

# Osteoporose Selbsthilfe



Helfen Sie sich und lassen Sie sich helfen.  
Wenn sich Betroffene nicht engagieren, wer soll es  
dann tun? Erste Schritte zur Gründung einer  
Osteoporose-Selbsthilfegruppe.



LANDESSELBSTHILFEVERBAND  
THÜRINGEN FÜR OSTEOPOROSE e.V.

### **Herausgeber**

Landessebsthilfverband Thüringen für Osteoporose e.V., Hohe Str. 38, 99867 Gotha

### **Hinweis**

Die Inhalte dieser Broschüre unterliegen dem Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung.  
Verzeichnis der Bildquellen: Seite 27.

Ausg.: 2014



Liebe Leserinnen, liebe Leser,  
unsere Hauptaufgabe sehen wir in der  
Hilfe zur Selbsthilfe bei Osteoporose.  
Als chronische Erkrankung fordert  
Osteoporose von den Betroffenen viel  
kontinuierliche Selbstmotivation und  
Eigeninitiative: Interesse am Umgang mit  
der Krankheit, konsequente Haltung bei  
der Ernährung, regelmäßiges Training  
und viel Bewegung sowie die notwendige  
Therapietreue, um nur einige Beispiele zu

nennen. Insgesamt ist viel Geduld und Ausdauer gefragt. Der Landes-  
selbsthilfeverband Thüringen für Osteoporose e.V. möchte Betroffene  
unterstützen und begleitet sie sowohl bei der Gründung von Selbsthilfe-  
gruppen wie auch später, so dass eine aktive Selbsthilfe des Einzelnen  
möglich wird. Denn bei Osteoporose ist die eigene Aktivität gefragt. Auch  
wollen wir darauf eingehen, warum das Training zunehmenden Einfluss  
bei der Gruppengründung gewinnt.

Helfen Sie sich und lassen Sie sich helfen. Wenn sich Betroffene nicht  
engagieren, wer soll es dann tun? Wir möchten Ihnen in dieser Broschü-  
re aufzeigen, wie eine Gruppe aufgebaut werden kann und wie die Arbeit  
in den Selbsthilfegruppen realisiert wird.

Herzlichst, Ihre

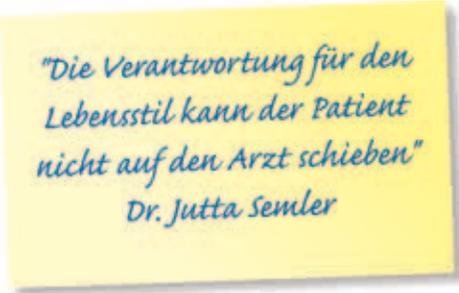
Rita Stichling

Landesverband Thüringen für Osteoporose e.V.

## Die Gründung einer Selbsthilfegruppe

Eine Entscheidung zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe ist für den Gründer meist mit einer persönlichen Notwendigkeit verbunden: Man sucht Hilfe.

Weiter will man eine Gemeinschaft aufbauen, mit der man besser und hilfreicher agieren kann als alleine. Das gemeinsame Interesse ist die Stärke der Gruppe. Die Gruppe ist oft in der Lage, mehr zu geben, als es die Hilfe Einzelner kann, auch wenn die Gruppe aus Einzelnen besteht. Der Zusammenschluss zu einer Gruppe ermöglicht viel – auch manches, was dem Einzelnen oft schwer umsetzbar erscheint. Aktive Selbsthilfe wird angeregt durch Teamgeist und gemeinsame Ziele: Gespräche, Zugang zu Informationen und gemeinsame Aktivitäten.



*"Die Verantwortung für den Lebensstil kann der Patient nicht auf den Arzt schieben"*  
*Dr. Jutta Semler*

Bei Krankheitsbildern wie Osteoporose ist es oft so, dass die Notwendigkeit gemeinsamer Aktivitäten den Impuls für die Gründung einer Gruppe liefert: wenn beispielsweise zur Behandlung ein bestimmtes Training hilfreich ist – ein Training, das es ohne entsprechende Teilnehmerzahl, wie sie die Gruppe bietet,

vor Ort gar nicht geben würde. Warum? Ein Training braucht einen Trainer. Und Trainer und Trainingsraum müssen bezahlt werden – dies rechnet sich erst ab einer gewissen Anzahl von Teilnehmern. Das ist wie beim Sport: Man braucht eine Mannschaft. Auch wenn das Training getrennt vom eigentlichen Wirken der Selbsthilfegruppe zu sehen ist, ist es oft genau das, was zur Gründung der Gruppe wesentlichen Anteil leistet. Oft werden zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen: Umgang mit Osteoporose im Alltag und spezielles Training.



Im Folgenden einige Anregungen und Gedanken, wie Osteoporose-Selbsthilfegruppen aufgebaut und Aktivitäten in den Gruppen umgesetzt werden können.

- Was will Selbsthilfe?
- Wie gründe ich eine Osteoporose-Selbsthilfegruppe?
- Warum Trainer und Training wichtig sind.

## Was will Selbsthilfe?

Zunächst etwas Theorie: Das Wesen der Selbsthilfe ist die wechselseitige Hilfe auf Basis gleicher Betroffenheit. Selbsthilfegruppen sind keine Alternative zur medizinischen Behandlung, vielmehr ergänzen sie die Therapie auf individueller Ebene. Selbsthilfegruppen sind auch kein Ersatz für andernorts im Gesundheitswesen nicht geleistete Arbeit – auch wenn sie manchmal innerhalb des Wandels der Gesundheitsstrukturen so betrachtet werden. So unterschiedlich die einzelnen Gruppen in ihrer Dynamik, ihrer Organisation oder ihrem Auftreten sein mögen, einige Eigenschaften sind ihnen allen gemeinsam: In ihnen finden sich Menschen, die durch ihre persönliche Erfahrung ihre Eigenverantwortung erkennen und in der Gruppe individuelle Strategien zur Bewältigung suchen. Selbsthilfegruppen erbringen eine neue, zusätzliche Leistung im Gesundheitswesen und bilden eine ergänzende Säule.

### **Vom Ich zum Wir**

Die Attraktivität von Selbsthilfegruppen beruht auf dem Bedürfnis nach vertrauensvollem Erfahrungsaustausch und dem Wunsch nach authentischen Beziehungen sowie gegenseitiger emotionaler und praktischer Unterstützung. In der Gruppe wird etwas möglich, was häufig in den persönlichen Lebenszusammenhängen verloren gegangen ist.

### **Balance zwischen Selbst-Sorge und Für-Sorge**

Selbsthilfegruppen bieten Möglichkeit und Raum für Hilfe und Unterstützung zur Bewältigung individueller Lebenssituationen und Herausforderungen. Gleichzeitig ermöglichen sie den Erfahrungsaustausch und ein Gemeinschaftserlebnis, das Menschen miteinander verbindet. Diese Balance aber muss stimmen – die Belange der anderen dürfen nicht mehr Raum einnehmen als die eigenen. Wenn alle darauf achten, klappt es auch mit der Gruppe!



### **Hier bin ich richtig**

Möglicherweise haben wir in unserer Vergangenheit Situationen erlebt, in denen wir uns hilflos und schwach gefühlt haben und die unser heutiges Erleben bestimmen. Das trifft bei verschiedenen Krankheitsbildern zu – bei Osteoporose ist es oft die Diagnose, mit der man nicht gerechnet hat. Wir stellen uns Fragen wie: Wie soll es denn jetzt weiter gehen – jetzt und in den nächsten Jahren? Was droht, was kommt? Wie soll ich damit umgehen? In solchen Situationen spüren wir unsere Unsicherheiten und Ängste. Auch hier hilft der Austausch mit anderen.

### **Gesund werden und gesund bleiben**

Wenn die eigene Gesundheit bedroht ist, ist es Zeit, aktiv zu werden. Nicht immer kann man die Behandlung einer Krankheit an die Mediziner delegieren – gerade bei Osteoporose muss man selber aktiv werden, den Lebensstil anpassen und regelmäßig trainieren. Auch dies unterstützt die Gemeinsamkeit der Gruppe.

## Wie gründe ich eine Osteoporose-Selbsthilfegruppe?

Gemeinsam ist man stärker. Doch einer muss den Anfang machen. Zunächst einmal wird es für Sie ein persönlich starkes Erlebnis sein, wenn Sie den Mut aufbringen, aktiv zu werden. Auch wenn es manchmal Zeit und Nerven kostet – es kann auch viel Freude bereiten und ihr



*Sie wollen eine  
Gruppe gründen?  
Wir helfen unter  
Tel.: 03621-211802*

Leben in unterschiedlicher Hinsicht positiv verändern. Es gibt verschiedenste Wege, eine Gruppe aufzubauen, der entscheidende Anfang liegt jedoch bei Ihnen:

Werden Sie aktiv! Am einfachsten gehen Sie in drei Schritten vor:

- Gleichgesinnte finden – wer macht mit und wie finden Sie diese Menschen?
- Das erste Treffen – ein zwangloses Miteinander
- Die Gruppengründung – und jetzt ganz offiziell: wer ist dabei und was macht die Gruppe?



## Gleichgesinnte finden

Es ist leichter, als Sie denken – man muss nur anfangen. Und etwas guten Willen und Geduld aufbringen. Natürlich gibt es auch Bedenken. Zum Beispiel fürchten manche, nicht genügend Interessenten für ihr Thema zu finden. Stimmt nicht, es gibt mehr, als Sie glauben – gerade unter den älteren Menschen finden Sie häufig Osteoporose-Betroffene. Auch fürchten einige die Verantwortung und meinen für die Gruppe, die auf ihre Initiative hin entstehen soll, allein verantwortlich zu sein oder anderen Mitgliedern etwas bieten zu müssen. Von solchen Gedanken sollten Sie sich nicht abschrecken lassen. Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen wollen, heißt das nicht, dass Sie diese Gruppe leiten. Sie machen nur den Anfang. Einige Tipps:

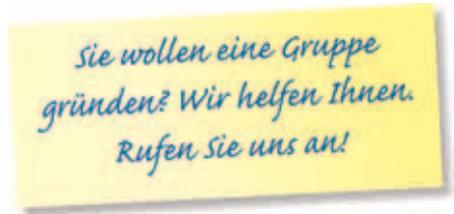
- Suchen Sie für Ihre Gruppe zunächst Gleichgesinnte und Interessierte. Fragen Sie sich, wen Sie persönlich kennen oder wer als Vermittler helfen kann. Vermittler sind solche Menschen, die wiederum viele andere mit Osteoporose kennen, z. B. Ärzte in Praxen und Kliniken, Physiotherapeuten, Apotheker – all diejenigen, die im weitesten Sinne etwas mit der Behandlung von Osteoporose zu tun haben. Reden Sie mit ihnen und erzählen von Ihrem Vorhaben – und scheuen Sie sich nicht, nach Hilfe und Unterstützung zu fragen. Fragen Sie vielleicht zuerst den Hausarzt, wo Sie andere Menschen mit Osteoporose finden – er kann Ihnen helfen. Mediziner, Therapeuten und Apotheker wissen, wie wichtig Selbsthilfe ist. Und oft unterstützen sie eine Gruppenründung. Sprechen Sie sie persönlich an, schildern Sie, dass Sie eine Gruppe gründen wollen, was Sie erwarten und welche Vorstellungen Sie haben.
- Entwerfen Sie einen kleinen Handzettel, schildern in zwei Sätzen Ihr Vorhaben und wie man Sie erreichen kann (am besten mit Namen und Telefonnummer), und machen Sie Aushänge an Anschlagbrettern der Gemeinde, bei Apotheken, im Supermarkt, in Arztpraxen, im Altenheim, im Seniorenzentrum, bei der Caritas oder dem Roten Kreuz. Auch können Sie den Pfarrer der Gemeinde fragen, ob er Betroffene oder Interessierte kennt.
- Rufen Sie bei der Lokalzeitung an, beschreiben Ihr Vorhaben und bitten den zuständigen Redakteur, darüber zu schreiben.
- Informieren Sie sich, ob es in Ihrer Nähe regionale Selbsthilfe-Kontaktstellen gibt, die Ihnen bei der Suche behilflich sein können.

## Das erste Treffen

Wenn Sie einige Gleichgesinnte gefunden haben (ideal sind 8-10) und Namen und Telefonnummern von Interessierten haben, vereinbaren Sie ein erstes Treffen. Vollkommen zwanglos – als würden Sie zu einem Kaffeekränzchen einladen. Bislang kennen nur Sie die Einzelnen, jetzt müssen sich alle zusammen kennenlernen.

Setzen Sie sich erst einmal zusammen - im Nebenraum eines Restaurants oder im Café, im Gemeindehaus, wo immer Sie wollen. Private Räume, wie z.B. die eigene Wohnung, sind ungünstig, da hier immer einer die

Gastgeberrolle hat. Das erste Gespräch ist nicht die Gründung der Gruppe, es ist ein unverbindliches Kennenlernen. Nehmen Sie sich Zeit und reden miteinander über die Idee, etwas zusammen zu machen. Die ersten Gemeinsamkeiten haben Sie ja schon: alle haben Osteoporose, alle haben sich die Zeit genommen und sind zum Treffen gekommen – und alle sind interessiert! Das sind schon die Stichworte für die Begrüßung. Und dann muss man erst einmal miteinander reden...



Denken Sie an etwas zum Schreiben, machen Sie sich Notizen zu den wichtigsten Stichpunkten des Gesprächs. Fragen Sie, was die Menschen verbindet, warum sie gekommen sind und was sie erwarten. Ermuntern Sie andere zu Fragen und Vorschlägen. Überstürzen Sie nichts – bis jetzt haben Sie nur für dieses Treffen Gleichgesinnter gesorgt, alles Weitere kann gemeinsam besprochen werden. Als Leitfaden, was es zu besprechen gilt, einige Vorschläge und Fragen, die Sie überdenken und diskutieren sollten:



### **Was wollen wir erreichen?**

Was soll die Gruppe hauptsächlich tun? Natürlich ist es ein gemeinsames Ziel (weil es ja eine Osteoporose-Selbsthilfegruppe werden soll) mit der bestehenden Osteoporose möglichst gut zurechtzukommen. Was interessiert die Menschen, welches sind die weiteren Ziele (z.B. Information zu Bewegung, Ernährung, Medikamente, Schmerz-Strategien, Sturz-Prävention usw.) und welchen Weg wollen Sie wie beschreiten? Welche Rolle spielt die Aktivität, die Bewegung, das Training oder welchen Stellenwert hat die Vermittlung von Wissen? Notieren Sie die wichtigsten Stichpunkte, um sie zusammenfassen zu können.

## **Die Größe der Gruppe**

Auch wenn sich zum ersten Gespräch nur wenige treffen, eine Gruppe sollte erfahrungsgemäß etwa 10-15 Mitglieder haben. Wie viele Interessierte sind zum ersten Gespräch gekommen? Wie ist die Meinung, ob man genügend weitere mögliche Mitglieder findet? Wer kennt andere, die vielleicht auch noch mitmachen wollen?

## **Die Mitarbeit**

Nicht alle Arbeit darf an einer Person hängen bleiben, auch nicht an Ihnen. Die Mitarbeit aller zählt. Es sollten sich möglichst viele Mitglieder an den organisatorischen Arbeiten beteiligen – Sie sollten auch überlegen, was alles an möglichen Tätigkeiten anfällt (notieren Sie auch hier die wichtigsten Stichpunkte).

## **Entscheidungen**

Die Gruppenarbeit sollte so aufgeteilt werden, dass einerseits Entscheidungen schnell getroffen werden können, dass aber andererseits auch alle die Möglichkeit haben, sich an Entscheidungen zu beteiligen.

## **Das Miteinander**

Selbsthilfegruppen müssen nicht ständig Probleme wälzen, es darf auch gelacht werden. Ernsthaftigkeit und Heiterkeit dürfen nebeneinander bestehen. Und es ist wichtig, dass sich ein angenehmes und vertrautes Klima entwickelt. Jedem in der Gruppe muss klar sein, dass jeder für die Gruppe da ist – keiner ist der Diener des anderen.

## Wie organisieren wir uns?

Wenn sie gemeinsam eine Gruppe gründen wollen, ist es wichtig für die Gründung einiges an Organisatorischem zu besprechen:

- Wie oft wollen sie sich treffen? (vielleicht 1x pro Woche oder alle 14 Tage?) An welchem Tag, zu welcher Uhrzeit?
- Wo will man sich treffen? (bitte bedenken Sie bei den Räumlichkeiten, ob der Raum verfügbar ist, ob er die richtige Größe hat und ggf. leicht zu erreichen ist, ob der Raum für eine Gruppensitzung geeignet ist, ob er ruhig ist und eine angenehme Atmosphäre hat usw.) Kennt jemand aus der Gruppe eine passende Räumlichkeit oder weiß einer, wo man fragen kann? (z.B. bei der Gemeinde, im Rathaus, bei Volkshochschulen, bei Selbsthilfe-Kontaktstellen, bei der Caritas, dem Roten Kreuz, bei der Kirche usw.)
- Vereinbaren, dass anfallende Arbeiten gemeinsam übernommen werden und dass nicht alles an einer Person hängen bleibt.
- Was ist jetzt noch zu tun und was könnte später anfallen? Wer kann gut organisieren, wer übernimmt die ersten Aufgaben?
- Wer notiert jetzt eine Liste mit Namen und Telefonnummern aller, die mitmachen wollen? Und wann und wo wollen Sie dann zusammen die Gruppe offiziell gründen?

Am Ende des ersten Treffens sollten Sie wissen, wer bei der Gruppe mitmachen will, ob es noch Fragen gibt und wie dieses erste Treffen den Einzelnen gefallen hat. Sobald Sie wissen, wann und wo sich die, die mitmachen wollen, das nächste Mal treffen, laden Sie in den nächsten Tagen alle Interessenten schriftlich zum Gründungstreffen ein.

Es gibt auch Gruppen, bei denen das erste Treffen gleich zur Gruppen-gründung führt – die fassen diesen und den folgenden Schritt auf einmal zusammen.

## Die Gruppengründung

Das Wichtigste haben Sie geschafft: das erste unverbindliche Gespräch. Sie haben neue Freunde und Mitstreiter gewonnen! Die Gruppengründung ist der nächste Schritt, jetzt ganz offiziell: Wer ist dabei und was macht die Gruppe? Sie haben einen Termin und einen Ort vereinbart, Sie haben eingeladen. Jetzt geht es darum, Nägel mit Köpfen zu machen: Sie wollen eine Selbsthilfegruppe ins Leben rufen.

Stellen Sie sich darauf ein, dass einige neue Gesichter auftauchen und andere, die kommen wollten, nicht kommen. Wieder andere werden sich verspäten. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen, das ist ganz normal: So wie bei einer Veranstaltung oder einem größeren Fest scheuen sich viele Menschen auch bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe, in einer neuen, unbekanntenen Situation die ersten zu sein. Andere werden Schwierigkeiten haben, den Raum zu finden. Am Anfang ist Geduld gefragt. Jetzt zeigt sich, wer wirklich Interesse hat. Gehen Sie einfach pünktlich zu dem Treffen und planen Sie ein, dass sich nicht alles planen lässt...

Das Treffen kann dann folgenden Verlauf nehmen: Die Interessenten stellen sich (noch einmal) gegenseitig vor. Oft ist dabei das ‚Du‘ üblich, weil man sich so schneller näher kommt. Sie nennen ihre (Vor-)Namen, schildern die Gründe für Ihr Interesse an der Gruppe und beschreiben die jeweiligen Wünsche und Erwartungen. Meist beginnt nach dieser ersten Runde spontan ein Gespräch, in dem die Einzelnen ihre momentane Lebenssituation, ihre Unsicherheiten und Interessen oder persönlichen Belastungen näher erzählen. Jeder sollte sagen, was ihn an der Gruppe interessiert und warum er dabei sein will. Wichtig ist, erst einmal miteinander zu reden. Und einen Weg zu finden, den man gemeinsam gehen will. Und welche Erwartungen bestehen. Am Anfang ist eine Gruppengründung wie ein Puzzle – man weiß nicht recht, was wohin gehört. Aber mit der Zeit formt sich ein Bild.

Alle zusammen sollten gemeinsam überlegen, womit sie sich bei zukünftigen Treffen beschäftigen wollen und wie diese verlaufen sollen. Alle zusammen sind natürlich auch zunächst noch etwas unsicher – man kennt sich noch nicht richtig. Aber nach der Vorstellungsrunde gibt sich das meistens, die Vertrautheit findet sich im Lauf der Zeit. Die gemeinsamen Interessen helfen zu den ersten gemeinsamen Gesprächen, auch will man ja zusammen einen wichtigen Schritt im Umgang mit der Osteoporose tun. Gerade wenn die Teilnehmer sich vorstellen und die Gründe und Erwartungen an die Gruppe schildern, kommt oft viel an persönlichen Erfahrungen – trotz des gleichen Krankheitsbildes ist die Perspektive unterschiedlich. Und daraus ergibt sich Gesprächsstoff. Gehen Sie daher ausführlich auf Motive, Hoffnungen und Wünsche ein, auch auf Ängste und Befürchtungen.

*Sie haben noch Fragen?  
Wir sind für Sie da.  
Rufen Sie uns an!*

Wichtig: Nicht Sie müssen das Gespräch leiten, aber Sie sollten vor Beginn sagen, dass alle die gleiche Aufgabe haben, die Gruppe zu bilden und zu formen. Wenn alle sich öffnen, ist es leichter, sich kennenzulernen und gemeinsame Ziele für die Gruppe

zu finden. Offene Gesprächsbereitschaft, gegenseitiges Interesse und aktive Kommunikation bilden den Kern, aus dem die Gruppe und ihre Aufgaben wachsen. Sprechen Sie gemeinsam darüber, was Sie wollen. Dies könnte sein:

- Wie können Sie sich gegenseitig unterstützen?  
Wie Unterstützung finden und wie Hilfe bieten? Wenn andere auch von Osteoporose betroffen sind, dann werden auch Fragen, Ängste und Probleme leichter verstanden, dann finden sich aber auch immer Möglichkeiten, damit umzugehen...
- Wie das Leben mit Osteoporose lebenswert gestalten?  
Über positive Erfahrungen und Erlebnisse berichten...

- Weitere Informationen zum Krankheitsbild: Wer kann was beitragen oder wer kennt jemanden, der etwas beitragen kann? Bestehendes Wissen diskutieren und neue Erfahrungen einbringen...
- Besteht die Möglichkeit, Ärzte, Apotheker oder Physiotherapeuten einzuladen, um einen Vortrag zum Thema Osteoporose zu hören? Was sagen verschiedene Fachleute?
- Ohne Training und Bewegung ist eine umfassende Therapie undenkbar. Wollen Sie ein gemeinsames Training? Wenn ja, wann und wo? Wie findet die Gruppe einen geeigneten Therapeuten?
- Auch besteht die Möglichkeit, dass ein Mitglied unseres Verbandes zu Ihrem Gründungstreffen kommt und Sie mit Rat und Tat unterstützt. Wir sprechen mit möglichen Trainern und geben Tipps, wie es weiter gehen könnte. Fragen Sie uns!

Am Ende des zweiten Treffens sollten Sie wissen, wer bei der Gruppe mitmachen will. Erstellen Sie eine Liste mit den Mitgliedern (Name, Adresse, Telefonnummer) und vereinbaren Sie den nächsten Termin.

## Themen

Osteoporose ist eine über das normale Maß hinausgehende Verminderung der Knochenmasse. Die Knochen werden zunehmend weniger belastbar, verlieren an Stabilität und können schon bei geringer Belastung oder einfachen Stürzen brechen. Das aber werden die meisten von Ihnen schon wissen.

Was kann man tun und wie mit der Krankheit umgehen? Das Wissen über die Krankheit und die Information, wie man mit Osteoporose gut leben kann, sind entscheidend für den eigenen Lebensstil. Neben dem sportlichen Training haben es sich viele Gruppen zur Aufgabe gemacht, dieses Wissen auszubauen. Ein paar Vorschläge für Themen, die sie ansprechen können:

### Osteoporose



Osteoporose ist eine Stoffwechselkrankheit. Der Begriff bedeutet übersetzt „poröser Knochen“, der Volksmund spricht von „Knochenschwund“ und bezeichnet damit deutlich, was geschieht: Es wird mehr Knochen ab- als aufgebaut. Wie geschieht das?

Bitten Sie einen Mediziner um einen Vortrag...

### Therapie



Die entscheidenden Säulen der Therapie: gesunde Ernährung mit Calcium und Vitamin D, ausreichend richtige Bewegung, Medikamente, Umgang mit Schmerz und Sturz-Prävention. Vereinbaren Sie zu jedem Thema eine eigene Gesprächsrunde – jeder soll sich vorbereiten und etwas beitragen...

## **Ernährung**



Die geeignete Ernährung ist vor allem „gesund“ - und eine, die den Knochen festigt und stärkt. In erster Linie mit ausreichend Mineralien, Spurenelementen, Calcium und Vitamin D.

Wie setzen die Mitglieder dies im Alltag um?

## **Bewegung**



Körperliches Training wird bei Osteoporose zur Notwendigkeit: über Sport die Muskulatur aktiv erhalten, über Belastung die Knochen stärken und aufbauen. Warum ist das richtige Training so wichtig?

Bitten Sie einen Therapeuten um einen Vortrag...

## **Medikamente**



Osteoporose-Medikamente können in mehrfacher Hinsicht wirken: Sie verhindern den weiteren Knochenabbau und/oder sie unterstützen den Knochenaufbau.

Was wissen Sie darüber?

Bitten Sie einen Apotheker um einen Vortrag...

## **Schmerz-Therapie**



Osteoporose und Schmerzen gehen leider allzu oft Hand in Hand – das führt dann zu verminderter Bewegung oder Beweglichkeit. Wie gehen die Mitglieder der Gruppe mit Schmerzen um? Bitten Sie einen Schmerztherapeuten oder Arzt um einen Vortrag...

## **Sturz-Prävention**



Koordination, Balance und Stabilität spielen beim Umgang mit Osteoporose eine nicht zu unterschätzende Rolle – frei nach dem Motto: „Wer nicht stürzt, bricht sich nichts“.

Was kann jeder Einzelne tun, um Stürze zu vermeiden?

## **Selbsthilfe**



Was möchten Sie noch alles tun? Auch wenn Eigeninitiative und die Bereitschaft zur Selbsthilfe an der Spitze der Osteoporose-Therapie stehen, dürfen das Vergnügen und die Gemeinsamkeit nicht zu kurz kommen.

Was wollen Sie noch zusammen unternehmen?

## Warum Trainer und Training wichtig sind

Wer war zuerst da: das Training oder die Gruppe? Die Frage, wer zuerst da war, erinnert bewusst an die Geschichte von der Henne und dem Ei. Steht das Training im Vordergrund und man findet sich zur Gruppe zusammen? Oder war zuerst die Gruppe da und man beschließt, zusammen zu trainieren?

Wenn wir über die Gründung einer Osteoporose-Selbsthilfegruppe sprechen, dann muss ein Aspekt der Therapie an dieser Stelle gesondert berücksichtigt werden, das Training. Es gibt das speziell auf dieses Krankheitsbild zugeschnittene Funktionstraining.

Das Training einer Gruppe kann als eine eigenständige und von der eigentlichen Arbeit der Selbsthilfegruppe gelöste Aktivität gesehen werden (z.B. aus Sicht der Krankenkassen). Demzufolge wollen wir auch in diesem Ratgeber darauf hinweisen, dass Sie bitte eine anstehende Gruppengründung losgelöst von einem möglicherweise gemeinsamen Funktionstraining betrachten. Heute ist es oft so, dass das gemeinsame Training ein wesentlicher Aspekt für die Gründung einer Gruppe ist. Wie auch immer, wenn Sie eine Gruppe gründen, werden Sie vermutlich auch gemeinsam trainieren – auch hierzu sollten sie besprechen, wo, wann und mit welchem Trainer.



*Sie suchen einen  
geeigneten Trainer?  
Wir helfen unter  
Tel.: 03621-211802*



## **Warum Bewegung wichtig ist**

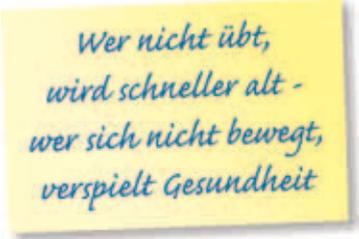
Muskeln und Knochen sind Organe, die sich bis ins hohe Alter trainieren lassen. Über Bewegung können Sie Muskulatur aufbauen, über Belastung den Knochen stärken. Außerdem kommen Herz und Kreislauf in Schwung. Und wenn Sie Osteoporose haben, ist regelmäßiges Training ein absolutes Muss!

## Das richtige Training: Funktionstraining

Die richtige Gymnastik bei Osteoporose hat einen eigenen Namen: Funktionstraining. Funktionstraining ist spezielle Osteoporose-Gymnastik. Dieses Training geht gezielt auf die Belange von Osteoporose-Betroffenen ein - aber auch auf Krankheitsbilder mit Bewegungsmangel oder mit zu erwartender Immobilität. Funktionstraining kann Trocken- wie auch Wasser-Gymnastik umfassen.

Zur Vorbeugung und Unterstützung der Therapie dient die richtige körperliche Bewegung – und dies möglichst unter geschulter Anleitung. Geeignet sind spezielle sportliche Aktivitäten, die Muskeln und Knochen beanspruchen. Durch Erlernen von gezielten Bewegungen wird der Erhalt der Muskulatur, der Kraft und der Beweglichkeit gefördert. Durch Training, Kräftigung und Dehnung der entsprechenden Muskelpartien wird eine Verbesserung des Körpergefühls, der Balance, des Gleichgewichtssinns und der Koordination sowie die Steigerung des Wohlbefindens erreicht. Ziel ist die Erhaltung der Beweglichkeit bis ins hohe Alter und der Osteoporose entgegenzuwirken. Dadurch vermindert sich die Gefahr eines Sturzes (und damit das Risiko eines Bruches).

Funktionstraining kann vom Arzt verschrieben werden (Formular F56) und wird dann von den Krankenkassen bezuschusst. Die Trainingseinheiten werden in den Gruppen gemeinsam mit einem Trainer durchgeführt. Das Training ist bitte nicht zu verwechseln mit Rehabilitationssport.



*Wer nicht übt,  
wird schneller alt -  
wer sich nicht bewegt,  
verspielt Gesundheit*

## Der Trainer für Osteoporose-Gymnastik

Und jetzt kommt die Wahl des Trainers ins Spiel. Und Trainer kann und darf nicht jeder sein, denn:



- Für den Trainer sind qualifizierende Voraussetzungen und eine spezielle Ausbildung vorgeschrieben: Nur ein zertifizierter „Trainer für Osteoporose-Gymnastik“ darf eine Osteoporose-Gruppe zum Funktionstraining anleiten.
- Die Ausbildung ist auch Voraussetzung für die Bezuschussung der Leistung durch die Krankenkassen. Inhalte und Form der Ausbildung sind im Rahmen eines Curriculums mit dem Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) vereinbart.
- Der erfolgreiche Abschluss der Ausbildung wird mit einem Zertifikat bescheinigt.

Etwa 80% der Trainer unserer Gruppen sind ausgebildete Physiotherapeuten (es gibt auch Ergotherapeuten, Diplom-Sportlehrer und andere). Das Zusammenspiel von Physiotherapie und Selbsthilfe ist weit mehr als das Training einer Osteoporose-Gruppe. Die Therapeuten sind nicht „nur“ Trainer, sie verkörpern vieles in einer Person: sie sind auch gefragte Ansprechpartner bei gesundheitlichen Problemen, Berater und manchmal, bei langjähriger Betreuung, sogar Freund und vielleicht auch Gruppenleiter – Grund genug, darüber nachzudenken, mit wem Sie Ihr Training durchführen.



- Informieren Sie sich, wer bei Ihnen vor Ort Funktionstraining anbietet. Nur dies wird bei Osteoporose von unserem Verband empfohlen. Vielleicht kann Ihnen auch Ihr Hausarzt weiter helfen.
- Sprechen Sie vor der Wahl Ihres Trainers verschiedene Physiotherapeuten oder vergleichbare Praxen an und informieren sich über das jeweilige Angebot zum Funktionstraining (Trocken- wie auch Wasser-Gymnastik).
- Welchen Eindruck macht der Trainer menschlich? Und wie sehen die Räumlichkeiten aus?
- Vergewissern Sie sich, dass es sich um einen zertifizierten „Trainer für Osteoporose-Gymnastik“ handelt. Der Abschluss der Ausbildung wird mit einem Zertifikat bescheinigt, dies kann Ihnen der Trainer zeigen.

Viele Therapeuten unterstützen die Gründung einer Osteoporose-Selbsthilfegruppe aktiv: Sie gewinnen nicht nur eine Gruppe, die sie trainieren, sie gewinnen auch viele Menschen, die andere Probleme in der gleichen

*Sie suchen einen  
geeigneten Trainer?  
Wir helfen unter  
Tel.: 03621-211802*

Praxis behandeln lassen. Dies wiederum fördert den Trainer und seine Praxis. Meist hält die Beziehung zwischen Trainer und Gruppe über viele Jahre. Und es baut sich eine aktive Gemeinsamkeit und vertrauensvolle Beziehung auf.

## **Zum Schluss noch eine große Bitte**

Gehen Sie freudig an Ihre Ziele, für sich und Ihre Gesundheit tätig zu werden und dies in einer Selbsthilfegruppe zu verwirklichen.

Machen Sie keine großen Pläne für die Zukunft – fangen Sie jetzt an.

Werden Sie aktiv. Ihre Knochen danken es Ihnen.



## LANDESSELBSTHILFEVERBAND THÜRINGEN FÜR OSTEOPOROSE e.V.

Landesselebsthilfeverband Thüringen für Osteoporose e.V.  
Hohe Str. 38  
99867 Gotha

Telefon: 03621 - 211 802  
Fax: 03621 - 739 06 85  
E-Mail: [info@lv-thueringen-osteoporose.de](mailto:info@lv-thueringen-osteoporose.de)  
Internet: [www.lv-thueringen-osteoporose.de](http://www.lv-thueringen-osteoporose.de)

Förderung: Wir bedanken uns für die Förderung dieses Projektes bei der  
AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Bildquellen: Titel: © Galina Barskaya - Fotolia, S.5: © Yuri Arcurs - Fotolia, S.7: © nyul - Fotolia,  
S.9: © Volker Witt - Fotolia, S.12: © contrastwerkstatt - Fotolia, S.14-19: © Procter & Gamble /  
Warner Chilcott Deutschland GmbH, © Christos Georghiou - Fotolia, © Okea - Fotolia, © 16to9foto  
- Fotolia, © by-studio - Fotolia, © Peter Maszlen - Fotolia, © Jean Kobben - Fotolia, © Yuri Arcurs -  
Fotolia, S.22: © Volker Witt - Fotolia, S.25: © Monkey Business - Fotolia, S.28: © Galina Barskaya  
- Fotolia.

Wir möchten Ihnen helfen. Wir stehen Ihnen in allen Fragen der Gruppengründung zur Seite. Wir sind, wenn Sie es wünschen, auch persönlich vor Ort und werden mit Ihnen gemeinsam den Weg der Gruppengründung gehen.



Gehen Sie freudig an Ihre Ziele, für sich und Ihre Gesundheit tätig zu werden und dies in einer Selbsthilfegruppe zu verwirklichen.

Helfen Sie sich und lassen Sie sich helfen.

Wenn sich Betroffene nicht engagieren, wer soll es dann tun?



**LANDESSELBSTHILFEVERBAND  
THÜRINGEN FÜR OSTEOPOROSE e.V.**