Nr. 34 - Herbst 2013 / 2014

Aktuelles rund um Gesundheit und Selbsthilfe

WECHSELSEITIG

Göttinger Selbsthilfezeitung

Gesundheitszentrum Göttingen e.V. /
Selbsthilfekontaktstelle KIBIS

Liebe Leserinnen und Leser ...

Nadja Lehmann
KIBIS
Koordinatorin

Ich freue mich sehr, für die Selbsthilfe aktiv sein zu dürfen! Mein Name ist Nadja Lehmann, ich bin 42 Jahre alt, Diplom-Pädagogin und systemische Therapeutin mit den Schwerpunkten Psychosomatik und gesunde Entwicklung. Die Selbsthilfe hat mich auf meinem eigenen Weg begleitet: Aufgewachsen in einem Umfeld, in dem Sucht und schwere Erkrankungen wie Krebs eine Rolle spielten, hat mich von früh auf beschäftigt, welche Ressourcen Menschen zur Verfügung stehen, um sich auch unter großen Herausforderungen gesund zu entwickeln. Als ich mit Ende 20 selbst schwer an einer Umwelterkrankung litt, habe ich erlebt, wie viel Kraft es braucht, um ggf. die richtige Behandlung und Begleitung zu finden. Und auch wie verletzlich man in einer solchen Situation sein kann. Die Selbsthilfe als ein Zusammenschluss von Menschen, die keine kommerziellen Interessen haben, war für mich ein sicherer Raum, in dem man Kraft schöpfen und wertvolle Informationen erhalten konnte.

Nach dieser Erfahrung ist für mich das Thema Gesundheit auch zu meinem beruflichen Schwerpunkt geworden, nachdem ich ursprünglich als Pädagogin und studierte Lehrerin im Bereich der Bildung tätig war. Ich habe systemische Therapieausbildungen gemacht und eine Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Aus einem bürgeraktiven Netzwerk heraus baute ich seit 2004 das Zentrum für Salutogenese (gesunde Entwicklung) in Bad Gandersheim mit auf. Hier bot ich zeitweise eine Patientensprechstunde an. Des Weiteren war meine Tätigkeit davon bestimmt, GesundheitsarbeiterInnen fortzubilden in heilsamer und wertschätzender Kommunikation. In dem Wirken in einem großen bundesweiten Netzwerk der Gesundheitsarbeit, verbunden mit Wissenschaft und Wirtschaft habe ich viel über Gesundheit und Heilung gelernt. Zum Beispiel, dass Heilung nicht allein von Außen machbar ist: Ob diese gelingt, hängt von der Eigenaktivität des Organismus und der Persönlichkeit einer erkrankten Person ab. Ich habe auch gelernt, dass Tod keine Krankheit ist, sondern ein Teil unseres menschlichen Lebens, in dem Menschen würdevolle Begleitung brauchen. Heilung gelingt am besten, wenn die richtigen Bedingungen geschaffen werden: Eine sichere, schützende und nährende Umgebung, in der Menschen offen und zugewandt sind. Menschen müssen sich willkommen und gesehen fühlen. Da unsere Gesellschaft derzeit den Zerfall von familiären Unterstützungsstrukturen erlebt, habe ich auch an einem Buch zu dem Thema „Zugehörigkeitsgefühl und Gesundheit“ mitgewirkt, ein Thema, das mir sehr am Herzen liegt.

Neben meiner Tätigkeit in der KIBIS bin ich als Psychotherapeutin in der Psychosomatik und als Yoga-Lehrerin tätig.

Meine besonderen Kompetenz- und Interessenschwerpunkte für die Selbsthilfe sind psychosomatische Erkrankungen wie z.B. Depression, Burnout, Trauma so-

wie ggf. damit zusammenhängend Angst- und Suchterkrankungen. Umwelterkrankungen, frauenspezifische Problematiken und auch Krebserkrankungen sind in meinem Fokus. Ich besitze als Seminarleiterin Erfahrungen mit der Thematik Demenz und Pflege. Als Pädagogin und Mutter ist Begleitung von Kindern in verschiedenen Problemlagen sehr wichtig. Ich habe Selbsthilfegruppen darin begleitet, mit Krisensituationen umzugehen. Ebenso unterstütze ich Gruppen gerne darin, das Problem nicht allein als Leiden sondern auch als Anlass zur Entwicklung besonderer Kräfte und Fähigkeiten zu begreifen.

Sprechen Sie mich bitte an, damit wir unser Angebot nach Ihren Bedürfnissen gestalten können!

Herzlich, Ihre Nadja Lehmann

Inhaltsverzeichnis

Mobbing...

In der Arbeitswelt 4
Cybermobbing ist kein Spiel 7
Aus der Sicht eines Anwaltes 9

Patientenrechte

Patientenrechte 12
Krankenversicherung 14
Stichtag für Beitragsschuldner

Selbsthilfe

KOMM Projekt 16
Selbsthilfe und Integration
Elektrosmog / Elektrosensibilität 18
Selbsthilfegruppengründung
Selbsthilfegruppen 19
stellen sich vor
Supervision in der Selbsthilfe 32

Rubriken

Das KIBIS Team stellt sich vor 33
Wegweiser Soziales Göttingen 34
Impressum 35

Mobbing...
..in der Arbeitswelt

Autorin:
Andrea Eimler
Supervisorin DGSv,
Mediatorin

Nährboden für Mobbing
Nicht immer fördern Arbeitsbedingungen ein gedeihliches Miteinander und einvernehmliche Konfliktbewältigung. Gerade unsichere und unklare Verhältnisse, hoher Leistungsdruck, geringe Mitgestaltungsmöglichkeiten und mangelnde Wertschätzung führen dazu, dass Konflikte nicht gelöst, sondern ignoriert oder als störend oder unerwünscht bewertet werden. Unzureichende Führungsqualitäten und das Fehlen eines zuverlässigen betrieblichen Konfliktmanagements ermöglichen das Ausleben destruktiver sozialer Phänomene.

Mobbing ist ein Straftatbestand
Die Rechtsprechung definiert Mobbing als „fortgesetzte, aufeinander aufbauende oder ineinander übergreifende, der Anfeindung, Schikane oder Diskriminierung dienende Verhaltensweisen,… die in ihrer Gesamtheit das allgemeine Persönlichkeitsrecht, oder andere ebenso geschützte Rechte, wie die Ehre oder die Gesundheit des Betroffenen verletzen…“ (LAG Thüringen, 2001). Mobbing bezeichnet die Feindseligkeit einer Person oder einer Gruppe gegen einen Einzelnen mit der Absicht, diesen durch systematisches Schikanieren auszugrenzen und „fertigzumachen“. Die verdeckten und für Außenstehende schwer erkennbaren Handlungen gegen die Selbstsicherheit, Leistungsfähigkeit, die Unabhängigkeit und das Ansehen der Person lassen in ihrer Gesamtbetrachtung eine Zielgerichtetheit erkennen. Es liegt eine klare Täter-Opfer-Beziehung vor, die aufgrund der ungleichen Machtverhältnisse zur Unterlegenheit der Betroffenen führt und diese schädigt. Das unterscheidet Mobbing von üblichen Meinungsverschiedenheiten, zwischenmenschlichen, auch hoch eskalierten Konflikten sowie einzelnen ungerechten oder unsozialen Verhaltensweisen.

Mobbing ist ein Straftatbestand

Keine typischen Mobbing-Opfer
Aus zahlreichen Studienergebnissen lässt sich schließen: Es gibt kein „typisches Opfer“. Mobbing kann jeden treffen und kommt häufiger vor als viele denken. Betroffene sind zumeist überrumpelt von den wiederholten, vorwiegend subtilen Angriffen gegen ihre Person. Die Missachtung, die Ablehnung und die unverkennbar schädigende Absicht werden als befremdlich und existenziell bedrohlich erlebt, weil es kein Entkommen und keinen Schutz davor gibt, und niemand dagegen vorgeht. Der auf Zermürbung und Kapitulation ausgerichtete Psychoterror trifft auch Selbstbewusste, leistungsstarke, sozial kompetente und bislang gut integrierte Personen. Erschreckend schnell wird eine Person mithilfe von Intrigen und Diffamierungen zum Sündenbock oder zur Zielscheibe von Frustrationen.

Keine typischen Mobbing-Opfer

Mobbing...
...in der Arbeitswelt

Mobbing-Täter
Gemobbt wird in allen Berufen, Schichten und auf allen Hierarchiestufen -auf gleicher Ebene, Mitarbeiter von Führungskräften („bossing“) und Führungskräfte von Mitarbeitern

Mobbing-Täter

(„staffing“). Einige Unternehmen verwenden Mobbing als Strategie, um zur Eigenkündigung zu bewegen. So werden Kündigungsschutz-Vorschriften unterlaufen oder Abfindungszahlungen vermieden. Ein Mobbing-Täter sieht sich typischerweise als Opfer und in der Rolle des Reagierenden, der sich selbst verteidigt – aber davon ausgeht, seine Interessen nicht offen und fair durchsetzen zu können.
Mobbing hört nicht einfach auf. Selbst gegen schon erkrankte Opfer wird ein gnadenloser Zermürbungs-Krieg geführt. Die Täter sind oft unauffällig und harmlos wirkende Mitarbeiter, denen man ihre Handlungen und Absichten nicht ansieht und nicht zutraut. Verbündung wird leicht als konstruktiver Zusammenhalt fehlinterpretiert und mit sozialer Kompetenz verwechselt. Zudem halten Ahnungslose die tatsächlichen Ereignisse wie Sabotage (z.B. Arbeitsergebnisse fälschen, Unterlagen entwenden, Zugriff auf

Foto: www.dorothea-heise.de

Arbeitsmittel erschweren), Vorenthalten von Informationen, zermürbende Dauerkontrolle etc. nicht für möglich. Oft kann erst eine genauere Überprüfung im Gesamtverlauf aufdecken, dass (Schutz-) Behauptungen und nachweisbare Handlungen nicht zusammenpassen.

Das schleichende Gift Mobbing
Auch wenn jeder Einzelfall speziell ist, gibt es doch typische Merkmale im Mobbing-Verlauf. Der Psychoterror folgt einer Doppelstrategie: Das Opfer wird mit unerwarteten und verdeckten Übergriffen attackiert und gleichzeitig wird verhindert, dass es sich erfolgreich zur Wehr setzen kann. Den Betroffenen wird die Möglichkeit genommen, sich mitzuteilen und eine Klärung herbeizuführen, da Mobber ihre Motive nicht offen darlegen wollen. Zeugen stehen selten zur Verfügung. Schließlich erlebt sich das Opfer ausweglos gefangen in einer unerträglichen Gewaltspirale, die es nicht verlassen, gegen die es nicht ankämpfen und die es kaum aushalten kann –ein unlösbarer,

Das schleichende Gift: Mobbing

quälender und zermürbender Dauer-Stress. Die Strategie der Mobber zielt auf die Diskreditierung der Betroffenen: Sie nehmen die Deutungshoheit für die zugrundeliegenden oder vermeintlichen Konflikte für sich in Anspruch und erklären den Betroffenen zum Problemfall oder Störenfried. Wehrt sich ein Betroffener, so wird der Spieß umgedreht, und er wird als Angreifer beschuldigt. Seine Absichten werden ignoriert und zu seinem

Mobbing
In der Arbeitswelt

Nachteil falsch gedeutet – er gerät immer mehr in die Defensive, ein unentrinnbarer Teufelskreis kommt in Gang. Unter dem Druck kommt es unweigerlich zu Fehlern und verminderter Arbeitsleistung.

Betroffene brauchen Unterstützung

Wenn jemand in die Mobbing-Falle geraten ist, sollte er frühzeitig dagegen steuern, um der Gewaltspirale und dem drohenden Abstieg zu entkommen. Zunächst empfiehlt es sich, nach Ursachen für die zugrunde liegenden offenen oder verdeckten Konflikte zu suchen, eine Aussprache mit dem Täter zu versuchen, sich kompromissbereit zu zeigen und Lösungsvorschläge zu machen. Nützt dies nichts, sollte der unmittelbare Vorgesetzte informiert werden, sofern der nicht beteiligt ist. In diesem Fall ist der nächst höhere Vorgesetzte Ansprechpartner. Hilfreich kann es sein, Kollegen anzusprechen und Verbündete zu suchen. Innerbetriebliche Unterstützung findet man v.a. bei Personalrat/Betriebsrat, Schwerbehindertenbeauftragten, Gleichstellungsbeauftragten und Betriebsarzt. Bei Bedarf können Arbeits- und Gesundheitsschutz hinzugezogen werden. Um die Beweise zu sichern, müssen Vorgänge in einer Art Tagebuch dokumentiert und möglichst Zeugen gefunden werden. Außerbetriebliche Unterstützung bieten v.a. Ärzte, Mobbing-Berater, Psychotherapeuten, Gewerkschaft, Rechtsanwälte und Selbsthilfe-Gruppen. Um den Mobbing-Prozess durchzustehen, braucht es Maßnahmen zur kurzfristigen Stressreduktion wie

Betroffene brauchen Unterstützung

Entspannung, Sport, Urlaub, Kur und Auszeiten in unerträglichen Phasen der krankmachenden Arbeitsbedingungen. Bei der Wahl von Ärzten, Psychotherapeuten und Reha-Kliniken ist entscheidend, dass diese die konkrete Gewalterfahrung realisieren und nicht ausschließlich selbstverständlich vorhandene innerpsychische Konflikte fokussieren

Jeder, der zum Mitwisser von wiederholten Übergriffen und unfairen Attacken gegen Kollegen wird, kann im Rahmen seiner Möglichkeiten eingreifen. Man kann die betroffene Person ansprechen, nachfragen, sie ernst nehmen und damit Anteilnahme zeigen. Über Tratsch und Gerüchte zu informieren, verhindert die Ausgrenzung und Isolierung des

Nicht tatenlos zusehen

Betroffenen. Es können Hilfsangebote empfohlen, eine Begleitung bei Klärungsgesprächen angeboten, Partei für das Opfer ergriffen werden. Allerdings sollten weitere Schritte nur mit Zustimmung der betroffenen Person unternommen werden, z. B. Mitläufer/innen anzusprechen und für die schädigende Dynamik zu sensibilisieren.

Es bleibt zu wünschen, dass Konfliktfähigkeit und Zivilcourage am Arbeitsplatz zunehmen und beim Aneinandergeraten mit fairen Mitteln wertschätzende Lösungen gefunden werden.

www.andrea-eimler.de

Mobbing

Cybermobbing ist kein Spiel

Cybermobbing ist eine Form der Gewalt. Oft leiden die Opfer dabei mehr als beim „klassischen“ Mobbing, aber auch für die Täter haben Beleidigungen und Bedrohungen Folgen. Verbalattacken wie Verunglimpfungen, Beschimpfungen oder Lügen – beim so genannten Cybermobbing finden diese vor allem in Sozialen Netzwerken statt. Die beleidigenden Kommentare, verunglimpfenden Bilder oder Videos werden zumeist über das Internet oder über das Handy verbreitet – und eine unüberschaubare Zahl an Internet-Nutzern kann daran teilhaben. Cybermobbing tritt vor allem unter Jugendlichen, besonders unter Schülern, zu Tage. Eine Umfrage des Bundesamtes für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) unter privaten Internetnutzern zeigt jedoch, dass auch Erwachsene von dieser Form der Gewalt betroffen sein können. 12 Prozent der Nutzer, die in mindestens einem Sozialen Netzwerk aktiv sind, waren in diesem Zusammenhang bereits Opfer von Mobbing und sexueller Belästigung. Dabei handelt es sich vorwiegend um weibliche Nutzer zwischen 14 und 39 Jahren.

Cybermobbing ist eine Form der Gewalt

„Cybermobbing ist deshalb ein ernstzunehmendes Problem, weil es die Betroffenen oft rund um die Uhr, sieben Tage die Woche verfolgt“, sagt Polizeihauptkommissarin Margret Reinecke vom Präventionsteam der Polizeiinspektion Göttingen. Cybermobbing endet nicht nach der Schule oder der Arbeit. Die Mobber verfolgen das Opfer bis in die eigenen vier Wände. Vor allem Schülerinnen und Schüler sind von Cybermobbing häufig betroffen, denn junge Menschen bewegen sich gerne in Sozialen Netzwerken.

Zwar ist Cybermobbing selbst kein Straftatbestand, Beleidigung, Bedrohung und die Verbreitung von fremdem Bildmaterial aber schon. Viele Täter wähnen sich in der Anonymität im Netz sicher und oft ist ihnen nicht bewusst, dass ihr Verhalten nicht nur verletzend, sondern strafbar ist. „Im Gegenzug wissen auch viele Betroffene nicht, wie sie sich wehren sollen“, so Reinecke.

Autorin: Margret Reinecke
Polizei Göttingen

Deswegen hat die Polizeiliche Kriminalprävention in Zusammenarbeit mit dem SWR den Kinderkrimi „Netzangriff“ herausgebracht, um auf dieses Thema aufmerksam zu machen. Der Film wird in Göttinger Schulen im Präventionsunterricht zum Thema Cybermobbing eingesetzt und zeigt sehr deutlich, wie Opfer leiden und wie Täter gedankenlos zu Tätern werden. Der Film kann zu jeder Zeit auf Youtube angeschaut werden. (Bild – Margret Reinecke – Beauftragte für Jugendsachen – DVD Netzangriff)

„Weiterhin empfehle ich das „Sheeplive-Projekt“, so Reinecke weiter, „ das über Risiken und Gefahren im Internet aufklärt.“ Mit einer Reihe von Zeichentrick-

Mobbing
Cybermobbing ist kein Spiel

filmen soll darüber informiert werden, wie Kinder im Internet und mit dem Handy sicher umgehen und wie sie dies zu ihrem Vorteil nutzen können. Bei diesem Projekt handelt es sich um eine EU-Initiative für Kinder im Alter von ca. 8-12 Jahren. Die Spots sind

Die Polizei rät

in verschiedenen Landessprachen online auf der Seite www.sheeplive.eu zu finden.

Wenn jemand glaubt, dass er im Netz gemobbt wird, rät die Polizei:
- Beleidigende oder sogar bedrohliche E-Mails dürfen nicht toleriert werden. Kinder und Jugendliche sollten nicht direkt auf solche E-Mails oder SMS antworten, sondern Eltern und andere Vertrauenspersonen einbeziehen.

- Vertrauen Sie sich Freunden oder Eltern an. Bei Schülern sollte auch die Schule informiert werden.
- Bewahren Sie Beweismaterial auf: Speichern Sie die verbreiteten Bilder und beleidigende E-Mails und SMS.
- Wenden Sie sich in schwerwiegenden Fällen an die Polizei und erstatten Sie Anzeige.

Zum Schutz vor Mobbing im Netz rät die Polizei:

Schützen Sie ihre Privatsphäre! Persönliche Daten wie Wohnadresse, Handynummer, E-Mail-Adresse oder private Fotos können von „Cyber-Bu//ys“ (Internettyrannen) gegen Sie verwendet werden. Achten Sie darauf, eigene Zugangsdaten geheim zu halten und ein sicheres Passwort zu verwenden.

Kennen Sie ihre Rechte! Wenn Sie es nicht erlauben, darf niemand Fotos von Ihnen ins Internet stellen. Außerdem darf Sie niemand vor anderen verspotten oder beleidigen.

Lassen Sie sich nicht fertigmachen und machen Sie niemand anderen fertig!

Helfen Sie anderen, die beleidigt werden. Schreiten Sie ein und helfen der Person, die belästigt wird. Am besten zusammen mit anderen. Betroffene sind mit der Situation häufig überfordert, können sich nicht wehren und brauchen dringend Unterstützung.

Weitere Informationen

Man muss nicht jeden mögen, aber jemanden systematisch fertig zu machen ist gemein. Wenn der Bu//y mitbekommt, dass das Opfer nicht allein ist, hören die Belästigungen oft schnell auf.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.polizei-beratung.de
www.klicksafe.de
www.mobbing.seitenstark.de

Mobbing
Aus der Sicht eines Anwalts

Mobbing – ein ernst zu nehmendes Problem am Arbeitsplatz

Mobbing – ein Wort, das in den letzten Jahren immer häufiger genannt und dessen Bedeutung in vielfältiger Weise in den Medien diskutiert wird. Auch meine arbeitsrechtliche Kanzlei kann bzw. muss in den letzten Jahren immer mehr Fälle von Mobbing zu ihren Akten zählen.

Mobbing-Tagebuch

Wenn ein Mandant zu meiner Kanzlei Kontakt aufnimmt und einen Fall von Mobbing vorträgt, bittet meine Sekretärin den betroffenen Mandanten

Mobbing Tagebuch

neben den üblichen Unterlagen vor allem sein Mobbing-Tagebuch mitzubringen. In diesem soll detailliert festgehalten werden, wann es zu welchem Vorfall gekommen ist. Im besten Fall hat der Mandant ein solches auch geführt. Ohne ist es zwar nicht unmöglich, Mobbing nachzuweisen, mit geht es jedoch um einiges leichter. Betroffenen sei von daher dringend geraten ein solches Mobbing-Tagebuch zu führen. Dies hat den Hintergrund, dass man sich nicht immer genau erinnern kann, was wann passiert ist. Auch verschieben sich emotional aufgeladene Erinnerungen schnell, sodass ein anderes Bild über das Geschehene entsteht. Weiterhin hat ein detailliertes Mobbing-Tagebuch den Vorteil, dass ein Betroffener neben der Situation selbst auch Menschen benennen kann, die Zeugen des Vorfalls waren. Diese kann man später dann ggf. hinzuziehen, um den Vorfall zu belegen.

Konfrontation statt Rückzug

Den zweiten Tipp, den ich meinen Mandanten gebe, ist, sich um Klärung der Situation zu bemühen. Menschen, die ihre Kollegen mobben, suchen sich häufig ihr Opfer da-

Konfrontation statt Rückzug

nach aus, dass es leicht zu einem Opfer werden kann. Ich rate von daher meinen Mandanten, sich möglichst selbstbewusst der Situation zu stellen und die Mobbenden konkret darauf anzusprechen, wie die Sachlage sich für den Betroffenen anfühlt. In manchen Fällen kann allein durch ein offenes Gespräch Abhilfe geschaffen werden.

Autor:
Michael Voß,
Rechtsanwalt

Bossing – wenn der Chef mobbt

Am unangenehmsten wird Mobbing meist dann empfunden, wenn es sich dabei um das so genannte „Bossing“ handelt, also wenn die gegen den Betroffenen gerichteten Handlungen vom Chef ausgehen. Hier fällt es oft besonders schwer, dem Aggressor mutig entgegenzutreten. Am sichersten fühlt man

Bossing - Wenn der Chef mobbt

sich in so einer Situation, wenn man sich im Vorfeld gut über seine Rechte informiert hat. Wer zum Beispiel weiß, dass es verboten ist, sich mit einem „Wenn Sie das jetzt nicht unterschreiben, werden

Mobbing
Aus der Sicht eines Anwaltes

Bild: Zeichnung von Ursula Ziethen-Kretzmer, siehe Impressum

Sie fristlos gekündigt!“ unter Druck setzen zu lassen und dass eine Kündigung, selbst wenn sie schriftlich erfolgt und auf den ersten Blick formalen Kriterien genügt, angreifbar sein kann, fühlt sich der Konfrontation mit dem Chef eher gewachsen. Tatsächlich gilt es in so einer Situation bestimmt, aber nicht unhöflich und mutig das Gespräch zu suchen und zu führen.

Den Betriebsrat um Hilfe bitten

Egal, ob es sich um Mobbing oder Bossing handelt, wenn ein Unternehmen einen Betriebsrat hat, hat dieser grundsätzlich ein offenes Ohr für die Belange sämtlicher Mitarbeiter und wird versuchen, einem

Den Betriebsrat um Hilfe bitten!

Mobbing-Opfer helfend zur Seite zu stehen. Der Betriebsrat nimmt in diesem Fall vor allem eine Vermittlerposition zwischen den beiden Parteien ein. Vertreter des Betriebsrates können dann zum Beispiel bei Gesprächen zwischen den Parteien anwesend sein und dafür sorgen, dass Fairness und Offenheit ihren Raum in dem Gespräch erhalten.

Hilfe in Anspruch nehmen

Sollte der Betrieb, in dem gemobbt wird, keinen Betriebsrat haben oder sind die Mitglieder desselben

Hilfe in Anspruch nehmen!

unglücklicherweise selbst in den Fall verstrickt, sollte man sich niemals scheuen, Hilfe von auswärts in Anspruch zu nehmen. Hierbei empfiehlt es sich meist, neben einer seelsorgerischen Seite – durch kirchliche Einrichtungen, Selbsthilfegruppen oder psychologische Beratung – auch die rechtliche Seite abzudecken. Diese duale Betreuung empfiehlt sich vor allem deshalb, weil das Ziel, den Arbeitsplatz zu erhalten und so zu gestalten,

Mobbing
Aus der Sicht eines Anwaltes

dass er keine psychische Belastung mehr darstellt, natürlich an erster Stelle steht. Dies ist jedoch nur möglich, wenn der Mandant so stabil ist, dass er sich Gesprächen auch stellen kann.

Den Einzelfall beleuchten

Insgesamt muss jeder einzelne Fall von Mobbing individuell durchleuchtet werden. Wie sieht die Situation momentan aus?

Den Einzelfall beleuchten

Wie soll der Arbeitsplatz aussehen, nachdem die Mobbing-Situation bereinigt ist? Wie kann man am effektivsten erreichen, dass die Wunschsituation Realität wird? Dies sind dabei die entscheidenden Fragen, die ich mit meinen Mandanten kläre. Wenn ich in einem Fall von Mobbing beauftragt werde, bemühe ich mich zunächst um eine außergerichtliche Lösung. Dies hat den Vorteil, dass leichter eine Entspannung einer Situation herbeiführbar ist, wenn man nicht gleich mit dem gerichtlichen Verfahren droht. In schweren Fällen von Mobbing – gerade wenn der Fall gut dokumentiert ist – kann sich z.B. auch eine Unterlassungsklage lohnen. Hierbei gilt es jedoch gut zu überdenken, ob man das ohnehin schon gestörte Arbeitsverhältnis noch weiter belasten will.

Mutig nach vorne schauen

Lohnenswert wiederum kann eine Klage z.B. auf Schadensersatz sein, wenn der Betroffene bereits einen anderen Arbeitsplatz gefunden hat und es „nur noch“ um einen Ausgleich für den erlittenen Schaden geht.

Mutig nach vorne schauen

Egal, ob ein Fall von Mobbing oder Bossing allerdings vor Gericht oder außergerichtlich entschieden wird, egal ob er mit dem Erhalt des Arbeitsplatzes oder einem Arbeitgeberwechsel endet, wichtig ist, dass die Betroffenen mutig nach vorne blicken und sich nicht dauerhaft mit der Opferrolle abfinden. Indem man sich einer Selbsthilfegruppe anschließt, sich psychologische und/oder anwaltliche Hilfe sucht, ist der erste Schritt heraus aus der Opferrolle bereits getan. Von nun an wird der Weg zwar teilweise noch immer steinig sein, jedoch immer eindeutig „nach oben“ hin zu einem stressfreien Arbeitsverhältnis und einem glücklichen und zufriedenen Leben führen.

Patientenrechte

Autorin:
Katja Kohler
Patienten-
beraterin,
UPD-
Göttingen

Von Patiententenrechten weiß jeder, dass diese existieren.
Aber bei Geltendmachung eine Quelle des entsprechenden Rechts anzugeben war ein Problem.

Sie waren verteilt in Berufsordnungen, im Bürgerlichen Gesetzbuch, in den Sozialgesetzbüchern I und V. Konkret waren viel nur im Richterrecht, d.h. gerichtlichen Entscheidungen zu finden. In diesen wurden sie konkretisiert, weiterentwickelt und neu ausgelegt.

Patientenrechte in Schrift und Wort gefasst:

In Anbetracht dieser Dschungelsituation war es primäres Ziel mit dem Patientenrechtegesetz die Patientenrechte zusammenhängend und für jeden Patienten einfach nachlesbar zu regeln.

Dieses ist gelungen, indem mit Wirkung zum 26.02.2013 die Patientenrechte in das Bürgerliche Gesetzbuch integriert wurden.
Dort finden sie sich nachfolgend den Regeln für den Dienstvertrag unter den §§ 630 a bis h Bürgerliches Gesetzbuch (kurz: BGB) wieder.

Geregelt sind dort im Einzelnen:

> Vertragstypische Pflichten beim Behandlungsvertrag,
> Informationspflichten,
> Einwilligung des Patienten,
> Aufklärungspflichten,
> Dokumentationspflicht,

Patientenrechtegesetz am 26.02.2013 in Kraft getreten

> Recht des Patienten zur Einsichtnahme in die Patientenakte,
> Beweislastregeln bei Haftung für Behandlungs- und Aufklärungsfehler.

Zusätzlich erfolgten noch Änderungen im Sozialgesetzbuch V, welches die Gesetzliche Krankenversicherung in Gänze regelt.

Ein Beschleunigungsgebot wurde mit § 13 Abs. 3 a SGB V eingefügt. Beantragt ein Versicherter bei seiner Krankenversicherung eine Leistung und reagiert nach Antragseingang die Versicherung binnen 3 Wochen (bei Beteilung des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherungen 5 Wochen mit Informationspflicht) nicht, gilt die Leistung als genehmigt. Der versicherte kann sie in Anspruch nehmen, muss die Kosten verauslagen, hat gegenüber der Versicherung aber einen Kostenerstattungsanspruch.

Dieses gilt sogar für gesundheitliche Leistungen, die unmittelbar bei der Gesetzlichen Krankenversicherung beantragt sind, aber gar nicht in deren Leistungsspektrum gehören, weil z.B. der Nutzen der beantragten Therapie noch nicht anerkannt ist.

Zudem muss die Gesetzliche Krankenversicherung

Patientenrechte

auf Antrag ihre Versicherten bei Verdacht auf Behandlungsfehler unterstützen durch Hilfe beim Verschaffen der notwendigen Unterlagen und Einholung eines ärztlichen Gutachtens über den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung. Das Gutachten soll sich dann mit der Frage befassen, ob ein Behandlungsfehler vorliegt oder nicht.

Diese Unterstützungsleistung nach § 66 SGB V war bis zum 26.02.13 nur eine Kann-Option. Zum 26.02.16 wurde sie Soll-Vorschrift.

Schließlich ist noch zu erwähnen, dass dem Versicherten, wenn er die Teilnahme an einer bestimmten Versorgungsform erklärt hat, in § 73 b Abs 3 SGB V ein zweiwöchiges Widerrufrecht eingeräumt wurde.

Wer sich für die einzelnen Änderungen und Ergänzungen interessiert, erhält die konkreten Gesetzestexte unter www.gesetze-im-internet.de , sortiert in alphabetischer Reihenfolge der einzelnen Abkürzungen: hier BGB für Bürgerliches Gesetzbuch, SGB V für Sozialgesetzbuch V.
Wenn Sie mehr über die

Patientenberatung in Göttingen

aktuellen Patientenrechte erfahren möchten, sind Sie zur Beratung herzlich willkommen bei der Regionalen **Beratungsstellen der UPD (Unabhängige Patientenberatung Deutschland) Göttingen, Albanikirchhof 4-5, 37077 Göttingen, Tel: 0551/4887780, Träger: Gesundheitszentrum Göttingen e.V.**

Aktuelles Heft „Patientenrechte, Ärztepflichten"

Gegen eine Schutzgebühr von € 3,-- können Sie bei der UPD Göttingen von der BAGP (Bundesarbeitsgemeinschaft PatientInnen) eine aktuelle Auflage des Heftes „Patientenrechte, Ärztepflichten“ erwerben.

Die Patientenberatung in Göttingen ist inzwischen Teil der Regelversorgung nach § 65 b SGB V - und als Teil der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland | UPD ist sie eine von 21 regionalen Beratungsstellen, zuständig für **Stadt und Landkreis Göttingen** sowie für die umliegenden Kreise und Gemeinden. Der Einzugsbereich reicht dabei nördlich bis in den Süd-Harz hinein und im Süden bis zur Stadt Hann. Münden. Selbstverständlich sind auch alle **Bürgerinnen und Bürger aus ganz Süd-Niedersachsen** mit ihren Fragen bei der Göttinger Beratungsstelle an der richtigen Adresse.
Unabhängig von Ärzteverbänden, Krankenkassen und der Pharmaindustrie bekommen Ratsuchende dort neutrale Information und Unterstützung bei allen Fragen oder Problemen rund um die Gesundheitsversorgung angeboten.

Ziel ist es, nach dem Grundsatz **„Hilfe zur Selbsthilfe“** Patienten eigene Handlungsmöglichkeiten zu zeigen und den Weg durch den „Gesundheitsdschungel“ zu ebnen.

Krankenversicherung
Stichtag für Beitragschuldner

Katja Kohler
Patientenberaterin, UPD-Göttingen

Wichtig: bis zum 31.12.2013 Antrag bei der Gesetzlichen Krankenversicherung stellen!

Auf Grundlage des Beitragsschuldengesetzes vollständiger Erlass von Beitragsrückständen und Säumniszuschlägen möglich!

Die Versicherungspflicht hat bislang viele Menschen, die keinen aktuellen Krankenversicherungsschutz wegen Beitragsschulden haben, abgeschreckt, ihren Versicherungsschutz wieder vollumfänglich zu aktivieren.

Die seitdem 01.04.2007 in der Gesetzlichen Krankenversicherung bestehende Versicherungspflicht bedeutete bei Aktivierung nämlich auch, dass der Betroffene für die der unterlassenen Beitragszahlung, im schlimmsten Fall rückwirkend bis zum 01.04.2007, eine Rechnung aufgemacht bekam über rückständige Krankenversicherungsbeiträge, Säumniszuschläge von 5 %,insgesamt in der Regel horrende Beträge.

Es war eine paradoxe Situation. Oftmals haben die Betroffenen aus wirtschaftlicher Not die Beitragszahlungen eingestellt. Wollten sie ihren Versicherungsschutz wieder auf das Laufende bringe, wurden sie sofort mit einer erheblichen Forderung überzogen und hatten noch keinen Vollkrankenversicherungsschutz in der Gesetzlichen Krankenversicherung.

Solange Beiträge säumig sind, hat der Betroffene in Bezug auf die Gesetzliche Krankenversicherung nur Anspruch auf Leistungen im Notfall, bei Schmerzen und in der Schwangerschaft, sonst nicht.

Der Gesetzgeber hat reagiert und zumindest den betroffenen Pflichtversicherten (§ 5 Abs. 1 Nr. 13 SGB V) eine befristete Chance eingeräumt, aus diesem Dilemma herauszukommen. Am 01.08.2013 ist das sogenannte Beitragsschuldengesetz (exakt: Gesetz zur Beseitigung der sozialen Überforderung in der Krankversicherung) in Kraft getreten.

Dieses sieht vor, dass derjenige, der sich in der Zeit vom 01.08.2013 bis spätestens 31.12.2013 bei der Gesetzlichen Krankenversicherung meldet und einen Antrag auf Wiederherstellung der vollen Krankenversicherungsschutzes stellt, von der Gesetzlichen Krankenversicherung die rückständigen Beiträge und Säumniszuschläge erlassen bekommt.
Voraussetzung für den Erlass ist, dass im Gegenzug der nun Versicherte auf Leistungen der Gesetzlichen Krankenversicherung in der Vergangenheit verzichtet.

Wer erst nach dem 31.12.2013 eine Versuch anstrengt, unterfällt wieder der Versicherungspflicht mit allen Konsequenzen und ist dann wieder auf den Abschluss einer einvernehmlichen Vereinbarung mit der Krankenkasse angewiesen. Dieses Handling ist auch aus Sicht der Krankenkasse schwer, weil sie grundsätzlich alle Versicherten bei den Beitrags-

Krankenversicherung
Stichtag für Beitragsschuldner

maßstäben gleich zu behandeln hat.
Also nutzen Sie bitte die **Frist bis zum 31.12.2013!**

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie unter die Regelung des Beitragsentlastungsgesetzes fallen, sind Sie herzlich willkommen zu einer Beratung in der

Unabhängige Patientenberatung Deutschland

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland – UPD gGmbH handelt in gesetzlichem Auftrag mit dem Ziel, die Patientenorientierung im Gesundheitswesen zu stärken und Problemlagen im Gesundheitssystem aufzuzeigen.
Neben der persönlichen Beratung vor Ort in 21 Beratungsstellen und einem Online-Beratungsdienst bietet die UPD ein kostenfreies bundesweites Beratungstelefon: Montags bis freitags von 10:00 bis 18:00 Uhr und donnerstags bis 20 Uhr können sich Ratsuchende unter der Rufnummer 0800 0 117722 zu allen medizinischen, sozialrechtlichen und psychosozialen Fragen informieren. Die Beratung ist kostenfrei und anonym. Außerdem bietet die UPD muttersprachliche Beratung auf türkisch (0800 0 117723) und russisch (0800 0 117724) an – jeweils montags und mittwochs von 10:00 bis 12:00 und von 15:00 bis 17:00 Uhr. Im Internet erreichen Sie die UPD unter www.upd-online.de.
Die BeraterInnen freuen sich auf Ihre Kontaktaufnahme!

Kontaktdaten in Göttingen

Regionalen Beratungsstelle der UPD (Unabhängige Patientenberatung Deutschland) in Göttingen, Albanikirchhof 4-5, 37077 Göttingen, Tel.: 0551/4887780, Träger: Gesundheitszentrum Göttingen e.V.. www.gesundheitszentrum-goe.de

Nach dem erfolgreichen Gesundheitsmarkt 2013 freuen wir uns mit Ihnen auf den

KOMM
Projekt Selbsthilfe und Integration

Autorinnen:
Tülin Colakgil
Tanja Pantazis
Selbsthilfebüro Niedersachsen

Der Stand des Projektes KOMM auf dem Gesundheitsmarkt 2013 in Göttingen

Projekt Selbsthilfe und Integration in Niedersachsen

Das Projekt „Selbsthilfe und Integration", gefördert vom Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration, verfolgt die Ziele

a.) regional und landesweit Netzwerke zwischen dem Selbsthilfe- und dem Integrationsbereich zu initiieren oder zu erweitern,

b.) die interkulturelle Öffnung des Selbsthilfebereiches voranzubringen und

c.) lokale Strategien zur Erleichterung des Zugangs für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte zur Selbsthilfe zu entwickeln.

Um diese Ziele erreichen zu können, wird gemeinsam mit den Selbsthilfe-Kontaktstellen vor Ort überlegt, welche Berührungspunkte es bisher zum Thema Migration und Selbsthilfe gegeben hat, welche Institutionen und Vereine für eine Kooperation in Betracht kämen und welche Form für eine gemeinsame Veranstaltung den Bedarfen vor Ort gerecht wird. Zwischen Mai 2013 und Juli 2014 plant, vernetzt, moderiert und unterstützt das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen die örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstellen bei der Suche nach Kooperationspartner/innen, geeigneten Referent/innen und der Organisationsplanung.

Das Team des Projektes KOMM mit der Geschäftsführenden Vorsitzenden des Gesundheitszentrums Göttingen e.V. Christina Ziethen (ganz rechts)

KOMM
Projekt Selbsthilfe und Integration

Um einander näher kennen zu lernen und Begegnung zu schaffen, werden im Laufe des Projektes ganz unterschiedliche Formen von Veranstaltungen und Aktivitäten entwickelt und durchgeführt. Während der Göttinger Gesundheitsmarkt eine erste Möglichkeit bot, mit weiteren Kooperationspartner/innen ins Gespräch zu kommen und Interessierte über das Projekt zu informieren, wird in Cloppenburg das Thema Kultur und Gesundheit mit Selbsthilfegruppen und Integrationslotsinnen in einem Workshop erarbeitet. Das Thema Kultur und Gesundheit begründet sich dadurch, dass unterschiedliche, kulturbedingte Gesundheits- und Krankheitskonzepte bereits eine mögliche Barriere für den Zugang zur Selbsthilfe darstellen können.

In Absprache mit den Selbsthilfe-Kontaktstellen vor Ort arbeitet das Projekt mit ganz verschiedenen Partnerinnen und Partnern im Integrationsbereich zusammen. Das können sein: Integrationsbeauftragte/r, Migrationserstberatung, Jugendmigrationsdienst, Migrantenselbstorganisationen, Integrationslotsen, Gesundheitslotsen.

Parallel dazu entwickelt und bündelt das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen kultursensible Öffentlichkeitsmaterialien, die Einblicke in die Vielfältigkeit des Selbsthilfebereichs geben.

Bei Fragen, Ideen und Anregungen zum Projekt stehen wir Ihnen jederzeit gern zur Verfügung. Bitten nehmen Sie einfach mit uns Kontakt auf.

Kontaktdaten

Projektträger
Selbsthilfe-Büro Niedersachsen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG)
www.selbsthilfe-buero.de

Ansprechpartnerinnen
Tülin Colakgil
E-Mail: tuelin.colakgil@selbsthilfe-buero.de
Telefon (0511) 962 91-20
Tanja Pantazis
E-Mail: tanja.pantazis@selbsthilfe-buero.de
Telefon (0511) 962 91-73

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter:
www.selbsthilfe-und-integration.de

Elektrosmog - Elektrosensibilität

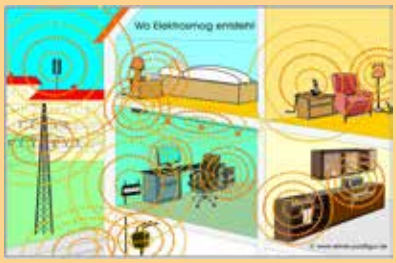
Autorin: Annemarie Schnee
KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Innerhalb von nur 20 Jahren ist diese Welt, in der wir leben, ein Ort geworden, der durch und durch mit tausenden an künstlichen technischen Frequenzen durchdrungen ist. Jedes Elektrogerät sendet Strahlung aus. Jedoch sind Handys, WLAN-Hot Spots, Radio, Fernseher mit all ihren Antennen, aber auch Kühlschränke, Herde, Playstations und alle anderen elektronischen Geräte nicht mehr aus unserem Leben weg zu denken. Sie ermöglichen uns Erreichbarkeit, Informationen, Komfort, Unterhaltung und Sicherheit.
Die entstehenden hochfrequenten und elektromagnetischen Felder haben jedoch Einfluss auf uns Menschen und die Natur. Sie erzeugen oxidativen Zellstress und es häufen sich die Leidensgeschichten von Menschen, die durch Strahlung glaubhaft krank geworden sind. Die Studienlage zeigt, dass

Ankündigung einer SHG - Neugründung

Strahlung in den Körper eindringt und ja nach Sensibilität und Veranlagung für Veränderungen und Belastungen sorgen kann.

Die häufigsten Symptome sind: Erschöpfung, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörung, Reizbarkeit, Nervosität, Depression, Gedächtnisstörung, Konzentrationsschwäche, Schwindel, Ohrgeräusche,



Herz-Kreislaufstörungen, Hör- und Sehstörung, Hautbrennen, Nasenbluten, Verwirrtheit, Gesichtsfeldeinengung, Blutzuckerabfall bis hin zur Bewusstlosigkeit.
Diese Symptome können auch noch nach einigen Stunden oder Tagen nachdem man der Strahlung ausgesetzt ist, auftreten. Neben den vielen Hinweisen und Studienergebnissen ist ein eindeutiger Nachweis jedoch schwierig, weil Stress ein Aspekt von multifaktoriellen Belastungen und Ressourcen in unserer Gesellschaft und unserem Lebensraum ist.
Weitere wichtige Themen sind, dass die Herstellung, Benutzung und Entsorgung der Geräte meist unter unmenschlichen Bedingungen und unter zunehmender Ausbeutung und Vergiftung der Natur geschieht. Auch ist der Aspekt der Ortungs- und Überwachungsmöglichkeiten durch die Technik und dessen Konsequenzen ein Gegenstand der Betrachtung.
Für 2014 plant die KIBIS eine SHG zu diesem Thema zu gründen. Glauben oder wissen Sie, dass Sie selbst betroffen sind? Wollen Sie sich darüber informieren und mit anderen austauschen? Oder wollen Sie sich für eine gesundheitsverträgliche Technik einsetzen und mit vielfältigen Aktivitäten und Aktionen die Strahlenbelastung minimieren? Oder haben Sie ganz andere Ideen und Bedürfnisse, die dieses Thema betreffen?
Dann melden Sie sich bei der KIBIS.

Binge-Eating und Adipositas SHG

Binge-Eating und Adipositas – eine ernst zu nehmende Krankheit

Wie beschreibt man etwas, das man nicht beschreiben kann?! Etwas, das einfach da ist – jeden Tag.
Es ist die Sucht, die Sucht nach dem Essen, dieses besondere Verhalten, die Gedankenspirale, die sich den ganzen Tag um das Essen dreht, um Kalorientabellen und Fettangaben. Es ist dieses „sich nicht wohl fühlen Gefühl", das schlechte Gewissen, weil man nicht aufhören kann zu essen. Essgestörte gibt es viele, und viele wollen es sich nicht eingestehen, es verdrängen und es nicht wahr haben.
Esssüchtige / Binge – Eater, also Menschen bei denen Fressanfälle, Heißhungerattacken und das damit verbundene schlechte Gewissen eine große Zeit der Tagesstruktur einnehmen, leben oft zurückgezogen und fühlen sich alleine.
Diese Menschen schämen sich für ihr unerklärliches Verhalten, haben in vielen Fällen wenig soziale Kontakte und sind oftmals adipös.
Binge – Eating ist eine anerkannte Krankheit, doch wird Binge- Eating so wie Adipositas in der Gesellschaft nur sehr schwer akzeptiert. Adipöse Menschen erleben oft Mobbing, Ausgrenzung, finden schwieriger einen Job, nehmen weniger am sozialen und kulturellen Leben teil und haben vermehrt Sorgen und Befürchtungen um das persönliche Auftreten in der Gesellschaft.

Dank dem Träger „Gesundheitszentrum Göttingen e.V. KIBIS" gibt es nun eine Selbsthilfegruppe für Adipositas Betroffene und Esssüchtige Menschen. In dieser Gruppe können sich Betroffene austauschen und gemeinsam das Problem angehen. Es handelt sich hierbei um keine Abnehmgruppe sondern um eine Gesprächsgruppe.
Fühlst du / Fühlen Sie sich angesprochen, dann melde dich / melden Sie sich bei der KIBIS im Gesundheitszentrum e.V., Tel. 0551/486766

Die Teilnehmer freuen sich über weibliche und männliche neue Gesichter.

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

Göttinger Selbsthilfe stotternder Menschen

Autorin Susanne Grebe-Deppe

Selbsthilfe trifft Stottertherapie

Gesprächsabend der Göttinger Selbsthilfe Stotternder mit LogopädInnen und SprachtherapeutInnen

„Warum haben wir das eigentlich nicht schon viel früher gemacht?“, lautete das einhellige Fazit am Ende eines Gesprächsabends, zu dem die Göttinger Selbsthilfe stotternder Menschen am 13. Mai LogopädInnen und

Selbsthilfe trifft Stottererthерapie

SprachtherapeutInnen aus der Region Göttingen und Northeim in die Selbsthilfekontaktstelle Göttingen eingeladen hatte. Dass neun TherapeutInnen, die in der logopädischen oder sprachheiltherapeutischen Arbeit mit stotternden Menschen einen Schwerpunkt ihrer Arbeit sehen, der Einladung gefolgt sind, hat unsere Erwartungen bei weitem übertroffen. In der zweistündigen engagierten Gesprächsrunde formulierten die Fachleute ein großes Interesse am Erfahrungsaustausch mit erwachsenen stotternden Menschen und mit unserer Selbsthilfegruppe. Dieser völlig neue Ansatz, die eigene therapeutische Praxis mit Betroffenen im Rahmen der Selbsthilfe zu reflektieren, empfinde er als sehr hilfreich und vermittele ihm ein Gefühl des Aufbruchs, formulierte einer der Gesprächsteilnehmer.

Angeregt durch einen Vorschlag des Beirats Projektentwicklung der BVSS hatte die Göttinger Selbsthilfegruppe sich bereit erklärt, das Experiment zu wagen, mit Fachleuten aus der Praxis über Fragen rund um die Qualität von Stottertherapie und die Zufriedenheit von KlientInnen mit logopädischen Angeboten ins Gespräch zu kommen. Beim BUKO 2012 hatte der Beirat Projektentwicklung die Teilnehmenden dazu befragt, wie viele und welche Therapieangebote sie in der Vergangenheit wahrgenommen haben und welche Therapie(n) ihrer persönlichen Einschätzung nach für sie hilfreich gewesen ist bzw. sind. Ausgegangen war der Beirat von der These, dass Stotternde nicht selten eine Odyssee von Therapien absolvieren, bevor sie – manchmal eher zufällig – ein für sie hilfreiches Therapieangebot finden - eine These, der die bei dem Gesprächsabend anwesenden TherapeutInnen spontan zustimmten.

Mit den eingeladenen TherapeutInnen haben wir folgende Fragen erörtert:

Welche Erfahrungen machen Sie mit der Therapie stotternder Menschen?
Wie wurden Sie für diese Praxis ausgebildet?
Welche Fortbildungen wünschen Sie sich?

Stottern in der Ausbildung

Sind Sie an einem Austausch mit KollegInnen (und evtl. Selbsthilfegruppen), zum Beispiel im Rahmen Kollegialer Beratung, interessiert?

Stottern in der Ausbildung: Theorie, aber wenig Praxis

Die TherapeutInnen berichteten übereinstimmend, dass die Therapie stotternder Menschen in dem breiten Aufgabenfeld von LogopädInnen

Göttinger Selbsthilfe stotternder Menschen

und Atem-, Sprech- und StimmlehrInnen in der Regel nur einen Randbereich darstellt, im Hinblick auf die Anzahl der KlientInnen wie auch auf die Ausbildung in den jeweiligen Ausbildungs- und Studiengängen. Angehende TherapeutInnen lernen zwar theoretisch unterschiedliche Behandlungsansätze zur Therapie stotternder Kinder, Jugendlicher und Erwachsener kennen, haben jedoch nur selten in der Ausbildung Gelegenheit, therapeutisches Arbeiten mit Stotternden zu erproben oder in Behandlungen zu hospitieren. Eine junge Logopädin, die erst vor kurzem auf ihren ersten stotternden Klienten traf, artikulierte ihre Unsicherheit, mit einigen theoretischen Ansätzen im Kopf vor der neuen Aufgabe Stottertherapie wie vor einem „Buch mit sieben Siegeln" zu stehen. Sie berichtete, dass körperliche Verspannungen des Klienten sich auf sie übertragen hätten und sie ohne jede praktische Erfahrung verunsichert sei, wie sie therapeutisch vorgehen solle. Die anwesenden jungen LogopädInnen äußerten den Wunsch nach Hospitationen bei erfahrenen KollegInnen. Erste Kontakte dazu wurden beim Gesprächsabend geknüpft und Verabredungen getroffen.

„Ein Betroffener tickt nicht nach Methoden."
Und: „Der Therapieerfolg hängt maßgeblich vom Klienten ab – wo will er hin?" Diese zwei Aussagen brachten die Diskussion über notwendige Qualifikationen und wünschenswerte Fortbildungen von StottertherapeutInnen auf den Punkt. Ein Therapeut müsse den Mut haben, Wünsche erwachsener Klienten nach vollständiger Heilung zu enttäuschen, forderten Mitglieder der Selbsthilfegruppe. Zum anderen müsse er oder sie unterschiedliche methodische Ansätze kennen und in der Lage sein, im Dialog mit dem Klienten ein individuelles Therapiekonzept zu entwickeln. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe brachten als einen wesentlichen Aspekt ein, dass einE TherapeutIn lernen und den Mut dazu aufbringen müsse, selbst in vivo – pseudo - zu stottern, das heißt, er oder sie müsse bereit sein, selbst Erfahrungen mit Stottern zu sammeln und für den Klienten eine Vorbildfunktion einzunehmen. Der Wunsch der TherapeutInnen nach Fortbildungen in aktuellen Behandlungsmethoden kollidiert mit dem damit verbundenen hohen zeitlichen Aufwand und entsprechenden Kosten sowie mit der geringen Nachfrage in der täglichen Praxis, die den Aufwand einer Spezialisierung in Frage stellen kann.

> Der Therapieerfolg hängt maßgeblich vom Klienten ab

„Was erwarten wir als Betroffene von einer guten Stottertherapie?"
Auch die TherapeutInnen kamen mit vielen Fragen: Was kann man als stotternder Erwachsener noch tun – ist eine Therapie sinnvoll? Manche Therapien laufen irgendwann einfach aus – wie kann ein guter Abschluss gefunden werden? Wie kann

> Erwartungen an eine gute Stottererthерapie

Göttinger Selbsthilfe stotternder Menschen

die Nachhaltigkeit einer Stottertherapie gesichert werden? Wie können realistische Therapieziele mit Klientinnen vereinbart werden? Wie gelingt die Übertragung des im Therapieraum Erarbeiteten in ‚die freie Wildbahn' des Alltags? Mitglieder der Göttinger Gruppe berichteten von ihren Erfahrungen mit unterschiedlichen therapeutischen Ansätzen und brachten Impulse ein. Der intensive Dialog mündete in die Frage der Professionellen an uns: „Was erwarten wir als Betroffene von einer guten Stottertherapie?" Die TeilnehmerInnen verabredeten, dass die Göttinger Selbsthilfegruppe diese Frage zunächst intern bearbeiten und bei einem zweiten Gesprächsabend im September dieses Jahres die Ergebnisse zur Diskussion stellen wird.

Als Selbsthilfegruppe sind wir an diesem Abend zum einen TherapeutInnen begegnet, mit denen uns eine vertrauensvolle Zusammenarbeit und ein guter Kontakt verbindet, die Mehrzahl der teilweise langjährig in Göttingen und Umgebung praktizierenden StottertherapeutInnen war uns jedoch unbekannt und die Göttinger Selbsthilfegruppe ihnen. Das Aha-Erlebnis, im jeweils anderen kompetente GesprächspartnerInnen zu finden, lag am Ende des Abends auf beiden Seiten. „In meine nächste Therapievereinbarung nehme ich den Besuch der Selbsthilfegruppe auf", resümierte ein Logopäde.

Die Wahrnehmung, mit dem Gesprächsabend einen Faden aufgenommen zu haben, der weiter verfolgt werden sollte, verband neben einem großen gemeinsamen Interesse am Thema Stottern professionelle TherapeutInnen und Mitglieder der Göttinger Selbsthilfegruppe. Während der kollegiale Austausch mit anderen TherapeutInnen in der Vergangenheit u. a. an bestehendem Konkurrenzdruck gescheitert sei, sahen die Professionellen in der Runde im gemeinsamen Dialog untereinander und mit der Selbsthilfe im Rahmen einer von der Selbsthilfegruppe zur Verfügung gestellten Plattform einen viel versprechenden Ansatzpunkt für gegenseitige kollegiale Beratung, Reflexion und Qualitätsentwicklung der eigenen therapeutischen Praxis. Der Selbsthilfegruppe bietet sich die Chance, als „ExpertInnen in eigener Sache" die fachliche Expertise, die wir uns im Laufe der Jahre angeeignet haben, und unsere vielfältigen Erfahrungen mit logopädischer Behandlung und

Was erwartet uns?

Eigenarbeit im Rahmen der Selbsthilfegruppe im Dialog mit LogopädInnen sowie Atem-, Stimm- und SprechlehrerInnen fruchtbar zu machen, mit dem Ziel, die therapeutische Versorgung stotternder Menschen in unserem regionalen Umfeld langfristig zu verbessern.

Susanne Grebe-Deppe

„Was erwartet uns da!?"
(Zusatzinformation von dem Atem-, Sprech- und-Stimmlehrer Martin Müller, Northeim)

„Es hätte ja auch sein können, dass wir auf Herz und Nieren geprüft werden und uns beweisen oder gar

rechtfertigen müssen", vertraute mir hinterher eine Kollegin an. Wir wussten also vorher kaum, was uns als Therapeuten beim Treffen mit der Göttinger Stotterer-Selbsthilfe erwarten würde. Dass es aber so positiv und fruchtbar verlaufen würde, übertraf alle meine Erwartungen: wir erlebten einen sehr durchdacht moderierten Austausch, der für alle Teilnehmer sehr erhellend war. Dank der Offenheit in der Runde konnten wir uns gegenseitig so manche Einsicht bescheren. Dass es nicht bei diesem einem Treffen bleiben sollte, war schnell Konsens. Wir Therapeuten hätten wegen verschiedener Bedenken sicher nicht den Mut gehabt, so einen Gesprächsabend zu veranstalten.
Ich bin der Göttinger Selbsthilfegruppe daher sehr dankbar für diese Initiative!

Horizonte Göttingen e.V.

Horizonte Göttingen e.V.
Verein zur Unterstützung brustkrebskranker Frauen

Horizonte Göttingen e.V.
Verein zur Unterstützung brustkrebserkrankter Frauen
Verständnis - Begleitung - Lebensfreude

Wir sind Frauen, die sich mit der Diagnose Brustkrebs auseinander setzen müssen bzw. mussten. betroffene Frauen in dieser schwierigen Zeit.
Wir treffen uns zu einem Gesprächskreis „Reden wir drüber" an jedem vierten Donnerstag im Monat in der KIBIS um 17.00 Uhr. Es ist ein offener Gesprächskreis, (Neu) Erkrankte können von der Kompetenz ehemaliger betroffener Frauen profitieren. Wenn Sie Freude an Bewegung haben, können Sie in unsere Sportgruppe Horizonte kommen, montags im RehaZentrum Rainer Junge, Sprangerweg 3.
Bei unseren Treffen gibt es: Information, denn Wissen mindert die Angst, gegenseitige Unterstützung, Hilfestellung bei einer Berufswiedereingliederung, zum Umgang mit Freunden und Familie und montags gibt es Musik und Bewegung. Ab und an verabreden wir uns zu einem Treffen in der Natur.
Unser Motto: Gemeinsam ist man weniger allein
Kontakt:
info@horizonte-goettingen.de,
Tel. 0176 304 302 19

Gehörlosenverein Göttingen e.V.

Gehörlosenverein Göttingen e.V.

Wir sind
Gehörlose und schwerhörige Menschen jeden Alters. Wir kommunizieren in Gebärdensprache.

Wir treffen uns
alle 14 Tage freitags im Bürgerhaus Grone. Außerdem gibt es Ausflüge und Feiern, Bildungs- und Informationsveranstaltungen, Wanderungen etc.

Es gibt die Abteilungen Frauentreff, Skat und Rommee, Seniorentreff und Wandern. Diese haben eigene zusätzliche Termine.

Kontakt

Außerdem gibt es einmal im Monat einen Gebärdentreff mit hörgeschädigten und hörenden Menschen, die auf Gebärdensprache miteinander kommunizieren. Dieser findet dienstags Abends im Restaurant ZAK am Wochenmarktplatz statt.

Bei unseren Treffen gibt es:
Kommunikation in Gebärdensprache, so dass wir uns entspannt unterhalten können. Die Themen sind persönlich, politisch, gesundheitlich, aktuell und vor allem auf die speziellen Interessen von hörgeschädigten Menschen ausgerichtet.

Kontakt:
Vorsitzender: Carl-Josef Gleitze,
Fax: 05507-4739878
cjgleitze@freenet.de
Vorsitzende: Annette Flemnitz
Fax: 05561-3191172
nflemni@gmx.de
www.gv-goettingen.de

GVSN Hörgeschädigten-Regionalverband Südniedersachsen e.V.
Der GVSN wurde 1982 als Träger einer Beratungsstelle für hörgeschädigte Menschen gegründet. Der Verein besteht aus dem Gehörlosenverein Göttingen e.V. und dem Gehörlosen-Sportclub Göttingen e.V. sowie Einzelpersonen als Mitgliedern.

Ansprechpartnerin für allgemeine Fragen und für Gehörlose ist Frau Elisabeth Klemens:
GVSN Beratungsstelle für Gehörlose
Allgemeine Beratung / Geschäftsstelle
Sandweg 5 (im Haus des Sports beim Jahnstadion)
37083 Göttingen
Tel.: 0551 - 7703780
Fax: 0551 - 72196
info@gvsn.de
Sprechzeiten:
montags von 9 - 11 Uhr
dienstags von 15 - 18 Uhr
donnerstags von 9 - 12 Uhr und von 15 - 19 Uhr und nach Vereinbarung

Gehörlosenverein Göttingen e.V.

Ansprechpartnerin für Schwerhörige, Ertaubte, Menschen mit Tinnitus, CI-TrägerInnen etc. ist
Frau Ulrike Wohlers:

GVSN Hörberatung, Zindelstraße 3-5 (Eingang Johannisstraße) 37073 Göttingen
Fax und Telefon: 0551 - 48942513
wohlers@gvsn.de
Sprechzeiten:
mittwochs von 15 - 17 Uhr
donnerstags von 10 - 12 Uhr
und nach Vereinbarung
www.gvsn.de

SHG Schlaganfall

SHG für Schlaganfallpatienten und Angehörige und Bekannte (angeleitete Gesprächsgruppe)

Wir sind: eine Logopädin, zwei Physiotherapeuten und ca. 10 Mitglieder

Wir treffen uns: samstags von 11-12 Uhr im Gymnastikraum des Luisenhof, „Zentrum für Pflege und Betreuung", Zimmermannstr. 8, 37075 Göttingen. Die Termine bitte bei Katja Wucherpfennig, logopädische Praxis, Hennebergstr.12, 37077 Göttingen. Tel: 0551-3893888 oder mail@logopraxis-weende.de erfragen.

Bei unserem Treffen bieten wir die Möglichkeit über Trauer, Sorgen, Probleme aber auch erfreuliche Ereignisse zu sprechen. Natürlich dürfen auch Fragen gestellt werden. Außerdem bieten wir Gesellschaftsspiele und Sprach- und Sprechspiele an.

Zu jedem 3. Treffen unternehmen wir einen Ausflug z.B. zum Essen in ein Restaurant. Dafür wird uns ein Transportbus mit Fahrer vom Luisenhof zur Verfügung gestellt. Für die Planung ist eine verbindliche Anmeldung notwendig, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl in dem Bus Platz finden.

Verein Autismus Göttingen e.V.

Verein Autismus Göttingen e.V.

Der Verein Autismus Göttingen e.V. hatte in diesem Jahr einen Grund zum Feiern. Das vom Verein getragene Autismus-Therapie-Zentrum feierte sein 20- jähriges Bestehen. Das Jubiläum wurde am 12.

Tag der offenen Tür

04.2013 mit einem „Tag der offenen Tür" begangen und viele Interessierte folgten unserer Einladung. Nach kurzen Begrüßungsworten durch den Vorsitzenden von Autismus Göttingen Herrn Lothar Zeuner, Frau Karin Beck, therapeutische Leiterin

des Therapie-Zentrums und Herrn Ulrich Holefleisch ehrenamtlicher Bürgermeister der Stadt Göttingen, hatten die Besucher die Gelegenheit sich die Räumlichkeiten anzusehen. Die Mitarbeiterinnen des Zentrums stellten in den einzelnen Räumen Therapiemethoden, Gruppenarbeit, aber auch die Entwicklung von Verein und Therapie-Zentrum da. In einem Raum zeigten wir einen Spielfilm zum Thema Autismus und informierten über weitere Filme. Es gab auch die Möglichkeit am Computer ein Programm auszuprobieren und beim

Nachmalen mit einem Spiegel selber aktiv zu werden. Für unsere jüngeren Gäste gab es die Möglichkeit zum Malen und

Zwanzigjähriges Jubläum

die Geräte im Bewegungsraum zu testen. Für das leibliche Wohl war selbstverständlich auch gesorgt.
Am Rande der Veranstaltung wurden interessante und informative Gespräche geführt.

Am Ende sind wir glücklich über einen gelungenen Tag.

SHG Rück-Rat

SHG „Rück–Rat e.V.“ Hann. Münden

Wir sind: 25 Mitglieder

Es gibt uns: seit 2002

Wir treffen uns: immer freitags um 16.00 Uhr im Physikalischen Therapiezentrum

Bei unseren Treffen gibt es: 30 Min. Wassergymnastik, anschließend Austausch, außerordentliche Treffen zwecks Vorträgen oder gemeinsamen Unternehmungen, Gemeinsame Gymnastikkurse außer der Reihe

Unser Motto: „gemeinsam stark mit Spaß“

Grips e.V.

Grips e.V. - Göttinger Initiative zur Förderung besonders begabter Kinder

Wir sind eine Elterninitiative aus der Region Göttingen.
Wir haben besonders begabte Kinder und wollen sie fördern.
Wir wollen uns gegenseitig helfen und unterstützen.

grips
Göttinger Initiative zur Förderung besonders begabter Kinder

Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat (während der Schulzeit) um 20.00 Uhr im ASC Heim in der Danziger Str. 21 in Göttingen.
Bei unseren Treffen gibt es: Informations- und Erfahrungsaustausch.
Wir suchen gemeinsam nach Problemlösungen und konkreten Handlungsmöglichkeiten.
Wir sammeln Ideen zur Förderung unserer Kinder
Unser Motto: Wir wollen unseren Kindern helfen, glückliche Menschen zu werden

ERIK e.V.

ERIK

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

Wir sind eine Gruppe von Eltern und Interessierten, die sich intensiv für die Inklusion von Menschen mit Behinderung einsetzt. Anfangs lag der Schwerpunkt darauf, Integrationsklassen in Grundschulen einzurichten. Hier war ERIK schon bald erfolgreich. Später kam der Übergang in die Sekundarstufe I dazu. Und daraus folgte schließlich das Engagement für Jugendliche beim Übergang aus der Schule in den Beruf.
Es gibt uns: seit 1998 (seit 2005 als Verein)
Wir treffen uns: mindestens 1 x pro Monat, abends, privat
Bei unseren Treffen gibt es: Austausch, Hilfestellungen, Planungen von gemeinsamen Aktionen

Verwitwet.de

Verwitwet.de

Wir sind: Eine moderierte Selbsthilfegruppe für jung verwitwete Männer und Frauen mit oder ohne Kinder, Teilnehmerzahl zwischen 5-9

Wir treffen uns: monatlich (i.d.R. am dritten Mittwoch im Monat), 19.00 – 21.00 Uhr in den Räumen der Martin-Luther-Gemeinde der SELK im Walkemühlenweg 28 b

Bei unseren Treffen gibt es:
Ein Thema, das hilft, die eigene Trauer und alle damit verbundenen Erfahrungen wahrzunehmen und zu besprechen, Aus-

tausch, gegenseitige Unterstützung, einen Moderator;

Es gibt uns seit Mai 2011
Unser Motto: Keiner wird gefragt.

Man findet uns auch im Internet auf der Seite http://verwitwet.de/

SHG ADHS Wellenreiter

ADHS Selbsthilfegruppe Wellenreiter

Wir sind: ca. 20 Teilnehmer

Wir treffen uns: am letzten Dienstag im Monat in der AWO-Begegnungsstätte in Bovenden, Am Korbhof 6 (Gruppe für

Eltern von betroffenen Kindern und Jugendlichen).
Am zweiten Dienstag im Monat im Mr Jones, Goethe-Allee 8, Göttingen (Gruppe für betroffene Erwachsene)

Unsere Treffen gibt es: seit 2006

Unser Motto: Woher soll ich wissen, was ich denke, bevor ich höre, was ich sage!

Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V.
Rheumaliga Niedersachsen e.V.

DEUTSCHE MYASTHENIE GESELLSCHAFT e.V.
REGIONALGRUPPE HARZ

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

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

Wir treffen uns zweimal im Jahr, März/April, wechselseitig in Göttingen oder Seesen (Schildautal-Klinik). Bei diesen Treffen ist immer ein Arzt dabei.

Oktober/November treffen wir uns zum Erfahrungsaustausch in Northeim – meistens zum Frühstück.

Das sind die geplanten bzw. feststehenden Termine. Bei Bedarf, der hauptsächlich bei neuen Patienten besteht, treffen wir uns individuell. Wir sprechen über alles, Krankheit und Gesundheit, geben untereinander Tipps, werden unseren Kummer los, helfen und freuen uns, wenn Besserung eintritt.

Wenn wir helfen können oder Fragen sind, schicken Sie eine E-Mail oder rufen Sie Dieter Sinram, dietersinram@web.de, 05522/71811, oder mich, Krista Klostermeyer, dmg-harz@web.de, 05522/73353, an, wir sind bereit.

Krista Klostermeyer

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. Arbeitsgemeinschaft Göttingen

Info:
Seniorenzentrum,
37083 Göttingen,
Ingeborg-Nahnsen-Platz 1

Sprechstunde
Jeden Dienstag
14:00 - 15:30 Uhr

Angebote
Im Seniorenzentrum und im Ev. Krankenhaus Weende
- Wassergymnastik,
- Trockengymnastik

Unser Motto
Begegnung, Bewegung, Beratung

Diese Selbsthilfegruppen ...

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

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

Selbsthilfegruppe Overeater Anonymous

In Planung: Selbsthilfegruppe Angehörige bipolar Erkrankter, Zusammenarbeit Uni-Klinik + Eltern allergiekranker Kinder in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Allergiekrankes Kind (AAK e.V.)

Selbsthilfegruppe AMD Makuladegeneration

Selbsthilfegruppe Depressionen III

... suchen (Gründungs-) Mitglieder

Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous, geplant für mittwochs von 19-21 Uhr

Selbsthilfegruppe Epilepsie

Selbsthilfegruppe Adipositas

„Zusammen sind wir stark!“ Selbsthilfegruppe ür junge Adipöse ab BMI 30

Selbsthilfegruppe Lipo- und Lymphödem

Außerdem gibt es bereits erste Anfragen für Neugründungen zu den folgenden Themen:

- ⇨ Angst- und Panikattacken
- ⇨ Angehörige von essgestörten Menschen
- ⇨ Bipolare Störung
- ⇨ Borderline Störung
- ⇨ Eltern psychisch kranker Kinder
- ⇨ Erwachsene mit Zöliakie
- ⇨ Trauernde Kinder

Supervision in der Selbsthilfe

Autorin:
Elisabeth Klemens
Diplom Supervisorin

Supervision in der Selbsthilfearbeit – wozu?
Selbsthilfe funktioniert ohne Hilfe von außen und klappt immer. Da wollen wir uns gar nicht reinreden lassen. Wir müssen nur alles richtig machen und uns an die Regeln halten. So bleiben wir unabhängig. Stimmt doch, oder?

Kennen Sie das?
> Es sind immer dieselben Leute, die reden und immer über die gleichen Themen.
> Die einen wollen immer nur Kaffeeklatsch, die anderen immer nur Probleme wälzen.
> Manche wollen politisch aktiv sein, andere finden, das gehört hier nicht her.
Wir sind uns nicht einig, was wir mit dem Geld machen.
> Wir wissen nicht, woher wir Geld bekommen sollen.
> Wir sind uns nicht einig, ob wir uns von der Pharmaindustrie unterstützen lassen.
> Die Arbeit bleibt immer an bestimmten Leuten hängen.
> Manchen Teilnehmern kann ich einfach nicht vertrauen.
> Manche reden nur über sich und hören nicht zu.
> Wenn ich von den Treffen komme, geht es mir schlecht; dabei mache ich das doch, damit es mir besser geht.
> In letzter Zeit bleiben immer mehr Leute weg.
> Wir sind so zerstritten, dass die Gruppe sich bald auflösen wird.
> Ich möchte mich mit anderen austauschen, aber nicht mit Ratschlägen erschlagen werden. Jeder macht es doch anders.
> Ein Gruppenmitglied ist gestorben und wir wissen nicht, wie wir damit umgehen sollen.
> Ein Gruppenmitglied erwartet mehr Unterstützung als die Gruppe leisten kann.
> In unserer Gruppe werden bestimmte Leute nicht integriert.
> Manche vertraulichen Inhalte werden herum getratscht, und ich weiß nicht, von wem.

... es kann viele Gründe geben, warum der Segen in einer Selbsthilfegruppe schief hängt oder die Gruppe Unterstützung von außen braucht, weil sie nicht weiter weiß.
Supervision kann vermitteln, Zusammenhänge bewusst machen, Unterschiede und unterschiedliche Interessen aufzeigen und zu gegenseitiger Akzeptanz beitragen. Man kann sich klar werden über eigene Gefühle, Gedanken und Erwartungen und über das eigene Verhalten. Man kann Rollen klären und Aufgaben verteilen, Konflikte thematisieren oder Ziele klären. Manche Probleme lassen sich recht schnell und einfach lösen, andere Themen brauchen mehr Zeit.
Eine Supervisorin oder ein Supervisor kann für eine

bestimmte Anzahl von Terminen bestellt werden. Das Treffen kann dann z.B. in der Supervisionspraxis stattfinden oder an dem Ort, an dem sich die Gruppe gewöhnlich trifft. Die Kosten von Supervision sind je nach Anbieter/in verschieden und oft Verhandlungssache. Adressen können Sie z.B. auf der Seite der
Deutschen Gesellschaft für Supervision
www.dgsv.de
oder auf der Seite der Regionalgruppe Südniedersachsen
www.dgsv-regional.de/suedniedersachsen
finden.

Elisabeth Klemens
Diplom-Supervisorin,
Spandauer Weg 35,
37085 Göttingen

Praxis:
Reinhäuser Landstraße 109
37083 Göttingen
Telefon: 0551-57908
info@elisabethklemens.de
www.elisabethklemens.de

Das Team der KIBIS

Das Team der KIBIS stellt sich vor

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

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

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

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

Wegweiser "Soziales Göttingen"

Autorin.
Sabine Ristau
Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

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

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

Sie suchen Rat?

Klar strukturiert bieten wir Ihnen mit über 900 Einträgen eine umfassende Beschreibung der sozialen Angebote in der Region und damit Unterstützung für alle Lebenslagen. Sie finden hier Adressen von Beratungsstellen, von Institutionen der Betreuung, Behandlung und Nachsorge ebenso wie Anlaufstellen für Bedürftige und Arbeitssuchende.
Der Wegweiser enthält 22 Rubriken, die nahezu jede erdenkliche Lebens- und Problemsituation abdecken:

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

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

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

Sollten Sie Ihre oder eine Ihnen bekannte Institution in unserem Wegweiser vermissen, freuen wir uns, wenn Sie uns ergänzende Vorschläge machen.

Wegweiser "Soziales Göttingen" Gedruckte Ausgabe

Die gedruckte Ausgabe ist für 5.- Euro an folgenden Stellen erhältlich:
Buchhandlungen: Hugendubel, Laura, Eulenspiegel und
Gesundheitszentrum Göttingen e.V., Albanikirchhof 4-5 und Lange Geismarstr. 82.

Impressum

Nummer 34 / 2013

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

Herausgeber

Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.
wird unterstützt vom
Land Niedersachsen, dem
Landkreis und der Stadt Göttingen
Albanikirchhof 4 / 5
37073 Göttingen
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.

Fotografien / Quellen

Alle Fotos wurden von den Selbsthilfegruppen, den Autorinnen und Autoren zur Verfügung gestellt. Wir danken herzlich dafür.
Titelbild: Ursula Ziethen-Kretzmer,
Öl auf Leinwand und Bild auf Seite 10,
www.kunstnet.de/Ziethen

Redaktion

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

Satz / Layout / Gestaltung

Thomas Markschies,
Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Druck

PRIPART
Medienproduktion GmbH & Co. KG
Nelkenwinkel 7
D-37081 Göttingen

Danksagungen

Wir bedanken uns bei der AOK, die uns bei der Ausgabe finanziell unterstützt hat. Außerdem bedanken wir uns herzlichst bei den VerfasserInnen der Beiträge, sowie allen weiteren beteiligten Personen für ihr Engagement.

AOK
Die Gesundheitskasse.

AOK
PLUSPUNKT
Mehr Leistungen

Damit haben Sie gut Lachen!

Wir zahlen zwei professionelle Zahnreinigungen*

*Die AOK Niedersachsen erstattet die Kosten bis zu 80% je Originalrechnung, max. 250 Euro je Kalenderjahr und Versicherten.

Gesundheit in besten Händen

www.aok-niedersachsen.de