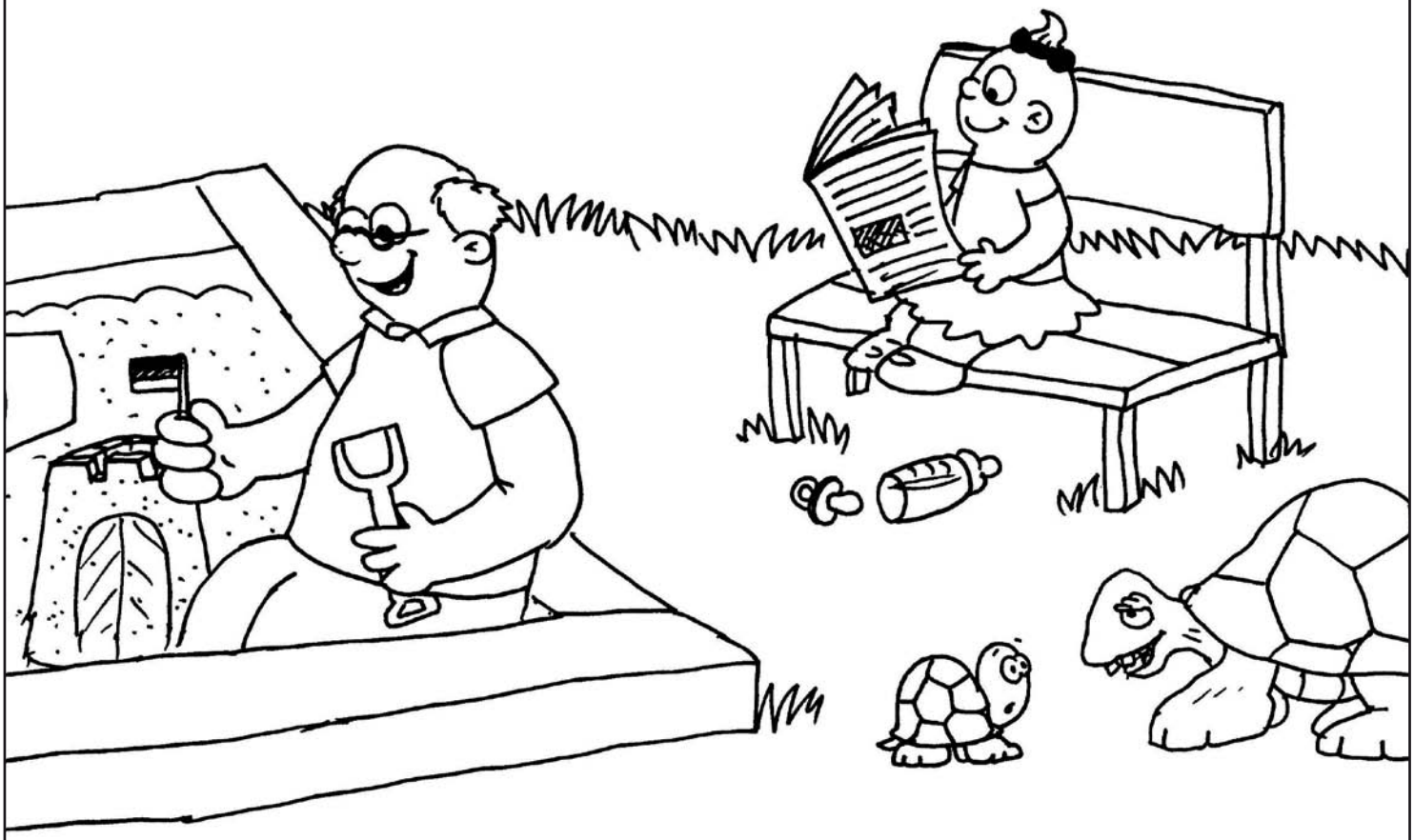
kiss.

magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken

Ausgabe 1/2009 www.kiss-magazin.de

Alt und Jung und Jung und Alt



Liebe Leserin, lieber Leser,

Kiss – Regionalzentrum
für Selbsthilfegruppen
Mittelfranken e.V.
Frauentorgraben 69
90443 Nürnberg
www.selbsthilfegruppen-
mittelfranken.de
Telefon 0911 / 234 94 49
Fax 0911 / 234 94 48

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

Junge und Alte, wie sind sie wirklich?

Ab wann ist man alt? Und hat alt sein überhaupt etwas mit Lebensjahren zu tun?

Ein 50-Jähriger ist in einer Bluthochdruck-Gruppe das Küken, während eine 35-Jährige für die Essstörungsgruppe alt ist.

Selbsthilfegruppen sind altersmäßig so aufgestellt wie viele andere Gruppierungen der Gesellschaft: Es fehlen die Jungen, es gibt es keine Nachfolge. So wie überall, wo es um bürgerschaftliches Engagement geht. Woran liegt das?

„Die“ heutigen Jugendlichen stehen im Ruf, verwöhnt, selbstsüchtig und nicht engagiert zu sein. Schwach sein und Probleme haben ist für sie peinlich. Man kann nicht auf sie bauen. Sie sind so oberflächlich wie ihre Ausdrucksweise. Sie nehmen gerne und geben nichts. Und das was sie bekommen, ist für sie selbstverständlich.

Alte hingegen sind verantwortungsbewusst, engagiert und zuverlässig. Zu ihrer Schwäche und ihren Problemen stehen sie ohne Scham. Alles wissen sie (besser). Sie widmen sich mit ganzem Herzen einer Sache und geben gerne. Gegenleistung erwarten sie nicht.

So denken viele der Älteren und befinden sich in erlauchter Gesellschaft: Schon Sokrates soll gesagt haben: „Die Jugend liebt heute den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt mehr vor älteren Leuten und diskutiert, wo sie arbeiten sollte“.

Aber wie kann das sein? Ist es vielleicht so wie Tucholsky es sieht? „Alte haben gewöhnlich vergessen, daß sie jung gewesen sind, oder sie vergessen, daß sie alt sind, und Junge begreifen nie, daß sie alt werden können“.

Wir haben geforscht, gelauscht, gedacht, gestritten, gedichtet und gezeichnet. Folgen Sie unserer altersmäßig äußerst gemischten Redaktionsgruppe auf ihrer Erkundungstour. Entdecken Sie, was den Menschen zwischen zwölf und 74 zum Thema eingefallen ist. Viel Freude dabei!

Dagmar Brüggen, Redaktion kiss.magazin

Foto: Anne Schamberger

Das Team der Kiss – Kontakt- und Informationsstelle des Regionalzentrums:
hinten, von li.: Beate Oberle, Ingeborg Ehrlich, Dagmar Brüggen
vorne, von li.: Traudl Müller, Elisabeth Benzing, Gabriele Schäper

Bürozeiten:

Montag und Mittwoch:
10 bis 13 und 14 bis 17 Uhr
Donnerstag:
10 Uhr bis 12.30 Uhr

telefonische Abendsprechstunde:
Mittwoch: 17 bis 19 Uhr

Nachruf
Klaus Krause

Immer wenn ich meine Brieftasche aufmache und meinen Organspendeausweis sehe, denke ich an Klaus Krause. Es ging mir jahrelang wie vielen Menschen, die an Organspende denken: Das müsste man machen und schieben es wieder auf die Seite. An Tod denkt man nicht gern – und was dann weiter ist. Ein Leben nach dem Tod vielleicht, aber dann wird man erst mal für eine Organspende zerstückelt, oder so ähnlich.

Ich lernte Klaus Krause bei Kiss kennen und er hat mich so überzeugt, dass ich ganz schnell die Karte ausfüllte.

Ich werde immer an ihn denken, besonders wenn mein Blick auf den Ausweis fällt.

Eva F, Redaktion Kiss.magazin

Foto: Bernd Reitberger

Die Sehnsucht nach dem Wunderbaren

Jugend ist nicht ein Lebensabschnitt, sie ist ein Geisteszustand.
Sie ist Schwung des Willens, Regsamkeit der Phantasie.
Stärke der Gefühle, Sieg des Mutes über die Feigheit.
Triumph der Abenteuerlust über die Trägheit.

Niemand wird alt, weil er seine Anzahl Jahre hinter sich gebracht hat.
Man wird alt, wenn man seinen Idealen Lebewohl sagt.
Mit den Jahren verrunzelt die Haut –
mit dem Verzicht auf Begeisterung aber runzelt die Seele..

Sorgen, Zweifel, Mangel an Selbstvertrauen,
Angst, Hoffnungslosigkeit,
das sind die langen, langen Jahre, die das Haupt zur Erde ziehen
und den aufrechten Geist in den Staub bringen.

Ob siebzig oder siebzehn,
Im Herzen eines jeden Menschen wohnt die Sehnsucht
nach dem Wunderbaren.

Du bist so jung wie Deine Zweifel. So jung wie Deine Zuversicht,
so alt wie Deine Zweifel, so jung wie Deine Hoffnung.
Solange die Botschaft der Schönheit, Freude, Kühnheit,
Macht und Größe der Erde, des Menschen und des Unendlichen
Dein Herz erreichen, solange bist Du jung.

Erst wenn die Flügel nach unten hängen
und das Innere Deines Herzens
vom Schnee des Pessimismus und dem Eis des Zynismus
bedeckt sind, dann erst bist Du wahrhaft alt geworden.

Albert Schweitzer (1875-1965)

im Verlag C.H. Beck

Ist Selbsthilfe nicht attraktiv (genug) für Junge?

Integration jüngerer Interessenten – Chance und Herausforderung für die Selbsthilfe

Die Klagen vieler Selbsthilfegruppen ähneln sich: „Unsere Gruppe ist überaltert. Wir haben zu wenig neue und so gut wie keine jüngeren Mitglieder. Immer weniger sind bereit, Verantwortung für die Gruppenarbeit zu übernehmen. Der anstehende Generationswechsel gefährdet die Existenz unserer Gruppe."

Das Projekt „Brücken bauen" der großen Sucht-Selbsthilfeverbände hat sich eingehend mit der Integration von „Jungen" in die Selbsthilfe befasst und stellte fest, dass die Verbände und Selbsthilfegruppen „umdenken" müssen, um attraktiv(er) für junge Menschen zu sein.

Illustration: Tina Kopp

Im Projektbericht werden u. a. kritisch angesprochen:
- die hierarchischen Gruppenstrukturen,
- die (zu) große Bedeutung der Leitungsperson,
- das starre Miteinander in den Gruppen,
- die „Komm-Struktur" der Gruppen.

Zu oft wird vernachlässigt, dass gerade jüngere Menschen in der Anfangsphase ihres Selbsthilfe-Engagements mehr Begleitung benötigen und wünschen. Die unterschiedlichen „Konsummuster" der Generationen und der Wunsch vieler jüngerer Menschen, nach zeitlich begrenzter Teilnahme an der Selbsthilfegruppe, bleiben vielfach unberücksichtigt.

Bei der Diskussion zur Integration Jüngerer in die Selbsthilfe müssen aber noch weitere Aspekte Beachtung finden:

Der allgemeine demografische Wandel: die Gesellschaft wird insgesamt älter.

Viele Probleme (insbesondere chronische Erkrankungen) treten gehäuft erst mit zunehmendem Alter auf.

Welche „Jungen" sollen angesprochen werden? Nicht nur die 20-Jährigen fehlen in der Selbsthilfe, auch die 30- / 40-jährigen sind unterrepräsentiert!

Häufig spiegeln die Schwierigkeiten bei der Integration junger Interessenten andere, nicht selten verdrängte Probleme und Konflikte der Selbsthilfegruppen wider. Nach meinen Erfahrungen gelingt der Einbezug neuer, jüngerer Mitglieder und der Generationswechsel in einer Selbsthilfegruppe dann am besten, wenn die Gruppe bereit ist, die Aspekte, die sich hinter diesen Themen verbergen, offen und ehrlich anzuschauen und Konsequenzen daraus zu ziehen. So kann die Krise zur Herausforderung und Chance werden.

Starre Strukturen schrecken ab

Selbsthilfegruppen und insbesondere Selbsthilfe-Organisationen stehen in zunehmender Konkurrenz zu anderen Akteuren auf dem Gebiet der Informationsbeschaffung und -vermittlung. Hier ist mit wachsender Bedeutung das Internet mit seinen vielfältigen Möglichkeiten zu nennen. Immer mehr Gruppen nehmen diese Konkurrenz wahr und wollen „gegenhalten". Dafür erhöhen sie ihren Output, ihren Service für Mitglieder und Außenstehende. Selbsthilfegruppen werden nicht selten zu (kostenfreien) Auskunfteien. So finden sich immer häufiger in ihren Selbstdarstellungen Ankündigungen wie „wir bieten an" und „wir leisten", gefolgt von einer langen Angebotsliste. Diese Haltung als Dienstleister fördert jedoch die Konsumhaltung der an Selbsthilfe Interessierten und behindert eine nachhaltige Bindung der Interessenten an die Gruppen.

Die Leitungsrolle der Sprecher / Leiter wird durch ein solches Vorgehen zumeist ausgebaut und verfestigt. Sie geraten immer mehr unter Druck, den Anforderungen der Gruppenmitglieder, der neu an der Gruppe interessierten Betroffenen, der Außenstehenden (nicht selten Profis) und insbesondere ihren eigenen gerecht zu werden. Mit der zunehmenden Bedeutung der Gruppenleiter nimmt auch deren Belastung zu. Dies bleibt nicht ohne Folgen für die Bewältigung anstehender Generationswechsel. Mit Blick auf die hohe (zeitliche wie emotionale) Belastung und Verantwortung der LeiterInnen werden Gruppenmitglieder abgeschreckt, die eventuell bereit wären, mehr Verantwortung zu übernehmen.

Hier kann ein Blick auf das helfen, was die Selbsthilfe ausmacht, was das Originäre dieses Hilfeansatzes ist. Die spezifische Qualität der Selbsthilfe ist vorrangig begründet in dem zentralen Merkmal der Selbsthilfe in Gruppen: die gemeinsame, „am eigenen Leibe" erfahrene Betroffenheit von einem gleichen oder ähnlichen Problem bzw. Anliegen. Diese eigene Betroffenheit gibt den Einzelnen die Kraft und Energie, in der Gruppe sich weiter zu entwickeln und dabei auch noch anderen, ebenfalls Betroffenen, zu helfen und sie auf ihrem Weg zu unterstützen.

Hinsichtlich der Einbeziehung neuer, jüngerer Mitglieder sind aus meiner Sicht folgende Aspekte zu beachten:

Die Ausrichtung, die die Selbsthilfegruppe zunehmend in der Rolle eines Dienstleisters sieht, drängt das Originäre und damit das letztlich „Anziehende" einer Selbsthilfegruppe zurück. Die Kraft der Gruppe, die heilsame Gemeinschaft wird immer weniger konkret am eigenen Leib erfahrbar. Hier kann eine gemeinsame Neu-Bestimmung der Zielsetzung und des Selbstverständnisses der Selbsthilfegruppe wichtige Voraussetzungen für einen gelungenen Generationswechsel schaffen.

Das Miteinander in der Gruppe (Rolle und Legitimation der Leitung, Beteiligungsmöglichkeiten der Mitglieder, Umgang mit neuen Interessenten) hat wesentliche Auswirkungen auf die Attraktivität der Gruppe. Starre Leitungs- und Beteiligungsstrukturen in Selbsthilfegruppen schrecken (nicht nur) viele jüngere Menschen ab. Das Miteinander in der Gruppe stellt die Weichen,
- ob neue – insbesondere jüngere – Interessenten nachhaltig angesprochen und integriert werden können,
- ob es ein Gruppenleben gibt, welches von mehreren Personen gestaltet wird,
- ob die Gruppenmitglieder sich so einbringen können, dass sie bereit sind, Mitverantwortung zu übernehmen,
- ob der Wunsch von jüngeren Menschen, sich zeitlich begrenzt einzubringen, konstruktiv in die Gruppenarbeit integriert werden kann,
- ob Menschen aus unterschiedlichen Generationen von einander profitieren und sich gegenseitig stützen können.

Bundesweit ist noch immer ein wachsendes Interesse an Selbsthilfegruppen festzustellen. Dies trifft ganz besonders für den Bereich psychische und psychosomatische Erkrankungen zu. Das aber sind Themen und Anliegen, von denen überdurchschnittlich häufig jüngere Menschen betroffen sind. Gerade den hier an Selbsthilfe interessierten Menschen fehlen jedoch oft – das ist nicht selten Ausdruck und Folge ihrer spezifischen Betroffenheit – die kommunikativen Fähigkeiten, um die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe für sich (und andere) konstruktiv zu gestalten. Für diese jüngeren Menschen muss daher verstärkt über besondere Formen der Hinführung zur Selbsthilfe(gruppe) nachgedacht werden. (Paten- und Mentorenmodelle, „Projekt In-Gang-Setzer" etc.)

„Neue" müssen auch gewollt werden

Die Integration jüngerer Mitglieder und ein gewünschter Generationswechsel kann demnach am ehesten gelingen, wenn die Gruppe bereit ist, Selbstverständnis und Zielsetzungen zu reflektieren sowie die Gruppenstrukturen zu hinterfragen und – wo erforderlich – zu verändern. Konkret ist z. B. zu prüfen, wie die Gruppe überhaupt „Neue" aufnimmt, wie sie diese anwirbt, begrüßt, begleitet, unterstützt. Ob die Gruppe bereit ist, die Ideen und Anregungen der Neuen zu schätzen oder sie mit Hinweis auf jahrelange Gewohnheiten zur Seite schiebt (und damit Interessenten „vor die Tür setzt"). Gerade das Internet hat für die jüngere Generation besondere Bedeutung und wird intensiv genutzt. Selbsthilfegruppen sollten sich hier nicht auf einen Wettlauf einlassen, sondern sich auf ihr „Kerngeschäft" konzentrieren. D.h. dort, wo sie stark sind ihre Stärken noch ausbauen – das, was nur der persönliche Kontakt mit gleichermaßen Betroffenen ausmacht, erlebbar und wirksam machen: Die Kraft der Gruppe und die helfende, heilende Wirkung der Gemeinschaft.

„Erdachtes wird zu denken geben, doch nur Erlebtes wird beleben." (P. Heyse)

Andreas Greiwe

Kontakt zum Autor:

Andreas Greiwe
Fachberater Selbsthilfe/-Kontaktstellen;
Fortbildner und Konfliktberater

Der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW
Friedrichstr. 1-2, 48282 Emsdetten

Telefon: 0 25 72 – 95 35 66
Email: andreas.greiwe@paritaet-nrw.org

Selbsthilfegruppen für junge Menschen in Mittelfranken

Junge Menschen mit Depressionen
Nürnberg

Jugendliche Diabetiker
Röthenbach

Junge Menschen mit Epilepsie
Nürnberg

Alateen – jugendliche Angehörige von Alkoholkranken
Ansbach, Fürth, Schwabach, Nürnberg

Junge Aphasiker
Nürnberg/Erlangen/Fürth

Junge Drogenabhängige
Nürnberg

Junge ILCO-Berufstätige
Erlangen

Junge Menschen mit Schädel-Hirn-Verletzungen
Gunzenhausen

Junge Menschen mit Krebs
Rothenburg

Junge Menschen mit Augenprothesen oder Glaukom
Röthenbach

Junge Menschen mit Sozialer Phobie
Nürnberg

Erwachsene mit ADHS Nürnberg

„Eine Selbsthilfegruppe müsste ohne Erwachsene sein“

Wie kann Kiss erfahren, was junge Menschen von Selbsthilfe erwarten? Ganz einfach, indem wir sie fragen. Fünf Schülerinnen und Schüler sagen, wo sie sich Hilfe holen, wenn ihre Probleme riesengroß werden.

„Selbsthilfegruppe – nee, da würde ich, glaube ich, keine Hilfe suchen.“ S. schaut eher etwas fragend in die Runde, denn sie ist sich gar nicht so sicher, was eine Selbsthilfegruppe eigentlich ist.

Eine Gruppe von fünf Schülern und Schülerinnen und ein Lehrer des Martin-Behaim-Gymnasiums haben sich bereit erklärt, mit uns darüber zu reden, wo sie sich Hilfe suchen, wenn sie Probleme haben. Sie engagieren sich alle in der Präventionsgruppe der Schule, die Schüler sind zwischen 14 und 16 Jahre alt.

Zunächst sind wir – Helmut H. und ich vom Kiss-Redaktionsteam – natürlich neugierig, was das ist, die Präventions-Gruppe. „Wir gehen in die 6. Klassen und zeigen ein Video über die Risiken des Rauchens. Danach reden wir mit ihnen darüber und beantworten Fragen.“ Es sei „wichtig, dass die Personen in dem Video authentisch sind und dass ihr Verhalten der jetzigen Zeit entspricht, sonst finden ihn die Schüler doof und hören gar nicht richtig zu“. Sie sind sicher, dass Videos für die Präventionsarbeit geeignet sind. „Da haben wir etwas, um darüber zu reden.“

kiss: „Und wo wendet Ihr euch hin, wenn Ihr selbst ein Problem habt?“
„Immer erst an Freunde oder Freundinnen, dann an unsere Eltern.“

„Ich versuche, mein Problem alleine zu lösen.“

„In der Schule reden wir vielleicht mit einem Lehrer, zu dem wir Vertrauen haben.“

„Zu Beratungsstellen gehen wir nicht – da wissen wir gar nicht, welche es gibt.“

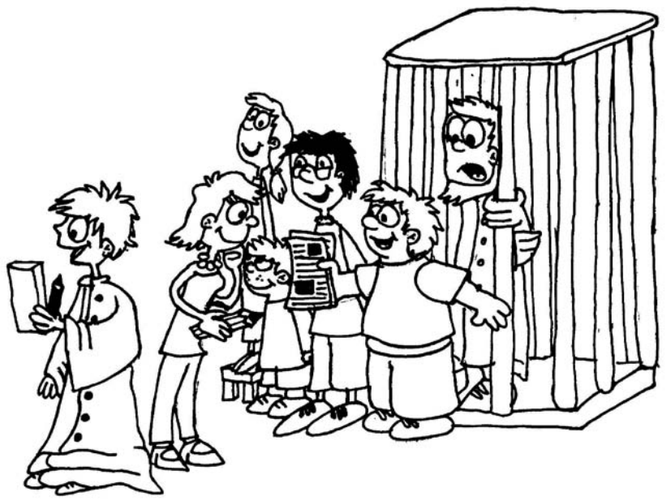


Illustration: Tina Kopp

„Und übers Internet...?“
„Das Internet benutzen wir für Hilfsangebote eigentlich nicht, bei den Foren weiß ich ja nie, ob die seriös sind.“

„Warum würdet Ihr euch keine Selbsthilfegruppe für eure Probleme suchen?“
„Einige von uns wissen vielleicht gar nicht, dass sie wirklich Hilfe brauchen, dass sie z.B. schon ein Alkoholproblem haben. Sie haben ja keine Erfahrung damit. Gerade bei Sucht muss ich auch die Einsicht haben, dass ich süchtig bin.“
„Ich stelle mir vor, dass mich eine Selbsthilfegruppe total runterzieht. Wenn ich sowieso schon traurig bin, z.B. wegen Liebeskummer, dann will ich nicht mit anderen darüber reden und deren Kummer hören. Dann will ich Ablenkung, will mit meinen Freundinnen etwas Lustiges unternehmen.“

„Jungs suchen sich nicht gleich Hilfe, die wollen das alleine lösen. Mädchen tauschen sich da eher aus oder suchen sich Unterstützung.“

„Wie müsste denn die Selbsthilfegruppe aussehen, die ihr besuchen würdet?“
„Wenn wir in eine Selbsthilfegruppe gehen würden, dann aber bestimmt nur, wenn keine Erwachsenen dabei sind! Wir wollen unsere eigenen Dinge besprechen und nicht von Erwachsenen irgendetwas vorgesetzt bekommen.“

„Eine Selbsthilfegruppe müsste komplett anonym sein und das geht doch nicht, weil sie mich ja sehen, wenn ich mit den Leuten zusammensitze. Das ist eben auch das große Problem an unserer Schule. Alle kennen sich doch gegenseitig und wenn ich Schwierigkeiten habe, z.B. mit Alkohol, und es jemandem erzähle, dann wissen es bald alle. Da kann nichts anonym laufen. Deshalb wollen wir eine Homepage einrichten, wo die Schüler ganz anonym anfragen können, wenn sie Probleme haben. Keiner sieht sie, keiner hört sie, sie können sich sogar einen anderen Namen zulegen. Wir glauben, dass Schüler eher so eine Homepage nutzen als ein Forum oder einen Chatroom.“

Beeindruckt von dem Engagement der Schüler und Schülerinnen bedanken wir uns für ihre Offenheit. Der Dialog zwischen den Generationen im Selbsthilfebereich braucht noch viel Zeit und viel Bereitschaft zum Zuhören und Verstehen. Dies war ein Schritt in diese Richtung.

Elisabeth B. und Helmut H.,
Redaktion kiss.magazin

Alles ist im Lot

Warum es in meiner Selbsthilfegruppe für Darmerkrankungen kein Thema ist, wie alt jemand ist

Ich bin 40 Jahre alt und seit 22 Jahren Mitglied in der Selbsthilfegruppe MCT 87, einer Gruppe für Darmerkrankungen (Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa). Seit 2008 leite ich diese Gruppe selbst.

Das Thema „alte und junge“ Mitglieder war und ist in unserer Gruppe nie ein Thema gewesen. Mit den Jahren bin auch ich älter, aber nicht alt geworden. Eigentlich ist man doch immer so alt wie man sich fühlt. Es hat sich nur etwas verändert und ich habe mich im Fluss des Lebens weiter entwickelt. Ich bin erfahrener, reifer, geduldiger, ruhiger geworden und vielleicht habe ich auch ein paar süße Fältchen bekommen.

Aber finden nicht in jeder Sekunde um uns herum sowie bei uns Veränderungen statt? Das Älterwerden ist ein langsamer Prozess des Lebens und doch denken viele in Jahresschritten.

Das Wort „alt“ hört sich für viele Menschen bedrohlich an. Oftmals wird alt mit körperlichen Gebrechen, Demenz und andere Krankheiten oder sogar mit dem Tod verbunden. Dies sind die Gedankenmuster von Menschen, die oberflächlich am Leben vorbeischauen. Denn nur wer wirklich hinschaut wird sehen, was geschieht.

Krankheiten und andere Schicksalsschläge machen nicht vor dem Alter, der Jugend oder der Kindheit Stopp. Menschen verlassen uns nicht zu einer bestimmten Zeit. Die Probleme zu Jung und Alt machen wir uns selbst, denn eigentlich ist doch alles im Lot. Wir kommen und gehen von der Erde, ob wir alt sind oder jung.

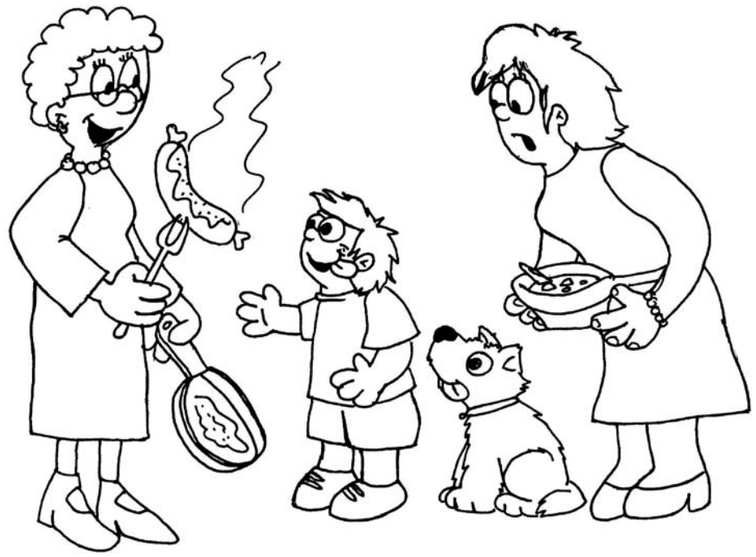


Illustration: Tina Kopp

Eine altbewährte Backkunst zeigen

Da sich meine Sichtweise mit der Zeit verändert hat, habe ich viele Wörter aus meinem Wortschatz gestrichen und durch andere Wörter ersetzt. Um durch eine andere Haltung den Menschen in meiner Gruppe entgegen zu kommen. Indem wir unsere Mitmenschen so wie sie sind akzeptieren und nicht auf Alt und Jung reduzieren, werden wir sie unbewusst anders sehen und behandeln. Vorurteile verschwinden und das Leben, besonders in einer Gruppe, wird sehr viel einfacher. In meinem Team ist jeder, der Hilfe aufgrund seiner Darmerkrankung benötigt, herzlich willkommen. Wichtig ist die Not, in der wir sind und nicht irgendein normaler Prozess des Lebens wie das Altern.

Gestern habe ich in meiner Gruppe Aufgaben verteilt. Eine ältere Dame zeigte sehr viel Freude an unserem Sommerfest, um ihre altbewährte Backkunst zu präsentieren. Ich konnte spüren, sie fühlte sich gebraucht und von Herzen jung. Die Augen blitzten und ein jugendliches Lächeln huschte über ein reifes, glückliches Gesicht. Die inneren Werte sind es, die uns jung bleiben lassen. Somit profitieren wir voneinander und Alt und Jung ergänzen sich in der Gruppe.

Wir sollten versuchen, die jeweilige Andersartigkeit nicht als Defizit zu empfinden. Alte und Junge sind Teile derselben Gesellschaft, haben dieselben Rechte und tragen Verantwortung füreinander.

Ich glaube, ein Rezept, wie Alt und Jung miteinander auskommen könnten, gibt es nicht. Wir Menschen sind alle verschieden und gehen deshalb mit dem Alter immer wieder anders um. Auch die Erziehung prägt uns. Hinzu kommen eigene Erfahrungen. In vielen anderen Ländern, z.B. in der Türkei, hat man viel mehr Respekt vor den älteren Generationen. Aufgrund der Erkenntnis, wie viele Faktoren zu verschiedenen Haltungen und Anschauungen führen, sollten wir versuchen, in der Gruppe einen harmonischen Mittelweg zu finden. Besonders wichtig ist das Verständnis für die Andersartigkeit von Alt und Jung. In der Folge steigt die Toleranz in einer Gruppe und dem Miteinander steht nichts mehr im Wege.

Blanca K.

Die inneren Werte sind es, die uns jung bleiben lassen. Somit profitieren wir voneinander und Alt und Jung ergänzen sich in der Gruppe.

Jung sucht Jung sucht Jung

Foto: Bernd Reitberger

Beate und Dominik reisen zum Nakos Workshop (Nakos = Nationale Kontaktstelle Selbsthilfe) in Berlin. Thema: „Junge Menschen in der Selbsthilfe – Junge Menschen in die Selbsthilfe“

In aller Frühe geht's los: Zwei „Landeier“ machen sich auf den Weg in die große Stadt Berlin: ein junger Selbsthilfeaktiver und eine nicht mehr ganz junge Kiss-Mitarbeiterin.

Zwei Tage lang tauschen sich in den Räumen der SEKIS Berlin (SEKIS = Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle), direkt am Kudamm, 30 Selbsthilfeaktive bzw. Mitarbeiter von Kontaktstellen darüber aus, welche Erfahrungen sie mit jungen Menschen in der Selbsthilfe machen, nicht machen oder gerne machen würden.

Zwei große Fragen kristallisieren sich heraus:
- Ist Selbsthilfe überhaupt gefragt bei jungen Menschen und für sie attraktiv?
- Was tun bei „Überalterung“ der Gruppen?

Die Anwesenden erzählen von ihren sehr verschiedenen Erfahrungen. Es wird viel diskutiert, wobei immer wieder das Internet zum Thema wird. Muss die „klassische“ Selbsthilfe attraktiver werden, stärker in die neuen Medien einsteigen, ihr Image „aufpeppen“?

Oder sollte die Selbsthilfe mit Althergebrachtem auch ihre besonderen Werte bewahren?

Immer neue technische Möglichkeiten in Konkurrenz mit echten Begegnungen von Mensch zu Mensch?

Als „junge Menschen“ wird die Altersgruppe von ca. 18 bis 29 Jahre definiert. Leider liegen die meisten der Anwesenden über diesem Altersdurchschnitt.

Umso beeindruckender ist ein Vortrag der drei jungen Vertreterinnen des „AK 4“ vom „Kindernetzwerk e.V.“ (www.kinderstiftung.de). Diese drei jungen Frauen berichten von ihrer Tätigkeit in einer Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit chronischen Krankheiten. Diese Gruppe ist der lebende Beweis dafür, dass es sehr wohl sehr aktive junge Menschen im Bereich der Selbsthilfearbeit gibt. „Bei uns steht die Krankheit nicht im Vordergrund, sondern sie ist gemeinsamer Hintergrund“.

Birgit Sowade von der Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Berlin Mitte betont, dass ein junges Umfeld auch junge Menschen in die Selbsthilfe bringt. Die Kontaktstelle am Prenzlauer Berg in Berlin zum Beispiel ist voll mit Selbsthilfegruppen junger Menschen.

„Junge Leute ziehen junge Leute an“. So fassen einige Teilnehmer ihre Erfahrungen zusammen. Sie schildern ihre sehr guten Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen speziell und ausschließlich für eine bestimmte, junge Altersgruppe.

Ein guter Denkanstoß ist auch die Anregung, an eher „Jungen Orten“ Werbung für die Selbsthilfe bzw. bestimmte Gruppen zu machen, an denen man im Alltag viele junge Menschen erreichen kann: Alternative Stadtzeitungen, Treffs, Kneipen Cafés.

Unser Fazit: „Ob Jung oder Alt – Selbsthilfe ist für alle da!“

Dominik Sch., Redaktion kiss.magazin

Neuer Anlauf zur Gruppen-Bildung

Der Brief auf dieser Seite war der letzte Aufruf von Peter, seine Gruppe für junge Depressive am Leben zu erhalten. Es hat nicht geklappt.

Dabei gibt es die Gruppe selbst bereits seit einigen Jahren. Erst lief sie sehr schleppend, dann für ca. zwei Jahre recht gut. Seit einiger Zeit kommen immer wieder neue Interessenten, die aber schon nach wenigen Besuchen wegbleiben, ohne zu sagen warum. Das ist für alle, die regelmäßig kommen, anstrengend, weil sie immer wieder von vorne beginnen müssen und ständige Unruhe herrscht. So verlieren auch sie die Geduld und bleiben ebenfalls fern.

Andererseits ist die Gruppe eine, die sehr stark nachgefragt wird. Es scheint einen großen Bedarf zu geben. Vielleicht finden die jungen Leute aber in der Gruppe nicht das, was sie suchen und erhoffen? Vielleicht mögen sie sich nicht einmal pro Woche mit sich selbst auseinandersetzen? Vielleicht liegen die Gründe für das Kommen und Gehen ganz woanders?

Im Herbst soll es einen Neustart geben, die verbliebenen Mitglieder arbeiten an einem Faltblatt. Wer an einer aktiven Teilnahme interessiert sind, möge sich gerne bei Kiss melden.

Liebe Interessenten,

die Selbsthilfegruppe junge Depressive ist seit vielen Jahren aktiv für Menschen da, die an Depressionen leiden. Leider ist es so, dass seit einigen Monaten die Teilnehmerzahl so gering ist, dass es sich nicht mehr lohnt, weiterhin das Angebot aufrechtzuerhalten.

Deshalb meine E-Mail an die Interessenten, die bereits einmal in der Gruppe waren: Wenn ihr ernsthaft Interesse habt, dass es eine Selbsthilfegruppe gibt, dann bringt euch ein. Kommt vorbei und gestaltet aktiv die Gruppe mit. Ich finde es bedauerlich, wenn ein Angebot deshalb verschwindet, weil es keine aktiven Mitglieder mehr gibt. Es gibt viele Menschen im Raum Nürnberg, die an Depressionen leiden. Und es tut wirklich gut zu wissen, dass es auch andere Menschen gibt, die von dieser Krankheit betroffen sind.

Eine Gruppe kann aber nur bestehen, wenn sich genügend Teilnehmer finden, die verbindlich an den Terminen erscheinen und sich einbringen in die Gruppe. Es soll niemand gezwungen werden, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen, andererseits kann nur erfolgreich gearbeitet werden, wenn jeder Teilnehmer sich aktiv einbringt.

Wenn ihr also daran interessiert seid, dass die Gruppe weiterhin besteht, dann bitte ich euch, am 11.05.09 um 17:30 Uhr, Frauentorgraben 69 zu erscheinen und mit Vorschlägen und aktiver Teilnahme vorbeizuschauen.

Es grüßt euch
Peter

„Hey, Alter!“

Im Bus ist ein Platz für Kompromisse frei

An einem Freitagmittag. Regenwetter. Viele Menschen, junge und alte, stehen an der Bushaltestelle. Die allgemeine Stimmung entspricht dem Wetter. Endlich kommt der Bus, mit Verspätung. Er ist fast voll besetzt, natürlich überwiegend mit Jugendlichen, mit Schülern. Das heißt: Sitzplätze von den Jugendlichen besetzt, Stehplätze für die Erwachsenen.

Die Senioren schauen sich suchend nach freien Sitzplätzen um. Die Jungen schauen gelangweilt aus den Fenstern.

Plötzlich winkt mich, 74 Jahre alt, ein Junge von etwa neun, zehn Jahren zu sich und ruft ganz laut: „Hey, Alter, willst dich herhocken?“

Betretenes Schweigen! Dann eine ältere Dame: „Dem gehört doch glatt eine aufs Maul!“ Ein knapp 50-jähriger Herr, gut gekleidet, pflichtet ihr lautstark bei: „Ja, ja, Sie haben Recht. Die Jungen haben heutzutage keinen Respekt vor uns. In meiner Jugend hätte ich so etwas nicht gewagt zu sagen.“

Weitere entsprechende Kommentare gegen den Jungen folgen. Einige Kinder lachen belustigt.

Ich, als Angesprochener bzw. Angerufener, weiß einen Moment lang nicht, wie ich mich verhalten soll. Für die Mehrheit der Alten oder für den einen Jungen? Wegen der bissigen Meckereien bekomme ich einen dicken Hals und ergreife für den frustrierten Buben Partei. „Danke schön, junger Hupfer,“ erwidere ich mit gespielter Freundlichkeit und vernehmlich für alle. Ich nehme das Angebot zum Hinsetzen mit einem spöttischen Blick in die verdutzten Gesichter ringsum an. Wir beide rücken auf einem Platz zusammen.

Ein junger Mensch ist auf seine Art zu einem alten Menschen freundlich und höflich.

Wir unterhalten uns angeregt über die sch.... Schule, die doofen Lehrer und die blöden Hausaufgaben. Meinem dezenten Hinweis auf die besondere Art seiner Ansichten und seines Benehmens begegnet er mit wenig Verständnis. Er erzählt mir dann ganz frei, dass er aus Angst jetzt nicht nach Hause will. Seine Schilderung der Gründe dafür ist für mich so schockierend, dass ich sie nicht wiedergeben möchte.

Ich, als Angesprochener bzw. Angerufener, weiß einen Moment lang nicht, wie ich mich verhalten soll. Für die Mehrheit der Alten oder für den einen Jungen?

Foto: Bernd Reitberger

Jung und Alt begegneten sich auf unterschiedlichen Ebenen verständnisvoll und fast freundschaftlich. Ich fuhr zwei Stationen weiter als beabsichtigt. Beim Aussteigen verabschiedeten wir uns mit einem Händeabklatsch. „Hey, Alter, mach‘s gut – Servus!“ Der Junge winkte mir lange nach.

Ich war danach noch mehrmals an der Haltestelle, jeweils zu ähnlicher Zeit. Meinen jungen „neuen Bekannten“ habe ich nicht mehr getroffen. Leider.

Hans Sch., Redaktion kiss.magazin

Meine Hilfe? Die Selbsthilfe!!!

Schon mit 23 Jahren waren die Erfahrungen der reiferen Mitglieder der AA von unschätzbarem Wert

Ich war 23 Jahre jung, als ich zur Selbsthilfegruppe der AA kam und ich fühlte mich ab dem ersten Treffen als willkommener Gast aufgenommen. Schnell stellte sich heraus, dass der Altersunterschied zu den anderen Gruppenmitgliedern, die zwischen 40 und 70 Jahre alt waren, bei unserem gemeinsamen Problem keine wesentliche Rolle spielte.

Durch die offene Aufnahme fiel es mir sehr leicht, von mir zu erzählen. Somit teilten wir durch viele Jahre hinweg Erfahrung, Kraft und Hoffnung. Vor allem die Erfahrungen der älteren und reiferen Gruppenmitglieder machte ich mir zunutze. Sie waren für mich von unschätzbarem Wert. Sie ließen mich erkennen, dass ich kein willenschwacher, schlechter Mensch war, sondern dass ich krank war – wie z.B. ein Diabetiker. Diese Akzeptanz half mir mit mir Frieden zu schließen.

Irgendwann wünschte ich mir dann eine Gruppe mit jüngeren Teilnehmer / innen und spielte mit dem Gedanken, ausschließlich eine Gruppe für junge Erwachsene zu gründen. Aber nach reiflicher Überlegung nahm ich von diesen Plänen Abstand, da ich die Befürchtung hatte, dass die Ernsthaftigkeit und Erfahrung der Älteren fehlen würde.

Heute bin ich nach wie vor der Meinung, dass eine gesunde Mischung von Jungen und „Alten“ unverzichtbar bei dieser Art von Problemen ist.

Außerdem erkannte ich, dass Selbsthilfegruppen die richtige Ergänzung zum Gesundheitssystem darstellen, so dass es mir heute sehr leicht fällt, Hilfe anzunehmen und andere Selbsthilfegruppen auszuprobieren. Der Besuch von Selbsthilfegruppen ist für mich so selbstverständlich geworden, wie für andere z.B. der Besuch eines Kinos.

Ich bin jetzt 29 Jahre alt. Mein Motto: Da muss man bis zum Äußersten greifen und darüber reden. :-)

Dominik Sch.,
Redaktion kiss.magazin

Illustration: Tina Kopp

Als ich klein war...

Eine sehr persönliche Erinnerung an „damals“ – und was birgt das Leben heute?

Drei Nachmittage lang haben sich kiss-Redaktionsmitglieder in der „Schreibwerkstatt“ getroffen, haben Gedichte und Geschichten formuliert, Schreib- und Gedankenspiele zu Papier gebracht. Auch zu „Jung und Alt“. Eine kleine Auswahl aus vielen gelungenen Beiträgen:

✪ Als ich klein war, da war Krieg und ich kam auf einen Bauernhof zum Schutz vor Bomben. Da hatte ich einen weißen Hasen sehr gerne, aber eines Tages war er nicht mehr da, verschwunden. Später hat mir meine Mutter schonend beigebracht, was aus ihm wurde, es tut nicht mehr so weh, dass ich ihn auch verspeist haben könnte. Wünsche wurden groß. Nun bin ich groß, bin durch viele glückliche Jahre gereist. Bin so alt geworden, als Kind konnte ich mir nicht vorstellen, das Jahr 2000 zu erleben.

Helmut

✪ Ich war ein vorlautes Kind und auch teilweise frech. Meine Eltern mussten mich oft strafen. Andererseits habe ich alten Damen die Taschen heimgetragen, weil ich helfen wollte. Meine Eltern wussten nicht mehr, wie sie mich zur Räson bringen sollten. Eine Woche Schläge mit dem Gasschlauch auf den nackten Hintern und ich machte das Gleiche am achten Tag wieder. Die Schule machte keinen Spaß, Hausaufgaben machte ich nicht, dafür stand ich bei meiner Mutter in der Küche und lernte Kochen.

Wenn ich heute zurückblicke: Ich sehe eine glückliche Vergangenheit, mehrere Berufe, die alle mit Menschen zu tun hatten und mich befriedigten. Meine zweite Ehe hat jetzt 37 Jahre Bestand und ist harmonisch und erfüllt. Zu meinen Kindern und Schwiegerkindern habe ich ein gutes Verhältnis. Meine Enkel lieben mich. Ich habe ein erfülltes Leben hinter mir und freue mich auf die Zeit, die mir mit meiner lieben Frau noch bleibt.

Herbert

✪ Als ich klein war, träumte ich immer oder immer öfter, meine Eltern wären nicht meine richtigen Eltern. Ich hoffte, dass einmal die Tür aufgeht und ein Prinz vor der Tür steht und ich wäre eine Prinzessin.

Jetzt, wo ich „älter“ bin, blicke ich zurück, der Prinz stand nicht vor der Tür, ich bin keine Prinzessin, doch ich habe meinen Prinzen gefunden. Wir haben uns zusammengerauft, wie es heißt, in guten und schlechten Tagen.

Mir geht es gut, ich bin zufrieden und glücklich.

Manchmal fühle ich mich wie 81, manchen Tag wie 18, doch meistens fühle ich mich so alt, wie ich (62) bin.
Jeden Abend bin ich dankbar für den geschenkten Tag.

Karin

✪ Als ich jung war, wollte ich Prinzessin sein. Immer schöne Kleider tragen und glänzen. Alle sollten mich sehen und bewundern.

Jetzt wo ich älter bin, stelle ich fest, dass Jeans sehr bequem sind. Auch übersehen werden hat was: ich muss mich weniger anstrengen.

Als ich klein war, wollte ich äußerlich glänzen. Jetzt, wo ich groß bin, spüre ich meinem inneren Glanz nach, der im Gegensatz zum Äußeren nicht verschwinden muss, sondern an Leuchtkraft gewinnen kann.

Dagmar

Illustration: Tina Kopp

Tina zeichnet, seit sie einen Stift halten kann. Das ist noch gar nicht so lange her, denn Tina ist erst zwölf Jahre jung. Am liebsten zeichnet die Schülerin Comics und Geschichten, manchmal mit Texten. Tina hat in diesem und im letzten Jahr bei einem Europäischen Kunstwettbewerb Preise gewonnen. Die Mutter ihrer Freundin leitet eine Selbsthilfegruppe. So kam Tina dazu, ihr erfrischendes Talent für kiss einzusetzen.

✪ Als ich klein war, hatte ich viele Träume. Ich habe mich meistens gefürchtet, weil oft etwas in die Luft flog und dann kaputt war – entzwei war. Das Wort kaputt durfte man nicht benutzen (das machten die Engländer: kaputt). Tagsüber habe ich viel gelesen und abends unter der Bettdecke.

Ich wusste dann oft nicht: hatte ich meine Träume erlesen oder waren sie Wirklichkeit.

Als ich groß war, waren die Nachtträume auf einmal weg. Dafür träumte ich mit meinen Kindern: was wäre, wenn...

Und ich merkte, dass sie wirklich träumten: schöne Träume, Zukunftsträume, von andern Ländern, vom Reisen ...

Marianne

✪ Als ich klein war, war Krieg. Einmal stürzte ein Flugzeug ab.

Man versuchte den Piloten wiederzubeleben, was nicht gelang.

Die Munition wurde neben dem Flugzeug ausgelegt.

Das ganze Dorf war auf den Beinen, es war sensationell.

Noch ein besonderes Erlebnis in dieser Zeit war, als Nürnberg bombardiert wurde.

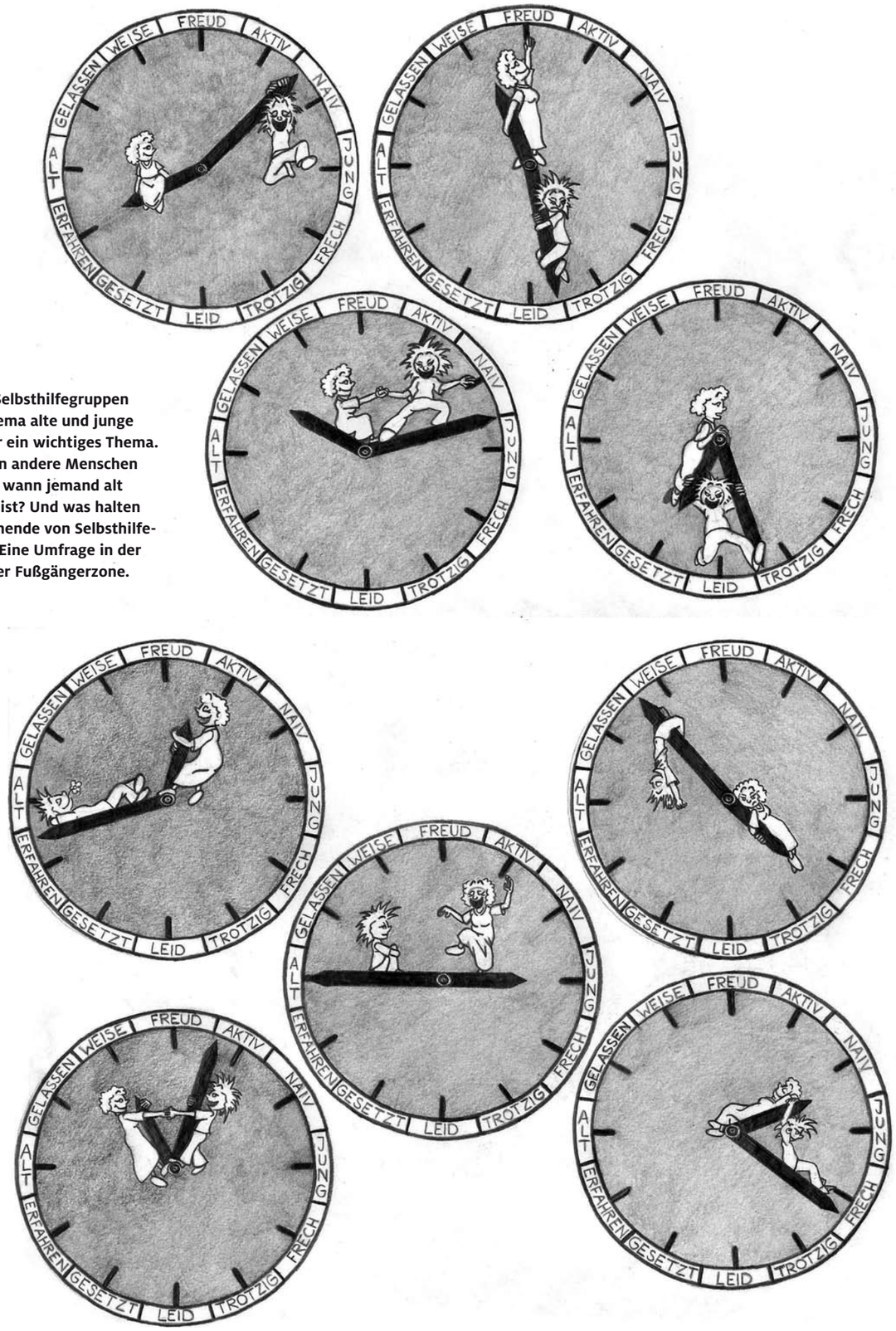
Von unserem Dorf aus sah der Himmel so rot aus, dass man wusste was geschah!

Jetzt wo ich älter bin, ist bei uns Frieden. Jetzt hat man jedoch Fernsehen.

Da kann man den Krieg bequem im Wohnzimmer betrachten.

Trotzdem berührt es uns immer wieder, wie die Menschen dort leiden müssen.

Manfred



In vielen Selbsthilfegruppen ist das Thema alte und junge Mitglieder ein wichtiges Thema. Wie stehen andere Menschen zur Frage, wann jemand alt oder jung ist? Und was halten Außenstehende von Selbsthilfegruppen? Eine Umfrage in der Nürnberger Fußgängerzone.

„Ich schaue in meinen Ausweis, sonst werde ich leichtsinnig“

Wann ist man alt oder jung?
Da weiß ich nichts, woran ich das festmachen kann. Wenn ich auf den Fußballplatz gehe, muss ich in meinen Ausweis schauen, damit ich weiß, wie alt ich bin. Sonst fühle ich mich zu jung, werde leichtsinnig und verletze mich.
Was wäre für Sie ein Grund, in eine SHG zu gehen?
Ich selber habe keine Probleme. Ich helfe anderen durch Gespräche. Wenn ich selber nicht mehr weiter wüsste, würde ich vielleicht in eine SHG gehen.
Mann, 48 Jahre, Pole, auf Reisen

Wann ist jemand alt oder jung?
Man ist jung, solange man sich jung fühlt. Jung ist man, wenn man lebhaft ist, oft raus geht, Sport macht. Alt ist man, wenn man gelangweilt ist, Schmerzen hat, sich nicht mehr bewegen kann.
Würdet ihr in eine SHG gehen?
Vielleicht. Wenn ich Probleme habe, gehe ich damit zuerst zu meinen Freunden. Wenn die nicht weiterhelfen könnten, zum Beispiel bei Drogenproblemen, würde ich in eine Gruppe gehen. Nur, wenn das auch nichts bringt, zu meinen Eltern.
Zwei Freunde, 18 und 16 Jahre alt, Schüler

Wann ist man alt oder jung?
Alt ist man, wenn man Schmerzen hat und nicht mehr kann.
Würden Sie in eine SHG gehen?
Tochter: Ich würde mich rechtzeitig einer SHG anschließen, ich will immer wissen, was auf mich zukommt. Informationen sind wichtig! Heute bekommen ja schon die Kinder in der Schule Informationen über Hilfsmöglichkeiten, und das ist gut so.
Tante: Ich würde das für mich rausschieben. In diesen Gruppen wird ja so viel gejammert und man sieht all das Elend, das auf einen selbst auch noch zukommt. Darum würde ich noch nicht in eine Gruppe gehen, auch wenn ich es schon brauchen könnte.
Mutter: Früher gab es keine Fachdienste und andere Angebote für Suchtkranke. Da gab es nur die Klapse. Das ist heute besser. Es gibt ja auch ganz viele verschiedene Selbsthilfegruppen zum Beispiel für Abhängigkeit. Ich habe 21 Jahre in einer Psychosozialen Beratungsstelle gearbeitet. Da riefen die Leute immer viel zu spät an. Und wenn sie dann gemerkt haben, dass es gut tut, zu reden, haben sie Tag und Nacht angerufen. Ich stelle mir vor, dass das in den Selbsthilfegruppen auch so ist.
Mutter, 79 Jahre, Tante, 71 Jahre, Tochter, 51 Jahre

Wann ist jemand alt oder jung?
Alt ist man ab 30, aus meiner heutigen Sicht. 29 klingt ja noch jung. Ab 30 wird von einem ein „erwachseneres“ Verhalten erwartet.
Wann würdet Ihr in eine SHG gehen?
Wenn es ein Problem gibt, das man nicht mit den Eltern oder Freunden besprechen kann, z.B. eine Schwangerschaft.
Drei Mädels, 15-16 J.

Wann ist jemand alt oder jung?
Das kommt auf jeden drauf an. Manche sind mit 20 schon alt. Eine grobe Grenze ist 25, darunter ist man jung, darüber ist man erwachsen. Ein Mensch mit 20, der keinen Spaß am Leben hat, ist alt. Manche 40-Jährige verhalten sich wie Kinder, so wie sie mit 15 waren, und sie haben auch noch die gleichen Ansichten. Solange man offen ist und nicht festgefahren, ist man jung.
Wann würdest Du in eine SHG gehen?
Wenn ich zu einem Arzt gehe, hat der selber das Problem nicht. Der kann mich gar nicht verstehen. Verständnis erwarte ich eher bei Leuten, die das gleiche Problem haben wie ich. Wenn ich in so eine Gruppe ginge, müsste ich merken, dass ich wirklich willkommen bin. Die müssten mich genauso behandeln wie sich gegenseitig. Und Verschwiegenheit wäre mir wichtig. Das Alter der Anderen wäre nicht so wichtig, Hauptsache, sie haben das gleiche Problem. Allerdings verändern sich manche Probleme mit dem Alter, dann ist es vielleicht doch schwierig, wenn der Altersunterschied sehr groß ist.
Schülerin, 20 Jahre

Wann ist jemand alt oder jung?
Alt ist man vielleicht mit 60, 65? Aber es gibt auch 60-Jährige, die total jung sind!
Würden Sie in eine SHG gehen?
Ich kann mir keine Situation vorstellen, in der ich in eine SHG gehen würde. Das Problem müsste lange dauern. Ich mach es erst mal mit mir aus. Was in so einer Gruppe geschieht, da habe ich noch nie drüber nachgedacht. Aber mir ging es auch noch nie wirklich schlecht.
Frau, 30 Jahre, schwanger

Interviews in der Fußgängerzone, 21.4.09, Dominik und Dagmar

Die Zeichnerin der Uhren freut sich über ihren Künstlernamen als Logo - und die kiss-Redaktion über die detailreichen Einblicke in die Zeit, die für uns rinnt und vergeht und verharren möge und rast doch immer gleich tickt.

Jugendliche berauschen sich an der Sehnsucht nach Selbstwert

Nüchtern betrachtet sind sie nicht abhängig und brauchen Partner, die ihre Sprache sprechen und sie ermutigen

Es gehört fast schon zur gewohnten Berichterstattung in Medien: Kinder und Jugendliche werden lebensgefährlich betrunken in Kliniken eingeliefert. Sind sie deshalb schon süchtig? Könnten sie es werden? Und warum kommen sie nicht zu den vielen Selbsthilfegruppen, die es gerade im Bereich der Alkoholerkrankungen gibt? Anders gefragt: Auf welche Weise kommt man an diese Jugendlichen heran? Kiss sprach mit Sozialpädagogin Heidrun Kunze. Die 27-Jährige arbeitet bei „HaLT“, „Hart am Limit“, einem bundesweiten Modellprojekt gegen Alkoholmissbrauch von Jugendlichen. HaLT gibt es in Nürnberg seit November 2008.

Heidrun Kunze ist ganz nah dran an Kindern und Jugendlichen, wenn die große Katerstimmung einsetzt. Sie oder einer ihrer Mitarbeiter kommt gleich nach der Ausnüchterung in die Klinik und spricht mit den jungen Leuten. „Wir machen keine Vorhaltungen, sondern fragen zuallererst, wie es dem Jungen oder dem Mädchen geht“, sagt Kunze. Die Sozialpädagogin klärt ab, woran sich der Jugendliche noch erinnert, was genau geschehen ist. „Die meisten sind über sich selbst sehr erschrocken“, weiß Heidrun Kunze. Es gebe wohl Mehrfachtäter, aber die seien die Ausnahme.

Dennoch: Etwa 200 Kinder und Jugendliche müssen jedes Jahr allein in Nürnberg mit einem Vollrausch in eine Klinik eingeliefert werden. Am schlimmsten geht es an Wochenenden zu. „Gruppendruck, nicht Nein sagen können oder sich überschätzen“ sind nach Kunzes Erfahrungen die häufigsten Gründe für Alkoholmissbrauch. Alkohol dient als Problemlöser, betäubt die Langeweile und gehört für manche Jugendliche zum Feiern dazu. „Unser Ziel ist es, ein Risikobewusstsein im Umgang mit Alkohol zu erzeugen“, sagt Kunze. Schon das unterscheidet ihre Arbeit von der in Selbsthilfegruppen, die immer auf konsequente Abstinenz setzen. Aber die Kinder ab ca. 13 Jahren und die vielen Jugendlichen sind ja auch nicht alkoholkrank. Aber sie könnten es werden – in einer Gesellschaft, in der Alkohol „ein fester Bestandteil unserer Kultur“ ist, wie es in einem HaLT-Faltblatt steht. „Der maßvolle Umgang mit Alkohol kann ein sinnvolles Erziehungsziel sein.“ Die Eltern seien hier gefragt, aber auch die Jugendlichen selbst.

Am schlimmsten geht es an Wochenenden zu. „Gruppendruck, nicht Nein sagen können oder sich überschätzen“ sind nach Kunzes Erfahrungen die häufigsten Gründe für Alkoholmissbrauch.

„Die meisten sind über sich selbst sehr erschrocken“, weiß Heidrun Kunze.

Keiner will Verlierer sein

Deshalb gibt es nach dem Erstkontakt in der Klinik und daran anschließend einem Gespräch mit den Eltern auch das Angebot „Risikocheck“. Ein Gruppen-Wochenende, bei dem die Jugendlichen auch einen Freund mitbringen dürfen und dessen Höhepunkt eine (gesicherte) Mutprobe im Hochseilgarten ist.

Immerhin: Elf Jugendliche im Alter von 15 und 16 Jahren waren beim ersten Risikocheck dabei, sieben davon aus dem HaLT-Projekt. Besonders gut sei die Kleingruppenarbeit gewesen, in der die Jugendlichen ihre eigenen Erfahrungen einbringen konnten. Zum Beispiel, was wird wann getrunken. „Wichtig wäre, ein Alternativverhalten zu lernen“, und das gehe nur, wenn das eigene Tun bewusst wird, wenn eine Einsicht einsetzt.

… abhängig sind die Jugendlichen nicht. HaLT will sie so stärken, dass sie es auch nie werden.

Was Heidrun Kunze dazu anregt: Wichtig für die Jugendlichen wären vermutlich Themen wie: Wie kann ich mich von einer Gruppe abgrenzen, ohne als „Verlierer“ da zu stehen (Nein sagen können ganz praktisch üben); Selbstwertschätzung: Was ist mir denn eigentlich wichtig, was sind tatsächliche Freundschaften. Auch geschlechtsspezifische Aspekte und -Gruppen (da unterschiedliche Konsummuster und auch -motive). Attraktive Freizeitmöglichkeiten bieten. Dabei kann ja quasi „nebenher“ ein Thema einfließen und gleichzeitig werden Handlungsalternativen aufgezeigt.

Wichtig für die Jugendlichen wären vermutlich Themen wie: Wie kann ich mich von einer Gruppe abgrenzen, ohne als „Verlierer“ da zu stehen

Es gab bei den Jugendlichen großes Interesse an „Faktenwissen“, etwa wie Alkohol abgebaut wird, wo wie viel drin ist etc.

Um die Kinder und Jugendlichen überhaupt erreichen zu können und von ihnen akzeptiert zu werden, sei zum Beispiel auch wichtig, ihre Jugend-Sprache zu sprechen. Es sei schwierig für viele Jugendliche, die sich ja auch in einem Umbruch des Lebens befänden, von sich selbst viel preiszugeben. Die Sehnsucht nach Selbstbestimmung sei groß, Streetwork sei viel näher als eine Selbsthilfegruppe. Und abhängig sind die Jugendlichen nicht. HaLT will sie so stärken, dass sie es auch nie werden.

HaLT, Hart am Limit, ist ein Projekt gegen Alkoholmissbrauch bei Kindern und Jugendlichen. Dabei arbeiten die Stadt Nürnberg (Jugend- und Gesundheitsamt), das Nordklinikum und die Cnopf’sche Kinderklinik mit dem Suchthilfezentrum der Stadtmission zusammen. Heidrun Kunze arbeitet bei der Stadtmission.

Karin J., Redaktion kiss.magazin

Ein Konzept für Eltern

Wie die „Guttempler“ Jugendlichen helfen könnten – Gedanken zum HaLT-Projekt

An Feiertagen wie Halloween, Weihnachten, Silvester, Neujahr und Fasching wird nicht mehr getrunken als an normalen Wochenenden.

Die Jugendlichen trinken zu viel und zu schnell selbst gemixte Sachen. Sie kennen die Reaktionen ihres Körpers nicht. Die Alkoholvergiftung ist meistens als einmalig einzustufen.

Die Kinder und Jugendlichen kommen aus allen Gesellschaftsschichten, wobei sich die Eltern in der Regel kooperativ verhalten. Wir als Selbsthilfegruppe könnten Aufklärung ohne erhobenen Zeigefinger für die Eltern betreiben.

Ich denke, je mehr Aufklärung die Eltern haben, desto mehr Hilfe und Verständnis ist für die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen vorhanden.

Vielleicht sollten wir Guttempler uns ein Konzept für diese Eltern überlegen! Zum Beispiel einen besonderen Konfirmanden-Brief.

Zusammenarbeit mit den Krankenhausärzten sollte ein Ziel unserer Arbeit werden.

Kinder und Jugendliche wollen und müssen ihre Grenzen kennenlernen, deshalb müssen sie ihre Grenzen überschreiten, damit sie ihr Limit erkennen.

Und: Wir alle sind als Vorbilder gefordert.

Karin J.

Alle zarten, knorrigen und verästelten Baumfotos dieser Ausgabe hat Bernd Reitberger ins rechte Bild gesetzt. Der heute 59-Jährige ist passionierter Hobbyfotograf und in der Prostata-Selbsthilfegruppe aktiv.

Mag sein, dass das Risiko mit den Jahren wächst

Doch wer eine bösartige Blutsystemerkrankung hat, ist in jedem Alter ein 100%-Fall

Nur drei Prozent aller Neuerkrankungen bei Patienten mit Leukämien, Lymphomen und anderen Blutsystemerkrankungen sind Kinder. Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an einer bösartigen Erkrankung zu leiden. Das ist so, aber dennoch, jeder Einzelne für sich als betroffener Hundertprozentfall kann dies für sich selbst behaupten:

„Die Krankheit hat nicht nach meinem Alter gefragt!“

In unserer Gruppe sind wir vom Alter und Geschlecht her gut vermischt, hatten aber in den fünf Jahren unseres Bestehens nur drei Kontakte mit Betroffenen unter 30 Jahren.

Erfreulicherweise ist die Chance der Heilung bei Kindern bedeutend größer, dann kann die Erkrankung als überstanden erlebt werden. Jedoch können ältere Betroffene häufig bei guter Lebensqualität lange mit der Diagnose leben.

Auch auf Grund der langen Lebenserfahrung können ältere Menschen oft gut damit umgehen, dass nicht mehr alles so ganz funktioniert und man sich den Gegebenheiten durch die Krankheit anpassen muss. In unserer Gruppe genießen wir dies sehr, diese Besonnenheit, diese Ruhe, die aus der Weisheit des Alters uns zu trösten vermag.

In unserer Gruppe genießen wir dies sehr, diese Besonnenheit, diese Ruhe, die aus der Weisheit des Alters uns zu trösten vermag.

„Da geht noch viel!“ Dieser Spruch eines Patienten, der nicht nur eine bösartige Knochenmarkserkrankung, sondern auch massive Herz-, Kreislaufprobleme hatte und nahezu erblindet war, dieser Spruch aus seinem Mund, ruhig und besonnen eingeworfen, das war Trost für jeden. Dieser Spruch regte an zu hinterfragen: „Was geht noch?“ und ein wenig wegzukommen von: „Was geht alles nicht mehr!?“ Die große Erfahrung eines langjährigen Patienten, nicht das Alter des Patienten selbst, wird Voraussetzung sein für diese spezielle Weisheit. Ein Mensch, der mit 80 Jahren zum ersten Mal schlimm erkrankt, kann von einem jungen, erfahrenen Patienten viel lernen.

Bei der Kommunikation mit den Ärzten, mit den Angehörigen, eigentlich mit jedem, hilft einem Erfahrung. Zwar wird immer noch beklagt, dass „die Kommunikation mit dem Patienten“ im Studienlehrplan eine zu geringe bis gar keine Rolle spielt, dennoch, Ärzte entwickeln eine offenere Art mit dem Patienten umzugehen, was unendlich gut tut. Ich erlebe seit 1977 als Schwesternschülerin, danach als Krankenschwester und nun seit 15 Jahren von der anderen Seite, der des Patienten, diese Entwicklung und kann nur sagen: Sie geht in die richtige Richtung. Die unterwürfige Ängstlichkeit des Patienten nimmt ab, offene freundliche Kommunikation nimmt zu und die wenige Zeit, die gegeben ist, freundlich und gut vorbereitet genutzt (von beiden Seiten) ist dann ausreichend, egal, wie alt Arzt oder Patient.

Sollen wir Krankheit personifizieren? In ihr ein Gegenüber sehen, das gezielt selbst entscheidet? Uns wegen unseres Alters oder aus einem anderen Grund erwählt hat? Ich habe mich mit ihr arrangiert, aber das gestehe ich ihr nicht zu.

Maria R.

Opa, Vater, Kind – alle können erkranken

Diabetes ist im Vormarsch und betrifft alle Generationen

Diabetes ist eine Volkskrankheit, die im Vormarsch und leider auch chronisch ist. Chronisch heißt, man kann die Erkrankung nicht heilen, sondern die Erkrankten nur durch Medikamente unterstützen, um die Folgeerkrankungen so gering wie möglich zu halten.

Diabetes tut nicht weh, auch bei den Folgeerkrankungen muss der Schmerz nicht im Vordergrund stehen. Hypertonie, Blindheit, Nierenversagen mit anschließender Dialyse, Durchblutungsstörungen in den Beinen sind die häufigsten Folgeerkrankungen. Schlaganfall und Herzinfarkt wollen wir mal beiseite lassen.

Diabetes ist teilweise eine Wohlstandskrankheit. Kalorienreiches Essen ist u.a. ein Problem, weil jedes Kilogramm Körpergewicht auch mit Insulin versorgt werden muss. Irgendwann streikt dann das Pankreas (Bauchspeicheldrüse) und stellt die Insulinproduktion weitgehend ein. Jetzt ist Hilfe gefragt.

Wie der Titel schon sagt, kommt Diabetes Generationen übergreifend vor. Opa, Vater, Kind, alle können an Diabetes erkranken.

Eine Hilfe sind die Medikamente, die zweite Hilfe ist die Aufklärung. Ein Diabetiker muss über sich und seinen Körper aufgeklärt sein, damit er – ohne Schmerzen als Antrieb – diszipliniert sein Leben gestalten kann.

Bei Kleinkindern sind die Eltern gefragt, im Jugendalter setzt aber die Eigenverantwortung ein. Vorträge von Ärzten aus den jeweiligen Teilbereichen sind für die Aufklärung wichtige Bestandteile. Arztthemen sind: Die Augen, das Herz, die Nieren, die Zähne, die Haut, die Nerven, die Gefäße. Diabetesassistentinnen bringen den Betroffenen die richtige Ernährung näher, besprechen die Medikamente, zeigen wie man spritzen muss. Sie begleiten ringsum.

Wie kommt man aber an diabetesbezogene Arztvorträge? Hier sind die Selbsthilfegruppen einmalig. Es werden regelmäßig Ärzte eingeladen, wobei sich die Themen alle zwei bis drei Jahre wiederholen. Aber das ist gewollt, weil nur eine ständige Wiederholung die Sinne wieder auf die Kernpunkte bringt. Die unterschiedliche Altersstruktur einer Selbsthilfegruppe hilft den Jugendlichen, den Eltern und den „Alten“. Jeder kann vom anderen etwas lernen und jeder bringt sich selber ein. Geben und Nehmen ist angesagt.

Herbert Sch.,
Redaktion kiss.magazin

Bei Kleinkindern sind die Eltern gefragt, im Jugendalter setzt aber die Eigenverantwortung ein.

Illustration: Tina Kopp

Wir sind die „Jungen“ im Kiss-Team

Die Mitarbeiterinnen der neuen Niederlassungen in Ansbach und Weißenburg stellen sich vor

Fotos: Kiss Team

Wir sind das neue Kiss-Team in Weißenburg: Tanja Günther (Diplom-Pädagogin) und Diana Dasenbrock (Bürokauffrau). Zusammen haben wir die Aufgabe, die Selbsthilfeunterstützung im Landkreis Weißenburg-Gunzenhausen voranzubringen. Darüber hinaus versuchen wir Netzwerke im Bereich des Bürgerschaftlichen Engagements aufzubauen. Mittlerweile sind bereits drei neue Gruppen in Gründung, weitere Anfragen liegen auch schon vor. Wir laden alle Interessierten aus dem Landkreis Weißenburg-Gunzenhausen herzlich ein, uns und unsere, Arbeit vor Ort kennenzulernen.

Kiss Ansbach
Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen
Jahnstr. 2, 91566 Ansbach

Telefon: 0981 / 97 22 480
Fax: 0981 / 97 22 482

ansbach@kiss-mfr.de

Nun ist es geschafft: Kiss Ansbach ist eröffnet. Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinteressierte haben jetzt in Ansbach eine freundliche? großzügige? modern gestaltete? Anlaufstelle.

Die Mitarbeiterinnen in Ansbach: Margit Kaufmann (Diplom-Sozialpädagogin) und Gabriele Constantin (Verwaltungskraft). Neben der Beratungsarbeit ist es unser Ziel, den Selbsthilfegedanken voranzubringen und neue Kooperationen zu knüpfen. Der Gruppenraum wird bereits von mehreren Selbsthilfegruppen genutzt – und wir freuen uns auch über Ihr Interesse.

Kiss Weißenburg
Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement
Friedrich-Ebert-Str. 12, 91781 Weißenburg

Tel. 09141 / 97 62 172
Fax 09141 / 97 62 174

weissenburg@kiss-mfr.de

Impressum

kiss.magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken
Jahrgang 3 / Heft 1 / Juni 2009
Herausgeber: Kiss – Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V.
Frauentorgraben 69, 90443 Nürnberg
Telefon 0911 / 234 94 49
Fax 0911 / 234 94 48

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

Chefredakteurin: Dagmar Brüggen
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: Bernd Reitberger
Illustrationen: Tina Kopp, Flo-Tine
Gestaltung: www.gillitzer.net
Druck: Druckwerk, Nürnberg
Auflage: 6000

kiss.magazin ist kostenlos und erscheint in loser Folge.

kiss.fragen

Ihre Meinung zählt – und kann gewinnen

Sie sollen uns kein Rätsel sein. Deshalb bitten wir Sie um die Beantwortung der folgenden drei Fragen. Unter allen Einsendungen verlosen wir 3x2 Kinokarten für besondere Filme. Los geht’s:

- **Was meinen Sie, wie kann man junge Menschen für Selbsthilfe gewinnen und begeistern?**
- **Wie müsste eine Selbsthilfegruppe sein, in die Sie persönlich gerne gehen?**
- **Was denken Sie über die Aussage: „Damit junge Menschen kommen, müssen die Alten an sich arbeiten.“?**

Bitte senden, mailen oder faxen Sie Ihre Antworten an :
Kiss – Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V.
Frauentorgraben 69, 90443 Nürnberg

Einsendeschluss ist der 30.10.2009.

Wir bedanken uns beim Filmhauskino im K4, Nürnberg Königstraße, das immer besondere Filme im Programm hat und uns 3x2 Karten für die Verlosung zur Verfügung stellt.
Viel Glück!