



Michael Voigt, »Im Inneren«

ERIK Göttingen e.V.

Inklusion in Schule und Beruf

Die Abkürzung ERIK Göttingen e.V. steht für „Eltern und Freunde für ein Regionales Inklusionskonzept“ in Schule und Beruf. Es ist ein Zusammenschluss von Eltern und anderen Interessierten, die sich zum Ziel gesetzt haben, Kindern und Jugendlichen mit Beeinträchtigungen zu ermöglichen, sowohl in der Schule als auch im Berufsleben im Rahmen ihrer Möglichkeiten mittendrin dabei zu sein – zusammen mit Gleichaltrigen ohne Handicap.

Nach jahrelangem Engagement für die schulische Integration richtet sich die Hauptenergie von ERIK nunmehr auf den Bereich der Teilhabe am Arbeitsleben sowie am Leben in der Gemeinschaft. Zusammen mit dem Internationalen Bund (IB), einem der großen freien Träger der Jugend-, Sozial- und Bildungsarbeit in Deutschland, hat ERIK die Agentur für Arbeit davon überzeugen können, für zunächst fünf junge Menschen mit Handicap ein persönliches Budget für die berufliche Bildung zu bewilligen, so dass diese in Betrieben des allgemeinen Arbeitsmarkts qualifiziert werden können. Vorrangiges Ziel ist langfristig eine Tätigkeit auf dem ersten Arbeitsmarkt. Aber auch andere Beschäftigungsformen sind denkbar. Durch Praktika in Betrieben der Region erhalten die Jugendlichen die Chance zu zeigen, was sie leisten können. Arbeitgeber und die Kollegen in den Betrieben verlieren so evtl. vorhandene Berührungspunkte.

Das Pilotprojekt EiBe (Eingangsverfahren und Berufsbildungsbereich) erstreckt


sich über einen Zeitraum von bis zu 27 Monaten, analog zum Berufsbildungsbereich einer Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM). Wesentlich ist für uns dabei, sowohl die Interessen der Betriebe als auch die individuellen Qualifizierungsbedürfnisse und Fördernotwendigkeiten der jungen Menschen zu berücksichtigen. Der jeweilige Betrieb lernt die jungen Leute kennen und kann überprüfen, ob ihre Fähigkeiten seinen Anforderungen entsprechen. Die jungen Leute erhalten Einblicke in betriebliche Arbeitswelten und werden vor Ort im Betrieb entsprechend der realen Anforderungen qualifiziert. So ergeben sich Chancen auf Beschäftigung in Betrieben des allgemeinen Arbeitsmarkts. Die Umsetzung kann dann auf einem sozialversicherungspflichtigen Arbeitsplatz oder ggf. auch auf einem Außenarbeitsplatz einer WfbM erfolgen. Damit leisten wir einen Beitrag zu mehr Chancengleichheit für junge Menschen mit Behinderungen, indem ihnen Wahlmöglichkeiten eröffnet werden, einer Tätigkeit auch außerhalb einer WfbM nachzugehen.

Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft beinhaltet jedoch nicht nur Arbeit, sondern auch Freizeit und Wohnen. Für die inklusive Freizeitgestaltung kooperiert ERIK daher mit Institutionen und Einzelpersonen. Dazu zählen beispielsweise der Sportverein ASC Göttingen (Tanzworkshop, Jakkolo), das Göttinger Kulturzentrum musa (1. Inklusiver Kulturherbst 2012), das Literarische Zentrum Göttingen und die boat people project Theaterproduk-

tionen, Göttingen. Im Rahmen der Kooperation mit dem Literarischen Zentrum wurden ein inklusiver Schreibworkshop und Lesungen organisiert, 2012 z. B. mit dem Redaktionsteam der Zeitschrift OHRENKUSS, die ausschließlich von Autoren mit Down-Syndrom gemacht wird.

Im Herbst 2014 wird ERIK zusammen mit Nina de la Chevalerie von boat people project einen inklusiven Theaterworkshop anbieten. Das von den teilnehmenden Jugendlichen Erarbeitete wird im Rahmen des 2. Göttinger Inklusiven Kulturherbstes am 15.11.2014 abends in der musa aufgeführt. Tagsüber werden inklusiv konzipierte Workshops zu unterschiedlichen Themen stattfinden (z. B. Tanzinprovisation, Clowns-Workshop, Theater).

Mittelfristiges Ziel ist die Initiierung eines inklusiven Wohnprojekts in Göttingen, für das wir – wie auch für unserer anderen Schwerpunkte – noch weitere Mitstreiterinnen und Mitstreiter suchen.

Susanne Heim 

Kontakt:

ERIK Göttingen e.V.
c/o Jutta Hindahl
Am Rischen 74
37083 Göttingen
Tel. 05 51 / 792436 (J. Hindahl)
Tel. 05 51 / 2054877 (S. Heim)
eMail: susanne.heim@arcor.de
www.erikweb.de

Auf Schatzsuche gehen – Qualitätszirkel in der Selbsthilfe

Biografisch orientierte Qualitätsentwicklung für MultiplikatorInnen und Mitglieder aus Selbsthilfegruppen

Qualitätszirkel im Gesundheits- und Sozialwesen (QuiG®) sind hervorgegangen aus einem Transferprojekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) für die Belange von Prävention und Gesundheitsförderung – und damit auch der Selbsthilfe – und den erfolgreichen Erfahrungen mit den sog. Ärztlichen Qualitätszirkeln. QuiG® ist ein anerkanntes Verfahren zur Qualitätsentwicklung seitens der Bundesvereinigung für Prävention und Gesundheit und aufgenommen in die sog. InForm-Toolbox.¹ Institutionell sind die Qualitätszirkel angesiedelt bei der Gesellschaft zur Förderung Medizinischer Kommunikation e.V. (GeMeKo)².

Ein Qualitätszirkel QuiG® besteht sinnvollerweise aus 8 – 12 Personen mit dem gemeinsamen Anliegen der weiteren Entwicklung von (Versorgungs-)Qualität. Bislang galt das Hauptaugenmerk der Verbesserung der Versorgungsqualität durch die Experten. Klassischerweise nutzt ein Arzt oder ein anderer professioneller Experte die Teilnahme an einem Qualitätszirkel dazu, um für ihn „schwierige Fälle“ (Behandlungssituationen) zu besprechen.

Anders bei dem Projekt „Auf Schatzsuche gehen – Qualitätszirkel in der Selbsthilfe“. Hierzu sind Menschen eingeladen, die als Multiplikatoren im Selbsthilfebereich tätig und bereit sind, sich mit ihrem

Krankheitsverlauf aus der Perspektive ihrer Lebensgeschichte zu befassen (sog. life-event-forschung), um daraus Erkenntnisse über Risiken, Ressourcen und Potentiale für einen weiter verbesserten Umgang mit ihrer Erkrankung und guten Folgen für die Lebensqualität zu erschließen und von Patientenseite einen Beitrag zur Verbesserung der (eigenen) Versorgung und Lebensgestaltung zu leisten.

Die Idee zu dieser Variante der Zirkelarbeit ist aus einem „Qualitätszirkel Bluthochdruck“ entstanden, an dem unerwartet die Mehrzahl der Teilnehmenden aus Patienten bestand. Ein Patient ergriff die Möglichkeit beim Schopfe, seine Fallgeschichte zu dokumentieren und darzustellen³. Das war im Prinzip die Geburtsstunde für die Idee zu der Variante der Patienten zentrierten Zirkelarbeit.

- Die Teilnehmer sind selbst die Experten ihres Handelns
- Es ist bereits viel Gutes da, das es weiter zu entwickeln gilt
- Viel Wissen wird bereits unbewusst angewendet
- Konzentration auf Alltagshandeln
- Aufspüren „blinder Flecken“
- Die Gruppe nutzen als inspirierende Kraft
- Durch „Unterschiedserfahrung“ Experimentierfreudigkeit entwickeln
- Selbstbestimmte Selbstverpflichtung zur Veränderung

„Auf Schatzsuche gehen – Qualitätszirkel in der Selbsthilfe“ ist ein Gemeinschaftsprojekt von GeMeKo und KIBIS, der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich des Gesundheitszentrums Göttingen. Das auf zunächst 1,5 Jahre konzipierte Projekt (Beginn im Juni 2014) wird von der AOK Niedersachsen unterstützt, vom Institut für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie der Universität Göttingen beraten und im Rahmen von Doktorarbeiten wissenschaftlich begleitet. Personell stellt sich die Kooperation folgendermaßen dar:

- Leitung für die KIBIS: Christina Zietzen, KIBIS / Gesundheitszentrum Göttingen
- Organisation & Protokoll: Susanne Grebe-Deppe, KIBIS / Gesundheitszentrum Göttingen
- Leitung für die GeMeKo & Moderation: Michael Röslen, GeMeKo
- Wissenschaftliche Begleitung: Dr. Otthar Bahrs, Universitätsmedizin Göttingen & GeMeKo

Kontakt:

Susanne Grebe-Deppe (KIBIS)

Tel. 0 55 56 / 43 78

eMail: susanne.grebe@gmx.de

www.selbsthilfe-goettingen.de

Michael Röslen (GeMeKo)

Tel. 0 55 08 / 92 135

eMail: roeslen@self-statt-burnout.de

www.gemeko.de

¹ <https://www.in-form.de/profiportal/in-form-erleben/projekte/in-form-wege-zur-qualitaet/werkzeugkasten.html?ansicht=/proc/self/environ>

² Die GeMeKo e.V. steht für die Förderung der Patient-Arzt-Kommunikation und hat insbesondere auch in mehreren Projekten die Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen und Ärzten untersucht und begleitet (s. Projekt Brinkum, Projekt „Hilfe zur Selbsthilfe“). Unter www.gemeko.de ist auch die Broschüre „Qualitätszirkel“ zum Downloaden veröffentlicht.

³ Die beachtlichen Ergebnisse können in der Zeitschrift DER MENSCH, Heft 46 1-2013; Qualitätszirkel Hypertonie „Druck im Leben – Druck in den Gefäßen“; S. 52 ff nachgelesen werden.



Abb. 1: Ablauf eines Qualitätszirkels. Folgende Merkmale charakterisieren einen QuiG® (leicht umgeschrieben auf die Belange dieses Projektes)

Die AutorInnen

Susanne Grebe-Deppe

ev. Theologin u. Politologin, Organisationsberaterin (Beratung, Konzept, Moderation, Studien) mit den Schwerpunkten Inklusion und Selbsthilfeunterstützung; Prozessbegleitung kommunaler Aktionspläne zum Thema Inklusion, Projektleitung inklusiver Projekte, Konzeption und Durchführung von Weiterbildungsveranstaltungen für MultiplikatorInnen in der Selbsthilfe, Schulung und Praxisbegleitung von AssistentInnen für Menschen mit Behinderung; aktiv in der Selbsthilfegruppe Stottern Göttingen und im Beirat Projektentwicklung der Bundesvereinigung Stottern und Selbsthilfe e. V. (BVSS), Vertretung der BVSS im Forum behinderter und chronisch kranker Menschen des Paritätischen Gesamtverbands



Quelle: Autorin

Christina Ziethen

Vorstand Gesundheitszentrum, Göttingen

Dr. Ottomar Bahrs

Studium der Sozialwissenschaften in Göttingen, danach wissenschaftlicher Mitarbeiter in Forschung und Lehre an medizinsoziologischen und allgemeinmedizinischen Abteilungen der Universitäten Göttingen (1978–1990) und der Medizinischen Hochschule Hannover (1992–1996); seit 1997 in Göttingen an der Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie, Leiter des Arbeitsbereichs Qualitätsentwicklung in der Primärversorgung; Vorstand der Gesellschaft zur Förderung Medizinischer Kommunikation e.V., Vorstand des Dachverbands für Salutogenese e.V. (vormals Akademie für patientenzentrierte Medizin (APAM) e.V.); Mitherausgeber der Zeitschrift „Der Mensch – Zeitschrift für Salutogenese und anthropologische Medizin“



Quelle: Autorin



Quelle: Autorin



Quelle: Autorin

Arbeitsschwerpunkte:

Arzt-Patient-Kommunikation; Salutogenese; Qualitätsentwicklung durch Qualitätszirkel; Gesundheitsförderung und Prävention; Kooperationsförderung und Selbsthilfe; Qualitative Forschung

Kontakt:

Universität Göttingen,
Abteilung Medizinische Psychologie und
Medizinische Soziologie
Waldweg 37a
37073 Göttingen
Tel.: 05 51 / 39 81 95
eMail: obahrs@gwdg.de

Michael Röslen

Dipl.-Sozialwirt (Arbeits- & Medizinsoziologie; Sozialpsychologie; Kommunikation) Moderator & Coach für Qualitätszirkel im Gesundheitswesen – QuiG®, Gesundheitspädagoge IPSG (FH München) / Lehrer für Marma-Yoga® & Shake-Spear-Aktivierungstraining® / Lehrtrainer BUGY (Yoga), Coach für Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) & „Herz mit Verstand“

Tätigkeitsschwerpunkte:

Coaching, Unternehmensberatung & Therapie (HP) mit S.E.L.F. bei Burnout-Prozessen: Salutogene Energie- & Leistungsförderung für Selbständige, Führungsverantwortliche, Lehrer & Betriebe.

Lehre:

Arzt-Patient-Kommunikation für Medizin-Studierende im vorklinischen Semester an der Universitätsmedizin Göttingen, Implementierung von „Qualitätszirkel im Gesundheitswesen-QuiG®“ mit Vorliebe im beruflichen und betrieblichen Kontext.

Kontakt:

Tel: 0 55 08 / 92 135
eMail: mroeslen@t-online.de
www.self-statt-burnout.de

Salutogenese-TV

Beiträge, Interviews und
Begriffserklärungen
im Internet anschauen

Zwei Tage vor dem Symposium vom 2. bis 4. Mai 2014 in Berlin erhielt der Dachverband Salutogenese (DachS) einen Anruf. Eine freundliche Dame von Medizin-TV meldete sich am Telefon und fragte an, ob der DachS nicht einen Sender „Salutogenese-TV“ betreiben wolle. Nach anfänglich ablehnender Haltung kam die Idee auf, Beiträge vom Symposium aufnehmen zu lassen und auf dem Kanal „Salutogenese-TV“ zu veröffentlichen. Medizin-TV wollte dieses Projekt-Engagement zum Sonderangebot übernehmen. Der DachS hat sich dann sehr kurzfristig zu einer Zusammenarbeit mit Medizin-TV entschieden. So gibt es jetzt im Internet viele Beiträge, Interviews und Begriffserklärungen zu sehen.

Diesen Sender hat der DachS für ein Jahr exklusiv. In dieser Zeit kann er auch noch andere Beiträge einstellen. Wenn also jemand von Ihnen interessante Beiträge dazu aufnehmen will oder schon hat, kann er sich beim DachS melden. Wer ansonsten noch Anregungen oder Spenden für diesen Sender geben möchte, ist willkommen.

www.salutogenese-tv.tv.grid-tv.com
www.salutogenese-dachverband.de

Arbeitskreis Salutogenese bei Krebs

Heilungspotenzial von Menschen mit Krebs erforschen und stärken

Vor etwa hundert Jahren wurde beobachtet, dass eine Minderheit der Fabrikarbeiter, die regelmäßig mit Anilinfarben in Kontakt kamen, an Blasenkrebs erkrankte. Seither studiert die naturwissenschaftlich orientierte Medizin chemische, physikalische (Strahlen) und andere Reize, die Krebserkrankungen auslösen.

Die Mitglieder des Arbeitskreises Salutogenese bei Krebs (ASK) interessiert, welche Faktoren die Mehrheit der Arbeiter bei gleicher Exposition vor dem Ausbruch einer Krebserkrankung schützen, welche anderen Faktoren außer Genetik und karzinogenen Reizen – Stress, Ernährung, Einstellungen, Lebensgewohnheiten und so weiter – einen Einfluss auf Entstehung, Verlauf und Ausgang einer Krebserkrankung haben und was eigentlich medizinisch bislang nicht erklärbare, unerwartet günstige Verläufe und Spontanheilungen bewirkt.

Die Zeitschrift „Signal“ der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr (GfBK) berichtet in ihrer neuesten Ausgabe von der letzten Sitzung des ASK: „Vom 20. bis 22. Juni 2014 fand in den geschichtsträchtigen Räumen der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. in Heidelberg die 2. Sitzung des Arbeitskreises für Salutogenese bei Krebs (ASK) statt. Der ASK war im Dezember 2013 in Penzberg gegründet worden. Dieser Zusammenschluss entstand durch eine Initiative von Dr. med. Wolf Büntig und Dr. med. Walter Weber (siehe Interview in „Signal“ 2/2014). Neben Dr. Weber wurden auch der ärztliche Direktor der GfBK, Dr. med. György Irmey, sowie der Leiter des Zentrums für Salutogenese in Bad Gandersheim, Theodor Dierk Petzold (siehe Artikel in Signal

1/2013, 1/2014), zu Repräsentanten des Arbeitskreises gewählt. Der ASK möchte das Heilungspotenzial von Menschen mit Krebs erforschen und stärken. Er wird sich mit der Erforschung salutogener Prozesse und Therapieprinzipien in der Krebsmedizin befassen, insbesondere mit gesundheitsförderlichen, biologischen und psychosozialen. Auch will er zu einer entsprechenden Bewusstseinsbildung in der Öffentlichkeit beitragen. Eine seiner künftigen Hauptaufgaben ist die systematische Erfassung und Auswertung von ungewöhnlichen Krankheitsverläufen bei Krebspatienten. Die Teilnehmer der Arbeitstagung bewerteten das Treffen als kreativ, konstruktiv und anregend. In Wien, Bad Gandersheim und Hamburg sind weitere Treffen der Gruppe geplant...“

Wenn Sie die Arbeit des ASK unterstützen wollen, weisen Sie ihn auf Veröffentlichungen hin, bitten Sie Ihnen bekannte Menschen, die medizinisch nicht erklärbare, unerwartet günstige Verläufe und Spontanheilungen erlebt haben, mit ihm Kontakt aufzunehmen und spenden Sie zweckgebunden zur Finanzierung der Forschung.

Theodor D. Petzold ■

Kontakt:

eMail: walterw@drwalterweber.de
www.drwalterweber.de



Rundum stimmig und gesund – Training zur Selbstregulation

Die eigenen Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Selbstheilung stärken

„Rundum stimmig und gesund – Training zur Selbstregulationsfähigkeit (TSF) ist ein Programm für Menschen, die für sich etwas Gutes tun und in ihre Kraft kommen wollen“, erklärt Susanne Tönnies, wissenschaftliche Mitarbeiterin des Zentrums für Salutogenese und Kursleiterin TSF. Wichtigstes Element des TSF ist die salutogene Kommunikation, die sich an individuellen Ressourcen und attraktiven Zielen orientiert. In Dialogen üben die Teilnehmer miteinander und untereinander, Fragen zu stellen, die ihre Gesundheit anregen. „Es geht nicht um das Warum, sondern darum, was ich brauche, um etwas zu erreichen oder umzusetzen.“ Diese Art der Fragestellung ist ungewohnt und öffnet den Raum für neue Resonanz Erfahrungen.

„Man kriegt den Kopf in eine andere Richtung gedreht“, bestätigt TSF-Teilnehmer Jörg Eikmann, Braunschweig. „Wenn man älter wird, beschäftigt man sich im Geiste mit immer mehr Einschränkungen, obwohl man das eigentlich gar nicht will.“ Dadurch begrenze man sich selbst in seiner körperlichen Beweglichkeit und in seinen Gedanken. In sehr guter Erinnerung sind ihm die Gespräche geblieben. Er empfand sie als sehr befreiend und sie haben seinen Blick auf die Dinge gelenkt, die ihm wichtig sind, ihm Spaß machen und ihm gut tun.

Neben den Dialogen und den Gesprächen in und mit der Gruppe gehören zum TSF auch Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, die die eigene Wahrnehmungsfähigkeit schulen und stärken und zu Hause weitergeführt werden können. Insgesamt besteht das Training aus acht Schritten, die aufeinander abgestimmt sind, aufeinander aufbauen und

jeweils einen weiteren, tiefer gehenden Aspekt zu Salutogenese und Selbstregulation betrachten:

1. Innehalten und sich besinnen auf das, was einem wirklich wichtig ist
2. Stimmigkeit wahrnehmen und vertrauen können
3. Bedeutsame Unterschiede wahrnehmen
4. Wunschlösung finden und zum Gestalten kommen
5. Ressourcen erschließen und Fähigkeiten entfalten
6. Annehmen und den größeren Sinn verstehen
7. Die richtige Bilanz ziehen – aus Scheitern lernen können
8. Aus den gemachten Erfahrungen das Wichtigste lernen

Damit stärkt das TSF die eigenen Fähigkeiten zur Stressbewältigung und Selbstheilung und bezieht die mentale, emotionale und physische Ebene selbstverständlich mit ein. Weil alle drei Ebenen an einem Strang ziehen, entfallen „interne“ Diskussionen wie „Ich würde gern, aber ich habe keine Lust.“ oder „Ich müsste eigentlich, aber das ist so anstrengend.“ Stattdessen erhöht sich die eigene Dialog- und Handlungsfähigkeit, so dass sich die TeilnehmerInnen in der Lage fühlen, ihr Leben stimmiger zu gestalten. Ein weiterer Aspekt ist die Erweiterung des Verständnisses für die eigenen Lebenszusammenhänge, damit die Teilnehmer aus ihren Erfahrungen passendere Konsequenzen ziehen können. „Als ich zu dem Kurs kam, drehten sich meine Gedanken im Kreis“, erinnert sich TSF-Teilnehmerin Heidi Peters, Darmstadt. Für sie war das Training ein Einstieg in neue Überlegungen, die ihr Denken verändert haben und aus dem

Kreis eine Spirale haben werden lassen. „Es gibt Bereiche, wo ich schon viel verändert habe, und Bereiche, wo noch Entwicklungspotential ist.“

„Rundum stimmig und gesund – Training zur Selbstregulationsfähigkeit“ ist ein Kurs zum Stressmanagement bzw. Stressreduktion, der an acht Abenden oder über vier Tage stattfindet und jetzt auch von den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt ist. Außerdem gilt das TSF nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaub im Bereich Kommunikations- und Stressmanagement. Das TSF ist Gegenstand einer Dissertation an der Abteilung für Sozial- und Kommunikationspsychologie der Universität Göttingen. In diesem Kontext läuft derzeit eine Studie zu Erfahrungen mit der Umsetzung und Langzeiteffekten.

Trainings zur Selbstregulationsfähigkeit finden u.a. im Zentrum für Salutogenese in Bad Gandersheim statt. Wer das TSF vermitteln möchte, benötigt als Voraussetzung die Basisausbildung in Salutogener Kommunikation SalKom®. Liegt sie vor, erlernen die künftigen Kursleiter in einem fünftägigen Seminar die Leitung von Gruppen sowie die acht Schritte des TSF. Die nächste Ausbildung wird vom 5. bis 9. November 2014 im Zentrum für Salutogenese in Bad Gandersheim angeboten.

Jola Horschig 

Kontakt:

Zentrum für Salutogenese
Am Mühlenteich 1
37581 Bad Gandersheim
Tel. 05382 / 95 54 730
eMail: info@salutogenese-zentrum.de
Internet: www.salutogenese-zentrum.de