

selbsthilfegruppenjahrbuch
2002

DAG SHG

selbsthilfegruppenjahrbuch 2002

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Redaktion:

Anita Jakubowski, Koordination für Selbsthilfe-Kontaktstellen in
Nordrhein-Westfalen der DAG SHG e.V. (KOSKON),
Friedhofstr. 39, D-41236 Mönchengladbach, Tel.: 02166/248567
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V.,
Friedrichstr. 33, D-35392 Gießen, Tel.: 0641/99-45612
Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V. (NAKOS),
Wilmsdorfer Straße 39, D-10627 Berlin, Tel.: 030/31018960

Umschlag:

Lutz Köbele-Lipp, Kubik, Berlin

Satz und Layout:

Focus Verlag GmbH, Gießen

Druck:

Fuldaer Verlagsagentur, Fulda
ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der
Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher
Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »selbsthilfegruppenjahrbuchs«
wurde gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und
Jugend, von der »GlücksSpirale« und von folgenden Krankenkassen:
Barmer Ersatzkasse, Brühler Krankenkasse Solingen, Buchdrucker-Kranken-
kasse Hannover, Deutsche Angestellten Krankenkasse, Hamburg-Münchner
Krankenkasse, Kaufmännische Krankenkasse, Krankenkasse Eintracht
Heusenstamm, Krankenkasse für Bau- und Holzberufe, Schwäbisch-
Gmünder Ersatzkasse, Techniker Krankenkasse.

Wir bedanken uns ganz herzlich!

*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto Nr. 6.3030.05 bei der
Volksbank Gießen (BLZ 513.900.00).*

Mitglieder von Selbsthilfegruppen

»Ansteckend gesund«

Am Austauschtreffen der Selbsthilfegruppen der Region Basel vom Winter 2000 / 2001 planten Mitglieder von Selbsthilfegruppen gemeinsam mit der Kontaktstelle Aktionen für das 20-jährige Jubiläum des Selbsthilfezentrums Hinterhuus. Damals entstand die Idee einer Radiosendung, in der sie selbst zu Wort kommen sollten. Cornelia Kazis von Radio DRS nahm diese Idee auf und gestaltete gemeinsam mit drei Mitgliedern ganz unterschiedlicher Selbsthilfegruppen eine Sendung, welche am 24. September 2001 in der Reihe Kontext auf DRS 2 ausgestrahlt wurde. Ihr Titel: »Ansteckend gesund«. Das Gespräch mit Andreas, Heidi und Peter ist so aussagekräftig, daß es hier in einer leicht bearbeiteten und gekürzten Fassung wiedergegeben wird. (Red. Vorbemerkung Christian Baer, Selbsthilfezentrum Hinterhuus)

Die Gesprächsrunde

Andreas: Ich bin Andreas, ich bin 45, und ich gehe in eine Selbsthilfegruppe, die heißt EA, Emotions Anonymous. Sie verwendet das Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker. In EA gehen Menschen mit emotionalen, seelischen Problemen, mit Depressionen, mit Ängsten, mit Zwängen, mit Süchten. Viele Leute kommen in einer Lebenskrise in unsere Gruppe, und es wird dann klar, daß es nicht nur die Umstände sind, die Schwierigkeiten machen, sondern daß es eigentlich die Lebensweise ist.

Heidi: Mein Name ist Heidi, ich bin 51 und in der Selbsthilfegruppe der Polyarthritiker. Diese Krankheit nennt man heute Rheumatoide Arthritis, sie ist aber viel bekannter als chronische Polyarthritis. Allein in der Schweiz sind 70.000 Menschen davon betroffen. Die Erkrankung ist gekennzeichnet durch sehr schmerzhaft Entzündungen in den Gelenken, in den Sehnenscheiden, die im Verlauf der Jahre die Gelenke total zerstören können und zu Bewegungseinschränkungen führen, vor allem am Morgen. Die Steifheit in den Gelenken führt dazu, daß man kaum einen Waschlappen ausdrücken oder Gemüse rüsten kann. Sie kann auch in den Knien sein, so daß man kaum gehen kann. Die Gelenke sind geschwollen und tun sehr weh. Nachts führen vor allem Achselschmerzen dazu, daß man einfach nicht schlafen kann.

Peter: Ich bin Peter, ich bin 55 und bin in einer Elternvereinigung von drogenabhängigen Jugendlichen.

Wie man sich diese Gruppen vorstellen muß und wie die Treffen ablaufen

Andreas: Wir treffen uns bei EA jede Woche, da finden Meetings statt. Ein Meeting geht 2 Stunden. Die Gruppengröße ist nicht immer gleich, das ist eine Charakteristik des Anonymen. Ich muß nicht Mitglied werden, ich verpflichte mich zu nichts, sondern ich kann einfach zu diesen Treffen gehen, wenn ich will und ich kann wieder wegbleiben, wenn ich will. Es können fünf Leute kommen oder 15, das ist der Rahmen.

Peter: Wir haben zwei Gruppen, die sich 14-tägig treffen, jeweils etwa fünf bis zehn Leute, dazu kommt noch eine Männergruppe und eine Malgruppe. Die Männergruppe ist relativ klein, weil sich auch diesem Problem mehr Frauen zuwenden. In der Malgruppe versucht man, den Fragen auch künstlerisch ein wenig auf die Spur zu kommen.

Heidi: Wir treffen uns ein Mal im Monat, und die Gruppengröße ist auch sehr verschieden. Es kommt immer darauf an, wie die Frauen gesundheitlich »z'wäg« sind, es können acht, aber auch einmal 15 sein. Eigentlich wären viel, viel mehr dabei. Es gibt einzelne, die man nur sieht, wenn man eine Weihnachtsfeier macht oder ein Ausflüglein. Wir versuchen, dies jedes Jahr zu machen. Wir organisieren Autos, um mit den stark behinderten Frauen an irgendein Ausflugsziel fahren und ein paar schöne Stunden verbringen zu können.

Cornelia Kazis: *Heidi, Du sagst Frauen – ist das eine ausschließlich weibliche Krankheit?*

Heidi: Es sind viel mehr Frauen betroffen als Männer, ja.

Was eigentlich in diesen Stunden geschieht

Heidi: Bei uns ist das Gruppentreffen einfach dazu da, Geselligkeit zu pflegen, weil viele Frauen, die zuhause Schmerzen haben, hinaus wollen. Es geht nicht darum, daß man einander von den Schmerzen klagt. Das habe ich mir am Anfang vorgestellt und wollte deshalb zuerst gar nicht hingehen, weil ich nicht noch unter lauter kranken Frauen sein wollte. Aber es ist ganz anders. Man fragt vielleicht schon: »Was hast Du in dieser Situation gemacht?« und versucht, Tips zu geben, aber die Krankheit verläuft bei jeder anders. Ich kann nicht darauf gehen, daß einer anderen Frau etwas genauso gut tut wie mir. Wir erzählen aus dem Alltag und – wie soll ich sagen – es ist ein gegenseitiges Stützen. Wir reden nicht nur über die Krankheit.

Peter: Es hat in diesen Selbsthilfegruppen auch immer wieder Platz für ein Späßchen. Wir lachen viel und spüren die Kraft aus dem Humor heraus und man kommt dem Geheimnis »Leben« immer etwas mehr auf die Spur. Es ist so vielfältig und hat so viel Möglichkeiten und Platz. Es ist so etwas Aufbauendes im Ganzen.

Andreas: Das ist bei uns auch so. Es gibt immer wieder viel zu lachen, auch über die Krankheit und die Probleme. Das gibt Distanz, die gut tut. Ich bin dann nicht mehr allein mit meinen Sachen und darin verbohrt. Es dominiert mich nicht mehr. Ich sehe, das haben ja andere Leute auch, und das gibt ein ganz anderes Verhältnis dazu. Ich kann dann probieren, andere Schritte zu machen.

Peter: Wir kommen zusammen, abends um halb Acht in dem Gruppenraum in der Stadt und freuen uns immer darauf, wer wieder dabei ist. Es ist völlig frei, wer kommen will, wer Zeit hat. Wir fragen auch: »Wie geht es dir?« und sagen: »Du siehst gut aus!« und überhaupt ist es sehr herzlich. Die Herzlichkeit ist das, was uns alle verbindet. Und dann geht so ein Treffen vielleicht eine Stunde oder anderthalb. Wir machen ein Runde, wie es unseren Söhnen und Töchtern geht, wie sie »z'wäg« sind und was wir darüber wissen, und tauschen uns so aus. Das Teilnehmen am Schicksal des anderen hilft einfach sehr. Das ist zentral: Die Sorgen teilen zu können und sich gleichzeitig auch

Mut zu machen. Und immer wieder hören wir auch von den Lichtblicken, die es gibt.

Andreas: Bei uns in EA finden die Meetings nach festen Regeln statt, d. h. jemand leitet es. Am Anfang meldet sich jemand, der die Leitung übernimmt, und dann läuft es so ab: Man liest zuerst die Zwölf Schritte, dann erzählt jeder, was für ihn gerade im Moment am wichtigsten ist. Wichtig sind auch gewisse Regeln, die wir haben: Wir reden einander nicht drein, es hat jeder soviel Zeit, wie er braucht, um das zu sagen, was er sagen will, wir stellen keine Fragen, wir diskutieren nicht. Ich erzähle nur von mir selber, was ich hier teilen will. Wenn mich etwas anspricht, was jemand anders gesagt hat, mich an etwas erinnert, das bei mir wichtig gewesen ist, dann erzähle ich das und kann mit dem etwas von mir ausdrücken.

Cornelia Kazis: *Gibt es in Eurer Gruppe dominante Themen, immer wiederkehrende Fragen?*

Peter: Ja, bei uns ist ein Thema das Loslassen, aber nicht fallen lassen. Wie geht man damit um? Weil das Drogenproblem so individuell ist, ist es auch ganz persönlich, wie man damit umgeht, wie es einen trifft, wie das in seine eigene Geschichte, in die Biographie hineinpaßt. Es geht darum, hellhörig zu werden, daß es ganz, ganz viele Wege gibt, wie man zu einer Lösung kommen kann oder Licht in das Dunkel hereinbringt und die Zusammenhänge sieht.

Heidi: Bei uns fragt man sich immer wieder nach neuen Medikamenten. Obwohl man schon sehr lange forscht, kann man diese Krankheit immer noch nicht heilen. Es gibt mittlerweile sehr gute Medikamente, und bei den neuen fragt man sich natürlich immer: »Sind die wirklich besser als die, welche man bis jetzt genommen hat?« Dann muß man manchmal feststellen, daß ihre Nebenwirkungen teilweise gravierend sind, und dann bleibt man manchmal doch lieber bei den Medikamenten, die man schon jahrelang nimmt.

Entscheidende Erlebnisse in einer Gruppe mit Menschen, die vom Gleichen reden

Heidi: Ich erfuhr vor sechs Jahren durch meinen Arzt, daß wahrscheinlich meine Hände operiert werden mußten. Meine Grundgelenke waren so zerrissen, daß die Finger auf die Seite herausfielen und da gab es keine andere Lösung mehr, als Kunstgelenke herein zu machen. Das war für mich gravierend, weil ich keine Ahnung hatte, wie es wäre, nachher mit Kunstgelenken zu leben, wie ich diese Hände überhaupt noch einsetzen könnte. Und dann beschloß ich: »Jetzt nehme ich doch einmal Kontakt mit dieser Selbsthilfegruppe auf und gehe einmal hin, um zu erfahren, ob eine Frau diese Operation schon hinter sich hat und wie die Ergebnisse sind. Ist sie zufrieden und kann man nachher einigermaßen normal weiterleben?« Darum bin ich dann in die Selbsthilfegruppe gegangen. Ich habe dort eine Frau gesehen, die das bereits hatte machen lassen, und sie hat mir gesagt: »Man hat keine Schmerzen mehr, aber man muß sehr viel Geduld haben, man muß lange in Therapie gehen, sicher ein halbes Jahr, bis man die Gelenkfähigkeit wieder einigermaßen zurück hat.« Aber sie ist eigentlich zufrieden gewesen. Da habe ich gedacht: »Ich kann das wagen, weil mir ja fast nichts anderes übrigbleibt.«

Peter: Im Zusammenleben mit Drogensüchtigen wird es jeweils sehr eng, oder es stellt sich die Frage, wie es jetzt weitergeht. Da ist die Selbsthilfegruppe für uns gerade im richtigen Moment gekommen: Wir haben Menschen kennengelernt, die wirklich aus dem Persönlichsten heraus reden können, wir haben direkte Informationen bekommen, auch viele Schriften und Blätter. Man hat sich weiter in die ganzen Zusammenhänge vertiefen können, hat Adressen bekommen, die man dem Sohn hat weitergeben können.

Cornelia Kazis: *Was ist ein Beispiel einer solchen wichtigen Information, die Du jetzt nicht gehabt hättest, wenn Du nicht in die Selbsthilfegruppe gegangen wärst?*

Peter: Zum Beispiel die Wohnmöglichkeiten, die es in der Stadt für Menschen gibt, die sich selber einfach nicht mehr gut organisieren können. Es hat Informationen über Angebote aufliegen, von denen ich sonst gar nicht gewußt habe. Das ist ganz wichtig gewesen.

Cornelia Kazis: *Andreas, Dein Schlüsselerlebnis bei EA?*

Andreas: Schlüsselerlebnis ist vielleicht nicht das richtige Wort. Am Anfang meinte ich immer, ich müßte die Probleme erst lösen und dann wäre das Leben anders, dann würde es besser. Und in der Zeit, in der ich in EA gehe, habe ich gemerkt, es geht darum, zu erkennen: Ja, sie sind anscheinend ein Teil von mir, die Sucht, die gehört zu mir, und die Ängste, die begleiten mich jetzt. Es geht darum, zu versuchen mit den ungelösten Problemen zu leben und auch an der Genesung zu arbeiten, mich so anzunehmen mit dem, was jetzt ist, einmal dem in die Augen zu schauen, was jetzt da ist, auch wenn das nicht das ist, was ich will. Lange Zeit wollte ich ein Anderer sein und habe viele Teile von mir ausgeklammert und auf die Seite geschoben. Es geht auch darum, daß ich mein Freund bin, daß ich nicht weiterhin mein Feind bin, der mich kritisiert, bekämpft und entwertet. Ich habe gelernt, auch zu mir zu stehen, wenn es nicht gut ist, wenn es schwierig ist.

Ein partnerschaftliches Tauschverfahren unter Erfahrungsfachleuten

Andreas: In der Selbsthilfegruppe habe ich nicht mit jemandem zu tun, der das studiert hat, der gelernt hat, was meine Symptomatik ist, sondern das sind Betroffene, die wissen um was es geht, und das ist ein ganz anderes Erleben. Ich kann mich dort zeigen, und ich weiß, der andere versteht genau, was ich sage. Ich muß mich nicht rechtfertigen und diskutieren und versuchen, dem anderen zu beweisen: »Doch, das ist wirklich eine Not für mich«, sondern das ist klar. Es sind Leute dort, die das genau kennen und schon woanders sind. Ich sehe, da ist eine Genesung möglich, die machen Schritte, das sind Leute, die an sich arbeiten und mit diesem Programm weiterkommen. Das ist für mich etwas ganz anderes gewesen als in einer Psychotherapie.

Peter: Es ist genau, was Andreas sagt, es ist die Vertrautheit, die einen so miteinander verbindet: Man muß sich nichts vormachen, man erzählt, jeder kennt eigentlich die Zusammenhänge, und doch kommt man immer ein Schrittlein weiter. Es ist auch das Aufwachen am Gegenüber, das Mit-Tragen und die Achtung, die man vor jeder Biographie kriegt und die Erkenntnis, daß jeder Weg ein selbstgewählter, möglicher Weg ist.

Heidi: Ein Arzt versucht einem schon zu helfen, medikamentös oder auch menschlich, und in der Therapie versuchen sie es natürlich auch, aber die können sich nie so in einen einfühlen, wie das ist, wenn man solche Schmerzen hat, weil sie es ja nicht kennen. Wenn man unter den eigenen Leuten ist, weiß man genau, der andere versteht mich jetzt, und so trägt man einander mit.

Andreas: Was für mich auch wichtig ist: Ich kann da erzählen, und ich werde nicht kritisiert, ich werde nicht ausgefragt, es werden mir keine Ratschläge gegeben. Ich erzähle einfach meine Sache, und ich weiß, das wird verstanden. Und die andern im Meeting erzählen aus ihrem Leben, und ich schätze das sehr. Ich kenne das gut, daß ich Ratschläge erhalte. Das ist gar nicht das, was ich brauche.

Cornelia Kazis: *Sind Ratschläge für dich Schläge?*

Andreas: Ja, das ist schon so.

Cornelia Kazis (Zwischenkommentar): *»Was aber sind typische Konflikte in diesen selbstverwalteten Schicksalsgemeinschaften?«, habe ich Peter, Heidi und Andreas gefragt, und sie suchten nach Antworten. Aber richtig konturierte Probleme ließen sich für sie nicht ausmachen. Sind sie auf einem Auge blind? Verklären sie, was ihnen so gut tut? Oder sind Gruppen, wo keiner dem anderen etwas vorzumachen braucht, in der Tat konfliktärmer als andere? Ich kann es nicht beurteilen. Themenwechsel also.*

Wenn es ab sofort keine Selbsthilfegruppen mehr gäbe ...

Peter: Also ich denke, wenn es diese Gruppen nicht mehr gäbe, wäre das wie die Sonnenblume ohne Staub, über die man kürzlich gehört hat. Das gäbe eine kleine Katastrophe, weil Selbsthilfegruppen dazu gehören wie die Sonne, wie das Licht. Sie sind eine Möglichkeit von Friedensarbeit.

Andreas: Wenn es Selbsthilfegruppen nicht mehr gäbe – ja das würde schon etwas verändern in meinem Leben. Ich gehe jetzt ein paar Jahre in die Gruppe. Am Anfang habe ich gedacht: »Ich trete möglichst schnell wieder aus« oder: »Ich möchte einfach schnell ein wenig gesünder werden, und dann trete ich wieder aus.« Dann habe ich gemerkt: Es ist ein Prozeß, es ist ein Teil meines Lebens. Es ist auch gar nicht so, daß das möglichst vorbeigehen muß, sondern es ist mir auch wichtig geworden, in diese Meetings zu gehen. Ich gehe, wenn es mir möglich ist, jede Woche, und es ist einfach auch ein schönes Erlebnis. Es sind mutige Männer und Frauen, die dort hingehen, die nicht dort bleiben, wo sie sind, die Fortschritte machen. Ich staune, was für Leute dort hinkommen, und wie sie nach ein, zwei Jahren, die sie bei uns in der Gruppe sind, genesen – wie das wirkt!

Cornelia Kazis: *Eben, man könnte sich ja vielleicht als Außenstehende fragen: »Was ist denn das, wenn Menschen mit dem gleichen Problem sich treffen? Wird es dann nicht furchtbar düster, wird es dann nicht furchtbar dunkel?« Was Du schilderst, könnte eher ein unglaublicher Hoffnungstank sein.*

Andreas: Ja, bei uns achtet man auch darauf, daß man nicht jammert, daß man nicht im Selbstmitleid sitzenbleibt, sondern daß man Erfahrung, Kraft und

Hoffnung miteinander teilt. Es geht eigentlich darum, eine neue Lebensweise zu lernen, im Sinne einer Lebensschule. Ich kann vielleicht diese Situation hier nehmen: Ich habe gewußt, ich komme jetzt hier in dieses Gespräch, und ich muß dann möglichst etwas Gescheites sagen, damit die, welche Radio hören, alle verstehen, was gemeint ist – und dann habe ich Angst. Wie gehe ich jetzt um damit? Vor ein paar Jahren versuchte ich noch, diese Angst wegzumachen. Es plagte mich aber dann die ganze Nacht, und es beschäftigte mich schon Tage vorher, wenn so eine Prüfungssituation kam. Jetzt habe ich einen anderen Umgang damit gelernt. Ich habe gelernt: »Ja, Angst kann ein Teil von mir sein, ich kann auch mit der Angst etwas machen, ich muß mich nicht von der Angst dominieren lassen. Ich kann trotzdem meinen Weg gehen. Sie ist ein Gefühl wie andere Gefühle auch, und sie darf auch sein.«

Cornelia Kazis: *Und wie ist es denn jetzt gewesen, hierher zu kommen?*

Andreas: Ich bin einfach gekommen. Ich denke, ich habe nun auch ein wenig die Gelassenheit, daß ich sagen kann: »Ja, jetzt gehe ich, und dann ist es so, wie es ist, und es muß nicht perfekt sein, und ich mache es so, wie ich es mache, und das ist o.k. Irgendjemand wird es hören, den es anspricht, und andere Leute wird es nicht ansprechen. Ich denke, wenn man die Selbsthilfegruppen an-, ... abschaffen würde, würden sie vielleicht bald wieder von selber entstehen.

Cornelia Kazis: *Du hast dich lustig versprochen, Du hast gesagt »anschaffen«. Also wenn man sie abschaffen würde, würde man sich eine neue anschaffen?*

Andreas: Ja, ich würde schon schauen, mir wieder eine neue anzuschaffen.

Heidi: Also, es ist einfach zu sagen: Wenn ich die Selbsthilfegruppe nicht mehr hätte, dann hätte ich nicht mehr diese Menschen, die mich verstehen. Ich möchte jetzt nicht meine Familie oder meinen Arzt ins Abseits stellen. Die Familie ist sehr wichtig und gibt einem Halt und auch der Arzt. Aber in der Gruppe wird man verstanden, weil man dort weiß, wie die Schmerzen sind. Das kann man eigentlich Außenstehenden gar nicht erklären.

Cornelia Kazis: *Würde das Einsamkeit bedeuten?*

Heidi: In einem gewissen Sinn schon.

Fragen und Zwischentexte: Cornelia Kazis, Redaktion Kontext, Schweizer Radio DRS 2. Das Interview wurde am 24. September 2001 unter dem Titel »Ansteckend gesund« in der Reihe Kontext auf DRS 2 gesendet.

Die Textfassung wurde von Christian Baer, Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums Hinterhuus, Basel, erarbeitet. Veröffentlicht wurde das Interview im *Selbsthilfe Bulletin*, dem Informationsblatt der Selbsthilfegruppen der Region Basel, Nummer 30, Herbst 2001, Seite 1-5. Für dieses *selbsthilfegruppenjahrbuch* wurde der Text nach den alten Rechtschreiberegeln redigiert; Worte und Wendungen aus dem Schweizer Deutsch wurden beibehalten.

Wir danken Cornelia Kazis, dem Schweizer Radio DRS 2 und Christian Baer sehr herzlich für die Erlaubnis, daß wir dieses Interview einem Leserkreis in Deutschland zugänglich machen können, und natürlich danken wir auch den engagierten Teilnehmer/innen aus den Selbsthilfegruppen.