

Miteinander reden steht an erster Stelle

AKTIONSTAG 44 Selbsthilfegruppen informieren im Klinikum – Eigeninitiative ist wichtig

Experten und Gruppenmitglieder gaben Betroffenen Rat. Mitmachaktionen sorgten für ein abwechslungsreiches Programm.

VON FRANZISKA TIETJEN

OLDENBURG – Ein Gang durch die menschliche Leber und eine Brille bei der man beim Tragen denkt, man sei im Vollrausch: Die Mitmachaktionen des 2. Selbsthilfetages im Klinikum machten Gesundheit und Krankheit mit den Sinnen erfahrbar. Nach dem Motto „Wir bewegen, was uns verbindet“ präsentierten am Sonntag 44 Selbsthilfegruppen ihre Arbeit und berieten Betroffene sowie Angehörige. Zu den Teilnehmern gehörten unter anderem die Anonymen Alkoholiker, die Gesellschaft für Muskelkranke und der Verein der Hörgeschädigten.

„Der Aktionstag ist wichtig. Auf diese Weise haben wir die Möglichkeit zu zeigen, was Selbsthilfegruppen können und bieten“, so Monika Klumpe, Leiterin der Beratungs- und Koordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen (Bekos).

Ziel ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Im Vordergrund stehen dabei das Gespräch und der Austausch von Erfahrungen unter den Betroffenen. „Aussprache ist das Wichtigste.



Eingewickelt: OB Gerd Schwandner machte bei der Eröffnung die Späße des Klinik-Clowns gerne mit.

BILD: LUKAS LEHMANN

Viele Betroffene stoßen bei Freunden und Angehörigen auf Unverständnis. Das ist in einem Gesprächskreis, in dem alle dasselbe Problem teilen natürlich anders“, erzählt Friedhelm Schulz der Selbsthilfegruppe Lebertransplantierte Deutschland.

Nicht nur kranke Menschen können sich einer Gruppe anschließen. Oft wird vergessen, dass auch deren Angehörige Hilfe benötigen.

Ulrich Glade, Koordinator der Selbsthilfegruppe für Borderline-Angehörige, kümmert sich um diese: „Borderline ist eine Persönlichkeitsstörung der betreffenden Person. Die Patienten entwickeln dabei häufig Aggressionen gegen die eigene Familie. Daher benötigen auch die Verwandten Hilfe“, erklärt er.

Mitglieder von Selbsthilfegruppen tauschen sich nicht nur untereinander aus. Sie er-

halten auch Tipps für mögliche ärztliche Anlaufstellen oder werden bei Kostenproblemen beraten. Voraussetzung ist, dass die Betroffenen Eigeninitiative ergreifen und die Hilfe wirklich wollen. Dann können sie aus der Gruppe auch neue Kraft schöpfen. „Wir wollen den Menschen Mut machen und ihnen zeigen, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind“, so Ulrich Glade.

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten. Die Bekos vermittelt Betroffene an eine geeignete Gruppe und unterstützt auch Neugründungen.

Weitere Infos zur Bekos, Lindenstraße 12a, Tel. 88 48 48, im Internet unter [-> @ www.bekos-oldenburg.de](http://www.bekos-oldenburg.de)

INTERVIEW

„Gespräche sind entlastend“



BILD: FRANZISKA TIETJEN

Monika Klumpe, Leiterin der Bekos, weiß um die Kraft, die von Selbsthilfegruppen ausgeht.

VON FRANZISKA TIETJEN

FRAGE: Warum sind Selbsthilfegruppen wichtig?

KLUMPE: In einer Gruppe von Menschen, die dasselbe Problem haben, schämt man sich nicht mehr. Oft können Betroffene nicht mehr mit ihren Angehörigen über ihr Problem reden. Das Gespräch innerhalb der Gruppe entlastet.

FRAGE: Was ist das Ziel?

KLUMPE: Primär soll über das eigentliche Problem geredet werden. Es sollen auch Erfahrungen ausgetauscht werden. Ziel ist, dass es den Betroffenen besser geht.

FRAGE: Wie gründet sich eine Selbsthilfegruppe?

KLUMPE: Die Bekos unterstützt Neugründungen. Betroffene melden sich und wir starten dann einen Aufruf. Daraufhin melden sich weitere Betroffene und treffen sich. Für eine vernünftige Gesprächsrunde werden sechs Mitglieder benötigt.