

Flensburger Nachrichten

Flensburg

Selbsthilfegruppe: Kaiserschnitt-Geburt

Wenn das tatsächliche Geburtserlebnis von den hohen Idealen einer Traumgeburt abweicht, kann das schwere Folgen für die Gefühlswelt von Müttern haben. Gerade wenn die Schwangerschaft harmonisch und unproblematisch verlief, kann ein Kaiserschnitt ein Schock sein. Schlimme Geburtserlebnisse wie die Lebensgefahr des Kindes und der Kontrollverlust überschatten den Beginn des Mutterseins, der eigentlich die schönste Zeit des Lebens sein soll. Frauen, die ihre Kinder per Kaiserschnitt bekommen haben, leiden oft seelisch und auch körperlich unter diesem Eingriff. In der neuen Selbsthilfegruppe sollen diese Frauen die Möglichkeit bekommen, sich über die Folgen der Kaiserschnitt-Geburt auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und beizustehen. Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Haus der Familie, Wrangelstraße 18. Nähere Auskünfte erteilt Kibis, die Selbsthilfekontaktstelle, unter der Telefonnummer 0461/5032618.

Eltern behinderter Kinder tauschen sich aus

Am Freitag, 8. Januar, um 20 Uhr trifft sich der Elternkreis „ElbeKi - Eltern behinderter Kinder“ im Restaurant St. Knudsborg, Munketoft 33. „ElbeKi“ sind Eltern, deren Kinder verschiedene Entwicklungsverzögerungen, Behinderungen oder Auffälligkeiten haben. In lockerer Atmosphäre ist während des Treffens Zeit, um sich über die speziellen Sorgen, Probleme und auch schönen Erlebnisse auszutauschen. Zusammen hat die Gruppe einen großen Schatz an Erfahrungen mit Behörden, Krankenkassen und viele Tipps. Nähere Auskünfte gibt Dörthe Kastens unter Telefon 0461/21694.

Harrislee

Bilderbuchkino in der Bücherei

In der Gemeindebücherei Harrislee wird heute im Bilderbuchkino gezeigt: „Mama, ich kann nicht schlafen“. Beginn ist um 16.30 Uhr. Der Eintritt ist kostenlos.



Ein Ort für jedermann: Anja Werthebach, Besitzerin des Brasseriehofs, hatte gestern beispielsweise das syrische Café zu Gast.

STAUDT

Hof und Café für alle

Im Brasseriehof entwickelt sich ein Ort der Begegnung für Menschen jeder Herkunft

FLENSBURG Eigentlich wollte doch jeder mal ein Café eröffnen, hat Anja Werthebach festgestellt. Sie beherbergt in ihrem Hof im Herzen der Stadt jetzt auch eines, und zwar eines für alle.

Kurze Vorgeschichte: Anja Werthebach hat im April des vergangenen Jahres den Brasseriehof in der Großen Straße erworben. Der ist zwischen 1840 und 1850 gebaut worden und diente als Speicher. Werthebachs Intention war, den Hof wieder attraktiv für Flensburger und Touristen zu machen, indem er Gewerbe, Veranstaltungen und einem Café eine Heimat bietet. Außerdem hofft die 49-Jährige, andere Hofeigentümer für ein gemeinsames Konzept zu gewinnen (wir berichteten).

Seit ihre Pläne öffentlich wurden, hat sich allerhand bewegt im Brasseriehof. Abgesehen von den liebevoll hergerichteten Ferienwohnungen, die es hier jetzt gibt, haben sich ehemals dunkle Restauranträume in lichte Orte der Begegnung verwandelt; und die ersten Kultur-Veranstaltungen

stehen in diesem Monat bevor.

Das Familiennetzwerk „Mit uns für alle“ erprobt darin seit September ein Projekt-Café, das aus einem Wunsch der Eltern der Lebenshilfe erwuchs, berichtet Brigitte Becker. Die Diplom-Pädagogin ist die Koordinatorin des übergeordneten Modellprojekts. Die Eltern wünschten sich ein Netzwerk gegenseitiger Hilfe –

„Damit es weiter wachsen kann, brauchen wir mehr Leute.“

Brigitte Becker
„Mit uns für alle“ –
Projekt der Lebenshilfe

„platt formuliert“, sagt Becker, eine Art Nachbarschaftshilfe. Der Fokus sollte sich zunächst auf Kinder mit Behinderung richten. Als zentraler Wunsch des Netzwerks stellte sich dann der Wunsch nach einem Café im Zentrum der Stadt dar. Es sollte ein Ort für alle sein, in dem die Eltern mit ihren Kindern nicht das Gefühl haben, das Café als bald ver-

lassen zu müssen, weil sie nichts konsumieren oder stören.

Als Brigitte Becker vom Brasseriehof erfuhr und den Vorhaben der neuen Besitzerin, hatte sie den passenden Ort gefunden und sprach Anja Werthebach an. Die sagte einfach: „Kommt doch!“ Und jetzt sind sie da, die Aktiven vom Familiennetzwerk „Mit uns für alle“ und laden jeden dritten Freitag und Sonnabend im Monat von 14 bis 18 Uhr zum Projekt-Café ein. Jeder ist willkommen, sich bei Kuchen, Kaffee und Tee und stets auch veganen Speisen zu bedienen und dafür so viel zu spenden, wie er kann – einer mehr, einer weniger. „Wir glauben, dass sich das ausgleicht“, sagt Brigitte Becker. Was noch fehle, seien allerdings eine behindertengerechte Toilette und ein Wickeltisch. Und: „Damit es weiter wachsen kann, brauchen wir mehr Leute“, ermuntert Becker jedermann, sich einzubringen.

Die Idee sei im Grunde, dass das Café jeden Tag öffne – immer unter einem anderen Gesichtspunkt, vom afghanischen Nach-



mittag bis hin zum Kinder-Café. Aus diesen Aktivitäten heraus habe sich per Zufall auch das syrische Café entwickelt, das an einem festen Wochentag stattfinden soll. Auch Benefiz-Veranstaltungen sind geplant. Erst einmal aber hat das iranische Café mit persischen Speisen am 9. Januar um 15 Uhr Premiere. Am 16. Januar um 19 Uhr findet eine Neujahrslesung statt mit Lilian Grzesiak und Gert J. Pöde; Musik machen dann „Die Schmelzkörper“. Und am 23. Januar ist ein Vortrag von Bastian Schmatz zu hören, weiß Hof-Besitzerin Anja Werthebach. Und plant schon die nächste Aktion mit dem Schiffahrtsmuseum.

Antje Walther

Brigitte Becker, Telefon 999373022; Anja Werthebach – Email: werthebach@posteo.de; Termine auf Facebook vom Familiennetzwerk „Mit uns für alle“

Soziale Phobien und das Chaos der Messies

FLENSBURG In der neuen Selbsthilfegruppe zum Thema „Soziale Phobie“ können sich Betroffene in einem geschützten Rahmen über ihre Probleme und Erfahrungen im Alltag austauschen und gemeinsam versuchen, sich ihren Ängsten zu stellen und dadurch wieder mehr Lebensqualität zu erhalten. Häufig entsteht eine soziale Phobie in der Kindheit oder Pubertät und zeigt sich in Form von Schüchternheit, die sich mit der Zeit steigert und meist erst diagnostiziert wird, wenn ungewöhnlich starke Ängste auftreten. Diese Ängste treten besonders dann auf, wenn andere Menschen näheren Kontakt zu ihnen suchen oder wenn es überhaupt darum geht, sich im Alltag zurechtzufinden. Angstbesetzte Situationen können gesellschaftliche Anlässe wie Partys, Einladungen oder Treffen mit fremden Menschen sein. Auch der Besuch eines Supermarkts kann unüberwindbar sein.

Messies neigen zum Sammeln und Horten von Sachen, die ihre Mitmenschen oft als wertlos ansehen. Es fällt ihnen schwer, Grenzen zu setzen und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Oft sehen sie die Irrationalität ihres Hortens zwar ein, sind aber nicht in der Lage, entsprechend zu handeln. Unter ihrer Sammelleidenschaft, die mit einem heillosen Chaos verbunden ist, leiden auch ihre Angehörigen und Freunde. Weil Messies sich scheuen, ihr Chaos zu offenbaren, isolieren sie sich und vereinsamen sehr häufig oder bekommen massive Probleme mit ihrem sozialen Umfeld. In einer Selbsthilfegruppe wollen Betroffene und Angehörige Strategien zur Haushaltsorganisation und zum Einüben neuer Verhaltensweisen entwickeln und die Hintergründe des eigenen Lebensstils analysieren. Weitere Informationen zu den beiden Selbsthilfegruppen gibt es über Kibis unter Tel. 0461/5032618 oder per E-Mail an kibis@hauserfamilie-flensburg.de.

Ärzte und Heilberufe

Allgemeinmedizin

Dr. med. Hans + Kerstin Rundfeldt
Allgemeinmedizin, Diabetologie
Psycho- und Chirotherapie, Geriatrie
Naturheilkunde, Homöopathie
Mürwiker Str. 174
24944 Flensburg
www.rundfeldt.de
Tel. 04 61 / 3 29 11
Fax 04 61 / 3 20 51

**Dr. Rolf Schmidt, Dr. Uwe Painer
Thilo Jepsen, Dr. Joachim Meincke**
Fachärzte f. Allgemeinmedizin,
Chirotherapie, Geriatrie, Diabetologie,
Palliativ-, Betriebs-, Verkehrsmedizin,
Naturheilverfahren, Badeärzte,
alternative Schmerztherapie
Bahnhofstr. 5
24960 Glücksburg
www.gemeinschaftspraxis-gluecksburg.de
gmp-gluecksburg@gmx.de
Tel. 0 46 31 / 5 45
Fax: 0 46 31 / 37 74

Akupunktur

Dr. med. Dieter Schmidt
Praxis für Chinesische Medizin
Akupunktur
Parkresidenz
Ruhetaler Weg 2 a
24960 Glücksburg
Tel. 0 46 31 / 44 11 88
Fax 0 46 31 / 44 24 81

Naturheilpraxis Treenetal
Dipl. Biol. Lutz R. Nitschke
Alternative Augenheilkunde,
Augenregenerationstherapie, Augenakupunktur
An der Treene 17
24852 Langstedt
www.naturheilpraxis-treenetal.de
Tel. 0 46 09 / 9 53 53 10

Geistiges Heilen

Praxis für Geistiges / Intuitives Heilen
Hubert R.H. Jünger – MH-Dipl.-Begleiter
Heilgruppen Seelenschreiben
mail@juenger-shp-begleiter.de
&
Mental Healing – die kubymethode
24944 Flensburg 0461-674 2912
www.intuitives-heilen.com

PHYSIOTHERAPIE
Nina Funk
Eckernförder Landstr. 2
24941 Flensburg
Tel.: 0461-94036714
www.physiotherapie-funk.de

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

HNO-Praxis im medicum im CITTI-PARK
Sönke Asmuss, Dr. Ch. Rehkamp
Allergologie, Schnarchbehandl., Naturheilkunde
Langberger Weg 4
24941 Flensburg
Tel. 04 61 / 807 908 -0
www.hno-cittipark.de
info@hno-cittipark.de

Naturheilverfahren

Naturheilpraxis Maren Stammer
- Klassische Homöopathie - Hypnose - Akupunktur - Craniosacraltherapie - Fußreflexzonentherapie - Nutzen Sie die Kraft Ihres Unterbewusstes und mit meiner Hilfe mit dem Rauchen aufzuhören, gesund abzunehmen, Ängste zu verlieren u.v.m. - Wiesharder Markt 13b - 24983 Handewitt - Tel. 04608/1513 - info@maren-stammer.com - www.maren-stammer.com

Heilpraktikerin Kerstin Andresen
Alter Pferdemarkt 29
24983 Handewitt
04608 1038
kandresen@versanet.de
www.kerstin-andresen.de
Beratungen · Systemaufstellungen · Pränatale Anamnese · Naturheilverfahren · RESET Kieferbalance · Energiearbeit

Heilpraktikerin Elisabeth Klingenhoff
Ausbildung zu Praxisinhalten: „andere Labordiagnostik“
Behandlung: Schmerz, Rücken, Magen/Darm, Allergien, u.v.m.
System-Aufstellerin der DGfS, Seminar 18. Januar um 18 Uhr
Dozentin zu den Inhalten: Anatomie, Physio-/Pathologie,
Anmeldung: 0171 644 6992 · info@elisabeth-klingenhoff.de

Psychotherapie

Fritz Pudimat-Rahlf
Praxis für systemische und hypnotherapeutische
Lösungen, Systemische Therapie und Beratung
Familienaufstellungen, Hypnotherapie
Südergraben 39
24937 Flensburg
Tel. 0461/4305999
rahlf@versanet.de
www.familienaufstellungfl.de

**Psychotherapie, Traumatherapie,
Supervision
Ute Schöneborn**
Wassersleben 29
24955 Harrislee
uteschoeneborn@t-online.de
Tel. 04 61 / 4 70 00 84

**Fordern Sie
Ihr Probeabo an.**

**Unter
leserservice@shz.de**

shz ...hier zu Hause