

unterstützt so gut es ging, bis er irgendwann bemerkte, dass er selber – wie er sagt – „dabei auf der Strecke geblieben“ ist. Erst im Gespräch mit anderen Angehörigen kann er ausdrücken, was er sich in der Familie nie zu sagen traute: „Alles drehte sich nur noch um meine Frau. Jeder fragte, wie es ihr geht. Jeder nahm Anteil an ihrem Schicksal. Niemand interessierte sich dafür, wie es in mir aussah. Meine Ängste, meine Hilflosigkeit, meine Schuldgefühle, auch meine wachsende Aggressivität gegenüber meiner Frau – das wollte niemand hören und ich selbst habe mich dafür geschämt“.

Erst in der Gruppe für Angehörige konnte Bernd offen über seine Gefühle sprechen und traf auf Menschen, die ihm zuhörten, ihn nicht verurteilten, sondern Verständnis hatten. „Es war wie eine Befreiung“, sagt er rückblickend und ist immer noch glücklich, dass er sich der Angehörigen-Gruppe angeschlossen und damit etwas ‚ganz für sich‘ getan hat. Die Krankheit seiner Frau bestimmt nach wie vor auch sein Leben. Vieles, was sie gemeinsam geplant hatten, geht nicht mehr und die Gefühle von Hilflosigkeit und Angst vor der Zukunft sind geblieben. Aber er hat einen Kreis von Menschen gefunden, mit denen er darüber sprechen kann, wenn er es möchte. Inzwischen ist ihm aber ebenso wichtig, dass in seiner Gruppe auch viel gelacht wird und eine entspannte und lockere Atmosphäre herrscht. „Ich erlaube mir, auch wieder Spaß zu haben – ohne schlechtes Gewissen und ohne Schuldgefühle“, sagt Bernd, und wenn man ihn und seine Frau zusammen sieht, merkt man, wie froh beide darüber sind.

## Ratschläge für Angehörige von Depressionserkrankten

Für Angehörige von Depressionserkrankten hat die Stiftung Deutsche Depressionshilfe einige Tipps herausgegeben, die im Umgang mit Erkrankten hilfreich sein können.

### • Akzeptieren Sie die Depression als Erkrankung!

Die Krankheit Depression kann einen Menschen völlig verändern. So ist es zum Beispiel möglich, dass Ihr früher lebenslustiger Partner auf einmal schwunglos wird, an Schuldgefühlen, innerer Leere und Hoffnungslosigkeit leidet. In ihrer Hilflosigkeit gegenüber der Depression entwickeln Angehörige oft selbst Schuldgefühle oder gar Ärger über die Erkrankten. Hält die depressive Phase länger an, können sich auch bei den Angehörigen Überlastung und Erschöpfung einstellen, weil sie dem Patienten eine Vielzahl alltäglicher Aufgaben abnehmen müssen. Selbsthilfegruppen für Angehörige können für die betroffenen Familienmitglieder eine wichtige Hilfe sein.

• **Ziehen Sie den Arzt zu Rate!** Wie bei allen schweren Krankheiten sollten Sie so schnell wie möglich ärztlichen Rat einholen. Ergreifen Sie die Initiative und vereinbaren Sie für den Kranken einen Arzttermin. Da depressive Menschen häufig die Schuld für ihr Befinden bei sich selbst suchen und nicht an eine Erkrankung denken, halten sie einen Arztbesuch oft nicht für nötig. Auch fehlt vielen Depressiven die Kraft, sich zu einem Arztbesuch aufzuraffen. Daher ist die Unterstützung der Angehörigen oft sehr wichtig.

• **Bleiben Sie geduldig!** Viele Depressive äußern Klagen und Verzweiflung, oft ziehen sie sich auch von ihrer Umwelt zurück. Zeigen Sie Geduld mit dem Patienten; erinnern

Sie ihn stets daran, dass die Depression eine Erkrankung ist, die vorübergeht und sich gut behandeln lässt. Versuchen Sie nicht, den Erkrankten von der Grundlosigkeit seiner Schuldgefühle zu überzeugen. Lassen Sie sich nicht auf Streit darüber ein, ob seine negative Sichtweise „objektiv“ gerechtfertigt sei oder nicht. Beides wird keinen Erfolg bringen. Wenden Sie sich nicht von Ihrem erkrankten Angehörigen ab, auch wenn er Ihnen noch so abweisend erscheint.

• **Überfordern Sie sich nicht!** Ist ein Patient über Monate hinweg depressiv, belastet die Krankheit sicher auch Sie als Angehörigen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Grenzen Ihrer Belastbarkeit kennen und Ihre eigenen Interessen nicht aus den Augen verlieren. Tun Sie sich öfter etwas Gutes, pflegen Sie die Kontakte im Freundeskreis. Bauen Sie zu Ihrer Unterstützung ein Netzwerk von Freunden und Bekannten auf oder organisieren Sie sich auf andere Weise Hilfe.

• **Seien Sie zurückhaltend mit gut gemeinten Ratschlägen!** Es hat keinen Sinn, einem depressiven Menschen zu raten, abzuschalten und für ein paar Tage zu verreisen, denn eine fremde Umgebung verstört den Patienten meist zusätzlich. Raten Sie dem Depressiven auch nicht, „sich zusammenzunehmen“ - ein depressiver Mensch kann diese Forderung nicht erfüllen. Dieser Ratschlag verstärkt möglicherweise sogar seine Schuldgefühle. Gleiches gilt für Versuche der Aufmunterung. Dagegen sollten Sie Ihren Angehörigen immer dann unterstützen, wenn er Eigeninitiative zeigt.

## Veranstaltungen von Februar bis Mai 2016

(Nähere Informationen zu allen Veranstaltungen in der KoBS erfahren Sie telefonisch unter 05931.14000 oder im Internet unter [www.selbsthilfe-emsland.de](http://www.selbsthilfe-emsland.de))

**17.03.2016, 19.00 – 21.00 Uhr**  
**Gesundheit beginnt im Kopf.**  
 Gesamttreffen mit Vortrag.  
 Referentin: Mentalcoach Anne Janssen, Aurich.

**23.04.2016, 10.00 – 16.00 Uhr**  
**„Alles unter einen Hut, wie geht das?“.**  
 Tagesseminar zum Umgang mit unterschiedlichen Wünschen und Erwartungen in der Selbsthilfe.  
 Referentin: Sozialpädagogin Daniela Hirt, Oldenburg.  
 Anmeldung in der KoBS erforderlich.  
 Begrenzte Teilnehmerzahl.

**28.04.2016, 19.30 – 21.30 Uhr**  
**Mein Darm spielt verrückt.**  
 Gesamttreffen mit Vortrag.  
 Referentin: Heilpraktikerin Christina Bülow-Sartori.

**03./04.05.2016,**  
**Beginn: 03.05. um 14.00 Uhr**  
**Ende: 04.05. um ca. 16.00 Uhr**  
**„Nichts bleibt wie es ist“**  
 – Seminar im Kloster Frenswegen zum kreativen Umgang mit Veränderungen.  
 Referentin: Gesangspädagogin Alexandra Pook.  
 Anmeldung in der KoBS erforderlich.  
 Begrenzte Teilnehmerzahl

## Neue Gruppen

(Gründung im letzten halben Jahr oder innerhalb der nächsten Wochen)

### Meppen: Gruppe für Angehörige von Depressionserkrankten

Die Gruppe trifft sich seit September 2015 regelmäßig einmal pro Monat. Weitere Angehörige sind jederzeit herzlich willkommen.  
 Informationen: KoBS  
 Telefon: 05931.14000

### Meppen: Diabetes

Die Diabetes-Gruppe trifft sich seit September 2015 regelmäßig einmal pro Monat. Betroffene sind herzlich willkommen.  
 Informationen: KoBS  
 Telefon: 05931.14000

### Meppen: Gruppe für Angehörige von Demenzerkrankten

Im März 2016 soll die Gruppe für Angehörige von Demenzerkrankten starten. Die Treffen sollen einmal pro Monat in entspannter und vertrauter Atmosphäre stattfinden und den Angehörigen die Möglichkeit bieten, über alles zu sprechen, was sie bewegt.  
 Informationen: KoBS  
 Telefon: 05931.14000

### Meppen: Gruppe für Jugendliche und junge Erwachsene aus Alkoholfamilien

Im Oktober 2015 hat sich diese Gruppe gegründet für junge Menschen ab 18 Jahren, die mit einem alkoholabhängigen Elternteil zusammenleben bzw. gelebt haben. Die kleine Gruppe

## Impressum

### KoBS kompakt Informationen rund um die Selbsthilfe

Herausgeber:  
 V.i.S.d.P: Ingrid Dülm

Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (KoBS),  
 Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V.;  
 Kreisverband Emsland

Lingener Str. 13  
 49716 Meppen  
 Tel.: 0 59 31.1 40 00  
 Fax: 0 59 31.1 22 80  
[kontakt@selbsthilfe-emsland.de](mailto:kontakt@selbsthilfe-emsland.de)  
[www.selbsthilfe-emsland.de](http://www.selbsthilfe-emsland.de)

# KoBS kompakt

## Informationen rund um die Selbsthilfe

### Schwerpunkt dieser Ausgabe: Angehörige



### weitere Themen dieser Ausgabe:

**In-Gang-Setzer** – Neu: In-Gang-Setzer als Unterstützer bestehender Gruppen

**In eigener Sache** – Veränderungen in der KoBS

**Veranstaltungskalender** – Termine von Februar bis Mai

**Selbsthilfegruppen** – Übersicht neuer Gruppen



## Vorwort

Liebe Leserinnen.  
Liebe Leser.



Sie wirken am Rande, sorgen dafür, dass Strukturen z.B. in der Familie erhalten bleiben, übernehmen Aufgaben, stellen eigene Bedürfnisse zurück – und fühlen sich oft sehr allein gelassen mit dem schweren Paket von Verantwortung, Belastung und Sorge auf ihren Schultern:

### die Rede ist von Angehörigen.

Sie sind diejenigen, die von einer Krankheit nicht direkt betroffen sind, aber oft leiden sie nicht weniger als die Betroffenen selbst. Selbsthilfe bietet auch Angehörigen die Möglichkeit, etwas für sich zu tun. Sie finden in der Gruppe andere, die in ähnlicher Situation sind, können offen reden und erfahren durch die Gruppe Entlastung und Unterstützung.

Ob bei psychischen Erkrankungen, Demenz, mobbing oder in der Pflege – die Zahl der Angehörigengruppen steigt. Deshalb beschäftigen wir uns in dieser 5. Ausgabe von KoBS kompakt schwerpunktmäßig mit diesem Thema.

Die Selbsthilfe-Zeitung wird wieder in Apotheken, Arztpraxen und öffentlichen Einrichtungen zum Mitnehmen ausliegen. Auch in unserem Büro in der Lingener Straße 13 in Meppen halten wir ausreichend Exemplare für Sie bereit.

Ingrid Dülm  
Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle (KoBS)  
kontakt@selbsthilfe-emsland.de  
www.selbsthilfe-emsland.de

## Angehörige

### Auch Angehörige benötigen Unterstützung

#### Nadine, Ende 30 und aktiv in einer Angehörigengruppe

„Meine Mutter war alkoholabhängig, seit ich mich erinnern kann“. Nadine ist die älteste Tochter und lernt schon früh, Verantwortung zu übernehmen. Sie sorgt dafür, dass ihre Mutter abends rechtzeitig schlafen geht, weckt sie morgens, damit sie pünktlich zur Arbeit kommt, macht das Frühstück für ihre Geschwister, räumt leere Flaschen weg und tut alles, damit das Leben in der Familie zumindest äußerlich störungsfrei weiterläuft. „Alles drehte sich bei uns um das Thema Alkohol“, sagt sie heute. Es sind vor allem die zwei Gesichter ihrer Mutter, die sie als Kind in emotionale Wechselbäder stürzen. Auf der einen Seite die liebevolle, zugewandte Mutter, der sie alles erzählen kann und die Anteil nimmt an ihrem Leben. Auf der anderen Seite die Frau, die hässlich und gemein ist, vor der sie sich ekelt und die sie in ihrer Verzweiflung beschimpft und beleidigt. Nadine hat zwar noch Geschwister, aber über die Alkoholerkrankung ihrer Mutter reden sie nicht miteinander.

Jeder versucht auf seine Weise, in der Situation „zu überleben“. Auch der Vater ist keine Hilfe, sondern mit der Situation komplett überfordert und eher noch zusätzliche Belastung.

Es dauert viele Jahre, bis Nadine beginnt, sich mit Co-Abhängigkeit auseinanderzusetzen und an sich zu arbeiten. Sie merkt irgendwann, dass sie, die mittlerweile ein Studium begonnen hat, auf dem besten Weg ist, die Geschichte ihrer Mutter zu wiederholen. Ihr Privatleben ist chaotisch, Beziehungen funktionieren nicht, im Studium kommt sie nicht weiter ... schließlich wird ihr klar, dass sie es alleine nicht schaffen wird und Hilfe braucht. Eine

Erkenntnis, die bei ihrer Mutter erst nach vielen Alkoholjahren, mehreren Therapieversuchen und ebenso vielen Rückfällen wächst.

Bei Nadine kommt es soweit nicht. Sie zieht rechtzeitig die Reißleine und findet Menschen, die ihr zuhören, die für sie da sind und die ihr Mut machen, sich von ihrer Mutter abzugrenzen und ihr eigenes Leben in die Hand zu nehmen. „Es ist nicht so leicht, sich selbst wichtig zu nehmen, mit den eigenen Schuldgefühlen zurecht zu kommen und sich aus der Verantwortung, die das ganze Leben bestimmt hat, zu lösen“, sagt Nadine rückblickend. Aber sie hat es geschafft. Inzwischen ist auch ihre Mutter seit vielen Jahren trocken und kann heute im Kontakt mit ihrer Tochter ihre liebevolle Seite leben.

Nadine ist noch heute Teil einer Selbsthilfegruppe für Angehörige. Sie weiß, wie wichtig Unterstützung und Zuspruch von Menschen ist, die Ähnliches erlebt haben. Deshalb hört sie denen zu, die noch ganz am Anfang ihres Weges stehen, nimmt Anteil und gibt Erfahrungen weiter. „Lebenslang bleibt man Kind einer alkoholkranken Mutter, auch wenn wir beide inzwischen unser eigenes, voneinander unabhängiges Leben führen“ sagt Nadine auch mit Blick auf ihre jüngeren Geschwister, die vieles von dem, was Nadine schon bewältigt hat, noch vor sich haben.

#### Bernd, Mitte 50 und ebenfalls aktiv in einer Angehörigengruppe

„Am schlimmsten ist die eigene Hilflosigkeit“, sagt Bernd, dessen Frau vor einigen Jahren schwer erkrankte. Sie hat ihre Krankheit von Anfang an beherzt angenommen und um ihre Genesung gekämpft. Bernd hat sie

## Rückblick

### Gesundheitstag „... mit allen Sinnen“ - November 2015



Unter dem Motto „... mit allen Sinnen“ stand der Gesundheitstag der Selbsthilfe, der in diesem Jahr schon zum dritten Mal im Jugendgästehaus in Meppen stattfand.

Ziel dieser Veranstaltung ist es, zur Ruhe zu kommen, sich auf sich selbst zu besinnen und Kraft zu tanken vor Beginn der dunklen Jahreszeit und der großen Weihnachtsektik.

Die 35 Teilnehmerinnen und Teilneh-

mer konnten zwischen drei Workshops wählen. Da die Workshops vom Vormittag, am Nachmittag wiederholt wurden, hatte jeder die Möglichkeit, zwei unterschiedliche Themen kennenzulernen.

Im Workshop von Johanna Krumming es allgemein um Sinneserfahrung und um die unterschiedlichen Formen der Wahrnehmung. Der Einsatz von Klangschalen, Handmassagen mit ätherischen Ölen und Klangreisen mit Progressiver Muskelentspannung bildeten den Rahmen.

Klaus Funck stellte den Teilnehmern verschiedene Meditationstechniken vor. Seine angeleiteten Sitz- und Liegemeditationen boten Anfängern erste Eindrücke und enthielten viele

Tipps für die praktische Anwendung zu Hause.

Der Workshop von Gizella Lenze widmete sich dem Thema Rhythmus und Bewegung.

Trommeln auf Pezzi-Bällen, freie Bewegungen nach einfachen Rhythmen und Tanz mit unkomplizierten Schrittfolgen begeisterten die Gruppe und sorgten für viel Spaß und Lebendigkeit.

Dass die Veranstaltung wieder ein voller Erfolg war, zeigen die Anfragen und Kommentare, die bereits kurz nach dem Gesundheitstag bei mir eingingen: „Was gibt es im nächsten Jahr ...“ und „... wir sind in jedem Fall wieder dabei“.

### Weihnachtstreffen in Papenburg



Auch das Weihnachtstreffen in Papenburg hat inzwischen Tradition. Mehr als 60 Aktive aus den Selbsthilfegruppen des Emslandes trafen sich im Bürgerzentrum bei Kaffee und Kuchen, um das Jahr festlich ausklingen zu lassen. Für einen Höhepunkt des Nachmittags sorgte die Kinder-Gitarrengruppe, die mit viel Begeisterung alte und neue Weihnachtslieder spielte und die Anwesenden zum Mitsingen motivierte.

Guntram Dubke berichtete anschließend über die Geschichte der alten Glashütte in Papenburg. Viele der Anwesenden erinnerten sich noch gut an Erzählungen ihrer Eltern oder Großeltern, die zum Teil selbst noch in der Glashütte aktiv waren.

Gläser aller Art, Getränkeflaschen, Glasgefäße für Medizin und Parfümeriebedarf wurden in Papenburg hergestellt, und da die Glasbläser in den

Pausen für den Eigenbedarf produzieren durften, entstanden zahlreiche kleine Kunstwerke, von denen Herr Dubke einige zur Ansicht mitgebracht hatte. Ein interessanter und anschaulicher Vortrag.

Der „Jahresrückblick in Bildern“ von Ingrid Dülm rief allen noch einmal eindrücklich die Feste, Veranstaltungen und Seminare der Selbsthilfe ins Gedächtnis. Egal, ob das Frühlingsfest im Kossehof, das Seminar zum Thema „Stimme“ im Kloster Frenswegen oder der Hinweis auf die elf neu gegründeten Gruppen: all dies ein Zeichen dafür, wie lebendig und vielfältig sich die Selbsthilfe im Emsland auch im Jahr 2015 präsentiert hat.

## Selbsthilfegruppen

### Neu: In-Gang-Setzer als Unterstützer bestehender Gruppen



Bisher wurden In-Gang-Setzer eingesetzt, um neu gegründeten Selbsthilfegruppen den Start zu erleichtern und mitzuhelfen, dass die Gruppe zusammenwächst. Es hat sich gezeigt, dass dieses Projekt ein echtes „Erfolgsmodell“ ist, und so stand bei allen Projektbeteiligten schon bald die Frage im Raum, ob diese Art der Unterstützung nicht auch für bestehende Gruppen hilfreich sein könnte. Jetzt wurde das Konzept erweitert, so dass zukünftig auch bestehende Gruppen von In-Gang-Setzungen profitieren können.

Eine In-Gang-Setzung für bestehende

Gruppen ist eine geeignete Unterstützung, wenn z.B.

- Gruppenregeln nicht (mehr) von allen eingehalten werden
- im Gruppengespräch oft der gemeinsame rote Faden verloren geht
- Aufgaben nicht (mehr) von allen oder mehreren übernommen werden
- Methoden für die Gestaltung der Gruppentreffen vermittelt werden sollen
- Die Gruppe „frischen Wind“ benötigt und sich neue Themen erschließen will.

An zwei Wochenenden im Oktober/November 2015 trafen sich in Meppen 10 erfahrene In-Gang-SetzerInnen aus den Kontaktstellen Osnabrück, Steinfurt und dem Emsland mit der Referentin Renate Linn aus Paderborn (Foto ganz links), um sich mit den besonderen Aufgaben und Herausforderungen auseinanderzusetzen, die die Begleitung bestehender Gruppen mit sich bringt.

Für Gruppen, die die Unterstützung durch eine In-Gang-Setzung für sich in Erwägung ziehen, geht der Weg immer über eine Anfrage in der Kontaktstelle. Dort erhalten die Gruppen weitere Informationen über die Voraussetzungen, den Ablauf und den Umfang der In-Gang-Setzung.

Melden Sie sich, wenn Sie Interesse haben! Unsere In-Gang-Setzer-Gruppe im Emsland wartet gespannt auf Ihre Anfragen.



### In eigener Sache: Veränderungen in der KoBS

Ab 2016 erhöhen sich die Fördermittel für Personal- und Sachkosten in den Kontaktstellen deutlich. Das hat auch Auswirkungen auf die Kontaktstelle im Emsland. Wir werden eine weitere Personalstelle mit voraussichtlich 20 Wochenstunden einrichten und suchen neue Räumlichkeiten, in denen sowohl die Büros Platz finden als auch mehrere Gruppen- und Seminarräume den Selbsthilfegruppen zur Verfügung gestellt werden können.

Ein Selbsthilfezentrum in Meppen, in dem sich alles zum Thema „Selbsthilfe“ unter einem Dach befindet: die Beratungsstelle gut erreichbar und mit erweiterten Öffnungszeiten, Gruppenräume, die den bestehenden Gruppen kostenlos zur Verfügung stehen, Seminarräume, die für Fortbildungen und Veranstaltungen genutzt werden können.

Mit einer weiteren Teilzeit-Stelle sind wir außerdem in der Lage, auch in

anderen Orten des Emslandes Beratungszeiten anzubieten und die Gruppen dort intensiver zu betreuen.

Passend zu der Veranstaltung am 3./4. Mai im Kloster Frenswegen können auch wir sagen „Nichts bleibt wie es ist“. Wir freuen uns auf Veränderungen.