

Nr. 46 - 2025 / 2026

Aktuelles rund um Gesundheit und Selbsthilfe  
**WECHSELSEITIG**  
— Göttinger Selbsthilfezeitung —

The illustration features a hand in a white sleeve reaching down from the top center towards a person sitting on the ground. The person is hunched over, wearing a red shirt and black pants, with their head buried in their arms. The scene is framed by two large, dark teal, stylized cloud-like shapes on either side. The background is a solid reddish-pink color.

# Stark durch Krisen

Gesundheitszentrum Göttingen e.V. / Selbsthilfekontaktstelle KIBIS

# Impressum

## Start

Editorial.....3

## Thema: Stark durch die Krise

Krisen und Resilienz .....4

Über die Kunst, sein Gehirn in salutogene  
Schwingungen zu versetzen .....8

Herausforderungen im Studium..... 13

Genesungsbegleiter:innen  
Unterstützung auf Augenhöhe ..... 15

Die tägliche Verabredung mit sich selbst..... 17

Achtsamkeitspraxis..... 19

Telefonseelsorge ein Angebot für  
Menschen in Krisen ..... 23

Projekt „Halte-Stelle“ ..... 25

## Selbsthilfe und Pflege

Krisenintervention im pflegerischen Setting .... 26

Video-Portal für pflegende Angehörige ..... 30

Leben mit besonderem Kind ..... 34

## Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen – auch etwas für mich? ..... 37

Befund Krebs: Wege aus der Krise –  
ein Erfahrungsbericht ..... 38

Selbsthilfegruppe DMG - Harz..... 41

SHG Epilepsie Göttingen ..... 42

Gesprächsrunde für Verwaiste Eltern..... 42

Selbsthilfegruppe COPD – Chronisch  
obstruktive Lungenerkrankung ..... 43

Die Gerissenen - Selbsthilfegruppe für  
Menschen nach einer Aortendissektion ..... 43

Netzwerk Neuroendokrine Tumore..... 44

Selbsthilfegruppe Lungenkrebs ..... 44

ADHS Selbsthilfe Göttingen ..... 45

AGUS Selbsthilfegruppe ..... 45

Neue Suchtselbsthilfe der Freundeskreise  
Süd-niedersachsen e.V..... 46

Selbsthilfegruppe „Offen und frei –  
gemeinsam soziale Ängste überwinden“ ..... 46

## Gesundheitsförderung

Gesundheitszentrum Göttingen e.V..... 47

Online-Wegweiser „Soziales in Stadt und  
Landkreis“ ..... 48

Rückblick auf den 38. Göttinger  
Gesundheitsmarkt 2024 ..... 49

Der SELFY Podcast –  
SELF-awareness For You..... 51

## Rückblick und Vorschau

Veranstaltungen des Gesundheitszentrums  
Göttingen, Rückblick 1. Halbjahr 2025 ..... 52

Veranstaltungen des Gesundheitszentrums  
Göttingen, Vorschau 2. Halbjahr 2025 ..... 53

Das Team der KIBIS..... 54

Impressum ..... 55

Selbsthilfegruppen in Göttingen und  
Umgebung ..... 56

# Editorial

## Liebe Leserinnen und Leser,

Krisen sind ein fester Bestandteil des Lebens. Sie kommen unerwartet, stellen uns vor Herausforderungen und verlangen nach Antworten. Doch so unterschiedlich Krisen sind, so vielfältig sind auch die Wege, mit ihnen umzugehen und aus ihnen gestärkt hervorzugehen.

Es gibt persönliche Krisen – Momente der Unsicherheit, des Verlusts oder der Veränderung. Eine Trennung, der Verlust eines geliebten Menschen oder eine Krankheit können unser Leben auf den Kopf stellen. Wirtschaftliche Krisen betreffen uns als Gesellschaft und können existenzielle Ängste auslösen. Ob Inflation, Arbeitslosigkeit oder finanzielle Engpässe – sie fordern Kreativität, Anpassung und Durchhaltevermögen. Politische Krisen bringen Unruhen, Unsicherheit und oft tiefgreifende Veränderungen mit sich. Und dann sind da noch globale Krisen wie Pandemien oder Umweltkatastrophen, die uns als Menschheit herausfordern und gemeinsame Lösungen erfordern.

Krisen sind ein fester Bestandteil des Lebens. Sie kommen unerwartet, stellen uns vor Herausforderungen und verlangen nach Antworten. Doch so unterschiedlich Krisen sind, so vielfältig sind auch die Wege, mit ihnen umzugehen und aus ihnen gestärkt hervorzugehen.

Diese Ausgabe unserer Zeitschrift widmet sich der Widerstandskraft, die in uns allen steckt. Wir beleuchten Wege, die helfen, Krisen zu bewältigen. Wir erinnern daran, dass jede Krise auch die Möglichkeit birgt, neu zu beginnen, sich weiterzuentwickeln und stärker zu werden. Die Autoren motivieren dazu, neue Möglichkeiten zu schaffen, aus Rückschlägen Motivation zu ziehen und aus Unsicherheit Selbstvertrauen zu gewinnen. Wir beleuchten inspirierende Geschichten von Menschen, die durch Krisen gegangen sind und gestärkt daraus hervorgegangen sind. Wir zeigen Strategien, die helfen, in turbulenten Zeiten den Kurs zu halten. Und wir erinnern daran, dass jede Krise auch eine Chance sein kann – eine Chance auf Veränderung, Neubeginn und Wachstum.

Möge dieses Heft Ihnen Mut machen – und Sie daran erinnern, dass wir gemeinsam stark sind!

**Ihr Team von der KIBIS  
im Gesundheitszentrum Göttingen e. V.**



**Christina Ziethen**  
Geschäftsführende Vorsitzende  
Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



**Jens Woisczyk**  
Koordination der KIBIS  
im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

# Krisen und Resilienz



Aktuelle Nachrichten berichten fast täglich von Krisen unterschiedlicher Art. Sei es der Klimawandel, der Zustand unserer Demokratie oder die erst kürzlich bewältigte Corona Pandemie. Eine Krise wechselt sich mit der nächsten ab. Spätestens seit dem Jahr 2015, das Jahr der sogenannten Flüchtlingskrise, befindet sich unsere Gesellschaft in einem faktischen Krisenzustand. Für viele Menschen ist die Krise bereits zum Normalzustand geworden.

*Krisen entstehen aus verschiedenen Faktoren, oft durch das Zusammenspiel mehrerer Probleme oder Ereignisse*

Neben diesen globalen Krisen, die in der Öffentlichkeit groß und breit diskutiert werden, gibt es zudem Krisen, die in der Berichterstattung nur selten erwähnt werden, die für einen selbst aber meist schwerwiegendere Konsequenzen haben: die persönlichen Krisen, die stillen Krisen. Jeder Mensch ab einem gewissen Alter hat mit großer Wahrscheinlichkeit bereits ei-

gene, individuelle Krisen bewältigen müssen. Sei es durch den Verlust von Angehörigen, den Verlust des Arbeitsplatzes oder durch eine Krankheit. Oft stehen persönliche Krisen auch mit gro-

## Thema: Stark durch die Krise

### Krisen und Resilienz (Fortsetzung)

ßen, gesellschaftlichen Krisen in Verbindung. Dies konnte insbesondere bei der Corona Pandemie beobachtet werden, wenn z.B. durch einen pandemiebedingten Todesfall das eigene soziale Umfeld erschüttert wurde.

In folgendem Kurzbeitrag wird darauf eingegangen, wie Krisen entstehen und wie diese (erfolgreich) bewältigt oder abgewendet werden können. Der Schwerpunkt wird auf persönlichen Krisen liegen.

Grundsätzlich gilt, dass Krisen entstehen, wenn die eigenen Bewältigungsmechanismen nicht mehr ausreichen, um mit inneren oder äußeren Belastungen umzugehen. Dies gilt sowohl für persönliche als auch gesellschaftliche Krisen. Sie unterscheiden sich im Ausmaß, beruhen aber oft auf ähnlichen psychologischen und sozialen Prinzipien. Krisen entstehen aus verschiedenen Faktoren, oft durch das Zusammenspiel mehrerer Probleme oder Ereignisse, die sich gegenseitig verstärken. Es lassen sich drei Ursachen von Krisen identifizieren:

**1) Plötzliche Lebensveränderungen, ausgelöst durch unvorhergesehene Ereignisse** wie z.B. Trennung, Jobverlust, Krankheit oder der Tod eines Angehörigen. Diese Ereignisse können das innere Gleichgewicht durcheinanderbringen, da sie unerwartet, überfordernd oder sinnerschütternd sind. Da dies Ursachen sind, über die häufig keine eigene Kontrolle ausgeübt werden kann, wird auch von externen Faktoren gesprochen.

**2) Langfristiger Stress oder innere Konflikte,** ausgelöst durch starke Belastung wie z.B. dauerhafte Überlastung, Selbstzweifel oder verdrängte traumatische Erlebnisse. Wenn diese Belastungen sich aufstauen, kann es zu einer Krise kommen, selbst wenn der eigentliche Auslöser unerheblich wirkt.

Dies sind Ursachen, die sich aus der eigenen Gefühlswelt entwickeln können. Sie werden auch interne Faktoren genannt.

**3) Falsche Denkmuster bzw. Bewertungsprozesse,** ausgelöst durch ein niedriges Selbstbewusstsein wie z.B. der fehlende Glaube, selbst etwas bewirken zu können oder das Fehlen von Hilfen sozialer, emotionaler oder materieller Natur. Diese Hilfen nennt man auch Ressourcen. Soziale Ressourcen stehen für das soziale Umfeld wie Freunde, Familie und Angehörige. Unter emotionale Ressourcen fallen unter anderem bereits gesammelte Erfahrungen in vergleichbaren Situationen, Fähigkeiten der Selbstkontrolle und der Selbstreflexion. Ressourcen materieller Natur beziehen sich neben dem Vorhandensein von finanziellen Mitteln unter anderem auch auf die Frage, wie mobil man selbst ist. Je nachdem, wie die Ressourcen abgerufen werden können, fällt die Bedrohung einer möglichen Krise höher oder niedriger aus. Diese im Kopf ablaufenden Prozesse werden auch Kognitive Bewertungsprozesse genannt.

**Kleiner Hinweis: Eine Krise ist oft ein Zeichen dafür, dass alte Denk- und Verhaltensmuster**

#### Ressourcen Persönlicher Resilienz

- 🔍 Selbstwahrnehmung  
→ Gefühle und Bedürfnisse erkennen
- 👤 Selbstwirksamkeit  
→ Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern
- 🌈 Optimismus  
→ Zuversicht in schwierigen Situationen bewahren
- 🕒 Lösungsorientierung  
→ Den Fokus auf konkrete Handlungen und Lösungen richten
- 👥 Soziale Unterstützung  
→ Beziehungen pflegen, Hilfe annehmen können
- 👉 Akzeptanz  
→ Realitäten annehmen, statt sie zu verdrängen
- 🌱 Regeneration & Selbstfürsorge  
→ Für Ausgleich, Ruhe und Gesundheit sorgen

## Krisen und Resilienz (Fortsetzung)

**nicht mehr passen – aber neue noch nicht gefunden wurden. Sie kann daher auch als Wendepunkt oder Chance für persönliche Entwicklung gesehen werden.**

Nachdem wir uns angeschaut haben, wie Krisen entstehen und welche Ursachen sie haben können, gilt es nun, den Blick auf mögliche Bewältigungsmechanismen zu richten. Die Fähigkeit, Krisen, Stress oder belastende Situationen erfolgreich zu bewältigen und sich daran anzupassen wird auch Resilienz genannt.

Persönliche Resilienz bedeutet, dass ein Mensch gut mit schwierigen Situationen umgehen kann. Das können zum Beispiel Stress, Streit, Krankheit, Verlust oder andere belastende Ereignisse sein. Resiliente Menschen schaffen es, auch in schweren Zeiten stark zu bleiben oder nach einer Krise wieder aufzustehen. Sie lassen sich nicht unterkriegen, sondern finden Wege, mit den Problemen umzugehen. Im Alltag zeigt sich persönliche Resilienz auf viele Arten. Menschen mit einer guten inneren Stärke geben nicht so

schnell auf. Sie glauben an sich selbst und daran, dass es wieder besser wird. Sie lernen aus Fehlern und versuchen, beim nächsten Mal anders zu handeln. Auch wenn sie traurig oder wütend sind, bleiben sie handlungsfähig. Wichtige innere Eigenschaften, die bei der Resilienz helfen, sind Selbstvertrauen, Optimismus und Akzeptanz. Wer sich selbst etwas zutraut und daran glaubt, dass es einen Ausweg gibt, kommt besser durch schwere Zeiten. Akzeptanz bedeutet: Man erkennt an, dass manche Dinge nicht veränderbar sind – aber man kann trotzdem das Beste daraus machen. Auch ein realistischer Blick hilft. Es geht nicht darum, alles schönzureden, sondern darum, die Hoffnung nicht zu verlieren. Ein klarer Fokus auf eigene Ziele und das, was im Moment machbar ist, unterstützt ebenfalls die innere Stärke. Genauso wichtig ist es, gut mit sich selbst umzugehen und sich regelmäßig zu fragen: „Was tut mir gut?“

Resilienz kann man trainieren und im Alltag Schritt für

## Exkurs Selbstreflexion

Das Thema Selbstreflexion ist eng mit Resilienz verknüpft. Selbstreflexion bedeutet, dass man über sich selbst nachdenkt. Man fragt sich: Wie geht es mir? Was belastet mich? Wie reagiere ich in bestimmten Situationen – und warum? Wer regelmäßig über sich selbst nachdenkt, lernt sich besser kennen. Man erkennt, was einem guttut, was stresst und wie man mit Problemen umgeht. Dieses Wissen hilft, bewusster zu handeln. Man trifft klarere Entscheidungen und reagiert nicht nur aus dem Bauch heraus. So kann man auch besser einschätzen, was man in schwierigen Zeiten braucht, um sich zu stabilisieren.

Menschen, die sich gut selbst reflektieren können, verstehen ihre Gefühle besser. Sie können auch erkennen, welche Gedanken ihnen helfen – und welche sie eher herunterziehen. Das macht es leichter, mit Belastungen umzugehen. Selbstreflexion ist also ein wichtiger Teil von Resilienz, weil sie dabei hilft, sich selbst zu stärken und in schwierigen Momenten handlungsfähig zu bleiben.

## Thema: Stark durch die Krise

## Krisen und Resilienz (Fortsetzung)

Schritt aufbauen. Es gibt viele einfache Möglichkeiten, um besser mit Stress, schwierigen Gefühlen oder Krisen umzugehen.

Ein wichtiger Punkt ist, gut auf sich selbst zu achten. Das bedeutet: genug schlafen, regelmäßig essen, sich bewegen und Pausen machen. Wer sich um seinen Körper kümmert, hat auch mehr Kraft für seelische Herausforderungen. Auch Entspannungsübungen oder kurze Atempausen helfen, ruhiger zu werden und den Kopf freizubekommen. Ein weiterer wichtiger Schritt ist, über Gefühle zu sprechen. Es tut gut, mit Menschen zu reden, denen man vertraut. Wenn man Sorgen oder Ängste teilt, fühlt man sich oft nicht mehr so allein. Auch das Schreiben kann helfen – zum Beispiel in ein Tagebuch, um Gedanken und Gefühle zu sortieren.

Resiliente Menschen glauben daran, dass sie schwierige Situationen schaffen können. Das nennt man Selbstwirksamkeit. Dieses Vertrauen in sich selbst kann man stärken, indem man sich an frühere Erfolge erinnert: Wann habe ich schon einmal ein Problem gut gelöst? Was hat mir dabei geholfen?

Auch der Blick auf das Positive ist wichtig. Selbst wenn vieles schwierig ist, gibt es oft kleine Dinge, die gut tun – ein schönes Gespräch, ein Spaziergang, Musik oder etwas, das Freude macht. Wer bewusst auf solche Momente achtet, stärkt seinen Optimismus und kann besser mit belastenden Situationen umgehen. Ein weiterer hilfreicher Punkt ist, Probleme Schritt für Schritt anzugehen. Wenn man vor einer großen Herausforderung steht, hilft es, in kleinen Etappen zu denken: Was ist der nächste kleine Schritt? So fühlt sich die Situation weniger überwältigend an.

Und: Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist völlig in Ordnung, sich Unterstützung zu holen – bei Freundinnen, in der Fa-

milie oder auch bei Fachleuten wie Beratungsstellen oder Therapeutinnen und Therapeuten.

**Ein einfacher Satz, der gut beschreibt, worum es bei Resilienz geht, lautet: „Ich kann nicht alles ändern, was passiert – aber ich kann entscheiden, wie ich damit umgehe.“**

Das Thema Selbstreflexion ist eng mit Resilienz verknüpft. Selbstreflexion bedeutet, dass man über sich selbst nachdenkt. Man fragt sich: Wie geht es mir? Was belastet mich? Wie reagiere ich in bestimmten Situationen – und warum? Wer regelmäßig über sich selbst nachdenkt, lernt sich besser kennen. Man erkennt, was einem guttut, was stresst und wie man mit Problemen umgeht. Dieses Wissen hilft, bewusster zu handeln. Man trifft klarere Entscheidungen und reagiert nicht nur aus dem Bauch heraus. So kann man auch besser einschätzen, was man in schwierigen Zeiten braucht, um sich zu stabilisieren.

Menschen, die sich gut selbst reflektieren können, verstehen ihre Gefühle besser. Sie können auch erkennen, welche Gedanken ihnen helfen – und welche sie eher herunterziehen. Das macht es leichter, mit Belastungen umzugehen. Selbstreflexion ist also ein wichtiger Teil von Resilienz, weil sie dabei hilft, sich selbst zu stärken und in schwierigen Momenten handlungsfähig zu bleiben.

## Kontakt:

Martin Weimann, Dipl.-Sozialwirt, Referent beim DiCV Hildesheim  
martin.weimann@caritas-dicvhildesheim.de



**Martin Weimann**

Dipl.-Sozialwirt,  
Referent beim  
DiCV Hildesheim

*Hilfe  
anzunehmen  
ist kein Zeichen  
von Schwäche*

## Über die Kunst, sein Gehirn in salutogene Schwingungen zu versetzen



Wer allzu verbissen seinen Vorstellungen hinterher rennt, verpasst dabei allzu leicht das Leben. So gleicht das Leben, das die meisten Menschen gegenwärtig führen, inzwischen einem Wettrennen. Wer zu langsam vorankommt oder gar Umwege macht, landet auf der Verliererstrecke. Bloß nicht hängen bleiben, bloß nicht versagen, bloß nichts verpassen. Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben. Das ist die gegenwärtig wohl verbreitetste Vorstellung in unserem Kulturkreis.

Aber stimmt sie wirklich?

Könnte es nicht sein, dass man das Leben in Wirklichkeit verpasst, wenn man immer nur von einem vermeintlichen Ziel zum nächsten jagt? Und wer weiß schon, ob die jeweiligen Ziele, die wir verfolgen, überhaupt die richtigen Ziele sind. Vielleicht kommt es für ein glückliches und erfülltes Leben gar nicht so sehr darauf an, besonders schnell irgendwo anzukommen. Bleibt bei dieser Hatz nach schnellen Erfolgen nicht automatisch vieles „auf der Strecke“, kann manches nur unzurei-

chend erworben und entwickelt werden, was für solch ein glückliches und erfülltes Leben viel dringender gebraucht wird als Karriere, Macht, Geld und Einfluß? Sind denn diejenigen Menschen, die dort oben angekommen sind, wirklich glücklich? Und was ist mit all den vielen Anderen, die sie in diesem Wettrennen hinter sich gelas-

sen, vielleicht sogar rücksichtslos überrannt haben? Was für ein sonderbares Rennen ist das, an dem sich fast alle beteiligen, obwohl es kaum jemanden glücklich, dafür aber sehr viele krank macht? Haben wir das, worauf es im Leben ankommt aus den Augen verloren? Sind wir uns selbst fremd geworden aus lauter Angst, zu spät zu kommen und etwas zu ver-

passen? Das sind interessante Fragen, und es ist nie zu spät, darüber nachzudenken.

Jeder Mensch kommt mit zwei Grunderfahrungen zur Welt, die er zumindest am Anfang seines Lebens auch weiter bestätigt findet und die als implizite Erfahrungen in seinem Gehirn veran-

*Jeder Mensch  
kommt mit zwei  
Grund-  
erfahrungen zur  
Welt*

## Thema: Stark durch die Krise

### Über die Kunst, sein Gehirn in salutogene Schwingungen zu versetzen (Fortsetzung)

kert werden. Das ist erstens die Erfahrung, auf eine enge, untrennbare Weise mit anderen Menschen (mit der Mutter, später auch mit dem Vater und anderen vertrauten Personen) verbunden zu sein. Und zweitens ist es die Erfahrung, dass es möglich ist, jeden Tag ein Stück weit über sich hinauszuwachsen. Aus diesen beiden Grunderfahrungen wird die entsprechende Erwartungshaltung gespeist, mit der sich jeder Mensch am Anfang seines Lebens auf den Weg macht und die er oder sie nun auch im weiteren Verlauf dieses Lebens bestätigt finden möchte. Wir nennen diese Erwartungshaltung, weil sie so früh entstanden ist und weil sie so unbewußt wirkt, ein Grundbedürfnis. Es ist das Bedürfnis nach Verbundenheit und nach Wachstum, also nach Bindung und Autonomie.

Am Anfang des Lebens gelingt es den meisten Menschen, beide Bedürfnisse noch gleichzeitig empfinden und leben zu können: Das Kind wächst nicht nur körperlich, sondern auch geistig in engster Verbundenheit und mit der Unterstützung seiner primären Bezugspersonen mit jeder neuen Erfahrung, die es macht, mit jeder neuen Erkenntnis, die es erwirbt, mit jeder neuen Fähigkeit, die es sich aneignet, ein Stück weit über sich hinaus. Diese Anfangserfahrungen sind allesamt ganzheitliche, also durch eigenes Handeln mit allen Sinnen und unter Einsatz des ganzen Körpers gemachte Erfahrungen. Sie prägen das sich entwickelnde Selbstbild, und aus ihnen werden die unglaubliche Entdeckerlust und Gestaltungsfreude und damit auch die große Offenheit und das unerschütterliche Vertrauen gespeist, mit denen sich jeder Mensch am Anfang seines Lebens auf den Weg macht.

Irgendwann passiert dann allerdings das in unserer gegenwärtigen, vom Wettrennen aller gegen alle geprägten Welt Unausweichliche: Das

Kind gerät unter Druck. Diejenigen, mit denen es sich bisher verbunden fühlte, überziehen es mit ihren Erwartungen, mit ihren Ängsten und Befürchtungen, stellen die Sicherheit der bisherigen Bindungsbeziehung in Frage und zwingen das Kind, sich Fähigkeiten und Fertigkeiten anzueignen, die nicht mehr zu den Erfahrungen passen, die es bisher am eigenen Leibe gemacht und die sein ursprüngliches Selbstbild geprägt hat-

ten. Um weiterhin „dazugehören zu dürfen“, also verbunden zu bleiben, ist das Kind gezwungen, sich von sich selbst zu entfremden. Statt selbst gemachter Erfahrungen eignet sich das Kind nun zunehmend die Erfahrungen, die Meinungen, Haltungen und Überzeugungen derjenigen Menschen an, zu denen es gehören, mit denen es verbunden sein möchte. Es

entfremdet sich immer mehr von seinem ursprünglichen selbst und es integriert zunehmend die Vorstellungen, Überzeugungen und Maßstäbe dieser Anderen in das, was es fortan als „Ich“ bezeichnet.

Das kindliche Gehirn ist durch solche Erfahrungen formbarer und verformbarer als bisher angenommen. Und die Wahrnehmung und das Empfinden und das Denken und das Fühlen und die Stimmungen und die Körperhaltung und all das, was im Körper passiert, sind auch viel enger miteinander verbunden und aneinander gekoppelt als bisher gedacht. Ändern könnte man sich später schon noch. Das ist nicht das Problem. Was aber eine tatsächliche Veränderung so außerordentlich schwer macht, ist der Umstand, dass alles so eng miteinander verknüpft ist. Und so eng miteinander verknüpft ist eben leider auch all das, was unsere eigene Schiefheit ausmacht, was wir uns im Verlauf unserer Kindheit und im späteren Leben an falschen Vorstellungen, fragwürdigen Überzeugungen, übernommenen Haltungen

*...und aus ihnen  
werden [...] unglaubliche  
Entdeckerlust und  
Gestaltungsfreude*

## Über die Kunst, sein Gehirn in salutogene Schwingungen zu versetzen (Fortsetzung)

gen und unterdrückten Gefühlen angeeignet haben. Je länger wir so etwas mit uns herumgeschleppt haben, desto fester ist es in unserem Hirn verankert und eingebunden. So hinderlich ein derartiges, einmal entstandenes Denk-, Gefühls- oder Verhaltensmuster auch inzwischen geworden sein mag, es ist normalerweise nur schwer wieder aufzulösen. Wer einmal zwanghaft geworden ist und sich nun nur noch dann wohl fühlt, wenn alles seine Ordnung hat, kann nicht so einfach damit aufhören, immer wieder Ordnung schaffen zu wollen. Oder jemand der davon überzeugt ist, dass er nicht so gemocht wird, wie er ist. Der Betreffende hat sich sein ganzes Leben lang angestrengt, so zu werden, wie er meint, sein zu müssen, um anderen endlich gefallen zu können. Sicher kann der sich ändern. Aber er würde dann die meisten seiner bisherigen „Freunde“ verlieren und sich auch nicht mehr so recht über all das freuen können, was er sich so hart erarbeitet hat.

Genau hier liegt das Dilemma, in das man offenbar viel leichter hineingerät, als man von da wieder herausfindet. Das Gehirn eines Menschen, der dort gelandet ist, gleicht dann einer Baustelle, auf der das Haus aus irgendwelchen Gründen windschief geworden ist. Der Bewohner, also das, was wir „Ich“ nennen, hat davon natürlich nichts bemerkt, weil er ja die ganze Zeit darin war. Er hält sein Haus für völlig normal. Aber alles, was dort inzwischen eingebaut wurde, ist ja an die einmal entstandene Schiefelage angepasst worden: Wasserleitungen, Abflussrohre, Stühle und Tische, sogar das Klobecken. Alles ist schräg, aber es funktioniert, irgendwie jedenfalls, aber immerhin. Problematisch wird es deshalb für den Bewohner eigentlich erst dann, wenn das ganze Gebäude aufgrund seiner Schiefelage einzustürzen droht. Dann wacht das „Ich“ endlich auf. Aber nun ist guter Rat teuer.

### *Glücklicherweise ist das Gehirn aber kein fertiges Haus*

Glücklicherweise ist das Gehirn aber kein fertiges Haus, sondern eine Baustelle. Das entstehende Bauwerk lässt sich also noch verändern. Zunächst durch notdürftige Reparaturen. Die können dem „Ich“ das Leben vielleicht erleichtern, aber das schiefe Haus wird dadurch nicht stabiler. Es müsste von Grund auf neu ausgerichtet werden. Aber wie? Dazu müsste der betreffende Mensch Gelegenheit bekommen, sich so wie damals, am Anfang seines Lebens, im eigenen Handeln, im Gestalten, im Spüren und Begreifen selbst wiederzuentdecken. Oft kommt es so zu Einsichten, die den ganzen

Menschen ergreifen. Dabei entsteht oft auch das Gefühl, dieses feste, eigene Fundament wiedergefunden zu haben, nach dem die betreffende Person seit ihrer frühen Kindheit ein Leben lang gesucht hat.

Wenn das „Ich“ die Verbindung mit seinem Körper wieder zurückgewinnt, spürt der betreffende Mensch nicht nur im übertragenen Sinn, sondern auf eine reale, verkörperte Weise, dass er sich selbst und die Welt begreifen und gestalten kann. Wenn diese Erfahrung gemacht und damit die alte Sehnsucht wieder geweckt werden kann, wird sich der betreffende Mensch zwangsläufig auf den Weg machen – nicht um irgendwelchen, von anderen Menschen propagierten Zielen nachzurennen, sondern um sich selbst, seine eigenen Möglichkeiten zu entdecken und die in ihm angelegten Potentiale zu entfalten. Von diesem Zustand, in dem wieder alles in einem selbst in eine harmonische Schwingung gerät, sind die meisten Menschen hierzulande jedoch noch meilenweit entfernt.

Wenn die Prognosen der WHO stimmen, wird es in den nächsten Jahrzehnten zu einer dramatischen Zunahme stress- und angstbedingter Erkrankungen in den hochentwickelten Industriestaaten kommen. Nur vordergründig scheint diese Entwicklung durch eine zunehmende be-

## Thema: Stark durch die Krise

## Über die Kunst, sein Gehirn in salutogene Schwingungen zu versetzen (Fortsetzung)

ruflische Belastung der arbeitenden Bevölkerung bedingt zu sein. Wesentlich bedeutsamer dürfte eine ständig abnehmende Fähigkeit der Menschen in den hoch entwickelten Industriestaaten sein, mit psychischen Belastungen umzugehen. Zu viele Menschen leiden an Angst und Stress, weil sie über zu geringe Ressourcen zur Stressbewältigung verfügen. Hierzu zählt eine unzureichende Fähigkeit zur Selbstregulation und zur Selbstreflexion, zu schwach entwickelte Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeitskonzepte, zu gering ausgebildete Frustrationstoleranz und Flexibilität. Bei vielen sind die Konfliktlösungskompetenz, die Planungs- und Handlungskompetenz und die Fähigkeit zur konstruktiven Beziehungsgestaltung nur unzureichend entwickelt. Diese Menschen erleben sich allzu leicht als

ohnmächtig, als ausgeliefert und fremdbestimmt. Dieser Mangel an eigenen Ressourcen zur Stressbewältigung wird noch enorm verstärkt durch einen hohen Erwartungsdruck, durch eigene unrealistische Vorstellungen und durch einen Mangel an kohärenten, Sinn-stiftenden und Halt-bietenden Orientierungen. Diese Defizite sind nicht erst im oder durch das Berufsleben entstanden. Sie sind eine zwangsläufige Folge früher, oft schon während der Kindheit, spätestens aber in der Schule und während der Ausbildung gemachter und im Berufsleben weiter bestärkter Erfahrungen eigener Unzulänglichkeit, unzureichender psychosozialer Unterstützung und fehlender Orientierungen.

Was nützen all diese großartigen Erkenntnisse, wenn ein Mensch an dem Leben, das er geführt hat, schließlich krank geworden ist? Die Erkrankung ist dann Ausdruck, vielleicht sogar eine vom Körper gefundene Lösung zur Überwin-

dung der Krise, in die jemand geraten ist. Doch für jede sich später als ungünstig erweisende Lösung gibt es ja immer auch Korrekturmöglichkeiten. Nur allgemeingültige Rezepte, die immer und überall einsetzbar wären, um die aus ungünstigen Lösungsversuchen zur Krisenbewältigung entstandenen Verwicklungen wieder aufzulösen, gibt es nicht. Es sind immer individuelle Wege, die dafür von der betreffenden Person gefunden werden müssen. Eine kompetente Begleitung kann dabei sehr hilfreich sein. Beispielsweise unter Zuhilfenahme von Musik.

Musik wird, wie die Sprache, von allen menschlichen Kulturen als Kommunikationsmedium genutzt, um das soziale Leben zu organisieren und die Mitglieder sozialer Gruppen aneinander zu binden. Neben der Gesprächstherapie zählt auch

### *Es sind immer individuelle Wege, die dafür von der betreffenden Person gefunden werden müssen*

die Musiktherapie zu den ältesten psychosozialen Therapieformen, die Menschen zur Heilung und Reintegration von Gruppenmitgliedern eingesetzt haben. Heute arbeiten Musiktherapeuten meist in enger Kooperation mit Medizinerinnen und Psychotherapeuten mit Patienten, entweder einzeln oder in Gruppen. Mit Hilfe freier, strukturierter oder teilstrukturierter Klangim-

provisation und unterschiedlicher rezeptiver Verfahren wird den Patienten dabei die Möglichkeit geboten, ihre Gefühle und Konflikte nonverbal wahrzunehmen und auszudrücken, um sie in nachfolgenden Therapiegesprächen weiter bewusst zu machen.

Häufig wird Musiktherapie auch genutzt, um innere Spannungszustände aufzulösen, Resonanz- und Harmonisierungseffekte auszulösen und auf diese Weise die Ausbreitung und das Aufschaukeln unspezifischer Angst- und Erregungszustände zu unterbinden. Für diese beruhigenden Wirkungen sind drei Faktoren von be-

## Über die Kunst, sein Gehirn in salutogene Schwingungen zu versetzen (Fortsetzung)



**Prof. Dr. G. Hüther**  
Neurobiologe

sonderer Bedeutung: Vertrautheit, Rhythmus und Ordnung. Die Vertrautheit rezipierter Musik ermöglicht assoziative Verknüpfungen mit „inneren Bildern“, die ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Rhythmus führt immer dann, wenn er von einem Patienten aufgegriffen und im Inneren mitgegangen oder aktiv mit vollzogen wird, mächtige Resonanzphänomene. Dieser Effekt wird als Einheit von Denken, Fühlen und Handeln sowohl individuell als auch innerhalb einer durch einen Rhythmus verbundenen Gruppe erlebt (soziale Resonanz).

Eine weitere salutogen wirksame Komponente von Musik ist deren innere, vom Zuhörer erfassbare bzw. vom aktiv Musizierenden zum Ausdruck bringbare Ordnung. Diese Ordnung von Wiederholung und Wechsel, von Weiterentwicklung und Wiederfindung eines Themas erfüllt die

entscheidenden Voraussetzungen für eine Aktivierung emotional-kognitiver Verarbeitungsprozesse: Überraschung durch Neuartigkeit, Vertrautheit durch Wiedererkennbarkeit und eigene Gestaltbarkeit durch Weiterentwicklungsfähigkeit. Am besten ausnutzbar und am effektivsten umsetzbar ist dieser Effekt im Rahmen musiktherapeutischer Improvisationen. Die Folge ist eine Stärkung des Selbstwirksamkeitskonzeptes auf der Ebene der affektiven Regulation. Die ungewohnte Erfahrung (Zugang zu und Ausdruck von eigenen Gefühlswelten, Entdeckung einer neuen Form der Kommunikation) bei gleichzeitiger Nutzung der harmonisierenden, synchronisierenden und Resonanz-erzeugenden Wirkungen des Mediums Musik führt bei den meisten Patienten zu einer als positiv bewerteten Stimulation emotionaler Zentren. Die damit einhergehende vermehrte Ausschüttung neuroplastischer Botenstoffe unterstützt die Verankerung der im Rahmen dieser Erfahrungen aktivierten neuronalen Verschaltungsmuster durch entsprechende Bahnungsprozesse. Auf diese Weise können die Voraussetzungen für Veränderungen des eigenen Erlebens, des Denkens, Fühlens und Handelns im Rahmen weiterführender psychotherapeutischer Behandlung geschaffen werden.

Und genau das, was hier am Beispiel der Musik als heilsam vorgestellt wurde, lässt sich in ähnlicher Weise auch für das Spaziergehen, Tanzen, Singen, Kuchenbacken und Meditieren darstellen: überall geht es darum, dass eigene Gehirn in salutogene Schwingungen zu versetzen.

**Die Literaturnachweise können bei der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen angefragt werden.**

### Kontakt:

Gerald Hüther  
gerald.huether@  
akademieuerpotentialentfaltung.org

### Kurz-Vita:

Prof. Dr. G. Hüther ist Neurobiologe und leitet die Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung an der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen und dem Institut für Public Health der Universität Mannheim/Heidelberg. Schwerpunkte seiner gegenwärtigen Tätigkeit: Einfluss psychosozialer Faktoren und psychopharmakologischer Behandlungen auf die Hirnentwicklung, Auswirkungen von Angst und Stress und Bedeutung emotionaler Bindungen. Zahlreiche wissenschaftliche Publikationen und populärwissenschaftliche Darstellungen (Sachbuchautor). Mitbegründer von Win-future.de (Netzwerk Erziehung und Sozialisation) und Mitorganisator der „Göttinger Kinderkongresse“.

## Thema: Stark durch die Krise

## Herausforderungen im Studium



**Die Universität ist ein Ort, an dem viele Studierende ihre Träume und Ziele verfolgen. Doch auch hier kann es zu Krisen kommen, die das Studium und das Leben als Ganzes beeinträchtigen. Ob es sich um persönliche Krisen, Schwierigkeiten im Studium oder Probleme in der Beziehung handelt – es gibt viele Gründe, die zu einer Krise führen können.**

- 1) Persönliche Krisen:** können durch familiäre Belastungen, Beziehungsprobleme, Konflikte, eine neue Wohnsituation, den Übergang in die Selbstständigkeit oder andere persönliche Herausforderungen ausgelöst werden.
- 2) Studienkrisen:** Schwierigkeiten im Studium, wie mangelnde Motivation, Prüfungsstress oder fehlendes Zeitmanagement, können ebenfalls schwierig sein. Auch das Zweifeln an der Auswahl des belegten Studienfachs und das Inbetrachtziehen eines Fachwechsels oder Abbruchs begleitet viele Studierende in den ersten Semestern.
- 3) Krisen durch Erkrankung:** Sowohl akute als auch chronische Erkrankungen können stark belasten und zu schweren, teils langanhaltenden Krisen führen.

- 4) Sucht:** Immer wieder melden sich auch Studierende, deren Krise durch eine Suchtproblematik ausgelöst wurde – sei es durch Alkohol, Drogen, exzessives Gaming oder andere Abhängigkeiten.

Gerade der Studienanfang ist eine große Herausforderung: Plötzlich muss man alle Alltagsaufgaben eigenständig bewältigen und sich gleichzeitig in das Studium einfinden. Das Lernen an der Universität unterscheidet sich stark vom schulischen Lernen – eigenverantwortliches Arbeiten wird erwartet und vorausgesetzt.

Eine weitere Umstellung betrifft das soziale Umfeld. An der Universität trifft man auf viele neue Menschen. Für viele Studierende bedeutet dies, neue Freundschaften zu schließen und sich in einem oft anonymen Umfeld zurechtzufinden. In den ersten Wochen können Einsamkeit oder das Gefühl, nicht dazuzugehören, herausfordernd sein. Wie knüpfe ich Kontakte? Wie lerne ich neue Leute kennen?

Neben diesen akademischen und sozialen Herausforderungen kommt oft auch der Umzug in eine neue Stadt oder das Wohnen in einer eigenen Wohnung hinzu. Viele Studierende müssen sich mit organisatorischen Aufgaben wie Einkäu-

## Herausforderungen im Studium (Fortsetzung)

fen, Kochen und Wäschewaschen auseinanderzusetzen.

Nicht zuletzt stehen viele Studierende vor der Herausforderung, die finanziellen Aspekte des Studiums zu bewältigen. Mit einem begrenzten Budget auszukommen, Studiengebühren, Mieten und andere Kosten zu decken, kann eine zusätzliche Belastung darstellen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Studienbeginn eine aufregende, aber auch herausfordernde Zeit im Leben vieler junger Menschen ist. Der erfolgreiche Umgang mit diesen Herausforderungen erfordert Flexibilität, Eigenverantwortung und Durchhaltevermögen. Doch was ist, wenn diese Herausforderungen zu groß werden und daraus Stress oder Krisen entstehen? Was ist, wenn die Einsamkeit nicht vergeht oder Ängste aufkommen?

Die Georg-August-Universität Göttingen bietet Studierenden mit dem **Healthy Campus** Unterstützung und Hilfe an. Wir versuchen, Studieren-

### Kontakt:

Anna Geisenhainer  
anna.geisenhainer@  
sport.uni-goettingen.de

de zu vernetzen und in den Austausch zu bringen. Geht es vielleicht gar nicht nur mir so? Kennen andere Studierende diese Herausforderungen oder fühlen sich ebenfalls einsam?

Im Jahr 2024 wurde beispielsweise eine Veranstaltungsreihe zum Thema „**Gemeinsam**“ ins Leben gerufen. Dazu gehören Angebote wie „**Gemeinsam malen**“, „**Gemeinsam gegen Depression**“ oder in diesem Jahr „**Gemeinsam Brettspiele spielen**“ und „**Gemeinsam wandern**“.

Darüber hinaus werden regelmäßig Workshops angeboten, die einen Umgang mit studiumsbedingten Herausforderungen erleichtern. Dazu gehören zum Beispiel Workshops zu Themen wie Zeitmanagement, Entspannungstraining & Resilienz, aber auch Kochkurse für simple Ernährungsideen in der Studiküche.



## Thema: Stark durch die Krise

### Genesungsbegleiter:innen Unterstützung auf Augenhöhe



#### Wenn das Leben ins Wanken gerät

In Zeiten psychischer Krisen fühlen sich viele Menschen allein, missverstanden oder überfordert. Genau hier setzen Genesungsbegleiter:innen an: Sie begleiten Menschen in seelischen Notlagen mit ihrer eigenen Erfahrung. Als Experten aus Erfahrung haben sie selbst psychische Krisen durchlebt und einen individuellen Weg der Genesung gefunden. Heute helfen sie Anderen, Mut zu schöpfen, neue Perspektiven zu entwickeln und eigene Ressourcen zu entdecken.

*Diese Begegnung  
hat mir einmal mehr  
gezeigt, wie wertvoll  
echtes Verstehen  
sein kann*

#### Mein eigener Weg durch die Krise

2011 stürzte ich selbst in eine tiefe psychische Krise, begleitet von schweren Panikattacken und Depressionen. Schon viele Monate zuvor hatten sich erste Anzeichen bemerkbar gemacht, wie

ich heute rückblickend erkenne. Es folgten stationäre Klinikaufenthalte, ambulante Therapien, Aufenthalte in Tageskliniken sowie eine medikamentöse Behandlung. Dieser lange und herausfordernde Weg hat mich nachhaltig geprägt – und er ist die Basis meiner heutigen Arbeit als Genesungsbegleiterin. Derzeit bin ich im Nachtdienst in einem Wohnhaus für psychisch erkrankte Erwachsene tätig. Während meiner Dienstabschnitte stehe ich morgens und zu Dienstbeginn in Kontakt mit den Bewohnern. Vor einiger Zeit er-

krankte ein Bewohner an schweren Panikattacken und wurde für mehrere Wochen stationär behandelt. Nach seiner Rückkehr ins Haus kamen wir ins Gespräch. Ich teilte ihm mit, dass mir der Zustand einer Panikattacke nicht

## Genesungsbegleiter:innen Unterstützung auf Augenhöhe (Fortsetzung)

fremd ist und ich genau weiß, wie sich eine solche Situation anfühlt. Der Bewohner war sichtlich bewegt und wiederholte immer wieder: „Ja, genauso fühlt es sich an.“ Diese Begegnung hat mir einmal mehr gezeigt, wie wertvoll echtes Verstehen sein kann.

### Warum ich heute Genesungsbegleiterin bin

Zwei prägende Erfahrungen haben mich auf meinen Weg gebracht: Zum einen fehlte mir in meiner eigenen Krise schmerzlich jemand, der wirklich nachvollziehen konnte, wie es ist, in einer Panikattacke gefangen zu sein. Jemand, der nicht nur verstand, sondern auch glaubwürdig Hoffnung machen konnte. Zum anderen entstand ein tiefes Bedürfnis in mir, anderen Menschen, die psychisch erkrankt sind, Mut zu machen. Ich möchte zeigen, dass es möglich ist, trotz großer Herausforderungen ein erfülltes und gutes Leben zu führen.

### Die Arbeit von Genesungsbegleitern

Genesungsbegleiter arbeiten heute meist im psychosozialen Bereich, etwa in Kliniken, Tagesstätten oder Wohnhäusern. Ihr Ansatz beruht auf Hoffnung, Empowerment und echter Begegnung auf Augenhöhe: Sie begegnen Betroffenen

nicht als Therapeuten oder Ärzte, sondern als Menschen, die ähnliche Wege gegangen sind. Diese geteilte Erfahrung schafft Vertrauen – und oft auch neue Hoffnung dort, wo sie fast verloren gegangen war.

### Krisen als Wendepunkt

Psychische Krisen können zerstören – oder sie können der Anfang eines neuen Lebensabschnitts sein. Genesungsbegleiter:innen machen deutlich: Veränderung ist möglich, auch wenn der Weg dorthin nicht immer geradlinig verläuft. Sie vermitteln, dass Rückschläge dazugehören und dass Heilung kein festes Ziel ist, sondern ein individueller, lebendiger Prozess. Ihr Wirken hilft dabei, Stigmatisierung abzubauen und psychische

Gesundheit als etwas Menschliches und Vielfältiges sichtbar zu machen. In einer Welt, in der psychische Erkrankungen oft noch tabuisiert werden, sind Genesungsbegleiter wichtige Brückenbauer – zwischen Betroffenen, Angehörigen und professionellen Helfern.

### Abschließende Gedanken

Krisen öffnen Türen für Veränderung. Genesungsbegleiter:innen begleiten diese Schritte mit Empathie, Verständnis und Zuversicht – zusammen mit Angehörigen und Fachkräften. In der Zukunft wird ihr Beitrag noch wichtiger sein: eine Unterstützung auf Augenhöhe, die Hoffnung, Mut und neue Wege möglich macht.

*...eine  
Unterstützung auf  
Augenhöhe, die  
Hoffnung,  
Mut und neue  
Wege möglich  
macht*

### Kontakt:

KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen  
0551/486766  
kibis@gesundheitszentrum-goe.de

## Die tägliche Verabredung mit sich selbst

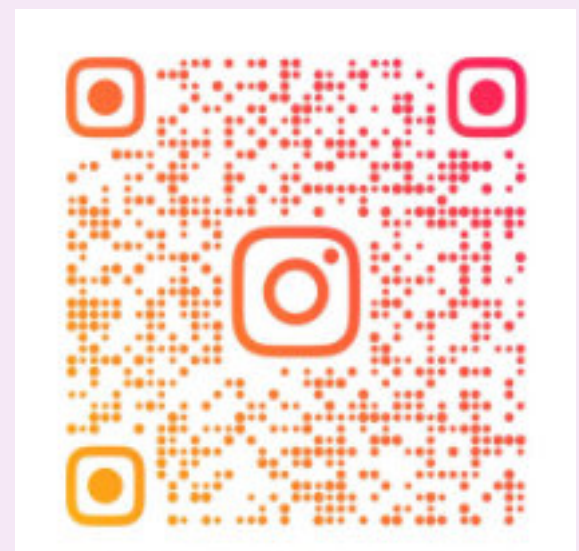


**Ich freue mich, dass Sie, liebe Lesende, hier in der Zeitung „Wechselseitig“ mit mir in Verbindung sind, indem Sie diesen Artikel von mir lesen, um vielleicht auch eine persönliche Reise zu Achtsamkeit und Zufriedenheit zu beginnen. Da wir alle lebenslang lernen, glaube ich, dass eine Achtsamkeitsübung, speziell diese Anapana-Meditation, das heißt die natürliche Atembeobachtung, ein mächtiges Werkzeug für das Wachstum in jedem von uns ist. Ich wünsche Ihnen jetzt viel Spaß beim Lesen und hoffe, dass Sie wertvolle Erkenntnisse aus diesem Artikel für sich gewinnen können.**

Beginnen wir damit, dass wir ein Verständnis für die wahren Quellen des Glücks entwickeln, damit diese zukünftig als Fundament für die wichtigsten Dinge des Lebens dienen können. In einer Welt, die von Stress und Chaos geprägt ist, suchen immer mehr Menschen nach einem Weg, um Frieden, Freude und Erfüllung zu finden. Die Achtsamkeitsmeditation Anapana bietet eine zeitlose und bewährte Methode, um diese Ziele zu erreichen. Anapana lehrt uns, dass Glück und die Erfüllung nicht durch äußere Umstände erreicht werden können, sondern durch eine Veränderung unserer inneren Einstellung und Hal-

tung. Indem wir uns auf die Achtsamkeitsübungen einlassen, können wir uns von ungesunden Gewohnheiten, Gedanken und Emotionen lösen, die uns im Leben zurückhalten.

Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem endlosen Rennen gefangen, durchgehend auf der Suche nach dem nächsten Erfolg oder Besitz, der Ihnen



QR-Code zum Instagram-Video  
über den Autor

## Die tägliche Verabredung mit sich selbst (Fortsetzung)



Jörg „Yogi“ Müller

Erfüllung bringen soll. Doch jedes Mal, wenn man sein Ziel erreicht, fühlt man sich nicht wirklich glücklicher. Ich lade Sie jetzt ein, den ersten kleinen wichtigen Schritt mit mir zu tun, um aus diesem Kreislauf auszubrechen und zu erkennen, dass der Schlüssel zum Glück in uns selbst liegt. Anapana-Meditation ist eine Technik, die sich auf die menschliche Erfahrung und die Suche nach innerer Befreiung konzentriert. Anapana ermutigt uns dazu, unsere eigenen Erfahrungen und Einsichten zu sammeln und daraus zu lernen.

Es ist wichtig, zu verstehen, was diese Atembeobachtung Meditation nicht ist. Es ist keine exotische oder geheimnisvolle Praxis, die nur von Mönchen in entlegenen Tempeln im Himalaya oder sonst wo durchgeführt wird. Diese Technik ist für alle zugänglich. Es geht nicht darum, sich von der Welt zurückzuziehen, sondern vielmehr darum, ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen, indem man die richtige innere Haltung und Handlungen annimmt.

Wer zweimal am Tag in Achtsamkeitsmeditation investiert, d.h. Anapana-Meditation praktiziert, kann positive Veränderungen in seinem Leben bewirken. Davon bin ich ganz fest überzeugt. Ich erzähle Ihnen, warum tägliche Zeitinseln das Leben bereichern: Wenige Minuten der Stille, des Spürens und der Achtsamkeit helfen, die seelische Widerstandskraft zu stärken. Positive Effekte machen sich auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene bemerkbar. Lässt sich also privates Glück und beruflicher Erfolg einfach inhalieren?

## Verständnis für die wahren Quellen des Glücks entwickeln

Ich verspreche Ihnen keine Wunder. Sie können

aber selbst erfahren, wie tiefe Atemzüge vom Druck befreien und wie achtsames Atmen das autonome Nervenzentrum beeinflussen kann. Ebenso wie Sie mit dieser Atemübung zweimal am Tag besser Ihre Emotionen wahrnehmen und regulieren sowie Ihre Präsenz stärken können. Es gibt viele Studienergebnisse und interessante Fallbeispiele.

Diese zeigen, dass Meditation hilft, die alltäglichen Herausforderungen und Situationen im Alltag positiv zu bewältigen und ein gutes Beziehungsleben mit anderen Menschen fördert. Eigentlich möchte ich Sie animieren, in der Ruhe Kraft zu finden, und dafür braucht es nur eines: „Die tägliche Verabredung mit sich selbst.“

### Weiterführendes:

#### Youtube:

Vipassana-Meditation Erste Schritte 1 und 2: „Anapana“ Atem-Meditation nach S. N. Goenka

#### Website:

Vipassanacenter ([www.dhamma-dvara.org](http://www.dhamma-dvara.org))

#### Bücher:

Shi Yen Wu und Yen Wu (2024): „Die Kunst des Lebens: Weisheit & innere Stärke“

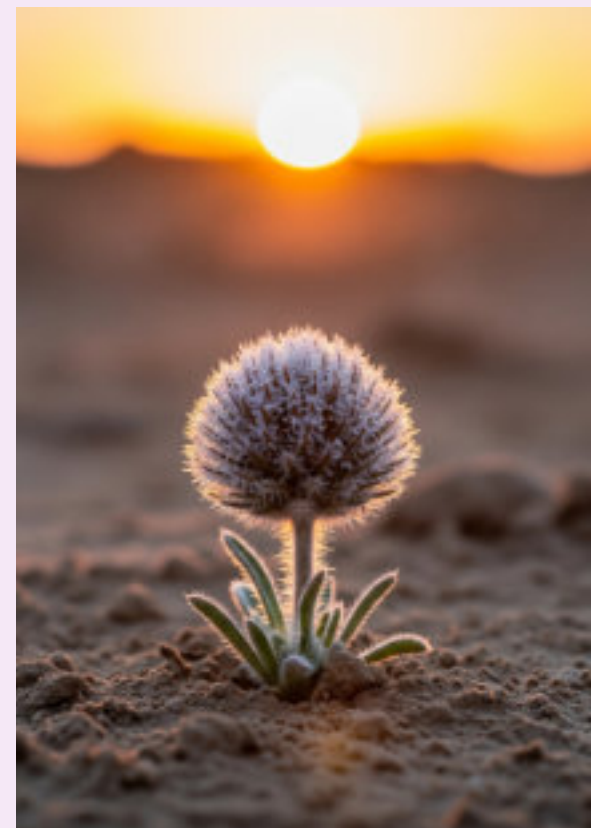
**Spirituelle Reise-Roman:** Jörg „Yogi“ Müller (2025): „Rock ‘n’ Roll Vipassana: Eine wahre Reise zur liebenden Freundlichkeit.“

#### Kontakt:

Jörg „Yogi“ Müller  
yogiindia2003@yahoo.de

## Thema: Stark durch die Krise

## Achtsamkeitspraxis



In der Gegenwart von krisenhaften Ereignissen werden wir mit intensiven Emotionen konfrontiert. Dies sind einerseits unsere eigenen Emotionen (z.B. starke Ängste oder Wut) und/oder auch die Emotionen von an der Situation beteiligten anderen Menschen. Unsere eigenen Emotionen haben Rückwirkungen auf unser Verhalten (teilweise unbewusste Verhaltensmuster), so wie wir wiederum die anderen Menschen emotional wie auch in ihrem Verhalten beeinflussen. Es kann letztendlich ein Bumerang-Effekt entstehen, wenn sich manche Situationen „hochschaukeln“. In einem Buch zur Achtsamkeitspraxis von Thich Nhat Hanh (einem berühmten Achtsamkeitslehrer) heißt es: „Es ist wie bei einem Boot, das den Ozean überquert: Wenn das Boot in einen Sturm gerät und alle an Bord in Pa-

nik geraten, wird das Boot kentern. Aber wenn eine Person an Bord ruhig bleibt, inspiriert das andere dazu, ruhig zu bleiben, und dann gibt es Hoffnung für alle Insassen.“

Was sind Krisen? Sie betreffen persönliche wie auch gesellschaftliche Ereignisse. Krisen stellen uns vor persönliche Herausforderungen, die wir auch als uns überfordernd erleben können und sie sind mit teilweise heftigen Emotionen verbunden. Dadurch können wir uns zu unreflektierten und heftigen Reaktionen hinreißen lassen, die uns selbst wie auch anderen Personen schaden und das Boot mit Folgen für uns selbst wie auch für all die anderen zum Kentern bringen. Wir versuchen in uns überfordernden Situationen – z.B. in krisenhaften Situationen – manchmal unsere damit verbundenen Gefühle wie z.B. Angst, Wut oder Traurigkeit zu unterdrücken, zu ignorieren oder sie zu verändern. Wir teilen unsere Gefühle in „gute“ bzw. akzeptierte Gefühle und in „schlechte“ Gefühle ein, wenn diese von uns oder der Gesellschaft als negativ bewertet werden, wie z.B. Angst, Traurigkeit. Dies kann dann letztendlich zu einem „Dampfkesselleffekt“ führen, d.h. in einer ganz anderen Situation explodieren wie bei einem geringen Anlass. Langfristig können wir dadurch auch psychisch erkranken,

## Es ist wie bei einem Boot, das den Ozean überquert

wir rutschen z.B. in eine Depression hinein. Wir richten unsere Aggression in dem ersten Fall nach außen und im zweiten Fall gegen uns selbst. Wir haben in all diesen Fällen nicht gelernt, mit diesen Emotionen umzugehen bzw. haben defizitäre oder destruktive Verhaltensmuster gelernt. Solche gewohnten Verhaltensmuster sind sehr stark und eine rein rationale Erkenntnis kann uns nicht helfen!

„Es braucht Mut, und auch Übung in Achtsamkeit, um alte Verhaltensweisen loszulassen. Manchmal geht es auch darum, Beziehungen, die sich überlebt haben, loszulassen, oder auch

## Achtsamkeitspraxis (Fortsetzung)

den Beruf, mit dem man sich identifiziert hat, loszulassen“, heißt es in einem Text von Anselm Grün. Anselm Grün ist Benediktinerpater, Autor von spirituellen Büchern und Vortragender - insbesondere zu alltäglichen Lebensthemen. Dies verbindet er mit seinen spirituellen wie auch psychologischen Erfahrungen. So kennzeichnet die Überschrift eines Textes von Anselm Grün „Leben als Wandel – Die Krise in der Lebensmitte“<sup>1</sup> den in meinen Augen damit verbundenen ja sogar grundsätzlichen Wandlungscharakter in unserem Leben, wozu auch Krisen als ein dazu gehöriger Auslöser gehören. Krisen können uns am Ende eines damit innerlich verbundenen Prozesses wachsen und sogar stärker werden lassen. Anselm Grün bezieht sich im genannten Text auf

die sogenannte „midlife crisis“. Es gibt aber nicht nur die Krise in der Lebensmitte. Ergänzend heißt dies für mich, dass wir - bevor wir vorschnell eine Situation verlassen - wie z.B. den Beruf wechseln oder eine Partnerschaft beenden, uns erst einmal unsere eigenen, manchmal seit Jahren festgefahrenen Einstellungen oder festgefügtten Vorstellungen auch vom Glück und damit verbundene Verhaltensmuster, anschauen.

Dabei geht es nicht um eine primär kognitive bzw. rationale Auseinandersetzung, sondern insbesondere um einen emotional erfahrenen Prozess. Die Achtsamkeitspraxis kann uns hier eine wertvolle Hilfe sein.

Anselm Grün nimmt in seinem Text auch Bezug auf einen berühmten Schweizer Psychiater und

<sup>1</sup> Anselm Grün: Grün, in „Leben als Wandel – Die Krise in der Lebensmitte“, Heft: einfach leben, Nr. 6 -2021; <https://www.herder.de/el/hefte/archiv/2021/6-2021/die-krise-der-lebensmitte-leben-als-wandel/>

Begründer der analytischen Psychologie und sagt: „C.G. Jung meint, die Krise der Lebensmitte sei eine notwendige Krise. Es ist ganz normal, dass wir in der ersten Lebenshälfte einseitig leben. Wir brauchen ein starkes Ego, um uns im Leben zurechtzufinden. Aber in der Lebensmitte geht es darum, vom Ego zum Selbst, zur eigenen Personmitte vorzustoßen. Das gelingt nur, wenn wir unsere Schattenseiten integrieren.“

Schattenseiten gehören zu den von uns bevorzugten Lichtseiten unserer Persönlichkeit! Zu diesen „Schattenseiten“ gehören auch unsere von uns als negativ bewerteten Emotionen, wie z.B. Wut oder Angst. Solange wir dabei nicht ehrlich zu uns sind, und lernen diese Gefühle bewusst zu spüren und damit dann auch umzuge-

hen, projizieren wir unsere Gefühle als sogenannte „Schatten“ auch auf andere Menschen. Mit Blick auf unsere Wut erleben wir dann andere Menschen als die eigentlichen Aggressoren in einem Konfliktfall, ja im Extremfall sogar als Feinde bzw. als grundsätzlich böswillige Menschen. Auf der kollektiven Ebene führt das schließlich

zu Kriegen und auf der zwischenmenschlichen Ebene im schlimmsten Fall sogar zu Nachbarschaftsfehden. Wir können sogar psychisch erkranken. C.G. Jung sagte in den 50er und 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts – als es noch die West- und Ostblöcke (den kapitalistischen Westen und kommunistischen Osten) gab –, dass wir Menschen im Westen unseren Schatten hinter den sogenannten „Eisernen Vorhang“ projizieren. Wir können aber auch in zwischenmenschlichen Situationen unsere eigenen Anteile verdrängen bzw. nicht wahrnehmen.

*Es braucht Mut,  
und auch Übung in  
Achtsamkeit, um  
alte  
Verhaltensweisen  
loszulassen*

## Thema: Stark durch die Krise

## Achtsamkeitspraxis (Fortsetzung)

Aus persönlichen Krisensituationen können dauerhafte gesellschaftliche bzw. politische Überforderungssituationen (z.B. Klimakrise, Kriege, gesellschaftliche Spaltungen in Arme und Reiche) werden. In den letzten Jahren hat laut Studien der gesetzlichen Krankenversicherungen die Zahl der Menschen, die an Depressionen erkrankt sind, erheblich zugenommen. Insbesondere in Krisensituationen besteht die Gefahr, dass wir uns von unseren Gefühlen abspalten oder aber durch suchthartige Verhaltensweisen (z.B. Heißhunger auf Süßes, ein gesteigertes Kaufverhalten) etwas zu kompensieren versuchen. Bei manchen Fußballspielen entlädt sich unsere Wut im Stadion oder danach. Wir versuchen so unbewusst, von uns als belastend erlebte Gefühle zu kompensieren. Dies sind jedoch nur sehr kurzfristig wirksame Scheinlösungen mit letztendlich einem Bumerang-Effekt.

Krisen – egal ob individuelle und/oder familiäre bis hin zu gesellschaftlichen Krisen – sind also dadurch gekennzeichnet, dass sie mit heftigen, uns teilweise überfordernden, manchmal erst im erst im Nachhinein bewussten oder sogar gänzlich unbewussten Emotionen verbunden sind. Vielleicht spüren wir die Folgen einer Überforderung erst im Nachgang zu einem Ereignis. Dann kann es z.B. passieren, dass wir ohne einen für uns erkennbaren Anlass uns unruhig oder ängstlich fühlen und wissen dabei nicht mehr, woher dieses Gefühl kommt. Die Achtsamkeitspraxis kann uns dabei helfen, eine uns überfordernde Situation zunehmend bewusster und zeitnah, d.h. schon im Moment des belastenden Ereignisses, wahrzunehmen.

Es geht dann auch darum, heilsam mit den von uns abgelehnten Gefühlen, z.B. Angst umzugehen. Dazu gehört an erster Stelle mehr Verständnis zunächst mit uns selbst und dann auch im Miteinander zu entwickeln. Der Schlüssel dazu ist ein tiefes Zuhören, nicht nur mit unseren Ohren.

Es geht dabei zunächst um uns und dann auch um unser Gegenüber. Es geht auch darum, uns und andere vorurteils- bzw. bewertungsfrei auch mit unseren sogenannten Schwächen oder „Schattenseiten“ anzunehmen. Wir werden erst dann veränderungs- oder lernfähig, wenn wir uns gehört und angenommen fühlen. Dieses Verhalten können wir mit dem liebevollen Umgang einer Mutter oder eines Vaters vergleichen, der z.B. ein wütend schreiendes Kind herzlich in die Arme nimmt und versucht durch Fragen und tiefes Zuhören herauszufinden, was los ist.

Druck oder autoritäres Verhalten seitens der Eltern - wie hier in diesem Fall uns selbst gegenüber - sind dabei kontraproduktiv.

Autoritäre Strukturen in Gesellschaften, die auf Wettbewerb statt auf Kooperation ausgerichtet sind und eine damit verbundene unsere Emotionen unterdrückende Erziehung oder damit verbundene (Ab-)Bewertung, sind tief in uns verwurzelt. Hinzu kommen (Vor-)Verurteilungen, die auf der individuellen, wie auch auf der kollektiven Ebene einen versöhnlichen Umgang behindern: Wir bringen so schlimmstenfalls, das „gemeinsame Boot“, indem die Menschheit über das „Meer“ reist in zunehmend stürmisches und für unser Überleben kritisches Fahrwasser. Kennzeichen dafür im Sprachgebrauch sind z.B. Formulierungen wie „Du musst“, „Du sollst“. Wir setzen damit auf Zwang statt auf partnerschaftlichen Diskurs.

Veränderungen sind möglich, wenn wir stattdessen versuchen herauszufinden, welches tiefere menschliche Bedürfnis (jenseits künstlicher durch Werbung geweckter „Bedürfnisse“) hinter einer unliebsamen Verhaltensweise liegt, dass wir bei uns oder dem Anderen bislang nicht wahrgenommen haben. Hilfreich kann es bei Konflikten sein, auch mal „in den Schuhen unseres Gegenübers zu gehen“. - Begegnen Sie sich zunächst einmal selbst freundlich und mit Mitge-

*Mehr  
Verständnis  
zunächst mit  
uns selbst*

## Achtsamkeitspraxis (Fortsetzung)



Kornelia Völker

fühl, auch wenn Sie in der Krisensituation erneut nicht so reagiert haben, wie sie sich es gewünscht haben. Wichtig ist also auch Geduld, denn wir brauchen Zeit und Übung, um eine neue für uns selbst und auch andere heilsame Gewohnheit zu lernen.

Immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft meditieren deshalb oder gehen andere Wege der Achtsamkeit, entweder im Sitzen oder in der Bewegung (z.B. Tai Chi, Yoga oder achtsames Gehen). Dazu gehört letztendlich eine Integration der Achtsamkeitspraxis im Alltag. In der Tradition des berühmten Achtsamkeitslehrers Thich Nhat Hanh üben sich Menschen mithilfe einer regelmäßigen täglichen Achtsamkeitspraxis - bis hinein in ihren Lebens- und Arbeitsalltag - darin, ihre Emotionen in der jeweiligen Krisensituation bewusst wahrzunehmen, um schließlich zu lernen damit umzugehen. Dabei bringen wir z.B. unsere Aufmerksamkeit sanft zu unserem Atem und folgen bewusst dem Weg unseres Ein- und Ausatmens durch ihren Körper. Wir nehmen dabei z.B. bewusst wahr, wie wir stabil mit beiden Füßen den Boden berühren oder spüren den Kontakt zur Erde, indem wir achtsam gehen. Hilfreich ist eine möglichst tägliche Achtsamkeitsübung. Am Anfang empfiehlt sich eine uns nicht überfordernde Zeitdauer von etwa 5-10 Minuten, in einem ruhigen Raum und zu einer Tageszeit, wo wir am ehesten ungestört sind und ohne Zeitdruck praktizieren können. Eine tägliche Regelmäßigkeit lässt langfristig eine Routine und eine sogenannte Energie der Achtsamkeit entstehen, die uns erlaubt innezuhalten, bevor wir in einer Krisensituation zu heftig reagieren.

Dies kann uns ermöglichen, bei einer z.B. als verbalen Angriff erlebten Äußerung, nicht gleichfalls verbal heftig zu reagieren. Wir erlauben uns in dem Moment, unsere Emotionen zu

spüren und erst einmal innezuhalten. Wir machen dabei 3-4 bewusste Atemzüge und reagieren erst dann. Es kann dabei auch hilfreich sein, der anderen Person zunächst mitzuteilen, dass wir im Moment wütend sind und erst zu einer späteren Zeit ein klärendes Gespräch dazu möchten. Wir können dann bewusst den Raum verlassen. Hilfreich kann dann zusätzlich eine kleine Geh-Mediation draußen sein. Heilsam ist es auch, dass wir uns nicht mehr ungefiltert einer Nachrichtenflut in den modernen Medien, z.B.

über Gewalt, Kriege oder aber uns auch nicht emotional aufheizenden Talkshows aussetzen. Wir können die erlebten Emotionen z.B. Angst oder Wut auch als für uns auch nützliche Informationen wahrnehmen, die uns auf eine erlebte Be-

lastung hinweisen. Dies kann bedeuten, dass wir in unserem Alltag vielleicht auch uns überfordernde Multi-Tasking-Situationen erkennen und wir so beginnen können, diese Situation für uns anders und heilsam zu gestalten.

Dazu gehört auch, dass wir in ganz alltäglichen „kleinen“ Lebenssituationen bewusst Freude erfahren. Dies kann z.B. damit beginnen, dass wir unsere morgendliche Tasse Tee oder Kaffee bzw. unser Frühstück, so gestalten – zeitlich, räumlich wie auch äußerlich – dass uns dieses gefällt und wir dies mit Ruhe genießen können. Oder wir nehmen uns die Zeit, in der Natur ein schönes Ereignis bewusst wahrzunehmen, indem wir z.B. einen Vogel beobachten, der in der Vogeltränke in unserem Garten sein morgendliches Bad nimmt.

**Kontakt:**

Kornelia Völker  
selbsthilfe@gesundheitszentrum-goe.de

## Hilfreich ist eine möglichst tägliche Achtsamkeits- übung

## Thema: Stark durch die Krise

## Telefonseelsorge ein Angebot für Menschen in Krisen



Eine Krise ist ein extremes Lebensereignis, das mir widerfahren ist (z.B. ein Todesfall in meinem persönlichen Umfeld, Scheidung, Arbeitslosigkeit, ein Unfall, eine Krankheit ...). Sie kann oft in einem Leben vorkommen, bei allen Menschen, nicht nur bei psychisch belasteten Menschen. Dadurch komme ich aus dem Tritt, meine ursprünglichen Ziele und Wertvorstellungen gelten plötzlich nicht mehr, und ich kann möglicherweise normale Alltagsverrichtungen vorübergehend nicht mehr ausführen. Gefühle von Wut, Angst, Hilflosigkeit entstehen, da mein seelisches Gleichgewicht erschüttert ist.

Wichtig ist zu realisieren, dass Krisen kommen und auch wieder vorübergehen. Und dass Menschen sich nicht ausschließlich durch das krisenhafte Ereignis definieren sollten.

Die Bewältigung von Krisen ist abhängig von der eigenen Resilienz oder anderen Bewältigungsmöglichkeiten, wobei Gefühle wie Angst, Ratlosigkeit, Verzweiflung, Wut und Orientierungslosigkeit eine gesunde Reaktion des Menschen sind und zur Bewältigung von Krisenerfah-

ungen beitragen.

Wie Krisen verlaufen und von der Person wahrgenommen werden, ist unterschiedlich. Und von der Persönlichkeit und der eigenen Biografie abhängig.

### Man unterscheidet folgende Phasen einer Krise:

- 1) **Schock:** Erkennen, dass etwas Unvorhergesehenes passiert ist.
- 2) **Gewissheit:** Rational kann die Wahrheit angenommen werden, aber emotional lebt der Mensch in der Hoffnung, dass das Ereignis ein Irrtum war.
- 3) **Bearbeitung:** Aggression: „Warum gerade ich?“ Dieses Gefühl ist notwendig zur Verarbei-



## Telefonseelsorge ein Angebot für Menschen in Krisen (Fortsetzung)



Susanne  
Pfennig-  
Wiesenfeldt

tung des Geschehenen. Die Erstarrung kann aufgebrochen werden.

- 4) **Neuorientierung:** Annahme der Gegebenheiten, versuchen, sie zu akzeptieren und das Beste aus der Situation zu machen.

### Was hilft in einer Krise?

Z.B.: Das Gespräch mit jemandem suchen, bei dem/der ich mich verstanden fühle. Bei der Tele-

fonseelsorge anrufen. Meine Gedanken und Gefühle ausdrücken und in einem Tagebuch festhalten. Den Tag strukturieren. Das Ereignis versuchen zu akzeptieren und sich damit abzufinden. Sich an eine professionelle Beratungsstelle wenden. Entsprechende Literatur lesen. Nach neuen Lösungen suchen. Praktische Dinge tun wie Gartenarbeit, Putzen, Handwerken.

### Die App „Krisenkompass“

Die App der TelefonSeelsorge – kostenlos zum Herunterladen: Darin ist Hilfe zur Selbsthilfe enthalten bei depressiven Gefühlen und Suizidgedanken, für Betroffene und Angehörige.

Die TelefonSeelsorge ist an 7 Tagen in der Woche erreichbar, rund um die Uhr, anonym, vertraulich und kostenfrei:

**Kontakt:**  
0800 – 1110111

**Online (per Chat / Mail):**  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de).

### TelefonSeelsorge Göttingen

Die TelefonSeelsorge Göttingen sucht Menschen, die sich am Telefon und in der Online-Seelsorge engagieren möchten und Interesse an der Ausbildung zur/zum Telefonseelsorgerin/Seelsorger haben.

**Kontakt:**  
0551-46543  
[ts.goettingen@evlka.de](mailto:ts.goettingen@evlka.de)



## Thema: Stark durch die Krise

### Projekt „Halte-Stelle“

ein Beratungsangebot für hospizliche und palliative Versorgung in Göttingen



Die „Haltestelle“ ist ein gemeinsames Beratungsangebot der Klinik für Palliativmedizin der Universitätsmedizin Göttingen und des Hospizes an der Lutter zu Fragen der hospizlichen und palliativen Versorgung.

Das Angebot richtet sich an Menschen und deren Zugehörige, die mit der Diagnose einer lebensverkürzenden unheilbaren Krankheit leben und sich über Unterstützungsmöglichkeiten infor-

mieren möchten. Nicht selten kommt es zu Unsicherheiten und Fragen wie z.B.: „Wie kann ich mein Leben mit solch einer Erkrankung organisieren?“ „Welche individuellen Hilfen gibt es?“ Unser Angebot richtet sich ebenfalls an Menschen, die allgemeine Fragen zu Themen in der letzten Lebensphase haben, sowie an Fachpersonal und Institutionen.

Wir bieten ein Gespräch an, telefonisch oder vor Ort, und möchten Informationen zu Hilfsangeboten aufzeigen. Gemeinsam wollen wir Antworten auf Fragen finden.

Die Beratung erfolgt durch ein multiprofessionelles Team von Mitarbeiter\*innen des Hospizes an der Lutter und der Klinik für Palliativmedizin der UMG. Die Beratung ist umfassend und kostenlos.

Die Haltestelle befindet sich im Forum Kirche und Diakonie, Neustadt 20/ 37073 Göttingen (hinter der Marienkirche, Nähe Parkhaus Groner Tor gelegen), Telefon 0551-38905 221.

Unsere offenen Sprechzeiten sind

Dienstag 9:00 – 12:00 Uhr  
Donnerstag 15:00 – 18:00 Uhr

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

**Kontakt:**  
Susanne Klie  
[Susanne.Klie@med.uni-goettingen.de](mailto:Susanne.Klie@med.uni-goettingen.de)

## Krisenintervention im pflegerischen Setting

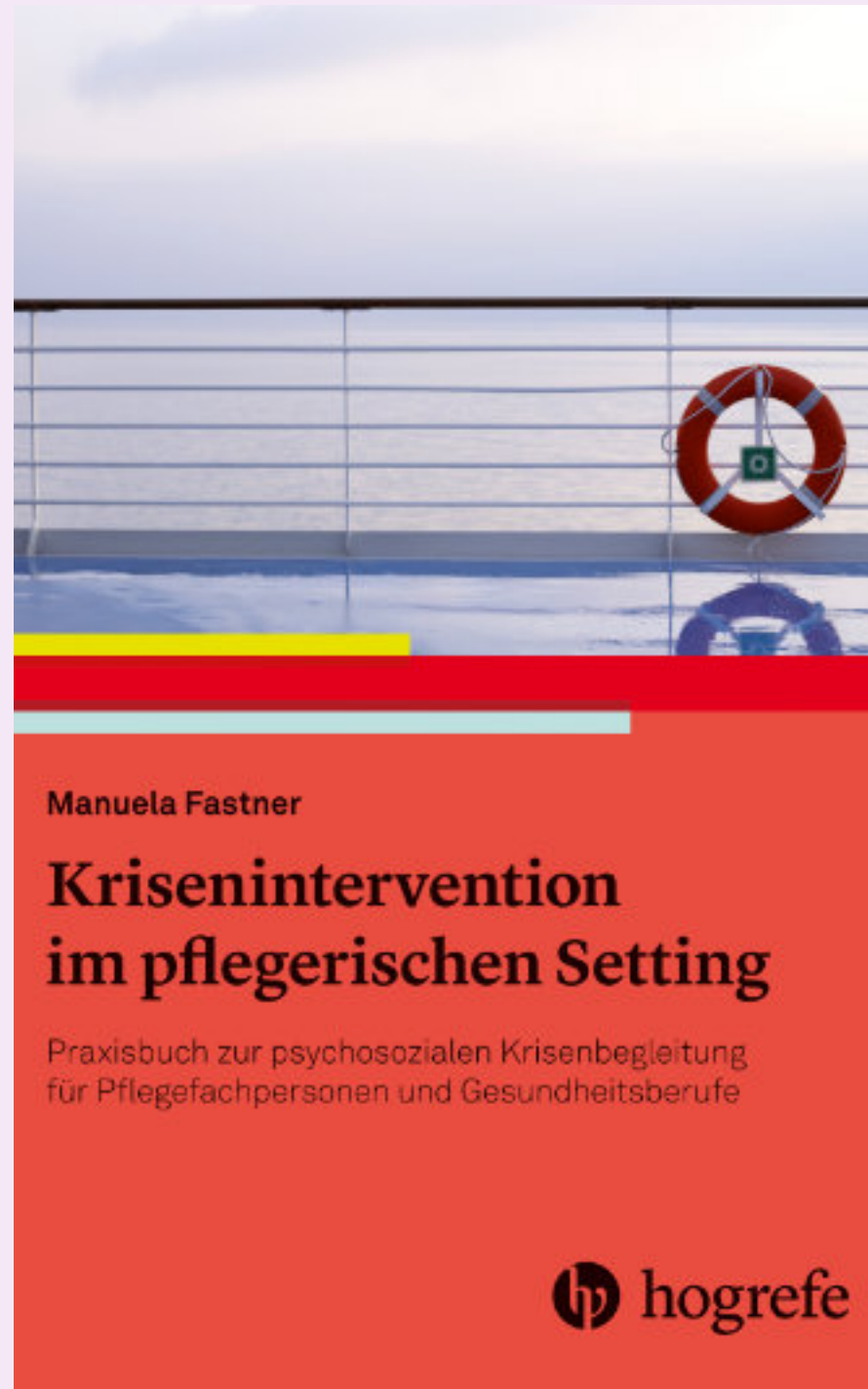
**Die pflegerische Krisenintervention ist ein selbstständiges Handlungsfeld der Pflege.**

Allerdings nehmen viele Pflegenden das Tätigkeitsfeld der Krisenbegleitung kaum wahr oder fühlen sich in der pflegerischen Krisenintervention unsicher. Des Weiteren sind Kompetenz- und Aufgabenbereiche nicht genau beschrieben und eine klare Trennung zu anderen Berufsfeldern fehlt. Manuela Fastner hat sich dieser Thematik angenommen und hilft mit ihrem Buch, eine professionelle Krisenbegleitung durch Pflegepersonen praktisch umzusetzen. Im Gespräch beantwortet sie einige Fragen zur Krisenintervention.

**Welchen Arten von Krisen begegnet man in der Pflege im Allgemeinen und wie stellen sich diese dar?**

Pflegefachpersonen werden im Berufsleben tagtäglich mit psychosozialen Krisen ihrer Patientinnen und Patienten konfrontiert. Zum einen begegnen sie traumatischen Krisen, die durch plötzliche Schicksalsschläge ausgelöst werden, wie zum Beispiel eine schwere Verletzung aufgrund eines Unfalls, eine Frühgeburt oder eine lebensbedrohliche Erkrankung. Hierbei

können Menschen durch die drastischen Ereignisse ihr seelisches Gleichgewicht verlieren. Die massiven Veränderungen durchkreuzen Pläne bzw. Ziele für die Zukunft, dies kann eine große Bedrohung für die seelische Gesundheit darstel-



## Selbsthilfe und Pflege

### Krisenintervention im pflegerischen Setting (Fortsetzung)

len. Zum anderen gibt es Lebensveränderungskrisen, die besonders an Übergängen in neue Lebensphasen gewohnte Abläufe verändern, wie zum Beispiel eine beginnende Pflegebedürftigkeit oder der Einzug in ein Seniorenwohnheim. Des Öfteren sind diese Lebensereignisse auch vorerst mit positiven Emotionen verbunden und entwickeln sich schleichend in einen Krisenzustand. So kann beispielsweise die Geburt eines Kindes, das sehnlichst erwartet wurde, unter bestimmten Umständen ein Krisenauslöser sein. Besonders dann, wenn sich die intensiven Wunschvorstellungen der Eltern nicht erfüllen, Belastungsgrenzen erreicht sind und keine Bewältigungsstrategie greift.

**Wie hoch ist die Bedeutung der Krisenintervention im pflegerischen Alltag?**

Die pflegerische Krisenintervention hat aus vielerlei Gründen im Pflegealltag eine sehr hohe Bedeutung für die Betroffenen. Meiner Ansicht nach sollte die Bearbeitung der Sorgen und Ängste von Patient\*innen als zentrale Pflege Tätigkeit wahrgenommen werden. Menschen in der Klinik oder dem Seniorenwohnheim fühlen sich oft hilflos und isoliert, sie brauchen Zuwendung und Begleitung durch Pflegefachpersonen, um psychosozialen Krisen entgegenzuwirken. Aus Krisen können sich psychiatrische Verhaltensweisen, psychische Störungen, destruktive Handlungen und Änderungen des Sozialverhaltens (z. B. Suchterkrankungen, Suizidalität, PTBS usw.) für die Betroffenen entwickeln. Diese gilt es durch Krisenintervention zu erkennen und durch adäquate Maßnahmen abzuwenden. Pflegenden stehen den Betroffenen mit dem größten Zeit-

umfang am Bett zur Seite, sie haben so die beste Möglichkeit Gefährdungspotenzial zu erkennen und umfassend Unterstützung zu bieten. In der Langzeitpflege sind die Pflegenden nicht selten der einzige menschliche Kontakt.

**Was benötigt eine Pflegefachkraft, um eine erfolgreiche Krisenbegleitung durchführen zu können?**

Grundvoraussetzung ist echtes Interesse für die Sorgen und Nöte der Betroffenen. Für Pflegenden sollte es selbstverständlich sein, diese nicht nur bei physischen Einschränkungen unterstützen zu wollen, sondern auch für die psychische Gesundheit zuständig zu sein. Hierzu muss durch eine patientenzentrierte Grundhaltung und eine ver-

antwortungsvolle Fürsorge eine tragfähige Beziehung zur/zum Patient\*in aufgebaut werden. Eine stressfreie Atmosphäre, sowie zugewandtes und ruhiges Auftreten der Pflegeperson hilft den Betroffenen, sich auf die Pflegeperson einzulassen. Theoretisches Hintergrundwissen zu Krisenverläufen, phasengerechten Interventionsmethoden, Assessmentinstrumenten und spezifischen Charakteristika der Krisen sind hilfreich,

um eine professionelle Krisenbegleitung durchführen zu können. Ebenso wichtig sind professionelle Gesprächstechniken, das Einbeziehen des sozialen Umfelds und das Erkennen etwaiger Gefährdungen.

**Zu welchem Zeitpunkt muss überhaupt intervenierend eingegriffen werden, wie kann eine Pflegekraft das erkennen?**

Bei der traumatischen Krise sollte in der Schockphase sofort mit der Krisenbegleitung bzw. der

### *Bearbeitung der Sorgen und Ängste von Patient\*innen als zentrale Pflege Tätigkeit*

## Krisenintervention im pflegerischen Setting (Fortsetzung)

Akutintervention begonnen werden, um Betroffene zu schützen und eine Entlastung durch adäquate Unterstützung zu erzielen. Angehörige, besonders Eltern, gelten bei schwerwiegenden Lebensereignissen ihrer Angehörigen ebenfalls als krisengefährdet und dürfen von den Pflegenden nicht übersehen werden. Bei den lebensverändernden Krisen wird durch den schleichenden Beginn meist zu spät mit der Krisenbegleitung begonnen. Durch intensive Gespräche und tiefgehende Beschäftigung im Pflegeprozess können allerdings Krisenauslöser bzw. eine beginnende Krisenentwicklung der Patient\*innen schnell erkannt werden. Im Langzeitpflegebereich empfehle ich sofort beim Einzug mit der pflegerischen Krisenbegleitung zu beginnen, da sich die neuen Bewohner\*innen meist schon in einem fortgeschrittenen Krisenstadium befinden.

**Sie beschreiben vielerlei Methoden der Krisenintervention, z.B. die Wunderfrage – was kann man darunter verstehen?**

Die unterschiedlichen Methoden helfen verdeckte Ressourcen, aber auch Probleme offen zu legen und zu visualisieren. Für Betroffene kann dies entlastend wirken und die Selbstwirksamkeit bzw. Problemlösefähigkeit stärken. Des Weiteren bieten die Methoden eine Hilfestellung für den Pflegeprozess.

**Inwieweit ist Krisenintervention Teamarbeit und welche Rolle spielt interdisziplinäre Zusammenarbeit?**

Multiprofessionelle Teamarbeit bringt für die Betroffenen den größtmöglichen Nutzen, da spezifisches Wissen und Fertigkeiten der einzelnen Berufsgruppen zur Verfügung stehen und dadurch

das ganze Team für emotionale Entlastung sorgt. Allerdings braucht es dafür ein gemeinsames Handlungsraaster, einen ausgezeichneten Informationsfluss und die Verantwortungsbereiche müssen allen Teammitgliedern bewusst sein.

**Krisenbegleitung verlangt den Pflegekräften sehr viel ab, es ist ein verantwortungsvoller und schwieriger Prozess – kann ich mich als pflegende Person psychisch überlasten?**

Die persönliche Bekanntschaft Schwerverletzter, Suizidhandlungen von Patienten, extrem entstellende Verletzungen können beispielsweise ein erhebliches Belastungspotential für Pflegenden bereithalten. Demzufolge können schwere Krisenereignisse spezielle psychohygienische Maßnahmen erfordern. Extreme Überlastung schlägt sich in unterschiedlichen Symptomen nieder. Pflegenden brauchen psychische Unterstützung, um das Auftreten dieser Symptomatik zu vermeiden. Eine zielführende Hilfe bietet hierbei das Konzept des kollegialen Entlastungsgesprächs.

**Selbst in eine Krise zu geraten oder Nahestehende in einer Krise zu begleiten, trifft jeden Menschen irgendwann. Kann Ihr Buch hierbei auch Menschen ohne medizinischen oder pflegerischen Hintergrund unterstützen und für diese lesenswert sein?**

Ich würde mir wünschen, dass mein Buch jeden Menschen an die Hand nimmt, der auf irgendeine Weise mit Krisen zu tun hat. Das Buch wurde für alle Menschen geschrieben, die sich Hilfestellungen im Zusammensein mit Krisenbetroffenen oder bei der eigenen Krisenbewältigung wünschen. Krisen machen Menschen des Öfteren sprach- und hilflos, deshalb war es mir wichtig,

## Pflegende brauchen psychische Unterstützung

## Selbsthilfe und Pflege

## Krisenintervention im pflegerischen Setting (Fortsetzung)

*Was passiert gerade? Wie geht es weiter? Was kann helfen, um wieder Hoffnung zu schöpfen?*

einfache Methoden aufzuzeigen und klare Interventionen zu vermitteln, um den Krisenbetroffenen eine Erleichterung zu verschaffen. Wie habe ich was zu tun? Aber auch einfach erklärtes Hintergrundwissen rund um das Krisengeschehen soll helfen, die Vorgänge und Handlungen in einer Krisensituation zu verstehen, Gefahren zu erkennen und diese abzuwenden. Was passiert gerade? Wie geht es weiter? Was kann helfen, um wieder Hoffnung zu schöpfen?

**Sehr geehrte Frau Fastner, herzlichen Dank für das Gespräch!**

**Dieses Interview wurde zur Verfügung gestellt durch den Hogrefe Verlag.**

**Quelle:** <https://www.hogrefe.com/de/thema/krisenintervention-im-pflegerischen-setting>

## Kontakt und Buch:

Manuela Fastner

**Krisenintervention im pflegerischen Setting - Praxisbuch zur psychosozialen Krisenbegleitung für Pflegefachpersonen und Gesundheitsberufe**

ISBN: 978-3-4568-6088-6

2021. 168 Seiten, kartoniert

€ 30,00 D

## Vita

Manuela Fastner ist Pflegepädagogin, MSc, Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester, Dipl. Mentaltrainerin, Supervisorin und betriebspsychologische Beraterin. Sie lebt mit ihrer Familie in Bad Reichenhall/Oberbayern. Als Lehrerin für Gesundheits- und Pflegeberufe unterrichtet sie in Salzburg. Des Weiteren arbeitet sie als Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester in der Arztpraxis ihres Ehemannes. Ihr Schwerpunkt als Pflegepädagogin und Dozentin in Seminaren für Pflegefachpersonen und Gesundheitsberufe liegt im Kommunikationstraining und der Supervision. Durch die Tätigkeit in Theorie und Praxis ist ihr die Verknüpfung von fachlichem Hintergrundwissen und praktischer Erfahrung zur Thematik der pflegerischen Krisenintervention ein großes Anliegen.



**Manuela Fastner**  
Pflegepädagogin, MSc, Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester, Dipl. Mentaltrainerin, Supervisorin und betriebspsychologische Beraterin

## Video-Portal für pflegende Angehörige



**Wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig wird, steht das Leben erstmal Kopf. Wir haben mit dem TV-Mediziner und Bestseller-Autor Dr. Johannes Wimmer über die Organisation der häuslichen Pflege und ein kostenloses Selbsthilfe-Angebot gesprochen: das Pflege ABC.**

**Wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig wird, stehen die Angehörigen vor einer wichtigen Frage – und einer Lebensentscheidung: Was jetzt? Wer kümmert sich?**

Richtig: Wer kümmert sich? Eine Frage, die gar nicht so leicht zu beantworten ist. Genau wie die Folgefragen: Kann ich die Pflege überhaupt übernehmen? Will ich das? Schaffe ich das? Die Pflege für einen anderen Menschen zu übernehmen, ist schließlich nicht nur eine große Verantwortung – sondern auch eine körperliche, mentale und organisatorische Herausforderung. Eine lebensverändernde Entscheidung! Aber ich sage immer: Pflege ist meistens machbar – wenn man lernt, wie sie funktioniert, wie man sie gut organisiert und wenn man sich von Anfang an Unter-

stützung ins Boot holt.

**Die meisten Angehörigen fühlen sich aber eher allein gelassen, oder?**

Das ist leider richtig. Vor allem zu Beginn der Pflegezeit, wenn besonders viele Fragen im Raum stehen: Wo und wie stelle ich einen Antrag auf einen Pflegegrad? Wie läuft die Finanzierung der Pflege? Was muss ich selbst zahlen, was nicht? Wo finde ich Hilfe? Das führt schnell zu einem Gefühl der Hilflosigkeit oder einer kompletten Überforderung. Und das entmutigt natürlich.

**Um pflegenden Angehörigen in dieser Situation zu helfen, haben Sie mit Ihrem Geschäftspartner und Freund Clemens Meyer-Holz das Pflege ABC gegründet. Erklären Sie doch mal: Was steckt hinter der Online-Plattform?**

Beim Pflege ABC handelt es sich um eine Plattform mit Pflegekursen im Video-Format. Darin zeigen und erklären wir pflegenden Angehörigen Schritt für Schritt, wie man Pflege organisiert – leicht verständlich und alltagstauglich. Alle Kurse wurden von Pflege-Profis entwickelt, zum Bei-

## Selbsthilfe und Pflege

### Video-Portal für pflegende Angehörige (Fortsetzung)

spiel aus der Gesundheits- und Krankenpflege, der Medizin, der Psychologie oder von einer Demenz-Expertin. In jedem Video steckt also geballtes Expertenwissen von Menschen, die wissen, wie Pflege wirklich funktioniert.

**Was kann man in den Kursen denn ganz konkret lernen?**

Aktuell gibt es 24 Kurse und 62 Stunden Video-Material. Ein idealer Start ist zum Beispiel unser Kurs, in dem wir das Basiswissen für pflegende Angehörige vermitteln. Da erfahren Pflegepersonen alles Wichtige über Beratungs- und Hilfsangebote, die Finanzierung und die Pflegegrad-Begutachtung. Es gibt aber auch Kurse, die zeigen, wie Pflege in der Praxis funktioniert. Unser Kurs zum Thema Körperpflege zum Beispiel: Dort zeigen Pflege-Profis im Video, wie man jemanden wäscht, frisiert oder beim Toilettengang unterstützt. Und klar: In dem Zusammenhang sprechen wir natürlich auch über Schamgefühle, die dabei aufkommen können, etwa bei der Intimpflege, beim Waschen oder Duschen. Auch das ist ein Thema, das wir ganz offen besprechen.

**Es gibt auch einen Kurs zum Thema Demenz, richtig? Schätzungen zufolge leben aktuell ja rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz in Deutschland.**

Ja, auf diesen Kurs sind wir besonders stolz, denn darin lernen Angehörige nicht nur, was Demenz ist und was die Diagnose bedeutet – sondern auch, wie man damit umgeht, wenn sich ein geliebter Mensch verändert. Was sie fühlen, warum sie manchmal ängstlich oder unruhig sind. Und wie man ihnen das Leben leichter macht. Unsere Expertin Sophie Rosentreter kennt da wirklich alle Tricks – sogar zur Gestaltung der Wohnräume oder für gemeinsame Aktivitäten. Ein toller Kurs, der Hoffnung macht.

**Klingt spannend. Haben Sie direkt ein paar Tipps für unsere Leser – zum Beispiel zur Gestaltung der Wohnräume bei Demenz?**

Ja, klar. Erstens: Piktogramme an alle Schränke und Türen hängen. Also kleine Schilder oder Bilder, die zeigen, was drin ist oder wohin die Tür führt. Zweitens: Im Bad Farbakzente setzen – etwa einen farbigen Toilettensitz anbringen oder bunte Klebestreifen ums Waschbecken oder die Dusche kleben. Menschen mit Demenz haben nämlich oft Schwierigkeiten, weiße Gegenstände auf weißem Grund zu erkennen. Und Drittens: Spiegel abhängen – bei fortgeschrittener Demenz. Viele Betroffene erschrecken sich vor ihrem Spiegelbild, weil sie sich selbst nicht mehr erkennen.

**Das sind wirklich praktische Selbsthilfe-Tipps, vielen Dank! Gibt es noch mehr Kurse, die Ihnen besonders am Herzen liegen?**

Eigentlich alle (lacht). Unser Kurs zur Nachbarschaftshilfe zum Beispiel – oder unsere beiden Erste-Hilfe-Kurse. Da lernen pflegende Angehörige, auf welche Notfall-Anzeichen sie achten müssen und wie sie dann richtig reagieren. Sehr wichtig sind mir aber auch die Video-Kurse zu

### Welcher Pflegegrad steht Ihrem Angehörigen zu?

Fragen Sie sich, welcher Pflegegrad Ihrem Angehörigen zustehen könnte – und welche Leistungen die Pflegeversicherung in diesem Fall übernimmt? Dann testen Sie doch ganz unverbindlich und kostenlos den Pflegegradrechner auf <https://mein.pflegeabc.de>. Danach erhalten Sie eine erste Einschätzung, welcher Pflegegrad in Frage kommt. Den Antrag können Sie im Anschluss direkt über das Pflege ABC an die Pflegekasse schicken – einfach, digital und ohne viel Aufwand.

## Video-Portal für pflegende Angehörige (Fortsetzung)

den emotionalen Bedürfnissen von Pflegepersonen. Ich sehe so oft, wie sich Angehörige kaputt pflegen, weil sie sich komplett aufopfern. Aber so ehrenwert das vielleicht klingt – niemand sollte sich opfern! Ich sag immer: Du kannst dich nur gut um andere kümmern, wenn du dich auch gut um dich selbst kümmerst. Und genau darum reden wir im Pflege ABC auch über Selbstfürsorge, Stress- und Krisenmanagement.

**Was bedeutet das genau?**

Wir sprechen zum Beispiel darüber, wie man die eigenen Bedürfnisse erkennt und sich nicht selbst aus dem Blick verliert. Es geht aber auch darum, Grenzen zu ziehen, sich Auszeiten zu nehmen – und andere um Hilfe zu bitten. Damit man selbst auch mal durchatmen kann.

**Sie sprechen sehr offen über emotionale Themen. Warum?**

Weil bei der häuslichen Pflege nicht nur Körperpflege, Lagerungen, Arzttermine und Medikamente eine Rolle spielen. Emotionale Themen sind genauso wichtig. Ich nenne mal ein paar Fragen, mit denen wir uns beschäftigen: Was passiert, wenn du deinen Partner pflegst – und plötzlich nur noch als Pflegekraft funktionierst? Wenn du dich als Tochter schuldig fühlst, weil du mal ein Wochenende weg willst? Oder wenn du erkennst: Mein Angehöriger wird bald sterben. Das sind große Themen, die wir nicht auslassen wollen.

**Sie beschäftigen sich auch mit dem Lebensende?**

Ja, natürlich. Auch das gehört zum Leben dazu. Wir haben sowohl einen Kurs zur Begleitung von sterbenden Angehörigen entwickelt als auch einen Kurs für die Zeit danach, für die Bewältigung der Trauer. Ich habe selbst erlebt, wie schwer es ist, Abschied zu nehmen – und wie wichtig es ist, vorbereitet zu sein. Es gibt Wege, mit dem Schmerz umzugehen – ohne ihn zu verdrängen.

**Das klingt nicht nur nach Pflege, sondern auch nach Lebenshilfe.**

Ist es auch. Pflege ist oft eine Ausnahmesituation. Für viele sogar eine echte Krise.

Wir geben Orientierung und sagen ganz klar: Du musst da nicht allein durch. Wir begleiten dich auf deinem Weg. Und wir zeigen: Es ist okay, sich auch mal überfordert zu fühlen. Denn Überforderung heißt nicht, dass man versagt – sondern dass man Hilfe braucht. Und genau da setzen wir an.

**Ganz neu ist ein Kurs für Pflegebedürftige selbst. Worum geht's da?**

Oft reden wir nur über die pflegenden Angehörigen – aber was ist mit denen, die gepflegt werden? Für sie

ändert sich schließlich auch alles: Plötzlich brauchst du Hilfe, musst dich an neue Abläufe gewöhnen, Dinge abgeben, die du jahrzehntlang allein gemacht hast. Mit unserem Kurs sprechen wir die Betroffenen jetzt direkt an. Wir erklären, was auf sie zukommt und wie sie mit der neuen Situation und den Gefühlen umgehen

*Wir sprechen zum Beispiel darüber, wie man die eigenen Bedürfnisse erkennt und sich nicht selbst aus dem Blick verliert*

## Selbsthilfe und Pflege

## Video-Portal für pflegende Angehörige (Fortsetzung)

können. Wir machen Mut – und laden ein, das neue Lebenskapitel auch als Chance zu sehen. Sich zu fragen: Wie will ich leben? Was möchte ich noch erleben? Fragen, die wir uns alle immer mal wieder stellen sollten.

**Mit dem Pflege ABC unterstützen Sie also an allen Ecken und Enden. Was braucht es noch, damit pflegenden Angehörigen das Leben leichter gemacht wird?**

Ein Anfang wäre, dass häusliche Pflege mehr Sichtbarkeit, Anerkennung und Unterstützung bekommt. Durch persönliche Beratung, durch Hilfsangebote im Alltag – und auch finanziell. Ich wünsche mir, dass Angehörige sich nicht mehr schämen müssen, um Hilfe zu bitten. Dass digitale Angebote wie das Pflege ABC irgendwann genauso selbstverständlich sind wie Online-Banking oder Gesundheits-Apps. Und dass wir als Gesellschaft verstehen: Pflege ist Arbeit. Und Arbeit braucht Unterstützung.

**Letzte Frage: Wenn ich jetzt loslegen will – was wäre der erste Schritt?**

Einfach auf <https://www.pflegeabc.de> gehen, registrieren und sofort loslegen. Und wie gesagt: Für gesetzlich Versicherte sind alle Kurse kostenlos.

**Dr. Wimmer, danke für das Gespräch – und Ihnen und Ihrem Team alles Gute für Ihre Arbeit.**

## Pflege ABC – Online-Pflegekurse

Auf <https://www.pflegeabc.de> finden Sie 24 Pflegekurse im Video-Format, die für gesetzlich Versicherte kostenlos sind. Die Inhalte wurden von erfahrenen Pflege-Profis entwickelt – aus der Gesundheits- und Krankenpflege, der Altenpflege, der Pflegeberatung, Medizin und Psychologie. Die Plattform wird von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt.

**Unsere Top-10-Kurse:**

- **Basiswissen für pflegende Angehörige: Einführungskurs**
- **Körperpflege & Hygiene: Schritt-für-Schritt-Anleitungen**
- **Mobilisation & Lagerungen: Beweglichkeit erhalten, Unfälle vermeiden**
- **Sicher wohnen mit Pflegebedarf: Umbau, Neugestaltung, Sicherheitsmaßnahmen**
- **Menschen mit Demenz: Kommunikation, Umgang, Orientierung**
- **Erste Hilfe: Notfälle erkennen und richtig reagieren**
- **Selbstfürsorge: Eigene Bedürfnisse und Grenzen erkennen**
- **Sterbebegleitung: Angehörige am Lebensende begleiten**
- **Trauerbewältigung: Mit der Trauer umgehen lernen**
- **Nachbarschaftshilfe: Ehrenamtlich helfen – mit Zertifikat**

Jetzt ansehen auf <https://www.pflegeabc.de>



**Dr. Johannes Wimmer**

TV-Mediziner und Bestseller-Autor

## Leben mit besonderem Kind



**Interview zwischen Daniela H. und der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen**

**Liebe Daniela, du bist Mutter von zwei Kindern und hast ein Kind, welches gesundheitlich beeinträchtigt ist und tägliche Pflege benötigt. Wir möchten heute von dir erfahren, wie du diese Situation meisterst. Wie sieht deine aktuelle Situation aus, wie gestaltet sich dein Alltag?**

Ich bin alleinerziehende Mutter von zwei Kindern. Meine Tochter, die mittlerweile ausgezogen ist, ist schon erwachsen. Mein Sohn Adrian ist schwerst-mehrfach beeinträchtigt und hat einen 24-Stunden-Pflegedienst seit letztem Jahr. Davor war ich ganz alleine mit den Kindern bzw. hatte eine Elternassistenz. Und ich selber bin blind. Also ich sehe auf dem linken Auge drei Prozent und rechts gar nichts.

**Welche Beeinträchtigung(en) hat dein Kind und was macht den Alltag besonders?**

Adrian hat mich da reingeworfen. Es hieß am Anfang immer er ist zu klein und zu dünn, aber mehr halt auch nicht. Er wurde dann per Kaiserschnitt geboren und kam direkt auf die Intensiv und dann ging das Ganze los, was dann das Leben verändert hat. Also wir haben keine definierte Grunderkrankung. Er hat viele kleine Diagnosen wie die Epilepsie, wie den Autismus, den grauen Star. Er hatte eine Gaumenspalte bei der Geburt. Aber was jetzt der Grund ist, warum er nur bedingt läuft, warum er nicht spricht? - Keine Ahnung. Epilepsie ist ein breitgefächertes Feld wie auch Autismus – aber der Laie hört Autismus – und: Schublade auf, Kind rein, Schublade zu. Aber dass diese Schubladen noch ganz, ganz viele Unterkategorien haben, das Wissen Viele einfach gar nicht.

**Was heißt „lebensverkürzend“ in eurem Fall?**

Wie jetzt schon gesagt, er hat Epilepsie und er hat halt auch größere Anfälle und da kann jeder größere Anfall der letzte sein. Ich meine, letzten

## Selbsthilfe und Pflege

### Leben mit besonderem Kind (Fortsetzung)

Endes wissen wir alle nicht, wie alt er wird. Also, das heißt jetzt nicht „mit zehn Jahren verstirbt er oder so“ - das nicht. Aber letzten Endes sage ich immer, wir können alle von jetzt auf gleich sterben. Es ist uns allen nur nicht bewusst. Und Adrian macht es mir bewusst. Man versucht bewusster zu leben. Also wie am Anfang erwähnt, ich habe ja noch eine 18-jährige Tochter und da habe ich manche Dinge leider nicht so bewusst gelebt, wie ich es jetzt mit Adrian mache. Und das lege ich auch allen Eltern, jedem Menschen ans Herz. Bitte lebt bewusster. Egal ob gesund oder krank oder beeinträchtigt, behindert, völlig egal.

**Welche Herausforderungen siehst du dich gegenüber und welche Unterstützung erfährst du?**

Die große Herausforderung ist der alltägliche Wahnsinn, wie ich es immer so schön sage. Das sind die ganzen Behörden, die ganzen Anträge, die ganzen Widersprüche. Wobei ich niemals die Person an sich, welche die Ablehnung gemacht hat, dafür verurteile, sondern es ist einfach unglaublich schwierig, diese Anträge zu stellen, diese Ablehnungen zu erhalten und dann Widersprüche einzuleiten. Ich bin wirklich tagtäglich mit diesen Dingen beschäftigt und dann kommt ja meine Augen-Problematik noch dazu, was es nicht unbedingt einfacher macht. Aber letzten Endes bin ich auch da reingewachsen. Natürlich gibt es viele, die einen unterstützen wollen, wie Sozialarbeiter oder die „EUTB (ergänzende unabhängige Teilhabeberatung - Anm. der Redaktion). Es gibt viele Möglichkeiten, aber auch die kommen nicht immer weiter, weil zwei beeinträchtigte Menschen in einem Haushalt, das hat man einfach nicht so oft, das gibt es nicht.

Wir wohnen in einer Mietwohnung im ersten Geschoss. Ich suche schon seit vier Jahren eine

bezahlbare, behindertengerechte Wohnung in Göttingen und Umgebung, was nicht so einfach ist. Wenn es Adrian nicht gut geht, müssen wir ihn die Treppen tragen. Ansonsten kann er ein bisschen laufen, was es dann schon einfacher macht. Wir haben jetzt einen 24-h-Pflegedienst, das hilft schon sehr. Die gehen dann auch mit ihm in die Schule und sind quasi den ganzen Tag an seiner Seite. Was auch schwer ist, wenn wir irgendeinen Termin haben oder wir spontan sagen, wir wollen jetzt mal zum XY zum Beispiel. Wir müssen immer alles mitnehmen von Sauerstoff über Absauggerät, über seine Nahrung, seine Medikamente. Ich gehe nicht mal schnell zum

Bäcker und kaufe Brötchen. Man muss immer alles dabei und auch griffbereit haben. Oft stellen sich unterwegs die Fragen: „Wo wickle ich mein Kind?“ - eine „normgerechte“ Behindertentoilette bringt mir leider gar nichts. Es ist zwar größer, aber er kann kaum stehen. Er würde mir in die Toilette fallen. Das ist die größte Aufgabe, wenn wir wegfahren: Wo kann ich ihn frisch machen? Und

umso größer er wird, umso schwieriger ist es die Privatsphäre zu wahren. Aber man wird entspannter, gerade ich als Mama.

**Was erlebst du Positives in deiner Situation und woraus schöpfst du Kraft?**

Das Positive ist, das Leben bewusster wahrzunehmen und durch Adrian auch ganz andere tolle Menschen kennenlernen zu dürfen. Bereiche mit denen ich vorher einfach nicht in Berührung kam. Auch wenn ich manchmal traurig bin, bin ich ihm unglaublich dankbar dafür. Aber hätte ich ihn nicht, dann hätte ich ganz viele tolle Menschen nicht kennengelernt, weil die dann einfach nicht in meinem Radius gewesen wären. Und sonst würden wir jetzt hier nicht sitzen. Ich möchte auch gar nicht sagen, dass sich mein Le-

*Ich habe neue Situationen kennenlernt und gelernt, das Leben bewusster wahrzunehmen*

## Leben mit besonderem Kind (Fortsetzung)



Daniela Hartwig

ben verschlechtert hat. Ich habe neue Situationen kennenlernt und gelernt, das Leben bewusster wahrzunehmen - den Moment zu genießen und im Hier und Jetzt zu leben.

**Du engagierst dich für den Verein LEAH e.V. und bist dort sehr aktiv – kannst du kurz erklären, um was es sich bei diesem Verein handelt und warum du dich dafür einsetzt?**

Ich habe den Verein vor anderthalb Jahren kennenlernen dürfen, weil ich eine Anfrage gestellt habe, ob sie mich unterstützen für eine Delfintherapie. Und letzten Endes kam ich dann mit dem ersten Vereinsvorsitzenden ins Gespräch. Er hat dann gesagt: „Ja, wir unterstützen dich“. Und letztes Jahr, fast um diese Zeit durften wir dann mit sechs weiteren Familien nach Benidorm fliegen und die Delfintherapie in Anspruch nehmen. Da haben wir sehr viel geredet und ich habe gesagt, dieser Verein ist für mich was ganz Besonderes, weil sie auch nicht in Kategorien denken oder in Krankheitsbildern, sondern es sind alle Kinder mit ihren Familien und Geschwistern willkommen, die eine Beeinträchtigung haben oder aber schwerst erkrankt, lebensverkürzend erkrankt sind. Jeder ist willkommen und das hat mir vorher sehr gefehlt. Dadurch, dass ich mich dann mit dem Verein auch sehr identifizieren konnte, habe ich gesagt so etwas brauchen wir hier in Göttingen auch und ich habe mich dann angeschlossen. Der Verein hat seinen Hauptsitz in Eisenach. Aber letzten Endes sind die Familien aus ganz Deutschland. Und dann habe ich halt gesagt,

okay, ich möchte das gerne hier in Göttingen auch verbreiten und dass wir uns als Eltern auch austauschen können.

**„Wir helfen beeinträchtigten Kindern und Ihren Familien“ - wie planst du dieses Vorhaben hier in der Region voranzutreiben?**

Einerseits sind wir jetzt viel bei Infoveranstaltungen, um einfach auf uns aufmerksam zu machen. Andererseits vernetzen wir uns gerade mit verschiedenen Institutionen und versuchen eine Selbsthilfegruppe zu gründen, zusammen mit der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen. Ich sage immer wieder, weil es wichtig ist für uns Eltern, uns einfach auszutauschen: „Wo bekommen wir welche Hilfen?“, „Was können wir machen?“, „Wo sind entsprechende Veranstaltungen?“, „Kann man gemeinsame Veranstaltungen planen, z.B. einen Zoobesuch?“. Egal welche Erkrankung das Kind hat, ob es in der

*Auch wenn ich manchmal traurig bin, bin ich ihm unglaublich dankbar*

Schule ist oder im Kindergarten. Und es gibt viele Möglichkeiten hier in Göttingen, auch Sportangebote, aber es weiß kaum wer. Was auch sehr, sehr schade ist. Und da sehe ich mich schon in der Verantwortung als Vernetzungsperson.

**Gibt es etwas, was du unseren Lesern mitgeben möchtest, was noch nicht gesagt wurde?**

Ja, ich finde es wichtig, egal was es ist zu fragen, auf uns zuzukommen, egal ob betroffen oder nicht betroffen. Letzten Endes möchten wir unterstützen, brauchen aber auch immer Unterstützung.

**Vielen Dank für das offene Gespräch und Deine Zeit!**

**Kontakt:**

Daniela Hartwig  
d.hartwig@leah-ev.de

## Selbsthilfe und Pflege

Selbsthilfegruppen  
Ist das auch etwas für mich?

Die Selbsthilfelandchaft in Stadt und Landkreis Göttingen ist vielfältig - rund 200 Gruppen zu ganz unterschiedlichen Themen treffen sich regelmäßig hier bei uns (eine Themenübersicht findet sich auf der Rückseite dieser Zeitschrift).

In diesen Gruppen kommen Menschen zusammen, um sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen, sich gegenseitig zu unterstützen und nach Bewältigungsstrategien im Hinblick auf eine für sie belastende Lebenssituation oder eine Erkrankung zu suchen. Der Austausch von Erfahrungen und Informationen kann helfen, neue Perspektiven zu gewinnen und mit der eigenen Situation besser umzugehen. Oftmals hat alleine das Gefühl und die Erkenntnis, nicht alleine zu sein mit „seinem Problem“ schon eine enorm entlastende Funktion für die Betroffenen - so sind unsere Erfahrungen vielfach bereits in der Gründungsphase einer Gruppe. Es ist immer wieder - auch für

uns als KIBIS Team - beeindruckend mitzuerleben, welche stärkende Wirkung und welchen Zugewinn an Lebensqualität die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe haben kann - sowohl für Betroffene als auch für Angehörige.

Der sich hier anschließende persönliche Erfahrungsbericht eines Selbsthilfegruppenmitgliedes verdeutlicht dies noch einmal in eindrucksvoller Weise. Die daran anknüpfende Vorstellung einzelner Selbsthilfegruppen aus der Region hingegen macht noch einmal die Vielfalt der Selbsthilfe in Göttingen sichtbar. Die angeführten Gruppen sind offen für neue Mitglieder und freuen sich über Jeden, der die Arbeit in ihrer Gruppe kennenlernen und mitgestalten möchte. Also gerne einfach Kontakt aufnehmen und ausprobieren! Dann lässt sich die Eingangsfrage „Selbsthilfegruppe - ist das etwas für mich?“ ganz leicht beantworten.



## Befund Krebs: Wege aus der Krise – ein Erfahrungsbericht



**Wer an Krebs erkrankt, so heißt es oft, dem würde „der Boden unter den Füßen weggezogen“. Man fühle sich „wie aus der Bahn geworfen“, es tue sich ein Abgrund auf.**

Das sind sprachliche Bilder, aus denen uns der ganze Schrecken dieser Krankheit regelrecht anspringt. Die Diagnose kommt meist unerwartet, erschüttert tief und stellt alles, was eben noch gültig war, in Frage. Für den Betroffenen bedeutet sie nichts weniger als die Bedrohung seiner Existenz.

Nach meiner eigenen Krebsgeschichte befragt, könnte ich diesen Moment einer totalen Zäsur gar nicht einmal genau benennen. Die Konfrontation mit der Krankheit vollzog sich nicht abrupt, sondern schrittweise – ausgerechnet zu einer Zeit, in der ich gerade in den Ruhestand getreten war, Pläne für eine helle Zukunft schmiedete und mich auf neue Aufgaben freute. So war es wie eine Ironie des Schicksals, dass ich eines Tages von einer Veranstaltung, für die mir früher einfach die Muße gefehlt hatte, nach Hause kam und beim Toilettengang ohne

jegliche Vorwarnung Blut im Urin entdeckte. Hätte ich damals gewusst, dass eine Hämaturie – so der medizinische Fachausdruck – das Hauptsymptom für Blasenkrebs ist, wäre ich wohl nicht nur beunruhigt, sondern tief erschrocken gewesen. Eine Blasenentzündung, die ebenfalls als Ursache in Frage kam, schloss ich aus – ich hatte nie eine gehabt, außerdem ging es mir ja gut.

Mein Urologe, den ich gleich am nächsten Morgen aufsuchte, sprach zwar auch noch nicht von einem Tumor, zumindest war endoskopisch nichts erkennbar. Die von ihm veranlasste Urinzy-

tologie ergab jedoch eine Woche später einen deutlichen Hinweis auf verdächtige Zellen. Da solche Befunde gelegentlich falsch-positiv sein können, wurde die Laboruntersuchung im Folgemonat wiederholt – leider mit demselben Ergebnis. Eine genaue Abklärung war also dringend geboten, für die ich

sogar recht kurzfristig einen Termin in der Klinik bekam.

Diese Wochen waren im gesamten Verlauf meiner Erkrankung eigentlich die schlimmsten. Es

*Natürlich kann  
Selbsthilfe Krebs  
nicht heilen...*

## Selbsthilfegruppen

### Befund Krebs: Wege aus der Krise – ein Erfahrungsbericht (Fortsetzung)

traten zwar, was für Blasenkrebs typisch ist, keine weiteren Symptome auf. Dafür quälte mich eine zermürbende Ungewissheit. Wie oft saß ich des Nachts, gefangen zwischen Bangen und Hoffen, grübelnd auf der Bettkante! Zu allem Überflus brachte der operative Eingriff keine Klarheit: Das entnommene Material reichte nicht aus, um den Krebsverdacht zu bestätigen. Somit war eine weitere stationäre Aufnahme unerlässlich geworden. Jetzt sollte ein Mapping durchgeführt werden, eine systematische Entnahme von Gewebeproben an verschiedenen Stellen der Blasenschleimhaut. Wieder hieß es abwarten. Die Fragen wurden drängender: Ist es wirklich Krebs? Und wenn ja, werde ich überleben? Wie groß sind die Heilungschancen? Mit welchen Einschränkungen muss ich rechnen?

Spätestens jetzt war der Zeitpunkt gekommen, mich nach Unterstützung umzusehen. Ich hatte bereits früher sehr gute Erfahrungen mit Selbsthilfe gemacht und so lag der Entschluss nahe, mich an die gerade neu gegründete „Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Göttingen/Süd-niedersachsen“ zu wenden. Schon die erste Gruppensitzung erwies sich als Segen. Ich traf auf Menschen, die meine Sorgen teilten und mir mit nüchternem Blick auf die bisherigen Befunde halfen, meine Situation besser einzuordnen. Besonders wertvoll war der Rat, noch vor dem anstehenden Kliniktermin ein ausführliches Gespräch mit dem zuständigen Urologen zu erbeten. Darauf war ich bislang gar nicht gekommen.

Natürlich kann Selbsthilfe Krebs nicht heilen – das ist Aufgabe der Medizin. Was Selbsthilfe aber

sehr wohl zu bewirken vermag, wurde mir damals mit großer Deutlichkeit bewusst: Ich verspürte eine erstaunliche Mobilisierung verloren geglaubter Energien, meine Selbstwirksamkeitserwartung wuchs – das heißt, ich gewann wieder Vertrauen in meine eigenen Kräfte. So ging ich mit einer Liste gut überlegter Fragen in das Arztgespräch und kam mit einem klaren Bild meiner

Lage wieder heraus. Diese neu gewachsene Sicherheit verließ mich auch die nächsten Wochen nicht. Der nochmalige Eingriff verlief völlig problemlos und so rückte dann jener 23. Dezember 2014 heran, der mir nach monatelanger Unsicherheit endlich Gewissheit bringen sollte. Die Diagnose lautete tatsächlich Blasenkrebs, genauer: „Carcinoma in situ – highgrade“, ein oberflächlich auf die Schleimhaut begrenzter, bösartiger Tumor, der unbehandelt sehr schnell fortschreiten kann.

So seltsam es klingt, aber diese Eröffnung wirkte wie ein Befreiungsschlag. Ich wusste nun, woran ich war und ich hatte wieder eine konkrete Handlungsoption. Denn dank der Gruppe, aber auch aus anderen Quellen, die ich inzwischen zu Rate gezogen hatte, war mir bekannt, dass es für diese Form des Urothelkarzinoms eine ziemlich effektive Behandlungsmöglichkeit gibt. So war der Befund kein Schock mehr, sondern ein großer Schritt heraus aus der Krise. Das folgende Weihnachtsfest erlebte ich in einer seltsam gesteigerten Achtsamkeit und vor allem mit einem tiefen Gefühl der Dankbarkeit, am Leben und von lieben Menschen umgeben sein, die in den vergangenen Monaten mitgezittert hatten.

*Ich weiß, wie es  
sich anfühlt, wieder  
Boden unter den  
Füßen zu gewinnen  
und in die Spur des  
Lebens  
zurückzufinden*

## Befund Krebs: Wege aus der Krise – ein Erfahrungsbericht (Fortsetzung)



**Karl-Heinz  
Bsufka**

(Leiter der SHG Blasenkrebs Göttingen/Süd-niedersachsen und Patientenbeirats-sprecher des Uni-versitätsKrebs-zentrums der UMG)

Es folgte eine dreijährige Immunmodulations-therapie. Sie war nicht leicht und auch für meine Angehörigen keine geringe Herausforderung. Es gab Nebenwirkungen und Komplikationen. Aber ich hatte ja die Gruppe im Rücken, konnte mich dort allmonatlich austauschen und fühlte mich getragen von einer großen Zuversicht. Hinzu kam, dass bei dem obli-gatorischen Kontrollein-griff nach dem ersten Be-handlungszyklus keine Krebszellen mehr nach-weisbar waren und auch alle weiteren Untersu-chungen keinerlei An-halt für ein Wieder-aufflammen der Krank-heit boten. Je mehr Zeit verstrich, desto mehr schwand auch die Angst vor einem ja immerhin noch möglichen Rückschlag, der laut medizini-schen Leitlinien eine Entfernung der Harnblase nach sich gezogen hätte. Aber selbst diese düste-re Vision verlor ihren Schrecken. Denn in der Gruppe waren und sind Menschen, die genau das mitgemacht haben und trotz mancher Ein-

schränkung ein zufriedenes Leben führen kön-nen.

Heute, über zehn Jahre nach den ersten Anzei-chen für eine Krebserkrankung, werde ich oft ge-fragt, warum ich „immer noch zur Gruppe“ gehe. Ob mich das nicht belaste. Ja, vor allem wenn Be-troffene oder ihre Angehörigen in akuter Not zu uns kommen und ihnen deutlich anzusehen ist, dass sie in einer schweren Krise stecken, stoße ich an meine Grenzen. Aber ge-rade dann blicke ich in meinen eigenen Abgrund – und kenne den Weg hinaus. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wieder Bo-den unter den Füßen zu gewinnen und in die Spur des Lebens zurückzufin-den. Die Diagnose Krebs

### *Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen, ist unser Anliegen*

ist noch lange kein Todesurteil – so lautet die viel-leicht wichtigste Botschaft, die wir in unserer Selbsthilfegruppe weitergeben. Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen, ist unser Anliegen. Allein das schon ist Grund genug, weiter dabei zu sein.

**Die Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Süd-niedersachsen/Göttingen trifft sich regelmäßig einmal im Monat. Wir freuen uns über jede Besucherin und jeden Besucher. Dazu zählen sowohl Betroffene als auch Interessierte, die sich mit dieser Krankheit auseinandersetzen und mehr darüber wissen möchten. Wir sind zwar nur medizinische Laien, betrachten uns jedoch als Fachleute in eigener Sache. Ganz besonders willkommen heißen wir Angehöri-ge. Sie sind immer mitbetroffen. Unsere SHG versteht sich als enger Partner der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen und ist organisiert im deutschlandweit agie-renden Selbsthilfebund Blasenkrebs e.V., au-ßerdem kooperieren wir mit dem Universi-tätsKrebszentrum Göttingen G-CCC.**

#### **Kontakt:**

Karl-Heinz Bsufka  
(Leiter der SHG Blasenkrebs Göttingen/Süd-niedersachsen und Patientenbeiratsspre-cher des UniversitätsKrebszentrums der UMG)  
0551-703634 o. 0151-17240895  
bsufka.karl-heinz@t-online.de

#### **Treffen:**

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

## Selbsthilfegruppen

### Selbsthilfegruppe DMG - Harz



Deutsche Myasthenie  
Gesellschaft e. V.



**Ivonne  
Kohlstruck**

Regionalgrup-penreferentin Nord, Deutsche Myasthenie Ge-sellschaft e. V.

#### **Hallo an alle, denen der Begriff „Myasthenia gravis“ noch nichts sagt. Dies möchte ich mit diesem Beitrag ändern und Ängste nehmen.**

Erst einmal zu mir: Ich bin Ivonne Kohlstruck, 48 Jahre alt, verheiratet und habe zwei fast erwach-sene Kinder. Für wenige Stunden in der Woche bin ich als pädagogische Mitarbeiterin an einer Grundschule tätig. Meine Hobbys sind: lesen, puzzeln und nähen. Und da beginnen schon die ersten Handicaps: genau hinsehen und konzen-trieren. Im Frühjahr 2012 erhielt ich nach drei Ta-gen unwissend sein die Diagnose „Myasthenia gravis“. Machen sie sich keine großen Gedanken, ihr Leben verläuft weiter so wie vor der Diagnose. Diesen Satz habe ich heute noch im Ohr. Puste-kuchen, nichts ist mehr wie vorher. Also habe ich mich informiert und bin auf die „Deutsche Mya-sthenie Gesellschaft e.V.“ gestoßen. Dort habe ich viele Informationen bekommen und hatte erste Treffen mit Gleichgesinnten. Zu sehen, dass es anderen auch so geht wie mir, war erleichternd. Meistens beginnt die Erkrankung mit hängen-den Augenlidern und Doppelbildern. Später kann eine Schwäche in den Extremitäten und Luftknappheit sowie Muskelschmerzen oder aber Gangunsicherheit dazu kommen. Das ist aber bei jedem Patienten anders.

2020 entschied ich mich dazu, die Selbsthilfe-gruppe „DMG-Harz“ zu übernehmen. Seit dieser Zeit habe ich noch mehr über die Krankheit da-

zugelernt. Ich habe aber auch viele tolle Men-schen kennengelernt, die mit ihrer Diagnose ha-derten. Somit kann ich etwas Gutes tun und ih-nen ein wenig ihre Ängste nehmen. Wir telefonieren und schreiben miteinander, sehen uns in regelmäßigen Online-Meetings via Zoom oder bei Präsenztreffen. Diese gebe ich Anfang des Jahres in einem Rundbrief an meine Mitglie-der bekannt, man findet diese Termine auch auf der Homepage der DMG: [www.dmg.online](http://www.dmg.online)

Seit 2022 betreue ich auch umliegende Grup-pen, in denen es keinen Ansprechpartner gibt. Gemeinsam sind wir stark- dieser Spruch der Selbsthilfe passt zu 100%. Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit diesem Beitrag einen kleinen Einblick in meine Arbeit der Selbsthilfegruppe DMG-Harz geben. Zögern sie nicht, mich zu kontaktieren, wenn sie im Umgang mit ihrer Erkrankung unsi-cher sind. Wir geben ihnen Hilfestellung.

#### **Kontakt:**

Ivonne Kohlstruck

0170-7491115  
ivonne.kohlstruck@dmg.online  
[www.dmg.online](http://www.dmg.online)

## SHG Epilepsie Göttingen

Die Selbsthilfegruppe Epilepsie Göttingen wurde am 16.02.2016 mit 8 Mitgliedern gegründet. Die Anzahl der Gruppenmitglieder hat sich bis heute mehr als verdoppelt.

### Wer sind wir?

Wir sind eine Gruppe von Menschen mit verschiedenen Epilepsien, betroffen sind Frauen und Männer – mit ihren Angehörigen – sowie Eltern von betroffenen Kindern aus Göttingen und Umgebung

### Was tun wir?

Durch den Austausch von Erfahrungen zwischen den betroffenen Menschen und den ihnen Nahestehenden soll der Einzelne Hilfe von Menschen finden, die ihre Situation aus eigenem Erleben kennen. Dieses geschieht durch Gespräche z. B. über berufliche Probleme (Probleme in Schule, Universität oder mit dem Arbeitgeber), zur Einnahme von Medikamenten und deren vielen verschiedenen Nebenwirkungen, durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit (Flyer bei Neurologen, Hausärzten, Apotheken, Teilnahme am Gesundheitsmarkt). Es geht darum, Vorurteile in der Bevölkerung zum Krankheitsbild „Epilepsie“ abzubauen und ein realistisches Bild unserer Erkrankung zu vermitteln. Epilepsiekranken oder Menschen mit einer Epilepsie leiden nicht nur unter ihrer Krankheit, sondern vielmehr auch unter den vielen Vorurteilen von Mitmenschen, was uns noch mehr ANGST macht vor dem nächsten Krampf und sodass man sich in der Folge sehr zurück-

### Kontakt:

Detlef Briel  
05273/88430,  
epilepsie-goe@gmx.de

Monika Schmidt  
0551/40130178,  
monika.schmidt61@t-online.de

### Treffzeit:

jeden 1. Dienstag im Monat (18-20 Uhr)

### Treffpunkt:

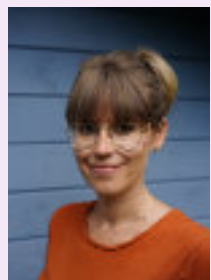
in den Räumen der Selbsthilfe Körperbehinderter Göttingen e.V.,  
Neustadt 7, 37073 Göttingen

zieht aus der Öffentlichkeit.

### Was bieten wir an?

Wir treffen uns jeden ersten Dienstag im Monat in den Räumen der Selbsthilfe Körperbehinderter e. V. in der Neustadt 7, in 37081 Göttingen ab 18.00 Uhr. Durch Gespräche mit Betroffenen und/oder deren Angehörigen kommt man mit dem Krankheitsbild besser klar.

## Gesprächsrunde für Verwaiste Eltern



Cordula Lampe

Im Januar 2023 verstarb mein Sohn Lias an einem unheilbaren Gehirntumor. In der Trauer erlebte ich, wie einsam dieser Weg sein kann. Der Wunsch nach Austausch und Zugehörigkeit wurde stark – nach einem Raum, in dem alles sein darf.

Gemeinsam mit dem psychosozialen Team des Elternhauses gründeten wir eine Selbsthilfegruppe für trauernde Eltern. Seither treffen wir uns monatlich, sprechen über unsere verstorbenen Kinder und unser Erleben.

In diesem geschützten Rahmen entstehen Vertrauen, Verständnis und Verbundenheit. Hier dürfen Tränen fließen, darf gelacht werden – und wir dürfen einfach sein.

Wir geben unseren Kindern und der Trauer Raum, teilen Erfahrungen und stärken uns gegenseitig. Der Tod bekommt hier eine Stimme, die im Alltag oft keinen Platz findet.

In der Gemeinschaft finden wir neue Kraft. So gehen wir den Weg nicht allein – sondern gemeinsam.

### Kontakt:

KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen  
0551/486766  
kibis@gesundheitszentrum-goe.de

## Selbsthilfegruppen

### Selbsthilfegruppe COPD – Chronisch obstruktive Lungenerkrankung

**Nein - kein Codename! COPD ist eine schwerwiegende chronische obstruktive Erkrankung der Atemwege.** Ich habe diese Diagnose 2008/2009 bekommen. Nach mehreren schweren Infekten im Herbst/Winter hat mich mein Hausarzt zum Pneumologen geschickt und sein Verdacht hat sich dann bestätigt. Irgendwie hat mir das den Boden unter den Füßen weggerissen und ich wollte erstmal nichts davon wissen. Das hielt zum Glück nicht lange an, nachdem ich im Internet auf die Patientenorganisation Lungenemphysem-COPD gestoßen bin. Da konnte ich mich informieren, konnte mich über die Mailingliste mit Anderen austauschen. Das hat mir gutgetan und hierüber fand ich auch die Selbsthilfegruppe hier in Göttingen, der ich mich dann angeschlossen habe. Hier bin ich auf einen wahren

Schatz an Erfahrungswissen gestoßen und fand Hilfe zur Selbsthilfe. 2010 wurde ich Stellvertreterin unseres damaligen Leiters. So bin ich dann auch in die Reha gekommen. Dort wird der Grundstock an Wissen gelegt und ich habe gelernt, wie wichtig Bewegung bei dieser Erkrankung ist. Grund genug, eine Verordnung für Lungensport vom Arzt zu holen und mit Lungensport anzufangen.

Ich habe dann immer mehr Verantwortung übernommen, mein Vorgänger war ein guter Lehrer für mich und andere Betroffene. Es tat weh, als er drei Jahre später gestorben ist. Seitdem leite ich diese Gruppe, habe viel Unterstützung erfahren bei der Organisation von Fahrten zum „Symposium Lunge“ in Hattingen, auch bei Vorträgen in der Gruppe. Auch das Team der KIBIS in Göttingen hat geholfen bei Anträgen und auch Weiterbildungen sind organisiert worden, auch heute noch. Jeden 1. Samstag im Monat findet ein Treffen der Gruppe in den Räumen des SC Hainberg (Funsporthalle) statt. Interessierte sind herzlich eingeladen zu kommen und zu schauen, ob Selbsthilfe etwas für euch ist.

### Kontakt:

KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen  
0551/486766  
kibis@gesundheitszentrum-goe.de

### Die Gerissenen - Selbsthilfegruppe für Menschen nach einer Aortendissektion

Mich überfiel eine Krankheit, die mir völlig unbekannt war und ich wusste nicht, wie ich Kontakte zu anderen Betroffenen bekommen könnte. Diese lähmende Ungewissheit wollte ich ändern, um

die Krankheit bekannt zu machen und Menschen, die ebenso wie ich mit den Formen der Aortendissektion allein waren, eine Begegnungsplattform zu bieten.

Die KIBIS in Göttingen war es, die den Ansporn gab, welcher mir half, Menschen mit diesem Schicksal zusammen zu führen und die unserer Gemeinschaft den Antrieb gab, uns zu finden und uns zu stärken. Nun sind wir eine Selbsthilfegruppe, treffen uns einmal monatlich, um neue Kraft zu tanken. Natürlich freuen wir uns über weitere Mitglieder, denn in der Vielfalt wohnt das stärkende Wissen.

### Kontakt:

Nikolaus Kahlen  
0551 40137181  
njkahlen@gmx.de

## Netzwerk Neuroendokrine Tumore (NeT) e.V.

„When you hear hoofbeats, think of horses not zebras“.

„Wenn du Hufgetrappel hörst, dann denke an Pferde und nicht an Zebras“ – dieser dem amerikanischen Mediziner Theodore Woodward zugeschriebene Appell, prägte lange Zeit die medizinische Idealvorstellung einer effizienten Diagnosefindung, wonach Ärzte\*innen zuerst an naheliegende Krankheitsursachen denken sollten. Mittlerweile finden die Seltenen Erkrankungen

zunehmend Beachtung, die Informations- und Behandlungssituation ist aber weiterhin oft unzureichend.

Wenig bekannt und spät erkannt – dies gilt insbesondere für die Neuroendokrinen Tumore (NeT). Die Angebote des bundesweit tätigen Netzwerkes NeT e.V. und seiner 20 regional aktiven Selbsthilfegruppen, stellen daher eine besonders wichtige Unterstützung für „Zebras“ dar. Die Regionalgruppe Göttingen-Hannover organisiert Informationsveranstaltungen, zumeist in Kooperation mit der Universitätsmedizin Göttingen, vor allem aber Patient\*innentreffen (mit Angehörigen), die der persönlichen Begegnung und dem individuellen Erfahrungsaustausch dienen. Dabei wird deutlich: Ärzt\*innen, aber auch das Umfeld, denken immer noch oft eher an Pferde als an Zebras.

### Kontakt:

Netzwerk Neuroendokrine Tumoren (NeT) e.V.  
info@netzwerk-net.de  
www.netzwerk-net.de

## Selbsthilfegruppe Lungenkrebs Süd-niedersachsen/Nordhessen

### Kontakt:

KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen  
0551 486766  
kibis@gesundheitszentrum-goe.de

### Treffen:

Jeden 1. Dienstag im Monat  
(außer feiertags)  
Uhrzeit: 17:00–18:30 Uhr

### Treffpunkt:

Universitätsmedizin Göttingen (UMG)  
Bettenhaus 1, Roter Salon (Raum 0.A1 220)  
Robert-Koch-Straße 40, 37073 Göttingen

Die Diagnose Lungenkrebs verändert alles – plötzlich ist nichts mehr, wie es war. Viele Fragen tauchen auf, viele Ängste – und oft das Gefühl, allein zu sein. In solchen Momenten kann es helfen, Menschen zu begegnen, die Ähnliches erlebt haben. In unserer Selbsthilfegruppe finden Betroffene und Angehörige Raum für Austausch, Verständnis und neue Perspektiven. Einige stehen noch mitten in der Behandlung, andere haben ihren Weg gefunden, mit der Erkrankung zu leben. Was uns verbindet? Wir hören zu, teilen Erfahrungen, machen Mut – und lernen voneinander. Auch Ärztinnen und andere Fachleute begleiten uns immer wieder.



## Selbsthilfegruppen

## ADHS Selbsthilfe Göttingen

### Kontakt:

info@adhs-goettingen.de  
www.adhs-goettingen.de

Seit 2006 bieten wir Selbsthilfegruppen zum Thema ADHS an. Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) ist eine bereits im Kindesalter bestehende Sammlung von Symptomen, die sich primär durch leichte Ablenkbarkeit und geringes Durchhaltevermögen, sowie ein leicht aufbrausendes Wesen mit der Neigung zum Handeln ohne nachzudenken, häufig gepaart mit Hyperaktivität (ADHS), auszeichnet. Etwa 3-10% aller Kinder zeigen Symptome im Sinne einer AD(H)S.

Jungen sind wahrscheinlich dreimal häufiger betroffen als Mädchen. Der Schweregrad ist individuell sehr unterschiedlich. Während sie sich bei einigen Betroffenen in der Pubertät zu "verwachsen" scheint, setzt sie sich bei 70% bis ins hohe Alter fort.

Mittlerweile gibt es verschiedene Angebote zum Thema von uns: Elterngesprächsgruppe Göttingen – Treffen immer am letzten Dienstag im Monat/ Elterngesprächsgruppe Northeim – Treffen immer am dritten Donnerstag im Monat/ ADHS-Praxisgruppe – Treffen nach Vereinbarung/ Stammtisch für Erwachsene – Treffen immer am zweiten Donnerstag im Monat/ ADHS – die Älteren – Treffen immer am dritten Montag im Monat. Daneben finden zahlreiche Freizeitaktivitäten, wie Freizeitwochenenden, Grillen und Wandern statt.

## AGUS Selbsthilfegruppe Wenn sich ein Mensch das Leben nimmt

Wenn sich ein Mensch sein Leben nimmt, trifft es die Angehörigen in ganz besonderer Art. Der Suizid wird als plötzlich, wie aus dem Nichts, gewaltig und gewalttätig empfunden. Nach der ersten Schockwelle setzen die Nachbeben der Gefühle ein: Schmerz, Verzweiflung, Entsetzen, Wut, Trauer, Sehnsucht ...

Häufig werden weitere Schockwellen erlebt und viele Fragen tauchen auf: Warum? Warum wurde Hilfe nicht angenommen? Warum habe ich nicht hingehört, es nicht gesehen? Wen trifft eine Schuld? Was wird jetzt aus meinem Leben?

Es gibt im Leben der Angehörigen um Suizid nur wenige Ereignisse, die ihr Leben nachhaltiger und radikaler verändert haben als der selbstgewählte Tod ihres geliebten Menschen. Der Pro-

zess der Trauer zieht sich über Jahre hin und wird phasenweise immer wieder als schwere Herausforderung erlebt – bis wir uns bereichert fühlen um all das, was der geliebte Mensch für uns gewesen ist.

Auf diesem Weg begleiten und stärken sich die Teilnehmenden der AGUS-Selbsthilfegruppe. Die Teilnahme ist kostenlos und steht nach vorheriger Anmeldung jedem offen: jeden 3. Montag im Monat.

### Kontakt:

Norbert Tebbe  
rosdorf@agus-selbsthilfe.de

## Neue Suchtselbsthilfe der Freundeskreise Südniedersachsen e.V.

### Kontakt:

Jürgen Fischer  
(Gruppe Anker Holtensen der „Neue Sucht-  
selbsthilfe der Freundeskreise Südnieder-  
sachsen e.V.“)

0178 1481837  
info@neue-suchtselbsthilfe.de  
www.neue-suchtselbsthilfe.de

Ob ich jetzt stark durch jede Krise gehe, dazu kann ich keine Aussage treffen. Vielmehr habe ich erfahren, wie Selbsthilfe mir geholfen hat, mit Krisen umzugehen.

Lange Zeit habe ich schwierige Lebenssituationen eher als Schicksal und von „Gott gegeben“ angesehen. Eine Änderung von meinem Blickwinkel ergab sich auf den Weg in meine Abstinenz. Ich wollte nur mein Suchtmittel weglassen und so leben wie bisher. Schmerzhaft musste ich erkennen, dass dies nicht der richtige Weg für

mich war. In dieser Situation brach für mich eine „vertraute Welt“ zusammen. Ich steckte auf einmal in einer Lebenskrise, mit vielen offenen Fragen. „Wie reagiert mein Umfeld?“ „Was wird mit meiner Beziehung?“ „Wie kann ein lebenslanges Leben ohne Feiern (Alkohol) aussehen?“

In dieser bewusst wahrgenommen Krise war mir meine Selbsthilfegruppe der Anker, hier konnte ich zum ersten Mal über meine Gefühle und Ängste sprechen. Hier wurde ich nicht verurteilt, hier wurde mir einfach zugehört. Hier war auf einmal ein Raum, wo ich meine Schutzmauern öffnen konnte. Aus den Erfahrungsberichten der anderen Gruppenteilnehmenden gelang es mir, bei mir und auf meine Verhaltensweise zu schauen. Dieser jetzt langjährige, wöchentliche Austausch hilft mir, mit unangenehmen Dingen umzugehen, mich zu erden und zuversichtlich auf die Schwierigkeiten im Leben zu schauen.

Zwei Dinge, die ich auf meinem Weg erfahren habe: Es liegt an mir selbst, wie ich mit Krisen umgehe und zum anderen die Gewissheit, dass ich in meiner Gruppe immer Ansprechpartner habe, deren Hilfe ich annehmen kann.

## Selbsthilfegruppe „Offen und frei – gemeinsam soziale Ängste überwinden“

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Schwierigkeiten in sozialen Situationen. Das können Unsicherheiten darüber sein, wie man sich in bestimmten Situationen am besten verhält bis hin zur Sozialphobie, einer extremen krankhaften Angst.

Je vielfältiger die Gruppenmitglieder sind, umso vielfältiger sind die Situationen, die es zu besprechen gibt. Wir bieten einen geschützten Raum, um Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam Strategien für mehr Sicherheit und Wohlbefinden in sozialen Situationen zu entwickeln. Hier findest du Verständnis, Ermutigung und kleine Schritte

in Richtung selbstbewussten Umgangs mit Anderen. Unsere Treffen finden einmal pro Woche online statt (jeweils dienstags 19:30h).

Willkommen, sind auch Personen aus dem weiteren Umkreis. Präsenztreffen werden je nach Wunsch der Gruppenmitglieder durchgeführt. Jeder bringt sich so weit ein, wie er möchte.

### Kontakt:

sozialphobie-goettingen@gmx.de  
www.sozialphobie-goettingen.de

## Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



### Das Gesundheitszentrum Göttingen e.V. ist eine Koordinationsstelle und Beratungseinrichtung im Gesundheits- und Selbsthilfebereich.

Gesundheitsbezogene Aufklärung, Selbsthilfeförderung, Beratung und Vermittlung stehen im Vordergrund unserer Arbeit. Als Gesundheitszentrum Göttingen e.V. nehmen wir Impulse von einzelnen Personen oder Gruppen im Gesundheits-, Sozial- und Umweltbereich auf, bündeln und vernetzen sie und verhelfen ihnen zur Resonanz in der Öffentlichkeit. Das Zentrum ist eine Informationsbörse für Adressen, Materialien und Ideen. Nach der Atomkatastrophe von Tschernobyl 1986 und um den ersten Göttinger Gesundheitsmarkt gründete sich 1986/87 das Projekt Gesundheitsförderung. Präventionskonzepte aus den Bereichen Sucht und Krebs sowie neue sozial- und gesundheitspolitische Bewegungen bestimmten unsere Konzeption. Hervorgegangen aus der Selbsthilfebewegung etablierte sich 1991 KIBIS, die Kontaktstelle im Selbsthilfebereich. 1998 kam die Patientenstelle dazu, die 2007 unter dem Dach der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) mit drei Mitarbeitern bis Ende 2015 einer breiten Bevölkerungsschicht kostenlos Beratung anbot. „Gesundheit ist ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden“. Diese Begriffsbestimmung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahre 1946 beschreibt das Ziel des Weges, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu

ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu ermutigen.

Wir wünschen, dass Einzelne wie auch Gruppen ihre gesundheitsrelevanten Bedürfnisse, Vorstellungen und Hoffnungen verwirklichen und aktiv ihre Umwelt mit gestalten können. Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil zur Verbesserung der alltäglichen Lebensbedingungen.

Mit unseren Angeboten möchten wir Menschen unterstützen, die an einer zukunftsfähigen Umwelt und Gesellschaft mitwirken wollen, in der im ganzheitlichen Sinne „Gesundheit für alle“ möglich wird.

**Wir bieten auf Nachfrage auch außerhalb des Gesundheitszentrum Göttingen e.V. Veranstaltungen zu unseren Themen an.**

### Information - Beratung - Vernetzung

- Gesundheitsberatung
- Alternative Heilweisen
- Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Therapiemaßnahmen
- Umgang mit Krankheiten und Konfliktsituationen
- Patientenrecht
- Orientierung im Gesundheitswesen
- Kontakte zu bestehenden Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis, bzw. Vermittlung an andere Einrichtungen und Praxen
- Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen in der Region
- Öffentliche Veranstaltungen, z. B. Selbsthilfetage, Gesundheitsmarkt



**Christina  
Ziethen**

Geschäftsführende Vorsitzende  
Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

## Online-Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“ ([www.soziales-goettingen.de](http://www.soziales-goettingen.de))



**Christina Ziethen**

Geschäftsführende Vorsitzende des Gesundheitszentrums Göttingen e.V.



**Der Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“ ist ein Projekt des Gesundheitszentrums Göttingen e.V. in Kooperation mit der Stadt und dem Landkreis Göttingen,** der stetig weiterentwickelt wurde. In Form einer Online- Datenbank finden Sie hier klar strukturiert eine umfassende Auflistung und Beschreibung der sozialen Angebote in der Stadt und dem erweiterten Landkreis Göttingen. Als das Branchenbuch sozialer Einrichtungen und Intuitionen der Region weist der Wegweiser auf Selbsthilfemöglichkeiten ebenso hin wie auf Angebote der Information und Beratung, der professionellen Betreuung, Behandlung und Nachsorge.

**Im Mittelpunkt des Wegweisers steht der schnelle Zugang zu Daten von etwa 1.900 Einrichtungen und Vereinen, Institutionen und Behörden,** die über eine neu entwickelte und noch einmal verbesserte, qualifizierte interne Suchmaschine zu finden sind. Dies wurde not-

wendig durch die Einbettung der Angebote des Altkreises Osterode. Auch die Struktur der Datenbank wurde erneuert und so den ständig erweiterten Sicherheitseinstellungen und der neuen Datenschutzverordnung angepasst.

Durch einen barrierearmen und handytauglichen Zugang hält der Wegweiser die Schwelle für Hilfebedürftige und Betroffene gering. So erlaubt er Menschen mit Beeinträchtigungen einen leichteren Zugang zu den Daten. Der Wegweiser wird kontinuierlich aktualisiert. Trotz der Unterstützung von Stadt und Landkreis Göttingen sind wir auf weitere finanzielle Mittel angewiesen, um dieses wichtige Projekt adäquat fortzuführen.

Aber auch andere Hilfsmöglichkeiten gibt es: Alle im Wegweiser aufgeführten Institutionen, Vereine und Institutionen der Stadt und des erweiterten Landkreises Göttingen können mithelfen, die bereits erschienenen Einträge auf ihre Aktualität zu überprüfen und uns über Änderungen zu informieren.

**Alle noch nicht im Wegweiser erfassten Institutionen bitten wir, sich mit uns in Verbindung zu setzen.**

### Kontakt:

Thomas Bechert  
0551 37075598  
[bechert@gesundheitszentrum-goe.de](mailto:bechert@gesundheitszentrum-goe.de)

## Gesundheitsförderung

## Rückblick auf den 38. Göttinger Gesundheitsmarkt 2024



Der 38. Göttinger Gesundheitsmarkt fand am 06.09.2024 von 10.30 bis 16.30 Uhr rund um die Johanniskirche statt. Wie immer wollten wir einen Tag lang einen Markt schaffen, auf dem sich an dem Thema Gesundheit interessierte Mitbürger informieren können. Besucherinnen und Besucher erhielten wertvolle Anregungen zu Prävention, mentaler Resilienz und alternativen Gesundheitsmethoden. Zahlreiche Aussteller präsentierten innovative Konzepte und bewährte Angebote für mehr Wohlbefinden im Alltag.

Jede Altersstufe sollte angesprochen werden, denn älter werden ist ein selbst zu verantwortender aktiver Prozess, der sich durch das ganze Leben zieht und mit dem früh begonnen werden sollte. Initiativen, Institutionen und Vereine aus dem sozialen Spektrum boten Möglichkeiten der Beratung und Information. Die Bürger hatten Gelegenheit, sich über gesundheitliche Angebote zu informieren, zu kommunizieren, bei "Schnupperaktionen" aktiv mitzumachen oder Kontakte zu knüpfen.



## Rückblick auf den 38. Göttinger Gesundheitsmarkt 2024 (Fortsetzung)



Der 38. Göttinger Gesundheitsmarkt wurde von Thomas Marksches (letztmalig Organisation Gesundheitsmarkt) und Christina Ziethen (Geschäftsführende Vorsitzende Gesundheitszentrum Göttingen e.V.) eröffnet. Christina Ziethen dankte Thomas Marksches für seine jahrelange Mitarbeit und begrüßte Rebecca Urban, die zukünftig den Markt organisiert.



Es gab interessante Aktionen zum Mitmachen: Lungensport Mitmach-Aktion, Turn- und Wassersportverein Göttingen von 1861 e.V., Fitness zum Mitmachen mit Rebecca Urban von Fit.For.Life, Übungen zur ersten Hilfe mit dem Allgemeinen Rettungsverband Niedersachsen e.V., sportliche Vorführungen mit Jugendlichen und Kindern mit dem MTV Garlebsen Ippensen und eine Tanzvorführung mit der Tanzschule Krebs.



Das Team des Gesundheitszentrums: v.l.n.r.: Nicole Karrasch-Jacob, Doris Diouf, Rebecca Urban, Jens Woisczyk, Christina Ziethen, Thomas Bechert, Christin Boehlke

## Der SELFY Podcast – SELF-awareness For You



### Der Selbsthilfe- & Gesundheitspodcast des Gesundheitszentrums Göttingen e.V.

Im Rahmen unseres Projektes „Digitalisierung und Junge Selbsthilfe“ konnten wir mit Hilfe einer Förderung der AOK Niedersachsen neue Angebote auf die Beine stellen. Im Zuge dieses Projektes kam uns die Idee, einen Podcast zu entwickeln. Damit möchten wir die Menschen dort erreichen, informieren und sensibilisieren, wo sie sind, unabhängig von der Örtlichkeit. Podcasts sind ein wichtiges Medium, über welches sich Menschen informieren - ein beliebter Begleiter in Alltag und Freizeit. So entstand mit Unterstützung unseres Technik- und Podcast-Koordinators Ullrich Paeslack der SELFY Podcast – der Selbsthilfe- und Gesundheitspodcast des Gesundheitszentrums Göttingen e.V. – eine Plattform mit Audiobeiträgen zu verschiedenen gesundheitsbezogenen Themen. Hierfür binden wir ganz bewusst selbsterfahrene Menschen aus Selbsthilfegruppen ein. Der Podcast soll eine Art Forum bieten, in dem sich die Selbsthilfeaktiven persönlich einbringen können. Sei es die eigene Geschichte zu erzählen, von speziellen Erfahrungen zu berichten, aufzuklären oder zusammen mit Fachpersonal über Versorgung, Diagnose oder Therapien zu sprechen. Hierdurch möchten

wir das Selbstverständnis der Selbsthilfe stärken und die ausgewählten Themen in die Mitte der Gesellschaft tragen. Es gibt in jeder Folge Gesprächspartner, die entweder selbst betroffen oder beruflich mit dem Thema beschäftigt sind. Neben der Unterstützung der Selbsthilfe bieten Gespräche mit Selbsterfahrenen auch einen ganz besonders wertvollen Einblick in die Lebenswirklichkeit der Menschen. Die Hörenden er-

fahren von persönlichen Sorgen und Ängsten, aber auch von Lösungsstrategien, mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen. Natürlich sind uns auch die Gespräche mit Fachpersonal wichtig. Menschen aus Medizin, Wissenschaft, Therapie oder sozialer Arbeit berichten von den verschiedenen Facetten ihres beruflichen Kontextes; von Zielen und Besonderheiten im Umgang mit Erkrankungen oder Entwicklungen sowie Perspektiven. So sind bereits viele interessante Folgen entstanden und weitere hörenswerte Episoden werden folgen. Die Rubrik im Podcast „Anregungen für Betroffene und Tipps für Angehörige“ soll einen verstärkten Praxisbezug bieten und konkrete Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen. Bislang sind Folgen zu den unterschiedlichsten Themen entstanden, wie z.B. Sucht, Krebs, psychischen bzw. chronischen Erkrankungen und vielem mehr. Hören Sie einfach mal rein – es lohnt sich. Wir nehmen auch gerne Anregungen zu neuen Episoden auf – melden Sie sich mit konkreten Ideen bei uns. Genießen Sie den SELFY Podcast. Lassen Sie sich von den Selbsterfahrenen inspirieren und folgen Sie uns. Gerne natürlich auch liken und bewerten, um den SELFY Podcast noch bekannter zu machen.



**Ulrich Paeslack**  
Podcast Technik, Technischer Support und Umsetzung



**Jens Woisczyk**  
Koordination der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Veranstaltungen des Gesundheitszentrums  
Göttingen, Rückblick 1. Halbjahr 2025

| Januar 2025                                                                                    |                           |                                                               |                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Treffpunkt Gesundheit – Erzählcafé<br>“Stark durch jede Krise”                                 | 29.01.2025<br>16 - 18 Uhr | Frames Göttingen<br>Rote Straße 39,<br>Göttingen              | Team KIBIS und Karl-Heinz<br>Bsufka (Erzähler)                                                                                                                                                     |
| Februar 2025                                                                                   |                           |                                                               |                                                                                                                                                                                                    |
| Selbsthilfeplenum                                                                              | 18.02.2025<br>17 Uhr      | KIBIS im<br>Gesundheitszentru<br>m Göttingen e.V.             | Team der KIBIS                                                                                                                                                                                     |
| Wanderausstellung<br>zum Thema “Sucht”                                                         | 14.-<br>28.02.2025        | Haus der<br>Nationen,<br>Burckhardtstraße<br>60, Hann. Münden | GAB Südniedersachsen<br>gGmbH, Fachstelle für<br>Sucht und<br>Suchtprävention-<br>Caritasverband<br>Südniedersachsen e.V.,<br>Neue Suchtselbsthilfe der<br>Freundeskreise<br>Südniedersachsen e.V. |
| März 2025                                                                                      |                           |                                                               |                                                                                                                                                                                                    |
| Vortrag: Einsamkeit im<br>Alter                                                                | 20.03.2025<br>18 Uhr      | Holbornsches Haus,<br>Rote Str. 34,<br>Göttingen              | Dr. Markus Reitt<br>(Psychotherapeut)                                                                                                                                                              |
| April 2025                                                                                     |                           |                                                               |                                                                                                                                                                                                    |
| Fachtag „Zwischen<br>Überholspur und<br>Bremsen – Leben und<br>Arbeiten mit<br>chronischen KH“ | 09.04.2025<br>14- 18 Uhr  | Osthalle der UMG,<br>Göttingen                                | In Kooperation mit der<br>Gesundheitsregion<br>Göttingen/Südniedersachsen                                                                                                                          |
| Juni 2025                                                                                      |                           |                                                               |                                                                                                                                                                                                    |
| Vortrag: Toxische<br>Beziehungen                                                               | 12.06.2025<br>18 Uhr      | Holbornsches Haus,<br>Rote Str. 34,<br>Göttingen              | Nina Kathrin Rohwer<br>(Organisation „Sicherer<br>Hafen – Raus aus der<br>Gewaltspirale“)                                                                                                          |

Veranstaltungen des Gesundheitszentrums  
Göttingen, Vorschau 2. Halbjahr 2025

| September 2025                                                                                                             |                                      |                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 39.Göttinger<br>Gesundheitsmarkt                                                                                           | 05.09.2025<br>10.30 bis<br>16.30 Uhr | Rund um die Johanniskirche                                                       |
| Selbsthilfe-Sommerfest                                                                                                     | 16.09.2025<br>15 – 18 Uhr            | Turn- und Wassersportverein<br>Göttingen von 1861 e.V., Sandweg<br>11, Göttingen |
| Oktober 2025                                                                                                               |                                      |                                                                                  |
| Forum Studium<br>Immatrikulationsfeier                                                                                     | Oktober 2025                         | Platz der<br>Göttinger 7, ZHG                                                    |
| November 2025                                                                                                              |                                      |                                                                                  |
| Vortrag: Elektronische<br>Patientenakte (ePA) –<br>Chancen und Risiken<br><br>Referentin: Katja Kohler<br>(Rechtsanwältin) | 04.11.2025<br>18 Uhr                 | Holbornsches Haus, Rote Str. 34,<br>Göttingen                                    |
| Selbsthilfeplenum                                                                                                          | 25.11.2025<br>17:30 Uhr              | KIBIS im Gesundheitszentrum<br>Göttingen e.V.                                    |

Das Team der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e. V.



Das Team der KIBIS: v.l.n.r: Christin Boehlke, Christina Ziethen, Jens Woisczyk, Nicole Karrasch-Jacob

# Das Team der KIBIS



**Christina Ziethen**

Geschäftsführende Vorsitzende des Trägervereins  
Gesundheitszentrum Göttingen e.V.  
Geschäftsführung des Arbeitsbereiches KIBIS



**Nicole Karrasch-Jacob**

Koordination der KIBIS  
im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



**Christin Boehlke**

Koordination der KIBIS  
im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



**Jens Woisczyk**

Koordination der KIBIS  
im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.



**Doris Vogt**

IT, Mediengestaltung



**Doris Diouf**

Verwaltung

## Rückblick und Vorschau

# Impressum

Nummer 46 / 2025 – 2026

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

## Herausgeber

**Gesundheitszentrum  
Göttingen e.V.**

Lange-Geismar-Straße 82  
37073 Göttingen  
Christina Ziethen  
Geschäftsführende Vorsitzende  
info@gesundheitszentrum-goe.de  
www.gesundheitszentrum-goe.de



## Quellenhinweise

Für den Inhalt der Beiträge sind die jeweiligen Verfasserinnen und Verfasser verantwortlich. Die Redaktion hat sich vorbehalten, Artikel zu kürzen und / oder redaktionell zu bearbeiten.

## Soziale Medien

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

## Fotografien / Quellen

Cover: Mohamed Hassan (Pixabay)  
Pixabay: S. 4, 8, 15, 19  
iStockPhoto: S. 23,30,37

Die restlichen Fotos und Graphiken zu den Artikeln wurden uns von den Autoren zur Verfügung gestellt bzw. sind eigene Werke.

## Redaktion

**Verantwortliche Redakteur\*innen**

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

## Anzeigen / Satz

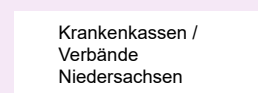
Gesundheitszentrum Göttingen e.V.  
k1 mediendesign henrik kierbaum, Göttingen  
Tel.: 0551 9951975

## Druck

Gemeindebrief Druckerei, Groß Oesingen

## Danksagungen

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



**Gesundheits-  
zentrum  
Göttingen  
e.V.**



**KIBIS im  
Gesundheits-  
zentrum  
Göttingen  
e.V.**

# Selbsthilfegruppen gibt es in Göttingen und Umgebung zu folgenden Themen:

|                                        |                             |                                 |                              |
|----------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (AD(H)S) | Depressionen                | Kind/er                         | Psychosen                    |
| Adipositas                             | Diabetes                    | Körperbehinderung               | Psychosomatische Beschwerden |
| Adipositaschirurgie                    | Down-Syndrom                | Kopfschmerzen                   |                              |
| Aids                                   | Drogenabhängigkeit          | Krebserkrankungen               |                              |
| Alkoholabhängigkeit                    | Dyskalkulie                 | Kriegsenkel                     | Restless-Legs-Syndrom (RLS)  |
| Alleinerziehende                       | Einsamkeit                  | Kuscheln                        | Rheumatische Erkrankungen    |
| Alleinsein                             | Eltern                      |                                 | Rollstuhlsport               |
| Alzheimer                              | Emotionen                   | Legasthenie                     |                              |
| Angehörige                             | Endometriose                | Leukämie                        | Schädel-Hirn-Verletzte       |
| Angststörungen                         | Epilepsie                   | Lichen sclerosus                | Schlafapnoe                  |
| Anosmie                                | Erziehung                   | Long-Covid                      | Schlaganfall                 |
| Aortenaneurysma                        | Essstörungen                | Lungenkrebs                     | Schmerz                      |
| Aortendissektion                       |                             | Lymphome                        | Schnarchen                   |
| Arthrose                               | Fehlgeburt                  | Manisch-Depressiv               | Schüchternheit               |
| Asperger-Syndrom                       | Fibromyalgie                | Männergruppen                   | Schwangerschaft              |
| Ataxie                                 | Fragiles-X                  | Medikamentenabhängigkeit        | Schwerhörigkeit              |
| Atemwegserkrankungen                   | Frauengruppen               | Messies                         | Selbsterfahrung              |
| Augenerkrankungen                      | Freizeit                    | Migräne                         | Sexsucht                     |
| Autismus                               | Frühgeburt                  | Migration                       | Spielsucht                   |
|                                        |                             | Missbrauch                      | Sportverletzungen            |
| Behinderung                            | Gesundheit                  | Morbus Crohn                    | Stottern                     |
| Behindertensport                       | Gewalt                      | Mütter                          | Suchtkrankenhelfer           |
| Beruf                                  | Glaukom                     | Multiple Sklerose               | Suizid                       |
| Beziehungslosigkeit                    | Glückspiel                  | Muskelerkrankungen              | Syringomyelie                |
| Beziehungssucht                        | Gynäkologische Erkrankungen | Myasthenia Gravis               |                              |
| Bipolare Störung                       |                             |                                 | Thrombose                    |
| Blasenkrebs                            | Hautkrebs                   | Nahrungsmittelunverträglichkeit | Tinnitus                     |
| Blindheit                              | Herzkrankungen              | Narzissmus                      | Transidentität               |
| Bluthochdruck                          | Hirnschädigungen            | Neurofibromatose                | Transplantationen - Niere    |
| Borreliose                             | HIV-Infektion               | Nierenerkrankungen              | Trauer                       |
| Brustkrebs                             | Hochbegabung                |                                 | Trauerbegleitung             |
| Bulimie                                | Homosexualität              | Osteoporose                     | Trauma                       |
|                                        | Hörschädigungen             |                                 | Trennung / Scheidung         |
| Chiari Malformation                    |                             | Panik                           | Turner-Syndrom               |
| Chronische Erkrankungen                | Impfen                      | Parkinson                       |                              |
| Co-Abhängigkeit                        | Inkontinenz                 | Partnerschaft                   | Umwelterkrankungen           |
| Cochlear-Implantat                     | Integration                 | Pflegende Angehörige            |                              |
| Colitis Ulcerosa                       | Internetsucht               | Polyneuropathie (PNP)           | Väter                        |
| Chronisch Obstruktive                  | Intersexualität             | Poliomyelitis                   | Vergiftung                   |
| Pulmonary Disease (COPD)               | Isolation                   | Prostataerkrankung              | Verwaiste Eltern             |
| Corona / Covid                         |                             | Prostatakrebs                   |                              |
|                                        | Jugendliche                 | Psychiatrie-Erfahrene           | Zöliakie                     |
| Darmerkrankungen                       |                             | Psychische Erkrankungen         |                              |
| Demenz                                 |                             |                                 |                              |