

Willkommen in Köln hieß es vom 21.-23.März zu unserem „Come together 2014“



Die moderne Jugendherberge Köln-Riehl liegt zentral und dennoch mitten in den grünen Rheinauen. Die ruhige Lage am Rhein lud ein zum ungestörten Kennenlernen, Vorträgen lauschen, aktiv an Gesprächskreisen und Workshops teilzunehmen, Erfahrungen auszutauschen und vieles mehr.

Zwei große Tagungsräume von je 180 m² für das Plenum und für die Aussteller und mehrere Gruppenräume von knapp 50 m², das Bistro, gemütliche Gesprächsecken, freundliche Zimmer zur Übernachtung, all dies trug zu einer guten Veranstaltung bei. Der Samstagabend konnte zudem für eigene Ausflüge in die Domstadt genutzt werden. Freitagmittag reisten die ersten Teilnehmer an.

Nach dem man sein Zimmer bezogen hatte, konnte man sich bei einem Begrüßungskaffee einander vorstellen und ins Gespräch kommen.

Bis zum Abendessen waren über 80 Personen vor Ort. Nach dem sich alle gut gestärkt hatten zogen wir uns zu einer „Kennenlernrunde“ in das Bistro zurück, wo wir in einer gemütlichen und ansprechenden Atmosphäre miteinander ins Gespräch kamen. Bis spät in den Abend wurden bei einem leckeren Getränk viele

Fragen gestellt, Sorgen angesprochen und Erfahrungen ausgetauscht. Es war ein guter Grundstein für eine vertrauensvolle Zeit gelegt.

Am Samstagmorgen ging es für die Aktiven des AAD schon vor 6 Uhr los. Alle Vorbereitungen mussten pünktlich fertig sein. Die Teilnehmer, die erst jetzt anreisten, erhielten noch ihre Zimmerschlüssel und ihre Unterlagen für das gesamte Wochenende, wie einen Willkommensbrief, der alle wichtigen Informationen über das Programm, das Haus, Treffpunkte, Workshops, Essenszeiten, Fahrplan der KVB u.v.m. enthielt. Für die Kinder und Jugendlichen gab es ein spezielles Programm. Sie trafen sich bereits um 9.15 Uhr, nachdem sie sich am Frühstücksbuffet gestärkt hatten. Als erstes ließen wir unseren Geburtstagsjungen Niklas mit einem Geburtstagslied – von uns allen gesungen – hochleben. Auch ein kleines Geschenk fehlte natürlich nicht.

Danach wurden die Betreuer vorgestellt, die jeweils für eine bestimmte Gruppe verantwortlich waren. Eine große Anzahl von Kindern und Jugendlichen verbrachten den Tag im Kölner Zoo. Mit gut gefüllten Rucksäcken und Bollerwagen machten sie sich bei trockenem Wetter auf den Weg. Die älteren Jugendlichen waren einen Teil des Tages dem Geheimnis der Schokolade auf der Spur... wo kann man das besser, als im Schokoladenmuseum!?! Den Betreuern auch von dieser Stelle ein dickes Lob und ein herzliches Danke für ihr verantwortungsbewusstes Handeln. Das offizielle Programm eröffnete der erste Bundesvorsitzende Federico Lopez Martinez um 10 Uhr mit der Vorstellung aller AAD- Aktiven des Come together.

Die Fachleute für Perücken, Mützen, Tücher standen das gesamte Wochenende bereit um zu informieren, Tipps zur Pflege und zum Tragekomfort zu geben. Diese Möglichkeit aus einer so großen Fülle schöpfen zu können, in einem geschützten Rahmen mit Fachpersonal, das sich ganz auf AA-Betroffene einstellt – etwas ganz Besonderes – das man so nirgendwo findet. Ein großer Dank für die Bereicherung des Come together, denn auch durch die finanzielle Beteiligung der Firmen war diese Veranstaltung erst möglich. Nachfolgende Firmen stellten ihre Produkte vor:

- » **Follea Germany, München und Münster gfh**
- » **Gesellschaft für Haarästhetik, Fürth**
- » **Haare nach Wunsch, Nürnberg**
- » **Lofty Zweitfrisuren, Köln**
- » **Perfekthair, Bergisch Gladbach**
- » **„Geschenke und mehr“ Krefeld**

Nach den ganzen Vorstellungen hörten wir den Vortrag von Frau Dr. Peter aus Hamburg über die Ursachen der Alopecia areata „Warum trifft es gerade mich?“

Nach einer Kaffeepause begannen die Workshops, die sich jeder aussuchen konnte.

- » **Progressive Muskelentspannung mit Mark Michael Plückhahn**
- » **Perücken und Krankenkassen, geht das? mit Anita Macionga-Knauer**
- » **Webseite und Forum mit Susi Löffler**
- » **„Wirkung von Farben auf mich, aber auch auf andere“ – wichtige Aspekte zur Selbstfindung, Auftreten im Berufsalltag, Berufswahl... mit Andrea Sobiech**
- » **Runder Tisch mit den Medizinern und dem Vorstand**

Vor dem Mittagessen hörten wir dann noch den Vortrag von PD Dr. Silke Redler vom Humangenetischen Institut in Bonn: „Genetik und Umweltfaktoren“ – neue Erkenntnisse aus der weltweit größten Alopecia areata Studie. Danach durfte sich dann beim Mittagessen gestärkt werden. Den Nachmittag eröffnete Dipl. Psych. Josef Frank vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim mit seinem Vortrag Alopecia areata: „Psychologische und genetische Faktoren.“ Bei Kaffee und Kuchen tauschten sich die Teilnehmer und Mediziner und Fachleuten weiter aus.

Im Anschluss gab es eine große medizinische Diskussionsrunde unter der Leitung von Prof. Dr. Markus M. Nöthen vom Institut für Humangenetik, Bonn und Departement of Genomics, Life & Brain Cen-

ter, Universität Bonn, und Dipl. Psych. Josef Frank, Dr. Peter und PD Dr. Redler. Eine lange und intensive Diskussion, viele gestellte Fragen und Antworten. Den Abschluss bildeten die Workshops:

» **Neu betroffen, was passiert mit mir?**

mit Agnes Eckert

» **Autogenes Training** Mark M. Plückhahn

» **Selbsterfahrungskurs „Entspannung mit oder durch Farben“** Andrea Sobiech

» **Perückenpflege und Styling**

mit Kerstin Zienert

Während des ganzen Tages nahmen viele Teilnehmer an der Studie des Humangenetischen Institutes teil und gaben ihre Blutprobe bei Frau Dr. Redler ab. Auch der neu entwickelte Fragebogen „zum Einfluss der Schwangerschaft auf die Entstehung und den Verlauf von Alopecia areata“ wurde angenommen und ausgefüllt.

Nach dem gemeinsamen Abendessen gab es Gelegenheit zu weiteren Gesprächen in gemütlicher Runde oder zu einem Trip in die Kölner Altstadt... Leider mussten auch einige Teilnehmer am Abend nach Hause reisen und erlebten dann den Sonntag nicht mehr, der auch noch so einiges zu bieten hatte. Am Sonntag konnten die Kinder an einer Phantasiereise mit Mark Michael Plückhahn teilnehmen. Im Anschluss erwartete sie die „Frühlingswerkstatt“. Hier konnten sie nach Herzenslust gärtnern, basteln, malen u.v.m. Ihre Kunstwerke durften sie zum Schluss als Erinnerung an dieses schöne Wochenende mit nach Hause nehmen.

Die Jugendlichen trafen sich mit Andrea Sobiech in

einem eigenen Raum. Hier drehte sich alles um die „Wirkung von Farben auf mich, aber auch auf andere“

» **Wie gehe ich richtig mit Farben um?**

» **Wie helfen sie mir weiter?**

» **Was trage ich?**

» **Wie schminke ich mich richtig?**

» **Zukunftswünsche**

» **Berufswahl und vieles mehr**

Für die Mitglieder begann der Sonntag nach dem Frühstück mit der Mitgliederversammlung. Federico Lopez Martinez und Claudia Stenders stellten den Kassen- und Rechenschaftsbericht vor und berichteten über die Vereinsaktivitäten.

Der Vormittag lud zu drei weiteren Workshops ein, dazwischen konnte man sich bei Kaffee und Teilchen stärken:

» **Gesprächskreis für Eltern betroffener Kinder**

mit Prof. Dr. Gerhard Lutz

Ein lang anhaltender Gesprächskreis, der am Ende aus Zeitgründen immer noch weitere Fragen offen ließ...

» **Wie werde ich Ansprechpartner u/o**

OrtsgruppenleiterIn? mit Claudia Stenders

Hier ergab sich ein intensiver guter Austausch der Kontaktpersonen aus den unterschiedlichsten Städten und Gebieten. Ein gemeinsames Treffen aller Ortsgruppenleiter und Ansprechpartner ist für den Herbst vorgesehen.

» **Progressive Muskelentspannung**

mit Mark Michael Plückhahn



Der krönende Abschluss des „Come together 2014“ war die Diskussionsrunde zum Thema „**Wie lebe ich mit der Alopecia areata meinen Alltag**“ mit Sabine Bedau.

Unsere Aussteller wurden ein letztes Mal besucht und danach hieß es Abschied nehmen – sich für das nächste Jahr verabreden – noch einmal Adressen austauschen, damit man auch nach dem Kongress weiter in Verbindung bleiben kann.

Tränen der Freude und Trauer über den Abschied von neu gefundenen Freunden, Lachen und Umarmungen rundeten ein wunderschönes Wochenende mit vielen Informationen ab und stärkten viele wieder neu für den nun vorliegenden Alltag.

An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal bei allen helfenden Händen bedanken und wir freuen uns bereits jetzt auf ein „**Come together 2015**“.

C.S.

