

Willst Du
mit mir reden?

JA

NEIN

VIELLEICHT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Steuerung – Alt – Entfernen? oder Ich bin nicht alt, ich bin nur schon ein bisschen länger jung...

„Die Blüte der Jugend“, versus „Kukident-Kollegium“? so werden Lebensabschnitte oftmals polarisierend gegenübergestellt: Szenarien der „Gerontokratie“ und eines „Kampfes der Generationen“ – medial düster inszeniert.

Aber wo stehe eigentlich ich altersmäßig in einer Gesellschaft, die derzeit in bisher nie dagewesener Weise altert? Nicht nur die Zahl der Alten, sogar die der Hochaltrigen (ein Begriff, der erst neu kreiert werden musste) steigt. Von der Endlichkeit in die Unendlichkeit?

Gehöre ich schon zu den verwelkten Blüten oder verhält es sich eher wie mit einem guten Wein – lange gereift und immer besser?

Manchmal wünsche ich mir schon die jugendliche Unbedarftheit, den energiegeladenen Lebenshunger, die kleine „Raupe Nimmersatt“ der jungen Jahre zurück. Dann stelle ich aber auch fest, dass ich mich in meinem jetzigen Ich ganz wohl fühle. Ich muss nicht mehr alles erleben und kann gut auch mal auf die Bremse treten. Das Alter ist eben auch immer gefühlt relativ:

Für ein Kind ist eine Jugendliche schon alt, eine 30jährige schon sehr alt und eine 50jährige jenseits von Gut und Böse.

Ein 30jähriger sieht einen Jugendlichen noch als jung an, wobei er sich fragt, ob er wirklich so alt werden will, wie der 50jährige.

Für die 50jährige ist eine 30jährige noch ein junges Huhn, während sie sich selbst eher schon sehr alt oder im besseren Fall – sehr „lebensgerecht“ – fühlt.

Die 70jährige fragt sich vielleicht hingegen, was die jungen Leute unter 60 nur für Probleme haben.

Ein 80jähriges Ehepaar freut sich auf den nächsten Wohnmobil-Urlaub und sagt sich, ab jetzt genießen wir nur noch unser Leben.

Meine junge Kollegin fühlt sich alt, weil sie gerade zum sechsten Mal Tante geworden ist – eigentlich ein Grund zum Feiern.

„Man ist immer so alt wie, man sich fühlt“ – und deshalb richtet sich Junge Selbsthilfe an 18-35 Jährige und an die, die sich so fühlen.

Selbsthilfe ist zeitlos modern: Wir möchten „junge“ und „alte“ (oder wie immer Sie sich selbst definieren) Menschen für die Selbsthilfe begeistern und zeigen, welche Möglichkeiten es in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe gibt. Und wenn „jung“ bedeutet, etwas anders zu machen und neu zu denken, dann ist das großartig und ich wünsche mir, dass „alt“ dann bedeutet, diese Veränderungen mit Erfahrung, Lebensgereiftheit und Unterstützung zu begleiten.

Wenn Sie sich nun fragen, wie alt die Autorin dieser Zeilen ist, dann lösen Sie doch einfach die folgende Rechenaufgabe:

$$\sqrt{\sqrt{1681 + (\sin(90) \times \frac{(20^2 + 22^3)}{4,0166})}}$$

Lösungswege werden gerne – wenn Sie mögen bei einer Tasse Kaffee oder Tee – entgegengenommen!

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre – ein spannender Streifzug durch Ansichten und Perspektiven von Menschen aus der Selbsthilfe in ganz unterschiedlichen Alterslagen und Lebensabschnitten. Dank an alle Mitwirkende, die uns daran teilhaben lassen.

Herzlichst,
Ihre Gabriele Lagler

Da bin ich echt alt!

Es ist doch unglaublich: Jetzt ist es Freitag, der 15. Februar, 13:25 Uhr und ich bin immer noch nicht 60 Jahre alt. Das darf doch wohl nicht wahr sein!!

Dabei sehe ich eigentlich schon seit Ewigkeiten wie 60 aus. Die grauen Strähnen blitzen schon lange aus meinem pechschwarzen Haar hervor. Die Falten im Gesicht waren schon vor 20 Jahren unzählbar und meine Östrogenpolster schmücken nicht erst sei gestern Bauch und Hüften. Ja, ich bin alt geworden. Zu alt?

Dieser Frage gehe ich nicht gerne nach, denn sie führt mir deutlich die Endlichkeit meines Lebens vor Augen. Ich will aber noch lange leben, noch viel Zeit haben,

noch viele Erfahrungen mit anderen Menschen teilen.

Nein, ich bin doch noch nicht so alt. Mein Gang ist elastisch, mein Geist offen, mein Körper bewegt sich gerne. Ich arbeite gerne, geistig und körperlich, es macht Spaß, ich mag die Herausforderung und das gemeinsame Tun. Die Ideen für neue Projekte gehen mir selten aus.

Aber abends, wenn ich da heimkomme, bin ich müde, unendlich müde und jeder Kontakt ist mir zu viel. Kein Telefonat mehr, keine anstrengenden Gespräche mit dem Sohn, ich will einfach meine Ruhe haben. Da bin ich echt alt!

Anna H.

Geschäftsstelle:

Selbsthilfekontaktstellen
Kiss Mittelfranken e. V.
Am Plärrer 15
90443 Nürnberg

Telefon 0911 234 94 49
Fax 0911 234 94 48

www.kiss-mfr.de
magazin@kiss-mfr.de

Impressum

kiss.magazin von selbsthilfegruppen
in mittelfranken
Jahrgang 11 / Juli 2017
Herausgeber: Selbsthilfekontaktstellen
Kiss Mittelfranken e. V.
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Telefon 0911 234 94 49
Fax 0911 234 94 48

www.kiss-mfr.de
magazin@kiss-mfr.de

Chefredakteurin: Gabriele Lagler
Redaktionelle Mitarbeit: Mitglieder von
Selbsthilfegruppen

Manuskripte sind nach Absprache mit der Redaktion willkommen. Rücksendung nur gegen Rückporto. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Fotos (soweit nicht anders vermerkt):
Bernd Reitberger
Titelbild: Wolfgang Gillitzer
Rückseite: Anja Hinterberger
Gestaltung: www.gillitzer.net
Druck: Nova.Druck Goppert GmbH
Auflage: 7000

kiss.magazin ist kostenlos und erscheint in loser Folge.

Selbsthilfegruppen – (k)ein Angebot für Studierende?

Um diese Frage auch vor dem Hintergrund der zunehmenden Aktivitäten von Kiss Mittelfranken im Bereich „Junge Selbsthilfe“ zu beantworten, haben Studierende der Sozialen Arbeit an der Evangelischen Hochschule Nürnberg (EvHN) in Zusammenarbeit mit Kiss Mittelfranken 2016/2017 eine quantitative Befragung unter ihren KommilitonInnen durchgeführt und die Ergebnisse in einem Evaluationsbericht festgehalten. Ziel dieser kleinen Studie war es, den Informationsstand zum Thema Selbsthilfe bei Studierenden zu erfragen sowie Voraussetzungen für eine Teilnahme an Selbsthilfegruppen zu definieren. Anschließend sollten Ideen für Kiss Mittelfranken zur besseren Erreichung von jungen Erwachsenen abgeleitet werden.

Entsprechend der Ergebnisse der oben genannten Studie verstehen die Befragten unter Selbsthilfegruppen primär eine gegenseitige Hilfestellung und halten Selbsthilfegruppen vor allem für „Menschen mit Problemen“ sowie „Menschen mit wenigen Bezugspersonen“ geeignet. Die Befragten glauben jedoch nicht, dass Selbsthilfegruppen nur etwas für ältere Menschen sind. Auf die Frage, wie gut sie sich über Selbsthilfe informiert fühlen, antworteten 72 Prozent der befragten Studierenden, dass sie sich „nicht besonders gut“ bzw. „schlecht“ informiert fühlen. Informationen zu Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen wünschen sich die Befragten am ehesten über Flyer und soziale Netzwerke, allerdings nicht per Email. Hinsichtlich der Voraussetzungen für den Besuch einer Selbsthilfegruppe gaben die Befragten an, dass sie bereit wären, ein bis zwei Stunden pro Woche sowie bis zu 30 Minuten Anfahrtsweg zu investieren. Ob die Befragten sich lieber eine gleichaltrige Gruppe wünschen oder ob sie Menschen verschiedenen Alters in der Selbsthilfegruppe antreffen möchten, wurde nicht eindeutig beantwortet. Auch wurde

von den Befragten nicht formuliert, welche weiteren Voraussetzungen vorliegen müssen, damit sie eine Selbsthilfegruppe besuchen würden.

Für Kiss Mittelfranken ergibt sich aus den Erkenntnissen der Studie eine Bestätigung der bisherigen Aktivitäten im Bereich Junge Selbsthilfe sowie die Notwendigkeit, die Informations- und Aufklärungsarbeit bei jungen Menschen zu verstärken. Das kann durch den Ausbau der Netzwerkarbeit mit anderen Einrichtungen, die bereits mit jungen Menschen arbeiten und mit PartnerInnen aus dem Bürgerschaftlichen Engagement geschehen. So kann das Image von Selbsthilfe als krankheits- und problembezogen in Richtung eines „Zusammenschlusses von Menschen mit einem gemeinsamen Thema“ hin verändert werden. Außerdem werden gezielt junge Selbsthilfegruppen bei der Gründung unterstützt und bestehende (ggf. „ältere“) Selbsthilfegruppen für das Thema Junge Selbsthilfe sensibilisiert. Möglichkeiten von Gruppentreffen an zentralen bzw. gut erreichbaren Orten werden gefördert.

Die Studie bietet einen Eindruck des Bildes von Selbsthilfegruppen, das Studierende der EvHN haben. Die Gruppe der Befragten war jedoch zu klein und zu homogen (n=38, 95% weiblich, überwiegend 21-22 Jahre alt), um repräsentative Aussagen machen zu können. Weitere Forschungen sowie daraus ableitbare konkrete Handlungsempfehlungen sind deshalb wünschenswert.

Alle Angaben beziehen sich auf: Selbsthilfegruppen – (k)ein Angebot für Studierende? Planung und Durchführung einer Selbstevaluationsmaßnahme anhand der 10 Schritte sowie die Auswertung der Ergebnisse von N. Geier, K. Pylipp, N. Zheku-Martinez, C. Ohel, Wintersemester 2016/17, EvHN.



Auf die Frage, wie gut sie sich über Selbsthilfe informiert fühlen, antworteten 72 Prozent der befragten Studierenden, dass sie sich „nicht besonders gut“ bzw. „schlecht“ informiert fühlen.

Wir chatten voller Elan

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe



● Es ist heute eine Tatsache, dass Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene mit Problemen, welcher Art auch immer, sich erstmal im Internet „schlaumachen“. Das Internet ist ein gängiges Kommunikationsmittel geworden. Dies war auch mit ein Grund, dass die Freundeskreise beschlossen, einen Chatroom einzurichten.

Hier ein paar Fragen zum Ablauf eines Chats an Gisela und Erich, die maßgeblich an der Einrichtung beteiligt waren und die auch als Chatter zur Verfügung stehen:

Seit wann gibt es den Chat?

Nach gründlicher Vorbereitung und Schulungen ging der Chat am 17.05.2016 online und findet seitdem regelmäßig Sonntag bis Freitag von 19 – 21 Uhr statt.

Wer sind die Chatter auf unserer Seite?

Die Betreuer des Chats sind Gruppenbegleiter und erfahrene Gruppenmitglieder, die in Gruppen vor Ort im ganzen Bundesgebiet verteilt sind.

Sind die BegleiterInnen geschult worden?

Ja: Die Schulungen hatten einen technischen und einen kommunikativen Schwerpunkt. Im technischen Teil stand das Erlernen und Üben der verschiedenen Chatbefehle im Vordergrund.

Der zweite Teil beinhaltete die Auseinandersetzung mit Themen wie Kommunikationsregeln und -strukturen, Sensibilisierung für den genutzten Kommunikationsweg, Gruppenbegleitung, unser Leitbild und das „Manual für Gruppenbegleiter“ für das Gestalten und die Durchführung einer Gruppenstunde, Letzteres ist auch sehr gut als Nachschlagewerk geeignet.

Die Betreuer treffen sich untereinander 1x im Monat im Operatorchat und 1-2mal jährlich ist ein Erfahrungsaustausch geplant – einer hat bereits stattgefunden.

Wird der Chatroom angenommen?

Unser Chat wird für die Kürze des Bestehens ganz gut angenommen. Es gibt durchaus betreute Zeiten, in denen kein Gast anwesend ist, so können sich die Betreuer untereinander besser kennen lernen und bundesweit austauschen.

Wir sind dabei, unseren Chat bekannter zu machen, sodass wir mehr Menschen erreichen können.

Und das Ziel ist...?

Wir wollen keine Suchtselbsthilfegruppe im Chat etablieren, sondern die Besucher des Chats dazu bewegen, reale Hilfe anzunehmen bzw. den Weg in reale Selbsthilfegruppen/Hilfeeinrichtungen leichter zu finden.

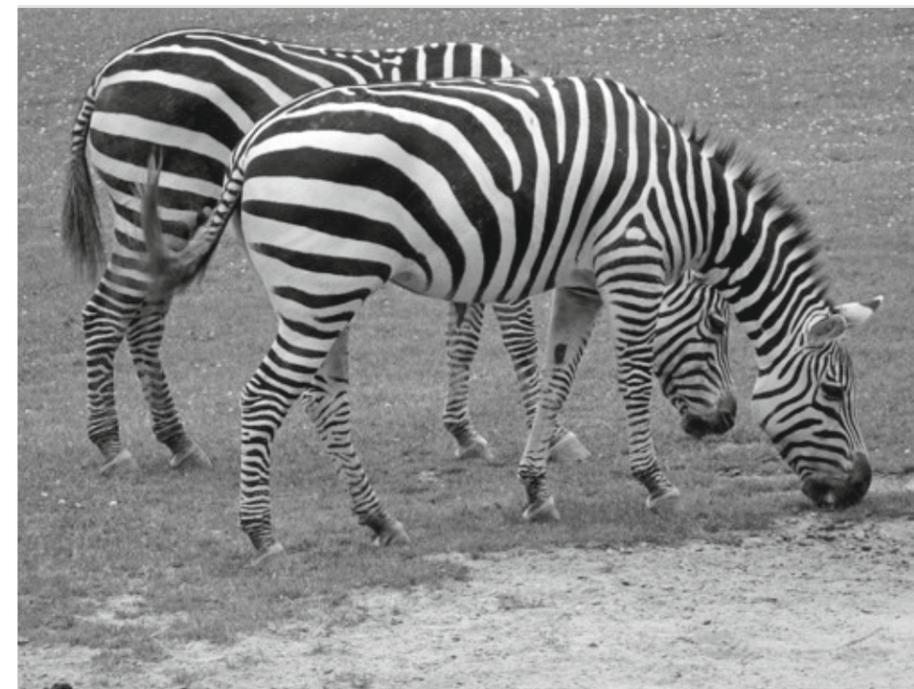
Unser Chat wird ausschließlich durch ehrenamtliche Mitarbeiter betreut. Geplant ist, die betreuten Zeiten auszuweiten und an allen Tagen erreichbar zu sein. Das heißt, wir brauchen weitere Mitarbeitende, Schulungen und Treffen. Auch der Bekanntheitsgrad unseres Chats muss noch größer werden. Faszinierend sind der Elan und das Engagement unserer ehrenamtlichen Betreuer des Chats.

Und wo finde ich den Chat?

Ganz einfach hier: www.freundeskreise-sucht.de

Danke an Gisela und Erich für das Gespräch!

Ingrid J.



Einheitsgrau

Jung und alt
sind Gegensätze
Sind wie
Heiß und Kalt
Sind wie
Schwarz und Weiß
Und doch
nähern sie sich an
und dann
wird alles
Einheitsgrau

Barbara

„Ich wusste gar nicht, dass es so viele Opfer gibt.“

Hast du Zeit, dann erklär' ich es dir gern



„Und was hat dich nach Nürnberg verschlagen?“

„Ich bin für meinen Job hergezogen.“

„Ah okay, was machst du denn beruflich?“

Da ist sie wieder. Früher oder später wird diese Frage gestellt. Immer. Und eigentlich ist es ja auch schön, von seinem Job zu erzählen, vor allem wenn man ihn – so wie ich – gerne macht. Aber unter „Beraterin in einer Selbsthilfe-Kontaktstelle“ können sich die Wenigsten etwas vorstellen und darum ist die Antwort auf die Frage eben meist auch mit einer Beschreibung von Selbsthilfe im Allgemeinen verbunden. Auch das ist ja nichts Schlechtes. Zugegeben, manchmal ist es etwas lästig, weiter ausholen zu müssen, gerade wenn es sich um spontane Begegnungen und Smalltalk handelt und man den Gesprächspartner voraussichtlich nicht so bald wiedersehen wird. Was mich allerdings stört, sind die Vorurteile, die dem Thema, aber auch dem Beruf entgegen gebracht werden. Und das ist gerade bei Leuten in meiner Generation besonders häufig. Erst neulich habe ich mit einer Schulfreundin zusammen gesessen und auf ihre Nachfrage hin erzählt, was wir als Kiss Mittelfranken so machen und auch erwähnt, dass sich unser Team vergrößert, weil es so viel zu tun gibt.

Daraufhin war ihr Kommentar: „Ich wusste gar nicht, dass es so viele Opfer gibt.“ Ich war sprachlos. Opfer? Mit diesem Begriff verbinde ich Hilflosigkeit und Schwäche, Tatenlosigkeit und Angst.

Aber Menschen in Selbsthilfegruppen sind stark, weil sie sich mit einem Thema auseinandersetzen, das sie beschäftigt. Sie sind mutig, weil sie sich anderen Menschen gegenüber öffnen und sich nicht verstecken. Sie sind engagiert, weil sie sich regelmäßig aufmachen, zusammenkommen und einbringen. Und sie sind viele, in über 800 Gruppen in Mittelfranken, weil fast jedes Thema möglich ist.

Das zu verbreiten, ist meine Motivation. Gerade bei Leuten in meinem Alter. Und wenn ich sehe, wie sich das Bild von Selbsthilfe in dem einen oder anderen Kopf verändert und zu einem beeindruckten „Wow, das hätte ich nicht gedacht“ wird, macht es schon fast wieder Spaß mich zu rechtfertigen, wieso ich ausgerechnet diesen Job mache!

Corinna V.

Gereimtes über Ungereimtes

Ich helfe mir selber!

Wie das wohl geht?

Wo doch Selbsthilfe oft unter Argusaugen steht!

Zusammengeraffter Mut,
der (meist) nur punktuell funktioniert,
schaffte es, dass Selbsthilfe trotzdem passiert!

Verzweiflung und Einsamkeit an einem Punkte vereint,
schaffen was vorher undenkbar erscheint!
Geballte Wut sowie versammelte Angst
Plötzlich vereint in konstruktivem Zorn!

Als ein Fitnessstudio für die Seele
Eröffnet sich Betrachten von allen Seiten
Therapeutisches Ratschen
Das zeigt neue Wege!

Notwendig dafür sind Informations- und Kenntnis-Pflege!
Gereimte Freiheit und ungereimte Ängstlichkeit
sind bei Selbsthilfe in konstruktivem Chaos vereint.

Rosemarie G.

Hilferufe von einsamen Online-Seelen

Hallo du – ich rede mit dir
 ach so du hast ja Stöpsel in den Ohren
 bitte nimm sie raus
 ich möchte so gerne die Vögel hören
 die Stimmen im Wald
 hallo du – ich rede mit dir
 bitte kein iPhone Gespräch oder SMS
 bitte sprich mit mir
 es geht mir sehr schlecht
 ich vereinsame
 ich verkümmere
 ich habe keine Menschenseele um mich herum
 nur Kabel und Stöpsel
 so geht das nicht weiter
 wir können doch eine Stöpselpause machen
 und alle Sinne wieder öffnen
 ich brauche doch die fünf Sinne, sonst gehe ich kaputt
 weißt du, wie Seelen repariert werden?
 Es gibt mehrere Möglichkeiten
 ich drehe durch, dann falle ich auf
 schreie um mich wie eine Verrückte
 ich will endlich meine Ruhe und Stille wieder haben
 keine Abhängigkeit von diesem kleinen Dings da
 ich schaue nach oben und nicht mehr nach unten
 auch beim Autofahren fahre ich und simse nicht
 gleichzeitig mit diesem Zauberdings da
 ich möchte einfach DA sein
 alles um mich herum wahrnehmen
 achtsam sein
 die Menschenseele erfahren
 ist das so schwierig?
 Hallo ich rede mit dir
 ah du hast mir zugehört und die Stöpsel und das Dingsda
 weggelegt
 oh wie schön
 ich spüre mich – ich öffne meine Sinne – erhole mich
 und sage danke

Ursula A.



Glückliche Seele

meine Seele ist davon nicht betroffen und
 ich werde mich auch weigern mich von
 diesem Konsumrausch manipulieren und
 von dieser Onlinesucht beherrschen zu
 lassen.

Heilung findet da statt, wo sich Menschen
 auf Augenhöhe begegnen –
 miteinander reden – sich nahe sind – sich
 vertrauen können.

Ursula A.

Humor ist machbar

In 5 Schritten zu mehr Leichtigkeit und guter Laune



Die wissenschaftlich belegbare Tatsache, dass man Humor trainieren kann wie einen Muskel, überrascht viele.

● Wir kommen aus Staub – wir werden zu Staub. Daher meinen die meisten Menschen, es muss im Leben darum gehen, möglichst viel Staub aufzuwirbeln.

Es ist doch paradox: Jeder Mensch meint von sich, er habe Humor. Gleichzeitig kennen wir viele, die keinen haben. Das geht nicht auf. Die wissenschaftlich belegbare Tatsache, dass man Humor trainieren kann wie einen Muskel, überrascht viele. Wobei es eigentlich nahe liegt, denn wenn man seinen Humor verlieren kann, kann man ihn auch wiederfinden. Und man kann ihn pflegen, als eine Geisteshaltung der heiteren Gelassenheit. Und das ist etwas anderes und Tieferes als Witze erzählen oder laut zu lachen. Und es ist für den einen etwas

völlig anderes als für den anderen. Deshalb ist der erste Schritt, Ihre Humorfähigkeit zu fördern, zu entdecken, was Ihnen Freude macht.

Schritt 1 Kommen Sie Ihrem eigenen Humor auf die Spur

Worüber lachen Sie gerne? Wie lief bislang Ihre Humorbiografie? Was sind Ihre Vorbilder, wen sehen Sie sich gerne auf der Bühne, im Fernsehen oder im Kino an? Wer hat Sie in der Familie geprägt? Wer hat Sie gebremst, und wer hat Sie ermuntert, Ihrem Humor und Ihrer Kreativität Raum zu geben? Schreiben Sie eine kleine Liste, und besorgen Sie sich „Übungsmaterial“.

Schritt 2 Lassen Sie sich anstecken von guten Leuten

Wenn Sie Ihren Humor identifiziert haben, setzen Sie sich gezielt komischen Situationen aus. Gehen Sie an Orte, an denen viel gelacht wird. Lachen ist ein soziales Phänomen. Wir können uns ja auch nicht selber kitzeln, wir brauchen andere, um uns „anstecken“ zu lassen. Es gibt in Deutschland eine unglaublich lebendige Kleinkunstszene, wer hierzulande nichts zu lachen hat, ist selber schuld. Gehen Sie auch gezielt zu Künstlern, die Sie nicht aus dem Fernsehen kennen. Die meisten haben im Internet kleine Videos, schauen Sie sich die an, bevor Sie einen ganzen Abend investieren. Live ist immer etwas völlig anderes als Konserve.

Schritt 3 Lernen Sie staunen wie Lorient

Kennen Sie Situationen, bei denen man denkt: Das ist doch wie bei Lorient? Identifizieren Sie komische Situationen in Ihrem Alltag. Worüber könnte man sich aufregen, aber eben auch lachen? Was für „Typen“ begegnen Ihnen jeden Tag? Bei Lorient reicht ein kleines „Aja“, um die Irritation über etwas Unerwartetes auszudrücken. Gewöhnen Sie sich an, wenn etwas nicht so ist, wie Sie es geplant oder gewünscht haben, nur zu sagen: „Ach, interessant!“. Im Lachen können Widersprüche bestehen bleiben, ohne dass sie aufgelöst werden. Unser Verstand will die Welt sortieren, die ist aber viel zu komplex, um sich in gut/böse, rechts/links, richtig/falsch einteilen zu lassen. An der Nicht-Begreifbarkeit des Lebens kann man verrückt werden, man kann daran verzweifeln oder man kann darüber lachen. Lachen ist davon das Gesundeste und überhaupt nicht oberflächlich.

Schritt 4 Trauen Sie sich nach vorne

Sie haben jetzt Ihren Humor identifiziert, sich infiziert und immer wieder im Alltag Ihre Haltung den Dingen gegenüber korrigiert. In der nächsten Stufe fangen Sie an, selber humorvolle Situationen zu erschaffen. Wenn Sie gerne Witze erzählen, dann erweitern Sie Ihr Repertoire um drei neue Witze und nutzen Sie jede passende Gelegenheit, um sie zu erproben.

Besser noch, Sie erzählen Anekdoten und komische Begebenheiten aus Ihrem eigenen Leben, die zeigen, dass Sie sich selber nicht zu ernst nehmen. Wer sich traut, kann auch einfach mal im Fahrstuhl alle Anwesenden mit

einem Handschlag begrüßen oder vorschlagen, doch gemeinsam Verstecken zu spielen. Entdecken Sie Ihre Freude am Improvisieren und Probieren. Humor ist vor allem eine spielerische Grundhaltung, und wer sich selber auf den Arm nimmt, macht anderen damit die Arbeit leichter.

Schritt 5 Stolpern Sie mit Freude, und stehen Sie wieder auf

Die größte Freiheit in unserem Denken besteht darin, freiwillig die Perspektive zu wechseln. Und deshalb ist es unfreiwillig komisch, wenn wir uns ertappen, in einer Denkfalle zu stecken. Menschen lieben einfache Erklärungen für die Phänomene um sie herum und erliegen dabei oft Irrtümern über Ursache-Wirkungs-Beziehungen. So wie der Mann, der durch die Straße läuft und gefragt wird, warum er dabei ständig in die Hände klatscht. „Ich vertreibe die Elefanten.“ „Aber hier gibt es doch gar keine Elefanten.“ „Sehen Sie!“ Offenbar liefert der Humor die Möglichkeit, über unsere eigenen falschen Annahmen über die Welt zu lachen und sie zu korrigieren. Deshalb ist es auch eines der sichersten Anzeichen für jede Form von Ideologie, dass sie stets komplett humorbefreit daher kommt. Wer sich im Besitz der einzigen Wahrheit wähnt, der hält eine andere Perspektive gar nicht aus. Unvermeidlich glücklich wird der, der über seine eigenen Macken, Fehltritte und falschen Erwartungen schmunzeln kann. Wer hinfällt und wieder aufsteht. Und immer einmal mehr aufsteht als hinfällt. Das kann man vom Clown lernen: Scheitern als Chance. Und wer sich vornimmt zu scheitern, kann gar nicht mehr scheitern, sondern nur gescheitert werden.

Dr. Eckart von Hirschhausen studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus. Seine Spezialität: Medizinische Inhalte auf humorvolle Art und Weise zu vermitteln und gesundes Lachen mit nachhaltigen Botschaften zu verbinden. Seit über 20 Jahren ist er als Komiker, Autor und Moderator in den Medien und auf Bühnen unterwegs. Mit seiner Stiftung HUMOR HILFT HEILEN engagiert sich Eckart von Hirschhausen für mehr gesundes Lachen im Krankenhaus.

Die größte Freiheit in unserem Denken besteht darin, freiwillig die Perspektive zu wechseln.

„Meine Kinder haben doch nichts mitbekommen...“

Gedanken zur Selbsthilfe bei Kindern und Jugendlichen aus Familien mit Alkoholproblemen



Man muss nicht selbst trinken, um unter Alkoholismus zu leiden.

● Kinder und Jugendliche sind in der Zeit des Erwachsenwerdens von ihren Eltern finanziell und emotional abhängig. In Familien mit Alkoholproblemen wissen sie nicht, wie sie sich ihren Eltern gegenüber verhalten sollen. Sie leiden nicht nur unter dem Trinken. Sie leiden auch unter der gesamten Situation in ihrer Umgebung. Oft haben sie Angst, dem trinkenden Elternteil zu sagen, wie sehr sie ihr Trinken und das dauernde Streiten belastet. Ihre Gedanken kreisen immer wieder um das, was sie zuhause erwartet. Das stört sie bei der Arbeit in der Schule. Ihre Gedanken kreisen immer wieder um diese Probleme. Sie fühlen sich mitschuldig an der Situation. Sie schämen sich für ihre Eltern. Das kann dazu führen, dass sie sich zurückziehen und enge Freundschaften aus Scham meiden. Auf der anderen Seite möchten sie dazu gehören und anerkannt werden. Oft haben sie Angst davor, nach Hause zu gehen, auch wenn es dort keine körperliche Gewalt gibt, was in diesem Zusammenhang auch oft vorkommt.

Verstecken ist eine der typischen Folgen von Alkoholismus. Die Abhängigen verstecken ihre Sucht. Und die Angehörigen, vor allem Kinder und Jugendliche, verstecken und verleugnen ihre Situation aus Scham und aus Angst.

Wenn Kinder und Jugendliche aus alkoholkranken Familien für sich einen Weg finden könnten über ihre Probleme mit Menschen, die dasselbe erlebt haben, zu sprechen, würden sie erkennen können, dass sie nicht schuld sind und dass sie nicht die einzigen Menschen mit diesem Problem sind. Sie können lernen, sich von den Problemen ihrer Eltern zu lösen und wie sie die Eltern trotzdem weiter lieben können.

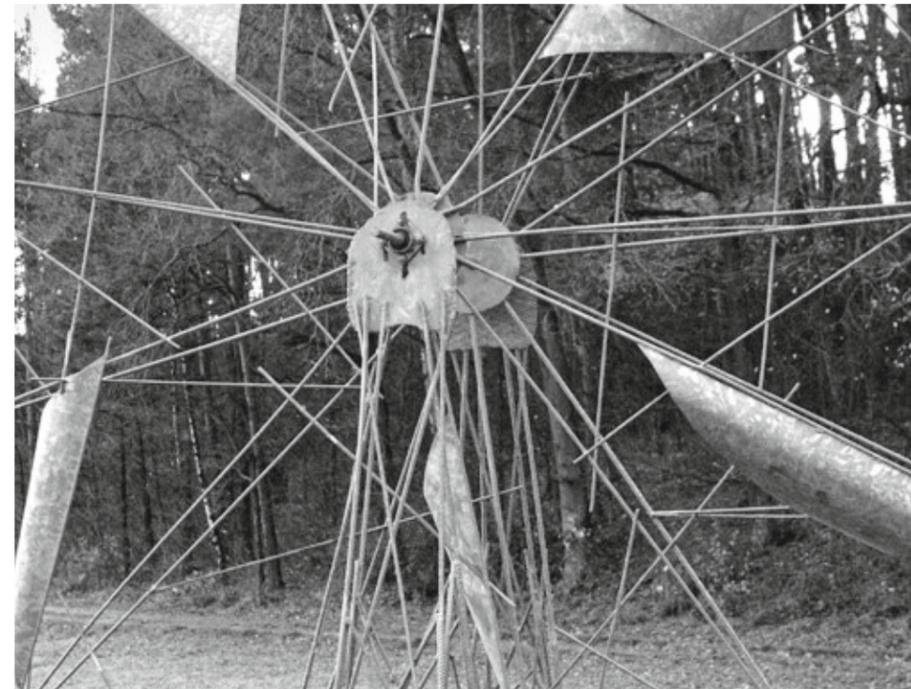
Es gibt Angebote für Selbsthilfegruppen für Kinder und Jugendliche, z. B. Alateen, aber auch andere Selbsthilfeorganisationen bieten solche Hilfen an. Leider gibt es kaum Resonanz.

Viele Eltern meinen: „Meine Kinder haben doch nichts mitbekommen.“ Wenn Sie Zweifel daran haben, ob Teenager Selbsthilfe brauchen, dann denken Sie daran: Man muss nicht selbst trinken, um unter Alkoholismus zu leiden. Kinder und Jugendliche aus alkoholkranken Familien, die Hilfe suchen, sind in allen entsprechenden Selbsthilfegruppen willkommen.

Werner O. und Helmut H.

Ihr dürft nicht an einem Gedanken hängenbleiben

Junge Selbsthilfe



● Als erster Gedanke fiel mir dazu ein: So ein Blödsinn. Das Thema kocht ja immer wieder in regelmäßigen Abständen auf. Die „Jungen“ können doch nur von den „Alten“ lernen. Dazu gehören von beiden Seiten Toleranz, Aufmerksamkeit, Achtung usw.

Nun, seit einigen Tagen, seit dieser Themenvorschlag wieder auf dem Tisch liegt, taucht er auch bei mir immer wieder auf. Und es kamen da auch ganz neue Gedanken dazu. Und darauf bin ich doch als Rentner so stolz und gebe diese auch meinen Zuhörern in den Kursen, die ich begleiten darf, immer wieder zu bedenken.

„Ihr dürft nicht an einem Gedanken hängen bleiben.“ „Denkt nicht in alten Schablonen.“ „Legt die Scheuklappen ab.“

Und dieses Denken zum Thema Junge Selbsthilfe möchte ich nun zum Besten geben.

Oft erlebe ich Gruppenabende, in denen es nur noch um Reiseerfahrungen, Gartenarbeiten, Essen kochen oder noch schlimmer, um die Wehwehchen des „Alterns“ geht. Ich möchte niemanden zu nahe treten und ich erkenne auch die Probleme der Betroffenen. Aber auf der anderen Tischseite sitzen even-

tuell junge Freundinnen und Freunde, deren Probleme aktuell ganz andere sind: Beruf, Ausbildung, junge Familien oder ganz simpel der Kampf ums Überleben ohne Sucht.

Und die haben keinen Bock auf Hüftoperationen oder Herz-OP und da können wir „Alten“ uns jung zeigen. Jung, auch über Probleme zu sprechen, die weit hinter uns liegen, im Heute aber für Menschen am Anfang oder in der Mitte des Lebens von Wichtigkeit sind.

Sind wir in der Lage, uns realistisch an die ersten Tage, Wochen und Monate unserer Abstinenz zu erinnern und diese Erfahrungen zu teilen? Dabei ist es Wurscht, welche Sucht uns drohte kaputt zu machen. Ob Spieler, Junkie oder Säufer. Das System der Selbstvernichtung ist vergleichbar.

Also möchte ich uns Ältere ermutigen, neuen Gedanken zu folgen. Das erfordert an der einen oder anderen Stelle Mut. Ich bin sicher, den haben wir schon öfters bewiesen.

Wir sehen uns in der „Jungen“ Zukunft.

Heinz M.

Ob Spieler, Junkie oder Säufer. Das System der Selbstvernichtung ist vergleichbar.

Making Of Kinospot

Was sagen die Beteiligten dazu?

Was war Eure Motivation, bei dem Kinospot „Junge Selbsthilfe“ mitzuwirken?

Jan: Die Motivation, bei dem Kinospot Junge Selbsthilfe mitzuwirken, war ganz einfach der Umstand, dass so auf breiter Front über die Selbsthilfe geredet wird – sie publik gemacht wird. Und dieser Prozess liegt und lag mir seit meinem Praktikum bei Kiss Nürnberger Land sehr am Herzen. Die Gelegenheit, die sich durch den Anruf von Kiss bot, griff ich gleich beim Schopfe.

Manuel: Viele neue Teilnehmer in unserer Selbsthilfegruppe berichten, sie wussten viele Jahre nicht, dass es zu ihrem Thema auch Selbsthilfegruppen gibt. Meine Hauptmotivation bei dem Dreh mitzumachen war daher, dazu beizutragen, die Selbsthilfe bekannter zu machen.

Anke: Ich habe selbst sehr gute Erfahrungen mit der Selbsthilfe gemacht und dadurch Hilfe und Unterstützung bekommen. Deshalb finde ich es eine richtig gute Sache, wenn auch andere, gerade junge Menschen, auf dieses Angebot aufmerksam (gemacht) werden. Und außerdem wollte ich schon lange mal vor der Kamera stehen – dies war also eine gute Gelegenheit. ;)

Wie ist es Euch in der Vorbereitung und während der Dreharbeiten ergangen?

Jan: Es war gewöhnungsbedürftig, sich in eine kleine Kinoproduktion einzubringen. Doch überraschenderweise und aufgrund der Nettigkeit des Teams gelangt das ohne Probleme. Auch wenn beispielsweise keine behinder-

tengerechte Toilette – wie in meinem Fall nötig – vorhanden war, umschiffte ich diese Schwierigkeiten und konnte diese einmalige Erfahrung mitnehmen.

Manuel: Die Vorbereitung war für mich sehr interessant, da das Konzept kreativ im Team erarbeitet wurde, was einen schönen Kontrast zu meinem beruflichen Leben darstellte. Die Dreharbeiten haben dann echt Spaß gemacht! Einen Hauch von Hollywood zu spüren und die professionellen Abläufe beim Dreh mitzubekommen, war für mich etwas komplett Neues und höchst spannend!

Anke: Ich finde es immer wieder faszinierend, wie aus einer Idee ein fertiges Projekt entsteht. Leider habe ich ja den Anfang nicht mitbekommen, aber auch so war es sehr spannend. Wie ich schon zur ersten Frage geschrieben habe, wollte ich schon immer mal bei einem Dreh dabei sein. Es war total spannend zu sehen, wie noch am Drehort das Gesamtbild entstanden ist und auch etwas von den Gedanken des Filmteams zu Komposition, Einstellung, etc. mitzubekommen. So ein Drehtag schweißt auch die Akteure zusammen, war meine Empfindung. Die Kälte war wirklich manchmal extrem, aber auch sie hat zum Gemeinschaftsgefühl beigetragen. Schließlich haben wir das zusammen durchgestanden. Fazit: Ich bin sehr froh, dass ich dabei gewesen bin.

Welche Erwartungen habt Ihr an den Kinospot und was erhofft Ihr Euch von dessen Ausstrahlung im Kino?

Jan: Von der Ausstrahlung im Kino erhoffe ich mir mehr Gewahrsein in der Öffentlichkeit um das Thema Selbsthilfe im Allgemeinen. Außerdem, so denke ich, kann durch eine Ausstrahlung im Kino und dem besagten Kinospot ein jüngeres Publikum ebenso erreicht werden wie ein älteres. Es war mir summa summarum eine große Freude, an dieser kleinen Kinoproduktion mitgewirkt haben zu dürfen.

Manuel: Ich hoffe, dass wir Laienschauspieler uns im Kino nicht blamieren! Aber Spaß beiseite, ich würde mir wünschen, dass der Spot sein Ziel, die Selbsthilfe bekannter und attraktiver zu machen, nicht verfehlt und wir nach der Ausstrahlung mehr Kontaktanfragen

bekommen und somit letztendlich mehr Menschen geholfen wird! Ich hoffe zusätzlich, dass die Hemmschwelle, Kontakt mit Kiss aufzunehmen, abgebaut wird. Nicht zuletzt, indem das Klischee der Selbsthilfegruppe, in der sich viele traurige, heulende Menschen gegenüber sitzen und sich gegenseitig bemitleiden, zerstört wird.

Anke: Von dem, was ich während der Vorbereitungen und auch während des Drehs mitbekommen habe, bin ich fest davon überzeugt, dass der Spot sehr professionell sein und die Zielgruppe auch ansprechen wird. Ich bin sehr gespannt, wie viele junge Leute dadurch auf die Selbsthilfe in der Region aufmerksam werden. Bestimmt habt Ihr auch schon eine Idee, wie Ihr das erfassen werdet. Ich bin schon sehr gespannt...

Gabriele Lagler, Steffen Stefany
Mitarbeitende Kiss Mittelfranken

Aber Spaß beiseite, ich würde mir wünschen, dass der Spot sein Ziel, die Selbsthilfe bekannter und attraktiver zu machen, nicht verfehlt und wir nach der Ausstrahlung mehr Kontaktanfragen bekommen und somit letztendlich mehr Menschen geholfen wird! Ich hoffe zusätzlich, dass die Hemmschwelle, Kontakt mit Kiss aufzunehmen, abgebaut wird.

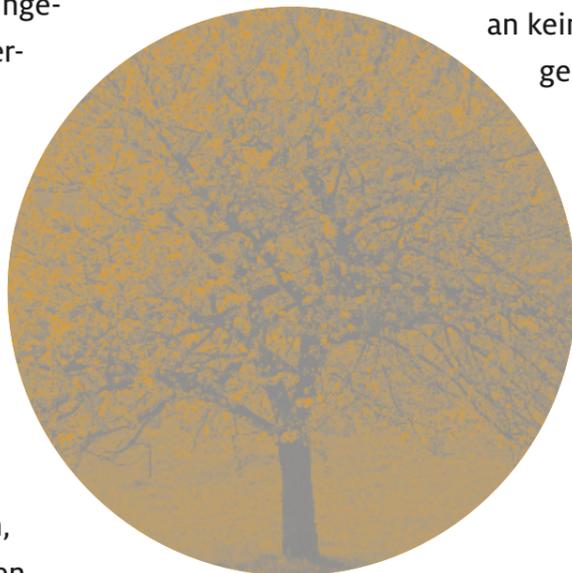


Was heißt Schreiben für mich?

„Gott spielen“. Oder:

Wegträumen, fliegen, nach oben, nach unten, rechts und links, nachhaken, graben, Träume erinnern, Bilder entstehen lassen, Menschen treffen, loslassen, festhalten, frei sein, schweben, schlafen, konstruieren, erfinden, Zwängen entkommen, hemmungslos sein, furchtlos, heldenhaft, schamlos, neugierig, bedenkenlos, paradiesische Zustände, berühmt werden, magisch sein, Helden entzaubern, ein Leben leben, Unmögliches möglich machen, ein Verbrechen begehen können und ungestraft bleiben. In die Vergangenheit reisen, mit den Toten sprechen und den noch nicht Geborenen. Alle Geheimnisse erforschen. Zusammenhänge erfahren. Im Kopf anderer Leute „wohnen“. Manipulativ sein, Sorgen loswerden, andere glücklich machen. Quatsch machen dürfen, banal sein dürfen und genial. Ins Licht gehen, auf die andere Seite und wieder zurück und ...natürlich für den Weltfrieden sorgen!!!

Christa B.



Selbsthilfe heißt für mich...

Wofür setze ich mich ein, habe ich tiefere Erfahrung, kann ich etwas zu diesem Thema weitergeben und an wen? Ich habe gelernt, mein Bedürfnis nach Hilfe von anderen kritiklos anzunehmen. Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen. Schmerzen, Freude zu trennen – Nähe zulassen, keine Abwehr von Gefühlen aufbauen. Wichtig ist nur, ehrlich mit meinem Problem umzugehen. Meine Hilfe zur Selbsthilfe muss an keine Bedingungen gebunden sein. Bin nicht enttäuscht, wenn der oder die andere es nicht aufnimmt und probiert.

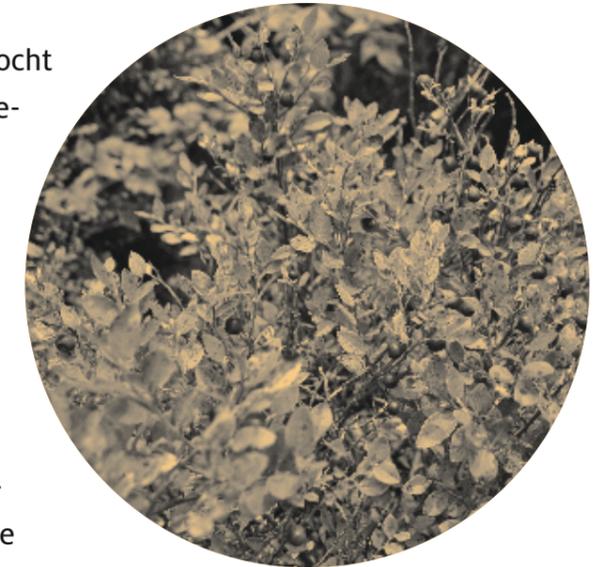
Helmut H.

Das ist Freiheit

Selbsthilfe heißt für mich...
... an einem Sommertag mit dem Fahrrad raus fahren und nur meinem Rhythmus nachgehen. Mal fahren, mal schauen, mal schieben, mal unterm Baum liegen und den Schatten genießen. Niemand schreibt mir vor, wo ich entlang fahren soll. Ich suche mir ein Ziel auf der Karte aus und wenn ich unterwegs einen schönen Weg finde, dann biege ich einfach ab und freue mich darüber, dass ich einen neuen Weg entdeckt habe. Ich freue mich über die singenden Vögel im Wald, das grüne Laubdach über mir, die Weite der Felder und all die vielen Pflanzen am Wegesrand. Die schnelle Fahrt den Berg hinunter mitten durch die Wiese ist berauschend – die Welt gehört mir – das ist Freiheit!
Und wenn ich den Berg hoch schiebe, dann finde ich Walderdbeeren und Brombeeren. Gut, dass ich einen kleinen Eimer dabei habe und ganz viele pflücken kann. Das gibt eine leckere Marmelade, ich freue mich schon beim Pflücken darauf. Noch besser wären natürlich Heidelbeeren, aber die sind nicht da – wahrscheinlich schon alle aufgeessen. Oder der Fuchsbandwurm hat sie mitgenom-

men. Der kocht vielleicht gerade Marmelade daheim! Was die Leute auch immer reden. Fuchsbandwurm, keine Heidelbeeren essen, der Fuchs geht um, so ein Quatsch! Heidelbeermarmelade ist einfach die Königin unter den Marmeladen und da koche ich doch den Fuchsbandwurm einfach mit. Die wollen mir die Freude am Leben im Wald nehmen, aber die lasse ich mir nicht nehmen!
Mitten im Wald ist eine Lichtung mit blühendem Johanniskraut. Das fehlt noch in meiner Teesammlung. Hab' leider keine Schere dabei, also muss ich die Stängel abbeißen. Die sind nämlich hart, weil da so viel Kieselsäure drin ist. Die brauche ich für meine Zellen und das Hypericin brauche ich für meine Novemberdepression, in der ich gerade fest hänge. Vielleicht sollte ich doch mal in eine Selbsthilfegruppe gehen...

Anna H.



Zeit hat keine Bedeutung Mit Georg im Tiergarten

Georg ist mein Nachbarskind. Zur Zeit der Geschichte war er vier Jahre alt, jetzt geht er schon in die Schule.

Zu seinem Geburtstag schenkte ich ihm einen Ausflug in den Tiergarten. Mit der Straßenbahn, samt Buggy, fuhren wir zum Tiergarten. Das war auch schon interessant für Georg, da er bisher noch selten damit gefahren war. Er ist eher Auto- und Fahrradkind.

An der Kasse wurde ich netterweise zur Oma befördert. Naja, vom Alter her hätte es ja auch sein können.

Dann ging's los: Warum müssen die Andenkenbuden gleich am Eingang stehen? Georg war fasziniert von der Auswahl und war eine ganze Weile nicht zum Weitergehen zu bewegen. Unbedingt brauchte er so einen Spazierstock mit Rädchen und Liebesperlen drin. „Willst Du das denn auch die ganze Zeit schieben?“ fragte ich. Natürlich, keine Frage.

Als nächstes wollte er mit dem „Adler“ fahren, eine Kleinbahn, die wie die erste Eisenbahn aussieht. Nein er wollte nicht zu den Giraffen, nicht zu den Totenkopffäffchen, die einem über den Köpfen herumturnen, nein, nur „Adler“.

Nun stellte sich heraus, das der erste Zug erst in einer Stunde fahren würde, ich konnte ihn

überzeugen, dass wir bis dahin doch einige Tiere besichtigen könnten. Das fand er in Ordnung und so gingen wir zu den Affen und brav trug ich das tolle Rad hinterher, den Buggy schob ich natürlich auch.

„Georg, wolltest Du nicht das Rädle schieben?“

Ein freundliches, bestimmtes Nein war die Antwort.

Endlich „Adler“ fahren, Georg war selig, er saß ganz still da, sagte nicht viel, beobachtete. Anscheinend war die Zugfahrt der Höhepunkt des Tages für ihn. Gerade noch in den Streichelzoo, dann auf dem Spielplatz herumturnen, Rutsche und Wasserspiele ausprobieren, mehr wollte er nicht mehr. Eisbären, Geparden, Tiger, Löwen, war alles nicht mehr interessant.

Vielmehr entdeckte er einen Stand, in dem man Insekten unter Vergrößerungsgläsern betrachten konnte. Das fand er total spannend. Die Gucklöcher waren leider etwas hoch angebracht, sodass ich ihn an jedem hochheben musste. Aber was



sind schon ein paar Rückenschmerzen gegen ein glückliches Kind?

Zeit hatte keine Bedeutung für ihn, längst hätten wir auf dem Heimweg sein sollen, da kam auch schon ein Anruf der besorgten Mutter, wo wir denn blieben. Zurück zum Ausgang konnten wir wieder mit dem Adler fahren, das war angenehm. Ein schöner Tag, aber ich muss zugeben, auch ganz schön ermüdend. Ich glaube, Georg hat's ganz gut gefallen.

Und die Moral von der Geschicht'...

Die unterschiedliche Denkweise zwischen Alt und Jung erlebe ich immer wieder in meiner Selbsthilfegruppe, in die ich mittlerweile seit über zwanzig Jahren gehe. Das habe ich auch früher schon erlebt mit meiner Tochter, da war ein Telefonat mit der besten Freundin wichtiger als alles andere und ob es dem Hamster auch gut ging, der aus irgendeinem Grund eine Zeitlang bei der Ur-oma verweilte, war zweitrangig. Während für die „Alten“ die Gruppe eine feste Sache ist, auf die man stolz ist, habe ich festgestellt, dass die Jungen und Neuen, die den Weg in die Gruppe finden, anders an die Sache herangehen. Die angebotenen Hilfsmittel sind schon lange nicht

mehr nur „die Gruppe“ sondern Internet, Chats usw.

Sie brauchen und gebrauchen die Gruppe so lange, wie sie es nötig finden, dann ziehen sie weiter. Berufsbedingt ist das oft auch gar nicht anders machbar. Oder sie gründen eine Familie, das Wichtigste überhaupt. Selbst wieder eine (ihre) Ordnung finden, nachholen, was sie versäumt haben durch die Sucht, ein gewaltiges Vorhaben.

Die Gruppe, die zurückbleibt, sollte sich darüber im Klaren sein (und nicht sauer sein, wenn sie nicht mehr kommen). Sie kann nur hoffen, dass sie einen guten Eindruck gemacht hat, der „hängen bleibt“ und, wenn nötig, wieder hervorgeholt wird.

Ingrid J.

Elfchen

Prostatakrebs!
Warum ich?
Muss ich sterben?
Klar, jeder Mensch, irgendwann!
Beruhigend.

Ermutigung!
Dritter Dienstag.
Fragen, Austausch, Information.
Schnell verfliegt die Zeit.
SHG!

Bernd R.

Von der Generation „Selfie“ zur Generation „Selfhi“?



Wer kann schon sagen, ob und wie eine geistig-virtuelle Evolution die Kommunikation und unser Handeln weiter verändern.

Neulich wurde die Frage (wieder mal) aufgeworfen, wie man wohl junge Leute in die Selbsthilfegruppe holen könnte. Welche Angebote müssen Gruppen bieten, damit das Interesse an unserem Anliegen geweckt wird und daraus ein Gruppenbesuch erfolgt? Gehen wir noch mit der Zeit? Haben wir die richtigen Antworten? Sind wir über die sozialen Medien richtig vernetzt? Fragen über Fragen, die uns ab und an quälen, als ob das tatsächlich wichtig wäre. Sie merken vermutlich schon an meiner Formulierung, dass mein Standpunkt möglicherweise etwas konträr zu den gut gemeinten Bemühungen vieler Selbsthilfegruppen steht. Doch bevor wir uns im Selbstmitleid suhlen und uns über ausbleibende „Kundschaft“ beklagen, sollten wir unsere Arbeit mal wieder reflektieren.

Wie war das damals – wie kam ich in die Selbsthilfegruppe?

Nun – ich bin trockener Alki und habe mich nach meiner Therapie einer SHG angeschlossen. Es war also vorher etwas passiert – in diesem Falle ein kleiner Blechschaden, der mich zwang meine Sucht einzugestehen und dann zu handeln (oder eher umgekehrt). Also ein persönlicher Einschnitt. Bei den Regionaltreffen erleben wir ja direkt, aus welchen Intentionen heraus die verschiedenen Gruppen gegründet werden. Ich hätte nie eine Selbsthilfegruppe aus reinem Interesse besucht, sondern weil ich „betroffen bin“ oder mich zumindest so fühle. Vielleicht ist es auch das Privileg der Jugend – möglicherweise betroffen zu sein – aber sich nicht so zu fühlen. Der vermeintliche Alkoholmissbrauch am Wochenende ist doch eher

Gaudium. Der Rausch und die Kopfschmerzen vergehen ja wieder.

Im Falle der Sucht ist es daher häufig ein sehr langwieriger Prozess, bis jemand auf den Gedanken kommt, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Bei mir hat der ungefähr 30 Jahre gedauert.

Erfolgsdruck in leitender Funktion?

Gestern waren wir wiederum zu dritt. Prima – oder auch nicht. Manchmal kommen einem schon Selbstzweifel, warum man die Gruppe „managt“. Ich kann ja auch nicht einfach zu Hause bleiben, dann würde vielleicht der eine oder andere – am Schluss noch Neuzugang – vor verschlossenen Türen stehen. Aber es macht auch keinen Spaß, immer mit seinem Spiegelbild zu reden.

Doch kann ich wirklich erwarten, dass einem die Leute wie ein Bienenschwarm zugeflogen kommen? Dazu müsste der Bekanntheitsgrad erstmal erhöht werden. Und – sorry, wenn ich das sage – wer das will, muss auch was dafür tun. Zum Beispiel ein Stück weit von der selbstgesteckten Anonymität aufgeben und an die Öffentlichkeit gehen (Vorträge, Info-Stände, Schulbesuche). Das fordert ein gesundes Selbstbewusstsein. Es kann nicht davon ausgegangen werden, dass die ausgelegten Flyer jedem ins Auge stechen.

Wege in die Selbsthilfe(gruppe)

Eine Selbsthilfegruppe – so zumindest nach meinem Verständnis – ist kein Verein. Sie muss keine Rechenschaft über ihre Aktivitäten ablegen – außer vielleicht gegenüber den Krankenkassen und Kiss, wenn's um Fördergelder geht. Neben dem verantwortungsvollen Umgang mit diesen müssen normalerweise keine größeren Gruppen-Vermögenswerte verwaltet werden. Dabei spreche ich von ganz normalen Gruppen, die nicht in bundesweiten Dachverbänden organisiert sind. So und jetzt sind wir wieder bei den „Jungen“. Natürlich ist es schön, wenn möglicherweise ein paar neue, „frische“ Akzente in festgefahrene Gruppenstrukturen eingestreut werden. Erzwingen lässt sich dies jedoch nicht. Meine Töchter haben in der 8. oder 9. Klasse ein freiwilliges soziales Jahr neben der Schule absolviert. Beim Bund Naturschutz, bei der Tafel, in der Lebenshilfe. Es gab eine ganze Palette an Angeboten, die sich die Schüler aus-suchen konnten und an denen sie regelmäßig teilnahmen. Wäre vielleicht auch eine gute Sache in der Selbsthilfe. Ein Jahr lang Teilnahme an der Gruppe. Vorbereitung der Gruppenstun-

den, vielleicht auch den einen oder anderen Beitrag bringen – warum nicht?

Und vielleicht findet auch manch einer gefallen und engagiert sich weiter – auch ohne selbst betroffen zu sein.

Aber – öffnen müssen wir uns als Gruppe. Bei aller Sensibilität, Vorbehalte, Anonymität, lasst uns den Mut haben, diese Wege zu gehen.

Soziales Netzwerk – verstehen oder verheddern?

Die sozialen Netzwerke können und müssen wir als „Beiwerk“ nutzen. Die von den Banken häufig propagierte Multikanalfähigkeit, nach dem Motto „Du kannst uns immer erreichen“ ist wichtig als Eingangstor für Hilfesuchende. Für uns ist jedoch ein Ersatz des persönlichen Kontakts und Gesprächs bisher undenkbar. Möglicherweise wird die nächste oder übernächste Generation in der Tat keine „Gruppe“ mehr benötigen. Vielleicht bestätigt der virtuelle Zuspruch in der Anzahl von „Likes“ den eingeschlagenen Weg oder Gedanken ebenso. Wer kann schon sagen, ob und wie eine geistig-virtuelle Evolution die Kommunikation und unser Handeln weiter verändern werden. Wenn wir aber im Web präsent sein wollen, dann bitte auch aktuell. Nichts schreckt mehr ab als veraltete Seiten mit Veranstaltungshinweisen vom letzten Jahr. Das wäre z.B. ein Job für „Jüngere“. Oder vielleicht einfach mal eine Annonce im regionalen Amtsblatt schalten?

Ein Fazit? Wenn's sein muss!

Ehrlich – ich habe auch keine absolut sicheren Rezepte, wie die Selbsthilfe für junge Leute populär gemacht werden könnte. Mir würde es schon reichen, wenn Betroffene und Hilfesuchende wissen, welche Angebote es gibt und wo sie sich informieren können. Kiss ist hier ein hervorragender Dreh- und Angelpunkt und bietet erstklassige Unterstützung. Allerdings sind auch alle anderen Institutionen gefordert, auf die Selbsthilfegruppen in ihrer Region, ihrer Stadt, ihrem Dorf aktiv hinzuweisen. Aber möglicherweise...und das ist nur eine These...haben wir so wenig Zulauf, weil es so wenig Betroffene gibt. Und das wiederum wäre ja schon fast wieder wünschenswert... Und weil ich schon beim Wünschen bin: Ich wünsche uns allen weiterhin viel Kraft, Ausdauer und Freude bei unserer Arbeit in den Selbsthilfegruppen.

Jürgen U.

Möglicherweise wird die nächste oder übernächste Generation in der Tat keine „Gruppe“ mehr benötigen. Vielleicht bestätigt der virtuelle Zuspruch in der Anzahl von „Likes“ den eingeschlagenen Weg oder Gedanken ebenso.

Zum ersten Mal ein Dialog

Gedanken zur Gründung einer („jüngeren“) Selbsthilfegruppe

● Vor zwei Jahren fasste ich den Entschluss, eine Selbsthilfegruppe zu einem Er.Lebens-Thema zu gründen, das mich bereits zuvor fortwährend beschäftigt hatte. Im Lauf der Zeit war es für mich immer wichtiger geworden, mich mit Menschen austauschen zu können, die in Wahrnehmung und Erleben ähnliche Erfahrungen kennen, die mich verstehen und mit denen ich mich nicht alleine fühle. Kaum dass ich mich an die Selbsthilfekontaktstelle in Nürnberg gewandt hatte, wurde die Gruppe dem Verzeichnis neu gegründeter Gruppen hinzugefügt.

Ich fühlte mich nachgerade beflügelt, so sehr empfand ich mich getragen von der Freude auf das Kommende. Tatsächlich erreichte mich bereits nach wenigen Wochen die erste Nachricht eines am Austausch interessierten jungen Menschen. Wir verabredeten uns zeitnah zu einem Treffen, das mich um eine heilsame Erkenntnis bereicherte: Vielleicht gab es ihn ja doch, den analogen Ort, der zu meinen Möglich- und Fähigkeiten passte.

In dieser Begegnung eröffnete sich mir ein bisher kaum gekannter Erfahrungsraum; es war nur ein kurzes Sich zieren vor der ersten Fremdheit zwischen uns, ehe sich im Erkennt. Sein eine Verwandlung vollzog, ein Erkennt. Sein, das sich immer wieder von Neuem erzählte, in dem ich mich sein lassen und sichtbar machen konnte. Zum ersten Mal traf ich eine mir zuvor fremde Person, die wusste und verstand:

Zum ersten Mal ein Dialog, ein Sprechen darüber und es dann sagen, zu einem Du es sagen, wo es sein kann, als das, was es ist und wie es hin und her schwingt, plötzlich als Energie zwischen Wort und Wort und das Gewicht der Welt verringert sich.

Im Oktober desselben Jahres fanden sich schließlich insgesamt sechs junge Menschen zu einem ersten Gruppentreffen zusammen. Obschon sich die Gruppe nicht ausdrücklich an junge Menschen richtet(e), waren wir bei diesem Treffen zwischen 26 und etwa 35 Jahre alt. Zu bemerken, dass auch andere junge

Menschen das Bedürfnis haben, sich über ein gemeinsames Thema auszutauschen, empfand ich als sehr bestärkend. Jedoch ging die Gruppe nach kurzer Zeit wieder auseinander. Mit einer jungen Frau hingegen blieb der Kontakt bestehen; inzwischen ist eine Freundschaft daraus entstanden.

Nach einer etwas turbulenten (Selbsthilfe-) Zeit ab Dezember des letzten Jahres, währenddessen ich oft daran dachte, dem Thema Selbsthilfe vollständig abzuschwören, hat die Gruppe seit Februar inzwischen wieder Zuwachs bekommen: sie besteht derzeit aus acht jüngeren und älteren Menschen, die sich vorgenommen haben, alle vier Wochen in Erlangen zusammenzukommen. Unlängst realisierten wir zwei nahezu vollzählige Treffen, die mir zeigten, dass die Entscheidung, den Weg mit der Selbsthilfe weiterzugehen, gut war.

Noch auf der Suche nach einem festen Raum, organisieren wir unsere Treffen momentan in Form eines Stammtischs, d.h. in demselben Raum derselben Lokalität. Dabei ist es für mich immer wieder faszinierend, was passieren kann, wenn Menschen das wiederentdecken, was ihnen von Natur aus zur Verfügung steht: Einfach zu sein und in diesem Sein sein zu können, ohne Werden zu müssen.

Anne B.



In dieser Begegnung eröffnete sich mir ein bisher kaum gekannter Erfahrungsraum; es war nur ein kurzes Sich zieren vor der ersten Fremdheit zwischen uns, ehe sich im Erkennt. Sein eine Verwandlung vollzog, ein Erkennt. Sein, das sich immer wieder von Neuem erzählte, in dem ich mich sein lassen und sichtbar machen konnte.

Therapeutisches Ratschen im „Fitnessstudio für die Seele“



Ganz egal was, wann und wie lange es gedauert hat ... wichtig ist das Fühlen der Beeinträchtigung im Hier und Jetzt und da gibt es keine Dimensionierung.

● Die Selbsthilfegruppe – das unbekannte Wesen? Ein „Fitnessstudio für die Seele“?

Das ist für Außenstehende eine leicht verständliche, nachvollziehbare Erklärung über den Sinn einer SHG.

Im Therapeutischen Ratschen verbinden sich das Wort Therapie im Sinne von Pflege, Heilung, im weitesten Sinn Behandlung einer Krankheit/gesundheitlichen Störung sowie das „Ratschen“ als symbolischer Ausdruck für Reden. Es handelt sich also um das „heilsame Reden über gleichgelagerte gesundheitliche Störungen“.

Eine Selbsthilfegruppe – im klassischen Sinn – ist ein selbstorganisierter Zusammenschluss von Menschen, die ein gleiches Anliegen haben. Es gibt in Deutschland etwa 70 000 bis 100 000 Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Themen von A (z.B. Anonyme Alkoholiker) bis Z (z.B. Zwangserkrankung).

Sie unterscheiden sich dadurch grundlegend von Selbsthilfeorganisationen. Die Mitglieder von Selbsthilfeorganisationen müssen, anders als bei Selbsthilfegruppen, nicht notwendigerweise nur Betroffene sein.

Mitglieder von Selbsthilfeorganisationen können auch Professionelle (Ärzte, Ärztinnen, Forscher und Forscherinnen in den jeweiligen Bereichen) oder andere Förderer und/oder Interessierte sein.

So eine SHG ist schon geheimnisvoll: sie gibt sich nach außen verschlossen und ist dafür nach innen offen. Das ist aber auch dringend notwendig, denn hier will mensch sich aussprechen, sich mit anderen, die eine gleiche oder ähnliche Problematik haben, über Hilfreiches austauschen. Das heißt aber auch: etwas aussprechen im Sinne von loslassen und mit-teilen ganz nach dem Motto „geteiltes Leid ist halbes Leid“. Gemüt und Gemütlichkeit ist erlaubt.

Hier ist es möglich, selbst etwas zu tun, sich selbst den Rücken zu stärken und damit anderen zeigen „du kannst oder darfst dir selber den Rücken stärken“. Damit verbunden ist die Möglichkeit, eigene und fremde Grenzen zu erkennen und so für sich selber zu sorgen. Darin liegt auch die Erkenntnis, dass es tatsächlich erlaubt ist, für sich selbst zu sorgen.

Besonders wichtig ist es, die wahren Dimensionen der Problematik zu erkennen und den eigenen Standpunkt zu definieren, für sich selber und im Dialog mit den anderen.

Die wahre Größe einer Beschwerlichkeit herausarbeiten macht es möglich, Kleinem seine eigene Größe zu zeigen und somit Übermächtiges auf seine Kleinheit zu reduzieren.

Der große Unterschied zwischen den Aspekten „inneres Fühlen“ und „Betrachten von außen“ macht eine Grundregel nötig: Verschieden groß Gesehenes als gleich groß betrachten, das heißt: Ganz egal was, wann und wie lange es gedauert hat, z. B. an Gewalteinwirkung; wichtig ist das Fühlen der Beeinträchtigung im Hier und Jetzt und da gibt es keine Dimensionierung.

In so einem Fitnessstudio für die Seele geschehen also Gespräche – sprich Therapeutisches Ratschen – und im Laufe der Zeit wird es möglich, sich selber kennen zu lernen. Damit verbunden ist die Chance, andere im Vergleich mit sich selber besser einzuschätzen. Im Austausch mit den Teilnehmenden ist es dann möglich, das persönliche Fitnessstudio

für die Seele mit individuellen Bestandteilen auszustatten.

Es besteht dadurch natürlich die Möglichkeit, im Verbund mit therapeutischer Arbeit, Überblick über das (eventuelle/gefühlte) Seelenchaos zu bekommen und in der Folge verliert das Chaos seinen Schrecken. Mensch versetzt sich in die Lage, Verfemtes aus der Verbannung zu holen; erhält so die Chance, Abgestorbenes zum Leben zu erwecken.

Es ergibt sich die Gelegenheit, Perlen aus dem Saumagen raus zu buddeln, Normen können hinterfragt bzw. außer Kraft gesetzt werden.

Die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe ermöglicht es, sich daran zu machen, so denn die Notwendigkeit dazu besteht, Normales und Verrücktes zu betrachten und zu verknüpfen; es ist möglich, die „Inneren Heiler“ zu aktivieren, Verrücktes ran zu holen und Unergründliches auszuloten.

Mensch erhält ein „Handwerkszeug“, um Zusammenhänge zu lösen und neu zu verknüpfen, Strukturen zu suchen, erkennen, verfolgen. Vermeintlich gordische Knoten lassen sich so nach und nach aufdröseln.

Alles (fast) neu macht die Selbsthilfe!

Rosemarie G.

Mensch erhält ein „Handwerkszeug“, um Zusammenhänge zu lösen und neu zu verknüpfen, Strukturen zu suchen, erkennen, verfolgen. Vermeintlich gordische Knoten lassen sich so nach und nach aufdröseln.

An jedem ersten Freitag im Monat

● Thorsten H., ein ruhiger Mann mit ausdrucksvollen dunklen Augen, hat diese Selbsthilfegruppe Anfang 2010 gegründet. Sein Ziel war es, ein Forum für Menschen unterschiedlichen Alters zu schaffen, die alle unter der gleichen heimtückischen Krankheit leiden. Einer Krankheit, die vielfältige, oft nicht sichtbare, Erscheinungsformen aufweist. Ca. 1 % der Bevölkerung in Deutschland ist davon betroffen. Nicht immer sind es Sturzanfälle mit Zuckungen. Epilepsie äußert sich auch in Absenzen, unwillkürlichen Bewegungen, Zwangshandlungen oder Innehalten. So ist oft nur für Selbst-Betroffene, Angehörige und Freunde wahrnehmbar, wenn ein Anfall auftritt.

Früher galt diese Krankheit als die „heilige“ und sehr viele bedeutende Persönlichkeiten der Geschichte litten darunter. In der Zeit des Nationalsozialismus wären diese Menschen zwangssterilisiert oder weggesperrt worden; im schlimmsten Fall wären sie dem „Gnadentod“ anheimgefallen. Auch heute ist die „Fallsucht“, so hieß sie früher, in vielen Fällen ein Tabuthema. In manchen Köpfen hält sich hartnäckig die Überzeugung, dass es sich bei Epilepsie um eine Geisteskrankheit handelt, was natürlich überhaupt nicht zutreffend ist.

Es sind zwischen 4 und 10 Teilnehmer, die mehr oder weniger regelmäßig am ersten Freitag eines jeden Monats zum Gruppentreffen in die Räume von Kiss kommen. Frauen und Männer zwischen Mitte 20 und Ende 60, deshalb ist der Name der Gruppe auch „Jung und Alt“, was in einem anderen Kontext nicht unbedingt selbstverständlich wäre. Der Gruppenname bleibt im Ohr hängen. Thorsten, der sich dies ausgedacht hat, wollte etwas Besonderes. Tatsächlich kann die Krankheit in jedem Lebensalter auftreten. Die Erfahrungsberichte der Einzelnen sind ein wichtiger Bestandteil der Abende; der Austausch untereinander, sowie aktuelle Informationen usw. Man ist füreinander da, es haben sich auch Freundschaften entwickelt. Wenn Neue hereinschnuppern, dürfen diese zuerst über

sich erzählen. Die Gruppe ist für jeden offen, auch für alle Nationalitäten. (Letzter Stand der Dinge ist, dass Thorsten H. Kiss-Mitarbeiterinnen zum Gruppentreffen einlädt, die evtl. bei Bedarf übersetzen können.)

Vor einigen Jahren war Thorsten selbst schwer von einer anderen heimtückischen Krankheit betroffen. Die Gruppe blieb trotzdem bestehen; andere sind für ihn eingesprungen und haben das Ganze am Laufen gehalten. Dem Gruppenleiter geht es wieder gut, trotzdem wünscht er sich, dass mehr Engagement von allen kommen würde. Sich neben der Berufstätigkeit noch ehrenamtlich zu betätigen, ist nicht immer einfach zu bewältigen.

Einmal jährlich wird eine gemeinsame Freizeit-Unternehmung angeboten. Thorsten organisiert neben Fachvorträgen auch Lesungen. Eindrucksvoll war die Buchvorstellung einer jungen, selbst von Epilepsie betroffenen Frau, die ihr Leben meistert und sich nicht unterkriegen lässt. Ein gutes Beispiel für andere.

Jeder geht anders mit „seiner“ Epilepsie um, egal ob jung oder alt oder wie lange man schon mit der chronischen Krankheit leben muss(te). Es gibt Hoffnungslosigkeit und Resignation, etwa wenn wegen der Krankheit ein geliebter Beruf nicht mehr ausgeübt werden kann. Die Einstellung: „Ich lebe jeden Tag so, wie es mich glücklich macht, ohne mich in irgendeiner Weise in meiner Lebensführung, bei meinen Hobbys, etwa im Sport, limitieren zu lassen“ ist ebenso vertreten. Manche Ältere haben sich in ihrem Leben mit gewissen Einschränkungen eingerichtet und wissen, was geht und was eben nicht mehr möglich ist.

Es gibt aber auch den Galgenhumor. Ein selbst betroffener junger Mann drückt es manchmal humoristisch aus: „Epilepsie ist keine Krankheit, es ist ein Intensivsport“. Oder auch: „Welchen Beruf kann nur ein Epileptiker ausüben? Pilot, da sind die Turbulenzen schon inbegriffen!“ Ja, dann.

Christa B.



Man ist füreinander da, es haben sich auch Freundschaften entwickelt.

U („ungefähr“) 35 – oder lieber zehntausend?



Die U35 Gruppe ist eine Freizeitgruppe für seelisch erkrankte junge Erwachsene im Alter von 18 bis „ungefähr“ 35 Jahren. Einige Besucher sind auch über 35. Die Gruppe trifft sich alle zwei Wochen montags, jeweils von 18 bis 20 Uhr in der Begegnungsstätte im Julius-Schieder-Haus in Nürnberg. Das Julius-Schieder-Haus gehört zur Stadtmission Nürnberg.

Hier befindet sich auch der sozialpsychiatrische Dienst. Dieser ist eine zentrale Anlaufstelle für Menschen mit einer seelischen Erkrankung. Dort kann man sich über die jeweiligen Angebote/neue Perspektiven informieren und welche Hilfsangebote/neue Perspektiven es gibt. Bei Bedarf wird mit Ärzten, sozialen Diensten, Einrichtungen und Kliniken zusammengearbeitet. Neben Einzelgesprächen werden auch Familien- und Gruppengespräche angeboten.

Des Weiteren gibt es zahlreiche tägliche Freizeitangebote, bei denen Kontakte mit Gleichgesinnten entstehen können, wie zum Beispiel:

- Sportliche Aktivitäten wie Volleyball, Gymnastik oder Schwimmen
- Kreative/Künstlerische Aktivitäten wie Töpfern, Singen, freies Malen oder Theaterspielen
- Feste und kulturelle Veranstaltungen
- Ausflüge und Urlaubsgemeinschaften
- Kognitive Angebote bspw. Gedächtnistraining, eine Gesprächsrunde oder Depressionsgruppe.

Zusätzlich findet mehrmals die Woche ein Café-Treff statt.

Die Veranstaltungen werden monatlich in einem Flyer angekündigt, der im Julius-Schieder-Haus ausliegt oder auf der Internetpräsenz im Downloadbereich abrufbar ist.

Begleitet wird die U35 Gruppe durch zwei ehrenamtlich Mitarbeitende. Meistens sind zwischen zwei und fünf Teilnehmer dort. Wenn sich die Gruppe entschließt im Haus zu bleiben, wird es oft ein gemütlicher Spieleabend bei Kaffee und Tee. Beliebt ist das Würfelspiel „Zehntausend“.

Ab und an geht es in eine Kneipe oder Bar. Das „Café Fatal“, das sich in der Nähe befindet, ist ein gern gewählter Treffpunkt. Auch wurde schon eine Filmvorführung im Lichtspielhaus Casablanca besucht. Den Wünschen der Anwesenden entsprechend wird entschieden, wohin es gehen soll.

In der Gruppe herrscht eine entspannte Atmosphäre, in der man sich über alle möglichen Themen unterhalten kann.

Interessierte sind jederzeit willkommen. Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Julius-Schieder Haus liegt in der Pirckheimerstr. 16 in der Nähe der U-Bahnhaltestelle Friedrich-Ebert-Platz, die man mit der U3 erreicht.

Informationsmaterial wie Faltblätter, Broschüren, Organigramme etc. kann man sich im Downloadbereich der Website herunterladen.

Judith A.

Wenn ich nochmal 20 wär'...

Wir haben Selbsthilfeaktive und KollegInnen gebeten, diesen Satz zu vollenden. Zurück kam eine Fülle aus dankbaren, fröhlichen aber auch nachdenklichen Antworten. Hier abgebildet sehen Sie einige davon, teils gekürzt, da leider der Platz für alle nicht ausreicht.

Wenn ich nochmal 20 wär'...

... würde ich alles nicht ganz so ernst nehmen! (3x)

... würde ich alles genauso wieder machen! (8x)

... würde ich vieles anders machen! (4x)

... hätte ich mehr Angst vor der Zukunft.

... 20 ist mir zu jung! Wenn ich einen Wunsch frei hätte, dann wäre ich gerne 30.

...wollte ich gleich Märchenerzählerin werden, durch die Welt reisen, Märchen und Geschichten sammeln und weiter erzählen; an seltsame und unbekannte Orte gehen, interessante Menschen aus anderen Kulturen treffen und mich mit ihnen austauschen.

... und müsste noch einmal den ganzen Mist meines Lebens wiederholen. NEIN DANKE! [...]

Ich bin ein Glückspilz! Jetzt!

... könnte ich mir noch einbilden, alle Nazis seien alt und stürben irgendwann weg.

... wäre ich 33 Jahre jünger.

... hätte ich wahrscheinlich keine Möglichkeit gehabt, mein Leben zu ändern. In der damaligen DDR gab es wenige Möglichkeiten für persönliche Wunscherfüllung. Ich freue mich für die heutige Jugend, die diesbezüglich ein viel breiteres Angebot zur Auswahl hat.

... würde ich das Leben erfahren wollen mit allen Sinnen und alleine loslaufen, in den Wind, einmal rund um die Erde.

... wäre ich auch nicht glücklicher.

... würde ich mehr „Danke“ sagen.

... dann wäre ich nicht mehr in meiner ureigenen Umlaufbahn, irgendwie fernab und sehr weit weg ohne Zeit im falschen Raum!

... und das wüsste, was ich heute weiß – würde ich mein Leben noch mehr oder zumindest genauso genießen, wie ich es in jungen Jahren genossen habe.

... dann hätte ich gerne mehr Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit.

... dann würde ich mich schon gleich rein pflanzlich und mit einem hohen Rohkostanteil ernähren.

... wäre ich nicht mehr so angepasst und würde meine Ziele/Interessen stärker verfolgen.

... müsste ich schmunzeln bei dem Gedanken, einmal 60 zu werden und dann so richtig alt auszusehen. Mir vorzustellen, 40 Jahre später auf meine Jugend zurückzublicken und zu überlegen, ob ich etwas anders machen würde, käme mir vor wie ein Verrat an mir selbst. In jedem Alter tue ich, was ich für richtig halte.



Meine Entscheidungen sind immer alternativlos. [...] Unsere Phantasie kann hypothetische Glücksszenarien erfinden, optimale Lebensläufe entwerfen, Geschehenes ignorieren, Ungeschehenes erträumen. Das schadet unserer Seele mehr als es ihr nützt. Wir ärgern uns dann über verpasste Gelegenheiten, geringschätzen unsere jetzige Lebenssituation, suchen nach Schuldigen für unser Scheitern und flüchten aus dem Hier und Jetzt, wo allein das Glück zu finden ist. Wir alle haben in jeder Sekunde unseres Lebens das einzig mögliche, und damit das bestmögliche für uns getan. Wo diese Einsicht Raum gewinnt, bleibt kein Platz für Angst- und Schuldgefühle.

... würde ich mich mehr um meine Gesundheit kümmern.

... würde ich in eine Kommune ziehen und mein Hab und Gut mit anderen Menschen teilen!

... dann wäre ich nicht krank, würde eine Weltreise machen, da hätte ich sicherlich Kinder, würde mein Leben genießen.

In jedem Alter tue ich,
was ich für richtig halte.

Oldschool oder Website interaktiv

Wie führen wir junge Menschen an unsere Selbsthilfegruppen heran



● Diese Ausgabe des kiss-Magazins beschäftigt sich mit dem Thema Junge Selbsthilfe. Sicher ist es nicht nur unser zweigruppiger Suchthilfeverein, der in den letzten Jahren feststellen musste, dass „der Nachwuchs“ immer seltener den Weg in unsere Gruppen findet. Mögliche Gründe dafür und denkbare Strategien dagegen:

Junge Menschen sind heutzutage daran gewöhnt, das, was sie wollen oder brauchen, zu jeder Tages- und Nachtzeit sofort bekommen zu können. Mitten in der Nacht den Computer einzuschalten, um eine Information einzuholen oder etwas zu kaufen. Oder spontan jemanden zu treffen, indem sie ihr/sein Handy anrufen, feststellen, wo sie/er gerade ist und dort hingehen. Tage oder gar Wochen im Voraus Verabredungen zu treffen, ist völlig unüblich geworden. So etwas wird Stunden oder gar erst Minuten vorher vereinbart. Zu diesen Gewohnheiten passt es einfach nicht mehr, sich im Voraus auf einen festen Termin „Gruppenabend immer donnerstags um 19 Uhr“ festzulegen. Nicht, weil man nicht „will“, sondern weil so etwas ganz ungewohnt

ist und allenfalls – leicht mitleidig – als „oldschool“ zur Kenntnis genommen wird.

Dass es uns, den – meist älteren – Funkti-onären offenbar schwer fällt, auf diese andere Art der Lebensorganisation angemessen zu reagieren, ist Ursache dafür, dass bei Sport- und anderen Vereinen, politischen Parteien, Laienorchestern, Hobbychören und eben auch bei Selbsthilfegruppen der Nachwuchs spärlicher geworden ist.

Wir dürfen nicht ignorieren, dass Menschen, für die die oben gezeigten „neuen“ Möglichkeiten zum alltäglichen Leben gehören – und das ist mittlerweile mehr als nur eine Generation – jetzt gerade ein völlig anders strukturiertes (Zusammen-)Leben kreieren! Wir dürfen dazu nicht sagen: „Die machen das falsch“. Das tun sie nicht! Sie bearbeiten die Themen (Probleme) nur völlig anders, als wir das gewöhnt waren.

Ein Beispiel für eine erfolgreiche Reaktion auf das „neue“ Verhalten der jüngeren Generationen ist das Streetworking. Ein Streetworker, der einen potentiellen Klienten zufällig trifft, wird versuchen, aus diesem Zusammentreffen

spontan ein ausführlicheres Gespräch zu machen. Würde der Streetworker nämlich versuchen, einen Termin für „nächste Woche Mittwoch um fünf“ zu vereinbaren, würde er todsicher am nächsten Mittwoch um fünf vergeblich warten.

Die Themen, mit denen sich Selbsthilfegruppen beschäftigen, behandeln die Betroffenen, wie sie es aus anderen Bereichen gewöhnt sind, in entsprechenden Internet-Foren und Chat-Rooms. [Das – teils berechtigte – Misstrauen gegenüber solchen Instrumenten wird sich in absehbarer Zeit erübrigen. In erster Linie durch angemessene, wirkungsvolle Verschlüsselung der empfindlichen persönlichen Informationen. Die sogenannte „Community“ (so bezeichnet sich die Gesamtheit der Internetbenutzer selbst) hat schon viele schwierigere Probleme in den Griff bekommen.]

Wie wir wissen, ist aber der persönliche Kontakt Voraussetzung für eine wirkungsvolle Selbsthilfe. Organisierte persönliche Treffen bleiben daher unverzichtbar. Unsere Aufgabe ist es also, Betroffene mit den Mitteln, die ihnen vertraut sind, auf unsere Gruppen aufmerksam und neugierig zu machen.

Einen Internetauftritt hat mittlerweile wohl jede Selbsthilfeorganisation. Aber: Einfach die Termine der Gruppentreffen bekanntzugeben,

wird keinen Erfolg mehr haben. Was unverzüglich notwendig ist:

1. Gleich im Netz authentisch zu beschreiben, was eigentlich in so einer Selbsthilfegruppe vor sich geht. Wer noch nie eine Selbsthilfegruppe besucht hat, hat keine Vorstellung davon, wie es dort zugeht. Das verursacht Schwellenangst. Ich selbst erinnere mich gut an die Beklommenheit, die meinen ersten Besuch bei der Suchthilfe so schwer gemacht hat.

2. Die Website interaktiv zu machen, d. h. erste Antworten und Hilfen nahezu in Echtzeit (und anonym!) anzubieten. Und damit die Chance zu nutzen, sofort direkten Kontakt aufzunehmen. Technisch ist das möglich, wir müssen uns nur informieren, wie es geht. Und wir müssen im Fall der Fälle bereit sein, sofort zu reagieren. Eigentlich ist das für uns ja nichts Neues. In wahrscheinlich jeder Selbsthilfegruppe gibt es den – ernstgemeinten – Spruch: „Du kannst mich jederzeit anrufen – Tag und Nacht!“ Da erklären wir uns doch auch bereit, auf der Stelle aktiv zu werden. Es geht einfach nur nicht mehr darum zu telefonieren, sondern darum, per Internet zu antworten.

Wir müssen „Networker“ werden, um Betroffene auf den Weg in unsere Gruppen zu führen.

Konrad H.

Unsere Aufgabe ist es also, Betroffene mit den Mitteln, die ihnen vertraut sind, auf unsere Gruppen aufmerksam und neugierig zu machen.

24 h geöffnet – Zöliakie-Selbsthilfegruppe auf Facebook

Frau und Herr Sch. erzählen

Frau und Herr Sch. haben 2011 eine Selbsthilfegruppe zum Thema Zöliakie auf Facebook gegründet – sie begannen mit sieben Personen, im März 2017 sind es schon 16.000 Menschen, die dabei sind. Jeden Monat werden es ca. 1.000 Menschen mehr. Die Hauptgruppe der aktiven Mitglieder ist zwischen 30 und 40 Jahren, die stillen MitleserInnen – also diejenigen, die nichts schreiben – gehören eher einer älteren Altersgruppe an.

Warum eine Gruppe im Internet?

Es könnte doch auch eine face-to-face Gruppe sein, die sich regional trifft und bundesweit zusammenschließt ...

Wir sind schon lange Mitglieder bei der Deutschen Zöliakie Gesellschaft (DZG), aber die Gespräche in kleinem Kreis in einer Selbsthilfegruppe waren uns zu selten und zu sehr auf die Krankheit konzentriert. Wir wollten mehr. Wir wollten den regelmäßigen, zeitnahen Austausch über alltägliche Probleme, die im Zusammenhang mit Zöliakie auftauchen und wir wollten zu einer positiven Lebenseinstellung zurückfinden. Ganz unkompliziert fanden sich bei der DZG fünf weitere Personen, die sich mit uns in einer Facebook Gruppe treffen wollten.

Warum eine Facebook Gruppe?

Es könnte doch auch ein Internet-Forum auf einer Plattform der Deutschen Zöliakie Gesellschaft sein ...

Ein Forum im Internet empfanden wir als zu schwerfällig. Da muss ich mich jedes Mal zuerst anmelden und ich muss warten, bis eine Antwort kommt. Da ist Facebook viel flexibler und schneller zu handhaben. Die meisten Menschen haben Facebook inzwischen immer offen, d.h. sie können laufend neue Einträge lesen oder selbst etwas schreiben – in der U-Bahn sitzend, auf den Bus wartend, zuhause auf dem Sofa, beim Kochen... Es ist also immer verfügbar, wenn ich gerade eine Frage habe und es gibt immer Menschen, die mir gleich antworten. Zudem sind die Kontakte wesentlich persönlicher als in einem Forum, sie gehen über das Informelle hinaus, es entstehen eben auch Freundschaften.

Warum eine geschlossene Gruppe?

Da können dann doch gar nicht alle teilnehmen ...

Wir haben bestimmte Regeln, an die sich alle Teilnehmende halten sollten. Nur in einer geschlossenen Gruppe können wir das kontrollieren. Zum Beispiel pflegen wir einen freundlichen Umgang miteinander, es dürfen auch keine Medikamente empfohlen werden und Profis dürfen die Gruppe nicht für Werbezwecke nutzen. Sie können sich gerne informieren und ihre Ideen mit einbringen, aber mehr nicht. Sprich: wir sind eine seriöse Gruppe, die z. B. auch von der DZG weiterempfohlen wird. Und wir verweisen bei Bedarf ebenfalls an die DZG.

Wie funktioniert eine geschlossene Gruppe? Meine Daten können doch trotzdem alle lesen ...

Für die geschlossene Gruppe muss jede/jeder Interessierte einen Zutrittsantrag stellen. Auf diesem Antrag muss das Profil klar erkennbar sein. Wer will, kann sich mit falschen Daten anmelden, aber die E-Mail Adresse muss wirklich existieren und die Person muss bei der Anmeldung über diese E-Mail Adresse antworten.

Da wir inzwischen so viele Menschen in der Gruppe sind, haben wir mehrere, ebenfalls geschlossene Untergruppen gebildet. Die Interessierten können sich thematisch den Untergruppen zuordnen: da gibt es die „Neulingsgruppe“, die „Zölies helfen Zölies“ oder die „Wichtelgruppe“. Jeder der Untergruppen ist eine/ein AdministratorIn (zurzeit sind wir sechs Admins) zugeordnet. Die/der Admin überprüft die Registrierung, nimmt Neue auf und kontrolliert die Inhalte. Fehlerhafte Informationen werden korrigiert, wer sich im

Ton vergreift, wird ermahnt, wer die Seite für Werbung nutzt, fliegt raus. Außerdem haben wir ein PatInnenangebot für Neue. Es gibt viele erfahrene Teilnehmende, die sich auf einer Seite als PatInnen vorstellen und Neue können sich dann dort eine/einen aussuchen. Neue haben bekanntermaßen am Anfang immer wieder die gleichen Fragen, was ja auch vollkommen in Ordnung ist. Nur wollen diejenigen, die schon lange dabei sind, sich auch mal zu anderen Themen austauschen und sich nicht jedes Mal wieder mit den gleichen Fragen beschäftigen. Und die PatInnen erklären sich dazu bereit, diese immer wieder gleichen Fragen immer wieder zu beantworten. Das entlastet die anderen und funktioniert sehr gut. Die Neuen bekommen allerdings auch noch gleich beim Eintritt in die Gruppe ein „Einsteigerpaket“, in dem sie alle wichtigen Links für die Basisinformationen (Was ist beim Einkaufen zu beachten? Wie mache ich das mit dem Kochen? Was mach ich, wenn mein Essen nicht glutenfrei war?) finden.

Was schildern Mitglieder, was sie aus der Gruppe mitnehmen?

Denen fehlt doch das direkte Erleben des Gegenübers ...

Im Vordergrund stehen natürlich die Informationen zu den ganz alltäglichen Problemen, aber auch medizinische Fragen bekommen viel Raum. Alle wissen es sehr zu schätzen, dass sie zu beinahe jeder Tageszeit Antworten auf ganz alltägliche Fragen bekommen. Manchen gefällt die Möglichkeit, über Facebook-Freundschaften mehr über das Leben der Mitglieder zu erfahren. Und fast alle finden die Grundhaltung, die das Besondere dieser Gruppe ausmacht, gut: Wir stärken uns gegenseitig darin, um wieder zu einer positiven Lebenseinstellung zu finden. Es soll nicht immer nur um die Krankheit gehen, sondern auch um all die anderen Dinge, die unser Leben ausmachen. Es geht darum, mit der Erkrankung Zöliakie ein zufrieden machendes Leben führen zu können.

Warum gibt es auch noch Offline-Treffen?

Die Infos werden doch alle im Netz ausgetauscht ...

Die Gruppenmitglieder, die in einer Region leben, treffen sich ab und zu für gemeinsame Unternehmungen. Z. B. gehen sie zusammen zum Essen in ein Restaurant, um sich in der Gemeinschaft ganz normal zu fühlen. Sonst, wenn sie mit anderen Menschen zum Essen gehen, fühlen sie sich immer als Außenseiter, weil sie so spezielle Essenswünsche haben.

Oder eine Person aus der Gruppe kocht für alle anderen und lädt auch noch gleich die PartnerInnen oder Kinder mit dazu ein. Diese persönlichen Treffen fördern die Gemeinschaft und die Freundschaften.

Was sind Gründe für das Ausscheiden von Mitgliedern aus der Gruppe?

Bei so viel Unverbindlichkeit ist die Fluktuation bestimmt hoch ...

Eigentlich treten gar nicht so viele aus, das zeigt ja auch der stetige Zuwachs. Viele von denjenigen, die wieder austreten, waren auf der Suche nach einer „Wunderheilung“, die es natürlich nirgendwo gibt. Einige wünschen sich eine dauerhafte persönliche Begleitung, die wir aber nicht anbieten können. Es handelt sich um eine Selbsthilfegruppe, in der Erfahrungen ausgetauscht werden. Die Informationen im Alltag umsetzen muss jede Person selber.

Und einige treten aus, weil sie ausreichend Informationen bekommen haben, sie mit der Krankheit im Alltag umgehen können und sich wieder anderen Themen zuwenden wollen.

Was ist Ihre Motivation, tagtäglich so viel Zeit und Energie in diese Facebook Gruppe zu stecken?

So viele Kontakte kann doch niemand bewältigen ...

Wir haben darin unser ehrenamtliches Engagement gefunden. Früher haben wir uns in Vereinen engagiert, jetzt geben wir unsere Zeit dieser Gruppe. Wir haben bei vielen Menschen Unterstützung gefunden, so dass die Zöliakie im Alltag keine große Rolle mehr spielt. Nun wollen wir anderen Menschen diese Unterstützung geben. Wir können jeden Tag entscheiden, ob wir online gehen oder nicht. Niemand zwingt uns dazu. Es macht uns Spaß, etwas Sinnvolles zu tun und in diesem Fall findet das Sinnvolle eben online statt.

Die Facebook Gruppe ermöglicht es z. B. Menschen, die nicht so viel Geld haben, Tipps für kostengünstiges Einkaufen zu bekommen, denn: glutenfreies Essen ist teuer! Menschen, die eine weite Anfahrt zur nächsten Selbsthilfegruppe hätten, können daran teilnehmen. Gehörlose oder Rollstuhlfahrende können mühelos mitmachen. Und unter den 16.000 Teilnehmenden finde ich immer jemanden, mit dem ich mich auch über ganz spezielle Dinge, wie z. B. eine Weltreise als von Zöliakie Betroffene/Betroffener austauschen kann.

Wir stärken uns gegenseitig darin, um wieder zu einer positiven Lebenseinstellung zu finden.



Demnächst

kiss

Kontakt- und Informationsstellen
Selbsthilfegruppen

PREMIERE

Kiss Kino
im CINECITTA' M

1. Juni 2017 - 17.

Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe?
Möchten Sie eine Gruppe gründen?
Wir unterstützen Sie!

Kiss gibt es fünf Mal in Mittelfranken:

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Am Plärrer 15
90443 Nürnberg
Tel. 0911 234 94 49
nuernberg@kiss-mfr.de

Kiss Ansbach

Jahnstr. 2
91522 Ansbach
Tel. 0981 972 24 80
ansbach@kiss-mfr.de

Kiss Weißenburg

Westliche Ringstraße 2
91781 Weißenburg
Tel. 09141 976 21 72
weissenburg@kiss-mfr.de

Kiss Roth•Schwabach

Sandgasse 5
91154 Roth
Tel. 09171 989 73 70
roth@kiss-mfr.de

Kiss Nürnberger Land

Unterer Markt 2
91217 Hersbruck
Tel. 09151 908 44 94
nuernberger-land@kiss-mfr.de

www.kiss-mfr.de