

# »Es gibt nichts Gutes – außer man tut es«

Selbsthilfe zeigt Gesichter...





# Selbsthilfe

## Soziales Engagement zeigt seine Gesichter

Sich selbst helfen zu können, macht wie kaum etwas anderes Mut. Und es steigert das Selbstbewusstsein in schwierigen Lebenssituationen. Deshalb ist Selbsthilfe einer der Grundpfeiler einer sozialen Gesellschaft.

Ein Sozialsystem lebt nicht nur von fachlich kompetenter Unterstützung und ihrer Finanzierung. Es lebt auch davon, dass manche Menschen es schaffen, sich selbst am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen und dabei auch noch anderen herauszuhelfen.

In dieser Broschüre stellen wir starke Charaktere vor, bei denen sich ihr Leben plötzlich - teilweise sogar dramatisch - veränderte. Wo andere vielleicht aufgeben oder resignieren, entwickeln die von uns vorgestellten Menschen eine beispiellose Tatkraft und bauen etwas auf, was anderen Betroffenen ebenfalls nützt.

Der Paritätische Wohlfahrtsverband fördert und unterstützt Selbsthilfegruppen seit vielen Jahren und orientiert sich dabei stets an den Bedürfnissen der ratsuchenden Menschen. Doch hier soll es um die eigentlichen Macher gehen - die, die sich selbst helfen und anderen auch noch dabei unter die Arme greifen.

Am Beispiel von fünf sehr unterschiedlichen, aber dennoch typischen Selbsthilfegruppen zeigen wir, was ehrenamtliches Engagement bewegen kann und wie unersetzlich es für eine funktionierende Solidargemeinschaft ist.

Die **Stillgruppe** setzt sich dafür ein, dass etwas ganz natürliches auch als ganz normal akzeptiert wird.

Die **Angehörigen Selbsthilfegruppe psychisch erkrankter Menschen** sorgt ganz gezielt für die Partner und Familien, die über die Unterstützung für die Kranken selbst oft vergessen werden.

Der **Wolfenbütteler Freundeskreis e. V.** bietet Suchtkranken ein soziales Netz, durch das sie eine durchgehende Unterstützung beim Aufbau eines neuen Lebens erhalten - etwas, was das öffentliche Gesundheits- und Sozialsystem ohne ehrenamtliches Engagement niemals leisten könnte.

Der **Libero e. V.** für Eltern von Kindern mit schweren Erkrankungen des zentralen Nervensystems ermöglicht Familien mit rund um die Uhr pflegebedürftigen Kindern ein fast vollkommen normales Familienleben und macht den Mitgliedern ganz nebenbei noch eine Menge Spaß.

Und genauso schafft es die **Selbsthilfegruppe nach Krebs**, die Freude am Leben zum Motto des Umgangs mit einer potentiell tödlichen Krankheit zu machen.

Diese fünf Gruppen stehen beispielhaft für derzeit insgesamt 42 Selbsthilfegruppen in Wolfenbüttel. Und es werden ständig mehr. Alle leisten Außergewöhnliches für die, die sie brauchen.

Aber alle haben auch gegen gesellschaftliche und gegen praktische Widerstände anzukämpfen. In einer Zeit, in der finanzielle Mittel knapper werden und jeder gezwungen ist, sich immer stärker auf seine eigenen Bedürfnisse zu fokussieren, wird es nicht leichter, sich für andere zu engagieren.

Der Paritätische Wohlfahrtsverband setzt sich dafür ein, dass diese Leistungen unserer Gesellschaft auch weiterhin zugute kommen.

Deshalb wollen wir für die damit verbundenen Herausforderungen sensibilisieren und auch für die Unterstützung werben, die diese gegenseitige Hilfe braucht – nicht zuletzt von Seiten der (Kommunal-) Politik.

## Paritätischer Wohlfahrtsverband Wolfenbüttel



Andreas Laumert  
Geschäftsführer



Christine Freywald  
Leiterin der Kontaktstelle



## Natürlich heißt nicht selbstverständlich

- Stillgruppe

**Eigentlich ist Stillen die natürlichste Sache der Welt. Aber was natürlich ist, gilt im modernen Leben nicht immer unbedingt als selbstverständlich. Junge Mütter werden eher zum Abstillen als zum Stillen ermutigt. Das, was das natürliche Verhältnis zwischen Mutter und Kind anfangs prägen und dem Kind Rückhalt für das spätere Leben geben sollte, bleibt dadurch allzu oft auf der Strecke.**

Unsere Gesellschaft praktiziert Kurzzeitstillen. Das natürliche Abstillalter liegt eigentlich zwischen zwei-einhalb und sieben Jahren. Normal ist es aber, schon nach drei bis sechs Monaten abzustellen. Das hat viele Gründe, teilweise in der individuellen Lebensplanung, aber auch in der Reaktion der Umwelt auf das Stillen. Mütter werden oft nach drei Monaten schon gefragt, ob sie überhaupt noch genug Milch haben - eine Frage mit reichlich Platz zwischen den Zeilen. Wer ein Kind, das schon zu laufen beginnt, noch stillt, begibt sich damit in eine Außenseiterrolle. Die moderne Gesellschaft bietet reichlich Anlaß, sich unwohl zu fühlen, wenn man etwas eigentlich vollkommen natürliches tut.

>> 2



*Auch das ist ein Thema für Selbsthilfegruppen: Selbstbewusstsein entwickeln und weitergeben, ein Umfeld schaffen, in dem man sich so, wie man ist, wohl fühlt.*

Selbst dem Kurzzeitstillen wird nur ein geringer Stellenwert zugemessen. Ein modernes Krankenhaus kann gar nicht den Rahmen bieten, der das Stillen als natürliche Lebensgrundlage des Säuglings fördern würde. Das Pflegepersonal hat teilweise nicht die Zeit, nicht die Ruhe und auch nicht die richtige Ausbildung, um Schwierigkeiten bereits dann abzufangen, wenn sie entstehen.

*Das eigene Kind nicht ernähren zu können, weckt instinktiv Schuldgefühle.*

Schon wenn sich zeigt, dass das Kind nicht genug oder nicht effektiv genug trinkt oder dass die Milchbildung nicht richtig in Gang kommt, müsste eingegriffen werden. Festgestellt wird das meistens aber erst, wenn das Kind zu wenig an Gewicht zunimmt. Gegengesteuert wird dann mit Flaschnahrung. Und der Griff zur Flasche ist der erste Schritt zum Abstillen.

Noch gravierender ist jedoch das Fehlen emotionaler Unterstützung. Stillschwierigkeiten sind nicht einfach eine gestörte Körperfunktion. Stillschwierigkeiten sind eine enorme psychische Belastung.

*Allein, zu erfahren, dass es auch für andere Frauen schwierig war, dass andere auch gemeint haben oder auch mal müttend auf ihr Kind waren, schafft eine ganz andere Wahrnehmung der eigenen Situation und rückt die eigene Leistung in ein ganz anderes Licht.*

Mit dem Gefühl, als Mutter zu versagen, bleibt man normalerweise sowohl im Krankenhaus als auch in der Familie allein. Und weil man sich damit so elend fühlt, fehlt auch der Mut, es weiter zu versuchen. Immer wieder abzupumpen, auch wenn es nur ein paar Milliliter sind, ist etwas, worauf man stolz sein kann, etwas, was Respekt verdient. Und nur weil einem das niemand sagt, wird es zu einem Anlaß, sich schuldig zu fühlen.

Weil diese Unterstützung fehlt, wird schnell aufgegeben. Und weil schnell aufgegeben wird, entstehen auch nicht die Vorbilder und der Erfahrungsschatz, der eine Grundlage für diese Unterstützung sein könnte. Diesen Teufelskreis zu durchbrechen, ist das Anliegen der Stillgruppen. Sie ersetzen die Vorbilder, die im modernen Familienleben fehlen. Sie ermutigen und geben Rückhalt.

Das ermutigt nicht nur dazu, das Stillen wirklich zu probieren und auch als gut und natürlich hinzunehmen. Es führt nicht nur dazu, dass Frauen, die anfangs sagten, sie könnten sich niemals vorstellen, ein Kind zu stillen, das schon laufen kann, ihr eigenes ganz selbstverständlich weiterstillen, auch wenn es das lernt. Es kann auch dazu beitragen, dass die Hemmschwellen bei der Inanspruchnahme gesetzlicher Möglichkeiten fallen. Zum Beispiel bietet das Arbeitsrecht für stillende Mütter Möglichkeiten, sich auch nach Mutterschutz und Babyurlaub zum Stillen freistellen zu lassen. Aber während Rauchpausen eine Selbstverständlichkeit sind, hat kaum jemand den Mut, dies für sich in Anspruch zu nehmen. Viele wissen nicht einmal, dass sie es könnten. Genauso wie sie der Verbreitung falscher Informationen entgegenwirkt, trägt die Stillgruppe auch dazu bei, dass Mütter über ihre Rechte und Möglichkeiten informiert sind.

Oder wie Christine Freywald, Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe es formuliert:

*»Das ist das Tolle, was Selbsthilfegruppen leisten: Sie klären auf.«*





## Wenn es dem Angehörigen gut geht, geht es auch dem Kranken besser

– Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

»Oft wird man gefragt: Wie geht es deinem Mann? Aber niemand fragt: Wie geht es dir?« Psychische Krankheiten betreffen nicht nur den Kranken. Sie haben auch erhebliche Auswirkungen auf das Leben seiner Familie. Die Angehörigen Selbsthilfegruppe psychisch erkrankter Menschen kümmert sich ausdrücklich um das Umfeld des Kranken.

Wer neu zur Gruppe kommt, ist manchmal verzweifelt, hilflos und voller Wut. Denn hinter ihm liegt bereits eine Odyssee. Psychische Krankheitsbilder werden oft lange nicht als solche erkannt. »Wir hatten ein ganz normales Kind.« So beginnt Hedwig Hillebrand die Geschichte ihres an Jugendschizophrenie leidenden Sohnes. Psychisch kranke Kinder beginnen nicht selten als gute Schüler und zeigen erst nach und nach Verhaltensauffälligkeiten. Und dann ist die Umwelt schnell bei der Hand, den Eltern die Schuld zu geben. Oftmals beschuldigt auch ein Elternteil den anderen. Schulen reagieren ratlos. Und auch wenn zunehmend offensichtlich wird, dass eine psychische Erkrankung vorliegt, können Ärzte und Institutionen nur selten etwas Konkretes tun. Und den Angehörigen können sie meistens gar nicht helfen.

Das Schlimmste ist aber, dass man zuerst überhaupt nicht weiß, an wen man sich wenden kann. Anderen diese Odyssee zu ersparen, war eine von Hedwig Hillebrands Haupt-Triebfedern, als sie Kontakt zur Gruppe aufnahm. »Ich bin mit dem Vorsatz hingegangen, mich selbst aufzuklären, damit ich andere aufklären kann.«

>> 4



Das Wichtigste ist, Verständnis zu finden und von anderen zu lernen, mit der Situation umzugehen.

*»Allein die Tatsache, dass man erzählen kann und nochmal erzählen kann und nochmal erzählen kann, hilft vielen. Wenn man weint, ist es auch in Ordnung. Und viele müssen weinen.«*

Mit der Situation umzugehen heißt vor allem, Scham zu überwinden und Aggressionen zu bewältigen.

Viele schämen sich für die Krankheit ihres Angehörigen, obwohl eigentlich jeder, der sich ein Bein bricht, dafür mehr Verantwortung trägt. Geht es um die Kinder, steht meist ein bewusstes oder unbewusstes Schuldgefühl im Mittelpunkt. Der Verdacht, es könnte an der Erziehung liegen, begegnet einem überall. Auch die Mutter einer psychisch kranken Tochter hatte und hat immer wieder an dieser unterschweligen Anschuldigung zu leiden. »Jahrelang wurde von der schizophrenen Mutter gesprochen. Das steckt auch in den Köpfen der Ärzte.«

Aber auch bei kranken Partnern oder Verwandten prägen Schamgefühle den Alltag. Ausserdem ist die Befürchtung, dass Freundschaften und familiäre Verbindungen leiden könnten, nicht unbegründet. Die Aufforderung »kommt bloß nicht zu Besuch« wird nicht selten tatsächlich so schonungslos formuliert. Auch für die Angehörigen fühlt es sich oft an, als trügen sie etwas Ansteckendes mit sich herum.

Diese gesellschaftliche Ächtung, sei sie unbegründeter Scham oder echter Ablehnung geschuldet, kann man nur durch den Gang in die Öffentlichkeit durchbrechen. Und sei es nur durch einen ersten Schritt in die Gemeinschaft einer Selbsthilfegruppe, für den Einzelnen ist es ein großer Fortschritt

*»Schuld in dem Sinne gibt es nicht. Niemand macht etwas missentlich falsch.«*



*Selbsthilfegruppen können die Schamgefühle aufbrechen. Sie haben die Möglichkeit, zu zeigen, dass auch andere viele Hemmungen überwinden und lange Wege zurücklegen mussten, bis sie dahin kamen, wo sie jetzt sind.*

Ähnlich wichtig ist die Chance, von anderen zu lernen und dadurch als Angehöriger eine Umgangsform mit der Krankheit zu finden. Denn was für gesunde Menschen einfach, normal und selbstverständlich ist, kann für psychisch Kranke und auch für ihre Angehörigen ein scheinbar unlösbares Problem werden. Das betrifft das tägliche Zusammenleben, aber auch die Organisation des eigenen Lebens des Kranken, wenn er allein lebt.

Im täglichen Umgang gibt es andere Empfindlichkeiten als bei Gesunden. Gesagtes wird anders aufgefasst und löst andere Reaktionen aus, nicht selten auch aggressive. Man muss lernen, eskalierenden Situationen aus dem Weg zu gehen, um sie nicht noch zu verschlimmern. Denn wenn das passiert, kann oft nur noch die Polizei helfen. Weil psychisch Kranke ihre Reaktionen nicht so steuern können, wie man das erwarten würde, können die Angehörigen sich nicht normal verhalten. »Psychisch Kranke haben die Angewohnheit, einem auf den Geist zu gehen.« Und ihre Angehörigen müssen Wege finden, damit umzugehen, ohne sich dadurch unterdrücken zu lassen.

Es ist schwierig, das alles auszuhalten und sich daran zu gewöhnen. Aber durch die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe kann man lernen, mit dem Kranken umzugehen und gleichzeitig auch für sich selbst zu sorgen.

*Man kann voneinander lernen, sich selbst zu retten. Das ist ein besonders wichtiger Aspekt. Denn irgendwo muss man als Angehöriger hin mit seinen Bedürfnissen, seinen Ängsten, seiner Hilflosigkeit und seiner Wut.*



Albrecht Osterloh und Reinhard Schoening sind stolz auf ihren Verein. Dessen Geschichte begann 1978 als offene Selbsthilfegruppe. 1980 folgte die Gründung als gemeinnütziger Verein. »Gemein sind wir auch« witzeln die beiden Vorstände.

## Quer durch alle Gesellschaftsschichten

- Wolfenbütteler Freundeskreis e.V.

Suchterkrankungen ziehen sich durch alle Gesellschaftsschichten. Sie zerstören Lebensläufe, Familien und sogar die Fähigkeit, das eigene Leben zu gestalten. Der Wolfenbütteler Freundeskreis e. V. hat in über dreißigjähriger Arbeit ein engmaschiges Netzwerk aufgebaut, das Suchtkranke aufnimmt und bei der nachhaltigen Überwindung ihrer Abhängigkeit und dem Aufbau eines neuen Lebens unterstützt.

In den dreißig Jahren seit der Vereinsgründung hat sich viel verändert. Während der Vereinsvorstand früher sagte »Tablettensüchtige und Alkoholsüchtige, die gehören zu uns, mit Drogenabhängigen kommen wir nicht klar«, spielen Heroin und Ecstasy heute eine viel größere Rolle. Damit übernimmt der Verein inzwischen bedeutend schwierigere Aufgaben. Und Süchtige werden zudem auch immer jünger.

*»Mach mal einem Sechzehnjährigen klar, dass er mit sechzig immer noch trocken sein soll. Das kann man nicht.«*

Die ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer vom Freundeskreis haben umlernen müssen. Mit dem Vorsatz »heute

>> 6



bin ich mal trocken« erreicht man inzwischen viel mehr als mit dem, ein besseres Leben zu führen. »Das ist nicht so viel, das ist nicht so absolut.« Der Abhängige kann auf diese Weise langsam aber sicher lernen, dass das der bessere Weg ist.

Das Netzwerk umfasst heute acht eigenständige Gruppen, sieben allein in Wolfenbüttel und eine weitere im Landkreis. Schoening und Osterloh raten wiederholt, eingehend und »mit Ausrufezeichen« dazu, sich eine Gruppe auszusuchen, bei der man sich wohl fühlt.

In der Gruppenarbeit geht es weniger um die Sucht als vor allem um die allgemeine Lebensbewältigung. »Die Leute denken immer, wir reden den ganzen Tag über Sprit. Das ist nicht so. Wir reden über die Schwierigkeiten, die eventuell wieder dort hinführen würden.«

Ärger mit dem Chef, gestrichene finanzielle Unterstützung, Schulprobleme der Kinder, das sind die Gesprächsthemen, um die es sich meistens dreht.

*Die Bewältigung der Sucht ist Aufgabe der Therapie. Die Aufgabe der Selbsthilfe ist die Bewältigung des Lebens, damit gar nicht erst wieder ein Grund entsteht, sich in die Sucht zu flüchten.*

Dabei sind nicht nur die Widrigkeiten des Lebens eine Gefahr. Auch bei ganz alltäglichen Konventionen muss man als Suchtkranker lernen, umzudenken. Albrecht Osterloh fiel es anfangs schwer, dem Jubilar mit Cola zuzuprosten. Wie wahrscheinlich jedem erschien es ihm unwürdig. Und es hat ihn Zeit gekostet, zu lernen, dass man sich dafür nicht schämen muss. »Das habe ich früher als Makel empfunden. Heute ist mir das scheißegal.«

Die Gruppe bringt ihren Mitgliedern bei, auf sich selbst zu achten, sich nicht vom Gruppenzwang mitreißen zu lassen aber auch nicht aus Versehen mal ein Glas Orangen-

saft mit Sekt zu trinken. Desserts müssen alkoholfrei sein, Hustensaft genauso. Im Grunde muss man bei jedem Bissen und jedem Schluck daran denken, was man zu sich nimmt. Die Gruppe hilft dabei, das zu verinnerlichen.

Hinsichtlich der Stimmung versucht sie, sich klar von der klinischen Behandlung abzugrenzen. Denn aktiv steigt man normalerweise ein, wenn man Entgiftung und Therapie hinter sich hat. Dann haben die meisten davon auch »die Schnauze voll«, wie Osterloh und Schoening es auf gut deutsch formulieren. Als »fröhliche Truppe« mögen sie ihren Verein zwar nicht bezeichnen. Aber es gibt durchaus Abende an denen »alle vor Lachen Tränen in den Augen haben«.

Der Freundeskreis hilft auch dabei, die eigene Vergangenheit zu verarbeiten und den Umgang mit sich selbst und anderen neu zu erlernen. Natürlich geht es dabei auch manchmal um Gewalt. Gesprochen wird über dieses Tabu-Thema nicht sofort. Aber mit der Zeit kommt es in der Gruppe doch ans Tageslicht. Albrecht Osterloh vermeidet dabei jede Wertung.

*»Bei uns steht der Betroffene im Mittelpunkt, weil der auch einen Platz haben muss, wo er seine Kränkungen und seine Enttäuschungen lassen kann. Natürlich wird auch darüber gesprochen, dass manches nicht gut und nicht richtig war. Aber auch er hat das Recht, sich auszumeinen.«*

Der Verein hat also bereits einiges aufgebaut. Ein noch nicht erreichtes Ziel ist die Einbindung der Familien. Einerseits ist es schwieriger, im Beisein der Angehörigen zu offenen Gesprächen zu ermutigen. Denn naturgemäß sind sie oft Teil der persönlichen Konflikte. Andererseits sind familiäre Strukturen ungeheuer wertvoll, wenn sie nach einer Suchtvergangenheit noch existieren. Deshalb hätte man sie gern dabei. Es gibt also auch nach drei Jahrzehnten noch reichlich zu tun.





Zuerst will man es nicht wahrhaben. »Man denkt ja immer erstmal, mein Kind ist anders.« Auch Ulrike Putze wollte zuerst verdrängen, als der Arzt für Ihren Sohn die »große Diagnose« stellte:

*Hirnblutung, schwerstmehrfachbehindert. Das ganze Leben wird von einem Moment auf den anderen vollkommen auf den Kopf gestellt.*

Flugreisen und Spontanurlaube sind plötzlich undenkbar. Das Kind wird rund um die Uhr Pflege und Betreuung brauchen, nicht nur als Säugling, sondern sein ganzes Leben lang. Natürlich will man das im ersten Moment einfach vergessen. Aber es hat sich schnell gezeigt, dass es ein Glück war, dass Frau Putze beim Sozialpädiatrischen Zentrum die damalige 1. Vorsitzende des Libero e. V. kennengelernt hatte.

Trotz allen Widerstandes gab diese ihr unverbindlich die Vereinsbroschüre mit. Heute ist Frau Putze ihre Nachfolgerin und hat viel Spaß am Engagement für die Belange schwerstbehinderter Kinder und ihrer Familien. Viele machen mit, weil sie selbst ein behindertes Kind in der Familie haben. Aber es gibt auch zahllose freiwillige Helfer, die damit anfangen, weil sie Erfahrung für

## Plötzlich ist alles anders

- Libero - Hilfe für das Kind mit Krankheiten des Nervensystems e. V.

**Die Meisten der 160 Libero-Kinder sind schwerstmehrfachbehindert und rund um die Uhr auf Pflege angewiesen. Dank Libero haben nicht nur diese Kinder ein Maximum an Lebensqualität. Auch ihre Familien haben ein fast vollkommen normales Familienleben.**



einen Heil- oder Pflegeberuf sammeln wollen und dabei bleiben, weil es Spaß macht und weil persönliche Beziehungen daraus entstanden sind. Ohne dieses Netzwerk freiwilliger, ehrenamtlicher Helfer wäre es für Libero-Eltern kaum denkbar, ab und zu etwas zu unternehmen, ohne das Kind dabei mitnehmen zu müssen, einfach als Paar.

Der Verein schafft die Strukturen, um dieses Potential in umfangreiche Unterstützungsangebote umzusetzen. Hierzu gehören Elterngesprächskreise, in denen sich Eltern untereinander austauschen können, während die Kinder betreut werden.

Es gibt Einzelbetreuung in den großen Ferien, damit die Familien wie andere etwas unternehmen können, obwohl auch die behinderten Kinder nicht in der Schule sind. Und es gibt Geschwisterseminare, die gezielt die gesunden Geschwister dabei unterstützen, mit der besonderen familiären Situation umzugehen.

*Andere können daraus zum Beispiel lernen, wie man eine Urlaubsreise mit dem Rollstuhl organisiert. Noch wichtiger ist aber, dass es Eltern jüngerer Kinder vor Augen führt, dass andere die Herausforderungen des Heranwachsens gemeistert haben, dass man selbst es also auch schaffen kann.*

Mitzuerleben, wie für andere Behinderung zum täglichen Leben gehört, erzeugt auch in der eigenen Familie Normalität. Durch den Kontakt mit anderen Libero-Familien wird für die gesunden Geschwister die Beeinträchtigung zur Nebensache. Und das verhindert, dass sie sich in einer Aussenseiterrolle fühlen. Deshalb freut sich Schriftführerin Kerstin Fuchs, dass ihre Tochter über ein anderes Libero-Kind einmal sagte: »Och nee, wenn Inka so wäre! Nein, das wär' ja schrecklich!« Denn das bedeutet nichts anderes, als dass sie froh ist, dass ihre Schwester ist wie

sie ist. So tragen Selbsthilfeorganisationen dazu bei, dass Familien sich auch in aussergewöhnlichen Situationen normal fühlen können.

Das vornehmliche Ziel dieses Angebots ist, ein möglichst normales Familienleben zu ermöglichen. Libero hilft, schwierige Situationen zu bewältigen, ermutigt aber auch einfach, wie Frau Putze das Positive im Leben zu sehen. »Mein Sohn ist fröhlich. Manchmal könnte ich ihn auch an die Wand klatschen. Aber er hat so eine Lebensfreude, wenn er glücklich ist. Warum sollte ich darüber unglücklich sein?« Ein Kind ist vor allem eine Bereicherung, auch wenn es behindert ist. Und dafür öffnet der Verein seinen Mitgliedern die Augen, indem er ihnen das Leben etwas leichter macht.

*Indem der Verein ein normales, aktives Leben ermöglicht, befreit er Eltern und Geschwister auch aus der Rolle der hilflosen und bemitleidenswerten Opfer und macht sie zu ganz normalen Teilnehmern einer aktiven Gesellschaft.*

Das Hilfsangebot auch in anderen Regionen zur Verfügung zu stellen, ist natürlich ein Wunsch für die Zukunft. Weitere Wünsche beziehen sich vor allem auf das alltägliche Verhalten der Mitmenschen. Ein bisschen ein Auge für andere zu haben, nicht auf Behindertenparkplätzen zu parken, sich im Konzert nicht direkt vor den Rollstuhl zu stellen - Dinge, die eigentlich selbstverständlich sein sollten, daran denken die Libero-Vertreterinnen als erstes, wenn sie gefragt werden.

Um die direkte Unterstützung zu erbitten, die soziales Engagement eigentlich dringend braucht, sind sie viel zu sehr daran gewöhnt, sich auch in den ausweglosesten Situationen noch selbst zu helfen. Aber einen ganz eigennützigen Wunsch lassen sie sich dann doch noch entlocken: »Ganz viele junge Leute, die sich engagieren, damit wir unsere Angebote aufrecht erhalten können.«





*»Wir alle in der Gruppe haben es geschafft. In erster Linie sind wir alle erstmal froh.«*

Dieses Lebensgefühl hat Werner Dietrich zum Credo der Selbsthilfegruppe nach Krebs gemacht. Denn in erster Linie ist sie für Menschen, die die Krankheit überwunden haben, die mit dem Tod gerungen und gesiegt haben, an denen sie nicht spurlos vorbeigegangen ist, aber die das Leben trotz der Gebrechen und Einschränkungen, die sie ihnen hinterlassen hat, genießen wollen - vielleicht intensiver als zuvor, bevor der Krebs ihnen ihre Sterblichkeit vor Augen geführt hat.

Freizeitaktivitäten, ausdrücklich auch zum Spaß, spielen deshalb eine zentrale Rolle in der Gruppe. Gesundheitsprävention verbindet man mit Vergnügen bei der Gymnastik mit Musik. Vorträge werden unterhaltsam gestaltet und drehen sich um Möglichkeiten, das Leben gesünder und zugleich erfüllter zu gestalten, wie zum Beispiel der Vortrag über Wiesenkräuter, die den Stoffwechsel anregen - mit anschließender Kräuterwanderung.

Die Unternehmungen helfen dabei, einen Rahmen und eine unbefangene Atmosphäre für die Auseinandersetzung mit der Krankheit zu schaffen. Solche Gespräche brauchen Zeit und die richtige Gelegenheit, um zu entstehen.

## Ein bisschen durch die Hölle gegangen

- Selbsthilfe nach Krebs

**Zwei Dinge machen die Selbsthilfe nach Krebs zu etwas Besonderem. Zum einen kann man an Krebs unversehens sterben. Zum anderen hat man aber, wenn man zur Gruppe kommt, die Krankheit für den Moment überwunden. Beides zusammen macht ausgerechnet Lebensfreude zu einem zentralen Thema dieser Selbsthilfe.**

>> 10



*Herr Dietrich spricht aus Erfahrung: »Wenn ich einfach frage ‚wie geht’s Dir‘, das wird nichts«. Und falls wirklich jemand akut Hilfe braucht, dann ist die Gruppe da.*

Die Teilnehmer sind erfahren genug und haben miteinander auch die Vertrauensbasis, dass man sich jederzeit abseits bei einer Tasse Kaffee zusammensetzen kann oder dass jemand für ein Mut machendes Telefongespräch zur Verfügung steht. Das ist wichtig, denn man ist nie hundertprozentig sicher, dass die Krankheit endgültig überwunden ist.

Wenn der Rückschlag kommt, dann sind Ansprechpartner, die damit umgehen können, unersetzlich. »Anteilnahme statt falscher Zuversicht« ist die andere Seite des Gruppen-Credos.

Wenn die Werte nach einer anfänglich erfolgreichen Behandlung wieder schlechter werden, dann hört man fast überall nur: »Das wird schon wieder«. In der Gruppe kann man sich sicher sein, dass diese einen wirklich versteht und mit einem fühlt. Und das geht praktisch nur mit Menschen, die vergleichbare Situationen bereits selbst durchlebt haben.

*Durch regelmäßige Treffen mit Menschen, die eine ähnliche Lebenssituation durchmachen oder durchgemacht haben, aus der Erfahrung heraus einander Unterstützung und Verständnis geben.*

So könnte man - wie bei eigentlich allen Selbsthilfegruppen - das Ziel dieser Gruppe zusammenfassen. Selbsthilfe hat nichts damit zu tun, sich die Dinge schön zu reden. Vielmehr heißt es, einander dabei zu unterstützen, die Realität zu akzeptieren. Eine Selbsthilfegruppe ist auch ein Ort, an dem man nicht immer fröhlich und voller Hoffnung sein muss, sondern an dem man auch mal traurig und niedergeschlagen sein darf, wenn man

sich so fühlt. »Wir sagen ja auch immer, positiv denken ist eine tolle Sache, wenn man es denn kann. Aber das kann keiner in dieser Situation - wenn man gerade ein bisschen durch die Hölle geht.« Ein bisschen durch die Hölle gegangen, das sind alle Mitglieder der Selbsthilfegruppe nach Krebs. Und nur deshalb können sie einander die notwendige Unterstützung dafür geben.

Die Motivationen, die die einzelnen Gruppenmitglieder antreiben, sind dabei so unterschiedlich wie der individuelle Nutzen, den diese daraus ziehen. Die Aufarbeitung der Krankheit hat Herr Dietrich zum Beispiel bereits in der Anschlussheilbehandlung hinter sich gebracht. Für ihn steht der Spaß an der Sache und das Bedürfnis, etwas weiterzugeben, im Vordergrund.

*Auf die Frage nach seiner Motivation antwortet er ohne Umschweife: »Dass ich wieder gesund - in Anführungszeichen - geworden bin. Das hat mich so motiviert, das war für mich ein zweiter Geburtstag.«*

Andere suchen Rat oder die Möglichkeit, sich auszusprechen. Wer die Krankheit überwunden hat, möchte oft noch einmal darüber reden, während die Familie mit dem Thema abschließen möchte. Wieder andere gewinnen Mut und Kraft dadurch, dass sie sehen, wie andere es bewältigen. Das ist es, was für ihn Selbsthilfe ausmacht. Manche haben das Bedürfnis, zu geben. Andere wollen etwas entgegennehmen. Davon lebt Selbsthilfe. Und es hilft beiden.

Auch sonst mag er sich eigentlich nicht dazu auffordern lassen, Wünsche zu äussern. Erst nach einiger Überredung liebäugelt er mit finanzieller Unterstützung für die so wichtigen Ausflugsreisen. Und die Möglichkeit für die, die noch berufstätig sind, Auslagen für die Gruppe von der Steuer abzusetzen, würde er ebenfalls begrüßen. Kaum zu glauben, dass zumindest das nicht sowieso selbstverständlich ist.



# Wir haben folgende Gruppen zu ihren Aktivitäten befragt:

(Befragungszeitraum: Oktober 2008 - September 2009)

## Teilnehmende Gruppen:

• Osteoporose

• Nierundia

• Al-Anon

• Nigggs Gehörlose

• Atemwegserkrankte

• Trauergruppe

• Ataxie

• Schlaganfall -Betroffene und Angehörige

• Wolfenbütteler Freundeskreis e.V.

• Zuckertreff

• Poliomyelitis

• Kreuzbund e.V.

• Selbsthilfe nach Krebs

• Schlafapnoe

• Rheuma Liga

• Libero -Hilfe für das Kind mit Krankheiten des zentralen Nervensystems

• Polyzythämia vera

• Angehörigen Gesprächskreis Neuerkerode

• Angehörigengruppe psy. erkrankter Menschen

• Angst, Panikattacken und Depressionen

• Regionalgruppe ADHS

• Herz

• Blinden- und Sehbehindertenverein

• Trennung

• Down Syndrom e.V.

• MS Kontaktgruppe Wolfenbüttel

## Besuch in... Krankenhaus... Schule... Hausbesuche...:

- Krankenhäusern Wolfenbüttel und Braunschweig
- Dialysezentrum
- Fachklinik Königslutter, Erlengrund, Braunschweig
- Tagesklinik Lukas Werk
- Salzgitter Ringelheim
- Städt. Krankenhaus BS Holwedestraße Kinderstation
- Begleiten Eltern-Lehrer Gespräche und vermitteln bei Konflikten in der Schule
- Hausbesuche
- allen Krankenhäuser in Braunschweig

Stundenaufwand: **284 Stunden**

## Netzwerkarbeit:

- Landes- und Bundesebene, Delegierten
- Reg. Meeting Süd-Niedersachsen
- Bundesverband der Dozenten für Gebärdensprache, Deutscher Gehörlosen Bund
- Bundesverband, Landesverband, Regionalgruppen, Coping Treffen, SH Fortbildung
- AG Freundeskreise
- Schulung, Gruppenleitertreffen
- Regionalkonferenz Sucht Südostniedersachsen, Suchthilfe Salzgitter
- Gesamttreffen, Neujahrsempfang
- Selbsthilfegruppe Schlafapnoe AG Norddeutschland
- Runder Tisch Braunschweig
- AANB in Nds., Sozialpsychiatrischer Verbund WF, Strategiebeirat der AWO Nds.
- Gremien des BVN Landesverbandes, KISS

Stundenaufwand: **519 Stunden**

>> 12



## Veranstaltungen für Zielgruppen:

- Selbsthilfe-Tag, Alle Gruppen
- Ataxie/ Darstellung der Krankheit
- Infostand, Sportgruppe
- Aktionswoche Alkohol
- Gruppenjubiläum
- nächtl. Ruhestörung im Schlafzimmer, Schlafapnoepatienten
- Rheumatiker
- Brücken bauen, Heben und Tragen, Kinesiologie, Unterstützende Kommunikation, Therapeutisches Spielen
- verschiedene Themen, Herz
- Infovormittage für Betroffene und Angehörige mit Hilfsmittelvorstellung
- Markt der Möglichkeiten für Eltern, Pädagoginnen und Interessierte
- DMSG Hannover

Stundenaufwand: \_\_\_\_\_ **422 Stunden**

## externe Veranstaltungen mit Informationsstand:

- Selbsthilfetag Osteoporose
- Selbsthilfetag Nierendia
- Tag der Gehörlosen, Behindertentag im Autohaus Holzberg
- Selbsthilfetag, Behindertentag im Autohaus Holzberg
- Selbsthilfetag Schlaganfall
- Selbsthilfetag, Aktionswoche Alkohol, Fachtagung Freundeskreis
- Selbsthilfetag, Apotheken, Diabetestag Bad Lauterberg
- Osterfest Ortsvereinigung, Selbsthilfetag, Altstadtfest
- Sommerfest Caritas, Aktionstag SpD, Aktionswoche Alkohol
- Selbsthilfetag (nach) Krebs
- Selbsthilfetag, Märkte, Fachveranstaltungen
- Selbsthilfetag Libero
- Selbsthilfetag WF und BS, Weihnachtsmarkt Abbenrode, Therap. Reiten
- Aktionstag des sozial psychischen Verbundes, Selbsthilfetag
- Kongress MHH Hannover
- Selbsthilfetag Herz
- Selbsthilfetag Blinden- und Sehbehinderten
- Selbsthilfekaffee Trennung
- Selbsthilfetag, DMSG Landesverband

Stundenaufwand: \_\_\_\_\_ **517 Stunden**



## Gruppentreffen - besondere Aktionen/ Aktivitäten:

- Bad Salzuflen
- Ernährungsberatung, Kochkurse
- Seminar, Mitgliederversammlung
- Gemeinsam Essen gehen
- Weihnachtsfeier, Grillnachmittag
- Grillabend, Tagesausflug, Sportgruppe
- Gemeinschaftsfahrt, Sommerfest, Veranstaltung an Himmelfahrt
- Fachvortrag
- Jahresausflug, Familienangehörige als helfende Gäste
- Themenabende
- Vorträge, Besichtigungen, Fahrten, Gymnastik, Besprechungen
- 4 Vorträge, Weihnachtessen
- Sommerfest, Herbstspaziergang
- Tagung in Köln
- Berichte der Abteilungsleiter von den Stationen
- Entspannungsübungen
- Ausflug mit Spezialführung, 2 Fachvorträge
- Gebärdenkurs für Eltern und Erzieher
- Referate, Gesundheitstag

Stundenaufwand: **791 Stunden**

## Telefonberatung:

Telefonische Beratung über unser Thema (Krankheit, Problem).

Wochenstunden: **97 Stunden**

## Homepage:

Informationen für Interessierte über eine Homepage und regelmäßige Pflege an unsere Internetseite.

Onlineberatung: **69 Stunden**

Homepagepflege: **505 Stunden**

## Unterricht gestaltet an Schulen:

- Krankenpflegeschule Wolfenbüttel
- LBZH Braunschweig, Berufsbildende Schulen II Braunschweig
- Berufsbildende Schulen IV Braunschweig
- Gymnasium Große Schule

Stundenaufwand: **77 Stunden**

>> 14



## mehrere Vorträge für Zielgruppen:

- Nierenerkrankungen
- Gehörlosenseminar
- Sprecherin und Vorstand an Mitglieder und Gäste
- Interessierte
- Ärzte, Pflegepersonal, Spender
- Eltern, Lehrer, Erzieher, Betroffene
- Vorträge zum Thema Herz, Interessierte
- Lernschwestern im Städt. Krankenhaus, Frauen Loge
- Selbsthilfe Tag, Interessierte, Betroffene

Stundenaufwand: **113 Stunden**

## zusätzliche Aktivitäten:

- Mitgliederversammlungen, Gruppenleitertreffen
- Gespräche des Fördervereins LBZH-Braunschweig
- Grillnachmittage, Weihnachtsfeier, Vorträge von Ärzten
- Organisation und Vorbereitung von Gruppentreffen
- Öffentlichkeitsarbeit, Beantragung von Fördermitteln
- Ferienbetreuung, Familientagung
- Vorträge von Fachleuten
- Mitgliedschaft im Vorstand des Freundeskreises Arche e.V.
- Seminar für Neuerblindete in Wernigerode, Einweisung in Punktschrift und Hilfsmittel, Lesung in der Herzog August Bibliothek, Abrechnung, Nachweise erstellen, Vorbereitung der Treffen
- Familienfreizeit und Flohmarkt
- Beerdigungen

Stundenaufwand: **1040 Stunden**

**Gesamtstundenaufwand: 4434 Stunden**



# Impressum

## Herausgeber:

KiSS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Paritätischen Wohlfahrtsverband Wolfenbüttel

Kommißstraße 5  
38300 Wolfenbüttel  
Telefon 0 53 31-92 00 60  
Telefax 0 53 31-92 00 79  
[www.wolfenbuettel.paritaetischer.de](http://www.wolfenbuettel.paritaetischer.de)

## Konzeption:

Christine Freywald,  
KiSS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Paritätischen Wohlfahrtsverband Wolfenbüttel

agentur spezial  
kommunikation · design · beratung

## Textarbeit/ Interviews:

Philipp Nolden

## Gestaltung:

[www.spezial-kommunikation.de](http://www.spezial-kommunikation.de)

## Fotos:

Christian Bierwagen

## Druck:

Voigt Druck GmbH

## Stand:

Dezember 2010

## Danksagung:

Ein herzliches Dankeschön gilt allen mitwirkenden Selbsthilfegruppen. Sie sind offen und couragiert genug, die eigene Geschichte zu erzählen und dazu einen wahrhaftigen Menschen zu zeigen. Durch ihren Beitrag machen sie anderen Mut und lüften den Vorhang von teilweise tabuisierten Themen. Ich kann nur sagen; weiter so!



## Wolfenbütteler Selbsthilfegruppen:

- Osteoporose
- NierundDia
- Al-Anon
- Nigggs e.V. Gehörlose
- Atemwegserkrankte
- Trauergruppe
- Ataxie
- Schlaganfall – Betroffene und Angehörige
- Wolfenbütteler Freundeskreis e.V.
- Diabetiker Selbsthilfegruppe – Zuckertreff
- Polio e. V. Spätfolgen nach Kinderlähmung
- Kreuzbund e.V.
- Selbsthilfe nach Krebs
- Schlafapnoe
- Rheuma Liga e.V.
- Libero – Hilfe für das Kind mit Krankheiten des Nervensystems e. V.
- Polyzythämia vera
- Angehörigengesprächskreis Neuerkerode
- Angehörige psychisch erkrankter Menschen
- Angst, Panikattacken und Depressionen
- Regionalgruppe ADHS e.V.
- Herz
- Blinden- und Sehbehindertenverein
- Trennung
- Arbeitsgemeinschaft Down-Syndrom e.V.
- MS-Kontaktgruppe Wolfenbüttel
- Anonyme Alkoholiker Wolfenbüttel
- Blutgerinnung
- Borderliner Selbsthilfegruppe
- Lange Aktiv bleiben
- Morbus Bechterew
- Trotz allem WF
- Depressionen
- Erwerbslosengruppe
- Brustkrebs
- Freizeit gemeinsam, statt einsam
- Angehörige von depressiv Erkrankten
- Stillgruppe



**Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfe im Paritätischen Wolfenbüttel**

Kommißstraße 5 . 38300 Wolfenbüttel

Telefon: (053 31) 92 00-60

Telefax: (053 31) 92 00-79

E-Mail: [christine.freywald@paritaetischer.de](mailto:christine.freywald@paritaetischer.de)

[www.wolfenbuettel.paritaetischer.de](http://www.wolfenbuettel.paritaetischer.de)