Ausgabe 2 ICD - Aktuell September 2008

Editorial!

Liebe Mitglieder, Förderer und Interessenten!
Wie es scheint, hat unser ICD-Aktuell Anklang gefunden. Das Feedback ist jedenfalls sehr erfreulich.
Wir können uns aber jetzt nicht selbstzufrieden zurücklehnen und mit verklärtem Blick die Arme verschränken.
Unser vordringlichstes Ziel ist die Neugründung von Defi (ICD) Selbsthilfegruppen.
Hier sind wir in den letzten Monaten sehr erfolgreich gewesen. Lasst uns auf diesem Weg fortfahren!

Karl-Heinz Westphal, 1. Vorsitzender

Aus dem Bundesverband!

Neue Selbsthilfegruppe in Rotenburg a. d. Fulda!

Am 28. Mai 2008 fand im Herz- und Kreislaufzentrum Rotenburg a. d. Fulda die Gründungsversammlung einer neuen Defi-Selbsthilfegruppe statt.
Der Vorsitzende von Defibrillator (ICD) Deutschland e. V. Karl-Heinz Westphal und der Geschäftsführer Peter Esterl waren hoch erfreut, dass die Initiative des Bundesverbandes zu einem erfolgreichen Abschluss gebracht wurde.
Karl-Heinz Westphal dankte der Sozialberaterin des AKZ Rotenburg Martina Allmeroth-Akien für die tatkräftige Unterstützung und den Sprechern der Gruppe für ihre spontane Bereitschaft die organisatorische Verantwortung zu übernehmen. Besonders freute ihn, dass das HKZ Rotenburg Mitglied in unserem Bundesverband ist.

Kontaktdaten:
Defi – Selbsthilfe Rotenburg
Herz –und Kreislaufzentrum
Heinz-Meise-Str.100
36199 Rotenburg a. d. Fulda
Ansprechpartner:
Anni Maier, Am Kirchrain 7,
36251 Ludwigsau, Tel. 06621-75891
Hans Keller, Schillerstr.5,
36282 Hauneck, Tel. 06623-6827
Vermittlung und Info auch über
Sozialberatung im HKZ Rotenburg,
Martina Allmeroth-Akien,
Tel. 06623-88-5419/5420
Fax 06623-88-5421

v.l.n.r.: 1. Vors. Karl-Heinz Westphal, Hans Keller, Sozialberaterin Martina Allmeroth-Akien, Anni Maier und Helmut Bönisch
Foto: Peter Esterl

Neue Selbsthilfegruppe in München

Am 29. Mai 2008 fand in der Klinik Augustinum in München die Startveranstaltung zur Gründung einer neuen Defi-Selbsthilfegruppe statt.
Geschäftsführer Peter Esterl zeigte sich hoch erfreut, dass die Arbeit des Bundesverbandes Früchte zeigt.
Prof. Dr. Michael Block referierte über das Thema „25 Jahre ICD in Deutschland“.
Der „Pate“ der neuen SHG, Udo Naujocks, stellte sehr anschaulich die Entstehungsgeschichte der Defi-Selbst-Hilfe-Gruppe-Freising vor.
Außerdem brachte er die Aufgabenstellung einer SHG und den Nutzen für das einzelne SHG-Mitglied beeindruckend rüber.
Aufgrund der großen Nachfrage wurde festgelegt, dass die regelmäßigen Treffen in zwei Gruppen abwechselnd jeden 1. und jeden 3. Mittwoch im Monat ab 18:00 Uhr im Augustinum München (Konferenzraum Erdgeschoß), Wolkerweg 16, 81375 München, stattfinden werden.

Ansprechpartnerin:
Doris Esterl, Tel.: 08761-722951
Mail: doris.esterl@s174673834.online.de

Vermittlung und Info auch über den Sozialdienst im Augustinum:
Corinna Eser
Tel.: 089/7097-1471, Fax 089/7097-1814
Mail: eser@med.augustinum.de

Gruppensprecherin
Doris Esterl

Neue Selbsthilfegruppe in Würzburg

Mit Unterstützung von Prof. Dr. Bauer und Dr. Ritter vom Universitätsklinikum Würzburg konnten wir am Mittwoch den 9.Juli 08 eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit implantiertem Defibrillator und deren Angehörige gründen.
Zur Gründung waren über 70 Betroffene mit Angehörigen erschienen.
Treffen der Defi (ICD)-Selbsthilfegruppe:
an jedem 1. Mittwoch im Monat; 18.00 bis 20.00 Uhr
Besprechungsraum neben dem Casino in der Medizinischen Klinik I, Haus D24
Josef-Schneider-Straße 2, 97080 Würzburg

Ansprechpartnerin für die Gruppe:
Frau Brigitte Fischer
Margaretha – Helbingstr.14
97199 Ochsenfurt
Tel. 0170/4432971

Gruppensprecherin
Brigitte Fischer

1. Vorsitzender Karl-Heinz Westphal besuchte das Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen

v.l.n.r. Dr. Krümel, K.-H. Westphal, Pastor Kandel, Prof. Dr. Kupper

HGZ Bad Bevensen, ICD - Selbsthilfe und der Bundesverband

Auf Einladung von Klinikseelsorger Pastor Oskar Kandel besuchte ich am 1. und 2. Juli das Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen.
Am 1. Juli konnte ich, nach einem Gespräch mit Frau Ute Bautsch - Ludolfs von der Presse, über 50 Teilnehmer, die zum Treffen der Defi Selbsthilfegruppe gekommen waren, begrüßen. Im angeregten Erfahrungsaustausch zeigte sich wieder einmal, wie wichtig die Selbsthilfearbeit ist.
Am Nachmittag fand ein Treffen mit Herrn Prof. Wolfram Kupper und Oberarzt Dr. Frank Krümel statt. Ach hier wurde die Selbsthilfearbeit besprochen. Prof. Dr. Kupper und Dr. Krümel sehen die Defi-Selbsthilfe sehr positiv und sagten ihre Unterstützung zu.
Am nächsten Tag ergab sich, nach einem weiteren Pressegespräch, noch ein Defi-Selbsthilfegruppentreffen. Auch hier fand ein reger Erfahrungsaustausch statt.
Alles in allem ein erfreulicher Besuch mit vielen guten Gesprächen.
Besonders freuen wir uns, dass nun auch das Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen Mitglied in unserem Bundesverband ist.

Karl -Heinz Westphal
1. Vorsitzender

Defi-SHG Mitglieder Bad Bevensen

Mit der Angst umgehen durch Focusing

von Doris Esterl, Defi SHG München Augustinum

In Gesprächen mit Defi-Patienten bzw. deren Angehörigen ist ein wichtiges Thema immer wieder der Umgang mit der Angst. Die Gründe, warum Ängste enstehen, sind sehr individuell, doch die Reaktionen darauf sind immer die gleichen.
Viele von Ihnen werden auf Anfrage, bereits über Ihren Arzt/Ärztin, die eine oder andere Möglichkeit der Angstbewältigung erhalten haben. Ich möchte ihnen gerne noch eine Möglichkeit vorstellen!

Focusing

Entwickelt wurde Focusing durch Eugene T. Gendlin, Schüler von Carl Rogers, dem Begründer der klientenzentrierten Gesprächstherapie.
Eugene T. Gendlin antwortete auf die Frage: Was ist Focusing?
"Focusing nenne ich die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne schon zu wissen, was es ist.
Was man aber weiß, ist, dass dieses körperliche Gefühl mit irgendetwas im Leben zu tun hat.
Auf dieses Gefühl, das ich im Körper spüre, ohne zu wissen, was es genau ist, lenke ich meine Aufmerksamkeit. Diese Zeit nenne ich Focusing."

Wie nützt mir nun Focusing im Umgang mit meiner Angst?

Dass die Angst da ist, weiß ich doch!
Aber was genau steckt hinter dieser Angst? Was macht mir solche Angst?
Hier ein persönliches Beispiel:
Ich weiß, ich habe große Angst vor Hunden. Seit meiner Kindheit. Grund hierfür ist, dass mich, ein mir seit vielen Jahren bekannter Hund, in die Hand gebissen hat. Die winzige Narbe ist heute noch zu sehen.
Als ich mir diese Angst beim Focusing genauer betrachtete, stellte ich fest, dass mich diese bislang unbemerkt in meinem Freiraum erheblich eingeschränkt hat. Durch diese Angst habe ich immer Ausreden gefunden, warum ich nicht allein mal spazieren gehen kann. Lieber machte ich Hausarbeit. Warum ich für den Fußweg zum nächsten Geschäft Routen ausgesucht habe, auf denen ich garantiert an keinem Haus mit Hund vorbeikam.
Ich hatte eine Vermeidungsstrategie entwickelt, die mir bislang nicht bewusst war.

Also wendete ich die erlernten Schritte des Focusing-Prozesses an:

1. Freiraum schaffen

Hierzu setzte ich mich an einen Platz, an dem ich mich wohl fühlte. Dadurch konnte ich mich auf die Angst einstellen und einen inneren Abstand dazu wahren.

2. Bezug nehmen

Ich spürte in mich hinein, wo fühlte ich diese Angst? Ein Kloß im Bauch? Eine Enge in der Brust? Was genau spüre ich in mir zu diesem Thema! Nach einiger Zeit, fühlte ich einen heißen Klumpen im Bauch. Dieses Gefühl nennt Gentlin auch "felt sense" (gefühlter Sinn).

3. Den "Felt sense" beschreiben

Nun hatte ich ein Gefühl, doch was sagt es mir. Bei diesem Schritt, habe ich nach einer Beschreibung meines Gefühls gesucht. Einen Begriff oder ein Bild - etwas, das für mich mit diesem Gefühl übereinstimmt. Und es tauchte das Bild eines frei laufenden Hundes auf. Um herauszufinden, ob dieses Bild auch tatsächlich zu meinem Gefühl passt, pendelte ich zwischen dem Gefühl und dem Bild innerlich hin und her. Und ich stellte fest, es ist stimmig.

4. Fragen stellen

Bei diesem Schritt habe ich mir offene, wahrnehmungsorientierte Fragen gestellt und innerlich nachgespürt, welche Resonanz hierzu auftaucht. z. B. Wie fühlt sich das Ganze jetzt für mich an? Was bräuchte ich um mich besser zu fühlen?
Ich bekam die Resonanz, dass ich ein gutes Gefühl zu diesem "felt sense" hatte. Mir ging es sehr gut damit. Und dieses "sehr gut gehen" fühlte sich befreiend an, der heiße Klumpen löste sich auf. Dies bezeichnet Gendlin als "felt shift" (gespürte Erleichterung).

5. Annehmen und schützen

Ich nahm mir Zeit, um das Ergebnis, das ich für mich herausgefunden hatte, nachwirken zu lassen. Es ist wichtig, hier den inneren Kritiker nicht zu Wort kommen zu lassen. Wie z. B. "Na so einfach ist das auch wieder nicht!" oder "Das wird nie was!".
Ich habe mein Gefühl und mein Bild davor geschützt.

Richtig ist, ich habe meine Angst durch diese Focusing-Sitzung nicht verloren. Was ich aber erreicht habe, ist, dass ich meine Angst nun genauer kenne. Ich habe nicht generell Angst vor Hunden, sondern nur mehr vor frei herumlaufenden Hunden.
Was hilft mir diese Erkenntnis?
Ich kann heute an einem angeleinten Hund ohne beklemmendes Gefühl vorbeigehen.
Und ich kann mich weiterhin bei der Bearbeitung meiner Angst in einer Gesprächs- und Focusingtherapie durch eine/n Therapeutin/Therapeuten begleiten lassen, damit meine Vermeidungsstrategien für die Zukunft nicht mehr nötig sind!

Anmerkung:

Die Gesprächs- und Focusingtherapie ist eine anerkannte wissenschaftliche Therapiemethode, wird aber derzeit in Deutschland immer noch nicht von den Krankenkassen übernommen.

Weitere Informationen zu Focusing finden Sie auf:

www.focusing-igf.de; www.focusing.org

Buchempfehlungen:

Ann Weiser Cornell: Focusing - Der Stimme des Körpers folgen
Peter A. Levine: Vom Trauma befreien
Babette Rothschild: Der Körper erinnert sich
Quelle: Dr. Rainer Eggebrecht igf - Institut für Gesprächs- und Focusingtherapie

Defibrillator (ICD) Deutschland e. V. wird unterstützt durch:

HGZ
HERZ- UND GEFÄSSZENTRUM BAD BEVENSEN
AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS
DER MEDIZINISCHEN HOCHSCHULE HANNOVER

BIOTRONIK

Boston Scientific
Zukunftsweisende Lösungen schon heute.™

Medtronic
Schmerzen lindern · Heilung fördern · Leben verlängern

ST. JUDE MEDICAL
MORE CONTROL. LESS RISK.

SORIN GROUP
AT THE HEART OF MEDICAL TECHNOLOGY

HERZ- UND KREISLAUFZENTRUM
Rotenburg a. d. Fulda

Impressum:

Defibrillator (ICD) Deutschland e. V.
Verantwortlich für Ausgabe 2:
Peter Esterl, Griesbergweg 5
85354 Freising;
p.esterl@defibrillatordeutschland.de
Tel.: 08161 232802
Fax: 08161 232804

Für eine pauschale Förderung 2008 gem. § 20c SGB V bedanken wir uns bei:

AOK-Bundesverband, Bonn-Bad Godesberg
Verband der Angestellten-Krankenkassen e. V. (VdAK), Siegburg
Bundesverband der Betriebskrankenkassen, Essen
IKK Bundesverband, Bergisch Gladbach
AEV - Arbeiter-Ersatzkassen-Verband e. V., Siegburg
Knappschaft, Bochum
Bundesverband der landwirtschaftlichen Krankenkassen, Kassel

Für eine kassenindividuelle Projektförderung 2008 gem. § 20c SGB V bedanken wir uns bei:

Barmer Ersatzkasse, Wuppertal
AOK Bundesverband
DAK, Hamburg