

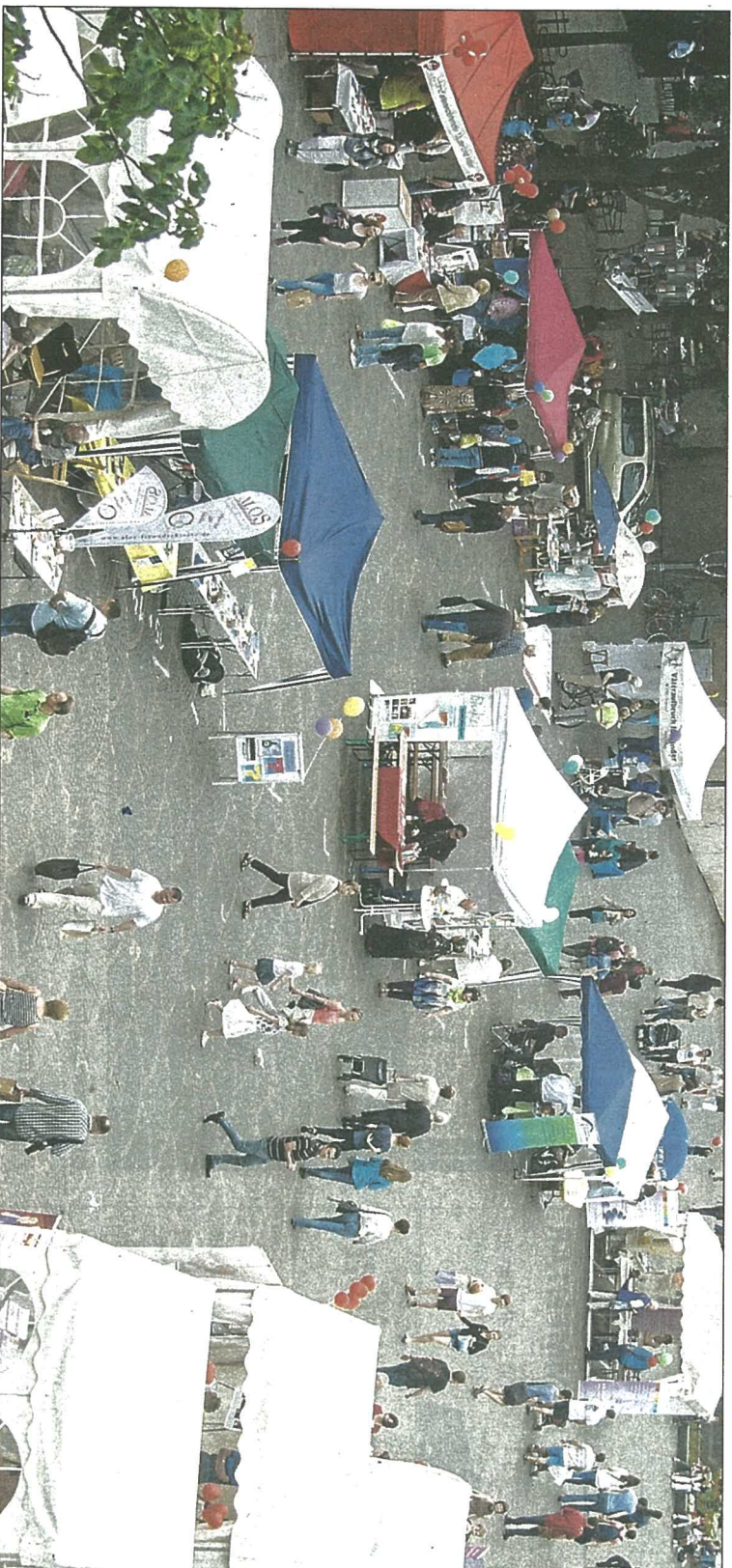
SELBSTHILFEGRUPPEN Umgang mit chronischen Erkrankungen, mit Lebenskrisen oder belastenden sozialen Situationen – mehr als 30 Organisationen stellen auf dem Münsterplatz ihr Einsatzgebiet vor

Jeder findet die Hilfe, die er braucht

BONN. Befindet man sich in einer verzwickten Situation oder leidet an einer schweren Erkrankung sind guter Rat und das Gespräch mit anderen Betroffenen Gold wert. Selbsthilfegruppen sind dann die Anlaufstellen Nummer eins. In Bonn gibt es zu nahezu jedem Themenkomplex entsprechende Gruppen, die Hilfe anbieten. Typische Themen von Selbsthilfegruppen sind der Umgang mit einer chronischen Erkrankung, mit Lebenskrisen oder belastenden sozialen Situationen.

Nach einer zweijährigen Pause präsentierten sich am Samstag mehr als 30 Selbsthilfegruppen auf dem Münsterplatz und stellten sich und ihr Aufgabenspektrum vor. Organisiert wurde der Tag von der Selbsthilfe-Kontaktstelle von „Der Paritätsche“.

Der Tag dient nicht nur der Präsentation, sondern auch der besseren Zusammenarbeit zwischen den jeweiligen Selbsthilfegruppen. Da am vergangenen Samstag auch der Tag der Organspende war, informierten auch die Interessengemeinschaft Niere Rhein-Ahr-Eifel und die Gruppe der Familien Zystennieren, wie wichtig eine Organspende für Nierenerkrankte ist. Ob die Alzheimer Gesellschaft Bonn, die Anonymen Alkoholiker, Osteoporose Selbsthilfegruppe oder auch die Clean Gruppen Pauke bis hin zur Endometriose Selbsthilfegruppe – alle präsentierten sich bei bestem Sommerwetter auf dem Münsterplatz.



Jeder Stand ein potenzieller Hoffnungsschimmer: Auf dem Münsterplatz informieren Selbsthilfegruppen über ihr Aufgabenspektrum.

FOTO: LANNERT

Zu den am weitesten verbreiteten Erkrankungen gehört sicherlich die Migräne. „Die Migräne ist eine Anfallserkrankung, die mit Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit einhergeht“, erklärte Ulrike Meis von der Migräne-Selbsthilfegruppe. Dabei gibt es sehr viele verschiedene Arten von Migräne, die alle unterschiedliche Ausprägungen haben können. „Wir haben Mitglieder in der Gruppe, die im Monat an 15 Tagen

Migräne haben – das ist schon sehr schlimm. Man kann die Migräne mit einem Computer vergleichen. Es ist wie ein kompletter PC-Absturz“, so Meis.

Tipps, ob eine Selbsthilfegruppe das Richtige für einen ist, gab es am Stand der Selbsthilfe-Kontaktstelle „Der Paritätsche“. Man sollte sich dabei im Klaren sein, dass die Gruppe kein Ersatz für eine Therapie sein kann. Außerdem muss man anderen zuhören und

über seine eigene Situation offen sprechen können. Weitere Merkmale einer guten Selbsthilfegruppe seien: Alle Mitglieder sind vom gleichen Thema betroffen, die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos, es gilt die Schweigepflicht und die Treffen finden regelmäßig in neutralen Räumen statt.

Zu den sehr seltenen Erkrankungen in Deutschland gehören die Hypophysen- und Nebennierenkrankungen, bei denen ein

zum Teil lebensgefährlicher Mangel an Hormonen vorliegt. „Wenn weniger als fünf Personen von 10 000 diese Erkrankung haben, gilt sie als seltene Erkrankung“, erklärte Helmut Kongehl vom Netzwerk Hypophysen- und Nebennierenkrankungen. „Heute informieren wir deshalb vor allem Interessierte – denn die Erkrankungen sind selten und daher ist eine Aufklärung sehr wichtig“, so Kongehl.

mmw