

Gemeinsam raus aus der Hilflosigkeit

Beim Braunschweiger Selbsthilfetag zeigten 32 Selbsthilfegruppen, dass es sich lohnt, Probleme mit anderen zu teilen.

Von Katharina Lohse

Braunschweig. Monika Fritzke ist eine Co-Abhängige. Es ist nicht zu übersehen: In dunklen Lettern steht es auf ihrem orangefarbenem T-Shirt. Und sie will es auch nicht verstecken. Im Gegenteil, die Zeit des Verheimlichens, der Ausreden und des Vertuschens sind vorbei. Als Angehörige eines Suchtkranken will sie anderen in der gleichen Situation helfen. Beim 14. Braunschweiger Selbsthilfetag informierte sie mit Inka Schlaak über die Gruppentreffen der Angehörigen von Suchtkranken. Ihre Gruppe ist eine von 32 Selbsthilfegruppen, die am Samstag ihre Arbeit auf dem Kohlmarkt vorstellten.

„Wir müssen erkennen, dass Sucht eine Erkrankung ist, dann gehen wir auch anders damit um“, sagte Fritzke. „Wer an Krebs erkrankt oder sich ein Bein bricht, holt sich Hilfe. Das sollte auch jeder Suchtbetroffene machen.“ Doch bis zu diesem Schritt vergingen in der Regel acht bis zwölf Jahre, weiß Ines Kampen, Leiterin der Kontaktstelle für Selbsthilfe im Paritätischen Wohlfahrtsverband Braunschweig, Kibis, die den Selbsthilfetag organisiert hat. Wichtig sei es daher bei Gelegenheiten wie dem Selbsthilfetag, Gesicht zu zeigen und dazu zu motivieren, getreu des diesjährigen Mottos „Zeit, was zu verändern“ einen ersten Schritt in die richtige Richtung zu machen. Der Selbsthilfetag fand im Rahmen des Aktionstags „Wir hilft“ des Paritätischen Ge-



Ines Kampen (von links), Leiterin der Kontaktstelle für Selbsthilfe Braunschweig, Bürgermeisterin Anke Kaphammel (CDU) und Sozialdezernentin Christine Arbogast (rechts) ehrten Susanne Wagner (Dritte von links), Michael Schrank, Karin Schulz und Lothar Goyer für ihr Engagement in der Selbsthilfe.

samtverbands statt, bei dem bundesweit rund 120 Veranstaltungen stattfanden.

Seit vielen Jahren arbeiteten die Selbsthilfegruppen in Braunschweig auf sehr hohem Niveau, so Kampen. 124 von ihnen gibt es. Sie decken Themen von Anonymen Alkoholikern über Bulimie, Gefäßerkrankungen und Osteoporose bis hin zu Schüchternheit und Wohnen im Alter ab. Recht neu dabei sei beispielsweise die Gruppe von Eltern queerer Kinder und von Paaren, die auf ein Wunschkind warten.

Stefan Lange, Sprecher des Selbsthilfgruppenrats Braunschweig, sagte: „In den Selbsthilfegruppen treffen sich Gleichgesinnte, die nachempfinden können, wie es einem geht, weil sie das gleiche

durchmachen.“ Die Bedeutung der Selbsthilfegruppen werde steigen, da Erkrankungen beispielsweise psychischer Art zunehmen, vermutet Lange. Hilfe bieten die Gruppen niedrigschwellig an. „Selbsthilfegruppen sind kleine Zellen unserer demokratischen Gesellschaft“, so Kampen. Ihr Anliegen ist es, insbesondere jüngere Menschen auf das Angebot aufmerksam zu machen. „Ich habe das Gefühl, dass weniger junge Menschen von den Selbsthilfegruppen wissen und das Angebot für sich nutzen.“ Und manchmal verstreicht fast das ganze Leben, bis jemand Hilfe sucht. Inka Schlaak von der Angehörigen-Selbsthilfegruppe, sagt: „Wir hatten eine 80-jährige Mutter, deren jüngster Sohn ein schwerer Alkoholiker war. Sie

hatte Angst, ihn nach ihrem Tod so zurückzulassen.“

Im Vordergrund stehe der Austausch miteinander, sagt Monika Rohde von der Selbsthilfegruppe Rollstuhlfahrer Braunschweig. „Für uns geht es nicht nur darum, dass die Stadt möglichst barrierefrei ist, sondern auch um Informationen beispielsweise wie man mit der Krankenkasse umgeht, wenn ein Antrag verweigert wird.“ Angela Huch gibt ein weiteres Beispiel: „Ich habe erst nach sechs Jahren mit elektrischem Rollstuhl erfahren, dass man einen Stromkosten-Zuschuss beantragen kann.“

Die Gruppen orientieren sich an den Bedürfnissen der Hilfesuchenden. So bietet die Selbsthilfegruppe der Schüchternen und Sozialphobi-



Hans-Joachim Beinroth (von links), Lars Schultze, Peter Koch und Thomas Sporbert unterhalten sich am Stand der Lebenshilfe Braunschweig beim Selbsthilfetag auf dem Kohlmarkt.

FOTOS: PETER SIERIGK

ker zwar ein wöchentliches Treffen an, weist an seinem Stand auf einem Plakat aber auch auf die Möglichkeit zu Informationen im „stillen Kämmerlein“, zu Hause über die Internetseite der Gruppe, hin.

Ein Höhepunkt des Selbsthilfetags war die Auszeichnung von Menschen, die sich ehrenamtlich in der Selbsthilfe engagieren. Bereits zum siebten Mal fand diese Ehrung statt. Michael Schrank wurde für sein Engagement in der Selbsthilfegruppe Weggefährten – Elternhilfe zur Unterstützung tumorkranker Kinder Braunschweig ausgezeichnet. Seit zwölf Jahren ist er dort im Vorstand tätig. Karin Schulz engagiert sich seit 1998 bei der Selbsthilfegruppe Heinrich-Emil Schomburg, die Alkoholgefährdeten, Al-

koholkranken, Mehrfachabhängigen und ihren Angehörigen Beratung und Unterstützung bietet. Lothar Goyer ist seit dem Jahr 2000 in der Selbsthilfegruppe Alcomed aktiv, die sich für Alkohol- und Medikamentenabhängige einsetzt. Susanne Wagner macht sich für junge Parkinsonerkrankte stark. Dafür hat sie 2016 die Selbsthilfegruppe „PaJuBS“ mitgegründet. Braunschweigs Bürgermeisterin Anke Kaphammel (CDU), die bei der Ehrung mit Kampen und Sozialdezernentin Christine Arbogast dabei war, würdigte die Selbsthilfe als eine wesentliche Säule des Gesundheitswesens.

Weitere Infos zur Arbeit der Selbsthilfegruppen finden Sie auf www.selbsthilfe-braunschweig.de.