Manfred Marold

Vom Wert des Gesprächs: „Hab ich dein Ohr, finde ich mein Wort!“

Mein Weg in die Kreuzbundgruppe

„Wer den anderen nicht versteht, weiß nichts von sich selbst…“

Drei Wochen hatte ich mich gedrückt. Dann wählte ich die Telefonnummer, die mir mein Psychotherapeut, bei dem ich wegen Depression in Behandlung war, auf einen kleinen Zettel geschrieben hatte. Um meine Alkoholproblematik hatte ich ihn jahrelang beschummelt. Erst als meine Frau hinter meinem Rücken mit ihm Kontakt aufgenommen und ‚reinen Wein‘ eingeschenkt hatte, ist mein sehr auffälliger Alkoholkonsum auch Thema in der Therapie geworden. Ich könnte ja mal bei einer Selbsthilfegruppe für Leute mit einem Alkoholproblem vorbeischauen, meinte mein Therapeut damals. Einer seiner Patienten hätte Gutes von einer Kreuzbundgruppe berichtet. Die Gruppe sei zwar rund 40 km von meinem Wohnort entfernt, Anonymität, auf die ich ja Wert legen würde, sei da aber gut gewährleistet. Was denn eine Selbsthilfegruppe sei, hatte ich ihn damals eher abwehrend gefragt. Irgendwie hätte ich mal was von den Anonymen Alkoholiker gehört. „Na dann gehen Sie mal hin und schauen sich das an.“ Mehr war aus ihm nicht herauszubekommen. Ich versprach hinzu gehen. Schließlich wollte ich meine Ruhe haben!
Schon beim Verlassen seiner Praxis beschlich mich ein mulmiges Gefühl. Eigentlich konnte ich mit seinem Vorschlag nichts anfangen. Und ob das überhaupt nötig war? So richtig überzeugt davon, ein Alkoholproblem zu haben, war ich nicht. Meine Frau und mein Arzt strengen sich ja nur an, mir das klar zu machen. Aber Alkoholiker bin ich keiner! Eine Selbsthilfegruppe? Das sind doch die Obdachlosen, die Leute, die unter der Brücke schlafen oder alkoholisiert auf dem Bahnhofsvorplatz rumlungern. Zu denen gehöre ich bestimmt nicht. Also was soll ich in einer solchen Gruppe? Zeitverschwendung!

Bis vor vier Jahren war ich erster Bürgermeister meiner Heimatsgemeinde gewesen und hatte vorgeblich aus gesundheitlichen Gründen für eine weitere, vierte Amtszeit nicht mehr erneut kandidiert. Ich ahnte zwar, dass mit meinem Alkoholkonsum etwas nicht stimmen würde. Gut, eine depressive Erkrankung war auch diagnostiziert. Ernstzunehmende Vorfälle im Zusammenhang mit Alkohol waren mir in diesem öffentlichen Amt mit viel Glück erspart geblieben. Ich verzichtete ahnungsvoll auf eine weitere Kandidatur und nahm mich damit selbst aus der Schusslinie. Noch niemand, meine Frau und Kinder ausgenommen, hatte zu mir etwas wegen meines Alkoholkonsums gesagt. Das alles war also nicht so schlimm.

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG):
selbsthilfegruppenjahrbuch 2019. Gießen 2019

Also was sollte ich bei Alkis in einer Selbsthilfegruppe? Dummerweise stand aber die nächste Sitzung bei meinem Therapeuten an, und meine Frau hatte angekündigt, daran teilnehmen zu wollen. Der Versuch, sich mit einer Ausrede aus der Affäre zu ziehen, war also von vornherein zum Scheitern verurteilt. Ich schätzte meinen Therapeuten außerdem sehr und wollte ihn nicht enttäuschen. Also kramte ich den kleinen Zettel aus meinem Geldbeutel hervor und rief an. Die freundliche ruhige Stimme eines älteren Herrn am Telefon informierte mich in einem kurzen Gespräch über die Treffen der Kreuzbundgruppe, jede Woche freitags, im Pfarrheim der evangelischen Kirche. Ich sei herzlich willkommen und könne einfach vorbeikommen.

Die erste Begegnung

An einem trübnassen Dezemberabend betrat ich das Pfarrheim im Untergeschoss des Kirchengebäudes. Eigenartigerweise, und das machte mich etwas stutzig, war außer mir niemand im Flur unterwegs. Es war ja kurz vor dem Beginn der Gruppenzeit und ich hätte anderen Personen begegnen müssen. Vorsichtig klopfte ich an eine verschlossene Tür, hinter der ich eine leise, einen Text vortragende Stimme hörte. Den großen grauhaarigen Herrn, der die Tür öffnete, fragte ich, wo sich denn die Kreuzbundgruppe treffen würde. Dies sei hier, meinte er, und deutete rückwärts in den Raum. Heute sei aber keine Gruppenstunde, sondern die alljährliche Weihnachtsfeier der Gruppe. Man fange da immer etwas früher an. Ich entschuldigte mich und wollte auf dem Absatz kehrtmachen. „Das kommt mir sehr gelegen“, dachte ich bei mir. Er bedeutete mir aber geistesgegenwärtig und mit einem Schmunzeln um die Lippen, da zu bleiben, und verschwand kurz hinter der Tür in den Gruppenraum, wohl um sich kurz zu besprechen. Solche Kandidaten wie mich hatte er wohl nicht zum ersten Mal vor sich. Schnell kam er wieder heraus, komplimentierte mich in einen weihnachtlich geschmückten kleinen Saal und platzierte mich ohne Umstände auf einen eilig zusätzlich hingestellten Stuhl am „Ehrentisch“ des Gruppenleiters Rudi, was mir so nach und nach am Abend klar wurde.

Seine Frau Hanne hatte gerade eine meditativ weihnachtliche Geschichte vorgetragen und war durch mein Eintreten unterbrochen worden. Nachdem ich Platz genommen hatte, schaute sie mich ruhig und freundlich an und trug ihren Text weiter vor, als wenn nichts gewesen wäre. Danach folgte noch der Vortrag eines, wie ich fand, ebenfalls sorgfältig ausgewählten Adventstextes durch eine andere Dame.

Gruppenleiter Thomas bedankte sich danach noch bei allen, die ihn übers Jahr tatkräftig unterstützt hatten, um den Gruppenbetrieb erst zu ermöglichen. Sei es bei der Begleitung zu Verbandsveranstaltungen oder beim Ausfüllen von Formularen für die finanzielle Förderung durch die Krankenkassen. Fleißige Hände hätten nicht nur zum heutigen Abend den Gruppenraum so stimmungsvoll geschmückt. Auch beim geselligen Kaffeetrinken nach der Gruppenstunde sei für die Bewirtung immer hilfsbereit gesorgt worden. Die kleine Küche des Pfarrheims werde auch immer wieder tadellos nach der Benutzung

gereinigt. Der evangelischen Kirchengemeinde als Vermieterin der Gruppenräumlichkeit sei er für das besonders gute Miteinander sehr dankbar. Schließlich beendete er den offiziellen Teil der kleinen Feier und bat, sich an einem an der hinteren Saalwand schon vorbereiteten kleinen Büfett zu bedienen. Was dann auch rege geschah.

Nun, das hatte ich nicht erwartet! Keine Bohemiens oder Bahnhofsalkis? Ich saß in einem kleinen Saal an einer weihnachtlich geschmückten Tischreihe inmitten von rund 25 Anlass gemäß gekleideten Männern und Frauen mittleren und auch schon fortgeschrittenen Alters. Lauter „normale Leute". Ein weißhaariger Herr am Tisch mir gegenüber, der wohl meine Verblüffung bemerkte und deuten konnte, meinte mit einem freundlichen Schmunzeln, er sei Rudi, und wenn ich Manfred wäre, hätten wir beide miteinander telefoniert. Später erfuhr ich, dass er (ehemals Polizist) schon nahezu seit drei Jahrzehnten trockener Alkoholiker war, aber immer noch regelmäßig mit seiner Frau die Gruppe besuchte.
Zu unserem kleinen Gespräch trat ein weiteres Gruppenmitglied, Mitte 60, hinzu und bat mich, doch am Büfett zuzugreifen. Er heiße auch Manfred und sei trockener Alkoholiker. Nach Wochen bekam ich mit, dass er ein wegen eines schweren Alkoholproblems fristlos entlassener Bankdirektor war. „Nur kräftig zugelangt", lud er mich mit einem aufmunternden Handzeichen zum Büfett ein. Es sei reichlich und genug da. Ich zögerte, weil ich ja so einfach hereingeschneit war. Er zerstreute aber gleich meine Bedenken und zog mich sanft mit zum Büfett.

Beim Essen erzählte ich ihm von der Überwindung, die es mich gekostet hatte, in die Gruppe zu kommen. Ich sei von den Äußerlichkeiten und der aufgeschlossenen herzlichen Atmosphäre im Saal sehr angetan und auch sehr überrascht. Von einer Alkoholselbsthilfegruppe hätte ich mir ein anderes Bild gemacht. Das sei jetzt die jährliche Weihnachtsfeier der Gruppe, meinte er. Gerne würde er mir erzählen, wie der Gruppenalltag aussehe. Er selber besuche die Gruppe regelmäßig seit rund 15 Jahren und sei trockener und zufriedener Alkoholiker. In die Gruppe würde er von seiner Lebenspartnerin Gisela begleitet. Sie sei im Sprachgebrauch der Gruppe eine „Angehörige", hätte selber kein Alkoholproblem, lebe aber im häuslichen Alltag mit ihm zusammen nach dem Abstinenzgebot. Dies bedeute nicht nur den völligen Verzicht auf alkoholhaltige Getränke und Speisen, sondern auch eine persönliche Lebenshaltung, worunter er und Gisela eine gesunde Lebensführung durch bewusste Ernährung und sportliche Betätigung verstünden. Er fühle sich in seiner „Trockenheit" wie neu geboren und habe auch eine Hirntumorerkrankung mit Operation so besser überstehen können.

Das Gruppenkonzept

Diese Kreuzbundgruppe gebe es seit den 1980er Jahren. Sie treffe sich an jedem Freitag, also auch, wenn der Gruppenfreitag auf einen Feiertag fallen

würde. Das gelte aber nicht für den Heiligen Abend. Es werde pünktlich um 19.30 Uhr begonnen und nach etwa einer Stunde eine viertelstündige Pause eingelegt. Dann werde die Gruppe bis 21.30 Uhr fortgesetzt und pünktlich beendet. Wer mag, kann anschließend noch etwa eine halbe Stunde beim Kaffeetrinken bleiben. In geselliger Runde lasse man so das Treffen ausklingen. Dort stünde dann ein Körbchen bereit, in das freiwillig ein kleiner Betrag für die Bewirtung in die Kaffeekasse gegeben werden könne. Wer finanziell knapp sei, könne die Bewirtung auch gerne kostenlos genießen. Von diesen Spenden würden gesellige Aktivitäten der Gruppen, wie zum Beispiel die Weihnachtsfeier, ein Busausflug mit Besichtigung einer Fachklinik oder die Teilnahme an Aus- und Fortbildungsveranstaltungen mitfinanziert. Der Gruppenbetrieb werde seit einigen Jahren durch den Förderverbund der bayerischen gesetzlichen Krankenkassen, hilfreich unterstützt. Die Büroarbeit hierfür und die Erledigung der Kassenangelegenheiten für die Gelder der Krankenkassen und für die Zuwendungen durch den Bezirk Unterfranken werde von Thomas erledigt. Das sei der große weißhaarige Herr, der mich im Flur abgeholt und in die Weihnachtsfeier gebeten hatte.

Während der Gruppenstunde säßen alle Gruppenbesucher in einem Stuhlkreis einander gegenüber. Der Gruppenabend werde von einem Gesprächsleiter oder einer Gesprächsleiterin moderiert. Mehrere erfahrene Gruppenmitglieder hätten sich bereit erklärt, abwechselnd die Gruppenabende zu leiten. Durch Erfahrung und durch die Teilnahme an speziellen Ausbildungs- und Weiterbildungsseminaren des Kreuzbundes hätten sie sich eine entsprechende Befähigung angeeignet. Die Gruppenabende würden von Suchtkranken und von Angehörigen geführt. Da jeder das etwas anders mache, trage das zur Bereicherung und Lebendigkeit des Gruppenabends bei.
Wer von den Stuhlkreisteilnehmern einen Wortbeitrag geben möchte, gibt dies mit Handzeichen zu verstehen. Suchtkranke und Angehörige seien gleichermaßen willkommen. Es fände ausdrücklich keine Unterscheidung zwischen direkt Suchtbetroffenen und Angehörigen statt. Schließlich seien beide ja von der Krankheit betroffen und würden Hilfe benötigen und suchen. Fachleute seien bei den Gruppenabenden in der Regel nicht dabei. Nur bei einem besonderen Thema, wie zum Beispiel „Alkohol und Medikamente“, habe man schon mal eine Apothekerin in die Gruppe eingeladen.

In der Gruppe ginge es zuallererst darum, mit Menschen zusammenzukommen, die aus leidvoller eigener Erfahrung gelernt hätten. Diejenigen, die die Krankheit selber erleben mussten, könnten gut zuhören. Hier sei eine Gemeinschaft, die die Chance bieten würde, sich selbst und seinen Lebensweg besser kennenzulernen und verstehen zu können. Wer den anderen nicht verstünde, meinte er, würde nichts von sich selbst wissen! Hier seien Gleichgesinnte, und vor allem: da müsste ich keine Angst vor Ablehnung oder Ausgrenzung haben. Es bestünde die Möglichkeit, meine Traurigkeit, meine Ängste, meine Zweifel, und meine Schuldgefühle mit anderen zu teilen, und trotzdem würde ich akzeptiert! Ich könne dort aber auch meine Hoffnung, meine

Kraft und mein neu erworbenes Wissen über meine Krankheit mitteilen. Meine Gegenüber im Gruppenkreis seien wie ein Spiegel oder ein Resonanzmedium für mich. Mit ihrer Hilfe könne ich persönlich über mich hinauswachsen. Ich würde spüren, wie ich meine bisherigen Grenzen sprengen und meinen Erfahrungs- und Empfindungshorizont selbst weiten könne. Zusammen mit der Gruppe könnte ich mich auf einen neuen Weg machen, wo ich mich selbst akzeptieren und zu mir stehen könne.

Effekte der Gruppenarbeit

Die Selbsthilfegruppe, so meinte damals Manfred, würde im Gespräch einen offenen und ehrlichen Umgang mit höchst persönlichen, sensiblen Themen ermöglichen. Erklärtes Ziel der Arbeit in dieser Gruppe sei es, zur *Enttabuisierung* beizutragen. Über Geld spricht man normalerweise nicht, über Armut und Ungleichheit auch nicht, auch nicht über Sterben und Tod, über Angst, Schuld und Scham. Ebenso wenig oder nur sehr verhalten über bestimmte Erkrankungen und psychische Probleme. Scheitern sei ein Tabu – ebenso wie eine Suchterkrankung. Das dürfe aber so nicht bleiben! Die Gespräche an den Gruppenabenden sollen dazu beitragen, Tabus zu brechen. Alles was zu einem gesünderen Leben beitragen kann, sei als Thema willkommen. Tabus würden die persönliche Entfaltung und Entwicklung sehr behindern. Nur wer ein Tabu bricht, kann günstige Veränderungen herbeiführen. In der Gruppe könnte ich lernen, mein Gesicht zu zeigen, und würde auch angesehen werden. So könnte ich Kraft und Hoffnung finden und auch weitergeben! Er sei damals, als er vor zehn Jahren zur Gruppe gestoßen sei, sehr verzweifelt gewesen. Doch Verzweiflung, so habe er im Austausch mit anderen gelernt, kann eine starke antreibende Kraft sein. Hierdurch habe er es geschafft, neue Wege zu suchen und zu finden und neue Kontakte herzustellen. Er habe gelernt, sein Gesicht zu zeigen und sich ansehen zu lassen. Das sei anfangs gar nicht so einfach gewesen. Die Vorstellung, sich anderen zu zeigen, sei ihm aber im Laufe der Zeit immer leichter gefallen. Seinem Gegenüber sei es ja genauso gegangen! Es sei für ihn unendlich erleichternd gewesen, in der Gruppe endlich offen und ehrlich über seine Alkoholabhängigkeit sprechen zu können.
Das Tabu hätte schon viel zu lange und viel zu großen Schaden bei ihm und seinen Angehörigen angerichtet. Nach einigen Gruppenabenden sei damit Schluss gewesen! In der Gruppe habe er gelernt, mit seiner Krankheit und der hierdurch verursachten schweren Lebenskrise, mit Arbeitsplatzverlust als Filialleiter einer Bank, Ehescheidung und Ächtung im Verwandten- und Bekanntenkreis, umgehen zu können.

Der Besuch dieser Selbsthilfegruppe, in der er sich nachhaltig durch regelmäßigen wöchentlichen Besuch habe verwurzeln können, hätte diese Einbrüche in seinem Leben zwar nicht ungeschehen machen können. Das in der Reflexion des Gruppengespräches über seinen Lebensbruch erworbene Bewusstsein habe aber für ihn zu einer Kompetenz im Umgang mit den für ihn

eingetreten seelischen und sozialen Folgen geführt. Er hätte sie dadurch erheblich mildern und letztlich meistern können.
Er sei vor Jahren auch in psychotherapeutischer Behandlung bei einem Facharzt gewesen. Auch hier habe ihm das in den Gruppenabenden gesprächsweise erworbene neue Selbstbewusstsein geholfen. Bei allen Schwierigkeiten und Abhängigkeiten, die durch seine Erkrankung gegeben waren, sei es ihm in Kontakt mit dem Fachmann zunehmend gelungen, eine Beziehung auf Augenhöhe zu finden. Er hätte in vielen Gruppengesprächen gelernt, seinem Therapeuten ganz persönliche Erfahrungen mitzuteilen und seinen eigenen Blickwinkel zu verdeutlichen. Das hätte ihm geholfen, seine Würde und Integrität neu zu finden und zu bewahren, seine Selbstverantwortung zu stärken und eine echte Partnerschaft mit seinem professionellen Begleiter herzustellen. Diese persönliche Entwicklung und die hieraus zugewachsenen Fähigkeiten, seien ihm nur durch wöchentliches Gesprächstraining in der Gruppe möglich gewesen.

Engagement im Verband

Heute, nach einigen Jahren regelmäßigen Gruppenbesuchs und gelungener Abstinenz ohne Rückfall, würde er sich als „zufriedenen trockenen Alkoholiker" bezeichnen. Ihm sei die Aufgabe des stellvertretenden Gruppenleiters übertragen worden. Die Ausübung dieser Aufgabe trage weiterhin zu seiner Stabilisierung bei, da er sich hierdurch mehr mit Suchterkrankungen befasse und die Verantwortung für andere ihm selbst guttun würde. Durch Verbandsfunktionen im „Kreuzbund", einer bundesweiten Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft im Caritasverband, deren Tradition und das Bemühen um Suchtselbsthilfe über 100 Jahre zurückreichen würden, gewinne er auch einigen Lebenssinn. Das ehrenamtliche Verbandsengagement gebe ihm ein Gefühl selbstbewusster, aktiver Identifikation mit einer Aufgabe. Die Idee der gesundheitlichen Selbsthilfe begeistere ihn und habe ihn auch schon durch Stimmungstiefs getragen. Er spüre eine innere Notwendigkeit, die ihn dränge, anderen in der Suchtkrankheit so zu helfen, wie ihm in der Gruppe geholfen worden ist und in jeder Gruppenstunde neu geholfen wird. Die ihm durch das Leben zugefügte Verwundung habe ihn befähigt, anderen, die auch durch die Suchtkrankheit verletzt worden seien, helfen zu können.
Wenn man lange genug mit einer Selbsthilfegruppe zusammen sei, meinte er, gebe es häufig den Wunsch, mehr zu tun. Er habe in den Gruppengesprächen viel gelernt. Über sich und über das Wesen seiner eigenen Erkrankung und wie er damit „gesünder" umgehen könne. Das wolle er weitergeben. Er habe den Wunsch, vielen anderen Menschen die eigene Erfahrung zu vermitteln und ihnen damit zu ersparen. Deshalb werbe er für den Besuch einer Selbsthilfegruppe, wie er es jetzt bei mir tue!

Wirkung nach außen

Gruppenerfahrung könne auch nach außen getragen werden: Er stelle regelmäßig die Arbeit der Kreuzbundselbsthilfegruppe im Zentrum für psychische Gesundheit der Universität im Rahmen des dortigen Patientenbesuchsdienstes vor. Dort habe er Anerkennung erfahren, wenngleich nicht so sehr bei den Suchtpatienten, die verpflichtet sind, im Rahmen ihrer Suchttherapie an den Informationsveranstaltungen über die Selbsthilfe teilzunehmen. Vielmehr habe er ungeteilten Zuspruch und Anerkennung von den Ärzten und Pflegekräften erfahren. Die Besuchsabende in der Suchtklinik seien für ihn jedes Mal so etwas wie eine Kurztherapie oder Therapieauffrischung. Irgendwie werde man zum Experten in eigener Sache. Er sei sich seiner durch persönliches Erleben gewonnenen Suchtkompetenz und der daneben neu hinzu gekommenen Kompetenz durch erworbenes Wissen bewusst geworden. Jetzt fühle er sich als Akteur und Vertreter „der Selbsthilfe". Es ginge ihm dabei gut und sein Leben verlaufe, auch dank der Unterstützung durch seine Partnerin, stabil. Er fühle sich wie ein neuer Mensch in einem neuen Leben. Damit das so bliebe, besuche er regelmäßig diese Suchtselbsthilfegruppe. Nächste Woche am Freitag sei eine reguläre Gruppenstunde. Ich sei sehr willkommen. Er empfehle immer, eine Gruppe dreimal zu besuchen, um herauszufinden, ob man sich wohl fühle. Mit anderen Gruppen stünde er in Verbindung. Er könne mir gerne die Adressen der anderen Gruppenleiter geben.

Unser Gespräch hatte sehr lange gedauert. Die Weihnachtsfeier um uns herum war dabei völlig in den Hintergrund getreten. Irgendwann klapperte es hinter uns. Stühle und Tische des Pfarrsaals wurden schon aufgeräumt. Sehr nachdenklich geworden machte ich mich auf meinen Heimweg. Einen Entschluss, nächste Woche die Gruppe zu besuchen, musste ich nicht fassen. Er hatte sich irgendwie ergeben und drängte sich mir nun bei der Heimfahrt auf. Am darauffolgenden Freitag, und von da ab regelmäßig jeden Freitag, war ich dann Gruppenbesucher. In den nächsten Wochen und Monaten erwuchs mir die Erkenntnis und innere Notwendigkeit, die Gruppe zuverlässig besuchen zu müssen. Die Gruppe hat mich dann auch von Gruppengespräch zu Gruppengespräch „trockengelegt". Eine Entgiftung oder Rehamaßnahme habe ich nicht besucht. Nun bin ich seit zwölf Jahren abstinent lebendes Selbsthilfegruppenmitglied und in Funktionen des Kreuzbund Diözesanverbandes ehrenamtlich tätig.

Das Gespräch mit meinem Namensvetter Manfred, damals bei der Gruppenweihnachtsfeier, markiert eine glückliche Wendung meines Lebens. Heuer werde ich, so Gott will, an der 13. Weihnachtsfeier meiner Gruppe teilnehmen. Weihnachten, verstanden als Geburt eines neuen Menschen, ist für mich Wirklichkeit geworden.

Manfred Marold war langjähriger Leiter einer Alkoholselbsthilfegruppe des Kreuzbundes und Vorstandsmitglied, zuletzt als Geschäftsführer des Suchtselbsthilfeverbandes Kreuzbund. Sein Schwerpunktinteresse ist „Selbsthilfefreundlichkeit" – von ihm verstanden als Handlungskonzept für die Kooperation von Selbsthilfe und Kliniken in seinem Regierungsbezirk.

selbsthilfegruppenjahrbuch 2019

Herausgeber:
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen
www.dag-shg.de
Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:
Karl Deiritz, Carola Jantzen, Angelika Vahnenbruck
Redaktion und verantwortlich i.S.d.P.
Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511 / 39 19 28
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 456 12
Registergericht: Amtsgericht Gießen, Vereinsregister Gießen Nr. 1344
als gemeinnützig anerkannt FA Gießen St.-Nr. 20 250 64693 v. 23.08.2016
Umschlag: Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin
Satz und Layout: Egon Kramer, Gießen
Druck: Majuskel, Wetzlar
ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion, des Vereins oder der fördernden Krankenkassen wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren bzw. Autorinnen.

Copyright: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des ›selbsthilfegruppenjahrbuchs‹ wurden im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V finanziell gefördert aus Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene:

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!

Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto:
IBAN:DE18513900000006303005 BIC:VBMHDE5F