

Mitteilungsblättle

Info der Selbsthilfekontaktstelle des Schwarzwald-Baar-Kreises

Fang nie an aufzuhören,
aber hör nie auf anzufangen!



In dieser Ausgabe

| | |
|---|----|
| Vorwort des Kreis-Behindertenbeauftragten | 2 |
| Veranstaltungshinweise | 2 |
| 14. Bad Dürrheimer Selbsthilfetag | 3 |
| Krise als Chance?! | 4 |
| Überrascht | 6 |
| Prominenter Gast beim jährlichen Familiengrillen | 7 |
| „Outdoor-Sommerfest“ am 16.06.12 in Gutmadingen | 8 |
| Neue Selbsthilfegruppen im SBK | 10 |
| Gesprächsgruppe Zöliakie | 11 |
| Seminarwochenende zum Thema Stressbewältigung | 12 |
| Mit der Solarfähre auf dem Bodensee | 13 |
| Veranstaltungshinweise | 14 |
| Erster Donaueschinger Stadtlauf zu Gunsten kranker Kinder | 14 |
| Selbsthilfeförderung nach § 20c SGB V | 15 |
| Impressum | 15 |
| Behindertenbeirat und -beauftragte | 16 |

Ausgabe Nr. 7



Vorwort des Kreis-Behindertenbeauftragten

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder der Selbsthilfegruppen,

seit nun fast einem Jahr, genau seit 339 Tagen habe ich das Amt des ehrenamtlichen Behindertenbeauftragten für den Landkreis Schwarzwald-Baar inne. Die Arbeit in den ersten Monaten war sehr zeitintensiv und erfahrungsreich. Das hat sich bis heute kaum geändert.

Donnerstags habe ich seit Januar von 15 bis 17 Uhr Sprechstunden im Landratsamt. Die Hilfesuchenden wenden sich persönlich, per Telefon oder Email an mich. Es erreichen mich die unterschiedlichsten Wünsche, Beschwerden und Anfragen. Sie reichen von Fragen zum Schwerbehindertenausweis über inklusive Bildung bis zur Suche nach einem Arbeitsplatz oder einer barrierefreien Wohnung.

Hinzu kommen Sitzungen im Kreistag, manchmal auch Gemeinderatssitzungen, sowie halbjährlich Sitzungen mit dem Landesbehindertenbeauftragten Herrn Weimer.

Gespräche mit politisch Verantwortlichen sind ebenso in meinem Terminkalender zu finden und bilden eine wichtige Grundlage für meine Arbeit.

Dies soll dazu beitragen, dass sich die Situation für uns Betroffene verbessert und Inklusion nicht nur ein Schlagwort ist.

Ich wünsche Ihnen Allen viel Kraft, aber auch Freude bei Ihrer Arbeit in den Selbsthilfegruppen, eine besinnliche Adventszeit, fröhliche Weihnacht und ein gutes Neues Jahr.

Ihr ehrenamtlicher Behindertenbeauftragte des Schwarzwald-Baar-Kreises
Manfred Kemter

Veranstaltungshinweise

26. Februar, 19.00 Uhr Katholisches Gemeindehaus Bräunlingen, Hüfingerstrasse
Alles geht besser, wenn man mehr geht
Referentin: Dr. Petra Mommert-Jauch, Diplom Sportlehrerin

Mittwoch, 06. März 2013, 19.30 Uhr im LRA Schwarzwald-Baar-Kreis
Neues und Bekanntes zu Alzheimer und Co
Referent: Dr. med. Eckhardt Britsch
Reihe „Gesundheit im Gespräch“

Samstag, 27. April in der Neuen Tonhalle VS-Villingen
Onkologischer Patiententag
Vorträge und Infostände
Veranstalter: Onkologischer Schwerpunkt in Kooperation mit dem Arbeitskreis Krebs



2012

Europäisches Jahr für aktives Altern und Generationen-Solidarität (*)

siehe auch S. 11, 14

Nächster Selbsthilfetag (der 15.):
Sonntag, 10. März 2013
- von 11 bis 17 Uhr in Bad Dürkheim,
Haus des Bürgers und Haus des Gastes

Messe **REHAB** in Karlsruhe
25. - 27.04. 2013

2013

Europäisches Jahr der Bürgerinnen und Bürger (*)

14. Bad Dür rheimer Selbsthilfetag

Am 24. März dieses Jahres fand in Bad Dür rheim der 14. Selbsthilfetag mit rund 500 Besuchern statt.

Mit 41 teilnehmenden Gruppen bot der Selbsthilfetag wieder eine hervorragende Plattform, um sich über das Spektrum der Selbsthilfe einen Überblick zu verschaffen.

In ihren Grußworten würdigten Landrat Karl Heim als Schirmherr und Bürgermeister Walter Klumpp die Arbeit der Selbsthilfegruppen.



Sie zeigten sich sehr zufrieden, dass diese für die ganze Region bedeutsame Veranstaltung bereits zum 14. Mal in Bad Dür rheim stattfand.

Die Arbeitsgemeinschaft aus Selbsthilfegruppen, Kur- und Bäder GmbH und Selbsthilfekontakt-

stelle hatte das Motto „Ist Selbsthilfe „jugendfrei“? - Selbsthilfegruppen in jedem Alter“ gewählt, um die Beteiligung junger Menschen an Selbsthilfegruppen zu thematisieren.

Ergebnisse einer bundesweiten Studie hatten gezeigt, dass junge Leute den Austausch über Probleme ebenso wie ältere suchen, aber dazu eher Gruppen mit Freizeitorientierung bilden.

Informationsmaterial für junge Leute wurde ausgelegt und auf die neu entwickelte Homepage der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle in Berlin (NAKOS) www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de aufmerksam gemacht.

Im Kreisgebiet sollen erste Kontakte mit den Fachhochschulen ausgebaut werden, um den Bedarf an Gruppen zu ermitteln und neue Gruppen zu unterstützen.

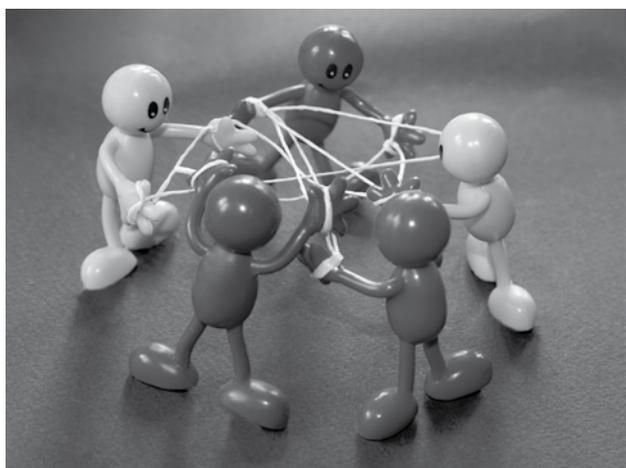
Mit dem Theaterstück „gefühl oder abgefüllt“ wurde der Bogen zum Alter geschlossen.

Das Brennpunkt-Theater zeigte im Rahmen des Projekts „Sucht im Alter“ Szenen zu Alkohol-, Tabletten-, Spiel- und Internet-Sucht.

Das Theaterstück und die angebotenen Vorträge stießen auf großes Interesse.

Nach zahlreichen Beratungsgesprächen und einem bestens organisierten Tag waren sich alle Teilnehmer einig, im folgenden Jahr wieder dabei zu sein.

(sk)



Krise als Chance?!

Mit einem undefinierten Gefühl, etwas für mich tun zu wollen, meldeten sich die Vorboten einer Krise an, die mein ganzes Leben verändern sollte.

So kam ich 1994 über einen Bekannten zu Emotions-Anonymous (Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit).

Mein erstes Meeting bei EA werde ich nie vergessen! „Hallo, ich bin der K**** und habe **** Krankheit/Störung“. Das hat mich im wahrsten Sinne des Wortes fast vom Stuhl gehauen. So offen über Gefühle und Befindlichkeiten zu sprechen, war mir bis dahin völlig unbekannt. Das musste ich erst einmal verdauen. Aber instinktiv spürte ich, dass ich hier richtig war und blieb EA 17 Jahre lang treu. Auch dass es bei EA einen spirituellen Weg außerhalb der Institution Kirche gab, (12-Schritte-Programm der EA) faszinierte mich.

Zu der Zeit arbeitete ich als Masseur und med. Bademeister, Lymphdrainage- und Ödemtherapeut in einer Klinik im Hochschwarzwald.

Ein interessanter und vielseitiger Beruf, der mir physisch und psychisch wahrscheinlich zu viel abforderte. Durch die Lymphdrainage- und Ödemtherapie behandelte ich viele Krebspatienten, deren Schicksal ich zwangsläufig mitbekam. Zudem verschlechterte sich im Laufe der Jahre durch die „Gesundheitsreformen“ mein Arbeitsverhältnis entscheidend.

1996 trat ich dann eine „Kur“ in einer psychosomatischen Klinik in Oberstdorf an. Das Behandlungskonzept hatte zum Ziel, verschüttete, oder verdrängte Gefühle aufzudecken. Hört sich vielleicht gut an, hatte aber einen entscheidenden Haken. Es nützt nichts, wenn man mit diesen Gefühlen nicht umgehen kann.

Was in der Klinik fehlte, war ein Problembewältigungskonzept. Sonst ist das Ganze kontraproduktiv! Das aber wusste ich erst Jahre später.

So garte es in meiner Seele. Denn die „Geister“, die in Oberstdorf geweckt wurden, wurde ich nicht mehr los. Die Folge dessen war, ein Jahr später, ein Zusammenbruch, der mir völlig den Boden unter den Füßen wegzog. Ich verlor meinen Arbeitsplatz. Meine damalige Beziehung hielt dieser Belastung auch nicht stand.

Mit heftigsten Panikattacken und Erschöpfungszuständen wurde ich in eine Klinik in Bad Dürkheim eingeliefert. In dem 13-wöchigen Aufenthalt vollbrachten sie ein kleines Wunder! Ich konnte mich von meinen Panikattacken dauerhaft befreien. Dafür bin ich meinen Behandlern bis heute sehr dankbar.

Es war harte Arbeit. Viele Dinge musste ich üben oder neu lernen. Oft kam ich mir vor wie ein kleiner Junge, der laufen lernen musste. Es waren u. a. die Folgen einer völlig verfehlten Erziehung in meiner Kindheit.

Als nächste Aufgabe ging es darum, mein Leben neu zu organisieren und „draußen“ wieder Fuß zu fassen. Wichtig war, mich weiter zu stabilisieren. So zog ich erst einmal in eine betreute Wohngemeinschaft nach Donaueschingen.

In meinem alten Beruf durfte ich nicht mehr arbeiten. Die Agentur für Arbeit bot mir eine Umschulung zum Mechatroniker bei einem Bildungsinstitut in Villingen an. Ich sagte zu.

Es sollte sich allerdings für mich als Verhängnis erweisen. Ohne Vorbereitung, nach ca. 30 Jahren Schulabstinenz, ohne weitere Betreuung - das war für mich zu viel. So landetet ich Ende 1999 wieder in der Klinik in Bad Dürkheim.

Den Traum von einem „vernünftigen“ Beruf wollte ich aber nicht aufgeben. Mit der vorangegangenen Erfahrung ging ich die Sache diesmal systematisch an, mit Hilfe der Deutschen Rentenversicherung. Dafür wurde ich mit der ganzen Wucht der deutschen Bürokratie konfrontiert. Es folgten: medizinisch-psychologische Gutachten,

Berufsfindungskurs, Belastungstraining, Berufsvorbereitungskurs und betreute Ausbildung in einem Berufsförderungswerk. Der Aufwand lohnte sich und endete 2005 mit dem erfolgreichen Abschluss zum Bürokaufmann.

Leider konnte ich in dem Beruf nicht „Fuß“ fassen (Auswirkungen einer Wirtschaftskrise, mit 48 Jahren zu alt für den Arbeitsmarkt?).

Viele meiner Hoffnungen wurden damit zerstört. Die Folge war, dass ich mich bis Ende 2007 dreimal in stationäre Behandlung begeben musste.

Bei den Klinikaufenthalten bekam ich dann die Auswirkungen der „Gesundheitsreformen“ zu spüren. Gerade die psychosomatischen Kliniken sind hier extrem unter Druck geraten.

Die Folge war zum einen, dass das Niveau der Therapien enorm gesunken war. Zum anderen gab und gibt es immer mehr Schwierigkeiten mit den Kostenträgern (Krankenkasse, Rentenversicherung). So musste ich z. B. einen Klinikaufenthalt nach drei Wochen abbrechen.

Nach einem letzten „verunglückten“ Klinikaufenthalt Ende 2007 war ich ziemlich verzweifelt. Denn 1997 hatte man mir gesagt, dass sich Angstproblematiken gut behandeln ließen.

Ich hatte bis jetzt viele Therapien hinter mir und alle möglichen „Kopfstände“ gemacht, um meine Situation zu verbessern. Sollten alle meine Anstrengungen umsonst gewesen sein?

Mir ging es nicht gut und ich weigerte mich, diesen Zustand als „endgültig“ zu akzeptieren.

Während der ganzen Jahre war es mein Bestreben, eine „vernünftige“ Lebensqualität zu erreichen.

In meiner Verzweiflung rief ich eines Abends die Telefonseelsorge an. Der Dame am anderen Ende der Leitung erzählte ich meine ganze Geschichte. Nachdem sie sich meine Geschichte angehört hatte, sagte sie, dass ich überlegen sollte, ob hinter allem nicht ein Posttrauma-

tisches Belastungssyndrom stecke. Damit sollte in mein Leben eine entscheidende Wende eintreten, denn der Verdacht bestätigte sich.

Fachleute auf diesem Gebiet sind allerdings äußerst rar. Nach längerem Suchen fand ich auf beinahe schon abenteuerliche Weise einen Therapieplatz. Dort fühlte ich mich zum ersten Mal richtig verstanden. Endlich stellte sich wieder Zuversicht in mein Leben ein. Mir war bis dahin nicht bekannt, dass man unbehandelte Traumata ein ganzes Leben lang ‚mitschleppen‘ kann. Der Satz ‚die Zeit heilt Wunden‘ trifft für traumatische Erlebnisse nicht zu.

Ein weiteres Ereignis sollte mein Leben völlig verändern! 2008 bekam ich Kontakt zum Buddhismus. Das positive, lebensbejahende, umsichtige Konzept dieser Religion, begeisterte mich spontan. 2009 ließ ich mich initiieren. Damit wurde ich „offiziell“ zum Buddhisten.

Mit dem Studium der buddhistischen Lehren lernte ich gleichzeitig viel über mein eigenes Wesen. Ich begann zu begreifen, wie meine Befindlichkeiten funktionieren, wie sie entstehen, welche Untiefen es gibt und wie man damit umgehen kann. So hatte mir das noch kein Psychologe begreiflich gemacht.

Mit unseren buddhistischen Lehrern, (Lamas, Rinpoches) aus Nepal und Deutschland, begegnete ich ganz außergewöhnlichen Menschen, die wirklich das darstellten, was der Buddhismus verkörpert. Im Sommer 2009 ließ ich mir von meinem Lehrer Tenga Rinpoche einen Yidam zuweisen (entspricht in etwa den Schutzpatronen der katholischen Kirche). Damit bin ich in eine spezielle Meditationspraxis eingewiesen worden, die ein lebenslanges Bündnis beinhalten soll.

Die gute Integrierbarkeit der verschiedenen Meditationsübungen in den Alltag empfinde ich

sehr positiv. Sie bewirken eine gute Festigung des Glaubens und der eigenen Integrität.

Zum ersten Mal in meinem Leben hatte ich das Gefühl, getragen, geerdet zu sein (wenn auch noch nicht dauerhaft).

Früher hatte ich oft ein Gefühl, vergleichbar eines Umherirrenden in der Wüste auf der Suche nach ... was eigentlich? Irgendwie war da immer so ein undefinierbares, umtriebigen Gefühl davon, dass etwas fehlte. Das hat sich aufgelöst!

Was ist eigentlich der Sinn des Lebens?

Eine Frage, die sich mir früher öfters stellte, die ich aber nie beantworten konnte. Diese Frage hat sich aufgelöst!

Ich glaube, jetzt ein gutes Stück zu mir selbst gefunden zu haben. Dieser Prozess ist noch nicht ganz abgeschlossen.

Dadurch, dass ich nie aufgegeben habe und für mich gekämpft habe, konnte ich einen reichen Schatz an Erfahrungen sammeln.

Diese Erfahrungen möchte ich gerne weitergeben. Ich möchte anderen Betroffenen Mut machen und dem ein oder anderem vielleicht

auch helfen, Irrwege, die ich gemacht habe, zu vermeiden.

In diesem Zusammenhang bereite ich eine Vortragsreihe mit dem Titel „Themen zur Genesung“ vor:

- Abenteuer Diagnose (emotionale Erkrankungen)
- Mein Medikament das unbekannte „Wesen“
- Physiologie der Angst (Warum Angst soviel Angst macht)
- Emotionale Erkrankungen (Einführungsvortrag)
- Genesung von emotionalen Erkrankungen (¹)
- Genesung und Spiritualität (²)
- Meditation als Therapie?
- Wie nahe stehen sich Buddhismus und Psychologie? (¹)
- Berufliche Rehabilitation
- Psychiatrische Patientenverfügung (²)

¹ in Vorbereitung

² geplant

von Bertram Muris

Überrascht

Am 22.09.2012 hatten wir unser Regionalgruppentreffen in Bühl-Vimbuch.

Informationen wurden weitergegeben; Erfahrungen ausgetauscht - dann gingen wir zum lockeren Gespräch miteinander über.

Hier überraschten uns die Gruppenmitglieder mit einem Präsentkorb und einer Karte „10 Jahre Gruppensprecher 2002 - 2012“.

Sie dankten uns für „langjährige, engagierte, liebevolle Arbeit als Sprecher“.

Wir waren erst einmal sprachlos, wir konnten nur danken; doch dann stellte sich Freude ein, über

die Anerkennung und dass wir zu dieser Regionalgruppe gehören.

Gudrun + Manfred Kemter



Prominenter Gast beim jährlichen Familiengrillen

Das Familiengrillen der MB Selbsthilfegruppe fand am Sonntag, dem 15.07.12, im Garten von Gruppensprecher Bertold Fries statt.

Wir durften einen prominenten Gast in unserer Runde begrüßen, die ehemalige Bundestagsabgeordnete und Schwerbehindertenbeauftragte Christa Lörcher.

Nach dem Motto „Bewegung, Begegnung, Beratung“ und um den Zusammenhalt der Gruppe bzw. den Kontakt zu den Familienmitgliedern zu pflegen, veranstalten wir noch jährlich zwei Wanderungen, eine Radtour, einen Kegelabend und ein Neujahrs-Essen neben unserer üblichen wöchentlichen Gymnastik für Morbus Bechterew Erkrankte im Solemar in Bad Dürkheim.

Zu unserem zweiten Motto „Bleiben Sie Lebensfroh“ spielte eines unserer Mitglieder beim Grilltag auf seiner Gitarre lustige Lieder und wir sangen dazu. An Witzen, Geschichten und Beifall wurde auch nicht gespart.

Dankesworte gab es an die Organisatoren Bertold Fries und Ute Irrgang von den Teilnehmern.

Wir betreuen Mitglieder weit über den Schwarzwald-Baar-Kreis hinaus. Selbst die aktiven Mitglieder wohnen in einem Umkreis von ca. 40 km.

Morbus Bechterew gehört zum rheumatischen Formenkreis. Unter anderem steift die Wirbelsäule durch chronische schmerzhaft Entzündungen ein. Begleiterkrankungen wie Augen- und Darmentzündungen können auch vorkommen.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Gerne geben Auskunft:

Bertold Fries (Gruppensprecher)

Tel.: (0 77 02) 23 27

und Ute Irrgang (Kassiererin/Schriftführerin)

Tel.: (0 77 21) 96 32 59

Homepage: www.ute-home.de/bechterew

Ute Irrgang



„Outdoor-Sommerfest“ am 16.06.12 in Gutmadingen

Für dieses Jahr hatten wir uns überlegt, wieder ein Projekt draußen für die ganze Familie zu organisieren und anzubieten.

Wir, das sind die Leiterinnen der Autismus-Spektrum-Selbsthilfegruppe, leiten eben nicht nur die Treffen der Gruppe, die alle zwei Monate, stattfinden. Daneben haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, jedes Jahr ein Projekt anzubieten.

Das Projekt sollte u. a. hilfreich sein bezüglich der Problematik, die wir Eltern, die betroffenen Kinder und Jugendlichen, manchmal auch die Geschwister haben, natürlich auch spannend, interessant und machbar (organisierbar).

Reiterhof/Reittherapie, Selbstbehauptungstraining für unsere Jugendlichen hatten wir in den Jahren zuvor auf dem Programm, für dieses Mal hatten wir so was wie Kletterpark o. ä. vor.

Dann hatte Frau Küster die zündende Idee:

www.hoefer-trainings.de

Dahinter steckt ein Konzept, das uns gut geeignet schien, um wenigstens mal anzufangen.

Wir hatten ja auch noch nicht „unsere Eltern“ gefragt, doch der Termin für das nächste SHG-Treffen stand an, also: gesagt - getan!!!

Herr Höfer war sofort interessiert und bereit, sich und seine Arbeit, mit seinem Team, uns vorzustellen.



Bei dem Treffen im Mai wurde die Idee konkret, denn was wir als Möglichkeiten genannt bekommen, konnte uns vollends überzeugen:

Bogenschießen, Axt- und Speerwerfen, Feuerchen machen ohne Streichholz und Feuerzeug sowie ein „Versteckspiel mit Mister X“ sollten für

uns für die gesamte Familie angeboten werden. Auch auf die Örtlichkeit, die Krähenlochhütte in Gutmadingen, konnten wir uns gleich einigen, da Herr Höfer sich dort gut auskennt.

Nachdem viele Eltern ihr Interesse an einem solchen Event bekundet und versichert hatten, dass das etwas Schönes, Spannendes für ihre Kinder und die ganze Familie wäre, konnten wir in die konkrete Planung und Organisation gehen - und das recht zügig!!!

Das würde bedeuten: Rundmail an alle SHG-Mitglieder, Anzahl der Teilnehmer feststellen, Daten zurück an Herrn Höfer, Kostenvoranschlag abwarten, ... von 13 Familien mit insgesamt knapp 50 Teilnehmern bekam ich eine Anmeldung!



Für Selbsthilfegruppen gibt es mögliche Projektfördermittel, die von den hiesigen Krankenkassen bereitgestellt werden. Wir hatten nun die Hoffnung, die „Schwenninger Krankenkasse“ für unser Projekt zu gewinnen.

Mit einem nicht geringen Betrag als Wunsch stellen wir der dortigen Mitarbeiterin, Frau Riegger, unser Projekt vor: In Stichworten beschrieben, sollten neben Spaß und Spiel eben auch wichtige Ziele von uns Eltern eine übergeordnete Rolle spielen:

- Nutzen für Menschen im Autismusspektrum - eigene Körpererfahrung; Motorik verbessern; Selbstbewusstsein stärken; Freizeitgestaltung; raus aus der eventuellen Isolation

(zu Hause, Computer); Kommunikation mit anderen.

- Nutzen für die Familie - besseres Miteinander, vor allem unter den Geschwistern; Kontakt der Eltern innerhalb der SHG ausbauen; raus aus dem Alltag

Ziel: Kennenlernen, um evtl. darauf aufbauend ein Projekt zu starten, dass

- das Selbstbewusstsein stärkt
- gegenseitiges Vertrauen vermittelt
- der Erfolg durch Kommunikation zu positiven Erfahrungen führt, die sich im Alltag auswirken

Nach meinen Eindrücken von diesem Nachmittag, den Bildern und Rückmeldungen von den Eltern wurde genau das von uns Gewünschte erfüllt - Ein kleiner Bericht über den Verlauf des Nachmittags soll das Bild vervollständigen.

Das Team von Herrn Höfer war frühzeitig vor Ort, um das Gelände zu sondieren, die Stationen geeignet zu positionieren und mit den entsprechenden Geräten einzurichten.

Als wir Eltern ab 13.30 Uhr an der Hütte ankamen, fanden gerade noch Teambesprechung und Vesperrunde zur Stärkung statt.



14.00 Uhr ging's dann endlich los! Ein paar Kinder wurden schon ungeduldig und konnten es kaum abwarten, in den Pfännchen ein Feuer zu entfachen, ...!

Nach einer gebührenden Begrüßung für Herrn Höfer und sein Team, das uns dieses Angebot mit den bereits sichtbar professionellen Vorbereitungen zu einem besonders günstigen Preis - er verzichtet auf die Hälfte seiner Einkünfte für

dieses Projekt - gemacht hat, gab es für uns eine Einführung in die Stationen.



Bevor es aber wirklich losgehen konnte, erreichte uns doch noch rechtzeitig Frau Riegger von der „Schwenninger Krankenkasse“ auf dem Gutmadinger Gelände. An dieser Stelle möchte ich ihr sehr, sehr herzlich danken, dass wir mit der Vorstellung unserer Projektideen auf so offene Ohren gestoßen sind und eine so großartige Unterstützung in Höhe von knapp 3000 € erhalten haben.

Auf die Frage, warum diese „Outdoor-Unternehmung“ in dem Maße von der „Schwenninger Krankenkasse“ unterstützt wird, gibt Frau Rieg-



ger die Antwort: „Es ist uns wichtig, Kinder dazu zu animieren, sich zu bewegen und sie dabei auch Natur erleben können. Hinzu kommt natürlich, dass es durch solch ein Event möglich wird, gerade autistische Kinder aus ihrer Isolation ein Stück weit herauszuholen.“

Wir finden weiterhin sehr bemerkenswert, dass Herr Höfer und sein Team sich wirklich toll auf die Besonderheiten unserer Kinder vorbereitet haben. Die Leiter der verschiedenen Stationen fragten immer, ob es o. k. sei, wenn sie bei Hilfestellungen und Erklärungen zu den Geräten Körperkontakt mit den Jugendlichen aufnehmen mussten. Wie Ulrich Höfer uns erzählte, hatte er sich im Internet über einen von uns empfohlenen Link Informationen geholt und ausführlich im Team darüber gesprochen.

Claudia Springsklee



Neue Selbsthilfegruppen im SBK

Alzheimer / Demenz - Unterstützte Gesprächsgruppe für Menschen mit Gedächtnisproblemen
Kontakt: Traudel Scheu, Tel. (07 71) 74 92 und Ulrike Kienzler-Nofz, Tel. (0 77 28) 64 40 50

CoDependents anonymous (CoDA)
Selbsthilfegruppe für Menschen mit der heimlichen Sucht, gebraucht zu werden/Co-Abhängigkeit
Kontakt: Tel. (0 77 21) 2 06 44 89

angeleitete Selbsthilfegruppe Depression
Kontakt: Vesna Pallasdies, Tel. (0 77 24) 44 74

Sexuelle Gewalt - Frauengruppe Lichtblick für sexuell missbrauchte Frauen
Kontakt: Monika, Tel. (0 77 44) 14 04

Aphasie - erworbene Störung der Sprache
Aphasikergruppe
Kontakt: Logopädische Praxis Jauch, Tel. (0 77 21) 42 98

Angehörige nach plötzlichem Tod
Kontakt: Günter Haufschild, Tel. (07 71) 53 77

Selbsthilfegruppe Inklusion - alle Themen rund um die UN - Behindertenrechtskonvention
Treffen: MITTENDRIN-Frühstück 1. So. im Monat
Kontakt: Wolfgang E. Mallach, Tel. (01 74) 1 84 07 06
E-Mail: WolfgangMallach@yahoo.de

Gesprächsgruppe Zöliakie - Raum Villingen-Schwenningen / Rottweil / Tuttlingen

Unsere Gruppe beschäftigt sich mit Zöliakie und weiteren Nahrungsmittelunverträglichkeiten (NMU). Sie gibt Zöliakie-Betroffenen Hilfestellung und betreut und informiert Interessierte, Ärzte, Reformhäuser und Restaurants.

Was ist Zöliakie und wie wird sie behandelt?

Die Autoimmunerkrankung Zöliakie/Sprue beruht auf einer lebenslangen Unverträglichkeit des Organismus gegenüber dem Klebereiweiß Gluten, das in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer und vielen weiteren vorkommt.

Bei Zöliakie-Betroffenen führt die Zufuhr von Gluten zu einer Entzündung in der Darmschleimhaut. Dies hat zur Folge, dass die Zotten sich zurückbilden. Durch die Verringerung der Oberfläche des Dünndarms können nicht mehr genügend Nährstoffe aufgenommen werden. So entstehen im Laufe der Erkrankung Nährstoffdefizite, die eine Reihe der Beschwerden auslösen.

Die **einzige Behandlungsmöglichkeit** ist die strikte lebenslange glutenfreie Ernährung. Selbst bei kleinsten Mengen von Gluten setzt die Schädigung erneut ein!

Symptome:

- Blässe, vorgewölbter Bauch, Wachstumsstörungen, zu geringes Körpergewicht, Eisenmangel
- Blähungen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Erbrechen, Durchfall

Diagnostik:

Ein wichtiger Hinweis auf Zöliakie kann ein Bluttest auf entsprechende Antikörper sein.

Die endgültige Absicherung der Diagnose erfolgt durch eine Dünndarmbiopsie.

Für alle Interessierten bieten wir folgende **Anlaufstellen:**

- Stammtisch für Betroffene und Interessierte mit Erfahrungsaustausch und verschiedensten Diskussionen rund ums Thema
Nächstes Treffen am 01.02.2013
in der Weinstube Grimm
Oberamteigasse 5, 78628 Rottweil
ab 19:30 Uhr
- Weitere Treffen auf Anfrage bei Kathrin Kaltenbach
- Telefonische und persönliche Hilfestellung für Neudiagnostizierte und Fragen jeder Art

Kontakt:

Kathrin Kaltenbach

Telefon (0 77 24) 91 89 86

Email kathrin.kaltenbach@t-online.de

Weitere Infos:

de.wikipedia.org/wiki/Zöliakie

www.dzg-online.de/



**Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.**

Seminarwochenende zum Thema Stressbewältigung

Freizeit- und Seminarwochenende zum Thema Stressbewältigung für die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Akustikus Neurinom

Gern folgten die 12 Teilnehmer der Einladung von Traudi Hörburger in die Ferienregion „Bayrischer Wald“ nach Niederaltaich.

Unter dem Motto: „Eigene Kräfte stärken“ führte uns Claudia Kraus (Präventologin und Gesundheitscoach) kompetent und einfühlsam durch ein ausgewogenes Programm.

Wer kennt ihn nicht, den Stress

in Schule, Beruf, Alltag, Familie, Freizeit usw.

In einem fein abgestimmten Mix aus Theorie, Entspannungstraining, praktischen Übungen und Gruppenarbeit durften wir Angebote kennenlernen, eigene Stress-Strategien für unsere innere Balance finden.

Wie fühlt sich mein persönlicher Stress an?

Äußert er sich in Herzklopfen, Globusgefühl, ansteigendem Blutdruck, Hektik, Aggression, Hilflosigkeit, körperlichen Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Depression usw.? Wir alle wissen Stress, in Verbindung mit eigenen Stressverstärkern, führt zu vegetativen Beschwerden. Dauerstress (unser Hamster-rad) erhöht den Adrenalin- und Cortisolspiegel im Blut und kann zum „burn out“ führen.

Welche Form der Stressbewältigung hilft mir?

Es gibt 143 Möglichkeiten, eine Stresssituation anders anzugehen: Körperhaltung, innere Einstellung, positive innere Bilder, verschiedene Entspannungsmethoden, progressive Muskelentspannung als Schnellübung, Körperwahrnehmung, Einbau bewusster Ruhephasen, Zeitdruck herausnehmen, sich Zeit lassen für Entscheidungen, „nein“ sagen lernen, Kritik nicht persönlich nehmen, Haltung ändern, Gelassenheit trainieren usw.

Welche Stressverstärker stellen sich in meiner Stress-Situation zusätzlich ein?

- Schlechtes Gewissen (eigentlich sollte ich helfen, obwohl ich müde bin)
- Mein Wunsch - es allen recht zu machen
- Mein Wunsch - von allen geliebt zu werden
- Mein Wunsch - nach Lob und Anerkennung

Wir lernten die Stressampel kennen mit ihren drei Ebenen:

Stressor - Motiv - Haltung.

Hier können unsere persönlichen Lösungsansätze stattfinden.

Nun haben wir die Chance, die aufgezeigten unterschiedlichen Werkzeuge und Strategien im Alltag zu testen und zu trainieren.

Viel Erfolg!

Ich hoffe, ich konnte einige von Euch neugierig machen und motivieren, beim nächsten Freizeit- und Seminarwochenende teilzunehmen.

Die Organisation war perfekt, das Essen reichhaltig und lecker, die gemeinsamen Abende gemütlich, die Stimmung und Unterhaltung freundschaftlich und der lange Spaziergang entlang der Donau richtig erholsam.

Ich freue mich heute schon auf ein Wiedersehen und ein neues interessantes Thema.

Ursula Oder

Weitere Infos:

Vereinigung Akustikus Neurinom

www.akustikus.de



Interessengemeinschaft Akustikus Neurinom

www.akustikusneurinom.info

Mit der Solarfähre auf dem Bodensee

In einem Gruppentreffen wurde die Idee geboren, mal einen Ausflug mit der Solarfähre auf dem Bodensee zu organisieren.

Was ist die Solarfähre?

Erste Recherchen im Internet ergaben auf www.solarfaehre.de: Die HELIO - als das größte Solar-schiff auf dem Bodensee und nahezu geräuschlos, ist das ideale Schiff für Führungen entlang der Naturschutzgebiete Wollmatinger Ried, Mettnau oder Aachmündung.

Im Juli besichtigten wir das Schiff an seinem Liegeplatz Radolfzell-Mettnau, überzeugten uns von seiner „Rollstuhltauglichkeit“ und tätigten notwendige Absprachen mit dem Betreiber.



der Fähre eine 1-stündige Fahrt auf dem Untersee entlang der Insel Reichenau zu unternehmen.

Nach dieser Fahrt mit interessanten Erläuterungen des Bootsführers zum Bodensee, der Reichenau und den Naturschutzgebieten ließen wir den Nachmittag im nahegelegenen (50m)



Hier folgender Hinweis:

Für Selbsthilfegruppen/gemeinnützige Vereine gibt es ermäßigte Tarife (1 h Fahrt zu 180 € statt 270 €), max. können 48 Personen mitfahren, Versorgung ist an Bord oder kann selbst organisiert werden, Toilette ist auch da.

Als Termin der Fahrt wurde der 08.09. vereinbart, schönes Wetter wurde ganz oben bestellt.

Und so traf sich unsere SHG (leider nur 17 Personen) an einem wundervollen Samstag an der Anlegestelle, um mit

Restaurant Strandcafe Mettnau ausklingen.

Eckhard Stemmler

Nähere Infos auf www.solarfaehre.de



Veranstaltungshinweise

Donnerstag, 17. Januar 2013, 19.30 Uhr im Landratsamt, VS-Villingen, Sitzungssaal

Kinder psychisch erkrankter Eltern

Wenn Vater oder Mutter psychisch stark belastet oder erkrankt ist, betrifft dies immer die ganze Familie. Besonders für die Kinder ist die Situation oft verunsichernd, weil sie das Verhalten des betroffenen Elternteils nur schwer einordnen können.

Frau Dr. Brenneisen-Kubon und Herr Warrlich, Ärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie, sowie Frau Klumpe-Burghardt und Frau Schwarz, Sozialpädagoginnen im Caritasverband, zeigen in ihrem Vortrag die Situation von Kindern und Eltern auf und erläutern die Hilfsangebote für betroffene Familien im Schwarzwald-Baar Kreis.

Mittwoch, 6. März 2013, 20.00 Uhr, Diakonisches Werk, Wehrstr. 4, VS-Villingen

„Inklusion - Chancen und Risiken“

Referent: Oswin Frieb, langjähriger Schulleiter der Sonderschule für geistig behinderte Menschen - Veranstalter: Netzwerk Elternforum

Dienstag, 19. Februar 2013, 19.00 Uhr im Landratsamt, VS-Villingen, Sitzungssaal

Bis in die dritte Generation ? (Leben wir in den Strukturen unserer Eltern/Großeltern?)

- Wie sind wir (wie ist unsere Generation) groß geworden?
- In welcher überwiegenden IDEOLOGIE sind wir ‚damals‘ erzogen worden?
- Leitende WERTE und Verstöße gegen die Werte der vorherigen Generation
- Kann man sich aus seiner „Familien-Geschichte“ befreien?

Referenten: Prof. Dr. Knud Eike Buchmann, Dipl. Psychologe und Dr. med. Bernhard Mäulen, Arzt f. Psychiatrie und Psychotherapie

Erster Donaueschinger Stadtlauf zu Gunsten kranker Kinder

Am 11. August 2012 veranstaltete der Lauftreff Pfohren zusammen mit der Mukoviszidose-Selbsthilfegruppe Schwarzwald-Baar-Heuberg einen Schutzengellauf.

Für die Idee, mit Spaß an der Bewegung etwas Gutes zu tun, konnten über 600 Läufer gewonnen werden. 6033 gelaufene Runden kamen so zusammen, für die die Sparkasse Schwarzwald-Baar jeweils 1 Euro, aufgerundet schlussendlich 7.000 Euro an die Mukoviszidose Hilfe spendete. Mit der großen Resonanz durch Lauforganisationen, Gruppierungen von Firmen und Vereinen, Einzelpersonen und auch ganze Familien hatte niemand gerechnet.

Auf dem Bild der Behindertenbeauftragte Manfred Kemter, der auch 10 Runden beisteuerte.



Selbsthilfeförderung nach § 20c SGB V

Nur noch einmal jährlich ist Antragsstellung auf Pauschalförderung möglich.

Nachdem es in Baden-Württemberg bisher die Möglichkeit gab, zu zwei Terminen im Jahr Fördermittel bei den Krankenkassen zu beantragen, gibt es hier ab 2013 eine Änderung:

Der Vergabeausschuss Selbsthilfeförderung hat entschieden, dass es ab 2013 auf Landes- und Ortsebene keine zweite Vergaberunde mehr geben wird. Im Herbst waren bisher so wenige Anträge gestellt worden, dass das Verfahren zu

aufwendig sei und man sich somit an die bundesweite Praxis anpassen würde.

Bitte beachten:

Stellen Sie Ihre Anträge auf regionaler Ebene auf Pauschalförderung bis zum 31. März 2013!

Wie bisher sind die Anträge auf kassenindividuelle Mittel für Projekte bei den einzelnen Kassen jederzeit möglich.

Fragen beantwortet Ihnen gerne die Selbsthilfekontaktstelle.



Frohe Weihnachten und ein gutes Neues Jahr, und dass Sie an den Feiertagen Zeit für Entspannung finden,
das wünschen Ihnen
Stefanie Kaiser und Regina Büntjen
aus dem Gesundheitsamt

Impressum

Mitteilungsblättle - 10. Jahrgang -

Herausgeber:

Selbsthilfekontaktstelle
Landratsamt/Gesundheitsamt
Schwarzwald-Baar-Kreis
Schwenninger Straße 2
78048 Villingen-Schwenningen
Telefon (0 77 21) 9 13 71 65
Fax (0 77 21) 9 13 89 18
E-Mail s.kaiser@lrasbk.de
Internet www.schwarzwald-baar-kreis.de

Redaktion:

Stefanie Kaiser (sk)
(s.kaiser@lrasbk.de)

Layout, Satz:

Eckhard Stemmler (ers)
(erstemmler@ataxie.de)
In der Breite 3, 78606 Seitingen
Telefon (0 74 64) 52 90 81

Auflage: 700 Exemplare

Druck: Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis

Die Weiterverwendung in anderen Publikationen ist nur mit Zustimmung des Herausgebers zulässig.

Durch die Annahme eines Manuskripts erwirbt der Herausgeber das ausschließliche Recht zur Veröffentlichung (Print/Internet).

Die Redaktion behält sich ausdrücklich das Recht vor, eingegangene Manuskripte redaktionell zu bearbeiten, zu kürzen oder zu kommentieren. Die veröffentlichten Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Für namentlich gezeichnete Artikel sind die jeweiligen Gruppen bzw. die Verfasser verantwortlich.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird nicht gehaftet; Manuskripte und Fotos werden nicht zurückgesandt. Die im **Mitteilungsblättle** veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben ausdrücklich vorbehalten.

© Selbsthilfekontaktstelle des Schwarzwald-Baar-Kreises

© Selbsthilfekontaktstelle des Schwarzwald-Baar-Kreises

Nächster Redaktionsschluss: 31.03.2013

Behindertenbeauftragter Schwarzwald-Baar-Kreis und Donaueschingen
 Manfred Kemter
 Tel. (07 71) 8 96 61 09
Behindertenbeauftragter@Lrasbk.de



Edith Ballard
 78050 Villingen-Schwenningen
 Tel. (0 77 21) 82 21 80
edith.ballard@villingen-schwenningen.de



Behindertenbeirat BV Selbsthilfe Körperbehinderter - Bereich Schwarzwald-Baar
 Brunhilde Labor
 Tel. (0 77 21) 5 71 69
brunhilde.labor@web.de



Reinhard Mündel
 78112 St. Georgen
 Tel. (0 77 24) 41 10
Reinhardmuendel@online.de



Gudrun Högemann
 Tel. (0 77 21) 7 23 23
gudi.vs@gmx.de



Gerhard Fehrenbach
 78120 Furtwangen
 Tel. (0 77 23) 5 00 35
gerhard-fehrenbach@t-online.de

Inge Fromme
Blinden- und Sehbehindertenverein Tel. (0 77 21) 8 78 73 11



Rüdiger Stern
 78078 Niedereschach
 Tel. (0 77 28) 71 76



Hannelore Radigk
 78052 Pfaffenweiler
 Tel. (077 21) 2 81 76
radigk@vs-pfaffenweiler.de



Peter Müller
78183 Hüfingen
 Tel. (0 77 21) 92 31 10 und
 Tel. (07 71) 6 51 56
p.w.mueller1@gmx.de



Lothar Schiffhauer
 78050 Villingen-Schwenningen
 Tel. (077 21) 5 31 93
lothar.schiffhauer@t-online.de



Stephanie Engesser
78199 Bräunlingen
 Tel. (07 71) 603-139
Stephanie.Engesser@braeunlingen.de



Harald Holzmann
 78052 Villingen-Schwenningen
 Tel. (077 21) 40 44 15
holzmannvs@aol.com



Mathilde Gleichauf
78176 Blumberg
 Tel. (0 77 02) 36 40
Behindertenbeauftragte@stadt-blumberg.de



Behindertenbeauftragte in den Kreisgemeinden
Christel Schmidt
78126 Königfeld
 Tel. (0 77 25) 77 46 *vdk.schmidt@architekturwebdesign.de*



Corinna Grimm
78083 Dauchingen - Bürgerverein
 (0 77 21) 9 13 72 61 (g)
 (0 77 20) 6 76 84 (pr)
h.c.grimm@t-online.de



Peter Lang
78147 Vöhrenbach
 Tel. (0 77 27) 4 96
Peter-Karl.Lang@t-online.de



Inge Wenzler
78609 Tuningen
 über Rathaus Tel. (0 74 64) 9 86 10
Behindertenbeauftragte-tuningens@web.de

