürchtungen der Teilnehmenden werden eruiert und mögliche Themen besprochen. Diese Veranstaltung dient dem Kennenlernen der Teilnehmenden und dem Aufbau einer vertrauensvollen Arbeitsatmosphäre. Bei weiteren zehn Gruppentreffen erhalten die Teilnehmenden reihum Gelegenheit, den anderen Einblicke in ihre Selbsthilfe-Gruppenarbeit zu geben. Dies bietet die Chance, das jeweilige Gruppengeschehen nachvollziehbar zu machen, bereits gefundene Lösungen auch für andere zur Verfügung zu stellen und mit diesen gemeinsam nach Lösungen für noch bestehende Probleme in ihrer Gruppenarbeit zu suchen. Bei weiteren Treffen kann dann thematisiert werden, ob die Vorschläge für Problemlösungen umsetzbar und zielführend waren, so dass eine kontinuierliche Überprüfung der entwickelten Ideen innerhalb des Qualitätszirkels selbst möglich wird. Beim abschließenden Treffen wird Bilanz gezogen, Schlussfolgerungen erarbeitet, ggf. auch Vorschläge für Weiterentwicklungen entwickelt und schlussendlich der Gruppenprozess auch rituell beendet.

Literaturangaben können in der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V. erfragt werden.

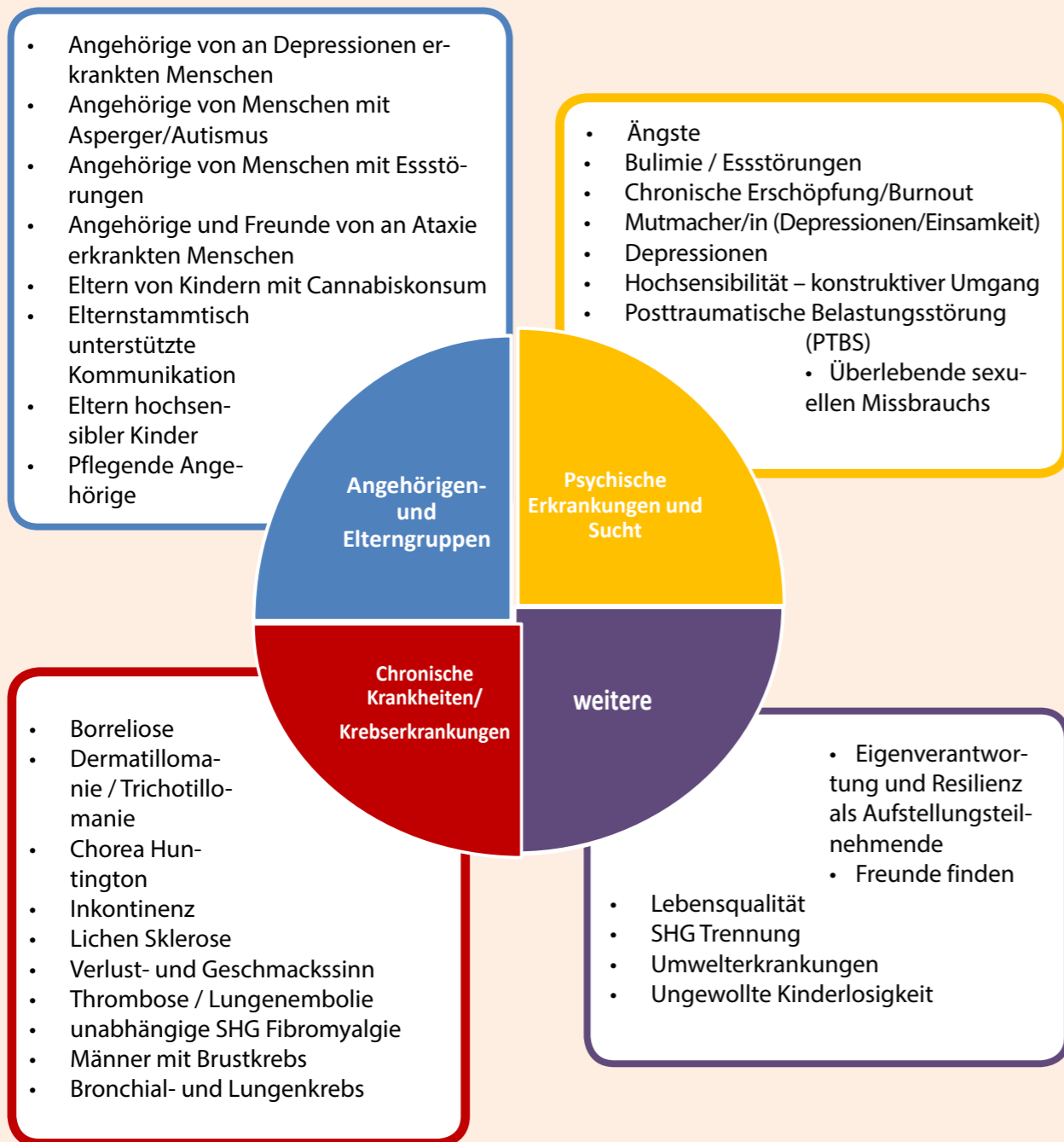
Kontakt:

Dr. disc. pol. Ottomar Bahrs
Universität Göttingen
Gosslerstr. 14
37073 Göttingen
obahrs@gwdg.de
0551 / 42 483

Selbsthilfegruppen in Gründung

In Selbsthilfegruppen organisieren sich Menschen, die sich in einer belastenden Situation bzw. Lebenskrise befinden oder mit chronischen oder seltenen Krankheiten konfrontiert sind. Die Gruppen arbeiten meist ohne Anleitung, sie helfen, unterstützen und motivieren sich gegenseitig zur Bewältigung ihrer gemeinsamen Problemstellung. Die Selbsthilfearbeit ersetzt hierbei keine Therapie, aber sie schafft ein Gefühl von Solidarität und Gemeinsamkeit.

Die im Folgenden aufgeführten Selbsthilfegruppen befinden sich derzeit in Gründung. Bei Interesse an einer der Gruppenneugründungen mitzuwirken, nehmen Sie bitte Kontakt mit der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V. auf.



Beratungsangebote des Gesundheitszentrums Göttingen e.V.

Unabhängige Patienten-Gesundheitsberatung

Ein Gespräch kann Diagnose und Therapie des behandelnden Arztes nicht ersetzen. Der Arzt Thomas Polchau bietet eine ergänzende Beratung bei Unklarheiten zu Diagnose und Therapie an. Auch Arztberichte können erklärt werden.

Unabhängige Patienten-Rechtsberatung

Es berät Sie die Rechtsanwältin Katja Kohler in Sozialrechtsfragen, wie z.B. Betreuungsrecht, Vorsorgevollmachten oder Patientenverfügungen.

„Zeit für ein Gespräch“ (in Kooperation mit Freie Altenarbeit Göttingen e.V.)

Hier nehmen sich speziell geschulte Kolleginnen für alle Ihre Nöte und Sorgen Zeit. Sie hören Ihnen zu, geben Tipps und schenken Aufmerksamkeit, Trost und Zuversicht. Ein Beratungsangebot für alle Hilfesuchenden ab 18 Jahren.

„Zeit für ein Gespräch für ukrainische Geflüchtete“ (in Kooperation mit Freie Altenarbeit Göttingen e.V. und der Ratsfraktion der SPD)

Geflüchteten Ukrainer* innen soll in persönlicher Beratung die Möglichkeit gegeben werden, in ihrer jeweiligen Muttersprache über Probleme, Sorgen und Nöte sprechen zu können, die sich durch die Kriegserfahrungen, Flucht, Trennung, Eingewöhnen in einer fremden Umgebung etc. bei vielen Betroffenen ergeben haben.

Peer To Peer Beratung - Essstörung

Rebecca Urban widmet sich als ehemals Betroffene, gelernte Ernährungsberaterin und Psychologin dem Thema Essstörung. In den Beratungsgesprächen können eigene Sorgen, Ängste und Nöte berichtet werden und ein Austausch auf Augenhöhe stattfinden.

Systemische Beratungsgespräche - für einzelne Mitglieder von Selbsthilfegruppen -

Frau Verena Weber bietet fachliche Unterstützung außerhalb der Gruppentreffen an, z.B. bei einer persönlich belastenden Situation, bei Entscheidungsfindungen oder um Veränderungen eigenmächtig anzustoßen und kann so Sicht- und Handlungsweisen erweitern.

DigitalPakt Alter

Prof. Hess, ehemals ehemaliger Direktor der Strahlenmedizin der UMG, berät im Rahmen des Projektes besonders technisch unerfahrene, ältere Menschen zu digitalen Fragen in der Region Göttingen. Dabei geht es nicht nur um mobile Kommunikation, sondern auch um Sicherheit im Netz sowie um die Lebensbereiche Wohnen, Mobilität und Gesundheit.

Wichtig!

- ▶ Termine vorab bei der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V. vereinbaren
- ▶ Die Beratungen sind grundsätzlich kostenfrei (außer bei der Patienten-Rechtsberatung wird ein Unkostenbeitrag von 25,- € erhoben, sofern keine Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe erfolgt)
- ▶ Die Beratungsangebote ersetzen keine Therapie oder medizinische Behandlung!

Online-Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“ (www.soziales-goettingen.de)



Christina Ziethen
Geschäftsführende Vorsitzende Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



Der Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“ ist ein Projekt des Gesundheitszentrums Göttingen e.V., in Kooperation mit der Stadt und dem Landkreis Göttingen, der stetig weiter entwickelt wurde..

In Form einer Online- Datenbank finden Sie hier klar strukturiert eine umfassende Auflistung und Beschreibung der sozialen Angebote in der Stadt und dem erweiterten Landkreis Göttingen. **Als das Branchenbuch sozialer Einrichtungen und Intuitionen 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 zu Daten von etwa 1.900 Einrichtungen und Vereinen, Institutionen und Behörden, die über eine neu entwickelte und noch einmal verbesserte, qualifizierte interne Suchmaschine zu finden sind. Dies wurde notwendig durch die Einbettung der Angebote des Altkreises Osterode. Auch die Struktur der Datenbank wurde erneuert und so den ständig erweiterten Sicherheitseinstellungen und der neuen Datenschutzverordnung (DSGVO) angepasst.

Durch einen barrierearmen und responsiven (handy-tauglichen) Zugang hält der Wegweiser die Schwelle für Hilfebedürftige und Betroffene ge-

ring. So erlaubt er auch Menschen mit Behinderungen einen leichteren Zugang zu unseren Daten.

Der online-Wegweiser muss wegen ständig wechselnder Daten kontinuierlich aktualisiert werden. Leider ist die vom Job-Center unterstützte Stelle dafür ausgelaufen. Daher kann die Arbeit für dieses wichtige Produkt nur noch sehr begrenzt ausgeführt werden. Wir hoffen auf eine baldige Lösung.

Aber auch die im Wegweiser schon aufgeführten Institutionen, Vereine und Institutionen der Stadt und des erweiterten Landkreises Göttingen könnten mithelfen. **Wir bitten alle Beteiligten, die bereits erschienenen Einträge auf ihre Aktualität zu überprüfen und uns über Änderungen zu informieren. Alle noch nicht im Wegweiser Erfassten bitten wir, sich mit uns in Verbindung zu setzen.**

Zuständig für die Bearbeitung der Daten ist Thomas Bechert:

bechert@gesundheitszentrum-goe.de

0551 / 37 07 55 98



Gesundheitsförderung

Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Das Gesundheitszentrum Göttingen e.V. ist eine Koordinationsstelle und Beratungseinrichtung im Gesundheits- und Selbsthilfebereich. Gesundheitsbezogene Aufklärung, Selbsthilfeförderung, Beratung und Vermittlung stehen im Vordergrund unserer Arbeit. Der Träger ist ein gemeinnütziger Verein.

Als Gesundheitszentrum nehmen wir Impulse von einzelnen Personen oder Gruppen im Gesundheits-, Sozial- und Umweltbereich auf, bündeln und vernetzen sie und verhelfen ihnen zur Resonanz in der Öffentlichkeit. Das Zentrum ist eine Informationsbörse für Adressen, Materialien und Ideen.

Die Arbeitsfelder des Gesundheitszentrums Göttingen e.V. sind das Projekt Gesundheitsförderung und die Selbsthilfekontaktstelle KIBIS.

Die Schwerpunkte sind:

- Förderung der Selbsthilfe auch bei pflegenden Angehörigen
- Beratungsangebote zu gesundheitlichen, medizinischen und sozialen Fragen
- Organisation des jährlichen Göttinger Gesundheitsmarkt
- Pflege des online-Wegweisers „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“
- Beratung, Vernetzung, Vermittlung
- Organisation von Vorträgen und Projekten



Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

GESUNDHEITZENTRUM
Das Gesundheitszentrum ist eine Koordinationsstelle und Beratungseinrichtung im Gesundheits- und Selbsthilfebereich. Gesundheitsbezogene Aufklärung, Selbsthilfeförderung, Beratung und Vermittlung stehen im Fokus unserer Arbeit.
Der 1. Göttinger Gesundheitsmarkt 1986 war der Beginn des Gesundheitszentrums Göttingen mit dem Arbeitsschwerpunkt Projekt Gesundheitsförderung. Wir wurden Mitinitiator des bundesweiten „Gesunde Städte-Netzwerks“, dem die Stadt Göttingen als Gründungsmitglied seit 1989 angehört.
1991 integrierten wir die KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich) in unser Konzept. 1998 kam die Patientenberatung hinzu, deren Tätigkeit dann 2006 bis 2015 unter dem Dach der UPD (Unabhängige Patientenberatung Deutschland) erweitert und intensiviert wurde.
→ www.gesundheitszentrum-goe.de

GESUNDHEITSFÖRDERUNG
Die Gesundheitsförderung organisiert:
→ **Göttinger Gesundheitsmarkt** jährlich seit 1986
→ **Wegweiser Soziales Göttingen** das Branchenbuch für soziale Einrichtungen, auch als Printmedium im Gesundheitszentrum erhältlich oder unter: www.soziales-goettingen.de
→ **Gesundheitsplenum** Koordination und Bündelung der Aktivitäten der zusammengeschlossenen Projekte und Initiativen
Mitarbeit im
→ **Gesunde-Städte-Netzwerk**

SELBSTHILFE
KIBIS: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich
In Stadt und Landkreis Göttingen gibt es ca. 200 verschiedene Selbsthilfeszusammenschlüsse, in denen sich eine Vielzahl von Menschen gegenseitig aktiv unterstützen, ihre persönlichen Lebensumstände zu verbessern. Eine Übersicht über die Gruppen finden Sie unter:
→ www.dvs.selbsthilfe-goettingen.de
Wir informieren über Möglichkeiten zur Selbsthilfe und über die Arbeit von Selbsthilfegruppen.
Wir beraten bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe und begleiten die Gründung neuer Gruppen. Außerdem helfen wir bei der Beantragung von Fördergeldern.
→ www.kibis-goettingen.de

Sprechzeiten:
Mo./Do. 10 – 13 Uhr; Di./Mi. 15 – 18 Uhr und nach Vereinbarung
Kontakt:
0551 37075693
info@gesundheitszentrum-goe.de

Sprechzeiten:
Mo./Do. 10 – 13 Uhr; Di./Mi. 15 – 18 Uhr und nach Vereinbarung
Kontakt:
0551 486766
kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Christina Ziethen
Geschäftsführende Vorsitzende

Christin Boehlke,
Jens Woiszyk,
Nicole Karasch-Jacob

Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



Das Team vom Gesundheitszentrum Göttingen e.V.:

Von links nach rechts:
Christin Boehlke, Doris Diouf,
Doris Vogt, Nicole Karrasch-Jacob,
Jens Woisczyk, Christina Ziethen,
Thomas Markschies, Thomas Bechert,

**Wohlfühlen Tanzen
Gute Laune**

Wir sind TanzFit
... der beste Sport für Körper, Geist und Seele
Zum Beispiel Agilando und Agilando Light (Solotanz)
Mo, Di, Do & Fr | Alle Kurs-Infos unter ts-krebs.de

ADIV Tanzschule
Krebs

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

PLOCHER®

Das PLOCHER Gesundheitskonzept

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

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

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

Gesundheitsförderung

36. Göttinger Gesundheitsmarkt - Rückblick

Bereits zum 36. Mal lud das Gesundheitszentrum Göttingen e.V. alle, die sich mit dem Thema Gesundheit befassen, herzlich zum 36. Göttinger Gesundheitsmarkt am 02.09.2022 von 10.30 bis 16.30 Uhr rund um die Johanniskirche ein..

Wie immer wollten wir einen Tag lang einen Markt schaffen, auf dem sich an dem Thema Gesundheit interessierte Mitbürger informieren können. Hier hatten die Bürger Gelegenheit, sich einen Überblick über gesundheitliche Themen und Angebote zu verschaffen, zu kommunizieren, bei „Schnupperaktionen“ aktiv mitzumachen oder sich bei Getränken oder Snacks zu erfrischen.

Bei strahlender Sonne nutzten viele Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit der Information und fanden zahlreiche Möglichkeiten zu Gesprächen.



Thomas Markschies,
Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.-
Organisation Ge-
sundheitsmarkt

Eröffnet wurde er durch den Kreisrat Conrad Finger, Dezernat für Jugend, Bildung, Kultur, Soziales, Innere Dienste und Recht des Landkreises Göttingen.



Der darauf folgende Gesang zweier ukrainischer Lieder durch die beiden ukrainischen Sänger*innen Karina Levada und Jehor Poluliakh begeisterte das Publikum.



36. Göttinger Gesundheitsmarkt - Rückblick



Dabei waren auch schon die Landtagskandidat*innen Carina Hermann (CDU), Marie-Christine Kollenrott (BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN) und Karola Landgraf (SPD) die danach über den Markt „spazierten“ und sich den Fragen der Standbetreiber stellten.

Über den Tag verteilt gab es ein buntes Programm:

Lungensportgruppe mit Sequenzen aus dem Übungsprogramm des TWG1861.



Meet & Greet für Klein und Groß

36. Göttinger Gesundheitsmarkt - Rückblick

4 Teams der Rettungshunde-einheit vom DRK-KV Göttingen-Northeim e.V.



Zumba mit Sandra Strong



QiGong mit Kristine Ackermann, M.A., zertifizierte QiGong-Therapeutin.

36. Göttinger Gesundheitsmarkt - Rückblick



Initiativen, Institutionen und Vereine mit 32 Ständen aus dem sozialen Spektrum boten Möglichkeiten der Beratung und Information. Stand der Freien Altenarbeit Göttingen e.V.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch des 37. Göttinger Gesundheitsmarkts am 01.09.2023 und des 38. Göttinger Gesundheitsmarkts am 06.09.2024

Von links nach rechts: Doris Vogt, Thomas Markschies, Doris Diouf, Jens Woisczyk, Christina Ziethen, Thomas Bechert, Nicole Karrasch-Jacob, Christin Boehlke

Veranstaltungen des Gesundheitszentrums Göttingen e.V. Rückblick 2022 / 2023



Toxische Beziehungen

Den Abschluss im Jahr 2022 bildete – neben dem bereits etablierten Vortrag von **RA Katja Kohler** und dem **Arzt Thomas Polchau** zum Thema **„Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“** – eine neu aufgenommene Veranstaltung zum Thema **„Toxische Beziehungen“**. **Nadja Lehmann** (Dipl. Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie) und **Nina-Kathrin Rohwer** (Leiterin des Projektes „Sicherer Hafen – raus aus der Gewaltspirale“) gaben im Rahmen der äußerst gut besuchten Veranstaltung im Holbornschen Haus im November einen Ein- und Ausblick zu den Themen schädlicher und gesunder Beziehungsgestaltung, stellten das Projekt des Kinderschutzes vor und zeigten Möglichkeiten zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen zum Thema auf.

Den Auftakt im Jahr 2023 bildete im Januar die Veranstaltung mit **Professor Clemens Hess**, dem ehemaligen Klinikdirektor der Strahlentherapie der UMG zum Thema **„Tumorerkrankungen im Alter – was wird anders?“**. Professor Hess informierte die Teilnehmenden im Rahmen seines Vortrags im Holbornschen Haus über Krebsdiagnos-

tik und Therapiemöglichkeiten, die besondere Situation im Umgang mit älteren Patienten und – nicht zuletzt im Sinne der Selbstfürsorge – über Möglichkeiten der Prävention von Krebserkrankungen.

Rebecca Urban legte im Rahmen ihrer Veranstaltung im Februar den Fokus auf die Arbeit mit Eltern und Angehörigen, als es um den **„Umgang mit essgestörten Jugendlichen“** ging. Hierbei machte sie unterschiedliche Erklärungsansätze aus fachlicher Sicht für den „Laien“ transparent und berichtete als ehemals Betroffene sowie gelernte Ernährungsberaterin, Psychologin und Fitnesscoach von Ihren eigenen Erfahrungen. Ein reger Austausch zwischen ihr und den Teilnehmern vor Ort entwickelte sich in der Folge. Erneut den Blick auf Jugendliche gerichtet gab es die Möglichkeit für Eltern/Angehörige im April an einer **Onlineveranstaltung zum Thema „Medien-sucht bei Kindern/Jugendlichen ab 12 Jahren“** teilzunehmen. **Frau Jess**, als Vertreterin der Fachstelle für Sucht- und Suchtprävention Göttingen informierte über Tipps, Tricks und Fallstricke im Umgang mit dem Medienkonsum von Teenagern. Das mittlerweile etablierte Format **„Treffpunkt Gesundheit – Erzählcafé“** widmete sich im Frühjahr dem Thema **„Resilienz lernen: Kraft schöpfen und Herausforderungen annehmen“** und versuchte gemeinsam mit dem äußerst offenen und ideenreichen Teilnehmerkreis persönliche Ressourcen auszuloten bzw. neu zu entdecken, die es ermöglichen /erleichtern eigene (Lebens-) Krisen zu bewältigen.

Im Mai dieses Jahres informierte **Katja Kohler** (Rechtsanwältin) im Rahmen einer Veranstaltung im Holbornschen Haus sowohl Fachpersonal als auch interessierte Laien über die Neuerungen und gesetzlichen Grundlagen im Rahmen des **Betreuungsrechts**.

In der nachfolgenden Vorschau für das zweite Halbjahr 2023 finden sich weitere Veranstaltungen des Gesundheitszentrums Göttingen, die u.a. das Schwerpunktthema des Jahres „Selbstfürsorge“ wieder aufgreifen und vertiefen.



Nicole Karrasch-Jacob
KIBIS
Koordination

Veranstaltungen des Gesundheitszentrums Göttingen e.V. Vorschau 2. Halbjahr 2023



**Nicole
Karrasch-Jacob**
KIBIS
Koordination

September 2023			
37. Göttinger Gesundheitsmarkt	01.09.2023, 10.30 bis 16.30 Uhr	rund um die Johanniskirche	
Krebs-, Patienten- und Selbsthilfetag 2023	07. Oktober 10.00 bis 14.00 Uhr	Hörsaal 25, Universitätsmedizin Göttingen UMG - Von-Siebold-Straße 3, 37075 Göttingen	diverse
Informationsveranstaltung des UniversitätsKrebs-zentrums Göttingen und der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.			
Oktober 2023			
„Mal gut, mehr schlecht“ - Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression	12.10.2023 18:30 Uhr	Holbornsches Haus, Rote Str. 34	Nora Klein (Fotografie) Sabine Fröhlich (Erfahrungsbericht)
(Fotografie, Vortrag, Gespräch)			
November 2023			
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	16.11.2023 18:00 Uhr	Holbornsches Haus, Rote Str. 34	Katja Kohler (Rechtsanwältin) Thomas Polchau (Arzt)
Dezember 2023			
Treffpunkt Gesundheit – Erzählcafé zum Thema „Trennung“	11.12.2023 16:00 Uhr	Holbornsches Haus, Rote Str. 34	Anette Rehfus (Moderation)

Göttinger Selbsthilfefest 2023

Am 14. Juni konnte nach längerer Pause endlich wieder das Göttinger Selbsthilfefest in den Räumlichkeiten des TWG 1861 am Kieselsee stattfinden.



Die SHG Parkinson hatte einen Stand vor Ort und hat im Rahmen des Selbsthilfefestes ihr 40-jähriges Jubiläum gefeiert.



von links nach rechts: Jens Woisczyk, Christin Boehlke, Thomas Wyszynski, Maïke Grant, Christina Ziethen, Nicole Karrasch-Jacob



**Jens
Woisczyk**
Koordinator
KIBIS

Göttinger Selbsthilfefest 2023

Viele Selbsthilfeeaktive aber auch ehrenamtliche Unterstützer*innen sowie Christoph Witczak, Präventionsberater der AOK, waren vor Ort und haben bei Kaffee und Kuchen das schöne Wetter genießen können.



Christina Ziethen im Gespräch mit den ersten Gästen



Das Team der KIBIS (von links nach rechts) Jens Woisczyk, Christina Ziethen, Nicole Karrasch-Jacob, Christin Boehlke

Wir danken allen Anwesenden für das Erscheinen, die vielen mitgebrachten Salate & Kuchen und freuen uns auf das nächste Mal. Ein besonderer Dank gilt der Parkinson SHG und der Göttinger Mildten Stiftung, welche das Fest finanziell unterstützt haben.



Thomas Wyszynski und Maike Grant am Stand der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. zum 40. Jubiläum

Göttinger Selbsthilfefest 2023

Die KIBIS hatte ein kleines Quiz vorbereitet, bei dem die Anwesenden in bunt gemischten Gruppen um kleine Preise gespielt haben. Auch nutzte das Gesundheitszentrum Göttingen e.V. die Bühne um den vielen ehrenamtlichen Unterstützerinnen und Unterstützern zu danken, ohne die das breite Angebot an speziellen Beratungen des Gesundheitszentrums nicht möglich wäre. Abgerundet wurde der Tag mit Leckerem vom Grill samt Salaten und vielem mehr.



Hier wird den Ehrenamtlichen gedankt, welche das Gesundheitszentrum Göttingen e.V. tatkräftig unterstützen.



(von links nach rechts) Christin Boehlke, Jens Woisczyk, Prof. Dr. Clemens F. Hess, (Ansprechpartner für das Projekt "Digitalpakt im Alter"), Christina Ziethen, Nicole Karrasch-Jacob

Das Team der KIBIS



Christina Ziethen

Geschäftsführende 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.



Jens Woisczyk

Koordination der KIBIS
im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



Doris Vogt

IT, Flyergestaltung



Doris Diouf

Verwaltung

Impressum

Nummer 44 / 2023 - 2024

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
info@gesundheitszentrum-goe.de
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.

Soziale Medien

Sie finden das Gesundheitszentrum Göttingen e.V. und die KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V. bei Facebook und Instagram

Redaktion

Verantwortliche Redakteur*innen:
Christina Ziethen, Jens Woisczyk
Nicole Karrasch-Jacob, Christin Boehlke
KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.
Lange-Geismar-Straße 82
37073 Göttingen
0551 / 48 67 66
kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Fotografien / Quellen

Cover: Pixabay, woman von RosZie
Fotos von Pixabay: 4, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 17,
18, 25, 26, 28, 29, 31.
Die restlichen Fotos und Graphiken zu den
Artikeln wurden uns von den Autoren zur
Verfügung gestellt bzw. sind eigene Werke

Anzeigen / Satz

Werbeagentur Markschies,
Obere Karspüle 47, 37073 Göttingen,
agentur@werbeagentur-markschies.de

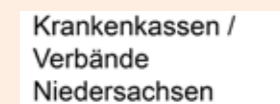
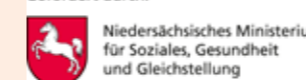
Druck

Gemeindebrief Druckerei
Martin-Luther-Weg 1
29393 Groß Oesingen

Danksagungen

Wir bedanken uns bei den Krankenkassen / Verbände Niedersachsen, dem Land Niedersachsen, sowie der Stadt und dem Landkreis Göttingen, die uns bei der Ausgabe dieser Zeitschrift finanziell unterstützt haben. Außerdem bedanken wir uns herzlich bei den Verfasser*innen der Beiträge, sowie allen weiteren beteiligten Personen für ihr Engagement.

Gefördert durch:



Gesundheits-
zentrum
Göttingen
e.V.



KIBIS im
Gesundheits-
zentrum
Göttingen
e.V.

Selbsthilfegruppen gibt es in Göttingen und Umgebung zu folgenden Themen:

Aufmerksamkeitsdefizit-
syndrom (AD(H)S)
Adipositas
Adipositaschirurgie
Adoption
Aids
Alkoholabhängigkeit
Alleinerziehende
Alter
Alzheimer
Angehörige
Angststörungen
Aortenaneurysma
Aortendissektion
Arthrose
Asbestose
Asperger-Syndrom
Ataxie
Atemwegserkrankungen
Aufschiebeverhalten
Augenerkrankungen
Autismus

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

Chiari Malformation
Chronische Erkrankungen
Co-Abhängigkeit
Cochlear-Implantat
Colitis Ulcerosa
Chronisch Obstruktive Pul-
monary Disease (COPD)

Darmerkrankungen
Demenz

Depressionen
Diabetes
Down-Syndrom
Drogenabhängigkeit
Dyskalkulie

Einsamkeit
Eltern
Emotionen
Endometriose
Epilepsie
Erbkrankheiten
Erschöpfungs-Syndrom
Essstörungen

Fehlernährung
Fehlgeburt
Fibromyalgie
Fragiles-X
Frauengruppen
Freizeit
Frühgeburt

Gedächtnisstörung
Genetische Variationen
Gewalt
Glaukom
Glückspiel
Gynäkologische Erkrankun-
gen

Hauterkrankungen
Hautkrebs
Herzkrankungen
Hirnschädigungen
HIV-Infektion
Hochbegabung
Hochsensibilität (HSP)
Homosexualität
Hörschädigungen
Hyperhidrose - übermäßiges
Schwitzen

Impfen
Inkontinenz
Integration

Jugendliche

Kind/er
Körperbehinderung
Kriegsenkel
Kuscheln

Legasthenie
Leukämie
Lungenkrebs
Lymphome

Manisch-Depressiv
Männergruppen
Multiple chemical sensitivity
(MCS)
Medikamentenabhängigkeit
Messies
Missbrauch
Mobbing
Morbus - Crohn
Multiple Sklerose
Muskelerkrankungen
Myasthenia Gravis

Narzissmus
Neurofibromatose
Nierenerkrankungen

Osteoporose

Panik
Parkinson
Partnerschaft
Pflegerische Angehörige
Polyneuropathie (PNP)
Poliomyelitis
Posttraumatische
Belastungs-störung (PTBS)
Prostataerkrankung
Prostatakrebs
Psychiatrie-Erfahrene
Psychische Erkrankungen
Psychosen
Psychosomatische
Beschwerden

Rauchen
Restless-Legs-Syndrom (RLS)
Rheumatische Erkrankungen
Rückenbeschwerden

Schädel-Hirn-Verletzte
Schlaganfall
Schmerz
Schwangerschaft
Schwerhörigkeit
Sexsucht
Spielsucht
Sportverletzungen
Stottern
Suchtkrankenhelfer
Syringomyelie

Tinnitus
Transidentität
Transplantationen - Niere
Trauer
Trauerbegleitung
Trauma
Trennung / Scheidung
Tumorerkrankung
Turner-Syndrom

Väter
Vergiftung
Verwaiste Eltern

Zahnmetall-/
Zahnbehandlungsgeschädigte
Zöliakie