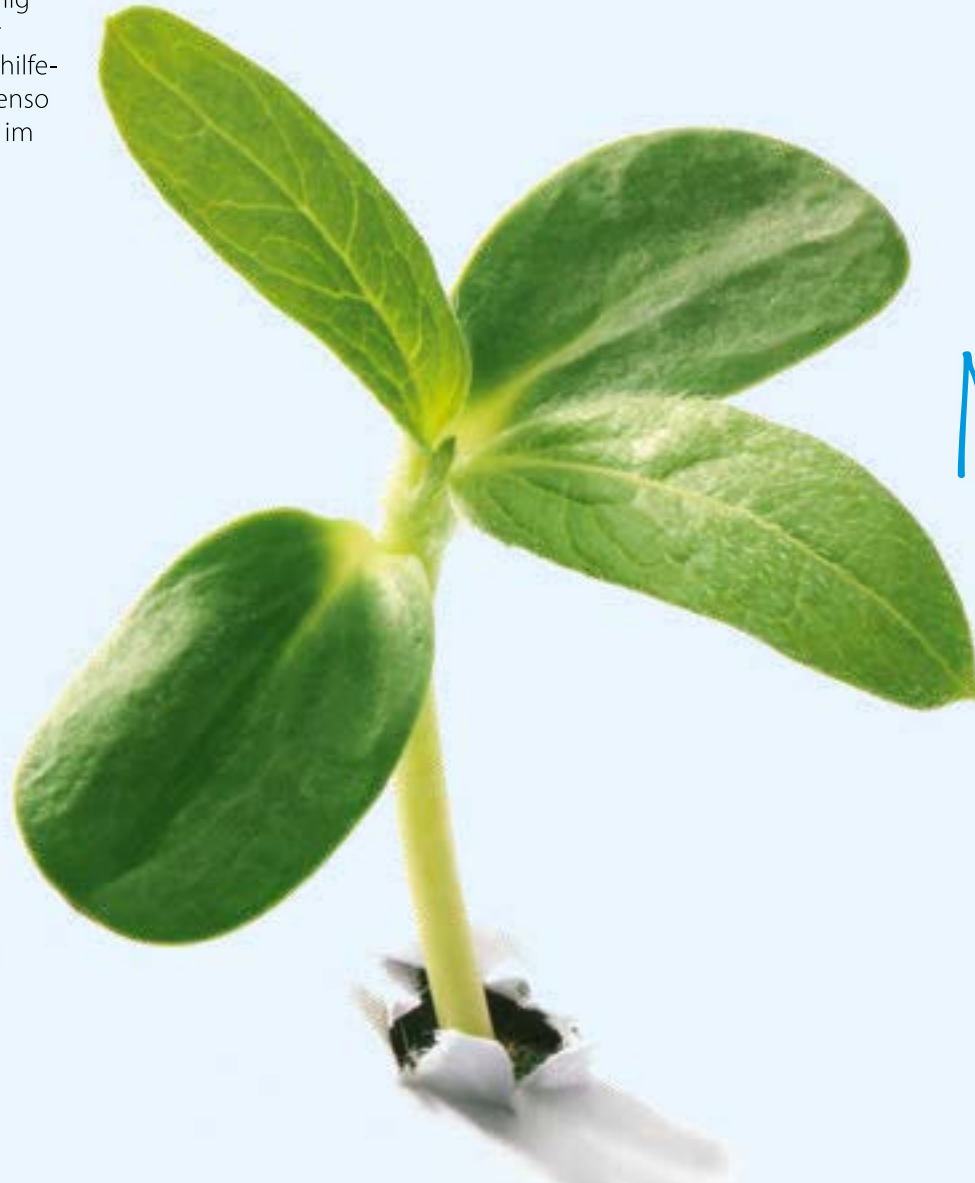


300 für 600.000[★]

30 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle
im Rhein-Sieg-Kreis



★ Was der Titel dieser Jubiläumsbroschüre bedeutet? **300** (Selbsthilfegruppen) sind da für **600.000** (Bürger*innen im Kreis). Denn jede und jeder kann sie brauchen. Sie sind Teil der Gesellschaft, keine Außen-seiter. Die Zahlen sind aus optischen Gründen ein wenig gerundet, aber nahe an der Realität: Die Zahl der Selbsthilfe-gruppen wächst weiter, ebenso wie die Zahl der Menschen im Rhein-Sieg-Kreis.

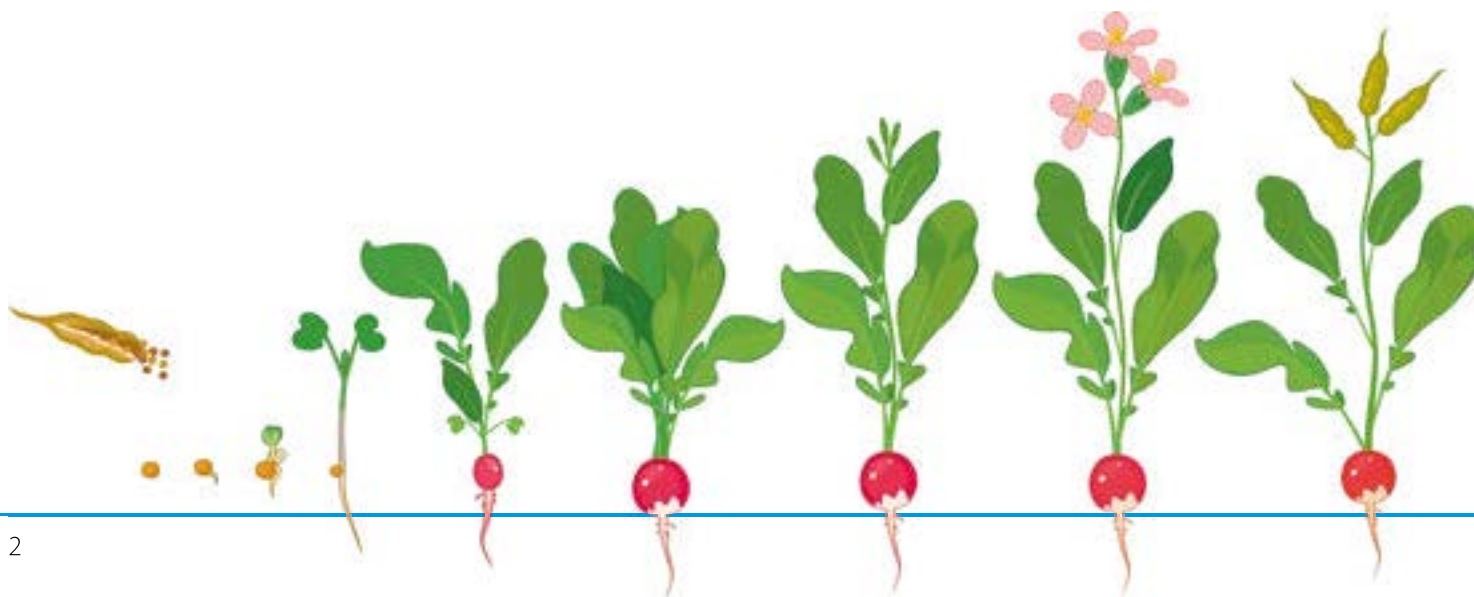


SELBSTHILFE
MACHT STARK.

Besondere Lichtblicke sind für uns die kleinen Pflänzchen, sozusagen die ersten zarten Ideen für eine Gruppengründung. Der Moment, in dem aus einem „... man müsste eigentlich ...“ ein „Ich wage es jetzt!“ wird und sich – mit unserer Unterstützung – eine Gruppe gründet.



**von links nach rechts das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle:
Monika Hoos, Jutta Klee, Marita Besler, Heike Trapphoff**



SELBSTHILFE MACHT STARK.

Liebe Freund*innen der Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis!

Wir haben uns für unser Selbsthilfe-Magazin beim Layout bei Mutter Natur bedient: Genau wie die Natur, die es aller sonstigen Einflüsse zum Trotz keimen, sprießen und grünen lässt, verstehen wir die **Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis** als überaus lebendiges Gewächs. Überall im Kreis wachsen und gedeihen Selbsthilfegruppen – von Windeck im Osten, über Much im Norden, Swisttal im Westen bis Bad Honnef im Süden. Und das tun sie unter dem Dach des Paritätischen NRW bereits seit 30 Jahren.

1990 richtete der Paritätische NRW die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis (KISS) in Troisdorf ein. Im ersten Selbsthilfeverzeichnis fanden sich immerhin schon 60 Gruppen. Mittlerweile gibt es unter dem Dach der heutigen Selbsthilfe-Kontaktstelle kreisweit rund 300 Gruppen aus der gesundheitlichen Selbsthilfe von A wie ADHS bis Z wie ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand).

Grundlage hierfür war ein neues Gesundheitsverständnis. Denn wer als Patient*in eine aktive, eigenverantwortliche Rolle einnimmt, kann viel zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität beitragen.

Als Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle möchten wir den Boden bereiten für eine gute Selbsthilfearbeit im Kreis. Wir bieten Unterstützung z.B. bei der Gruppengründung und bei inhaltlichen Fragen.

Besondere Lichtblicke sind für uns dabei die kleinen Pflänzchen, sozusagen die ersten zarten Ideen für eine Gruppengründung. Der Moment, in dem aus einem „... man müsste eigentlich ...“ ein „Ich wage es jetzt!“ wird und sich – mit unserer Unterstützung – eine Gruppe gründet.

Und wir hegen und pflegen als ganz besonderen Schatz eine Übersicht über alle uns bekannten Gruppen im Kreis, damit jede und jeder, der eine Gruppe sucht, auch eine findet.

Für Reiner Mathes, Geschäftsführer des Paritätischen NRW im Rhein-Sieg-Kreis, ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle nach jetzt 30 Jahren aktiver Arbeit das Aushängeschild des Paritätischen. Auf den Wohlfahrtsverband sieht er auch zukünftig große Herausforderungen zukommen: „Seit mehr als 15 Jahren kämpfen wir mit zunehmender Ökonomisierung in der sozialen Arbeit. Kostenträger und Politik wünschen sich mehr Wettbewerb unter den Anbietern sozialer Arbeit. Unsere Aufgabe im Paritätischen ist es, auf diese besorgniserregende Entwicklung und deren Konsequenzen hinzuweisen.“

In schwierigen Zeiten haben wir gesehen, dass es auf menschliche Kontakte ankommt, auf sehen und gesehen werden und auf hören und gehört werden. Wir sind optimistisch, dass wir mit dem Engagement aus der Selbsthilfe auch Kostenträger und Politik erreichen – denn Selbsthilfe ist Bürgerkultur und bietet damit einen unschätzbaren gesellschaftlichen Beitrag.

Wir möchten mit „unseren“ Gruppen wachsen! Denn, einen Garten zu pflanzen, bedeutet, an morgen zu glauben.

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Sieg-Kreis
Marita Besler, Jutta Klee, Heike Trapphoff und Monika Hoos


Geschäftsführer für den Paritätischen NRW im Rhein-Sieg-Kreis und Leverkusen

Reiner Mathes



Reiner Mathes





Im Prozess der Genesung stieß ich auf eine Gemeinschaft, die sich genau gegen das wehrte, was mir immer über Geschichten erzählt worden war: dass sie einzigartig sein müssen. In den Selbsthilfegruppen war eine Geschichte sogar dann am hilfreichsten, wenn sie überhaupt nicht einzigartig war. Wenn (Sucht)geschichten sich von der Dunkelheit nähren, von der hypnotisierenden Spirale einer fortgesetzten, sich ausweitenden Krise, dann erscheint die Genesung oft als narrative Flaute, als glanzloses Territorium des Wohlergehens, als fader Nachklapp einer fesselnden Feuersbrunst. Dagegen war auch ich nicht immun: Geschichten über ein Leben, das in Trümmern liegt, hatten mich schon immer fasziniert. Aber ich wollte wissen, ob Geschichten über Genesung und Heilung nicht ebenso spannend sein konnten wie Geschichten über Zusammenbruch und Zerrüttung. Der Glaube an diese Möglichkeit war mir wichtig.

Leslie Jamison

* Aus: Die Klarheit. Alkohol, Rausch und die Geschichten der Genesung.
von Leslie Jamison, Hanser Verlag 2018

Wir sind für Sie da ...

- wenn Sie als Betroffene*r oder Angehörige*r Kontakt zu einer bestehenden Selbsthilfegruppe suchen!
- wenn Sie eine neue Selbsthilfegruppe gründen möchten!
- wenn Ihre Selbsthilfegruppe Unterstützung braucht, z.B. bei der Öffentlichkeitsarbeit oder bei der Raumsuche, bei Krisen im Gruppengeschehen, bei Fragen zur finanziellen Förderung durch die Krankenkassen oder zur Kooperation mit Fachleuten!
- wenn Sie Mitarbeiter*in im Sozial- und Gesundheitswesen sind und sich über die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen informieren wollen!
- wenn Sie Fragen zu Kooperationsmöglichkeiten haben.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis arbeitet übergeordnet und koordinierend.

Sie können sich mit allen Fragen zur Selbsthilfe an uns wenden. Unser Angebot ist kostenfrei. Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

Landgrafenstraße 1

53842 Troisdorf

Telefon 0 22 41/ 94 99 99

E-Mail: selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

Internet: <https://www.selbsthilfe-rhein-sieg.de/>

ZUM INHALT



Wir wollen in diesem Magazin eine möglichst vielfältige Auswahl an Menschen und Selbsthilfethemen vorstellen, Gemeinsamkeiten entdecken und Nicht-Betroffene neugierig machen auf das, was in den Gruppen passiert.
Wir bedanken uns herzlich bei allen Interviewpartner*innen!

Inhalt:

| | |
|--|----------|
| Mein Anker | Seite 7 |
| ADHS, Troisdorf ★ Angst, Rheinbach | |
| Selbsthilfe ist Bürgerkultur! | Seite 11 |
| Keine Gemeinschaft für schnelle Lösungen | Seite 15 |
| Anonyme Alkoholiker ★ Al-Anon, Troisdorf ★ Emotions Anonymous (emotionale Gesundheit), Sankt Augustin Angehörige von Suchtkranken, Neunkirchen-Seelscheid | |
| Selbsthilfe wandlungsfähig | Seite 19 |
| PARKINSONLINE ★ Parkinson, Bornheim ★ Laktoseintoleranz | |
| Von der Selbsthilfe lernen | Seite 23 |
| Depressionen, Troisdorf ★ Seele und Freund (psychische Erkrankungen), Rhein-Sieg-Kreis/Bonn | |
| Analog oder digital, Alt „gegen“ Jung, aufhören und anfangen ... | |
| Selbsthilfe im Krisenjahr 2020 | Seite 26 |
| Selbsthilfe selbstbewusst | Seite 27 |
| Vertretung der Selbsthilfegruppen: der Sprecherrat ★ Endometriose, Hennef | |
| Die Selbsthilfe aus Sicht von Unterstützerinnen | Seite 31 |
| Eine Zeitreise | Seite 35 |

WIE, DU AUCH?

Cornelia Benninghoven ist freiberufliche Autorin und Moderatorin und der Selbsthilfe nicht nur beruflich seit vielen Jahren verbunden. Ende der 1980er-Jahre war sie eine der ersten Autor*innen, die im Radio Erwachsene Kinder aus Suchtfamilien zu Wort kommen ließ.

ideen-texte-moderationen.de
kabine1.com

Das kommt oft vor: Dass sich zwei Menschen – oder mehr – in einer Selbsthilfegruppe treffen und der eine erstaunt ausruft: „Du auch?“ So wie Frau N. berichtet, die den ehemaligen Fußballtrainer ihres Sohnes in ihrer Gruppe traf, der erst überrascht, dann erleichtert war: „Wie, du auch hier?“

Man muss sich nicht verstecken,
das habe ich nie getan, aber ich
bin noch offener geworden,
weil ich so viele im Rücken habe.

Hinter diesem scheinbar schlichten Satz des Erstaunens steckt eine tief sitzende Irritation: Wenn ich Selbsthilfe „brauche“, bin ich dann nur noch die Kranke, der Süchtige, Bedürftige? Sehen die anderen in mir dann nicht mehr den freundlichen Nachbarn, die verlässliche Kollegin, den langjährigen Freund? „Du auch?!“ – die zwei Worte reichen

für eine erleichterte Erkenntnis: In der Selbsthilfe sind wir Teil der Gesellschaft, nicht draußen, nicht abseits. Wir sind anders normal.

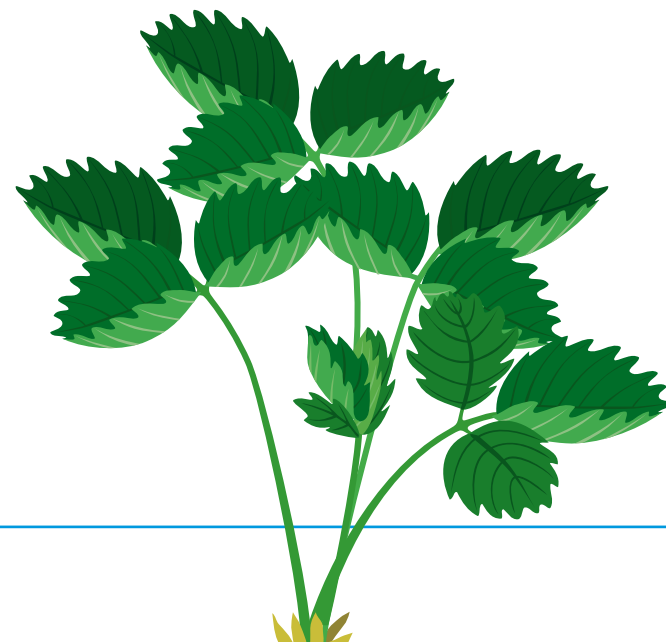
Mit diesem Magazin wollen wir den Staub wegpusten von den alten Bildern der Selbsthilfe – mit Geschichten von aktiven, engagierten Menschen in den rund 300 Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis. Wir laden Sie ein, hinter die Kulissen zu schauen; wir wollen Sie neugierig machen auf das, was Ihre Nachbar*innen oder Kolleg*innen dort beschäftigt, was die Gemeinschaften für sie bedeuten, nach welchen Regeln sie arbeiten, was sie ärgert, was sie freut.

Sie sind viele und sie sind mitten unter uns! Sie sind Teil der Gesellschaft. Ganz egal, um welche Krankheit, um welches Anliegen es geht: Sie sind da für sich und andere, im Bedarfsfall für jeden der fast 600.000 Menschen im Kreis. Auf den folgenden Seiten kommen sie zu Wort.

Wir bedanken uns bei den Aktiven aus den Gruppen und auch bei einigen ihrer Unterstützer*innen, die uns ihre Zeit schenken und in Interviews Auskunft geben.

Zum Beispiel bei Frau N., die sagt: „Man muss sich nicht verstecken, das habe ich nie getan, aber ich bin noch offener geworden, weil ich so viele im Rücken habe.“

Cornelia Benninghoven





MEIN ANKER

MEIN ANKER

Tischgespräche über Selbsthilfe

Kirsten Otto leitet zwei Selbsthilfegruppen für Erwachsene mit **ADHS** in Bonn und in Troisdorf sowie eine Gruppe für Führungskräfte mit ADHS. Für die Gruppen hat sie, gefördert von den Krankenkassen, außerdem eine kleine Bibliothek aufgebaut mit Alltagsratgebern für Betroffene. Sie ermuntert die Gruppenmitglieder, die Tipps auszuprobieren und Auskunft zu geben, was wirklich hilft.



Wer bin ich?

ADHS ist ein Thema, von dem wir alle schon einmal gehört haben. Kirsten, Leiterin von drei Gruppen für Erwachsene mit ADHS, sagt: „Es gibt kaum eine Diagnose, über die mehr ‚Meinung‘ herrscht als Wissen; sogar bei Neurologen und Psychiatern.“ Die Erlebnisse in Praxen und Krankenhäusern, sind nicht nur bizarr, sondern manchmal gefährlich – wenn zum Beispiel bei Operationen die Anästhesie nicht angepasst wird. Darum geht es bei vielen Gruppentreffen um elementare Fragen: Warum komme ich trotz toller Ideen im Joballtag nicht klar? Wie bekomme ich das Chaos um mich herum in den Griff? Warum scheitern meine Beziehungen? Wo finde ich wirklich kundige Ärzte? Welche Kliniken sind zu empfehlen? Falsche Diagnosen sind ein Thema, Debatten um Ritalin auch. „Die Diagnose zu bekommen ist der Beginn eines Trauerzyklus“, erklärt Kirsten. Im ersten Moment sei da Erleichterung, endlich zu wissen, „was mit mir los ist“, und in der Gruppe einfach so sein zu können, wie man ist: „Man muss sich nicht ständig entschuldigen und erkennt: Wir sind viele.“ Doch gleichzeitig ist da die Trauer über so viel verschwendete Lebenszeit, in der man dachte, man sei vielleicht doch „einfach nur dumm oder faul.“

Allein zu den drei Gruppen im Rhein-Sieg-Kreis und in Bonn – darunter eine für Führungskräfte mit ADHS – gehören über 100 Betroffene. „Je mehr ich las“, stellt sie fest, „desto mehr entdeckte ich ‚unsere‘ guten Seiten – zum Beispiel die Ausdauer bei spannenden

Themen (der sogenannte ‚Hyperfokus‘), das Querdenken, die Kreativität, den Humor, ein ganz starker Gerechtigkeitssinn, ein hohes Autonomiebedürfnis, Optimismus und Stehaufqualitäten“. Es sei kein Zufall, dass sich viele Erwachsene mit ADHS in kreativen Anpack- und Helferberufen, wie z. B. im Rettungsdienst, fänden: „Im Notfall (der Kick!) sind sie da und unglaublich ruhig.“ Aber dann stellt sich vor dem ersten Gruppentreffen die Frage: „Wenn das ADHS ist – was bin dann noch ich?“ Gleich in der ersten Gruppe waren die Parallelen für sie unübersehbar. „Und trotzdem konnte ich sehen: Jede und jeder war völlig anders!“

Es gibt kaum eine Diagnose, über die mehr ‚Meinung‘ herrscht als Wissen; sogar bei Neurologen und Psychiatern.

Gemeinsam Ordnung schaffen gegen ADHS

„Ein ADHS-Gehirn wird durch Notfall, etwas Neues oder Hilfe für andere aktiviert. Also alles, was intensivere Emotionen auslöst und dadurch das Gehirn stärker ‚aufweckt‘. Routinen sind einfach nicht spannend genug“, erläutert Kirsten. Sie nennt das, was sie an Gruppenabenden und gelegentlich auch außerhalb tun, „Hilfe zur Selbststeuerung“ – durch Aufklärung und Kooperation. Aufräumen ist langweilig? Sie rät, sich Freunde zum Essen einzuladen, dann könne man plötzlich viel leichter aufräumen. Klingt banal, helfe aber. Sie unterstützt dafür auch das Bilden von kleinen Teams – Zweier- oder Dreiergruppen, die sich in Alltagssituationen zur Seite stehen. Wenn alle anderen Hilfen nicht klappen, helfe der direkte Kontakt: „Für andere können viele etwas tun, das sie für sich selber nicht hinkriegen.“

Kirsten hat die klassischen Regeln für Selbsthilfegruppen anpassen müssen: Damit die Vorstellungsrunde zu Beginn nicht ausartet,



machen wir nur eine kurze Blitzlichtrunde. Da darf jede oder jeder nur zwei Sätze sagen. Und anders als in vielen Gruppen haben „normale Störungen“ keinen „Vorrang“: Das gehe gar nicht, weil sie sich sonst ständig unterbrechen würden. „Stattdessen haben wir Regelungen gefunden, um mit den für uns typischen Störungen umzugehen. Zum Beispiel beim Thema ‚Zuspätkommen‘: Das trifft in unserer Gruppe auf sehr viele Menschen zu. Also bleiben einfach zu Beginn sechs Stühle an der Tür frei – damit beim späteren Eintreten niemand den ganzen Raum durchqueren und stören muss. Außerdem muss alles, was Geräusche macht, draußen erledigt werden: Jacke ausziehen, Schlüssel wegpacken, Handy aus.“ Man dürfe dann ganz leise reinkommen, sich hinsetzen, müsse nichts entschuldigen, nichts erklären. Wenn einer zwischendrin überreizt ist, hat sie angeregt, die Augen zu schließen, weil dann schon 80 Prozent der Reize wegfielen, oder einfach den Raum zu verlassen, ohne Erklärung. „Nichts erklären zu müssen ist total wichtig! Die Gruppe ist für viele ein Anker. Da sitzen andere, die wissen, was es Einzelne gekostet hat, hierher zu kommen.“

„Was ADHSer brauchen, täte allen gut“

Kirsten ist überzeugt: „Ob und wie schwer ADHS als Problem statt als Talent zur Geltung kommt, hängt ganz stark von den Rahmenbedingungen im Umfeld ab.“ Die Ursache ist zwar zunächst eine genetisch bedingte neurologische Unterproduktion einiger Botenstoffe, doch es gebe Rahmenbedingungen, die besonders hilfreich seien für ADHSer – in der Schule, zu Hause, im Beruf. Für sie schließt sich da der Kreis zu uns allen: „Das, was ADHSer absolut brauchen, um gut funktionieren zu können, täte allen gut: ein Chef, der morgens kurz reinkommt, alle begrüßt und fragt, wie es geht; ein wertschätzender Ton untereinander; eine produktive Fehlerkultur statt der Suche nach dem ‚Schwarzen Peter‘; kleine Klassen; weniger Unterbrechungen, weniger Lärm.“ Und Toleranz: „Wir haben durch die Gruppe einen Ort, wo man Toleranz üben kann. Und wir wünschen uns, dass auch andere toleranter werden, speziell, was unorthodoxe Formen des Arbeitens angeht.“ ★

Astrid Barthel wusste, sie ist nicht die Einzige mit Angst und Panikattacken, die einen Anker im Alltag braucht. Mithilfe der Kontaktstelle in Troisdorf gründete sie die **Gruppe „Mutmacher“** und fand dank persönlicher Kontakte einen Raum in einer Kirchengemeinde. Sie leitet die Gruppe, hat aber klargemacht, dass auch andere Verantwortung übernehmen sollen. Das klappt gut!

Es klappt immer: Ob wir uns in einer Kirchengemeinde treffen (eigentlich geschlossen), zu der eine Gesprächspartnerin den Schlüssel hat, weil sich ihre Gruppe dort an jedem zweiten Freitag im Monat trifft, oder in der Kontaktstelle – sie sind da und geben bereitwillig Auskunft über sich und die Gruppe. Nicht, weil sie mich detailliert aufklären wollen über ihre Krankheiten, Verletzlichkeiten, Nöte. Das kommt auch vor. Aber vor allem geht es darum, dass andere begreifen, was Selbsthilfe bedeutet.

„Ich habe angefangen, mich so, wie ich bin, zu mögen“

Für die Kirchengemeinde in Rheinbach, in der wir uns an einem Montagnachmittag treffen, hat Astrid Barthel den Schlüssel, weil sie die Gruppe ins Leben gerufen hat und in der Gemeinde als Chormitglied bekannt war. Es ist schwer, sich vorzustellen, dieser ruhigen, strahlenden Frau könnte etwas Angst machen. Aber das ist laienhaftes Denken: dass eine Frau mit Angststörungen ihr Leben nicht auf die Reihe bekommt. Astrid Barthel kennt Angst und Panikattacken seit 20 Jahren. Und Kliniken, die kurzzeitig halfen. Aber was kommt danach? „Wenn man wieder zurück in das gleiche System kommt – Kinder alleine großziehen, zwei Jobs –, dann kann sich nicht wirklich etwas verändern.“ Ambulante Therapeuten in der Region haben lange Wartezeiten, auch das ein deutliches Anzeichen dafür, dass sie nicht die Einzige sein konnte. Durch die Kontaktstelle ermutigt, gründete sie eine Gruppe, „die Mutmacher“ – und gab auch gleich der Presse ein Interview. Vielleicht ein bisschen viel für den Anfang? Astrid Barthel springt ins kalte Wasser –



Astrid



MEIN ANKER



und lernt dazu: „Die beiden ersten Treffen liefen ziemlich aus dem Ruder. Es kamen zu viele und keiner konnte dem anderen zuhören.“ Auch musste sie einigen Therapeuten und Heilpraktikerinnen, klarmachen, dass eine Selbsthilfegruppe keine Akquisitionsplattform für Profis ist: „Denen habe ich gesagt: Bitte gehen – wir sind eine Selbsthilfegruppe!“ Mit großen Erwartungen und drängenden Nöten der Teilnehmer*innen musste sie lernen umzugehen. Die Kontaktstelle unterstütze sie bei der Gruppenleitung. Mittlerweile kommen regelmäßig sechs bis zehn Teilnehmer*innen – und sie hat einen weiteren „Schlüsselträger“ gefunden, der sie entlastet. Was sie anders mache als zu Beginn? „Weiß ich nicht. Ich bin immer noch ich. Ich mache Fehler und ich bin offen.“ Es gibt einige Regeln: Blitzlichtrunde zu Beginn, eine Abschiedsrunde mit Feedback und – natürlich – bleibt alles Gesprochene im Raum.

Wir in der Mutmacher-Gruppe sind Freunde geworden ... Wir sprechen uns Mut zu, keiner ist alleine mit seiner Angst, seinen Nöten.

Spazieren gehen mit den Mutmachern

„Wir in der Mutmacher-Gruppe sind Freunde geworden. Wir unterstützen uns auch jenseits der Gruppenabende: Wir sprechen uns Mut zu, keiner ist alleine mit seiner Angst, seinen Nöten.“

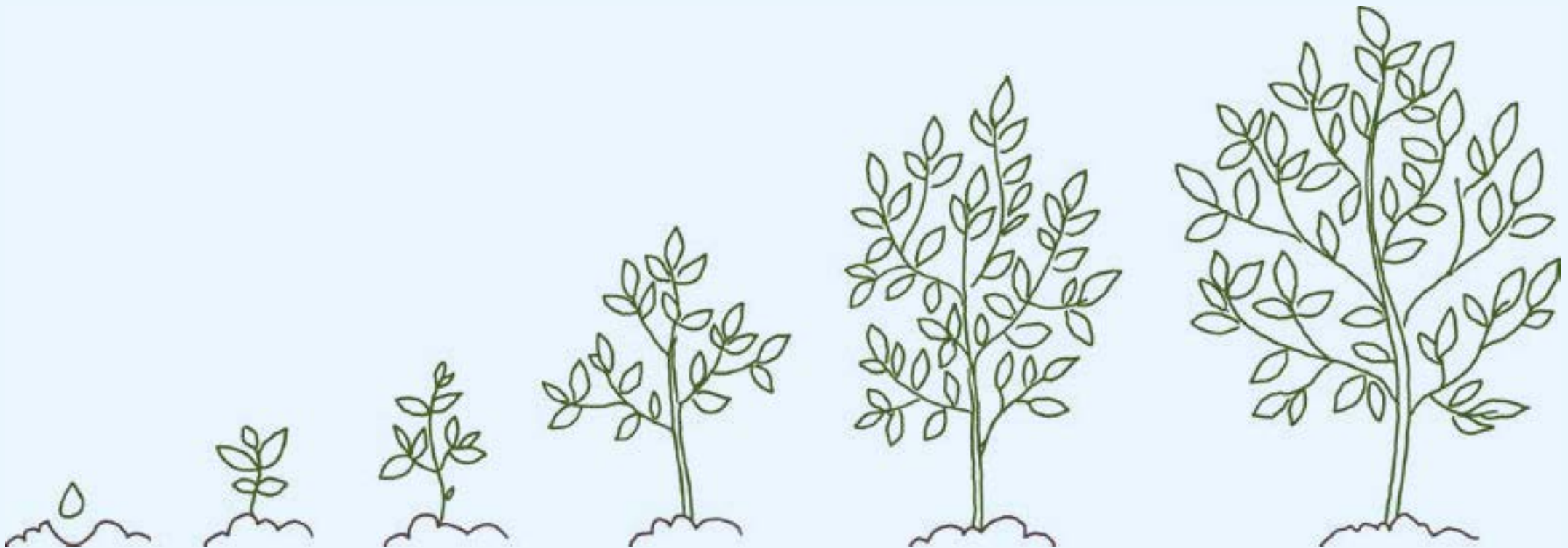
Und sie unterstützen sich in scheinbar banalen Alltagssituationen: „Ich kann wieder mehr spazieren gehen; ich hatte einen sehr kurzen Radius. Jetzt gehe ich mit einigen aus der Gruppe los, da ist nichts peinlich. Ich muss nicht erklären, warum ich dann vielleicht wieder den Rückwärtsgang einlege.“ Sie haben auch schon einen

Spieleabend gemacht. Auch das klingt für Außenstehende banal, aber: „Wir sind teilweise immer noch sehr gestresst durch die Symptome. Da ist es nicht so einfach, einen Tag festzumachen und zu sagen, jetzt gehen wir in ein Lokal und machen eine Sause.“

Ganz selten wird die zugewandte Frau zornig. Dann, wenn sie auf völliges Unverständnis anderer stößt: „Der Satz ‚stell dich nicht so an‘ – da werde ich wütend. Aber mein Blickwinkel denjenigen gegenüber, die die Schwierigkeiten nicht haben, hat sich verändert. Früher fand ich das sehr frustrierend, dass sie es nicht verstanden haben – aber wie sollten sie auch?“

Der Druck des „Funktionierenmüssens“ ist schlecht für Astrid Barthel – privat und beruflich. Seit einigen Jahren meditiert sie regelmäßig. Sie hat eine 80-Prozent-Stelle, nicht weit von zu Hause, und meditiert jeden Mittag 10 bis 20 Minuten, dann geht es zurück in die Praxis, in der sie arbeitet. Wenn Wünschen helfen würde – „dann wünsche ich, der Nachmittag gehörte mir, ich könnte machen, was ich will.“ ★

SELBSTHILFE IST BÜRGERKULTUR!





SELBSTHILFE IST BÜRGERKULTUR!

Heike Trapphoff ist Diplom-Sozialpädagogin und arbeitet seit 19 Jahren in der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Sieg-Kreis, seit fünf Jahren auch in der Kontaktstelle in Gummersbach für den Oberbergischen Kreis. Sie ist zuständig für die Betreuung der Gruppen, für Neugründungen und Netzwerkarbeit auch mit externen Unterstützer*innen, zum Beispiel im Fachbeirat Inklusion im Rhein-Sieg-Kreis.

Was können Bürger*innen, Politiker*innen, Fachleute von der Selbsthilfe lernen?

Zuhören und die anderen ernst nehmen: Toleranz. Ich kenne kaum tolerantere Menschen als in der Selbsthilfe. Letztes Jahr saß ich mit drei Bürgermeistern und zwei Amtsleitern in einem Workshop an einem Tisch. Alle redeten die ganze Zeit gleichzeitig. Es war niemand bereit, dem anderen zuzuhören. Das passiert in den Gruppen nicht. Wenn ein*e Teilnehmer*in länger zum Formulieren eines Anliegens braucht, dann braucht er oder sie eben länger. Hat jemand Sprachschwierigkeiten, dann fragt die Gruppe so lange nach, bis alle wissen, worum es geht. Die Gruppe erklärt auch die Antwort so lange, bis sie verstanden worden ist.

Ich kenne kaum tolerantere Menschen als in der Selbsthilfe.

In der Kontaktstelle trifft sich regelmäßig der Sprecherrat, bestehend aus Vertreter*innen der Selbsthilfegruppen. Da ist möglichst aus allen Be-

reichen jemand dabei, z. B. Behinderung, psychische Erkrankung, Sucht oder Angehörige. Und viele, die im Sprecherrat sind, sind auch im Inklusionsfachbeirat des Kreises, ein Gremium, das dem Inklusions- und Behindertenausschuss zuarbeitet.

Also gibt es doch Wertschätzung den Gruppen gegenüber ...

Ja, denn viele aus der Verwaltung finden es sehr hilfreich, wenn Betroffene mit am Tisch sitzen. Sie sind sachkundige Bürgerinnen und Bürger mit einer oft ganz anderen Sicht als Experten. Leider finden viele Arbeitskreise tagsüber statt. In der Selbsthilfe sind aber nicht nur Menschen im Rentenalter aktiv, die um 15 Uhr teilnehmen können. Da ist noch Veränderungsbedarf.

Selbsthilfe als Teil von Bürgerkultur und Zivilgesellschaft zu sehen scheint immer noch gewöhnungsbedürftig. Sie kennen viele Gruppen und ihr „Innenleben“.

Wie sieht das aus?

In der Öffentlichkeit wird eher der oder die Einzelne und sein*ih Problem gesehen. Aber es geht in der Selbsthilfe nicht immer nur um Krankheiten, Diagnosen, Therapie. Zum Beispiel sitzen viele in unseren Depressionsgruppen, die einfach nur einsam sind oder mit dem alltäglichen Wahnsinn überfordert sind. Das sind gesellschaftliche Probleme.

Wenn die Gruppen nicht zuhören, wo wird denn sonst noch zugehört? Und wo werden nicht nur Schwächen und Unzulänglichkeiten, sondern auch Stärken der anderen gesehen? Jede und jeder in der Gruppe kann etwas besonders gut. Und wenn einer nur Kekse mitbringt oder einfach da ist, um dem anderen zu signalisieren: „Ich komme für Dich“. Es ist ein großer Unterschied, ob jemand ein Problem hat, und keiner hört ihm zu – oder es hören zehn zu und nehmen ihn ernst.

Was hat Selbsthilfe in der Region verändert oder angeschoben?

Ein Beispiel: Das Kreissozialamt des Rhein-Sieg-Kreises hatte lange Jahre als freiwillige Leistung Fahrgutscheine für Behindertenfahrten in speziellen Behindertentaxis zur Verfügung gestellt. Vor acht oder neun Jahren sollten im Zuge von Spardiskussionen diese Fahrten eingeschränkt werden. Im Gespräch mit Betroffenen aus den Gruppen kamen die Schwierigkeiten heraus. Es fanden meh-

rere Gespräche statt mit Politik, Verwaltung und den Gruppen. Und sie haben etwas bewirkt: Fahrdienste wurden zum Beispiel so erweitert, dass es eine Notfallnummer gab für Ersatzfahrer.

Es ist ein großer Unterschied, ob jemand ein Problem hat, und keiner hört ihm zu – oder es hören zehn zu und nehmen ihn ernst.

Was ist leichter geworden für die Gruppen, was schwerer?

Leichter ist die Finanzierung durch die gesetzlichen Krankenkassen. Schwierig ist oft noch das Einkommen, Reinkommen und Klarkommen: weil es weniger Räume gibt, da Hausmeisterstellen in Schulen oder Behördenräumen eingespart werden, weil auch Kirchengemeinden teils viel Miete nehmen. Zum Beispiel 61 Euro Miete für eine Stunde Gruppentreffen. Oder es sollen Verträge für ein halbes Jahr abgeschlossen werden, wenn noch nicht klar ist, ob die Gruppe überhaupt zustande kommt.

Es gibt einfach mehr Gruppen als früher. Auch wir haben Räume, aber das reicht nicht.

Immer mehr Selbsthilfegruppen-Teilnehmer*innen sind berufstätig. Möglichkeiten für Treffen und Austausch müssten flexibler sein. Alternative oder virtuelle Treffen scheitern oft an den technischen Voraussetzungen: schlechte Internetverbindung auf dem Land, kein PC oder PC ohne Kamera. Und vertrauensvolles Reden im eigenen Wohnzimmer ist auch nur bedingt möglich.

Geht es auch ohne Krankenkassen-Gelder?

Ja! Wir haben fast 300 Gruppen und nur rund 100 Anträge. Es gibt Gruppen, die wollen sich vor allem austauschen und bringen sel-

ber das Wasser und den Kaffee mit und sammeln für die Miete. So arbeiten ja seit Jahrzehnten die anonymen Gruppen.

Welche Veränderungen beobachten Sie?

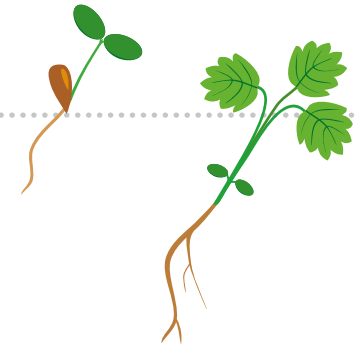
Früher ging man in eine Gruppe wie in einen Verein und blieb für Jahrzehnte. Das ist nicht mehr so. Die Gruppen der Jüngeren arbeiten oft eher projektbezogen: Sie gehen ein bis zwei Jahre in die Gruppe, bis sie sich stabilisiert haben. Also müssen sich auch die Gruppen auf viel mehr Wechsel einstellen. Aber es wird immer Gruppentreffen geben. Ich war letzte Woche beim sogenannten „Gedankentanken“: Da saßen 500 Leute, im Durchschnitt 25 Jahre alt. Sie alle wollten Praxis hören und nicht Theorie, sie wollten handhabbare Konzepte und Problemlösungen. Ob Diagnose einer chronischen Erkrankung oder Trennung – danach ist nichts wie vorher. Sie informieren sich, fragen andere nach ihren Erfahrungen, wollen und müssen mitbestimmen, wie es in ihrer Situation weitergeht. Man möchte Menschen hören und sehen und nachfragen können.



Heike Trapphoff



SELBSTHILFE IST BÜRGERKULTUR!



Wenn ein*e Teilnehmer*in länger zum Formulieren eines Anliegens braucht, dann braucht er oder sie eben länger. Hat jemand Sprachschwierigkeiten, dann fragt die Gruppe so lange nach, bis alle wissen, worum es geht.

Was tun Sie, um Gruppen – auch in Krisen – zu unterstützen?

Unser Credo ist: Jede Bäckereifachverkäuferin soll eine Gruppe leiten können. Und um es allen einfacher zu machen, haben wir den regelmäßigen Erfahrungsaustausch alle zwei Monate. Da sitzen manche dabei, die wollen eine Gruppe gründen, und andere sind schon seit 34 Jahren dabei. Dann werden Themen angesprochen wie: Wie integriere ich Neue in die Gruppe? Wie stoppe ich Vielredner, ermuntere Schweiger? Dann merken alle: Egal, aus welcher Gruppe sie kommen – diese Themen beschäftigen sie alle.

Es ist immer sehr abwechslungsreich und manchmal amüsant. Da sagt zum Beispiel der Leiter einer Gruppe aus dem Gefängnis: „Meine Teilnehmer sind immer alle da.“ Und an einem Abend saßen hier Eltern aus sehr unterschiedlichen Gruppen – von geistiger Behinderung über Spina bifida bis zu Hochbegabten. Ein sehr weites Spektrum. Aber es fanden sich sehr bald gemeinsame Themen, denn sobald ein Kind aus der Norm fällt – das gilt auch für Hochbegabte –, wird es schwierig: Wie geht man mit Schule um, wie mit Kindergarten und wie werden wir unserem Kind überhaupt gerecht? Und am Ende des Abends waren alle überzeugt: Egal, was unser Kind hat, dass es anders ist, vereint uns.

Wo sehen Sie Veränderungsbedarf bei den Unterstützungssystemen?

Überall, wo es Geld gibt, ist der Aufwand hoch – manchmal zu hoch. Und manche Vorhaben passen nicht in die Förderlogik: Eine Suchtgruppe will einfach mal weg, um „ohne“ nett zusammen zu essen. Es gibt Menschen, viele mit sehr geringen Ressourcen, die haben nur die Gruppe als sozialen Kontakt. Und soziale Gruppen – zum Beispiel Arbeitslose – bekommen kein Geld aus der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen. Vielleicht gibt es dafür im neuen Präventionsgesetz einen Ansatz. ★

KEINE GEMEINSCHAFT FÜR
SCHNELLE LÖSUNGEN



KEINE GEMEINSCHAFT FÜR SCHNELLE LÖSUNGEN



Helma

Selbsthilfe lebenslang – eine Gesprächsrunde mit Achim (Al-Anon, Anonyme Alkoholiker – AA) Helma (Emotions Anonymous – EA) und Bernadette (Gruppe für Angehörige von Suchterkrankten).

Wir haben dieses Kapitel „Selbsthilfe lebenslang“ genannt – was sagt Ihnen das?

Achim: Ich bin schon „viele 24 Stunden“ trocken, gehe aber immer noch zwei- bis viermal jede Woche in die Gruppe; auch unterwegs, im Urlaub, auch wenn ich kein Wort verstehe. Ich muss nicht reden, ich gehe hin, um zu hören und zu sehen, wie es meinen mit-kranken Menschen geht: Welche Probleme haben die? Das muss mit Alkohol oder Folgen von Alkoholmissbrauch überhaupt nichts zu tun haben. Mir ist die Gemeinschaft wichtig, auch die Einzelgespräche vor oder nach dem Meeting.

Wieso gehen Sie nach so vielen Jahren noch in die Gruppe?

Achim: Viele sprechen mich an: ‚Warum gehst du da überhaupt noch hin? Du hast noch nie einen Rückfall gehabt, du bist so lange trocken!‘ Meine Antwort: Weil ich will. Ich brauche es nicht, aber ich möchte da sein. Es ist ein freiwilliger Zwang. Solche Paradoxien gehören zu meinem Leben dazu. Das ist für jeden von uns wichtig, damit er nicht rückfällig wird und in die wahnsinnige Schmerzenszeit zurückfällt.

Helma: Ich bin 30 Jahre regelmäßig zu EA gegangen, die letzten Jahre nicht mehr so oft. Ich wollte eine Zeit lang mehr für mich sein. Heute gehe ich

aber immer noch ab und zu ins Meeting. Ich lerne immer wieder dazu. Wichtig ist: zuhören und nicht unterbrechen. Am Anfang wollte ich schnelle Ratschläge geben. Das musste ich ablegen,

wie viele andere auch. Man sieht an der eigenen Entwicklung, dass es gut ist, keine Ratschläge zu bekommen. Ich bin Ansprechpartnerin für unsere Gruppe. Wenn ich angerufen werde, wollen die Anrufer zunächst wissen, wie es abläuft. Ich merke dabei oft, dass die Menschen Schwierigkeiten haben, frei über sich zu sprechen, denn wir lernen das nicht. Ich höre zu und sage meist nur: ‚Kommen Sie zu uns in die Gruppe. Da wird kein Ratschlag gegeben. Da hören Sie sich bei anderen heraus, was ein Weg wäre.‘

Man muss jede Generation von Ärzten wieder neu informieren.

Gemeinschaft heißt, es muss immer jemand da sein?

Helma: Ja. Ich kann mich an eine Zeit erinnern, da bin ich wochenlang mit einer Freundin zu EA gegangen und wir saßen nur zu zweit da. Wenn wir das nicht durchgezogen hätten, hätte sich diese Gruppe aufgelöst. Aber es war mir die Sache wert. Es gibt nichts Besseres als Selbsthilfegruppen, in denen man frei reden kann. Ich habe das später auch in mein Privatleben übertragen, dass ich offener wurde und mich wohler gefühlt habe. Heute spreche ich auch im Bekanntenkreis offen über Therapie und Selbsthilfe. Früher hätte man die Nase gerümpft, und ich hätte mich auch nicht getraut.

Bernadette: Lebenslang Selbsthilfe ist ja keine bewusste Entscheidung. Ich bin schon sehr früh, mit 19 Jahren, in die Gruppen gekommen. Die haben die richtigen Fragen zum richtigen Zeitpunkt gestellt. Ich war „natürlich“ hingegangen, nicht um mir zu helfen, sondern um einem anderen zu helfen: Ich hatte einen trockenen Alkoholiker kennengelernt, der zu AA ging und sagte, es gebe auch Angehörigengruppen. Also ging ich hin – um ihn in seiner Trockenheit zu unterstützen. Dann stellte eine die Frage: Was möchtest du denn überhaupt? Auf die Frage hatte ich keine Antwort. Mein Vater hatte schon gesoffen. Und jetzt hörte ich, dass es hier um mich ging und um keinen anderen.

Und auch den Austausch mit anderen Gruppen finde ich sehr wichtig, um zu sehen, wie die anderen es machen.

Aber Sie machten eine Gruppen-Pause von 10 Jahren – und kamen zurück. Warum?

Bernadette: Mit den Jahren kam ich wieder in den alten Trott rein als erwachsenes Kind eines Alkoholikers. Meinen Freund, den trockenen Alkoholiker, hatte ich geheiratet, er ging auch nicht mehr zu den AA. Wir waren ja beide so klug – und rutschten in die alten Rollen rein, auch wenn er nicht wieder anfing zu saufen. Das haben wir ein paar Jahre gemacht, bis es nicht mehr ging. Wir waren wieder im selben Spiel gefangen, es hätte uns fast die Ehe gekostet. Dann gaben wir auf, er als Erster. Ich habe noch eine Therapie gemacht nach einem Zusammenbruch. Denn ich habe meine Grenzen nie gelernt, habe mich kaputtgearbeitet, mich selbst verloren. Und in der Therapie habe ich gelernt: Ich brauche meine Gruppe wieder! Die Therapie war gut, aber mir fehlte die Gruppe. Ich brauche Leute um mich herum, die gleichgesinnt sind. Denen ich nichts erklären muss, die wissen, wovon ich rede.

Wenn Neue in die Gruppe kommen und hören, dass Sie früher schon mal dabei waren, 10 Jahre Pause gemacht haben und dann doch wieder zurückkamen – sind die nicht schockiert?

Bernadette: Mag sein. Ich habe schon den Eindruck, wenn Neue kommen und hören, dass einige viele Jahre dabei sind, sind sie entsetzt. Weil sie eine schnelle Lösung wollen. Die kommen zu uns und wollen das Rezept haben, wie sie ihren Partner, ihr Kind trockenlegen können.

Gerade wenn es um Sucht geht, ist ja alles sehr schambesetzt. Die bei uns ankommen, haben schon alles ausprobiert. Wir sagen dann zuerst: Es geht jetzt um dich, höre zu, wir stellen uns alle vor und sagen, warum wir da sind. Und nach dieser Vorstellungsrunde, wenn dann der Betreffende dran ist – dann ist ihm oder ihr klar: Ich kann mich erkennen, ich bin angekommen, ich kann loslassen. Hier verstehen sie, was bei mir los ist. So geht es jedenfalls den meisten. Freunde können es irgendwann nicht mehr hören, sind ungeduldig, weil nichts passiert. Das ist etwas anderes in der Gruppe, wo

sie alle Zeit der Welt haben. Das ist am Anfang oft tränenreich und voll Wut, einfach auszusprechen, was ich fühle.

Es ist auch für uns Erfahrene gut, wenn Neue in die Gruppe kommen, das macht wach. Dann müssen wir gucken, ob wir noch im Thema drin sind. Und auch den Austausch mit anderen Gruppen finde ich sehr wichtig, um zu sehen, wie die anderen es machen. Wir haben zum Beispiel den Angehörigen von Behinderten die Anregung gegeben, eine Gruppe für sich zu machen. Denn das Pflegen ist doch sehr belastend.

Welche Unterschiede haben Sie nach 10 Jahren Pause bei den „Neuen“ bemerkt?

Bernadette: Dass es schwieriger wird, ihnen klarzumachen, dass sie bleiben sollten. Unsere heutige Zeit ist so schnelllebig. An einer Sache dranzubleiben, scheint schwieriger zu werden. Im Internet findet sich so vieles, es verleitet, auf 20 Hochzeiten zu tanzen und viele Gruppen auszuprobieren. Wir sagen: Bleibe sechs Mal, um dir die Gruppe anzusehen, erst dann suche eine andere Gruppe. In unserer Gruppe sind die letzten alle geblieben! Gegen Face-to-Face Begegnungen kommt kaum etwas an. Onlinemeeting kann eine Möglichkeit sein. Denn bei unserem Thema ist immer noch Angst und Scham im Spiel: Wer könnte mich sehen, wer kriegt das mit? Ich könnte ja meinen Nachbarn treffen! Dann suchen sich viele eine Gruppe in einer anderen Stadt – und treffen da auf ihren Nachbarn. Hinterher kann man darüber lachen.

Achim: Die größte Veränderung ist die gestiegene Angst vor Selbsthilfegruppen. Es gibt so viele junge Menschen, die zum Beispiel aus den Kliniken kommen und es bitter nötig hätten. Die es sich in der Therapie vielleicht auch fest vorgenommen hatten. Und wenn sie dann wieder in „freier Wildbahn“ sind, haben viele nicht



Wenn man da ist und sagt, „ich ertrage es nicht“, sagt vielleicht jemand anderes: „Musst du ja auch nicht, ich bin ja dabei. Das machen wir zusammen.“



KEINE GEMEINSCHAFT FÜR SCHNELLE LÖSUNGEN



Bernadette

mehr den Mumm zu kommen. Sie haben vor sich selbst Angst, den eigenen Schweinehund zu überwinden und zumindest einmal in eine solche Gruppe zu gehen. Das gilt vielleicht auch für viele, die nur einmal kommen: Sie haben Angst vor dem, was sich dort abspielt. Das ist so ungewöhnlich für sie – die Offenheit, alles auf den Tisch zu legen –, dass sie davor zurückschrecken. Die Angst vor sich selbst ist eher gestiegen.

Haben Sie eine Erklärung dafür?

Achim: Nein. Ich mag keine Spekulationen abgeben.

Helma: Für die jungen Leute ist es zunächst eine Umstellung, dass sie reden und offen sein dürfen. Das sind Prozesse, die ich als Gruppenleiterin akzeptiere. Ich selbst habe zwar sofort den Sprung gewagt, weil ich endlich reden konnte. Aber ein anderer kann das vielleicht nicht so schnell.

Bernadette: Für mich ist Vielfalt wichtig – Jung, Alt, Erfahrene, Neue. Und dass mit Humor vieles geht. Viele denken, in Selbsthilfegruppen werde vor allem gejamert. Stimmt nicht. Ich kann wütend sein, traurig sein, lachen, wieder Hoffnung bekommen, einen Ausweg sehen. Ich gehe jetzt wieder jede Woche einmal.

Wie erleben Sie Profis im Gesundheitssystem?

Bernadette: Eine Zeit lang positiv. Vor 20, 30 Jahren war es den Ärzten klar, dass es die Gruppen im Suchtbereich gibt. Dann rückten Therapien mehr in den Vordergrund, auch bei den Betroffenen. Aber es wandelt sich wieder, auch in Kliniken ist Selbsthilfe wieder Thema, wird oft empfohlen. Dennoch wissen viele nichts über Selbsthilfe, trotz der vielen Informationen. Und viele halten uns als Gruppe für altmodisch. Man muss jede Generation von Ärz-

Die größte Veränderung ist die gestiegene Angst vor Selbsthilfegruppen.

gehört der Besuch von Selbsthilfegruppen an der Bonner Uni zur Ausbildung. In jedem Semester haben wir Medizinstudenten zu Besuch, die völlig überwältigt sind. Und manche sagen: ‚Wir könnten für uns auch eine Gruppe brauchen.‘ Sie sind oft sprachlos und beeindruckt von unserer Offenheit. Und sie sind unsere Vervielfältiger.

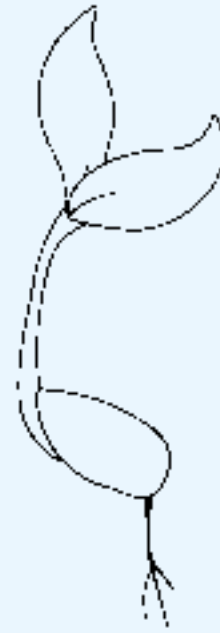
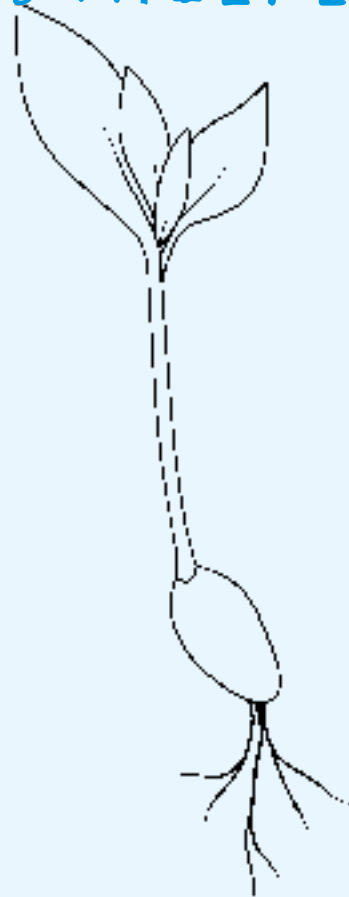
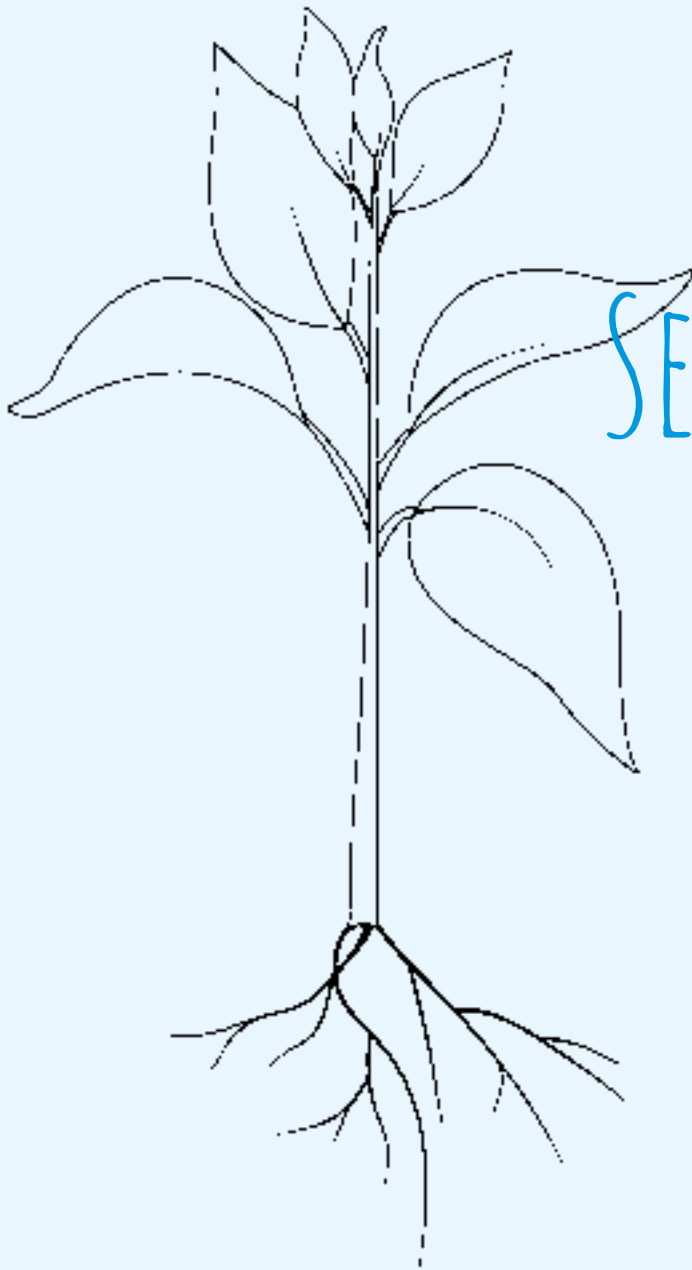
Heute sollen ja alle Ergebnisse „liefern“: Politiker*innen, Profis, man erwartet das vielleicht auch von den Selbsthilfegruppen. Passt das?

Bernadette: Wir brauchen Zeit, wie liefern keine schnellen Lösungen. Aber wir sind immer da. Die Lösung muss jeder selber finden – und das braucht Zeit. Ich muss meinen Hintern bewegen, aber ich habe alle Zeit der Welt.

Helma: Je öfter man hinget, desto mehr entwickelt man sich. Und wenn ich vergleiche, welche Angst ich in den 1980er-Jahren hatte – das hat sich heute wirklich minimiert. Und doch weiß ich nie alles. Wenn man oft in der Gruppe war, geht es irgendwann mehr ums Zuhören: einfach hören, was Sache ist.

Bernadette: Eltern von suchtkranken Kindern suchen oft schnelle Lösungen. Wenn ich ihnen sage, dass es die nicht gibt, dann antworten sie: ‚Ich ertrage das aber nicht!‘ – aus Angst vor dem Schmerz. Das muss mich nicht stören, mich hat es bereichert. Wenn man da ist und sagt, ‚ich ertrage es nicht‘, sagt vielleicht jemand anderes: ‚Musst du ja auch nicht, ich bin ja dabei. Das machen wir zusammen.‘ ★

SELBSTHILFE WANDLUNGSFÄHIG



SELBSTHILFE WANDLUNGSFÄHIG



Iris

„Unser Vereinsheim ist immer geöffnet“

Selbsthilfe wandlungsfähig: Warum „**PARKINSONLINE**“ gehen, eine Laktoseintoleranzgruppe auch einfach aufhören darf und wie man als Neuling jederzeit eine neue Selbsthilfegruppe gründen kann. Drei Aktive berichten.

„Unser Vereinsheim ist 24 Stunden täglich geöffnet“, sagt **Iris** Aberfeld von PAOL (PARKINSONLINE). Dank Internet können auch Menschen am Gruppenleben teilhaben, die nicht mehr vor die Tür gehen. Und das Verrückteste ist: Iris ist seit den 11 Jahren PAOL mehr in Deutschland herumgekommen als in den 50 Jahren zuvor. Weil das Chatten Lust macht auf mehr. PAOL geht nämlich auch ganz analog „viral“ – mit den sogenannten „Chattertreffen“. Vor ihrem ersten Chattertreffen im Harz hatten andere Betroffene gewarnt: „Fahr da nicht hin, da siehst du das ganze Elend!“ Iris Aberfeld fuhr trotzdem und traf Leute, die gesagt haben: „Jetzt erst recht!“ Das hat sie beflügelt, es sei ihr gleich um Grade besser gegangen, als wenn sie nicht dort hingefahren wäre: „Denn ich habe gesehen, was doch noch möglich ist – wenn man will.“

„Fahr da nicht hin, da siehst du das ganze Elend!“ Iris Aberfeld fuhr trotzdem und traf Leute, die gesagt haben: „Jetzt erst recht!“

Zwölf Parkinson-Mitglieder starteten PAOL 2001, heute sind rund 250 dabei. Als Iris Aberfeld 2008 die Diagnose bekam und im Internet „Selbsthilfe“ googelte, dachte sie noch, das habe nichts mit ihr zu tun. „Ich machte also weiter wie vorher. Aber es ging nicht.“ Sie meldete sich bei Parkinsonweb, weil sie gern mit Leuten in ihrem Alter sprechen wollte, denn sie kannte keine Jüngeren mit Parkinson. Eine Freundin legte ihr PAOL ans Herz. „Und dann besuchte ich abends den Chat – und dort sprach eine Frau aus Chile! Eine Deutsche, die nach Chile geheiratet hatte.“

Schlüsselerlebnis „Kennzeichen SU“

Dorothea Schleich-Potthast las 2019 im Bonner General-Anzeiger, Rubrik: „Kennzeichen SU“, ein Porträt der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Sieg-Kreis. „Für mich war das ein Wink des Schicksals. Ich sah, dass, wenn man Hilfe braucht und eine Gruppe aufbauen will, es dort Unterstützung gibt“. Drei Jahre zuvor, als sie die Diagnose **Parkinson** erhielt, war der Gedanke an Selbsthilfe in weiter Ferne. „Meine Mutter hatte auch Parkinson und ist daran verstorben. Diese Bilder hat man im Kopf. Ich habe mir damals therapeutische Hilfe gesucht und mich mit meiner Familie – Mann und zwei erwachsene Söhne – besprochen.“

Es war ein schwerer Weg, damit klarzukommen und trotzdem noch mit Optimismus durchs Leben zu gehen. Seit Sommer 2019 trifft sich „ihre“ Gruppe jeden ersten Donnerstag im Monat in Bornheim – Erkrankte und Angehörige. Wer kann, kommt.

Dass Bornheim eine Gruppe vorweisen kann, ist ihr zu verdanken. Und vielleicht außer der Kontaktstelle auch ihrem behandelnden Arzt an der Uniklinik Bonn, der schlicht überzeugt war, sie sei die Richtige, um die Parkinson-Selbsthilfe-Lücke in Bornheim zu füllen. Sie überlegte und freundete sich mit der Idee an, selbst eine Gruppe für Bornheim zu gründen. Den letzten Anstoß aber gab die Unterstützung durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle: „Man ist ja nicht alleine, wenn man eine Gruppe gründen will. Die Kontaktstelle, vor allem Jutta Klee, hat mich damals unterstützt. Sie ist sogar zu mir nach Hause gekommen, das fand ich supertoll.“

Gemeinsam entwickelten sie einen Flyer, den sie allen Teilnehmer*innen in die Hand drücken konnte – auch zur Weitergabe an deren Hausärzte, Neurologinnen und andere Ärzte. Und auch ein Zeitungsinserat half; vier neue Mitglieder kamen danach in die Gruppe.



Teamarbeit

Es ist kein Wunder, dass **Dorothea** Schleich-Potthast sich nicht sonderlich schwertat, ihre **Parkinson-Gruppe** zu gründen und zu leiten. Sie ist nicht ganz unerfahren, denn sie hat als Sozialarbeiterin schon immer mit Gruppen gearbeitet. Aber ihr ist sehr bewusst, dass eine Selbsthilfegruppe Teamarbeit braucht: „Meist eröffne ich die Runde und spreche die organisatorischen Themen an. Doch einmal konnte ich nicht kommen.“ Als die anderen daraufhin das Treffen absagen wollten, musste sie klarstellen, dass sie nicht die „Chefin“ ist: „Da haben wir ein bisschen dran arbeiten müssen, aber es klappte gut und es war ein guter Abend!“ Auch bei den Finanzen legt sie Wert auf das Vier-Augen-Prinzip und lässt sich von einer Freundin in der Gruppe kontrollieren. Gemeinsam essen gehen, einen Tanzabend organisieren und Neurolog*innen zum Vortrag einladen? All diese Ideen haben sich aus der Gruppe heraus entwickelt – nach der ersten Phase von „Kennenlernen, Beschnuppern und Bejammern“, wie sie trocken anmerkt.

Digitale Solidarität

Zu alt fürs Internet? Das Vorurteil hält sich immer noch. **Iris** Aberfeld hat eine ganz andere Geschichte zu erzählen, wenn es um Teilhabechancen an **PAOL** geht: „Wir haben schon für Leute gesammelt, die ins Altenheim kamen und außer ihrem Taschengeld nichts mehr hatten, damit dort für sie ein Internetzugang eingerichtet wurde.“ Und auch Fahrten zum Chattertreffen werden vom Dachverein unterstützt, wenn jemand nicht zahlen kann. Denn obwohl die Treffen von den Krankenkassen gefördert werden, gelte dies nicht für die Fahrtkosten der Teilnehmer*innen.

Gelernt haben sie, dass eine Moderation der Chats nötig ist, weil nicht alle begreifen, dass in den digitalen Netzwerken auch eine

Etikette notwendig ist. Wie viel Zeit sie im Chat verbringt? „Vielleicht vier Stunden pro Woche; aber es gibt auch Menschen, die sind 18 von 24 Stunden drin“. Sechs Stunden Schlaf reiche für viele, die in PAOL eine Lebensaufgabe sehen: „Viele, die schon in Rente sind, leben dann für die Sache.“ ★

Man ist ja nicht alleine, wenn man eine Gruppe gründen will. Die Kontaktstelle, vor allem Jutta Klee, hat mich damals unterstützt. Sie ist sogar zu mir nach Hause gekommen, das fand ich supertoll.



Dorothea



SELBSTHILFE WANDLUNGSFÄHIG



Herta

„Wir haben gesagt, jetzt sind wir eigentlich fertig – und haben die Gruppe aufgelöst“

Als **Herta** Finkhäuser vor „vielen, vielen“ Jahren erlebte, dass kein Arzt ihr helfen konnte, weil ihre Symptome der **Laktoseintoleranz** selbst bei Ärzten unbekannt waren, gab dies den Anstoß, sich nicht länger auf vermeintliche Experten zu verlassen: „Ich bin von Arzt zu Arzt gerannt. Und als dann einer sagte, ich solle doch mal zum Psychiater gehen, habe ich mich auf die Hinterbeine gestellt und ‚Nein!‘ gesagt. Das müsste ich ja wohl wissen, wenn ich verrückt wäre!“

Wir haben erreicht, was wir wollten, und es geht uns gut. Also haben wir die Gruppe aufgelöst.

Heute allerdings treffen sich ehemalige Gruppenmitglieder „nur“ noch privat. Die Gruppe haben sie geschlossen – nicht, weil sie nicht mehr funktionierte, im Gegenteil: Sie hatten sich weitestgehend überflüssig gemacht: Schritt für Schritt hatten sie sich bundesweit selber schlaugemacht, was sie essen konnten und was nicht. Und setzten sich mit Energie dafür ein, das gesellschaftliche Wissen um die Krankheit und passende oder unpassende Nahrungsmittel zu verbessern.

Zu zweit, zu 30, zu sechst – Wachstum ist nicht alles

Am Anfang waren sie zu zweit. Und eine der beiden couragierten Frauen entschied, einfach bei Firmen anzufragen, in welchen Produkten Milch enthalten sei. Gesagt – getan: Die Liste wuchs und der Erfolg machte sie bekannt. Schließlich berichtete auch die regionale Zeitung, dass sie sich trafen. „Auf einmal waren 30 Leute da,

das Lokal war dafür viel zu klein.“ Ihre Listen wurden immer länger und jedes Gruppenmitglied bekam den Auftrag, den jeweiligen Arzt aufzuklären über verträgliche und unverträgliche Lebensmittel und aufzufordern, Betroffene in die Gruppe zu schicken.

So lief es lange gut, erinnert sich Herta Finkhäuser, „dann wurden wir weniger.“ Es fand sich eine neue Aufgabe, sie schrieben Firmen mit der Bitte an, laktosefreie Produkte zu kennzeichnen. „Das haben die gemacht, zunächst zu unserem Erstaunen“, sagt sie, „aber schnell wurde uns klar, dass sie die Produkte dann ein paar Cent teurer verkaufen konnten.“ Heute gibt es eine weitgehende Kennzeichnungspflicht für Inhaltsstoffe in Lebensmitteln.

Die Gruppe allerdings wurde immer kleiner, auch Anrufe kamen kaum noch bei ihr an. Das Wissen über Laktoseintoleranz hatte sich über Medien, über bessere Kennzeichnungen so weit verbreitet, dass die Gruppe entschied: „Jetzt sind wir eigentlich fertig. Wir haben erreicht, was wir wollten, und es geht uns gut. Also haben wir die Gruppe aufgelöst.“ Der „harte Kern“ von sechs Freund*innen trifft sich immer noch in der Kontaktstelle, und wenn jemand Fragen hat, stehen sie bereit.

Herta Finkhäuser ist eine humorvolle und kluge Person. Wenn sie heute im Rückblick über bizarre ärztliche Diagnosen und ihre eigenen Recherchen erzählt, begreift man sehr konkret, was der Satz ‚Selbsthilfe macht selber klug‘ bedeutet: Da empfiehlt Dr. X einen Besuch beim Psychiater, weil seine Patientin dienstags und am Wochenende keine Beschwerden hatte. Sie geht der Sache genauer nach und findet heraus: Dienstags und am Wochenende trinkt sie nie Milch, weil sie am Dienstag einen Kurs besucht und am Wochenende anderes auf den Tisch kommt als unter der Woche. So einfach kann es manchmal sein, Verrücktheit auszuschließen. Heute weiß sie natürlich, dass auch bei Fisch oder Hühnchen mit Fritten Vorsicht geboten ist – oder sogar bei Zahnpasta. Sie schmunzelt: „Na gut, aber die esse ich ja nicht.“ ★



VON DER SELBSTHILFE
LERNEN



VON DER SELBSTHILFE LERNEN

Und die „Normalen“?

Ein paar Anregungen zum Umgang mit Menschen in Krisen – nicht nur in einer Gruppe. Von **Virginia**, die im Dreier-Team die Gruppe „Seele und Freund“ leitet. Von **Uwe**, der zwei Depressions-Selbsthilfegruppen leitet, und von **Paul**, der Mitglied in einer dieser Gruppen ist.

Ganz gleich, wo man fragt, ob in Köln, Bonn, Münster, Bielefeld oder auch im Rhein-Sieg-Kreis: Der Bedarf an Selbsthilfegruppen für und mit Menschen in seelischen Krisen steigt. Viele Neugründungen entstehen. Was lernen wir alle von diesen Gruppen?

Unterschiede: schlechter Tag oder ernste Depression?

Uwe ist ein erfahrener und geduldiger Gruppenleiter. „Hart gesotten“, sagt er, denn in die Gruppe dürfen natürlich alle kommen: „Der, der noch nicht weiß, ob er nur übelläunig ist oder depressiv und auch solche, die vor allem

Informationen abgreifen wollen – zum Beispiel, wie sie schnell an einen Therapeuten kommen.“ Wer bleibt, habe verstanden, was die Gruppe gibt: „Hier versteht man mich. Es gibt kein ‚du musst‘, auch kein ‚stell dich nicht so an, das wird schon.‘“ Wer länger bleibt, obwohl es ihm oder ihr besser geht, komme wieder, weil die Gemeinschaft etwas Besonderes sei.

Nicht zu ersetzen: der emotionale Austausch

Viele suchen im Internet, googeln „Depression“. **Paul** will das nicht bewerten, aber nach so vielen Jahren harter, auch psychiatrischer Erfahrung, kann er sich ein Leben ohne die Gruppe nicht vorstellen.

Selbsthilfe war für ihn der „einzig gangbare Weg“, zusätzlich zur Therapie mit wöchentlichen Sitzungen. Denn wer akut Hilfe brauche, dem bleibe oft nur die Wahl zwischen einer geschlossenen Einrichtung oder anderweitiger Hilfe wie in der Selbsthilfegruppe: „Das kann auch Familie nicht auffangen. Wenn ‚Normale‘ mit solchen Dingen konfrontiert sind, sagen die meisten: ‚Versteh ich nicht, kann ich nicht nachvollziehen.‘ Wenn jemand betroffen ist, ist es leichter, es zu verstehen, und leichter zu erklären.“

„Ich habe viel Glück gehabt“

Virginias Gruppe heißt „Seele und Freund“. Weil „jeder Mensch eine Seele hat. Und wir sind der Freund unserer Seele.“ Es gebe ein Leben vor der Krise, ein Leben mit und ein Leben nach der Krise. Alle drei Leben gehören für sie zusammen.

Auch darum will sie sich nicht nur an ihre katastrophale Kindheit und Jugend erinnern, sondern an Menschen und Situationen, die ihrer Seele ein Freund waren, oft ganz unerwartet: „Auf meinem Lebensweg haben mich so viele Menschen positiv begleitet – auch ganz normale Menschen, keine Profis. Als ich damals in Portugal von

meinem Mann abgehauen bin, hat mir ein wildfremdes Ehepaar ein Flugticket nach Deutschland gegeben. Ich war seelisch abhängig von meinem Mann und glaubte, ohne ihn nicht leben zu können. Sie haben mir geholfen. Dass ich heute so bin, wie ich bin, verdanke ich auch diesem Ehepaar in Portugal.“

Heute, als Gruppensprecherin (im Team), macht sie auch Krankenhausbesuche oder geht in einer Krise zu den Menschen nach Hause. Man kann sie Weihnachten anrufen, oft macht sie gezielt vor allem an Sonntagen Anrufe, denn gerade am Wochenende fallen viele in ein tiefes Loch. Bei den Profis hole man sich professionelle Rat-

Letztlich gibt es kein gesund oder normal für mich. Ich werde immer mit der Depression leben müssen und mit den Folgen.



Uwe

Auf meinem Lebensweg haben mich so viele Menschen positiv begleitet – auch ganz normale Menschen, keine Profis.

schläge, aber, „in der Gruppe weiß man, worüber man redet. Es gibt Dinge, die kann man nicht leicht beschreiben, weil man sie einfach nur fühlt.“ Als **Virginia** 2003 nur mit Jogginghose und T-Shirt bekleidet in Deutschland ankam, war es bitterkalt, es lag Schnee: „Ich habe mich hundserbärmlich gefühlt in den ersten Wochen. Ich habe mich fremd gefühlt, obwohl Deutschland mein Land ist. Ich war trotzdem allein, und das wünsche ich keinem. Deswegen mache ich die Gruppe.“

Ein Teil von mir

Pauls Wissen über Depression und ihre Ursachen ist beeindruckend – und doch hilft das allein kaum weiter.

Er sei lange überzeugt gewesen, dass man ihn müsse heilen können – schließlich ist Depression eine Krankheit. In der Gruppe aber habe er gelernt, dass es „Teil seiner Persönlichkeit“ sei: „Es gehört zu mir.“

Der Perspektivwechsel hat ihm geholfen, seine „Anspruchshaltung“ gegenüber Psychotherapeuten oder Psychiaterinnen abzulegen: „Mach mich gesund!“ ist zumindest bei mir faktisch nicht möglich.“ Er habe vor allem den Umgang mit Depression gelernt, gelernt, bestimmten Situationen aus dem Weg zu gehen, aber: „Letztlich gibt es kein gesund oder normal für mich. Ich werde immer mit der Depression leben müssen und mit den Folgen.“

Er heißt nicht Paul. Seine Familie aber weiß von der Depression – weil er nicht der einzige Betroffene ist. Sie wissen, er geht zum Psychiater oder zur Therapie oder eben in die Gruppe. Sie hätten gelernt, dass er kein „Verrückter oder gemeingefährlicher Irrer“ ist, sagt er. Und übt weiter Akzeptanz: „Wenn ich das in einer kleinen Gruppe üben kann, ist das ein Schritt vorwärts, vielleicht auch irgendwann damit öffentlicher zu leben.“ ★



Virginia

Wenn ‚Normale‘ mit solchen Dingen konfrontiert sind, sagen die meisten: ‚Versteh ich nicht, kann ich nicht nachvollziehen.‘

Wenn jemand betroffen ist, ist es leichter, es zu verstehen, und leichter zu erklären.



ANALOG ODER DIGITAL, ALT „GEGEN“ JUNG, AUFHÖREN UND ANFANGEN ...

Nicht vollkommen, aber sehr lebendig: Selbsthilfe im Krisenjahr 2020

Dieses Jubiläumsjahr ist für die Kontaktstelle und vor allem für die Gruppen gerade jetzt ein Grund zum Feiern! Denn die Geschichten und Gedanken der Frauen und Männer aus den Gruppen, der Kontaktstelle und den Unterstützungsinstitutionen zeigen auch mitten in der sogenannten Corona-Krise: Selbsthilfe verbindet, ist engagiert, gelassen, wandlungsfähig, klug und nah – auch wenn Nähe „analog“ kaum noch möglich ist.

Ich hatte Glück: Die weitaus meisten Interviews für dieses Jubiläumshft konnte ich live in der Region führen, bevor die Pandemie unseren Alltag bestimmte und begrenzte. Die unmittelbare Begegnung machte es leichter, offen zu sprechen. Ab März war das nicht mehr möglich. Einiges musste per Telefon oder Mail nachgearbeitet werden. Und auch die Gruppen und die Kontaktstelle mussten in der Zeit der Kontaktsperre reagieren und mehr Nähe via Telefon oder Internet organisieren – für viele absolut nichts Neues!

Wir mussten wenig ändern am Ursprungskonzept für dieses Heft, entwickelt lange vor der Pandemie. Aber etwas hat sich doch geändert: So mancher Themen-Hype, so manche Aufregung um Krisen der Selbsthilfe hat sich – jedenfalls für mich – gehörig relativiert. Ich glaube, das ist gut so. Mich haben die Gespräche, die Interviews im Rhein-Sieg-Kreis nie unberührt gelassen. Ich erlebte eine unnachahmliche Mischung aus Klarheit, Humor und erfahrungsgesättigter Nüchternheit.

Das könnte helfen, auch in Zukunft Dinge nüchterner zu sehen. Ein paar Beispiele:

- **Analog kontra digital?** Oft wurden in der jüngsten Vergangenheit „moderne Digital Natives“ gegen „altmodische Stuhlkreis-Protagonisten“ in der Selbsthilfe ins Spiel gebracht. Die Realität zeigt mehr gelebte friedliche Koexistenz als Konfrontation – aber die digitale Ausstattung der Gruppen braucht dafür verstärkt finanzielle und menschliche Unterstützung. Berührend das Beispiel von PARKINSONLINE (PAOL): Chatten macht erst recht Lust auf analoge Treffen, und Jüngere finanzieren bedürftigen Alten im Altersheim den Internetzugang.
- **Generationenkonflikt?** Menschen in Selbsthilfegruppen wissen, dass nicht nur das Alter Verletzlichkeit mit sich bringt, allerdings öfter als in jungen Jahren. Nichts spricht gegen spezielle Gruppen für Jüngere mit anderen Themen – zum Beispiel chronisch krank im Arbeitsleben. Aber ebenso spricht nichts gegen Vielfalt und Differenz – so wie in den Depressions-Selbsthilfegruppen von Paul und Uwe, die sagen: „Die Jüngeren stehen noch am Anfang und haben noch kein Bewusstsein für die Krankheit.“ Wer von den Jüngeren sich einlassen kann, erfährt, wie die Älteren anders auf Zeithorizonte schauen: „Wir leben länger mit der Krankheit und wissen, zumindest bisher ist es zu bewältigen.“
- **Aufhören erlaubt!** Selbsthilfegruppen sind weder Unternehmen noch Vereine mit Apparat, also dürfen sie auch „zumachen“ – siehe das Beispiel Laktoseintoleranz. Selbsthilfegruppen konkurrieren nämlich nicht auf einem „Markt“ um „Marktanteile“, sondern bilden einfach die Zivilgesellschaft ab.

- **Verschieden gemeinsam!** Enttäuschte Abgrenzung muss nicht sein, auch wenn A und B aus Gruppe X eine neue Gruppe Y gründen. Vielleicht sollte man „Abspaltungen“ nicht dramatisieren, sondern noch mehr die Gemeinschaft der Gruppen im Blick behalten – und sie pflegen, zum Beispiel im regelmäßigen Austausch oder im Sprecherrat. Dabei unterstützt zum Glück die Kontaktstelle.

Worum geht es eigentlich?

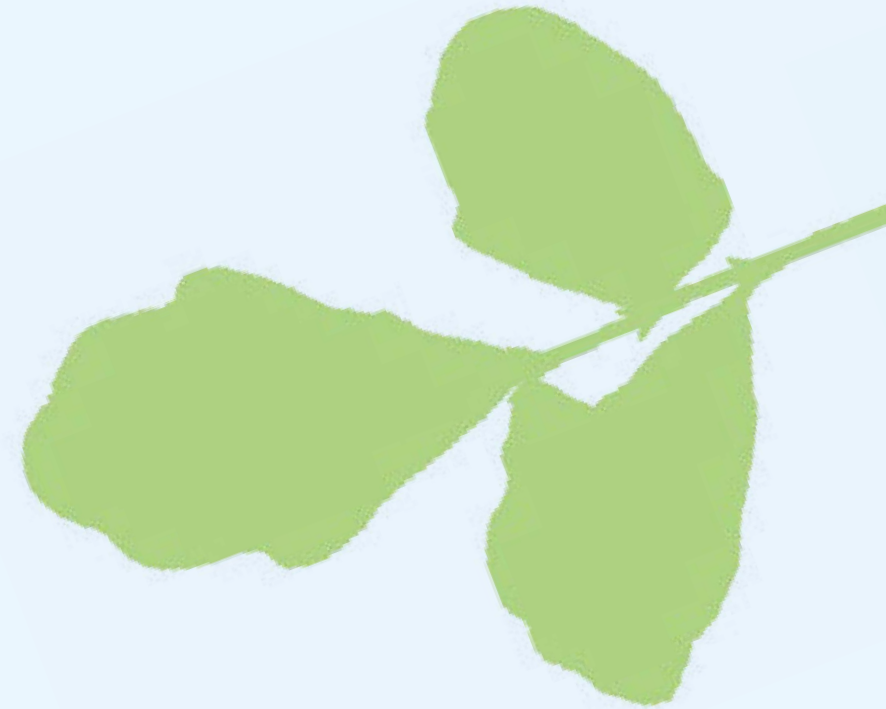
Der „Trend- und Zukunftsforscher“ Matthias Horx* versuchte in der Krise von der Idee des „RE-Gnose“ zu überzeugen. Seine Re-Vision ist lesenswert – und klingt an manchen Stellen so, als spräche er über Selbsthilfe: „Wir haben Menschen kennengelernt, die wir sonst nie kennengelernt hätten ... haben Bindungen verstärkt. Die gesellschaftliche Höflichkeit, die wir vorher zunehmend vermissten, stieg an. Wir werden uns wundern, wie schnell sich plötzlich Kulturtechniken des Digitalen in der Praxis bewährten. Reality Shows wirkten plötzlich grottenpeinlich. Der ganze Trivial-Trash – nein, er verschwand nicht völlig. Aber er verlor rasend an Wert. (Und) kann sich jemand noch an den Political-Correctness-Streit erinnern? Die unendlich vielen Kulturkriege um ... ja um was ging es da eigentlich?“

Cornelia Benninghoven, Journalistin



* <https://www.horx.com/48-die-welt-nach-corona/>

SELBSTHILFE SELBSTBEWUSST



SELBSTHILFE SELBSTBEWUSST



Marita Besler

Fachberaterin in der Selbsthilfe-Kontaktstelle und Koordinatorin des Sprecherrates

Brückenbauer

Interview mit Uwe Engler, seit 2015 Mitglied des **Sprecherrats der Selbsthilfegruppen** im Rhein-Sieg-Kreis. In diesem Gremium sind zurzeit 14 Personen aus Selbsthilfegruppen aktiv und die Fachkraft der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) des Rhein-Sieg-Kreises. Unterstützt wird der Sprecherrat durch eine Vertreterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Es gibt ihn seit 2007, die Mitglieder treffen sich mindestens viermal im Jahr.

Sie leiten zwei Selbsthilfegruppen Depression und sind zusätzlich im Sprecherrat aktiv – warum?

Mich hat Marita Besler angesprochen und mich als Gast zu einem ersten Treffen eingeladen. Es ging um Themen, bei denen ich mir vorstellen konnte, die Gruppen zu vertreten. Das fand ich sinnvoll. Der Sprecherrat ist der erste Weg zur Einmischung für die Gruppen insgesamt. Er ist eng verbunden mit den Gruppen und für deren Probleme da – und der „Eintritt“ ist sehr niedrigschwellig: Man wird einfach gefragt.

Welche Gruppensprecher*innen tragen den Sprecherrat zurzeit vor allem?

Neben Marita Besler von der Selbsthilfe-Kontaktstelle, die die Federführung hat, sind es zurzeit Menschen aus den Bereichen Sucht/Alkohol, chronische Erkrankungen, psychische Erkrankungen und aus der „Sascha“-Gruppe, die unter anderem soziale Unterstützung zum Beispiel beim Jobcenter anbietet.

Was sind die Ziele und Themen?

Zunächst sind wir Ansprechpartner, wenn die Gruppen Probleme haben, sind Bindeglied zwischen den Gruppen. Darüber hinaus verstehen wir uns als Sprachrohr der Selbsthilfe, geben Erfahrungen und Wissen aus der Selbsthilfe weiter und vertreten die Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis. Wir wollen Brücken bauen zu

Politik, Krankenkassen und Öffentlichkeit. Wenn wir Öffentlichkeitsarbeit machen, dann nicht für einzelne Gruppen, sondern für die Selbsthilfe insgesamt. Es geht uns um mehr Anerkennung und Akzeptanz der gesamten Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis. Besprochen werden auch Themen, die in den Inklusionsfachbeirat im Kreis eingehen. So hat zum Beispiel der Sprecherrat in den letzten Jahren auf Einschränkungen des Kreises bezüglich der Fahrgutscheine für Behinderte zugunsten der Behinderten Einfluss genommen. Wenn diese Maßnahmen im Rahmen des neuen Bundesteilhabegesetzes demnächst vom Landschaftsverband übernommen werden, wird der Sprecherrat weiterhin die Belange der Behinderten vertreten.

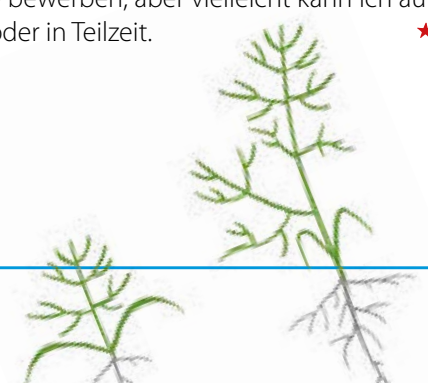
Womit sind Sie zufrieden, woran wollen Sie verstärkt arbeiten?

Ich erlebe den Austausch als fruchtbar, als sinnvolle und vielseitige Arbeit, die nicht punktuell auf einzelne (Gruppen-)Themen begrenzt ist. Aber wir müssen die Gruppen noch mehr aktivieren. Ich möchte, dass wir uns für 2020 auf die Fahne schreiben, mehr Gruppen für den Sprecherrat zu interessieren. Er ist wahrscheinlich noch nicht bekannt genug und wir brauchen den Input aus den Gruppen.

Gibt es auch persönliche Entwicklungen, die mit dem Sprecherrat zu tun haben?

Ich interessiere mich jetzt auch für Arbeit in der EUTB*, weil ich wegen meiner Erkrankung meinen alten Beruf nicht mehr ausüben kann. Ich habe in der Selbsthilfe begriffen: Das Soziale liegt mir! Zwar kann ich mich zurzeit hier im Rhein-Sieg-Kreis ohne eine passende Qualifikation – ein entsprechendes Studium der Sozialarbeit – nicht auf die reguläre Stelle bewerben, aber vielleicht kann ich auf 450-Euro-Basis einsteigen oder in Teilzeit. ★

* **EUTB** und „**Peer Counseling**“: Mit der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) soll (siehe Bundesteilhabegesetz/BTHG) die Position von Menschen mit (drohenden) Behinderungen gegenüber den Leistungsträgern und Leistungserbringern durch ein ergänzendes, allein dem Ratsuchenden verpflichtetes Beratungsangebot gestärkt werden. Viele Betroffene sind überzeugt, dass die EUTB-Beratungsstellen dabei die Beratungsmethode des „Peer Counseling“ ausbauen müssen – also selbst Betroffene als Berater*in tätig werden sollen.



Endometriose

Interview mit Maria Bambeck, 23, Augenoptikerin. Sie gründete und leitet zusammen mit Bernadette Hanisch die **Endometriose Selbsthilfegruppe** in Hennef und ist stellvertretende Vorsitzende der Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V. Zum ersten Treffen der Gruppe in Hennef im März 2018 kamen acht Frauen, heute gehören fast 20 Frauen dazu. Sie treffen sich jeden dritten Dienstag im Monat.

Mit 20 Jahren haben Sie die Gruppe gegründet. Sie hatten sich da bereits mit der Krankheit auseinandergesetzt. Was wollten Sie mit „Ihrer“ Gruppe erreichen?

Ich will, dass alle trotz einer sehr unangenehmen Erkrankung positiv nach Hause gehen und einen guten Abend hatten; dass wir nicht nach Hause fahren und total trübselig sind. Ich habe in den letzten Monaten noch einmal eine akute Phase durchgemacht, mit Operation und Reha – und ich will, dass wir mit etwas Positivem aus den Treffen kommen! Darum bringe ich mich aktiv ein. Wenn eine neue Frau dazukommt, stellen wir uns alle vor und sagen auch etwas zu unserer jeweiligen Geschichte. Am Ende eines Treffens nenne ich auch ein paar Regeln. Die wichtigsten sind: Sagt, wenn euch etwas triggert, etwas stört – das geht auch beim nächsten Treffen. Achtet alle darauf, dass wir nicht in eine starke Negativspirale geraten, auch wenn es nötig ist, über Schmerzen und Trauer sprechen zu können.

Sie haben in kurzer Zeit eine beachtliche ehrenamtliche „Karriere“ gemacht – und klingen dennoch ziemlich bescheiden. Bitte beschreiben Sie einmal ganz unbescheiden Ihre Entwicklung!

Weil ich so jung bin und schon Gruppenleiterin? Weil ich einen Plan für die Gruppe hatte, was ich wie machen wollte? Ich stelle mich nicht gerne in den Vordergrund, aber ich versuche eine Antwort: Dadurch, dass ich mich aktiv für Betroffene einsetze, habe

ich gelernt, meine Krankheit zu akzeptieren. Im Rahmen meines Ehrenamtes bei der Endometriose-Vereinigung Deutschland habe ich Vorträge gehalten über Endometriose und Selbsthilfe aus Sicht der Betroffenen: in 2019 zum Beispiel auf dem Endometriose-Kongress deutschsprachiger Länder über unsere Vereinigung und die Bedeutung der Selbsthilfe; auf einem Satelliten-Symposium in Berlin, organisiert vom Arbeitskreis Frauengesundheit, habe ich an einer Podiumsdiskussion teilgenommen zum Thema Versorgung in Deutschland. Wenn ich durch mein Engagement anderen Frauen helfe und dafür Sorge, die Krankheit bekannter zu machen, dann helfe ich gleichzeitig auch mir. Das gibt mir unwahrscheinlich viel Positives.

Ich habe durch die Krankheit und die Selbsthilfe viele tolle, starke Frauen kennengelernt; habe zu mir selber gefunden und verstanden, was ich schaffen kann und was nicht.

Warum ist Ihnen die Einmischung Betroffener so wichtig?

Der durchschnittliche Weg bis zur Diagnose dauert acht Jahre. Es braucht oft sehr lange, bis uns geglaubt wird. In meiner Gruppe sind nicht wenige Frauen, bei denen dauerte es 15 Jahre – Leid und Schmerz und Schmerzmittel, bis sie durch Zufall die Diagnose bekamen. Es kann ein sehr langer Leidensweg sein, denn die Forschung ist nicht sehr weit und es fließen auch kaum Gelder dafür. Man weiß immer noch viel zu wenig, obwohl es die zweithäufigste Frauenkrankheit nach Brustkrebs ist. Eine von zehn Frauen ist betroffen.



Maria



SELBSTHILFE SELBSTBEWUSST

Ich bin außerdem überzeugt, dass in der Gesellschaft Periode, Schmerz und Blut immer noch Tabus sind. Nicht umsonst ist die Werbung für Binden oder Tampons stets sehr „rein“: Da tragen die Frauen weiße Slips und Kleidung. Das tut keine Frau, die gerade ihre Periode hat.

Und wenn dann noch zum Tabuthema Periode eine Krankheit kommt, die zudem mit Fruchtbarkeit zu tun hat, dann ist es noch schwieriger. Umso wichtiger ist die Selbsthilfe! Ich habe durch die Krankheit und die Selbsthilfe viele tolle, starke Frauen kennengelernt; habe zu mir selber gefunden und verstanden, was ich schaffen kann und was nicht. Schmerz und Trauer gehören dazu, zum Beispiel, was das Thema Kinderwunsch angeht. Aber die Krankheit sollte meiner Meinung nach nicht immer nur in diesem Kontext gesehen werden.

Hat sich in der Therapie etwas verändert?

Nein.

Man sagt nicht umsonst, Endometriose sei das „Chamäleon der Gynäkologie“ – denn kein Verlauf gleicht dem anderen. Es muss immer komplett individuell behandelt werden. Aber es wird bekannter, dass es Endometriose-Zentren und Ärzte gibt, zu denen man gehen kann, weil sie wirklich Ahnung haben. Und es gibt mehr Aufmerksamkeit in den Medien, nicht zuletzt durch prominente Betroffene wie Anna Wilken. Sie war 2014 Kandidatin bei Germany's Next Top Model, musste wegen der Krankheit ihre Teilnahme abbrechen, bekam aber erst später die Diagnose und schrieb das Buch „In der Regel bin ich stark“.

Eine Botschaft von Ihnen für uns alle?

Starke Regelschmerzen sind nicht normal. Wenn das mehr Menschen begreifen würden, würde das schon einiges verändern. ★

Ich will, dass wir mit etwas Positivem aus den Treffen kommen!



für 600.000[★]



DIE SELBSTHILFE
AUS SICHT VON UNTERSTÜTZERINNEN



DIE SELBSTHILFE AUS SICHT VON UNTERSTÜTZERINNEN



Gabriele Holy ist Diplom-Sozialarbeiterin und seit 1986 bei der AOK Rheinland/Hamburg im Rhein-Sieg-Kreis in der Beratung von Versicherten mit schweren oder chronischen Erkrankungen tätig. Seit über 30 Jahren ist sie zudem Ansprechpartnerin für die Selbsthilfe und seit Einführung der kassenartenübergreifenden Selbsthilfeförderung Federführerin für die gesetzlichen Krankenkassen im Rhein-Sieg-Kreis.

zichtbaren Bestandteil des Gesundheitswesens geworden und ergänzt die professionelle Gesundheitsversorgung in vielfältiger und wirkungsvoller Weise. Dazu ein Ergebnis der SHILD-Studie: „im Vergleich mit Betroffenen ohne Selbsthilfeefahrung haben Mitglieder von Selbsthilfegruppen eine höhere Gesundheitskompetenz und ein adäquateres Selbstmanagement, sowie mehr Wissen über ihre Erkrankung als Nichtmitglieder“.

Welche Entwicklungen haben Sie beobachtet?

Im Jahre 2000 ist die SH-Förderung von einer Ermessens- zu einer Pflichtaufgabe der Krankenkassen geworden. 2008 ist dann die kassenartenübergreifende Förderung mit einer federführenden Kasse für die Pauschalförderung eingeführt worden. Das Antragsverfahren stellt für viele kleine örtliche Gruppen eine Herausforderung dar.

Deshalb gibt es vor dem neuen Förderjahr immer eine große Informationsveranstaltung, auf der ich über Änderungen, Inhalte und Neuerungen informiere. Und natürlich unterstütze ich auch bei der Antragstellung.

Der Generationenwechsel ist in den letzten Jahren zu einem wichtigen

Thema geworden. Junge Menschen in der Selbsthilfe suchen nach eigenen Organisationsformen. Der Stuhlkreis ist nicht mehr so angesagt. Es geht auch oft um unterschiedliche Lebensthemen in den Gruppen. Eine 70-jährige Gruppenteilnehmerin beschäftigt sich vielleicht in ihrer aktuellen Lebenssituation gerade mit dem Thema Alter und Pflege, während eine junge Mutter über Wege zurück in den Job nachdenkt. Junge Menschen wollen sich auch anders organisieren. Vieles wird spontaner vereinbart, Treffen über digitale Netzwerke organisiert oder man trifft sich beim Sport und spricht nebenher über persönliche Probleme.

Wie schafft man Vertrauen bei den Menschen in den Gruppen?

Ich hatte nie das Gefühl, dass ich erst Vertrauen aufbauen muss. Als ich Ende der 80er-Jahre hier in Siegburg bei der AOK angefangen habe, gab es schon gute Kontakte zur Selbsthilfe. Das liegt vielleicht auch daran, dass die AOK die Selbsthilfe schon sehr früh vor Einführung der Gesetzesgrundlage unterstützt hat. Selbsthilfegruppen waren und sind für uns als AOK kompetente Partner und Experten in eigener Sache. Sie stärken die Eigenverantwortung und Selbstbestimmung des Einzelnen und sind im besten Sinne gelebte Gesundheitskompetenz. Schon 1994 haben wir mit einigen Gruppen und Frau Schlottmann, Fachberaterin der ersten Stunde in der KISS, einen kleinen Selbsthilfe-Tag im Foyer unserer Geschäftsstelle veranstaltet. Einige Selbsthilfegruppen nutzen auch schon seit vielen Jahren unsere Räumlichkeiten für ihre Gruppentreffen.


Selbsthilfe fördert im besten Sinne die Gesundheitskompetenz jedes Einzelnen.

Muss man Selbsthilfe heute noch irgendwem erklären, gibt es noch Skeptiker*innen?

Mir würde niemand einfallen. Dafür gibt es zu viele Selbsthilfegruppen, dazu noch Landes- und Bundesverbände. Sie sind überall präsent, z.B. in Krankenhäusern, bei Gesundheitstagen oder Messen oder als beratende Mitglieder in Gremien des Gesundheitswesens. Man kann sie nicht mehr übersehen. Selbsthilfe ist zu einem unver-



Gabriele Holy



Was viele langjährige Gruppenleiter*innen auch beschäftigt, ist die Frage der Nachfolge. Das gestaltet sich nicht immer ohne Probleme. Wenn gefragt werde, wer bereit ist, die Gruppenleitung und somit Verantwortung zu übernehmen, dann melde sich oft niemand. Vor allem in sehr großen Gruppen mit vielen Aktivitäten gestaltet sich die Nachfolgeregelung oft problematisch. Da sagen viele, „das schaffe ich nicht“. Eine Alternative bietet dann möglicherweise ein Leitungsgremium, bei dem die Aufgaben auf mehrere Schultern verteilt werden.

Was tun, wenn Förderrichtlinien nicht zu Gruppenwünschen passen?

Es gibt sehr wenig, das nicht gefördert werden kann. Reine Freizeitaktivitäten zum Beispiel. Die Gruppen können aber z.B. Schnupperseminare zu allen möglichen Themen veranstalten. Sehr beliebt sind Yoga, Qi Gong oder auch aktuell das „Shinrin Yoku“ (geführte Waldspaziergänge). Oder ein anderes Beispiel: eine Parkinsongruppe möchte ein Tischtennisturnier veranstalten. Da Parkinson die Beweglichkeit und Koordination erheblich einschränken kann, bietet ein solches Projekt einen positiven Erfahrungsgewinn, was doch alles noch möglich ist, trotz chronischer Erkrankung. Ähnliches gilt z.B. auch für ein Projekt „Gemeinsames Singen zur Stärkung der Lungenfunktion“ einer COPD-Gruppe. Solche Projekte stärken das Selbstbewusstsein und können in der Folge als sinnvolle und gesundheitsstärkende Freizeitaktivität in Eigenregie weitergeführt werden.

Haben Sie für die Gruppen und die Kontaktstelle einen Zukunftswunsch?

Ich wünsche mir, dass die Politik auch weiterhin genügend Fördermittel für die engagierte Arbeit der Selbsthilfegruppen und der Kontaktstellen zur Verfügung stellt. Und dass die Förderregularien ein bisschen weniger bürokratisch werden. Und ich wünsche mir und der Kontaktstelle, dass wir in 10 Jahren das nächste, 40-jährige Jubiläum feiern können. ★

Bettina Lübbert ist Diplom-Verwaltungswirtin und seit 2007 Behindertenbeauftragte der Kreisverwaltung des Rhein-Sieg-Kreises. Sie leitet im Kreissozialamt die Abteilung Planungsaufgaben, Heimaufsicht, Betreuungsbehörde. Seit 2015 gibt es im Kreis den Inklusionsfachbeirat mit diesen Aufgaben: Interessen von Menschen mit Behinderung und chronischen Erkrankungen zu vertreten; auf den Abbau von Barrieren für eine gleichberechtigte Teilhabe am öffentlichen Leben hinzuwirken und die politischen Gremien des Kreistages in Angelegenheiten, die die Belange behinderter und chronisch kranker Menschen betreffen, zu beraten. Hier vertreten Bürger*innen als Stellvertreter*innen die Interessen von Menschen mit verschiedenen Behinderungen und Erkrankungen selber. Bettina Lübbert organisiert in ihrem Bereich die Geschäftsführung für den Beirat und ist – wie der Dezernent für Soziales im Rhein-Sieg-Kreis und der Leiter des Kreissozialamtes – beratendes Mitglied.



Bettina Lübbert

Warum musste man für den Inklusionsfachbeirat kämpfen?

In der Politik gab es nicht wenige, die meinten, man kann ja in Parteien gehen oder sich sonst für den Rat aufstellen lassen, um sich einzubringen. Der inzwischen leider verstorbene Herr Buchholz, einer der wichtigsten Vertreter der Menschen mit Behinderung, war Vorreiter und hat in der Politik mit hohem Engagement für dieses Gremium geworben. Das Votum der Betroffenen zur Struktur und Einbindung des Beirates war eindeutig: Themen zunächst unter sich zu besprechen und dann einmal im Jahr die Politik einzuladen zum Austausch. Das war zuletzt im Januar 2020. Die Beteiligung im Beirat ist nicht an einen

Wir haben gekämpft für den Inklusionsfachbeirat.



DIE SELBSTHILFE AUS SICHT VON UNTERSTÜTZERINNEN

Schwerbehindertenstatus gebunden. Wir wollten möglichst viele Formen der Beeinträchtigung oder chronischen Erkrankung einbinden. Nicht für alle Bereiche gibt es regionale Verbände, die Mitglieder entsenden können. Darum sind wir auf die Selbsthilfegruppen und die Kontaktstelle zugegangen. Dort sind viele Gruppen vertreten, die sich austauschen und einbringen wollen.

Was lässt sich einbringen und was nicht?

Was Menschen mit Beeinträchtigungen betrifft, liegt oft unmittelbar vor der Haustür – und damit in der Zuständigkeit einer Gemeinde. Da müssen wir aus dem Fachbeirat des Kreises Themen an die Kommunen kommunizieren, die längst nicht alle einen eigenen Beirat haben. Auch wünscht sich der Fachbeirat, dass noch mehr Themen aus der Politik zur Beratung in den Beirat gebracht werden. Das liegt vielleicht daran, dass sich noch zu wenige Themen einfach umsetzen lassen.

Relativ hohe Aufmerksamkeit durch die Presse bekam im Kreisgebiet die Idee der „schwer-in-Ordnung“-Hülle für den Behindertenausweis. Das Ziel war ein anderes Image. Die Initiative kam von einer jungen Frau mit Downsyndrom. Sie wollte damit zeigen, „ich bin nicht schwer behindert, ich bin schwer in Ordnung“. Die Politik hat den Beirat dazu angehört. Es schloss sich eine interessante, durchaus kontroverse Diskussion an: Manche Beiratsmitglieder fühlten sich nicht ernst genug genommen, andere fanden das eine tolle Idee. Das ist zum Teil eine Generationenfrage. Jetzt gibt es diese Ausweishüllen im Kreis, und vor allem die Jüngeren sollen darauf hingewiesen werden. Aber solche Themen, bei denen man etwas konkret bespricht und als Kreisgebiet ändern kann, gibt es zu wenige.

Ich bin nicht schwer behindert, ich bin schwer in Ordnung.

Anders als beim Engagement in einer Selbsthilfegruppe muss man sich in einem Gremium wie dem Beirat mit Geschäftsordnungen, Gesetzen oft aus mehr als einem Sozialgesetzbuch und den Regeln der repräsentativen Demokratie beschäftigen – da fragt sich die eine oder der andere, ob sich das lohnt.

Was sagen Sie?

Es ist für viele Menschen mit Behinderung nicht leicht, sich in Gremien, die von Politik dominiert werden, durchzusetzen. Und ein solches Gremium auf Kreisebene ist noch eine Stufe weiter als die Ortsebene, die dem unmittelbaren Alltag näher ist. Das kann zu Unzufriedenheit führen. Eine weitere Schwierigkeit sehe ich in der Dominanz eines Themas wie der Barrierefreiheit. Suchtkranke oder psychisch Kranke fühlen sich da eher nicht gesehen, tun sich aber auch schwer damit, ihre Themen einzubringen. So kann der Fachbeirat beispielsweise Schulungen zur Sensibilisierung von Busfahrer*innen für Blinde oder in der Mobilität eingeschränkte Personen leichter umsetzen als für psychisch Kranke.

Ist ein solches Gremium vielleicht auch einfach wichtig, damit sich die Engagierten austauschen und Vertrauen aufbauen können?

Der Fachbeirat trifft sich viermal im Jahr. Man kennt sich und greift dann auch einfach mal zum Telefon, zum Beispiel, um Türen in die Verwaltung zu öffnen. Aufgabe der Behindertenbeauftragten des Rhein-Sieg-Kreis und der Kollegin in der Geschäftsstelle ist zwar nicht die einer allgemeinen Beratungsstelle für Menschen mit Beeinträchtigungen; aber wenn wir um Rat gefragt werden, sind wir schon bestrebt, Wege zu weisen und zu helfen, wo wir helfen können. ★

1990 BIS 2020, EINE ZEITREISE



1990

Der Paritätische Wohlfahrtsverband richtet die erste Beratungsstelle für Selbsthilfe-Interessierte in Troisdorf ein. Im ersten Verzeichnis sind rund 60 Selbsthilfegruppen aufgeführt.

ZEITSTRAHL 1990 BIS 2020, EINE ZEITREISE



Heike und Marita 2000

2000

Ein Meilenstein! Die Krankenkassen werden im § 20 Abs. IV SGB V verpflichtet, die Selbsthilfeeakteur*innen zu unterstützen. Die Festanstellung von Marita Besler und Heike Trapphoff in der Fachberatung wird möglich.

2006

Die KISS reist mit einigen Vertreter*innen aus Selbsthilfegruppen nach Berlin und präsentiert den übergroßen „Hilf Dir Duden“ vor dem Reichstag.

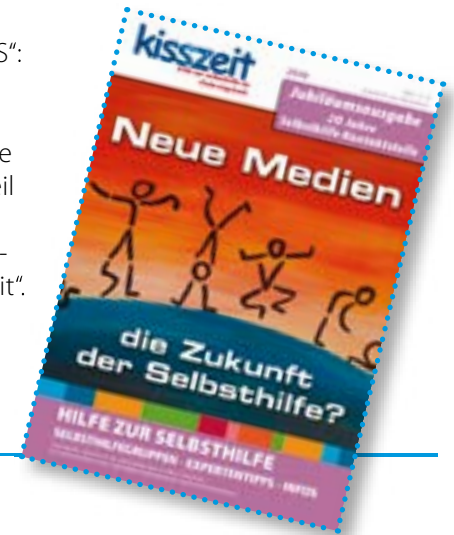


2002

Gründung des Sprecherrates als Vertretung aller Selbsthilfegruppen im Kreis sowie eines Redaktionsteams. Die 1. KISS-Zeit „Alkoholismus“ erscheint.

2009/2010

Aus für den Namen „KISS“: Ab jetzt heißt das Büro in Troisdorf offiziell „Selbsthilfe-Kontaktstelle im Rhein-Sieg-Kreis“. Weil sich der Name etabliert hat, heißen die Themenhefte weiterhin „KISS-Zeit“.



Monika Hoos



2012

Monika Hoos unterstützt in der Sachbearbeitung das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

2014/2015

Die Wanderausstellung „Selbsthilfe. Gruppen.Leben.“ geht werbewirksam auf die Reise durch die Rathäuser im Kreis. Start ist im Rathaus in Troisdorf. Die Kontaktstelle läutet ihr 25. Jubiläumsjahr 2015 mit der Ausstellung im Kreishaus in Siegburg ein. Im selben Jahr besucht die damalige Gesundheitsministerin Barbara Steffens die Selbsthilfe-Kontaktstelle.



2013

Das neue Selbsthilfeverzeichnis erscheint mit mittlerweile 300 Selbsthilfegruppen und -Initiativen.



2016

Jutta Klee vervollständigt als neue Fachberaterin das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Rund 45 Vertreter*innen aus Selbsthilfegruppen nehmen an der Fortbildung „Seelische Gesundheit“ in Ruppichterath teil.



Jutta Klee

2017

Das neue Selbsthilfeverzeichnis wird veröffentlicht.

ZEITSTRAHL 1990 BIS 2020, EINE ZEITREISE



Marita Besler

Fachberatung



2018

Rund 40 Vertreter*innen aus Selbsthilfegruppen nehmen an der zweitägigen Fortbildung der Selbsthilfe-Kontaktstelle teil. Tagungsort ist Bonn. Unter dem Titel „Frischer Wind in die Selbsthilfearbeit“ gibt es neue Anregungen für den Gruppenalltag.

 Beginn des digitalen Zeitalters: Erstellung der eigenen Facebook-Seite „Selbsthilfe im südlichen Rheinland“



2020

Die Corona-Krise stellt uns alle vor neue Herausforderungen. Bis wir uns persönlich wiedersehen, üben wir uns im Austausch per Telefon und Video-Chat. Wir freuen uns auf die Zeit danach!

2017

Gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Sucht engagiert sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle aktiv bei der Präsentation der Suchtausstellung „Einfach menschlich“ in Kooperation mit der Stadt Hennef. Im Nachgang erscheint die KISS-Zeit „Sucht“.



2019

Während der 1. bundesweiten Aktionswoche Selbsthilfe feiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle mit den Selbsthilfegruppen ein Frühlingsfest als „Dankeschön“.

Pantomime Pomorin





Für mich ist Vielfalt wichtig – Jung, Alt,
Erfahrene, Neue. Und dass mit Humor vieles geht.
Viele denken, in Selbsthilfegruppen werde vor allem
gejammert. Stimmt nicht. Ich kann wütend sein,
traurig sein, lachen, wieder Hoffnung bekommen,
einen Ausweg sehen.

Bernadette,
Angehörige von Suchtkranken



Impressum

Herausgeber

Der Paritätische Wohlfahrtsverband Landesverband NRW e.V.

v. i. S. d. P.

Reiner Mathes

Geschäftsführer für den Paritätischen Wohlfahrtsverband
Landesverband NRW im Rhein-Sieg-Kreis

Projektkoordination

Jutta Klee

Fachberatung

Text und Redaktion

Cornelia Benninghoven

Köln

Layout

Anna-Maria Klages

Wuppertal

Fotos

Stefan Körber, Hennef:

S. 2/3, S. 8/9, S. 13, S. 16/17, S. 18, S. 20/21, S. 22, S. 24/25, S. 28,
S. 37 (unten Mitte), S. 38 (unten) , alle anderen o. A.

Illustrationen

<https://stock.adobe.com>

Druck

Siebengebirgs-Druck GmbH & Co. KG

Bad Honnef

Erscheinungsdatum

Juni 2020



Themen der Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis

A

AD(H)S/Eltern/Erwachsene
 AD(H)S/Autismus
 ADHS/Teilleistungsschwächen
 Adipositas
 Adoption
 Aids
 Alkohol
 Alkohol/Angehörige
 Alkohol/Medikamente/Süchte
 Alleinerziehende
 Alleinstehende
 Allergien & Asthma
 Alzheimer
 Amputierte
 Angst/soziale Phobie
 Aphasie
 Apoplex
 Arbeitslos/Hartz IV

Arthrofibrose
 Asperger
 Autismus

B

Bechterew
 Behinderung
 Behinderung/Kinder
 Beziehungssucht
 Bipolare Störungen
 Blasenkrebs
 Blinde
 Borderline
 Burn-out

C

Clusterkopfschmerzen

D

Darmerkrankungen/Colitis ulcerosa/
 Morbus Crohn
 Defibrillator
 Demenz
 Depressionen
 Diabetes
 Diabetes/Kinder
 Dialyse und Transplantierte
 Downsyndrom
 Drogen
 Dystonie

E

Einsamkeit
 Elternkreis drogenabhängiger
 Jugendlicher
 Emotions Anonymous
 Endometriose
 Epilepsie
 Essstörungen

F

Fibromyalgie
 Frauen
 Frauen/Geburt

G

Gehörgeschädigte
 Gewalterfahrung

H

Hämochromatose/Eisenspeicher-
 krankheit
 Hepatitis
 Herzerkrankungen
 Hochbegabte
 Hochsensibilität
 Hyperaktive Kinder
 Hypophysen- und Nebennieren-
 erkrankungen
 Hypoplastische Herzen

I

ILCO



K

Kehlkopfoperierte
Kinderlosigkeit
Kopfschmerz
Krebs
Krebs/Angehörige
Krebs/Kinder
Krebs/Männer

L

Laktoseintoleranz
Legasthenie + Dyskalkulie
Lungenerkrankungen/COPD
Lupus erythematodes

M

Männer
Migräne
Migration
Morbus Crohn
Morbus Menière
Mukoviszidose/Cystische Fibrose
Multiple Sklerose

N

Neurologische Erkrankungen
Nierenkranke

O

Osteoporose

P

Parkinson
Partnerverlust
Patientenschutz
Pflegerische Angehörige
Plötzlicher Säuglingstod
Polio
Psoriasis/Schuppenflechte
Psychische Erkrankungen
Psychische Erkrankungen/Angehörige
Psychische Erkrankungen/Angehörige
Kinder
Psychosen

R

Rheuma

S

Schädel-Hirn-Verletzungen
Schlaganfall
Schmerzen
Sarkoidose
Sehbehinderung
Seltene Erkrankungen
Senioren
Sexsucht
Sexueller Missbrauch
Sjögren-Syndrom
Spielsucht
Spina bifida und Hydrocephalus
Stiff-Person-Syndrom
Stoffwechselkrankheiten
Stomaträger
Straffällige
Sucht
Suizid

T

Tauschbörse
Trauer/Sterbebegleitung
Trauma
Trennung/Scheidung
Triolog
Tumor

U

Übergewicht

V

Vergewaltigung
Verwaiste Eltern

W

Wohnen, alternatives

Z

Zöliakie
ZWAR – Zwischen Arbeit und
Ruhestand

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis

Landgrafenstraße 1

53842 Troisdorf

Telefon 0 22 41/94 99 99

E-Mail: selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

Internet: <https://www.selbsthilfe-rhein-sieg.de/>



Diese Broschüre wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung der AOK Rheinland/Hamburg und der Humperdinck Apotheke, Siegburg. Danke!

