

# Selbsthilfegruppen starten beim AOK-Firmenlauf

**Anmeldung:** Veranstaltung startet am morgigen Mittwoch auf dem Rathausplatz in Herford

■ **Herford (nw).** In diesem Jahr gibt es eine Premiere beim zweiten AOK-Firmenlauf am Mittwoch, 5. Juli. Zum ersten Mal sind nicht nur Firmen aus Herford und den umliegenden Regionen vertreten, sondern auch lokale Selbsthilfegruppen (SHG).

„Wir möchten den Selbsthilfegruppen die Möglichkeit geben, aktiv zu werden und ihr Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Die Selbsthilfe ist für uns als Krankenkasse ein wichtiges Thema, darum haben wir den Zugang zum Firmenlauf ganz bewusst sehr niederschwellig gehalten, sodass auch Menschen mit einem krankheitsbedingten Handicap, wie es bei Mitgliedern von Selbsthilfegruppen der Fall ist, teilnehmen können“, sagt Jörg Lewe von der AOK Nordwest.

„Außerdem möchten wir Präsenz zeigen“, sagt Christina Hülsmann von der Selbsthilfegruppe der Lebertransplantierten. „Wir sind hier und uns geht es gut. Außerdem ist es den Lebertransplantierten natürlich ein Anliegen, das Thema Organspende den Leu-

ten näherzubringen.“ Ob sportlich oder untrainiert, mit oder ohne Beeinträchtigung, egal mit welchem Unterstützungsbedarf – jedem wird die Teilnahme am Firmenlauf ermöglicht. „Fit zu werden ist ein Grund, aus dem wir uns angemeldet haben“, sagt Ingrid Schubert von der Selbsthilfegruppe Diabetes aus Bünde. „Für Diabetiker ist Sport besonders wichtig und der Firmenlauf ist eine schöne Möglichkeit, gemeinsam aktiv zu werden.“

Die Startgebühren für

Selbsthilfegruppen-Läufer werden von der AOK bezahlt. Auch hat man eigens für die Selbsthilfe Laufshirts mit dem Motto „Selbsthilfe läuft!“ drucken lassen. Derzeit haben die Diabetiker Bünde, die Aphasiker Herford, die SHG Schizophrenie Wittekindskreis, die SHG Adipositas Herford sowie die Lebertransplantierten Deutschland ihre Teilnahme zugesagt.

Die SHG der Gehörlosen im Kreis Herford wird mit 15 Teilnehmern vertreten sein. „Wir sind normale Menschen

wie jeder andere“, betont Günter Sibrowski von den Gehörlosen Herford. „Wir können alles, nur nicht hören.“

Auch die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstellen Minden/Herford und des Selbsthilfebüros Herford, Katja de Vink und Iris Busse, werden mitlaufen. „Wir sind dabei, um das Thema Selbsthilfe präsent zu halten. Wir möchten aufklären, erklären und stehen für Fragen zur Verfügung“, so Busse. Selbsthilfegruppen, die noch Lust am Mitlaufen hat, können sich bei ihr unter Tel. (0571) 8280224 melden oder sich am Veranstaltungsabend bis 18 Uhr auf dem Rathausplatz anmelden.

Rückfragen zum Firmenlauf nimmt AOK-Sportlehrer Marc Johäntgen unter Tel. (0 52 21) 5 94 310 entgegen. Die wichtigsten Daten im Überblick: Start des Rahmenprogrammes: 17 Uhr, Start des Laufes: 19 Uhr, Siegerehrung: 20.30 Uhr, Streckenlänge: 5,2 Kilometer.

◆ Infos und Anmeldung unter [www.firmenlauf-herford.de](http://www.firmenlauf-herford.de)



**Stellen den Lauf vor:** Günther Sibrowski, Jörg Lewe, Christina Hülsmann, Brigitte Fischer, Iris Busse. In der vordere Reihe: Ingrid Schubert (v.l.), Rita Osterkamp.

FOTO: VERA FRÖHNING