



Psychische Erkrankungen durch Stress oder familiäre Probleme, schwere körperliche Erkrankungen oder Alkohol- und Drogensucht enden oft in tiefer Verzweiflung. Der Weg dort heraus führt für immer mehr Menschen über eine Selbsthilfegruppe. ■ Foto: Meyer

# Mehr Hilfe zur Selbsthilfe

Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen für viele ein wichtiger Teil des Lebens

Von Martin Meyer

**KIERSPE** ■ Alkohol- und Drogensucht, schwere körperliche und psychische Erkrankungen oder auch der Verlust eines geliebten Familienmitglieds: Manche Menschen haben mit schweren Schicksalsschlägen zu kämpfen. Verzweiflung, Kraftlosigkeit und Isolation bestimmen dann häufig ihr Leben. Ein Weg auf diesem Tal der Tränen ist der Kontakt zu anderen, die das gleiche Unglück erleiden mussten. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe bringt vielen Betroffenen ein Stück Lebensqualität zurück.

Laut einer kürzlich veröffentlichten Studie der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) genießt die Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen einen höheren Stellenwert als in anderen Bundesländern. Neun von zehn Befragten sei der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen besonders wichtig. Auch im Märkischen Kreis sei Selbsthilfe ein häufig genutzter Weg, um mit Problemen, Krankheiten oder Verlusten fertigzuwerden, weiß Brigitte Wiesner-Ganz von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Märkischer Kreis in Lüdenscheid, die vom Paritätischen Wohlfahrtsverband getragen wird. „Im Kreis gibt

## Gruppen und Institutionen

**Selbsthilfe-Kontaktstelle MK:**  
Tel.: 0 23 51 / 39 05 26, Internet:  
[www.selbsthilfe-mk.de](http://www.selbsthilfe-mk.de)

**Märkischer Kreis:** „Gesundheitsführer“ mit zahlreichen Kontaktadressen zu Selbsthilfegruppen im gesamten Kreisgebiet unter [www.maerkischer-kreis.de](http://www.maerkischer-kreis.de)

**Polyneuropathie-Gruppe:** Jeden zweiten Montag im Monat im Awo-Seniorenzentrum (ab 14.30 Uhr), Tel.: 0 23 59 / 66 22 31

**Verein „Leben ohne Dich“:** Jeden ersten Mittwoch im Monat im Lutherhaus (ab 19.30 Uhr), Tel.: 0 23 59 / 69 69

es rund 200 Gruppen, die aktiv Hilfe zur Selbsthilfe geben. Statistisch ist es schwierig, so etwas festzuhalten. Aber rein subjektiv würde ich sagen, hat die Tendenz zu diesem Weg in den vergangenen Jahren immer weiter zugenommen.“

Zu den Aufgaben der Kontaktstelle gehöre sowohl die Beratung von Interessenten als auch von Gruppen, erklärt Wiesner-Ganz, die unter anderem auch ein regelmäßiges Treffen des sogenannten Arbeitskreises Selbsthilfe mitkoordiniert. „Dabei finden sich Vertreter vieler Selbsthilfegruppen aus dem Kreis zusammen, um über ihre Arbeit zu berichten und Erfahrungen auszutauschen.“

Mitglied dieser Arbeitsgruppe ist auch Doris Fittig, die seit 13 Jahren in Kierspe Treffen für an Polyneuropathie

Erkrankte leitet. „Der Kreis der Selbsthilfegruppen wird immer größer. Es gibt viele sehr aktive Gruppen. Gerade in Kierspe sollten sie noch viel stärker in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt werden.“

Betroffenen Frauen und Männern aller Altersgruppen sei der Kontakt zu anderen gleichermaßen wichtig, so ein weiteres Ergebnis der DAK-Studie. Diese Erfahrung hat auch Doris Fittig gemacht. Zu den Selbsthilfenachmittagen ihrer Gruppe im Awo-Seniorenzentrum kommen durchschnittlich 30 Personen, sowohl jüngere als auch ältere. „Die gute Resonanz kommt daher, dass wir die einzige Anlaufstelle für Polyneuropathie-Patienten im gesamten Kreis sind“, erklärt die Initiatorin. Bei den Treffen werde ein breit gefä-

chertes Beratungsangebot mit Gesprächsrunden, Freizeitaktivitäten und Vorträgen angeboten. Fittig: „Die Gruppennachmittage sind für die Teilnehmer ein wichtiger Teil ihres Lebens.“

Selbsthilfegruppen seien ein Ort, um über Dinge zu sprechen, die im normalen sozialen Umfeld kein Gehör finden, sagt Uwe Krohn, Mitinitiator des Kiersper Vereins Leben ohne Dich, der mit Vorträgen, Einzel- und Gruppengesprächen und Unternehmungen versucht, Hilfen für Betroffene zu geben. „Viele Teilnehmer wollen nicht mehr auf die Treffen verzichten. Der Verlust eines Kindes ist ein sehr einschneidendes Lebensereignis, das oft in tiefer Verzweiflung endet. Bei uns fangen die Menschen wieder an zu leben“, so Krohn, der zu den Gruppenabenden regelmäßig Elternpaare aber auch Einzelpersonen zwischen 20 und 65 Jahren begrüßen kann. „Die Teilnehmer kommen aus dem gesamten Kreis, sogar aus Velbert haben wir häufig Besuch. Wir sind kein Jammerverein, wie es manchmal vermutet wird. Wir trauern auf das Leben zu. Wenn das funktioniert, dann hat sich unsere Arbeit gelohnt.“