

SPORT

Rasante Rollis

Beim Ahrensburger TSV gibt es seit Kurzem ein Rollstuhlbasketball-Team. Die spektakuläre Sportart kommt gut an.

Rollstuhlbasketball ist eine inklusive Mannschaftssportart. Menschen mit und ohne Körperbehinderung trainieren und spielen gemeinsam im Rollstuhl. Teamgeist, Spaß an der Bewegung, Sozialkompetenz, neuer Lebensmut und gelebte Normalität zählen dabei wohl zu den wichtigsten positiven Aspekten, die dieser Sport insbesondere für Menschen mit Behinderung bereithält.

Der [Ahrensburger TSV](#) bietet Rollstuhlbasketball seit September 2016 an. Jeder im Alter von zwölf bis 65 Jahren ist willkommen. „Ich bin froh, dass das Angebot nach so kurzer Zeit schon so großen Anklang findet“, meint Initiator und Trainer Boris Krünitz. „Regelmäßig acht bis zehn Sportbegeisterte zu trainieren, bereitet mir viel Freude. Und als betroffener Mensch mit Behinderung tut auch mir die Bewegung sehr gut.“

Auch die Teammitglieder sind begeistert: „Rollstuhlbasketball bereichert meinen Alltag“, findet Aghasi. Seine Teamkollegin Wiebke meint: „Als Mensch ohne Behinderung wollte ich diesen dynamischen Sport näher kennenlernen. Er macht mir großen Spaß, die Komplexität hat mich aber auch überrascht.“ Ines, die wegen eines künstlichen Gelenks keinen Regelsport mehr ausüben



Rollstuhl-Basketball ist eine komplexe Sportart. Gefragt sind Schnelligkeit, Ausdauer, Geschick und Teamgeist.

kann, meint: „Rollstuhlbasketball ermöglicht es mir, trotzdem Sport zu treiben.“ Die [Sparkassen-Stiftung Stormarn](#) unterstützt und fördert den Rollstuhlbasketball im ATSV über den Kreissportverband.

Das Team trainiert jeden Mittwoch von 20 bis 21.30 Uhr in der Sporthalle der Selma-Lagerlöf-Gemeinschaftsschule, Wulfsdorfer Weg 71, 22926 Ahrensburg. ●

Kontakt: ATSV Geschäftsstelle
Tel.: 04102 471543
g.wollesen@atsv.de



SELBSTHILFETAG

Gesundheit gemeinsam gestalten

Die [KIBIS-Kiel](#) und zahlreiche Selbsthilfegruppen der Stadt werden am 9. September beim [20. Kieler Selbsthilfetag](#) unter den Arkaden in der Holtenauer Straße auf sich aufmerksam machen. Unter dem Motto „Gemeinsam Gesundheit gestalten“ decken die teilnehmenden Gruppen an ihren Infoständen ein breites Spektrum ab, darunter Süchte, Behinderungen, seelische und körperliche Erkrankungen und Ernährungsthemen. Sie wollen Betroffene unterstützen, indem sie ihnen Möglichkeiten zeigen und neue Wege weisen, um mit ihrer Krankheit oder ihrem Leiden besser umgehen zu können. Vertrauen, Verständnis, Respekt und Diskretion sind dabei die Voraussetzungen,

um im Kreis anderer Betroffener ein wertvolles Miteinander zu erleben. Die Initiatoren des Selbsthilfetales möchten Betroffene ermutigen, ihre Ängste und Vorbehalte zu überwinden, sich ähnlich Erkrankten anzuschließen, erste Gespräche zu führen oder einfach nur Informationen zu sammeln. ●



Illustration: iStockphoto

Kontakt: KIBIS-Kiel,
Brigitte Harbering
Tel.: 0431 672727
kibis-kiel@t-online.de



NACHGEFRAGT

„Tu öfter mal was Neues!“



Foto: privat

Heide Simonis war von 1993 bis 2005 Ministerpräsidentin von Schleswig-Holstein.

Hatten Sie schon einmal Kontakt zur Selbsthilfe?

Ja, vor Jahren, als ich mit meiner Migräne nicht mehr zurechtkam. Da hat mir der Kontakt zu einer kontinuierlichen Selbsthilfegruppe sehr

geholfen. Vor Kurzem dann wieder, als ich einen Oberschenkelhalsbruch erlitten hatte. Da erhielt ich neben der professionellen Hilfe der Physiotherapeuten die spontane Hilfe von Freundinnen und Nachbarinnen, die allerlei Wissen und Erfahrung darüber mitbrachten, worauf es in solchen und ähnlichen Fällen ankommt. Und gerade heute stellte unsere Lokalzeitung auf einer Sonderseite rund 100 Gruppen zum Thema „Hilfe und Selbsthilfe für Kinder, Frauen, Männer, Familie“ vor, woran man nicht nur die enorme Vielfalt der betreffenden Aktivitäten erkennen,

sondern auch auf deren große gesellschaftliche Bedeutung schließen konnte.

Was braucht die Selbsthilfe?

Das Wichtigste, um das es bei der Selbsthilfe wohl geht, sind Menschen, die ihre eigenen Erfahrungen einbringen können und die ihr Wissen mit anderen teilen wollen. Weil regelmäßige Treffen erforderlich sind, braucht es natürlich auch geeignete Räumlichkeiten und Kommunikationsweisen, einschließlich moderner digitaler Möglichkeiten. Dann aber geht es auch und besonders um die Kompetenz und das Selbstbewusstsein der Selbsthilfegruppen. Experte und Expertin in eigener Sache zu sein, ist das eine, doch im konkreten Fall muss man auch mit Profis wie Ärzten, Schwestern, Pädagogen, Psychologen auf Augenhöhe diskutieren und kooperieren können.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Wenn du immer nur das tust, was du schon kannst, wirst du immer das bleiben, was du bist. Also tu öfter mal was Neues! ●

ONLINE-PROGRAMM

Fitness für die Stimmung

Das Online-Selbsthilfeprogramm MoodGYM will depressiven Symptomen vorbeugen und sie lindern. Es wurde von australischen Wissenschaftlern entwickelt und lässt sich mit „Fitness für die Stimmung“ übersetzen. Die AOK unterstützt das Programm, bei dem Patienten etwa lernen, negative Wahrnehmungen so umzugestalten, dass sie besser mit belastenden Situationen umgehen können. MoodGYM lässt sich frühzeitig einsetzen und kann eine Psychotherapie oder erforderliche Medikamente ergänzen. Unter www.moodgym.de können sich Interessierte kostenlos registrieren. ●

AOK-APP



Foto: AOK

Zwei Minuten Auszeit

Jeden Tag lang zwei Minuten innehalten und entspannen, sich einmal vollkommen auf sich selbst konzentrieren und achtsam sein – das ermöglicht die AOK-App „meine ich-Zeit“ einen Monat lang. Danach ist es möglich, eigene „ich-Zeit-Momente“ hochzuladen, zum Beispiel

ein schönes Foto, ein Video oder einen persönlichen Motivationsspruch. Die App enthält 30 Motive, Anleitungen und Übungen zum Entspannen, Stress abbauen und Meditieren. Es gibt sie gratis zum Download für iOS, Android-Tablets und Smartphones. ●



Download für Android



Download für iOS

THEATER

Krankheit gehört zum Leben

Zwölf von Krebs betroffene Menschen haben unter fachlicher Leitung ein Theaterstück einstudiert. Im März wurde es in Flensburg erstmals aufgeführt.

Seit Monaten arbeiteten die Laiendarsteller mit dem Autor und **Regisseur Gerhard Weber** und der Diplom-Pädagogin Jane Jöns von der **KIBIS Flensburg** an einem selbst entwickelten Theaterstück. „Bloß keine zu schwere Kost, auch wenn es um Krankheit geht“, lautete dabei das Credo der Beteiligten, die selbst oder als Angehörige mit der Diagnose Krebs konfrontiert wurden. So entstand das etwa einstündige Vier-Personen-Stück **„Heute, alles anders“**, das die Zuschauer anregt, ohne sie zu überfordern. Der Inhalt: Ein Ehepaar und zwei Freundinnen sprechen miteinander, streiten sich und suchen die Balance. Sie verbringen gemeinsame Zeit und begegnen einer bedrohlichen, neuen Situation mal mit Humor und Mitgefühl, mal mit Entschlusskraft und voller Hoffnung.

Das Stück erzählt von schwerer Krankheit und von Lebensinschnitten. Inszeniert wird der Moment, an dem jemand auf sein Leben schaut und sich fragt, was er will und was ihm wichtig ist. Zu diesen Fragen gesellen sich weitere: Was ändert sich, wenn ich plötzlich weniger Lebenszeit habe als angenommen? Was, wenn ich diese Zeit körperlich eingeschränkt verbringen muss? Welche Dinge werden bedeutsam bleiben, welche neu hinzukommen? Was erahne ich nur, was lässt sich in Worte fassen – und wer möchte das eigentlich hören?

Das Projekt will neue Wege in der Selbsthilfearbeit weisen, indem es die Autonomie der Beteiligten stärkt und dem Thema Krankheit sein Stigma nimmt. Denn Krankheit gehört zum Leben und kranke Menschen gehören zu unserer Gesellschaft.



Foto: KIBIS-Flensburg

Streit und Versöhnung, Hoffnung und Zweifel: Die Darsteller des Stücks **„Heute, alles anders“** bringen Gefühle auf die Bühne.

Dennoch prägen oft Angst und Unsicherheit die Auseinandersetzung damit und eine schwere Erkrankung stigmatisiert die Betroffenen.

Der Theatersaal war bei beiden Vorstellungen bis auf den letzten Platz besetzt. Das erfolgreiche Projekt wird nun in Zusammenarbeit mit der AOK NordWest fortgeführt. Weitere Aufführungen sollen in Schleswig-Holstein und Hamburg stattfinden. ●



Kontakt: KIBIS Flensburg, Jane Jöns
Tel.: 0461 5032618

kibis@hausderfamilie-flensburg.de

TERMIN

MUT-Lauf in Kiel

Menschen mit und ohne Depressionen soll der MUT-Lauf, ein Lauf für seelische Gesundheit, ermutigen, sich sportlich zu betätigen und in Kontakt zu anderen zu treten. Der erste MUT-Lauf fand 2016 in Berlin statt und war ein voller Erfolg. Dieses Jahr gibt es das Event deshalb auch in Kiel. Los geht es am 8. Juli ab 14 Uhr in den Moorteichwiesen. Teilneh-

men kann jeder, der gerne läuft. Ein buntes Rahmenprogramm mit Live-Musik, Fallschirmspringern, Infoständen und kulinarischen Angeboten bietet Spaß für die ganze Familie. Bei einem parallel stattfindenden Markt der Möglichkeiten können sich Besucher eingehend über seelische Erkrankungen und Hilfsmöglichkeiten informieren. ●



Illustration: iStockphoto



Infos zum Programm und zur Online-Anmeldung:
www.mut-lauf.de