

## ANGEHÖRIGENGRUPPEN

# Und was wird aus mir?

Wenn der Partner, das Kind oder der gute Freund erkrankt, hinterlässt das oft auch Spuren bei Angehörigen. Sorgen und Ängste um den Lieblingemenschen begleiten den Alltag.



Eine Erkrankung hat immer auch Auswirkungen auf das Familiengeflecht. Angehörigen-Gruppen bieten Raum für einen verständnisvollen Austausch.

Angehörige können bei der Bewältigung einer Krise und beim Umgang mit der Erkrankung wertvolle Unterstützer sein. Gleichzeitig bringt die Erkrankung für sie aber auch viele Fragen und Unsicherheiten sowie unterschiedlichste Gefühle mit sich. Dies gilt besonders für schwere Erkrankungen, die körperliche Beeinträchtigungen und/oder psychische Veränderungen mit sich bringen.

Je enger die Beziehung zu den Betroffenen, desto wahrscheinlicher hat die Erkrankung auch Auswirkungen auf den Alltag und vielleicht auch auf die Lebensentwürfe der Angehörigen. Nehmen Verantwortung, Pflege und Versorgung zu viel Raum ein, entstehen oft auch Konflikte, Streit oder wechselseitige Schuldgefühle. Darunter können Beziehung und Lebensqualität leiden – zu der

Krankheit kommen dann die Familien- und Partnerschaftskonflikte erschwerend hinzu. Wichtig ist, dass Angehörige nicht nur sensibel für die Bedürfnisse des oder der Betroffenen sind, sondern auch achtsam auf ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen schauen. Angehörigen-Gruppen bieten Raum zum verständnisvollen Austausch und zum voneinanderlernen. Ansprechpartner sind die regionalen Kontaktstellen für Selbsthilfe. Im Zuständigkeitsgebiet der Selbsthilfekontaktstelle Kiss Pfalz gründen sich derzeit Angehörigen-Gruppen zu folgenden Themen: Krebs, Depression, Essstörungen und Sucht (stoffgebunden/nicht stoffgebunden). ●



## KREBS

### Neue Gruppe für Angehörige

Seit Januar 2022 formiert sich in Bad Salzig/Boppard die neue Selbsthilfegruppe „Angehörige bei Krebs“.

Miteinander zu sprechen ist etwas Alltägliches, das häufig automatisch und ohne viel Nachdenken geschieht. Geht es jedoch um eine Krebserkrankung und das, was damit verbunden ist, wird es herausfordernd für alle Beteiligten. Betroffene und Angehörige zeigen sich ähnlich stark belastet. Deshalb unterstützt die Westerrwälder Selbsthilfekontaktstelle Wekiss zurzeit den Aufbau einer Gruppe für Angehörige von Krebserkrankten, ohne dass die Betroffenen dabei sind. Interessierte sind eingeladen, teilzunehmen und die Selbsthilfegruppe mit zu gestalten. Der Tumorbiologe Dr. Thomas Gronau leitet die Gruppe ehrenamtlich. Die Angehörigen-Gruppe trifft sich vorerst an jedem zweiten Dienstag des Monats – in den ungeraden Monaten in Präsenz in der Mittelrhein-Klinik Bad Salzig/Boppard um 16:30 Uhr und in den geraden Monaten per Zoom-meeting ab 18 Uhr. ●



#### Infos und Anmeldung:



[info@angehoerige-krebs.de](mailto:info@angehoerige-krebs.de)  
oder [info@wekiss.de](mailto:info@wekiss.de)  
[wekiss.de](http://wekiss.de)

## RARE DISEASE DAY

# Farbe bekennen

Am 28. Februar ist der Tag der Seltenen Erkrankungen – rund um diesen Termin fanden auch in diesem Jahr in zahlreichen Städten in Deutschland Veranstaltungen statt.

Foto: Marek Parowicz



Marek Parowicz, Sprecher des Tages der Seltenen Erkrankungen in Mainz und seine Tochter Goshka Parowicz.

„Global Chain of Lights“ heißt die internationale Aktion, bei der öffentliche Gebäude in pink, grün, blau und lila angestrahlt werden – den Farben des Rare Disease Day. In diesem Jahr

machte auch das Theater in Mainz bei

der Beleuchtungsaktion mit. Am

4. März beteiligte sich zudem die Mainzer Kontaktstelle an einem Fachtag gemeinsam mit Betroffenen, Interessierten, Selbsthilfegruppen und gesundheitsbezogenen Organisationen sowie medizinischen Fachkräften. Betroffene, Angehörige und Fachleute konnten sich virtuell per Zoomkonferenz rund um das Thema „Seltene Erkrankungen“ informieren, austauschen und vernetzen. Auf der Internetseite [rarediseaseday.org](https://rarediseaseday.org) finden sich weitere Informationen über die weltweite Bewegung, die Selbsthilfeorganisation Achse informiert zudem über die deutschen Aktivitäten. ●



Deutsche Aktionen

## VOR ORT

# Neues Rheuma-Café in Mayen

Der Landesverband Rheinland-Pfalz der Deutschen Rheuma-Liga hat in Mayen ein Rheuma-Café zum regelmäßigen Treffen und Erfahrungsaustausch Betroffener eingerichtet.

Jeden zweiten Mittwoch im Monat können sich seit Oktober Betroffene und Interessierte im Mayener Mehrgenerationenhaus des Caritasverbandes Rhein-Mosel-Ahr e.V. treffen. Aufgrund einer Kooperation der Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz mit der AOK zum Schwerpunktthema „Ernährung“ startete das erste Treffen mit einem Vortrag zum Thema: „Richtige Ernährung bei Rheuma?!“ Diplom-Oecotrophologin Heike




Foto: Barbara Ortmann-Braun

Aufklärung über Rheumadiäten – Heike Mohr (stehend) hatte in Mayen viele Tipps parat.

Mohr von der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland brachte Licht in den Dschungel der „Rheumadiäten“. Viele praxisnahe Tipps für den Alltag konnten die interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer für den Alltag mit nach Hause nehmen. Für die kommenden Veranstaltungen sind die Themen „Abnehmen nach den Feiertagen“ und „Superfood – exotisch oder heimatnah“ geplant. ●

**Kontakt:** Barbara Ortmann-Braun

 [mayen@rheuma-liga-rlp.de](mailto:mayen@rheuma-liga-rlp.de)  
[rheuma-liga-rlp.de](https://www.rheuma-liga-rlp.de)

## CORONAPANDEMIE

# Weniger Lebensfreude

Die Coronapandemie hinterlässt Spuren, psychische und körperliche Folgen sind deutlich spür- und messbar. Das bestätigt eine repräsentative Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO).

Die repräsentative Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) zeigt: Bei der Einschätzung bisheriger Folgen der Coronapandemie auf die eigene gesundheitliche Situation sieht jede zehnte befragte Person eine starke oder sehr starke Verschlechterung. Sogar noch deutlich häufiger nannten die Befragten negative Auswirkungen auf die eigene Lebensfreude – das gilt vor allem für jüngere Menschen unter 30 Jahren (39,7 Prozent). „Dieses Ergebnis spiegelt die Auswirkungen der einschränkenden Maßnahmen und der damit verbundenen sozialen und wirtschaftlichen Konsequenzen auf die psychische Gesundheit der erwachsenen Bevölkerung wider“, so WIdO-Studienleiter Klaus Zok. Die WIdO-Experten fragten auch nach Veränderungen des eigenen Gesundheitsverhaltens seit Beginn der Pandemie. Hier zeigen sich die deutlichsten Effekte bei der Mediennutzung: So gaben 26,7 Prozent der Befragten an, dass ihr Konsum von Fernsehen, Filmen und Videos seit Beginn der Pandemie zugenommen habe. Entsprechendes gilt für Computerspiele sowie generell für die Nutzung des Internets. Eine



Foto: iStock.com/DisobeyArt

Besonders junge Menschen leiden unter den Kontaktbeschränkungen der vergangenen zwei Jahre.

leichte Zunahme zeigt die Befragung auch beim Rauchen und beim Konsum von Cannabis-Produkten. ●



### Ergebnisse der Befragung

## DEMENZNETZWERK SAARLAND

# Unterstützung für pflegende Angehörige

**Eine Demenzerkrankung stellt nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihre Angehörigen auf eine harte Probe.**

Der Umgang mit Demenzkranken ist oftmals nicht einfach und bringt die pflegenden Personen an ihre physischen und psychischen Grenzen. Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige bieten den Betroffenen einen Raum, sich in einem vertrauensvollen Rahmen zu öffnen, sich verstanden und angenommen zu fühlen. Der Erfahrungsaustausch untereinander, eine professionelle Begleitung und Informationen über Beratungs-, Betreuungs-

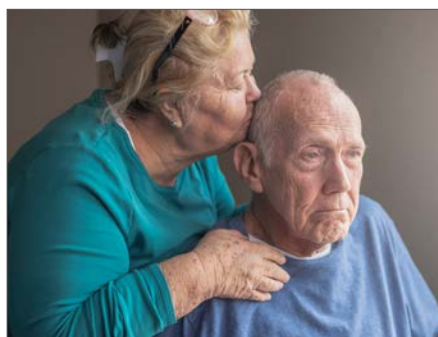


Foto: iStock.com/LPETTET

Die Pflege von Angehörigen mit Demenz ist eine große Herausforderung.

und Entlastungsmöglichkeiten erleichtern den Betroffenen den Alltag und ermöglichen so, dass eine Pflege im häuslichen

Umfeld weiterhin möglich ist. Initiiert und betreut durch den Kneipp-Landesverband gibt es zurzeit im Saarland drei Gruppen für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz. Die Gruppe St. Ingbert trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat beim Landesverband, die Homburger Gruppe trifft sich jeden zweiten Dienstag im Monat, während sich die Gruppe in Merzig jeden dritten Dienstag im Monat trifft. ●

**Kontakt:** Silvia Knaak, Kneippbund, Tel.: 06894 387920-0



[info@kneippbund-saar.de](mailto:info@kneippbund-saar.de)  
[kneippbund-saar.de](http://kneippbund-saar.de)

## SELBSTHILFE IM DIALOG 2021

# Aus Freude am Leben

Wie lassen sich, in dieser für alle Lebensbereiche besonderen Zeit, die körperliche und seelische Gesundheit stärken? Mit der Veranstaltung „Selbsthilfe im Dialog“ wollte die AOK Wege aufzeigen.

Seit 2017 lädt die AOK-Rheinland-Pfalz/Saarland in Kooperation mit dem Paritätischen einmal jährlich zur Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“

ein. Trotz Coronabeschränkungen war es auch Ende des vergangenen Jahres eine gelungene Veranstaltung – mit Präsenztreffen vor Ort in Ingelheim und Saarbrücken sowie der Möglichkeit, auch digital dabei zu sein. Die Veranstalter hatten das Motto „Aus Freude am Leben“ gewählt,



um den Blick wieder nach vorne zu richten, sich auszutauschen und gemeinsam kreativ zu sein – selbstverständlich unter Einhaltung der Hygienebestimmungen.

Ob beim Impulsvortrag „Aus Freude am Leben – Gesundheit und Freude gehen Hand in Hand“, in den Workshops mit dem Theaterpädagogen Keith Greenleaf oder einem Kasperl-Theater mit Menschen – begeisterte Teilnehmerinnen und Teilnehmer lebten das Veranstaltungsmotto

aktiv mit. Die nächsten Termine und das Motto für das Jahr 2022 sind bereits in Planung – Infos folgen in der nächsten inKontakt-Ausgabe. ●



**Selbsthilfe im Dialog**

## ANGSTSTÖRUNGEN

### Gruppe im Aufbau

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland beabsichtigt, eine Selbsthilfegruppe zum Thema Angststörungen und Panikattacken bei der Gründung zu begleiten. Aufgrund vermehrter Anfragen im Raum Saarbrücken hat die KISS sich entschlossen, hier eine Selbsthilfegruppe in der Gründungsphase zu unterstützen. Interessierte Betroffene, die an Angststörungen, Phobien, oder Panikattacken leiden oder sich generell zu dem Thema Angst

Illustration: iStock.com/bsd55



austauschen möchten, sind eingeladen, sich in die Interessiertenliste aufnehmen zu lassen. ●

**Kontakt: Kiss Saarbrücken**  
Tel.: 0681 9602130



[kontakt@selbsthilfe-saar.de](mailto:kontakt@selbsthilfe-saar.de)  
[selbsthilfe-saar.de](http://selbsthilfe-saar.de)

## LACHYOGA

### Lichtblick in einer tristen Zeit

Auf eine besinnliche Weihnachtsfeier wollte die Koblenzer Frauenselbsthilfe Krebs trotz Corona-Lockdown nicht verzichten. Und weil Lachen bekanntlich gesund ist, stellte sich auf der virtuellen Weihnachtsfeier per Zoom-Konferenz auch die Lachyoga-Trainerin Alma Gall der Gruppe vor. Mit Erfolg: Die aus Wien zugeschaltete Trainerin begeisterte anschließend die Gruppe sechs Monate lang für das Lachyoga. „In dieser tristen Coronazeit war das Lachyoga ein monatlicher Lichtblick für die sich nach Austausch sehrende Gruppe“, so Gruppenleiterin Monika Fischbach.

Das virtuelle Lachyoga-Angebot sei für die Gruppe eine gelungene Möglichkeit gewesen, ein halbes Jahr lang den

krebskranken Frauen einmal im Monat einen begeisternden Gruppenabend zu ermöglichen. „Alle Teilnehmer haben sich anschließend erfrischt und mit breitem Lächeln über das ganze Gesicht aus der Zoomkonferenz wieder verabschiedet“, erzählt Fischbach schmunzelnd. „Es war für uns alle eine heilsame Erfahrung, die wir jeder Selbsthilfegruppe als gutes Beispiel dafür ans Herz legen möchten, wie sich die dunkle Coronazeit durchstehen lässt.“ ●



Geht auch virtuell – der monatliche Lichtblick Lachyoga



[frauenselbsthilfe.de](http://frauenselbsthilfe.de)