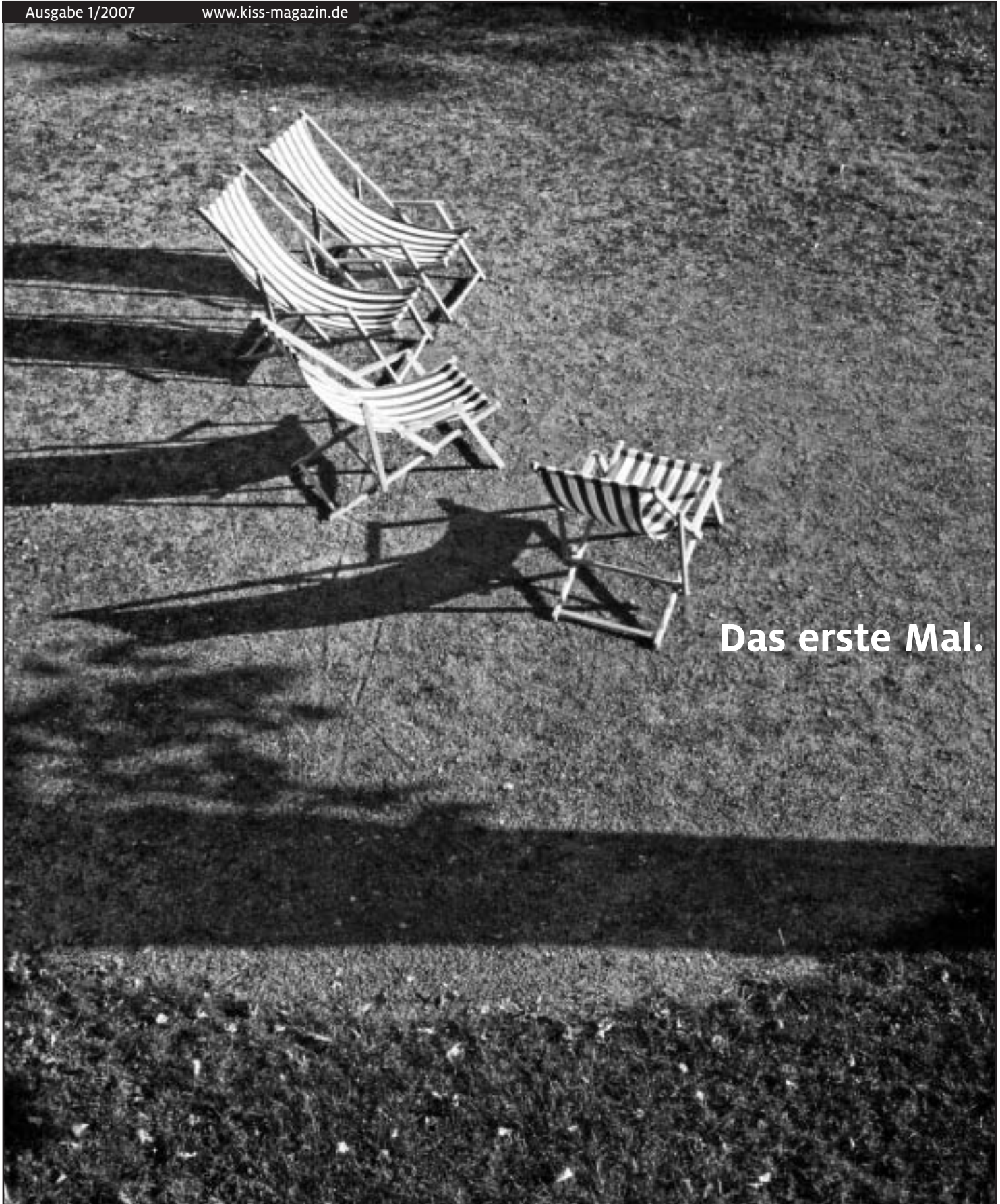


kiss.

magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken

Ausgabe 1/2007

www.kiss-magazin.de



Das erste Mal.

Liebe Leserin, lieber Leser,

**Regionalzentrum für
Selbsthilfegruppen
Mittelfranken e.V.
Frauentorgraben 69
90443 Nürnberg
Telefon 0911 / 234 94 49
Fax 0911 / 234 94 48**

**www.kiss-magazin.de
info@kiss-magazin.de**

dieses Magazin macht „Selbsthilfe“ zum Thema. Sein Titel ist viel mehr als ein Wortspiel: KISS ist die Abkürzung für „Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen“, das kiss.magazin greift diesen Hintergrund auf.

Es ist gedacht für alle:

- › die Interesse an Selbsthilfe haben,
- › die eine spezielle Selbsthilfegruppe suchen,
- › die schon immer wissen wollten, was Selbsthilfegruppen tun, was da vor sich geht und was sie in einer Gruppe erwartet.

Immer mehr Menschen engagieren sich mit dem Ziel einer besseren Krankheits- und Problembewältigung ehrenamtlich im Selbsthilfebereich. Schätzungsweise 90.000 Selbsthilfegruppen gibt es zurzeit in Deutschland, davon ca. 11.000 in Bayern. Unaufhaltsam gewinnt die Selbsthilfe bei allen gesellschaftspolitischen Akteuren an Gewicht. Vor allem der seit dem Jahr 2000 im Sozialgesetzbuch festgeschriebene Auftrag an die gesetzlichen Krankenkassen, die Selbsthilfe finanziell zu fördern, ist ein Zeichen der gesundheitspolitischen Wertschätzung.

Selbsthilfegruppen sind Gruppen von Menschen mit ähnlichen Erkrankungen, Problemen oder Anliegen im gesundheitlichen, sozialen oder persönlichen Bereich.

Selbsthilfe setzt an einer Notlage an, um dann durch Selbstverantwortung und kleine soziale Netzwerke den Einzelnen, die Gruppe, und letztendlich das Gemeinwesen zu stärken. Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe teilen

ein unschätzbar wertvolles Gut miteinander: die persönliche Erfahrung. „Wie bewältige ich meine Krankheit im Alltag, wie bewahre ich mir trotz allem ein Höchstmaß an Lebensqualität?“

Selbsthilfe ist praktische Lebenshilfe, die kein Arzt oder Therapeut zu leisten vermag. Zunächst sind die Menschen nicht mehr isoliert, sie erfahren Zuwendung und Motivation in einer Gemeinschaft unter Gleichen. Betroffene werden aktiv und lernen voneinander, was sie selbst tun können, um ihre Lebenssituation zu verbessern bzw. die Folgen ihrer Krankheit zu bewältigen. Damit gewinnen sie ein gewisses Maß an Kontrolle zurück und fühlen sich nicht mehr hilflos ausgeliefert.

Hinzu kommt das zunehmende Wissen, das sie zu „Experten in eigener Sache“ macht. Das verleiht Selbstsicherheit und neuen Lebensmut.

In Mittelfranken ist der Selbsthilfegedanke inzwischen weit verbreitet und sehr lebendig. Seit 23 Jahren begleitet und unterstützt das Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V. als Selbsthilfekontaktstelle diese Entwicklung themen-, fach- und verbandsübergreifend. Wir bieten personenzentrierte und passgenaue Hilfen an. Wir verstehen uns als Mittler zwischen Betroffenen, Selbsthilfegruppen und Fachleuten.

Das „kiss.magazin von selbsthilfegruppen“ ist ein Baustein dieser Mittlertätigkeit.

*Ingeborg Ehrlich
Geschäftsführerin der Kontakt- und
Informationsstelle*

Inhalt

- 4 Ich bin Werner – und ich bin Alkoholiker
- 5 Mit anderen Augen durch die Welt gehen
- 6 Wenn das Pankreas in Rente geht...
- 7 Keine Angst mehr mit mir selbst
- 8 Man hätte dann ein Herz für mich
- 9 Ich höre lieber unbehindert
- 10 Was erwarte ich eigentlich von einer Selbsthilfegruppe?
- 11 In der Gruppe schmerzt das Thema Rheuma nicht so sehr
- 12 Seid fröhlich und munter, dann geht der Blutdruck runter!
- 13 Das Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V. ...
- 14 Selbsthilfegruppen als „Sozialkapital“
- 16 Veröffentlichungen · kiss.rätseln · Impressum



Das Team der Kontakt- und Informationsstelle des Regionalzentrums: Dagmar Brügggen (Dipl. Psychologin, Selbsthilfeunterstützung), Gabriele Schäper (Dipl. Sozialpädagogin, Runder Tisch – Selbsthilfeförderung), Traudl Müller (Verwaltung), Ingrid Haardörfer (Telefonberatung), Ingeborg Ehrlich (Dipl. Pädagogin, Geschäftsführung und Selbsthilfeunterstützung)

Das erste Mal

Das erste Mal – die meisten Menschen assoziieren damit sicherlich etwas anderes als das Motto unserer ersten Ausgabe: das erste Mal in einer Selbsthilfegruppe.

Es ist ein großer Schritt, das erste Mal den Weg in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Er wird oft erst nach vielen Umwegen gemacht. Meistens geschieht er aus einer großen Not heraus. Und dennoch: Alle sind sich darin einig, dass sie es nie bereut haben, diesen Schritt gewagt zu haben!

Viele Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen in Mittelfranken waren so mutig, ihr „erstes Mal“ für diese Ausgabe zu schildern. Da manche Gruppen sehr offen, andere dagegen bewusst anonym arbeiten, werden alle Autoren soweit wie möglich gleich behandelt: Mit ihrem Vornamen und dem ersten Buchstaben ihres Nachnamens stehen sie authentisch für ihre Erlebnisse ein.

Es kamen so viele Beiträge, dass wir auswählen mussten, weil aus dem Magazin sonst ein Buch geworden wäre. Eine Quantität, die wiederum Bände spricht über die hohe Qualität und Sinnggebung vieler Selbsthilfegruppen.

Wenn Sie nun beim Lesen dieser authentischen Berichte die Bedenken, Ängste und auch Freuden der Erzählenden nachempfinden können, dann haben auch wir einen großen Schritt geschafft: Ihnen die Arbeit und das Selbstverständnis der Selbsthilfe näher zu bringen.

Die Redaktion



Die ausgewählten Bilder stammen von der Ausstellung KUSS – Kunst und Selbsthilfe im Spitale (Würzburg). Das Selbsthilfebüro Würzburg hatte gemeinsam mit der Vereinigung Kunstschafter der Unterfrankens einen Wettbewerb ausgeschrieben, an dem sich 18 Künstlergruppen mit je einem Selbsthilfethema beteiligt hatten. Unter www.kunst-und-selbsthilfe.de können Sie alle Ergebnisse der Ausstellung betrachten. Inzwischen gibt es auch Postkarten der Kunstwerke, die gerne bestellt werden können. Mehr Informationen zu den Arbeiten sowie den Künstlerinnen und Künstlern finden Sie im Internet: www.kunst-und-selbsthilfe.de

Ich bin Werner – und ich bin Alkoholiker

Der lange, schmerzhafteste Abschied von der Saufkarriere

Wovon soll ich erzählen? Von jenem ersten Mal, an dem meine Saufkarriere begann, und ich diesen Freund – und das war er – Alkohol kennen lernte? Jenem ersten Mal mit 27 Jahren, als mein Arbeitgeber meine Berufskarriere wegen Saufens beendete? Jener Zeit, in der ich immer tiefer in den Sumpf des Alkoholismus geriet? Jener Zeit, in der ich meinen Stoff brauchte – ihn aber nicht wollte? Nein, ich will vom einem anderen ersten Mal erzählen. Jenem ersten Mal, als ich begriff: Ich bin Werner – und ich bin Alkoholiker!

Meine Saufkarriere war nach 26 Jahren zu Ende. Mein körperlicher Verfall, meine geistige Zerrüttung, meine seelische Zerrissenheit waren nicht mehr zu ertragen. Ich war verzweifelt. Ich wusste nicht, wie ich mich aus den Fängen dieses meines „Freundes“ Alkohol befreien sollte. Es war ein ewiger Kreislauf von Nichtsaufenwollen und Dochsaufenmüssen, weil ich ohne Stoff meinen Alltag gar nicht bewältigen konnte. Diese Scham, es wieder nicht geschafft zu haben, war eine Mischung aus Selbstverachtung und Verzweiflung. In dieser Situation war ich alleine. Niemand verstand mich. Meine Frau hatte mich schon lange verlassen und die Kinder suchten keinen Kontakt zu mir.

In dieser Situation waren mir nur zwei Freunde geblieben. Die setzten mich unter Druck: „Werner, wenn du nicht etwas für DICH tust, dann lassen wir dich fallen. Wir tragen dein Saufverhalten nicht mehr mit. Wir können dich nicht mehr ertragen. Und wir werden dich nicht mehr vor deinen Vorgesetzten schützen!“ Harte Worte, die ihre Verzweiflung und Ohnmacht deutlich machten. Aber hinter diesen Worten stand auch der Ernst, es diesmal nicht mehr zu akzeptieren, sollte ich mich mit irgendwelchen Versprechungen herausreden wollen! Wie oft hatte ich das in der Vergangenheit getan? Immer mit dem festen Willen, es auch einzuhalten! Aber ich konnte es nicht! Meine Sucht war stärker! Ich konnte sie mit meinem Willen NICHT steuern. Es musste etwas anderes geben.

Meine Freunde trieben mich in eine Therapie! Ich hatte gedacht, dort bringt man mir bei, wie ich den Alkohol endlich besiegen könnte. Statt dessen wurde ich in der Einrichtung mit dem Satz konfrontiert; „Wir geben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind!“ Ich und machtlos? NEIN! Ich habe mich gewehrt gegen dieses Gefühl, das mir eigentlich signalisierte: Das ist der richtige Weg. Ich habe mich heftig gewehrt gegen diese Erkenntnis. Ich wollte doch kein Alkoholiker sein, ein schwacher Mensch! Ich habe alles in der Therapie mitgemacht, aber das Ein-

verständnis meiner Ohnmacht vor dem Alkohol war nur nach außen. Innen war ich davon nicht überzeugt – trotz dieses Bauchgefühls – aber ich war Meister im Unterdrücken von Gefühlen! Ich kam nicht weiter! Wieder kam ich mir allein gelassen vor. Alle waren sie aber da, die Therapeuten, vor allem die Mitpatienten. Ich wollte mich nicht offenbaren! Bis ich die Verzweiflung des inneren Kampfes nicht mehr ertragen konnte! Bis ich, der stolze Werner, meine Lage meiner Therapiegruppe schilderte! Ich bat sie flehentlich, mir zu helfen. Ein Freund gab den entscheidenden Hinweis! Wütend, schreiend, tobend wies ich alles von mir, ich wollte doch nur eines: ICH WOLLTE DOCH NUR DER WERNER SEIN! In diesem Moment brach ich weinend zusammen. Ich war am Ende meiner Kraft. Dann presste ich den Satz: „Ich bin ALKOHOLIKER!“ aus mir heraus. Ich war total erschöpft! Lag im übertragenen Sinne am Boden. Gleichzeitig fühlte ich eine Befreiung in mir, zwei Personen in ein und derselben Gestalt! Endlich hatte ich meine Urwahrheit mir selbst gegenüber offen zugegeben. So war es!

Dieses Gefühl der zwei unterschiedlichen Personen in mir habe ich später noch einmal erlebt, als ich mit meinem Vater seinen letzten Atemzug erlebte.

Das alles ist lange her! Ich bin immer noch trocken, dank meines „wildem Haufens“, der Anonymen Alkoholiker, und durch die Gnade Gottes, die mich immer getragen hat, gerade in der Saufzeit. Die Therapie hat mich auf die Füße gestellt, das Laufen gelernt habe ich mit Hilfe der AA – regelmäßig, beständig. Und was ist mit „nur der Werner sein zu wollen“? Ich bin auf dem Weg – ich habe noch sooo viiiiel Zeit!!!

Werner



Wer trinkt verliert sein Gesicht: Eva-Maria F. hat die Erinnerung an ihre Sucht mit Selbstauslöser nachgestellt.

Mit anderen Augen durch die Welt gehen

Gegenseitige Unterstützung in der Frauen-Selbsthilfegruppe für trockene Alkoholikerinnen

„Wenn ich im Urlaub bin oder auf Kur, dann fehlt mir etwas – dann fehlt mir unser Selbsthilfegruppentreffen. Irgendwie fühlt sich die Woche ohne dieses Treffen unvollständig an!“ Eva Maria F. sagt das nicht jammernd oder hilflos, sondern voller Stolz und Selbstbewusstsein, denn sie weiß es sehr zu schätzen, welche Stärkung sie durch ihre Selbsthilfegruppe erfahren hat.

Es fing an wie bei vielen: Trinken, Verlust der Arbeitsstelle, die Chance einer Therapie, Aufenthalt in einer Klinik und danach die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe für trockene Alkoholiker/innen. Allerdings ging es nicht so weiter wie bei vielen: Frau F. blieb zunächst in der gemischten Selbsthilfegruppe. Vor 10 Jahren „wiederbelebte“ sie mit zwei weiteren Frauen eine Selbsthilfegruppe ausschließlich für Frauen, die bis heute ihre „Heimat“ ist.

Was bedeutet ihr diese Selbsthilfegruppe?

„Am Anfang war sie vor allem wichtig für die Stabilisierung, damit ich nicht wieder rückfällig werde. Ich fühlte mich dort aufgehoben, all meine Probleme fanden Gehör und die anderen halfen mir bei der Suche nach Lösungen. Alkoholkrank zu sein ist keine Schande, sondern ich habe darüber einen unglaublichen Erfahrungsreichtum gewonnen.“

Und heute?

„Diese Erfahrungen möchte ich an andere weitergeben. Für mich ist die Selbsthilfegruppe bis heute, nach 21 Jahren, immer noch Teil auf meinem Weg zu mehr Selbsterkenntnis. Ich habe gelernt, mit anderen Augen durch die Welt zu gehen! Ich kann die Kleinigkeiten, die mir Freude und Kraft geben, mit all meinen Sinnen wahrnehmen: Schöne Farben, duftende Blumen, zarte Klänge... Ich kann mir Gutes tun, ohne viel Geld auszugeben: Ein wohltuendes Bad mit einem guten Buch, ein Spaziergang mit Freundinnen...“

Und warum ist der Austausch gerade mit Frauen so wichtig?

„Die Gespräche sind viel intensiver, weil wir viel offener über unsere derzeitige Befindlichkeit, über unsere Schwierigkeiten reden. In gemischten Gruppen werden bestimmte Themen ausgeklammert oder nur oberflächlich angegangen, wie z.B. Sexualität, zyklische Stimmungsschwankungen oder Wechseljahre. Häufig geht es in den Gesprächen auch um die Beziehung mit dem Partner oder Ehemann. Der Alkohol hatte uns pflegeleicht gemacht. Wenn eine Alkoholikerin trocken wird, wird sie oft unbequem für den Partner, sie stellt Dinge in Frage, sie will etwas verändern.“



„Du liebst mich immer. Immer“: Ausschnitt aus einer Arbeit, die die einsame Wirklichkeit von Alkoholikerinnen zeigt. Die betroffenen Frauen beschreiben sich selbst oft als leer und heimatlos.

Gibt es denn auch ein unterschiedliches Trinkverhalten bei Frauen und Männern?

„Ja, da ist ebenfalls ein Unterschied. Männer trinken eher in der Öffentlichkeit, z.B. in der Kneipe. Frauen hingegen trinken oft heimlich, zu Hause, niemand soll es mitbekommen. Für sie ist der Schritt in die Öffentlichkeit, in die Selbsthilfegruppe, daher viel größer.“

Was hält die Gruppe zusammen?

„Wir achten darauf, dass alle mit ihrer Befindlichkeit wahrgenommen und angenommen werden. Wir halten uns an die Regeln: nüchtern, pünktlich, bei der Wahrheit bleiben und alles Gesagte geht nicht nach außen, sondern bleibt in den Räumen. Wir verbringen ab und zu ein gemeinsames Wochenende mit einer Therapeutin, um intensiver an einem Thema zu arbeiten. Und wir gehen zusammen ins Kino, ins Theater, in ein Konzert oder machen einen Ausflug. Dadurch entsteht eine ganz selbstverständliche Verbindlichkeit, die die Gruppe durch manche Krise hindurch trägt.“

Interview: Elisabeth Benzing

Wenn das Pankreas in Rente geht...

Über den Umgang mit insulinpflichtigem Diabetes

Mein Hausarzt stellte 1995 bei einer Routineuntersuchung Zucker im Urin fest. Er verschrieb mir ein Blutzuckermessgerät und ich notierte 14 Tage lang die Werte vor der ersten Mahlzeit, die bei mir wesentlich höher als normal ausfielen. Dennoch fand er die Werte in Ordnung.

Meine Schwiegertochter (an Diabetes erkrankt seit dem 8. Lebensjahr) bestärkte mich darin, dass diese Werte zu hoch seien. Sie gab mir die Adresse des Deutschen Diabetiker Bundes, der mir Adressen von Fachärzten schickte. Der Facharzt verschrieb mir zwei verschiedene Tabletten. Die einen sollten die Aufnahmefähigkeit für das eigene Insulin verbessern, die anderen das Pankreas „auf Touren bringen“, um mehr Insulin zu produzieren.

Dezember 2002 ging ich in Rente, sieben Monate später mein Pankreas auch. Durch die tägliche Kontrolle der Werte vor der ersten Mahlzeit bemerkte ich die Veränderung und ließ mich auf Insulin einstellen. Die Schulung zum Erlernen des Spritzens war gut, klärte aber nicht alle meine Fragen. Ich erfuhr von einer Diabetiker Selbsthilfegruppe, die beim

nächsten Treffen „Kochen“ auf dem Programm hatte. Da ging ich hin.

Helmut, der Leiter der Gruppe, kam gleich auf mich zu. Dabei stellten wir fest, dass Berlin unsere gemeinsame Heimat ist, also gingen wir gleich auf DU über. Das Kochen in der Gruppe machte Spaß und brachte sofort gute Kontakte. Helmut lud mich zum nächsten Treffen ein, zur Weihnachtsfeier. Zunächst hatte ich kein Interesse daran. Erst als er erzählte, dass jeder etwas zu essen mitbringt, ließ ich mich überreden.

Ich ging mit meiner Frau zu dieser Weihnachtsfeier. Helmut bat an diesem Abend um Mithilfe bei den organisatorischen Arbeiten für die Gruppe, da er dies aufgrund gesundheitlicher Probleme nicht mehr alleine schaffen könne. Wie so oft in Gruppen wollte sich niemand dazu bereit erklären. Also bat er mich ganz direkt um Mitarbeit.

Natürlich protestierte ich: ich sei in die Gruppe gekommen, um selbst Hilfe zu erhalten. Außerdem sei ich in Punkto insulinpflichtigem Diabetes ein Frischling. Es half nichts, alle Anwesenden waren der Meinung, ich sei der Richtige.

Da Helmut sehr krank war, stürzte ich mich gleich in die Arbeit und sprach das Jahresprogramm 2004 alleine mit den Ärzten ab. Helmut konnte nur noch unregelmäßig teilnehmen, er war sehr häufig in der Klinik. Im Frühjahr 2005 wurde ich zum Gruppenleiter gewählt und im Herbst 2005 machte Helmut die Augen für immer zu.

Die Leitung der Gruppe und die Arztvorträge brachten mir ein breites Fachwissen. Parallel zu meiner Gruppe besuchte ich andere Gruppen, um dort interessante Vorträge zu hören. So habe ich neben dem Sammeln von Wissen auch mein Rentnerdasein mit Aktivitäten bereichert. Hier gilt ein besonderer Dank meiner lieben Frau, die mich versteht und unterstützt.

Eine Selbsthilfegruppe hat für jemanden, der mit der Diagnose einer Krankheit – egal welcher – konfrontiert wird, eine wichtige Funktion. Der Betroffene erlebt, wie man mit dieser Krankheit immer noch gut leben und lachen kann, und das unterstützt ihn darin, besser damit umgehen zu lernen.

Herbert S.



„Verbindungen“: Die Hände sind offen, nichts wird versteckt. Die Hände versinnbildlichen die Personen, die auffangen können, ebenso wie jene, die der Hilfe bedürfen. Farbstränge stellen die Beziehungen und das stete Kommen und Gehen dar.

Keine Angst mehr mit mir selbst

„Wer outet sich schon gern als psychisch kranker Mensch?“

November 2005. Das Ende meiner Therapie auf der Basis der Psychoanalyse ist in Sicht. Ich bekomme Angst, Angst vor der Zeit danach. Wie soll es gehen ohne die regelmäßige Unterstützung durch die Therapie? Wird mir mein Leben gelingen? Und was, wenn wieder ein Rückfall in die Depression passiert? Meine Angst wird größer und droht in Panik umzuschlagen. Ich kann kaum einen klaren Gedanken fassen. Wie lange habe ich jetzt nicht nur gehört, sondern auch verstanden und mit meinem ganzen ICH begriffen, dass ich Verantwortung für mich übernehmen muss, damit ich ein selbstbestimmtes Leben führen kann. Und nun? Was wird, wenn ich falsche Entscheidungen treffe und die Rückschläge aushalten muss? Falle ich zurück in tiefe Depression? Oder – wird es noch schlimmer? Werde ich irgendwann wieder vor der Frage stehen, ob das Leben noch Wert für mich hat? Wer hilft mir anzuwenden, was ich vom Verstand her durch die Therapie verinnerlichen konnte?

Bisher hatte ich immer noch den „Rettungsanker“ Psychotherapeutin. Mit ihr konnte ich alles Misslungene besprechen und dann meist mit klareren Vorstellungen aus der Sitzung wieder in meinen Alltag gehen. Jetzt bricht meine Welt fast zusammen und ich habe überhaupt keine Vorstellung von der Zeit danach. Das Gefühl, alles vergessen zu haben, was ich schon sicher in mir gespeichert vermutete, wird unerträglich.

Die Krankenkasse kann aufgrund der bisherigen Anzahl meiner Sitzungen keine Verlängerung der Therapie mehr gewähren. Was soll ich tun?

In der folgenden Therapiesitzung spreche ich meine Ängste an. Als Hausaufgabe erhalte ich den Auftrag, mir eine Selbsthilfegruppe zu suchen. Eine, die organisiert ist, die sich regelmäßig trifft, die wirklich „arbeitet“ und sich nicht in reihum stattfindenden Kaffeekränzchen verliert. Aber wie soll ich eine Selbsthilfegruppe finden?

Ich werde von meiner Therapeutin auf das „Bündnis gegen Depression“ hingewiesen. Und zwei Tage später lese ich in der Zeitung, dass das „Bündnis gegen Depression“ einen Informationstag anbietet. Wenn das kein „Wink des Schicksals ist“...

Mit sehr gemischten Gefühlen, äußerst verunsichert und auch mit ein wenig Angst überwinde ich mich und mache mich am Samstagmorgen auf den Weg.

Gleich im Foyer erwartet ein „Markt der Möglichkeiten“ die Interessenten. Mutig gehe ich an den ersten Stand und komme ins Gespräch mit Frau M., die meine Unsicherheit und auch meine Verlegenheit bemerkt (wer outet sich schon gern als psychisch kranker Mensch?)

Frau M. ist ebenfalls Betroffene. Sie weiß, wovon ich rede – oder auch, wovon ich eben nicht rede. Meine Hemmungen sind schnell abgelegt. Und schließlich erwartet mich das Geschenk des Tages: die ehrenamtliche Mitarbeiterin im „Bündnis gegen Depression“ gehört selbst zu einer Selbsthilfegruppe, die sich schon seit Jahren regelmäßig trifft. Ich werde eingeladen, mir die Gruppe „unverbindlich“ anzusehen. Meine Bedenken, vielleicht gar nicht zu den übrigen Gruppenmitgliedern zu passen, werden schnell zerstreut.

Zwei Wochen später bin ich erstmalig dabei. Ich benötige keine große Eingewöhnungszeit. Die andern Teilnehmenden empfangen mich mit sehr viel Offenheit und erleichtern mir die Integration ungemein. Man merkt, dass sich die Mitglieder schon länger kennen, schätzen und – achten!

Nur in der Gruppe kann ich ohne Hemmungen über meine Gefühle reden. Ich kann meine Ängste ansprechen und mir Rat holen, wenn ich mal nicht weiß, wie ich mich in einer bestimmten Situation verhalten soll. Ich kann alle Sorgen, alle Wut, aber auch alle Freude mitteilen. Hier kann ich im geschützten Rahmen einfach alles aus- und ansprechen, was mir auf der Seele liegt. Und hier in der Gruppe erfahre ich immer wieder, dass ich so wie ich bin angenommen werde. Ich muss mich nicht verstellen, muss keine Rolle spielen oder „gute Miene zum bösen Spiel“ machen.

Ich spüre, in der Gruppe sind wir alle gleich, egal, was wir beruflich machen, ob wir schon im Rentenalter sind, ohne Arbeit, mit viel oder wenig Geld.

Die Gruppe ermutigt mich, nicht nachzulassen in meinen Bemühungen, mein Leben eigenverantwortlich zu gestalten.

Gisela B.

„Ich kann meine Ängste ansprechen und mir Rat holen, wenn ich mal nicht weiß, wie ich mich in einer bestimmten Situation verhalten soll. Ich kann alle Sorgen, alle Wut, aber auch alle Freude mitteilen.“

Man hätte dann ein Herz für mich

Warten auf das Leben nach der Transplantation

Mein Herz ist meine Schwachstelle. Das weiß ich seit 1989. Seit dieser Zeit hatte ich 15 Herzkatheteruntersuchungen zu absolvieren, bekam zweimal einen Stent und zwei Operationen für einen biventrikulären Defibrillator. Damit hätte es eigentlich genug sein können. War es aber nicht. Im Jahre 2004 eröffneten mir die Ärzte des Herzzentrums Erlangen, dass mein Leben und meine Lebensqualität nur durch eine Herztransplantation erhalten werden können. Ein Therapievorschlag, der für mich unvorstellbar erschien.

So unvorstellbar, dass ich mich erst einmal in die Abgeschiedenheit eines Klosters begab, um über meine Zukunft nachzudenken. Ein neues Herz zu bekommen, ist keine Blinddarm-Operation. Risiken in ungeahnter Größenordnung standen vor mir. Ich bin allein lebend. Wer pflegt mich, betreut mich? Wie sieht ein Leben nach der Transplantation aus? Was darf ich, was kann ich wieder tun? Werde ich meinen Garten wieder allein bearbeiten können? Auto fahren? Im Gesangsverein mitmachen? Die banalsten Dinge des alltäglichen Lebens stellen sich plötzlich für mich in Frage.

Im April 2004 habe ich mich entschieden. Ich wollte transplantiert werden. Nach der Mitteilung an meine Ärzte war es schon 30 Minuten später geschehen: Ich stand auf der Liste von Eurotransplant!

Von diesem Tag an drehten sich meine Gedanken um mich. Ängste, das Abwägen zwischen Hoffnung und Hoffnungslosigkeit

gingen erst richtig los. Jede Sekunde hörte ich auf das Telefon. Wenn es jetzt klingelt, ist es soweit. Man hätte dann ein Herz für mich.

In dieser Zeit suchte ich einen Punkt, an dem ich mich festhalten konnte; jemanden, der mir erklärt, wie alles sein wird, jemanden, der mir hilft. Ich habe mich überall erkundigt, war mehr als aktiv und fand über die Charité Berlin, die Deutsche Herzstiftung auch zum Bundesverband der Organtransplantierten (BDO) in Duisburg. Ich bekam von dort Adressen von anderen Betroffenen, mit denen ich in Kontakt treten konnte. Ich bekam endlich Antworten auf viele Fragen, die mich täglich gequält hatten. Unter Gleichgesinnten spricht es sich eben besser. Erfahrungsberichte nehmen einem leichter die Angst vor dem Unbekannten.

Ich wusste natürlich in dieser Zeit auch von bestehenden Selbsthilfegruppen. Nur da wollte ich irgendwie nicht hin. Der Kontakt, den mir der BDO zu Betroffenen ermöglicht hat, hat mir aber den Weg und das Vertrauen zu Selbsthilfegruppen geöffnet. Dort konnte im engen, vertrauensvollen Umgang miteinander noch mehr Licht in die täglichen Probleme eines Menschen gebracht werden, der auf eine Herztransplantation wartet.

Ich warte immer noch auf mein neues Herz. Und ich bin mittlerweile Mitglied des BDO/Regionalgruppe Erlangen/Nürnberg, arbeite aktiv im BDO mit und ... finde meinen Halt unter anderem in den Treffen der BDO-Selbsthilfegruppe.

Freunde, Verwandte sind eine wichtige Unterstützung im Leben eines Herzpatienten. Der Umgang mit Gleichbetroffenen allerdings und das daraus resultierende Wissen über den täglichen Umgang mit einem kranken Herzen ist eine zusätzliche große Hilfe bei der Lebensbewältigung und beim Erhalt der Lebensqualität.

Klaus-Bodo K.

„Wie sieht ein Leben nach der Transplantation aus? Was darf ich, was kann ich wieder tun? Werde ich meinen Garten wieder allein bearbeiten können? Auto fahren? Im Gesangsverein mitmachen?“



„Stoff-Wechsel“: Die lebenslang notwendige Abhängigkeit des nierenkranken Menschen von der Maschine. Eine bleischwere Kugel mit ausufernden, biegsamen Rohren hält die Leinwand, den Menschen, aufrecht.

Ich höre lieber unbehindert

Dank meiner Gruppe bitte ich heute um klare statt laute Gespräche

Ich bedauere, dass ich nicht eher die Selbsthilfe für Schwerhörige kennengelernt habe. Ich hätte mir manche Frustrationen nicht ersparen, aber sie viel besser verstehen und besser damit umgehen können. Nun, was soll's! Ich habe mich so verhalten, wie sehr viele Schwerhörige es auch tun: Still vor mich hin leiden und um das Verstehen kämpfen. Von dem ersten Entschluss, etwas dagegen zu tun, bis zum Ausführen des Entschlusses (Gang zum HNO-Arzt, Kauf des ersten Hörgerätes, Austausch der Erfahrungen in einer Gruppe) vergehen im Durchschnitt – laut Umfragen – etwa sieben Jahre. Manchmal ist es dann fast zu spät, zumindest aber schwieriger, weil die Anpassung des Hörgerätes viel Zeit, Gewöhnung und Geduld braucht. Auch das Hörzentrum im Gehirn muss sich darauf einstellen, plötzlich wieder Impulse zu bekommen, die jahre- oder gar jahrzehntelang kaum „verwertbar“ waren. So ist es zu erklären, dass manche bei einer Anpassung zunächst nur Laute und Geräusche hören, sie aber nicht wirklich verstehen können. Ich spreche hier von den Schwerhörigen, die allmählich schwerhörig werden, nicht vom plötzlichen Hörsturz und Hörverlust, die bis zur Gehörlosigkeit führen können. Da ist schnelles Handeln gefragt.

Die Selbsthilfe in der Gruppe habe ich als eine Bestätigung bzw. als eine Korrektur erlebt: „Ach so ist das mit meiner Behinderung. Die anderen erleben das auch so, ich bin nicht allein damit.“ So oder ähnliche Gedanken gehen mir dabei durch den Kopf. Ich erlebe aber auch, dass jeder seine eigene Geschichte mit der Schwerhörigkeit hat. Der eine verdrängt seine Behinderung, bis es nicht mehr geht und er in einer Klinik landet. Ein anderer hat beste Unterstützung durch sein Umfeld. Wieder andere ziehen sich total zurück und sagen, wenn jemand etwas will, soll er halt laut sprechen. Und manche bewundere ich, wie sie ihre Behinderung akzeptieren und mit viel Humor Unannehmlichkeiten übergehen.

In der Gruppe habe ich immer mehr gelernt, die eigene Verantwortung für mein Hören zu übernehmen: Ist die Technik meines Hörgerätes für die jeweilige Hörsituation optimal eingestellt, weiß mein Gegenüber von meiner Behinderung, stehe und sitze ich so, dass ich alles angemessen verstehen kann oder vermeide ich am besten die Gesprächssituation? So oder ähnlich sind die Fragen meiner „Hörtaktik“. Ich versuche auch zu erklären, dass nicht lauter, sondern klarer (nicht genuschelt, gemurmelt usw.) gesprochen werden sollte; dass die Lautverzerrung der Sprache mein Problem sei und dass ich laufend manche

„Das Herz, der Durchgang und die Freiheit“: Eine Arbeit über das Sterben und die Begleitung durch Hospizhelferinnen und -helfer. Die Körperschalen sind aus Abformungen realer Körper entstanden und schaffen in ihrer Anonymität eine universelle Gültigkeit. Das Fragment eines Totenschädels ordnet der Mitte Priorität zu. Sie stellt die Grenze des Lebens dar, den Durchgang in eine andere Realität.



Worte des Satzes für mich zusammenreimen bzw. ergänzen müsse. Das ist ganz schön anstrengend. Andererseits erlebe ich Vertröstungen meines Umfeldes: „Gut, dass Du nicht alles hören musst, vieles ist ja unwichtig.“ Stimmt, aber Kommunikation ist ein entscheidender Faktor für das Miteinander – auch das unverbindliche Plaudern: Ist die Kommunikation „behindert“, droht das Miteinander buchstäblich zu ersterben.

Und in guten Momenten – auch das möchte ich festhalten – ist die Selbsthilfegruppe für mich wie eine Tankstelle: Ich kann innerlich auftanken und Motivationskräfte gewinnen, um den Alltag besser zu meistern, Unannehmlichkeiten und Rücksichtslosigkeiten auszuhalten und öffentlich einzutreten für die Belange Schwerhöriger.

Friedrich R.

Was erwarte ich eigentlich von einer Selbsthilfegruppe?

Lange wollte ich nicht an meine Lungentransplantation erinnert werden

Außenseiter

*Bin nicht hier
und bin nicht dort,
noch nicht da
doch auch nicht fort,
bin inmitten Außenseiter,
feiger Hund
und Heldenreiter.
Werd' mich nicht beugen
werd' aufrecht gehen
und werd' jedem Irrsinn ins Auge sehen.
Werd' stark sein
auch mit bangem Herz
und weitergehen
gipfelwärts.
Was rauskommt?
Na, ich werd' es sehen
und all das irgendwann verstehen.*

Selbsthilfegruppen sind als Bestandteil der Gesundheits- und Sozialversorgung der Bevölkerung anerkannt. Ihre gesundheitsfördernde Wirkung ist unbestritten. Menschen in ähnlichen Lebenssituationen oder von vergleichbaren gesundheitlichen Beeinträchtigungen betroffen, finden sich zusammen. So ist auch der Bundesverband der Organtransplantierten zu einem festen Bezugspunkt vieler Transplantierten geworden – und das zu Recht!

Ich gehöre zu den „Bekehrten“. Sechs Jahre ist es fast her, seit ich lungentransplantiert wurde. Anfangs war es nicht immer leicht, mit den Folgen der Transplantation fertig zu werden. Und ich gebe zu: große Lust auf eine Selbsthilfegruppe hatte ich auch nicht. Ich war mir nicht sicher: Will ich immer wieder an die Krankheit erinnert werden? Und vor allem: Wie helfe ich damit anderen Betroffenen? Womit kann ich ihnen und deren Angehörigen Mut machen, besser mit ihrer Erkrankung umzugehen?

Heute bin ich überzeugt, es gibt gute Gründe, bei einer Selbsthilfegruppe dabei zu sein.

Betroffene können Erfahrungen miteinander teilen und austauschen. Bei den Treffen merkt man nämlich: Anderen geht oder ging es nicht anders als mir. Man muss geduldiger mit sich und seinem Körper umgehen, darf die Erwartungen nicht zu hoch schrauben, muss wieder Vertrauen in sich und seinen eigenen Körper gewinnen. Man kann sich gegenseitig motivieren und gegenseitige Hilfestellungen für den Umgang mit dem langsam zurückkehrenden Alltag geben.



Foto: Werner E.

Selbsthilfegruppen bieten neben Erfahrungsaustausch soziale Kontakte mit Gleichbetroffenen und helfen, Isolation und Ausgrenzung chronisch kranker, behinderter oder von Lebenskrisen belasteter Menschen zu überwinden.

Ganz entscheidend ist für mich aber dieser Punkt: Nur mit einer starken Selbsthilfegruppe im Rücken werden Betroffene besser gehört. Sie können die Zusammenarbeit mit Ärzten und Kliniken verbessern, indem sie Vorschläge einbringen und gemachte Erfahrungen austauschen.

Am schwersten war es, unsere Machtlosigkeit zuzugeben

Unser Sohn verspielte viel Geld, wir waren verzweifelt

Es war das erste Mal am 30. Januar 1995, als ich vor dem Eingang zum Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen stand.

Unser Sohn verspielte sehr viel Geld, und wir waren verzweifelt, was wir dagegen tun könnten. Jemand empfahl mir, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, um mit anderen darüber zu reden. Ich glaubte zu der Zeit, dass es dieses Problem nur in unserer Familie gäbe. Das Schwerste damals war, unsere Machtlosigkeit zuzugeben – nachdem wir alles versucht hatten.

Unsere Schuldgefühle waren am Anfang groß, aber wir konnten uns wieder ein eigenes Leben aufbauen. Wir haben in den letzten 11 Jahren viel Erfahrung gesammelt und sie an andere weitergegeben.

Da wir eine anonyme Gruppe sind, kann jeder kommen, ohne seinen Namen zu nennen. Das schafft das Vertrauen, das uns oft verloren gegangen ist.

Helga

In der Gruppe schmerzt das Thema Rheuma nicht so sehr

Wir sind eine „große Familie“ geworden

Im Juni 1998 bin ich über Nacht beinahe zu einem komplett pflegebedürftigen Menschen geworden. Als ich am Morgen aufstehen wollte, schaffte ich dies aus eigener Kraft nicht mehr. Die folgenden vier Monate benötigte ich beim Aufstehen, Waschen und Anziehen die Hilfe meiner Familie. Bei der Hausarbeit und der Essenszubereitung musste ich tatkräftig unterstützt werden.

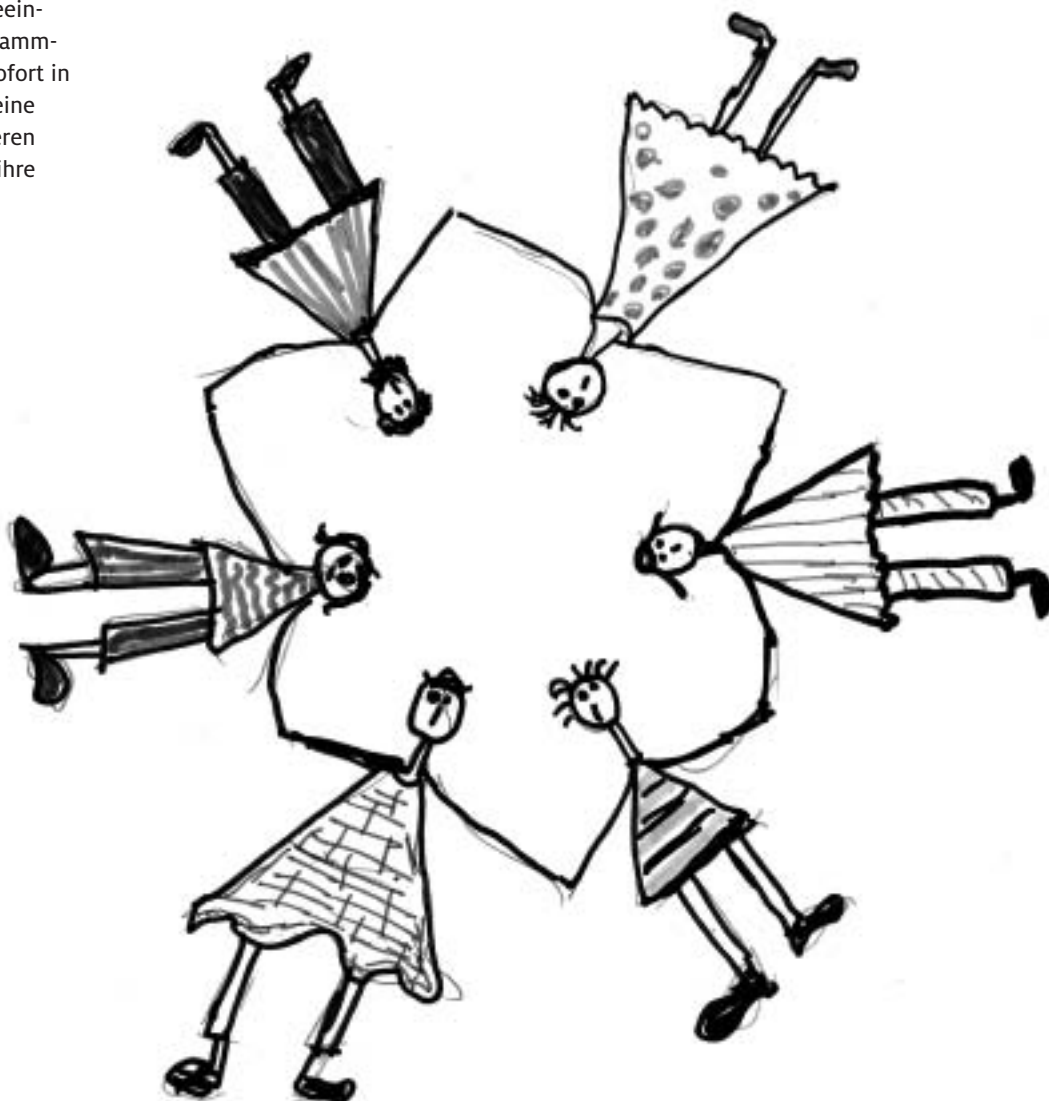
In dieser Zeit erfolgten unzählige Untersuchungsreihen bei den verschiedensten Fachärzten. Bis man endlich die Diagnose Borreliose stellte. Trotz der Infusionen und einer anschließenden Reha konnte meine Beweglichkeit nicht wieder ganz hergestellt werden. So schickte man mich zu einer Fibromyalgiestudie, bei deren Voruntersuchung meine heutige Diagnose chronische Fibromyalgie und rheumatoide Arthritis positiv und negativ herausgefiltert wurde. Der Rheumatologe stellte mir eine sechsmonatige Langzeittherapie für Warmwasseranwendungen aus und schickte mich damit zur Deutschen Rheuma-Liga.

Darüber fand ich im Juni 1999 den ersten Kontakt zur regionalen Selbsthilfegruppe der Rheuma-Liga. Ich wurde in der Therapieeinheit herzlich aufgenommen und zum Stammtischtreff eingeladen. Dort konnte ich sofort in die Gespräche einsteigen, konnte all meine Fragen stellen und erhielt von den anderen Betroffenen bereitwillig Auskunft über ihre Erfahrungen.

Die damalige Vorsitzende musste schon bald aus privaten Gründen von der Vorstanderschaft zurücktreten. Nun bin ich bereits seit November 2001 die erste Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Schwabach-Roth und fühle mich nach wie vor in der Gruppe wohl. Seit der Gründung der Gruppe 1998 sind wir „eine große Familie“ geworden und halten auch mit den passiven Mitgliedern regelmäßigen Kontakt.

Aufgrund unserer Erfahrungen können wir allen Hilfesuchenden raten, sich ohne jegliche Bedenken bei den ehrenamtlichen Helfern einer Selbsthilfegruppe zu melden. Nach einem ersten persönlichen Gespräch kennen Sie bereits eine Person und können sich dann beim ersten Treffen auf diese Person beziehen – das erleichtert die Integration in die Gruppe! Ich habe bis heute die Entscheidung, mich der Selbsthilfe zuzuwenden, nicht bereut!

Edeltraud H.



Seid fröhlich und munter, dann geht der Blutdruck runter!

Nirgends wird weniger über Krankheiten gesprochen als bei unseren Treffen

Was ist eine Selbsthilfegruppe: Eine Erlebnisinsel? Ein Hort für Events oder für Aktivitäten mit Spiel, Sport und Unterhaltung? Sicher nicht, aber eins ist mir klar geworden: Nirgends wird weniger über Krankheiten gesprochen als bei diesen Treffen oder den gemeinsamen Veranstaltungen.

Es gibt keine generelle Anleitung oder ein Strickmuster wie eine Gruppe „funktionieren“ sollte, um Ratsuchenden eine Hilfe zur Bewältigung ihrer Schwierigkeiten mit und durch die Krankheit zu geben.

Oder doch? Ein bisschen Organisation braucht's, um das Ganze zum Laufen zu bringen. Wir haben z. B. eine „Arbeitsgruppe“ innerhalb der Selbsthilfegruppe, die Rahmenbedingungen für unsere Aktivitäten erarbeitet. Durch sie hat sich die Gruppe ihren guten Ruf und viel Anerkennung erworben. Unser spezielles Ansinnen ist es, die Gruppe attraktiv und interessant für alte und neue Mitglieder zu gestalten. Sie sollen sich geborgen fühlen können, um gemeinsam den Alltag besser meistern zu können. Und dafür braucht es nicht nur die Organisation, sondern vor allem den achtsamen, respektvollen Umgang miteinander.

Und mein Werdegang in der Gruppe?

Zunächst hatte ich mit der Gruppe nur durch die Tätigkeit meiner Frau für Kasse und Buchhaltung sowie ihre Mithilfe bei Veranstaltungen Verbindung. Dann lernte ich die einzelnen Gruppenmitglieder näher kennen. Im Laufe der Zeit bekam ich immer mehr Einblick in die Hintergrundarbeit und übernahm nach und nach Arbeiten am PC. Eine meiner schönsten Aufgaben war im Jahr 2005, zusammen mit der so genannten Arbeitsgruppe, die Gestaltung der Festschrift und Chronik „10 Jahre Selbsthilfegruppe“.

Und obwohl wir keine Erlebnisinsel sein wollen, planen wir dennoch neben den laufenden Aktivitäten an den Gruppenabenden, in den Bastel-, Kreativ-, Wander- und Sportgruppen wieder eine Weihnachtsfeier, aber das ist eine andere Geschichte...

Werner E.



„Restless Legs“: Ein von dieser Krankheit Betroffener liegt oft genug wach im Bett, verspürt im Liegen die Unruhe in den Beinen, er könnte im wahrsten Sinne des Wortes „die Wand hochgehen“. Er leidet unter Bewegungsdrang, er muss laufen. Der Koffer ist immer dabei, bepackt mit Tabletten – ein notwendiges Übel, ohne das die Betroffenen nicht sein können.

Das Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V. ...

... stellt sich vor

Der gemeinnützige Verein „Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V.“ wurde 1983 gegründet. Die damaligen Gründungsziele bestimmen auch heute noch die Arbeit:

- Weiterverbreitung des Selbsthilfegedankens
- Unterstützung von an Selbsthilfe interessierten Menschen.

Der Verein ist Träger der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Nürnberg.

Das bietet die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen:

Menschen, die an Selbsthilfe interessiert sind,

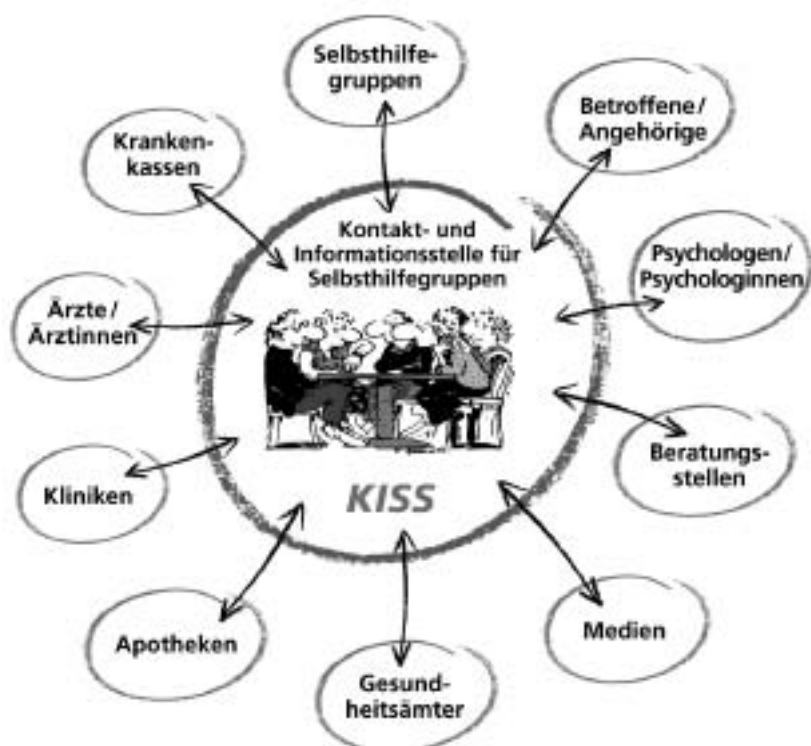
- beraten wir über Möglichkeiten, Chancen und Grenzen von Selbsthilfe
- informieren wir über bestehende Selbsthilfegruppen und vermitteln Kontakte zu bestehenden Gruppen
- unterstützen wir bei der Suche nach anderen Gleichbetroffenen
- unterstützen und begleiten wir bei der Gründung und beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe
- unterstützen wir bei den ersten Schritten an die Öffentlichkeit durch die Bereitstellung von Räumen und Bürotechnik sowie unserer Anschrift, um die Privatsphäre zu schützen.
- bieten wir die Möglichkeit, sich über die Kontakt-Line des Regionalzentrums unter der web-adresse www.selbsthilfegruppen-mittelfranken.de zu treffen und auszutauschen.

Neue Selbsthilfegruppen

- unterstützen wir bei der Raumsuche, der Öffentlichkeitsarbeit und Klärung der möglichen Arbeitsweise
- begleiten wir auf Wunsch am Gründungsabend (Moderation)
- begleiten wir auf Wunsch in der Anfangsphase
- unterstützen wir durch ein umfangreiches Seminar- und Fortbildungsangebot
- informieren wir über Fördermittel und Finanzierungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen (Krankenkassen, öffentliche Träger etc.)

Bestehende Selbsthilfegruppen

- beraten wir in organisatorischen und inhaltlichen Fragen
- beraten wir bei Schwierigkeiten in der Gruppenarbeit
- unterstützen wir durch Supervisionsangebote
- haben die Möglichkeit, ihre Veranstaltungen auf unserer Homepage zu veröffentlichen



- unterstützen wir durch ein umfangreiches Seminar- und Fortbildungsangebot
- unterstützen wir durch Bereitstellung von Räumen und Bürotechnik
- vertreten wir in verschiedenen Gremien auf kommunaler und auf Landesebene

Berufliche Helfer und Helferinnen, interessierte Fachleute in Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialbereichs

- klären wir über das Angebot und die Arbeit von Selbsthilfegruppen auf und stellen gezielte Informationen zur Verfügung (Vorträge, Fortbildungen, Informationsmaterial)
- informieren wir unter www.selbsthilfegruppen-mittelfranken.de über die bestehenden Selbsthilfegruppen in Mittelfranken und die Orte, an denen sie sich treffen

Die Öffentlichkeit, Politiker und Entscheidungsträger

- klären wir über den Grundgedanken, die Möglichkeiten, das Angebot und die Arbeit von Selbsthilfegruppen auf (Vorträge, Veranstaltungen, Presseartikel, Infomärkte, Publikationen).

Fragen...

Wißt Ihr,
wieviel Mut notwendig ist,
immer wieder Umwege machen zu müssen?

Wißt Ihr,
was Hoffnung bedeutet,
wenn es dunkel ist?

Wißt Ihr,
was es heißt,
in eine Zukunft zu gehen,
die Angst macht?

Wißt Ihr,
was es heißt,
jeden Tag aufs Neue
voller Zuversicht zu beginnen?

Nein!
Ihr könnt es nicht wissen.
Es weiß ja auch ich nicht
und ich lebe nun schon eine ganze Weile so!

Selbsthilfegruppen als „Sozialkapital“

Das gegenseitige Vertrauen wächst, die Gesellschaft bekommt mehr Wert

Selbsthilfegruppen sind eine tragende Säule des Gesundheitswesens in Deutschland. Es gibt inzwischen auch etliche wissenschaftliche Studien, die sich explizit mit diesem Thema befassen. Michael Helmbrecht, tätig an der Universität Bamberg im Fachbereich Soziale Arbeit, hat die Selbsthilfebewegung in Kontext mit dem Schlagwort „Sozialkapital“ gesetzt.

Wie kommen Sie ausgerechnet auf die Verknüpfung „Selbsthilfe und Sozialkapital“?

Diese Verknüpfung könnte für Selbsthilfeaktive eine Zumutung sein! Denn in Selbsthilfegruppen geht es ja schließlich um das solidarische, uneigennützig Handeln von Menschen in einer gesundheitlichen oder sozialen Notlage und gerade nicht um eine wirtschaftliche Wertschöpfung, wie der Kapital-Begriff nahe legt.

Sie müssten uns also zunächst den Begriff „Sozialkapital“ näher erläutern.

„Sozialkapital“ ist eine soziologische Vokabel, die in den letzten Jahren insbesondere durch die Arbeiten des Harvard-Professors Robert Putnam populär wurde. Putnam hat einen rasanten Verfall von sozialen Beziehungen in den Vereinigten Staaten diagnostiziert. Diese Entwicklung macht er unter anderem fest an dem Rückgang der Mitgliedschaften in Vereinen, an der Abnahme nachbarschaftlicher Bindungen und gemeinsamer Aktivitäten im Freundeskreis, an dem geringeren politischen Interesse der US-Amerikaner und an einer zunehmenden Zurückhaltung, sich ehrenamtlich zu engagieren.

Und was bedeutet der Verlust dieser sozialen Netzwerke für die Gesellschaft?

Putnam bezeichnet die Aktivitäten in Gruppen und Vereinen als „Sozialkapital“.

Dieser Konstruktion liegt der simple Gedanke zugrunde, dass soziale Netzwerke und Gruppenmitgliedschaften positive Wirkungen hervorrufen - und dies in zwei Richtungen: Zum einen entfalten sie eine positive Wirkung nach innen, nämlich auf die Gruppenmitglieder selbst; zum anderen aber zeitigen sie auch Effekte auf Politik und Wirtschaft. Die Gruppenmitglieder finden in Gruppen soziale Anerkennung, Freundschaften, Kontakte, die ihnen beispielsweise bei der Arbeitsplatzsuche behilflich sind und vieles mehr. Dichte soziale Netzwerke stärken das Niveau des sozialen Vertrauens in einer Gesellschaft: Dort, wo es viele ehrenamtlich tätige Gruppen und Vereine gibt, herrscht auch ein weitaus

günstigeres Klima für politisches und wirtschaftliches Handeln.

Wie lässt sich dieser Zusammenhang erklären?

Wenn sich die Menschen vertrauen, schließen sie eher Verträge miteinander ab und die Wirtschaft kann sehr viel besser florieren als dort, wo die Einstellung herrscht, dass man einander eigentlich nicht über den Weg trauen kann. Wenn es viele Kontakte zwischen den Menschen gibt, dann ist man sehr viel eher bereit, auch einmal etwas für jemanden anderen zu tun, ohne gleich eine Gegenleistung zu erwarten, zumal man darauf vertrauen kann, irgendwann wieder von jemandem anderen mit einer Hilfeleistung bedacht zu werden. Außerdem ist in Regionen mit dichten sozialen Netzwerken die Verantwortungsbereitschaft für die Angelegenheiten der Anderen höher, so dass z.B. Nachbarn wechselseitig auf ihre Häuser aufpassen und deshalb weniger polizeiliche Kontrolle erforderlich ist oder eine größere wechselseitige soziale Kontrolle Drogenkonsum oder Kriminalität zu verhindern hilft.

Dort, wo interessierte und aktive Bürger anzutreffen sind, die kooperieren, trifft man in gesundheitlicher, wirtschaftlicher, sozialer und politischer Hinsicht auf bessere Verhältnisse.

Was hat das nun mit Selbsthilfegruppen zu tun?

Zweifellos stellen Selbsthilfegruppen dichte soziale Netzwerke dar. Vielfach bestätigt sind die positiven Effekte, die Selbsthilfegruppen zunächst einmal für die Mitglieder haben: Sie wirken der Isolation der von Krankheit Betroffenen und Ausgrenzung Bedrohten entgegen, sie vermitteln neue Krankheitseinsichten und Bewältigungsstrategien, entlasten die Familien der Betroffenen und tragen zur Entwicklung eines „Expertentums in eigener Sache“ bei. Interessant ist nun die Frage: Welche Effekte erzeugen Selbsthilfegruppen auf das politische und ökonomische System? Weil diesbezüglich die wissenschaftliche Forschung noch nicht sehr weit fortgeschritten ist, muss man sich gegenwärtig noch mit Thesen zufrieden geben, die plausibel sind.

Die da wären?

Wenn sich von einer Krankheit oder einem sozialen Leidensprozess Betroffene zusammenfinden, um gemeinsam ihre Situation zu klären bzw. neue Bewältigungsmöglichkeiten zu entwickeln, dann führt dies zur Steigerung der Kompetenz der „Patienten“. Kompetente Patienten indessen nehmen das Gesundheits-

„Dichte soziale Netzwerke stärken das Niveau des sozialen Vertrauens in einer Gesellschaft: Dort, wo es viele ehrenamtlich tätige Gruppen und Vereine gibt, herrscht auch ein weitaus günstigeres Klima für politisches und wirtschaftliches Handeln.“



Miteinander ein gesundes Klima schaffen: Blick in einen Gruppenraum des Regionalzentrums für Selbsthilfegruppen Mittelfranken am Frauentorgraben 69 in Nürnberg.

„Mara“, „Lilo“ und „Elisabeth“: Eines von drei Häuschen – „Elisabeth“ – aus einer Arbeit des Aphasikerzentrums Unterfranken. Unterschiedlich große Öffnungen in den Sprechblasen versinnbildlichen das Ausmaß der sprachlichen Schwierigkeiten.



und Sozialsystem zielgerichteter in Anspruch und sparen darüber Kosten. Deshalb entsteht aus Selbsthilfegruppen ein ökonomischer Vorteil.

Selbsthilfegruppen entwickeln Bewältigungsstrategien, die das professionelle System nicht zur Verfügung stellen kann (z. B. gegenseitige Hilfe im Alltag). Selbsthilfegruppen gleichen damit Leistungsschwächen des professionellen Systems aus, die man – wenn überhaupt – nur mit sehr viel Geld beheben könnte. Mithin helfen Selbsthilfegruppen Geld sparen.

Selbsthilfegruppen sind „Frühwarnsysteme“ für die Entstehung neuer gesundheitlicher und sozialer Probleme. Sie sensibilisieren für das Bestehen von „blinden Flecken“ der Politik und tragen dazu bei, Gesundheits- und Sozialpolitik effektiver gestalten zu können.

Selbsthilfegruppen organisieren die Interessen von Betroffenen und spielen diese Interessen über Betroffenenvertretungen in den politischen Verhandlungsprozess ein. Die Politik kann dadurch zielgenauer auf die Anliegen von Bürgern reagieren. Damit wird Politik demokratischer.

Zusammengefasst – was verdeutlichen diese Thesen?

Selbsthilfegruppen dürfen nicht (nur) als Einrichtungen zur Befriedigung privater Einzelinteressen von Kranken gesehen werden,

sondern als Gruppen, die einen Gemeinnutzen hervorbringen. Natürlich besucht auch kein Laiensänger einen Gesangsverein, um das Vertrauensniveau in einer Gesellschaft zu steigern, sondern er tut es, um dort zu singen. Und selbstverständlich besucht auch kein Erkrankter eine Selbsthilfegruppe, um die Leistungsstärke des Gesundheitssystems zu verbessern. Indessen entstehen daraus unbeabsichtigt kollektive Wirkungen, die den „sozialen Kitt“ einer Gesellschaft mehren und damit zur Mehrung jenes „Sozialkapitals“ beitragen, auf dessen Bestehen Politik und Ökonomie fundamental angewiesen sind.

Interview: Elisabeth Benzing

Mehr dazu: Helmbrecht, Michael (2005): Erosion des Sozialkapitals? Eine kritische Diskussion der Thesen Robert D. Putnams. transcript-Verlag, Reihe Sozialtheorie: Bielefeld.



Schöpfende Hände: Selbsthilfe bedeutet, da ist jemand, der mir die Hand reicht. Ausgehend von dieser Erfahrung haben sich mittelfränkische Selbsthilfegruppen künstlerisch mit dem Thema „Hände“ auseinandergesetzt. Das Halbreliief „Kraft schöpfende Hände“ entstand in der Frauenselbsthilfegruppe „Alkoholfrei leben mit uns“ (s. auch S. 5). Auf S. 10 ist der „zupackende“ Einzelbeitrag von Werner E. zu sehen, auf S. 11 eine „Hand-Reichung“ von Eva-Maria F.

Veröffentlichungen des Regionalzentrums Mittelfranken:

„Selbsthilfeführer Mittelfranken“

(Neuaufgabe): Gesamtüberblick über die mittelfränkischen Selbsthilfegruppen mit detaillierten Selbstdarstellungen, Kontaktadressen, Angaben zu Ort und Zeitpunkt der Treffen und sonstigen Informationen. Darüber hinaus Informationen über die unterschiedlichen Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen und Einblick in konkrete Regeln, nach denen Selbsthilfegruppen arbeiten. In großen örtlichen Buchhandlungen oder direkt beim Regionalzentrum erhältlich, Euro 6,50

„Wege entstehen beim Gehen“

Tipps und Anregungen für die Arbeit in Selbsthilfegruppen. Antworten auf alle Fragen, die bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe auftauchen. Grundinformationen über gruppendynamische Aspekte sowie Lösungsmöglichkeiten bei Schwierigkeiten und Konflikten in der Selbsthilfegruppe. Beim Regionalzentrum erhältlich, Euro 1,50

„Ich spüre plötzlich meine Stärke“

Lebenswege und Erfahrungen von Frauen in Selbsthilfegruppen, mit einer praktischen Anleitung für Gesprächselbsthilfegruppen, Gütersloher Taschenbuch 979.

Das Buch bietet einen Einblick in die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen am Beispiel von „Selbsthilfegruppen Frauen ab 40“. Die von den Frauen beschriebenen Erfahrungen bei der Gruppenarbeit sind auch auf andere Gesprächselbsthilfegruppen übertragbar. Darüber hinaus bietet das Buch hilfreiche Hinweise und Anregungen für die Arbeit in Selbsthilfegruppen, vor allem in der so wichtigen Anfangsphase.

Das Taschenbuch ist ausschließlich erhältlich beim Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V., Euro 6,50

kiss.rätself

In welcher Stadt fand die Ausstellung KUSS statt?

Bitte nehmen Sie vom Lösungswort den letzten Buchstaben

Wie nennt man die Unruhe in den Beinen?

2. Buchstabe

Welche Krankheit löste bei Edeltraud H. Rheuma aus?

Erster und letzter Buchstabe

Wer muss die Selbsthilfe seit 2000 finanziell fördern? Die ...

4. Buchstabe

Was bedeutet KISS?

8., 9., 10. Buchstabe

Es gibt 11.000 Selbsthilfegruppen in ...

letzter Buchstabe

Neue Selbsthilfegruppen begleiten wir auf Wunsch in der Gründungs-...

5. und 2. Buchstabe

Was bedeutet die Abkürzung AA?

6. und 7. Buchstabe

Welcher Harvard-Professor machte den Begriff „Sozialkapital“ populär?

4. Buchstabe

Selbst ist die Frau. Und selbst ist der Mann: Wenn Sie unser Rätsel geknackt haben, dann wissen Sie jetzt mehr zum Thema Selbsthilfe und haben obendrein die Chance, einen unserer schönen Preise zu gewinnen.

1. Preis* Mediterran speisen und genießen im Restaurant „Estragon“ in Nürnberg (Wert 20 Euro)

2. Preis* Frühstück für Zwei im „Estragon“ (Wert 10 Euro)

3. Preis* ein Selbsthilfeführer Mittelfranken

Die Lösung bitte bis 31.3.2007 senden an:

Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V.

Frauentorgraben 69, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 / 234 94 49, Fax 0911 / 234 94 48
info@kiss-magazin.de

Bei mehreren richtigen Einsendungen ermitteln wir den Gewinner oder die Gewinnerin durch das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ob mit oder ohne Rätsel: Wir freuen uns sehr über Ihre Meinung zu »kiss.« Lob und Anregungen sind willkommen. Kritik natürlich auch – dann kümmern eben wir uns um eine Lösung.

Impressum

kiss.magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken
Jahrgang 1 / Heft 1 / Januar 2007

Herausgeber:
Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V.
Frauentorgraben 69, 90443 Nürnberg
Telefon 0911 / 234 94 49, Fax 0911 / 234 94 48

www.kiss-magazin.de
info@kiss-magazin.de

Chefredakteurin: Dagmar Brüggem
Redaktionelle Mitarbeit: Elisabeth Benzing und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Redaktionelle Beratung: Ilse Weiß, www.dreispalter.de

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

Fotos: Gerd Grimm (www.gerd-grimm.de), privat
Titelfoto: Wolfgang Gillitzer
Gestaltung: www.gillitzer.net
Druck: Druckwerk, Nürnberg · Auflage: 6000

kiss.magazin ist kostenlos und erscheint in loser Folge.