



HERAUSGEBERIN

PariSozial Dortmund gGmbH  
Geschäftsführung  
Gunther Niermann

Friedensplatz 7,  
44135 Dortmund  
Tel.: (0231) 18 99 89-0  
Fax: (0231) 18 99 89-30  
Email: dortmund@parietaet-nrw.org

REDAKTION

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund:  
Monika Hecking (He), v.i.S.d.P.;  
Lioba Heuel (LH);  
Gaby Köhler (GK);  
Elke Kuran (ek)

ERSCHEINUNGSWEISE

Mai und November

LAYOUT

H.S. Aßmann  
Email: heute@newsgraphic.de

DRUCK

Druckerei Wulff,  
Lütgendortmunder Str. 153,  
44388 Dortmund

TITELFOTO:

Heike S. Aßmann

SELBSTHILFE-FORUM  
IM INTERNET

download unter  
www.selbsthilfe-dortmund.de

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist eine Einrichtung der PariSozial – Gemeinnützige Gesellschaft mbH für Paritätische Sozialdienste in Dortmund. Sie wird öffentlich gefördert durch die Stadt Dortmund, die Krankenkassen/-verbände NRW und das Land NRW.

TITELTHEMA: ABHÄNGIG

- 4 Risiko Suchtverlagerung - Von der einen Abhängigkeit in die andere**  
von Dr. Gerhard Reymann, LWL-Klinik Dortmund
- 6 Beschäftigte für Beschäftigte - Betriebliche Suchthilfe an der Fachhochschule Dortmund**  
von Sabine Kloss und Theresa Vogelsang, FH Dortmund
- 8 Substitution und Arbeit? - Das geht!!!**  
von Carsten Riesel, Drogenhilfe PUR e. V.

DIE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE INFORMIERT

- 9 Selbsthilfetag 2015 Vielfalt in Kultur, Themen und Gestaltung**  
Impressionen zum Selbsthilfetag
- 12 Vertreter der Selbsthilfe Partner im Gruppenalltag**  
Ansprechpartner/-innen der Dortmunder Selbsthilfe stellen sich vor
- 12 Neues Präventionsgesetz Gesundheitliche Selbsthilfe wird gestärkt**  
Mehr finanzielle Unterstützung bundesweit ab 2016
- 13 Projektpräsentation Ein Kessel Buntes aus ganz NRW**  
NRW-Selbsthilfe-Kontaktstellen stellen ihre Projekte vor

AUS DEN SELBSTHILFEGRUPPEN

- 14 Return-Suchtselbsthilfe U 35**  
Auf der Suche nach der Funktionsweise unserer Gruppe
- 16 Anonym aber nicht geheim**  
Narcotics Anonymous bietet Süchtigen im Ruhrgebiet täglich Hilfe
- 18 Seltene Krankheit Dystonie**  
Wenn Muskeln außer Kontrolle geraten
- 20 Ich genese fröhlich**  
Meine Selbsthilfegruppe ‚Overeaters Anonymous‘
- 21 Schnäppchenjägerin**  
Von der Not und der Suche nach Hilfe
- 22 Was es für mich bedeutet hat, ein süchtiges Leben zu führen**
- 23 Ich habe was, das du nicht siehst**  
oder warum erlaube ich mir, die Behindertentoiletten zu benutzen?
- 24 HIV-Positiv: Von der Selbsthilfe ins Ehrenamt**  
Selbsthilfe-Frühstück und Freizeitgruppe
- 26 ‚Kirik Kanatlar‘ oder ‚Gebrochene Flügel‘**  
Gesprächskreis für türkisch sprachige Frauen in Scheidung

SERVICE

- 30 Literatur-Tipps**

DORTMUNDER SELBSTHILFE

- 28 Selbsthilfegruppen-Börse**  
Gruppen im Aufbau / neugegründet / schon länger aktiv
- 31 Themenliste**

Liebe Leserinnen und Leser!

Abhängig? Fallen Ihnen dazu auch zuerst Alkohol oder illegale Drogen, Entzug oder Verwahrlosung ein? Doch Abhängigkeit hat so viel mehr Facetten. Nicht nur das krankmachende Verlangen nach der Wirkung legaler und illegaler Stoffe und deren Konsum steht dahinter. Auch Verhalten wie beispielsweise Essen, Glücksspiel, Kaufen oder Sucht nach Liebe können abhängig machen. Hinter allem steht das unabwiesbare Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand, dem die Kräfte des Verstandes untergeordnet sind – in diesem Sinne definierte die Weltgesundheitsorganisation einst ‚Sucht‘.

Mit dieser Ausgabe bekommen Sie ein Selbsthilfe-Forum, bei dem sich um das Titelthema ‚Abhängig‘ besonders viele Beiträge – auch aus der Selbsthilfe – drehen.

Hier schreiben Autoren aus dem professionellen Hilfesystem aus etwas anderen Blickwinkeln. Wussten Sie, dass es gar nicht

selten ist, von einer Sucht in die nächste zu rutschen? Können Sie sich vorstellen, dass heroinabhängige Menschen Drogenersatzstoffe bekommen und so wieder ins Berufsleben einsteigen? Oder dass ein Betrieb für seine Mitarbeiter/-innen Sorge tragen kann, um ein Abgleiten in die Abhängigkeit früh genug zu stoppen oder erst gar nicht entstehen zu lassen?

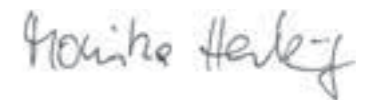
Nicht nur das professionelle Hilfesystem, sondern auch Selbsthilfegruppen schaffen Strukturen und beleben Ressourcen, die Menschen Wege aus der Abhängigkeit ermöglichen.

Dieses Heft ist gefüllt mit Lesestoff aus der Selbsthilfe, der mitteilend und vielfältig aus dem Gruppenleben oder aus ganz persönlichen Perspektiven erzählt. Von Menschen, die sich verlaufen haben auf der Suche nach dem Glück, der Erfüllung ihrer Sehnsüchte und Wünsche. Sie finden eine bunte Mischung von Gedanken, Ideen und Lösungswegen. Wir freuen uns,

dass sich diesmal so viele unterschiedliche Autoren dem Titelthema auf vielfältige Weise genähert haben. Sucht hat eben viele Gesichter.

Wie immer finden weitere Themen ihren Platz: Sie erfahren etwas über Dystonie, über eine besondere türkisch-sprachige Frauengruppe und darüber, dass Behinderung nicht immer sichtbar ist - und nicht zuletzt Impressionen zum vergangenen Selbsthilfetag.

Ich wünsche Ihnen jede Menge Lesevergnügen und empfehle Sie unser Magazin gerne weiter. Sie können es auch online lesen unter [www.selbsthilfe-dortmund.de](http://www.selbsthilfe-dortmund.de)



Monika Hecking  
November 2015

Schon gewusst?

Können Sie sich vorstellen, dass in Dortmund fast **100 Selbsthilfegruppen** rund um das Thema ‚Abhängigkeit‘ (im weitesten Sinne) aktiv sind?

Den Großteil machen dabei Gruppen zu **stoffgebundenen Süchten** aus: Alkohol, illegale Drogen und Medikamente. Die meisten Gruppen arbeiten im Verbund von Suchthilfegemeinschaften wie Anonyme Alkoholiker, Freundeskreis, Kreuzbund, Narcotics Anonymous oder Return. Zielgruppenspezifisch finden sich darunter auch Gruppen nur für Angehörige, Frauen, junge Menschen, Kinder suchtkranker Eltern, Männer, Senioren und Singles.

Weitere Spezifizierungen sind muttersprachlichen Sucht-Selbsthilfegruppen (2 polnisch- und 1 russischsprachige) sowie eine Gruppe für Lesben und Schwule.

Speziell zu nicht-stoffgebundenen Abhängigkeiten zählt die Selbsthilfe-Kontaktstelle insgesamt **12 Gruppen zu Essstörungen**, Kauf- und Spielsucht sowie Sucht nach Liebe/Sex/Beziehungen.

Von den **7** Selbsthilfegruppen im Bereich der Essstörungen sind allein **4 von Adipositas-Betroffenen** aktiv. Die anderen **3** arbeiten themenübergreifend zu Anorexie, Bulimie und Binge-Eating.

Menschen mit Kaufzwang treffen sich in **2** Gruppen; für Spielsüchtige und deren Angehörige gibt es **1** Treffen.

In der Norwood-Selbsthilfegruppe arbeiten speziell **Frauen**, die **beziehungsabhängig** sind, miteinander. Das Thema **Sex- und Liebessucht** findet sich in einer Anonymous-Gruppe wieder.

Selbsthilfe soll keine Fremdhilfe ersetzen, wenn sie notwendig ist. Selbsthilfe kann aber eine sehr wichtige Ergänzung sein, wenn es heißt, dass eigene Potenzial zu entdecken und zu nutzen, unabhängiger von der Hilfe anderer zu werden und auch ohne therapeutische Unterstützung bei der Alltagsbewältigung zurechtzukommen.

**Hinweise auch zu professionellen Beratungs-Hilfen in Dortmund gibt die Selbsthilfe-Kontaktstelle nach bestem Wissen gern. ■**

**Selbsthilfegruppen NRW-weit finden Sie auf [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de) [www.koskon.de](http://www.koskon.de)**

# Risiko Suchtverlagerung

Von der einen Abhängigkeit in die andere

von Dr. Gerhard Reymann



**Alkohol, Tabak, Heroin, Cannabis, Beruhigungstabletten, Aufputzmittel – von vielen Stoffen und Stoffgruppen können wir abhängig werden. Qualifizierte Behandlungen helfen beim Weg aus der Sucht; so schaffen sich Betroffene neue Perspektiven. Allerdings kann sich durch die Hintertür still eine Verlagerung der Sucht einschleichen.**

Wenn eine Sucht eingetreten ist, bestimmt die Beschaffung des Suchtmittels, sein Konsum, der Rauschzustand und oft auch das Entzugssyndrom das Leben des Betroffenen zunehmend. Berufliche, familiäre oder private Verpflichtungen können nicht mehr so gut erfüllt werden wie früher, es gibt nicht selten einen sozialen Abstieg und bei vielen Suchtmitteln sind

stützung des Hausarztes, der Selbsthilfe, einer Suchtberatungsstelle oder einer suchtmedizinischen Ambulanz nötig. Dann wird meist eine Qualifizierte Entzugsbehandlung und eine medizinische Rehabilitation Sucht ins Auge gefasst werden, um nachhaltig erfolgreich zu sein.

Dieser Erfolg besteht zunächst darin, dass es den Betroffenen gelingt, ein Leben ohne Konsum seines Suchtmittels zu führen. Die anfängliche Begeisterung über die erreichte Suchtmittelfreiheit ist oft deutlich zu spüren und stellt manchmal so etwas Ähnliches dar wie einen Honeymoon mit der Abstinenz.

### Von einer Sucht in eine andere

Dem Betroffenen droht dann allerdings neben dem Rückfall in sein altes Konsumverhalten auch eine weitere erhebliche Gefahr: Die Suchtverlagerung. Während die Abstinenz vom ursprünglichen Suchtmittel – z. B. von Alkohol – konsequent aufrechterhalten wird, beginnt oft schleichend sich eine andere Abhängigkeit zu verstärken oder neu zu etablieren. Oft nimmt nach Ende des Alkoholkonsums die Anzahl der gerauchten Zigaretten oder die der täglichen Tassen Kaffee erheblich zu. Was da vorher möglicherweise ein riskanter oder ein schädlicher Konsum war, wächst sich dann zur regelrechten Sucht aus. Nicht selten etabliert sich allerdings eine ganz

neue Abhängigkeitserkrankung. So wird z. B. nicht selten von abstinent lebenden Alkoholkranken nach einer Weile zur Förderung des Nachtschlafs abends ein Beruhigungsmittel eingenommen. Diese kleinen Tranquilizer aus der Stoffgruppe der Benzodiazepine oder der Z-Medikamente (z. B. Zolpidem, Zopiclon) fördern aber nicht nur das Einschlafen, sondern vermindern auch die Angst. Sie haben ein erhebliches Suchtpotential. In diesen Situationen entwickelt sich oft mit erheblicher Geschwindigkeit eine Tablettenabhängigkeit mit rasch zunehmender Konsummenge und allen nachteiligen Konsequenzen.

### Wie kann man das verstehen?

Um an diesem Beispiel zu bleiben: Eine wesentliche Bedingung für die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit besteht darin, dass Alkohol konsumiert wird, um ganz bestimmt persönlich als sehr unangenehm oder sogar als unerträglich erlebte Gefühlszustände kurzfristig abzustellen. Das Suchtmittel wird genommen, um mit sofortigem Effekt die eigene seelische Befindlichkeit mit großer Zuverlässigkeit zu verändern. Das Suchtmittel übernimmt diese Aufgabe zuverlässig und bekommt im Leben des Betroffenen rasch eine zunehmende Bedeutung: Der Helfer Alkohol wird bald unentbehrlich und er schwingt sich dann zum Diktator auf.

Wenn nun der abhängige Alkoholkonsum eingestellt wird, tauchen diese unangenehmen Gefühlszustände nach einer Weile oft wieder auf. Es liegt dann nahe,

Es geht! Training im Umgehen mit persönlichen Gefühlszuständen, die früher nur mit Suchtmittel erträglich zu sein schienen.

# Risiko Suchtverlagerung

sie mit dem gleichen – und wenn man sich selbst das nicht erlaubt, dann eben mit einem anderen – Suchtmittel abzustellen. In unserem Fall sind das die Beruhigungsmittel.

### Qualifizierte Behandlung sensibilisiert

Was ergibt sich daraus praktisch? Personen die ihren abhängigen Substanzkonsum einstellen, sollten sich des Risikos bewusst sein, dass alte und oft sehr unangenehme Gefühlszustände wieder auftreten können und dass diese Gefühle nicht nur einen Rückfall, sondern auch eine Suchtverlagerung nahelegen. Dies ist einer der Gründe, weshalb nach einer Konsumbeendigung z. B. im Rahmen einer qualifizierten stationären Entzugsbehandlung Fachleute die Durchführung einer medizinischen Rehabilitation Sucht – früher Entwöhnung genannt – empfehlen. Dabei erhält der Betroffene die Möglichkeit, die ursprünglich mit seinem Suchtmittel kurzfristig beseitigten unangenehmen Gefühlszustände gezielt zu erinnern, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und ihnen gewissermaßen an die Wurzel zu gehen. Er trainiert, das Ausmaß derartiger unangenehmer Gefühlszustände durch bestimmte Verhaltensweisen zu regulieren. Er macht die Erfahrung, dass derartige unangenehme Zustände auch ohne Suchtmittelkonsum wieder abklingen. Entwöhnungsbehandlung ist also nicht nur die Erkenntnis der Ursachen der eigenen Abhängigkeitserkrankung, sondern auch ein Training im Umgehen mit ganz persönlichen Gefühlszuständen, die

früher nur mit Suchtmittel erträglich zu sein schienen.

### Suchtverlagerung – auch unabhängig von Substanzen

Selbstverständlich können unangenehme Gefühlszustände nicht nur durch Suchtmittel, sondern auch durch bestimmte problematische Verhaltensweisen beendet werden: Automatenglückspiel, der Anruf bei einer Sex-Hotline, oder der Kauf eines weiteren teuren Kleidungsstücks verändert auch kurzfristig das eigene Befinden!

Innerhalb von Selbsthilfegruppen sollte auch darauf geachtet werden, ob möglicherweise substanzunabhängige Suchtentwicklungen wie Spielsucht, Sexsucht, Kaufsucht usw. von einzelnen Gruppenmitgliedern als Ersatz für den alten Suchtmittelkonsum etabliert werden. Auch in diesen Fällen würde im Sinne einer Suchtverlagerung der Teufel mit dem Beelzebub ausgetrieben.

Eine Verschiebung des Konsums von einem süchtig konsumierten Suchtmittel hin zu einem anderen ist häufig: Ein Anstieg des Tabakkonsums während des Alkoholentzuges ist in Entzugsstationen, die hier nicht bewusst gegensteuern, fast die Regel. Die Entwicklung einer neuen Abhängigkeitserkrankung im Anschluss an die Überwindung einer anderen Sucht ist dagegen glücklicherweise weit seltener. Zirka fünf bis zehn Prozent der abstinent lebenden Alkoholkranken entwickelt nach

Trinkende im Laufe der Jahre neu eine andere Abhängigkeitserkrankung.

### Hinsehen – Ansprechen – Hilfe holen

Für Menschen, die eine Suchtverlagerung spüren – bei sich selbst oder bei einer nahestehenden Person – gilt das Gleiche wie bei jedweder Suchtentwicklung: Nicht wegschauen, sondern klar das Problem benennen und möglichst umgehend an der Stelle des Suchthilfesystems Unterstützung holen, die einem am nächsten ist oder zu der man das meiste Vertrauen haben kann. ■

### INFO

PD Dr. med. Gerhard Reymann ist Chefarzt sowohl der Abteilung für Suchtmedizin mit Suchtambulanz und mit Stationen für Qualifizierte Entzugsbehandlung, wie auch Chefarzt des LWL-Rehabilitationszentrums Ruhrgebiet, das in Dortmund, Iserlohn und Schwerte wohnortnahe medizinische Rehabilitation Sucht anbietet.

Kontakt:  
E-Mail: Gerhard.Reymann@ruhr-uni-bochum.de oder suchtambulanzdortmund@lwl.org  
Tel.: (0231) 4503 -2777  
Fax: (0231) 4503 -2783  
Homepage: www.lwl.org

Suchtmittel verdrängen kurzfristig unangenehme Gefühle. Bei Abstinenz tauchen diese oft wieder auf.

schwere körperliche Folgeerkrankungen die Regel.

Zunächst ist von entscheidender Bedeutung, dass der Betroffene versteht, welche Bedeutung das Suchtmittel in seinem Leben erlangt hat und dass er den Mut findet, gegen diesen Zustand anzugehen. Viele Betroffene schaffen dies aus eigener Kraft. Nicht selten ist allerdings die Unter-

# Beschäftigte für Beschäftigte

Betriebliche Suchthilfe an der Fachhochschule Dortmund

von Sabine Kloss und Theresa Vogelsang



# Beschäftigte für Beschäftigte

Die Fachhochschule (FH) Dortmund fördert bereits seit vielen Jahren aktiv die Gesundheit ihrer Beschäftigten und Studierenden. Sie sieht sich nicht nur als Stätte von Lehre und Forschung, sondern als Arbeits- und Lebensraum für alle Hochschulmitglieder. Die FH möchte gesundheitsgerechte Arbeits- und Studienbedingungen schaffen und persönliche Kompetenzen und Potenziale stärken.

Dabei verschließt sich die FH nicht vor schwierigen oder problematischen Themen, sondern sieht sich in der Aufgabe, betroffene Beschäftigte in diesen Situationen zu unterstützen. Dabei helfen betrieblichen Ansprechpartner/-innen für Suchtfragen (BAPS) mit.

BAPS hatten ihren Anfang im Jahr 1999. Das damalige Ministerium für Frauen, Jugend, Familie und Gesundheit teilte mit, dass in jeder Dienststelle zumindest eine ‚Kontaktperson für Suchtfragen‘ ausgebildet werden soll. Das Ziel war und ist es, suchtgefährdeten und suchtkranken Beschäftigten im frühestmöglichen Stadium durch den Arbeitgeber eine wirksame Unterstützung zum Erhalt des Beschäftigungsverhältnisses zu geben sowie die Betroffenen, ihre Umgebung und ihre Vorgesetzten darüber aufzuklären, dass Sucht eine Krankheit ist, die Hilfe erforderlich macht.

An der FH Dortmund meldeten sich daraufhin 6 Beschäftigte, die Interesse an der

Tätigkeit zeigten. Diese wurden in einem Zeitraum von anderthalb Jahren bei der Landeskoordination NRW in Köln in Schulungen intensiv für ihre beratenden Aufgaben ausgebildet und offiziell vorgestellt. Im Jahre 2010 wurde die Bezeichnung von Kontaktperson in Betriebliche Ansprechpartner für Suchtfragen (BAPS) geändert.

### Individuelle Hilfen für Beschäftigte

BAPS beraten Betroffene und vermitteln ihnen eine externe und professionelle Hilfe.

Wünschen Vorgesetzte Unterstützung bei der Wahrnehmung ihrer dienstlichen Aufgaben, bieten die Betrieblichen Ansprechpartner für Suchtfragen im Rahmen unserer fachlichen Möglichkeiten Rat und Hilfe an. Über die Homepage der BAPS oder den erstellten Flyer kann zu uns Kontakt aufgenommen werden.

Wenn eine betroffene Kollegin/ein betroffener Kollege freiwillig zu uns kommt und Hilfe sucht, begleiten wir sie/ihn auf dem Weg, die für ihn richtige Hilfe zu bekommen wie zum Beispiel der Besuch einer

Selbsthilfegruppe oder Kontaktaufnahme mit Kliniken für ein ambulantes oder stationäres Heilverfahren. Auch nach der Rückkehr an den Arbeitsplatz unterstützen wir eine sachgemäße Nachsorge.

Bei Auffälligkeiten am Arbeitsplatz wegen Suchtmittelkonsum, wo der Vorgesetzte eingeschaltet wurde, begleiten wir auf Wunsch des Betroffenen diesen auch bei den Gesprächen, die aufgrund einer vorhandenen Dienstvereinbarung über Regelung und Maßnahmen bei Suchtproblemen am Arbeitsplatz durchgeführt werden müssen.

### Prävention ist wichtig

Die Schwerpunkte der BAPS liegen unter anderem auf dem Gebiet der Prävention durch geeignete Information der Beschäftigten. Eine breite Palette von Möglichkeiten wurden in den vergangenen Jahren kontinuierlich angeboten:

**Vorträge** wie beispielsweise zum Thema ‚Gefahr durch neue Medien‘ unterstützt durch das Polizeipräsidium, oder zur der eigenen Lebensgeschichte eines Betroffenen aus der Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes.

Individuelle  
Beratung von Kollegen  
und Kolleginnen sind ebenso  
hilfreich wie Angebote zur  
Vorbeugung

Auch eignen sich **Filmvorführungen** wie beispielsweise „Huber ist überall“ zum Thema Co-Abhängigkeit. Dieser Film handelt von einem Betroffenen mit Alkoholproblem, der mit Kolleginnen und Kollegen räumlich eng zusammenarbeitet, und vom richtigen Verhalten in so einer Situation.

Es gibt **Prospektmaterial** von Krankenkassen und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Nicht zuletzt setzen wir auch auf **Info-Tage** in der Fachhochschule. Da können Beschäftigte auf einem Rauschbrillen-Parcours oder in einem Fahrsimulator „nüchtern“ erfahren, wie weit Suchtmittel die Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit tatsächlich beeinträchtigen.

### Neue Perspektive: Betriebliche Sozialberatung

Da sich die Themen in der heutigen Zeit nicht mehr lediglich auf Suchtfragen beschränken, sondern wesentlich komplexer geworden sind und sich die Anzahl der BAPS aufgrund von personellen Veränderungen wie Renteneintritt oder Elternzeit auf eine Person reduziert hat, hat sich die FH Dortmund neu positioniert und wird ab 2016 Soziale Ansprechpartner (SAP) ausbilden.

Diese ersetzen die bisherigen BAPS und können durch ihre Ausbildung ein weitaus breiteres Spektrum an Hilfestellung leisten. Die Ausbildung ermöglicht eine Spezialisierung - neben dem Themenfeld Sucht - auf unter anderem psychische Störungen/

Beeinträchtigungen (wie Depressionen, Suizid), dienstliche Belastungssituationen (wie Mobbing, sexuelle Belästigung oder Burn-Out), familiäre Belastungen oder Verschuldung.

Die SAP bieten für die Beschäftigten Unterstützung bei diversen Themen auf niedrigschwelliger Ebene, erarbeiten in einem gemeinsamen Gespräch Lösungsvorschläge und leiten an, weitere interne bzw. externe Stellen hinzuzuziehen.

Soziale Ansprechpartner verstehen ihre Arbeit als Hilfe von „Kollegen für Kollegen“ und übernehmen dabei die Funktion eines „Lotsen“ zu geeigneten Beratungsstellen. ■

**INFO**

**Die Autorinnen:**  
Sabine Kloss, 47 Jahre, ist seit 1986 an der Fachhochschule Dortmund beschäftigt und seit 2002 ausgebildete Ansprechpartnerin für Beschäftigte bei Fragen zum Thema Sucht.

Theresa Vogelsang, 28 Jahre, ist seit 2015 als Gesundheitsmanagerin an der Fachhochschule Dortmund beschäftigt.

[www.fh-dortmund.de](http://www.fh-dortmund.de)

# Substitution und Arbeit?

Das geht!!!

von Carsten Riesel



**Ein Mensch, der sich in eine Substitutionsbehandlung begibt, hat oftmals eine längere Geschichte einer Abhängigkeitserkrankung gelebt, welche durch Illegalität, Kriminalität, Prostitution, soziale Isolierung, Obdachlosigkeit und den Verlust der Arbeitsstelle geprägt sein kann. Wobei viele Menschen, die in einem Beschäftigungsverhältnis gestanden haben, darum bemüht waren, dies aufrecht zu erhalten.**

Viele Heroinabhängige können je nach Einstiegsalter eine entsprechende Schulbildung, Ausbildung vorweisen oder auch nicht. Unabhängig davon stellt sich früher oder später für viele Substitutionspatienten die Fragen: „Was soll ich den ganzen Tag über tun? Welche Zukunft habe ich? Bekomme ich noch einen Job in meinem Alter?“ Spätestens ab diesem Zeitpunkt wird mit den Klienten versucht, die integrale Frage der Zukunftsperspektive zu klären.

Weitergehend muss auch ein realistischer Blick auf die möglichen Tätigkeitsfelder geworfen werden. Da einige Arbeitsfelder (z.B. im Verkehrswesen oder medizinische Bereiche) aufgrund der Sub-

stitutionsbehandlung nicht zu erreichen sind. Auch die individuelle Leistungsfähigkeit ist ein wichtiger Aspekt, da es im Rahmen der Abhängigkeitserkrankung zu weiteren chronischen Erkrankungen (Hepatitis C, HIV) gekommen sein kann.

Diese Form der Konfrontation mit der eigenen Krankheit ist für viele Betroffene eine schwere Phase, da die Zeit vor der Substitutionsbehandlung für derartige Diagnosen keinen Raum gelassen hat. Als nicht Betroffener muss man sich dies ungefähr so vorstellen, als ob man nach einer langen Zeit (Jahre) des Dämmerzustandes die Diagnose Krebs präsentiert bekommt. Auf einen Schlag wird einem die eigene Endlichkeit inklusive der damit verbundenen Konsequenzen für das weitere Leben deutlich vor Augen geführt.

Psychische Erkrankungen sind eine häufige Begleiterscheinung einer Abhängigkeitserkrankung und ein Auslöser der Selbigen. Auf dieser Grundlage ist die Frage nach der geeigneten Tätigkeit eine äußerst schwierige und unterliegt der entsprechenden Krankheitseinsicht der Betroffenen.

In unserer Gesellschaft wird mit einer Arbeit, respektive einer sinnvollen Tätigkeit der sogenannte erste Arbeitsmarkt assoziiert. Dabei gibt es weitergehende Möglichkeiten, um eine sinnvolle Beschäftigung aufzunehmen. Diesbezüglich seien entsprechende Arbeitstrainings, Arbeitsgelegenheiten und Werkstätten für behinderte Menschen genannt, die einem Menschen in seinem Bestreben unterstützen und positiv wirken können.

Die von uns betreuten Menschen befinden sich alle in einer Substitutionsbehandlung und das Abhängigkeitssyndrom ist in

der Regel chronisch. Das Präparat welches zur Substitution verabreicht wird, wirkt dem Entzug und der Wirkung vom Heroin entgegen. Allerdings wirken andere Substanzen uneingeschränkt und es besteht die Gefahr einer sogenannten Suchtverlagerung. Diesbezüglich spielt die legale Droge Alkohol eine erhebliche Rolle, sowie illegale Substanzen (z.B. Kokain) oder auch Medikamente, wie z.B. Benzodiazepine, sind in ihrer Wirkung uneingeschränkt. Nimmt ein Substitutionspatient die genannten Stoffe zu sich, wird von Beigebrauch gesprochen. Hat eine Person stetigen Beigebrauch, ist ihr eine Chance im Bezug auf eine Tätigkeit erschwert, da sie kein Take-Home erhält. Unter Take-Home wird die Mitgabe des Substitutionsmittels bis zu sechs Tagen verstanden und der Patient kann so seine Zeit individueller einteilen. Das bedeutet nicht zwangsläufig, dass eine Arbeitsaufnahme ohne eine Take-Home-Regelung nicht möglich wäre.

## Der erste Arbeitsmarkt

Alfons war lange auf der Platte und er kam mit dem Wunsch in die Beratung, sein Leben wieder so zu führen, wie er es aus seiner Vergangenheit her kannte. Die Substitutionsbehandlung nahm er dankend an und er war schnell darum bemüht, Take-Home zu erhalten. Da er eine abgeschlossene Ausbildung vorweisen konnte, hatte er weniger Probleme, eine Anstellung anzunehmen. Er fand eine Tätigkeit im handwerklichen Bereich und er freute sich deutlich über eine Beschäftigung, die auch sein Selbstwertgefühl steigerte sich. In diesem Zusammenhang und im Bezug auf seine Substitution erzählte er:

„Und, ich wünsch mir, dass das noch lange so läuft hier oder dass es weiter geht. Wobei ich mir für jetzt nicht vorstellen

# Substitution und Arbeit?

kann, morgen damit aufzuhören. Ich wünsch mir das auch, das einfach sein lassen zu können (Substitutionsbehandlung). Ich hab mittlerweile eine ganze Menge zu verlieren, ich will gar nicht finanziell reden, meine Kinder, meine Frau und ja meine Arbeit. Und das hab ich einmal verspielt sozusagen ...“

## Umwege erweitern die Ortskenntnis (Max Frisch)

Karlchen hat eine reguläre Schulausbildung und im Anschluss eine Ausbildung in der Metallverarbeitung absolviert. Er konnte zunächst seine Arbeitsstelle in Kombination mit dem Gebrauch von Heroin halten. Nach dem Verlust seines ersten Arbeitsplatzes nahm er verschiedene Job-Angebote an, die er nur für kurze Zeit bewältigen konnte. Aufgrund einer familiären Tragödie, die auch eine Traumatisierung von Karlchen bedeutete, manifestierte sich seine Abhängigkeit von Heroin. Weitergehend begann er auch andere Substanzen (Kokain, Alkohol, THC) in Kombination mit Heroin zu gebrauchen.

Aufgrund der langanhaltenden Arbeitslosigkeit lief zunächst sein Anspruch auf Arbeitslosengeld I aus und er hätte Leistungen gem. SGB II beantragen müssen. Dies war ihm zunächst nicht möglich, da er es nicht mehr gewöhnt war, Termine und Terminfristen einzuhalten. Da er von keiner Seite Leistungen bezog, verlor er seine Wohnung und er wurde somit obdachlos. Er begab sich in eine Substitutionsbehandlung und bat um weitreichendere Hilfe, die in Form von Ambulant Betreuten Wohnen möglich wurden. So konnte ein Wohnraum gefunden werden, in dem er sich etablieren konnte. Als er sich eingerichtet hatte und er den Abstand zur Drogenszene vergrößerte, kam die Frage auf, was

er eigentlich den ganzen Tag machen solle. Die Job-Angebote, die er zu diesem Zeitpunkt vom Job-Center bekam, waren für ihn körperlich nicht durchführbar.

Karlchen: „Mensch, ich will doch arbeiten, aber doch das, was ich gelernt habe. Ich habe doch einen Gesellenbrief, was soll das hier alles?“ Später resultierte daraus, dass er einen Antrag auf Schwerbehinderung beim zuständigen Versorgungsamt stellte. Mit seinem Fall-Manager konnte die individuelle Problemlage von Karlchen besprochen werden. Zunächst wurde ihm eine Feststellungsmaßnahme angeboten, in der seine Leistungsfähigkeit, andere berufliche Neigungen und sein Sozialverhalten analysiert würden.

Karlchen nahm diese Maßnahme an und fortan begann ein positiver Prozess der Veränderung bei ihm. Er sprach auch nicht davon, zu einer Maßnahme zu gehen, sondern zu seiner Arbeit. In dieser Maßnahme konnte er sich etablieren und gemeinsam mit dem Job-Center wurde auch die Regulierung seiner Schulden-situation möglich. Da er die Maßnahme positiv und regulär beendete, wurde mit ihm eine für ihn passende Arbeitsgelegenheit gesucht. Im Anschluss erfolgte eine passende Schulung, um den Einstieg in den ersten Arbeitsmarkt zu ermöglichen.

## Resümee

Wir denken den Beweis angetreten zu haben, dass Arbeit und Substitution miteinander vereinbar sind und einen integralen Bestandteil zur Rehabilitation von Substitutionspatienten bedeuten. Natürlich ließe sich die Liste der Beispiele für eine Ausbildung, Arbeitsaufnahme bis hin zu einem abgeschlossenen Studium weiter fortsetzen. Auch die Wege, die

substituierte Menschen in ihrem Bedürfnis nach einer regulären Beschäftigung bewältigen, sind so individuell wie ihre persönliche Biographie.

„Jede Theorie ist fragmentarisch,- nur das Leben ist ganz!“

(Peter Lüssi)

## INFO

Carsten Riesel ist Mitarbeiter in der **Drogenhilfe PUR gGmbH**, Trägerin einer Drogenberatungsstelle in Dortmund. Sie bietet Beratung für Menschen mit Sucht- und Drogenproblemen, ihre Arbeitsschwerpunkte sind die psychosoziale Betreuung von substituierten Drogengebrauchern und das Ambulant Betreute Wohnen für chronisch Abhängige von illegalen Drogen.

Kontakt:  
Drogenhilfe PUR gGmbH  
Schwanenwall 42, 44135 Dortmund  
Tel. (0231) 720 967-0  
Fax (0231) 720 967-99  
Email: info@drogenhilfe-pur.de  
www.drogenhilfe-pur.de

PUR ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

## Die Selbsthilfe-Kontaktstelle informiert

# Selbsthilfetag 2015

Vielfalt in Kultur, Themen und Gestaltung

(He) Nur ein Regenguss zwischen-durch, der alle mehr zusammenrücken ließ, und den Rest des Tages blieb der Himmel unser Freund. So wurde der Selbsthilfetag auch wittertechnisch seinem Motto „Selbsthilfe – Orte der Vielfalt“ auf ganzer Linie gerecht.

Locker und unangestrengt präsentierten sich 30 Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Herzen der Stadt auf dem Reinoldi-Kirchplatz. Interessierte trafen auf Gruppen - querbeet durch die Selbsthilfe-Themenwelt.

Bereits die Grußworte zu Beginn des Aktionstages ermöglichten verschiedenste Blicke auf die Selbsthilfe.

### Anerkennung von Verschiedenheit

Dass das Motto des Tages tatsächlich Spiegel der Selbsthilfelandchaft ist, führte **Gunther Niermann, Geschäftsführer des Paritätischen in Dortmund**, in seiner Begrüßung anschaulich aus: „Vielfalt zeigt sich in unterschiedlichen Fähigkeiten, Potentialen, Talenten, in kreativem Tun. Vielfalt setzt ein Klima der Akzeptanz und des gegenseitigen Vertrauens voraus. Akzeptanz des Geschlechts, der Nationalität, der ethnischen Herkunft, der Religion und der Weltanschauung, von Behinderung und sexueller Orientierung. Vielfalt bedeutet Anerkennung von Verschiedenheit.“



### Selbsthilfe – eine feste Größe in Dortmund

Schirmherr des Selbsthilfetages, **Oberbürgermeister Ullrich Sierau**, unterstrich mit seinen Worten ebenfalls den Wert von Verschiedenheit und betonte nicht nur die Vielfalt, sondern auch das Engagement in den Gruppen. „Ohne ehrenamtliches Engagement wären Selbsthilfegruppen nicht denkbar. Das ehrenamtliche Engagement ist eine tragende Säule der Selbst-

hilfe. Diese Menschen übernehmen beispiellose soziale Verantwortung.“ Sein Dank galt allen Selbsthilfe-Aktiven und auch der Selbsthilfe-Kontaktstelle, die diesen Selbsthilfetag organisiert hat. Selbsthilfe „hat sich zu einer festen Größe entwickelt, die aus Dortmund nicht mehr wegzudenken ist.“

### Eigene Kräfte stärken

Als **Ansprechpartnerinnen der Selbsthilfegruppen** brachten sich **Gisela Kampmann** und **Marlies Ullrich** mit sehr persönlichen Worten ein. Kampmann: „Ich bin froh und glücklich, dass es für mich so eine Gruppe gibt, wo jeder durch eigene Erfahrung genau weiß, wovon ich rede und wie ich mich fühle - die mich versteht und bei meinen Problemen unterstützt und stärkt.“

Ullrich ergänzte, dass die Gruppen Wege aus der Isolation zeigen. „Ich ermutige Menschen immer wieder, sich nicht zurückzuziehen, sondern gemeinsam in der Selbsthilfegruppe den Erfahrungsaustausch zu suchen und sich zu solidarisieren, gemeinsame Ziele zu haben. Dadurch kann der Blick in die Zukunft viel optimistischer werden.“

### Der Selbsthilfetag wirkt

So standen Besinnliches, Information und Beratung im Mittelpunkt und führten zu vielen anregenden und teilweise sehr intensiven Gesprächen. Die zahlreichen Besucher und Besucherinnen, ob gezielt oder zufällig vorbeigekommen, konnten vielfältige Eindrücke aus der Selbsthilfe mitnehmen und nachwirken lassen. ■



Der Selbsthilfetag wurde finanziell gefördert durch die Aktion Mensch und die Krankenkassen NRW



Marlies Ullrich  
Gisela Kampmann



Gunther Niermann



Ullrich Sierau



# Vertreter der Selbsthilfe - Partner im Gruppenalltag

**(LH) In Dortmund gibt es ca. 280 Selbsthilfegruppen, die der Selbsthilfe-Kontaktstelle direkt bekannt sind, zu über hundert verschiedenen Themen. Da das eine ganze Menge ist, werden alle zwei Jahre im Gesamt-treffen aller Dortmunder Selbsthilfegruppen vier Selbsthilfe-erfahrene Ansprechpartner/-innen gewählt.**

Sie bilden gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle und deren Trägerin einen Kreis für die Repräsentation und Interessenvertretung der Dortmunder Selbsthilfe.

Neben der Vertretung der Selbsthilfe ist es den Ansprechpartner/-innen ein großes Bedürfnis, allen Aktiven in der Selbsthilfe zur Seite zu stehen. Als Ergänzung zu den unterstützenden Tätigkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle bieten sie konkrete Hilfestellungen und Tipps bei Fragen zur praktischen Selbsthilfegruppenarbeit an – beispielsweise: Wie können nach Neugründung einer Selbsthilfegruppe die ersten Gruppentreffen aussehen? - Machen wir eine Kaffeekasse? - Duzen oder Siezen wir uns in der Gruppe? Wie kann ich ein Gruppen-Konto eröffnen? Und und und...

### Wir sind für euch da!

Die Ansprechpartner/-innen stehen aus ihrer eigenen Gruppenerfahrung heraus mit Rat und Tat zur Seite: „Wir kommen gerne auch mal zu euren Gruppentreffen dazu. Bei Gruppenneugründungen stehen wir auf Wunsch der Gruppe als Paten zur Seite. Also immer gerne kontaktieren – die Selbsthilfe-Kontaktstelle gibt euch unsere Telefonnummern oder Mailadressen. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.“



von links: **Siegfried Volkert**, Blinden- und Sehbehindertenverein, Bezirksgruppe Dortmund  
**Marlies Ullrich**, Kreuzbund e. V., Frauengesprächskreis Dortmund-Süd  
**Gisela Kampmann**, Angehörigenkreis Drogen konsumierender Menschen  
**Hans Georg Bärhold**, Dt. Sarkoidose-Vereinigung gemeinnütziger e. V., Gruppe Dortmund ■

# Bundestag beschließt Präventionsgesetz

Gesundheitliche Selbsthilfe wird gestärkt

„Die gesundheitliche Selbsthilfe in Deutschland erhält ab 2016 jährlich rund 30 Millionen Euro zusätzliche Förderung durch die Krankenkassen“. Durch das vom Bundestag im Juni 2015 beschlossene Präventionsgesetz (PrävG) ist vorgesehen, dass die Krankenkassen für Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen künftig deutlich mehr Mittel zur Verfügung stellen. Das bedeutet: „Die Mittel für die Selbsthilfe werden damit von rund 45 Millionen auf künftig gut 73 Millionen Euro angehoben.“

Das PrävG - Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention - als solches „soll unter anderem dabei helfen, lebensstilbedingten ‘Volkskrankheiten’, wie Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Schwächen oder Adipositas frühzeitig vorzubeugen ... Eingebunden sind neben der gesetzlichen und privaten Krankenversicherung auch die Renten-, Unfall- und Pflegeversicherung.“

Die Leistungen der Krankenkassen zur Prävention und Gesundheitsförderung werden sich dem neuen Gesetz zufolge insgesamt mehr als verdoppeln. Die Krankenkassen könnten künftig jährlich mindestens rund 490 Millionen Euro im Jahr für den Zweck investieren. ■

Quelle und Zitate: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), J. Hundertmark-Meyser.

Mehr Infos und einen aktuellen Ratgeber finden Sie unter [www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

# Projekt-präsentation

Ein Kessel Buntes aus ganz NRW

(LH) 15 Monate begleitete uns im Arbeitsalltag der Selbsthilfe-Kontaktstelle das Projekt „Gesundheit und Migration: Selbsthilfe im Dialog“. Das SELBSTHILFE-FORUM berichtete in vorherigen Ausgaben darüber.

Aber nicht nur wir konnten außer der Reihe einer besonderen Idee nachgehen. Auch 30 andere Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW waren innovativ tätig und bekamen durch die finanzielle Unterstützung der Krankenkassen in NRW die Möglichkeit, besondere Aktivitäten durchzuführen. Dabei wurde nicht nur das Thema Migration bewegt. Themen wie

- Psychische Gesundheit/Erkrankungen
  - Selbsthilfe und neue Medien
  - Aktivierung der Selbsthilfe
  - Zukunft der Selbsthilfe
- standen im Mittelpunkt monatelanger Projektarbeit der Kolleginnen und Kollegen.

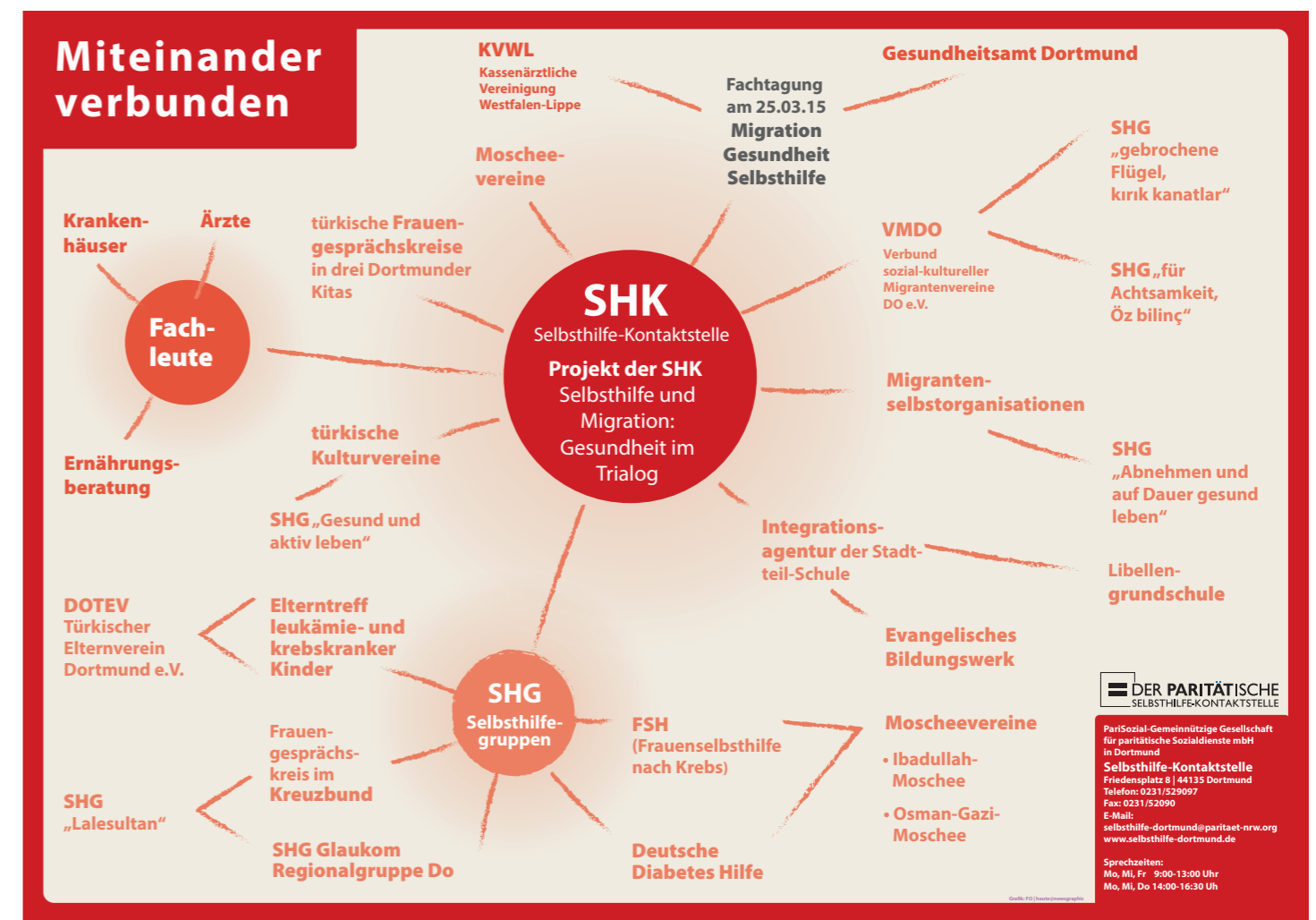
Im Juni 2015 wurden mit lebendigen Präsentationen alle durchgeführten Projekte in Dortmund im Dietrich-Keuning-Haus vorgestellt. Wir waren mit von der Partie. Und es kamen Aktive aus Selbsthilfegruppen, Krankenkassenvertreter und -vertreterinnen, Kolleginnen und Kolle-

gen aus den Selbsthilfe-Kontaktstellen. Man konnte über die Projektinhalte, deren Durchführung und Ergebnisse staunen, ins Gespräch kommen. Angesteckt von der Begeisterung der Projekt-Aktiven hatten wir nach der Veranstaltung viele neue Ideen zum Thema Selbsthilfe im Kopf.

### Impressionen von der Veranstaltung

Auf den Seiten: [www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de](http://www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de) unter dem Stichwort "Aktuelles\_Markt der Möglichkeiten" gibt es dazu einiges zu sehen. ■

### 15 Monate Projektarbeit in Dortmund auf einem Plakat



# Return-Suchtselbsthilfe U 35

Auf der Suche nach der Funktionsweise unserer Gruppe

von Adrian und Anja

**Unsere Selbsthilfegruppe wendet sich an Menschen unter 35 Jahren mit oft polytoxischen Süchten. Viele der jüngeren TeilnehmerInnen sind mehrfach abhängig (Alkohol, Thc, Heroin, Speed, Spielsucht, Essstörungen u.a.), eine Entwicklung die sich allgemein abzeichnet. In unser Gruppenleben und unser Selbstverständnis geben wir hier einen Einblick.**

Wir beschränken den TeilnehmerInnenkreis auf die genannte Altersgruppierung, da sie eine andere Lebenshaltung und somit auch andere Fragestellungen hat. Oft mussten sie den Freundeskreis hinter sich lassen, weil dieser suchtbelastet war. Manche sind arbeitslos, Andere mussten ihre Heimatstadt und Ursprungsfamilie verlassen, um aus den gewohnten Lebensbereich auszubrechen, da dieser an die Suchtzeit erinnert und Anbindungen daran zu leicht wieder aufleben lässt. Dieses unterscheidet sie von älteren suchtbelasteten Menschen, die oft auf mehr Strukturen aus ihrem Leben zurückgreifen können. Deren Themen sind für Jüngere manchmal lebensfern.

len anderen Angeboten. Wir beginnen mit einer Eingangsrunde, in der wir uns mindestens mit unserem Namen und Suchtmittel vorstellen. Die regelmäßigen TeilnehmerInnen berichten auszugeweiht, von ihrer Suchtgeschichte, wenn neue BesucherInnen dazukommen. Außerdem erzählen wir von unseren wichtigsten Ereignissen der vergangenen Woche. Diese können positiv als auch negativ sein, der Bezug auf die Sucht kann, muss aber nicht gegeben sein. Diese erste Runde gibt jeder und jedem den Raum, ohne Unterbrechungen zu erzählen. Daraus ergeben sich an den meisten Abenden die Themen für die weiteren Stunden.

### Häufig wiederkehrende Themen sind:

Wie gehe ich mit meiner Sucht im Alltag um?

Wie erkläre ich meiner Familie und noch vorhanden Freunden meine Wünsche im Umgang mit meiner Suchterkrankung?

Wie und wo finde ich einen hilfreichen Freundeskreis?

Wie erlange ich wieder einen strukturierten Tagesablauf, ein Arbeitsleben und den Führerschein?

Wie gehe ich mit Situationen, insbesondere bei abendlichen Freizeitaktivitäten, um, in denen ich mit meinem Suchtmittel konfrontiert werde?

Welche Probleme ergeben sich aus neuen Beziehungen?

Wie gestalte ich den Umgang mit individuellen Alltagsproblemen, die sich mit der Abstinenzentscheidung immer noch stellen?

Wir Moderatoren sind Teil der Gruppe und lenken bei Bedarf im Hintergrund die

offene Gesprächsrunde. Uns ist wichtig, dass es nicht beim Smalltalk bleibt und die Gesprächsanteile gut verteilt und ernsthaft sind.

### Unsere Arbeit ist ein Prozess

So wie sich die Zusammensetzung der TeilnehmerInnen eines Abends und deren Lebenskonzepte ändern, verändert sich unser Konzept. Wir schauen gemeinsam genau hin, welche Themen und Belange an diesem Abend für die Anwesenden vorrangig sind. Wir arbeiten gemeinsam in der Gruppe themenorientiert und ohne selbstauferlegte Beschränkungen. Außerdem können wir auch herzlich miteinander lachen.

Immerwährend hinterfragen wir unser Sprache. Wir bemühen uns in der Ich-Form zu kommunizieren. „Ich möchte das ändern“ verstärkt die Absicht mehr, als „man sollte das ändern“. Der Austausch untereinander wird weniger kontrovers, da wir nicht von EINER Wirklichkeit ausgehen. Es gibt kein Richtig oder Falsch, welches für alle gilt und von dem ich alle überzeugen muss. Jede und jeder berichtet über sich selbst und gibt Anregungen und eigene Einschätzungen wieder. Keiner behauptet aber, dass dieses für sein Gegenüber auch gelten soll. Dadurch entwickelt sich die Erwartungshaltung, verstanden und akzeptiert zu werden. Dieses führt zu einer großen Offenheit untereinander.

Wir vermeiden die Wörter, wie „müssen“ und versuchen sie durch „wollen“ und „können“ zu ersetzen, da das unsere Haltung zur Sache ins Positive dreht, statt ein Zwang zu sein. Mit diesem Ansatz befinden wir uns gemeinsam auf einem Weg.

Wir erwarten weder von uns noch von neuen TeilnehmerInnen, diesen zu perfektionieren. Jeder entscheidet eigenständig, wie sehr sie oder er sich beteiligt oder in die Gruppe eingibt.

Wir sind ausschließlich an der Entwicklung des Menschen interessiert und stellen keine Regeln für den anderen auf. Der Weg in die Abstinenz ist individuell und wir erwarten nicht voneinander, den gleichen Weg wie wir selbst zu beschreiben. Aus diesem Grund gibt es keine Forderungen. Dabei werden wir nicht zu unverbindlich, weil unser Ziel – die Abstinenz – ein gemeinsames ist. Wir geben uns Hilfestellungen und ziehen Vergleiche, in der Hoffnung, dass dieses bei dem Gegenüber positive Ansätze auslöst.

### Was uns prägt

Die Toleranz, das Verständnis, die Sympathie untereinander und der empathische Umgang miteinander prägen die Gruppe durch die vergangenen 5 Jahre unter unterschiedlichen Zusammensetzungen. Beispielhaft dafür ist unser Umgang mit



Rückfällen. In unserem Selbstverständnis ist dieses ein Teil unserer Erkrankung. Wir suchen, die Punkte und Muster, die dazu geführt haben und geben Ideen ein, wie ein weiterer Rückfall verhindert werden kann. Ein „schlechtes Gewissen“ ist nicht förderlich für die weitere Abstinenz und Entwicklung.

Ein Rückfall ist kein Scheitern, sondern ein Anlass, erneut in Therapien, in Krankenhäusern und mit uns an der Abstinenz zu arbeiten und kreative Wege für sich zu entwickeln. Für die anderen ist es ein erneuter Anstoß, sich zu überprüfen und die Abstinenzentscheidung zu erneuern. So profitieren alle Anwesenden von dem Gespräch.

Auch Menschen, die einige Zeit unsere Selbsthilfegruppe nicht besucht haben, werden herzlich willkommen geheißen, da wir uns über alle freuen, die wieder in der oben genannten Weise mit uns arbeiten wollen. Diese Haltung prägt unsere Gruppe.

Wir alle empfinden die Abende in der Selbsthilfe nicht als Pflicht, sondern als Lebensbereicherung und Chance für die Entwicklung einer anderen Sichtweise und dadurch resultierenden Haltung. An diesen Abenden können wir Energie tanken, da der Umgang ein anderer ist, als wir ihn in anderen Zusammenhängen erfahren.

### Wir gehen raus – für uns und andere

#### ... in Schulen

Einige regelmäßige BesucherInnen erklären sich bereit, in Schulen, bei Aktionen zu Sucht, ihre Lebensgeschichte zu erzählen. Sie stehen altersmäßig näher an der Schülergeneration und werden deshalb auch stärker wahrgenommen und gehört. Dieses stärkt das Selbstbewusstsein und die Kraft, zur eigenen Geschichte zu stehen.

#### ... in der Freizeit

Unser Verein Return bietet für alle Gruppen übergreifend Angebote an - ob Seminare zum Thema Selbstentwicklung und Sucht, Kochkurse und Cocktailseminare ohne Alkoholzusätze, sonntägliche Fahrradtouren oder Klettern. Oft findet sich ein kleiner Kreis aus unserer Gruppe zusammen, um an den Aktivitäten teilzunehmen.

Dadurch wird das neu zu erlernende Freizeitverhalten gestützt.

### ... im Alltag

Zum Teil entwickeln sich Freundschaften aus unseren wöchentlichen Treffen, die enorm stützend im Alltag sind. Das sind temporäre Entwicklungen, die sich aus unserer Offenheit entwickeln. Wir haben eine whatsapp-Gruppe, deren Frequenzierung stark von der momentanen Zusammensetzung der Gruppe abhängt. Dauerhaft ist es eine Erleichterung zu wissen, darüber jederzeit mit regelmäßigen TeilnehmerInnen in Kontakt treten zu können. Das können Infos, ein Morgengruß, ein Austausch oder ein Hilferuf sein. Dieses Medium hat sich in der Vergangenheit gut bewährt.

### Ein Letztes

Wir Moderatoren genießen diese zwei Stunden am Mittwochabend und gehen ebenso, wie die TeilnehmerInnen, gestärkt nach Hause. Wir durften in den vergangenen Jahren viele interessante, liebevolle, engagierte und für uns wertvolle Menschen kennen lernen. ■

Ein Rückfall ist kein Scheitern, sondern ein Anlass, kreative Wege für sich zu entwickeln.

### INFO

Die Gruppe Hörde der Return Suchtselbsthilfe (für Menschen unter 35), trifft sich jeden Mittwoch von 18.00 bis 20.00 Uhr bei nado e. V., Wellinghofer Str. 103, 44263 Dortmund.

Kontakt:  
Adrian Eisermann,  
Tel.: 0151- 25 33 330

RETURN Suchtselbsthilfe e.V. Dortmund steht für derzeit 9 Selbsthilfegruppen, zum Teil mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Mehr Infos zum Verein und den einzelnen Gruppen: [www.return-s.de](http://www.return-s.de)



# Anonym aber nicht geheim

Narcotics Anonymous bietet Süchtigen im Ruhrgebiet täglich Hilfe

von Narcotics Anonymous, Gebiet West, Komitee für Öffentlichkeitsarbeit

1953 gründeten Drogensüchtige in Kalifornien die erste Gruppe namens *Narcotics Anonymous* (NA). Einige von ihnen waren clean und hatten vorher den *Anonymen Alkoholikern* (AA) angehört. Sie übernahmen die Prinzipien der AA für ihre Methode der gegenseitigen Hilfe und bezogen sie auf die Krankheit Sucht. Heute, gut 60 Jahre später, besteht NA aus über 63 000 wöchentlichen Gruppentreffen, sogenannten Meetings, in 132 Staaten der Erde. Was aber haben diese Gruppen, dass Süchtige regelmäßig in ihnen zusammensitzen, Erfahrung miteinander teilen und ihre Cleanzeiten feiern? Wie und warum bleiben viele von ihnen clean und berichten von Besserung ihrer Situation und ihres Lebensgefühls, oft nach Odysseen von gescheiterten Beziehungen, Ausbildungen, Arbeitsverhältnissen, Therapien und Gefängnisaufenthalten?



## Ein engmaschiges Angebot ohne Vorbedingung

Süchtige, die Hilfe suchen, können ohne Voranmeldung einfach in das nächste NA-Meeting gehen, egal ob sie schon clean sind, noch Drogen nehmen oder substituiert sind. Alle mit Verdacht auf Drogen-, Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch sind bei NA willkommen. Nachdem 1988 in Dortmund das erste NA-Meeting stattfand, gibt es in NRW mittlerweile 54 Gruppen, so dass man wöchentlich mehrere Meetings erreichen kann, ohne allzu weite Wege zurückzulegen.

In den Meetings – und überhaupt in NA – ist alles freiwillig. Teilnehmer, die möchten, sprechen über ihre Erfahrungen mit der Sucht und der Genesung davon. Die Anonymität gewährleistet, dass niemand Repressalien durch Justiz, Behörden oder soziales Umfeld befürchten muss aufgrund dessen, was sie oder er im Meeting sagt.

## Nur für heute

„Morgen hör’ ich auf mit dem Drogennehmen.“ Dieses Versprechen haben viele Süchtige sich und anderen etliche Male gegeben, nur um am nächsten Tag wieder Drogen zu nehmen. In NA wird dieses Prinzip umgekehrt: Heute clean bleiben ist das Ziel. In NA machen Süchtige die Erfah-

rung, dass der Suchtdruck vorübergeht, wenn sie ihm gewisse Zeit widerstehen. Hat man einen Tag clean durchgestanden, kann man gleich am nächsten Tag dieselbe Übung wiederholen und so reihen sich einzelne Tage zu langen Cleanzeiten aneinander.

## Ich kann nicht – wir können

Das funktioniert jedoch kaum im Alleingang. Darum betont NA die zentrale Bedeutung regelmäßiger Meetingsteilnahme. Weil Sucht unheilbar ist, kehren die Zwangsgedanken an Drogen immer wieder zurück. Die Erinnerung an das Leid, das der Drogenkonsum immer wieder nach sich zog, verblasst dagegen ohne den Austausch mit der Gruppe. „Verschiedene Therapieformen, Wechsel von Lebensbedingungen und der feste Vorsatz aufzuhören, hatten mir langfristig nicht geholfen. Immer wieder hatte die Krankheit mich im Griff, das brennende Gefühl von Mangel, rasende Gedanken an Drogen begleitet von dem Gefühl: alles andere ist egal.“ So schildert Martina\* aus Solingen, 21 Jahre clean, die Jahre bevor sie zu NA stieß. Jedoch: „Aus unseren Gruppenerfahrungen haben wir gelernt, dass diejenigen, die regelmäßig in unsere Meetings kommen, clean bleiben.“ wird aus der Präambel von NA zu Beginn jedes Meetings vorgelesen. Der stetige Kontakt mit anderen cleanen

Süchtigen ist offensichtlich ein wirksamer Schutz gegen den Rückfall. In Mitgliederrumfragen, die NA alle zwei Jahre durchführt, gab das durchschnittliche befragte Mitglied an, ca. 10 Jahre ununterbrochen clean zu sein. Die, die es eine Weile geschafft haben mit NA clean zu bleiben, berichten, dass das Verlangen Drogen zu nehmen irgendwann aufgehört hat. Martina aus Solingen: „Als ich in mein erstes Meeting von NA kam, riet mir ein anderer Süchtiger: ‚Die erste Droge nicht nehmen, 90 Meetings in 90 Tagen besuchen und wenn’s schlimm wird, mit anderen in Genesung telefonieren.‘ Das waren praktische Handlungsanweisungen, die ich 1:1 umsetzen konnte. Seitdem lebe ich clean.“

## Das Leben genießen – ohne Drogen

Für Drogensüchtige ist ein Leben ohne Drogen einfach kaum vorstellbar. „Wir konnten nicht so leben wie andere Menschen, konnten unser Leben nicht genießen. Wir mussten etwas anderes haben und glaubten, es in den Drogen gefunden zu haben.“ beschreibt die Präambel von NA die Erfahrung der Mitglieder. Hannes aus Köln, 14 Jahre clean, drückt es so aus: „Als ich mit 13 Jahren die Drogen für mich entdeckte, erschien mir das zunächst wie die Lösung all meiner Probleme.“

Für Süchtige geht jedoch mit dauerhaftem Konsum von Drogen Kontroll-



verlust, der Verlust sozialer und emotionaler Bindungen und oft auch der Verlust von Berufstätigkeit und Wohnung einher. NA verspricht zwei Dinge: Abstinenz von Drogen und eine neue Lebensweise. Diese neue Lebensweise kann verschiedenen aussehen. Mitglieder, die während ihrer aktiven Sucht straffällig waren, haben in der dauerhaften Abstinenz meist keine Konflikte mehr mit der Justiz. Manche beginnen eine Ausbildung, machen Karriere oder gründen Familien. Aber auch die, deren Ideale anders gelagert sind, erfüllen sich meist nach einiger Zeit Abstinenz Wünsche, die ihnen früher unerreichbar schienen, finden z. B. gelingende Beziehungen, Hobbies, die sie begeistern oder trauen sich ein soziales Engagement zu. In den Mitgliederrumfragen gaben die weitaus meisten der Befragten an, in den Lebensbereichen Arbeit, Bildung, Wohnung, Familie, soziales Umfeld und Hobbies deutliche Verbesserung erfahren zu haben.

## Spirituelle Prinzipien geben Orientierung ohne einzuschränken

Um solches zu erreichen, üben viele Mitglieder neue Haltungen ein, z. B. Ehrlichkeit, Bereitschaft, Hoffnung und Dankbarkeit. Einen Leitfadens dafür bieten die 12 Schritte und 12 Traditionen. Hannes aus Köln: „Ich begann, mich mit der Hilfe

älterer Mitglieder mit den 12 Schritten auseinander zu setzen und versuchte, diese neuen Ideen in mein Leben zu integrieren. Nach und nach räumte ich in meiner Vergangenheit auf, leistete Wiedergutmachung, wo es nötig war und setzte mich kritisch mit meinen Charaktereigenschaften auseinander. In diesem Prozess des Lernens und Wachsens befinde ich mich nun seit gut 14 Jahren und ich musste seit dem nie wieder Drogen nehmen. Durch die spirituelle Basis bin ich zu einer völlig neuen und entspannten Sichtweise gelangt und lerne immer noch täglich dazu.“

Ob die Mitglieder dafür auf eine bestehende Religion, Philosophie oder ähnliches zurückgreifen oder nicht, schreibt NA ihnen nicht vor. In NA arbeiten weltweit Süchtige aller Kulturen mit diesem Programm, bleiben clean und finden für sich eine neue Lebensweise.

## Weitergeben um zu bewahren

Zwei dieser Prinzipien heißen ‚Dienst‘ und ‚Selbsterhalt‘ und da schließt sich der Kreis: Die Dienste in NA, zum Beispiel Aufschließen der Räumlichkeiten, Leitung eines Meetings und vieles mehr werden ausschließlich von Mitgliedern versehen. Viele erfahren dadurch eine Besserung ihres beschädigten Selbstwertgefühls, entdecken neue Fähigkeiten oder

üben soziale Kompetenzen, die sie in der aktiven Sucht verlernt hatten. Vor allem aber hilft ‚Dienst‘ ihnen clean zu bleiben. Mit einer gewissen Cleanzeit beteiligen manche sich an Öffentlichkeitsarbeit oder gehen in Gefängnisse, Therapie- oder Entgiftungseinrichtungen und informieren weitere Süchtige über NA. In NRW geschieht das in Bochum, Dortmund, Duisburg, Essen, Hagen, Köln und Remscheid. Manche dieser Einrichtungen schicken ihre suchtkranken Klienten schon vor der Entlassung in NA-Meetings. „Komm wieder, es funktioniert!“ bekommen sie dort wie alle anderen Teilnehmer am Ende jedes Meetings mit auf den Weg. ■

\*Name geändert

**INFO**

Die Treffen der **Narcotics Anonymous in Dortmund** sind:

- dienstags, 19.30 Uhr, Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21
- freitags, 21.00 Uhr und
- sonntags 12.00 Uhr, Selbsthilfe-Kontaktstelle, Friedensplatz 8.

Weitere Meetings und Informationen: [www.na-west.de](http://www.na-west.de)

# Seltene Krankheit Dystonie

Wenn Muskeln außer Kontrolle geraten

von Sandra Volmer

**Bewegungsstörungen gehören zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen. Etwa 200.000 Menschen sind beispielsweise allein in Deutschland von Morbus Parkinson betroffen, und auch Tics oder Spastiken sind weitläufig bekannt. Wie viele Menschen haben aber schon von einer Dystonie gehört?**

Die Dystonie ist eine neurologische Bewegungsstörung mit unwillkürlichen Verkrampfungen der Muskulatur. Sie hat ihren Ursprung im motorischen Zentrum des Gehirns. Ein spezifischer Auslöser für den Ausbruch einer Dystonie wurde jedoch noch nicht gefunden. So kann sie zwar als Folge eines Hirntraumas und eines Schlaganfalls auftreten oder angeboren sein – häufig entwickelt sich eine Dystonie aber im Laufe des Lebens ohne erkennbaren Anlass. Allen Dystonie-Erkrankten gemeinsam sind unwillkürliche, oft sehr schmerzhafte Muskelkontraktionen, die sämtliche Aktivitäten wie Schlafen, Sitzen, Gehen, Essen und Sprechen beeinträchtigen. Die Betroffenen können diese Verkrampfungen nicht unterdrücken, da ihre Muskeln und somit ganze Körperteile gewissermaßen ein Eigenleben führen. Aufgrund der dadurch ausgelösten abnormen Körperhaltungen kommt es oftmals zu degenerativen Veränderungen der Gelenke oder der Wirbelsäule.

Neben den Schmerzen und den damit verbundenen Einschränkungen der Lebensqualität hat die Dystonie auch massiven Einfluss auf das soziale Leben der Erkrankten. Da die krankheitstypischen abnormen Körperhaltungen extrem auffallen, leben die Betroffenen häufig aus

Scham sehr zurückgezogen und meiden soziale Kontakte.

## Odyssee durch die Wartezimmer

Auch wenn Schätzungen der Deutschen Dystonie Gesellschaft e. V. (DDG) zufolge rund 160.000 Menschen in Deutschland an einer Dystonie erkrankt sind, zählt das neurologische Leiden zu den seltenen Krankheiten. Selbst in Medizinerkreisen ist es relativ unbekannt. Wenn die Krankheit schließlich diagnostiziert wird, haben die Betroffenen meist schon einen nervenaufreibenden Ärztemarathon inklusive einiger Fehlbehandlungen hinter sich.

## Wenn der Kopf zur Seite kippt

Leidet ein Patient darunter, dass sich sein Kopf zur Seite neigt und in eine Zwangstellung dreht, aus der er nur unter starken Schmerzen gelöst werden kann, wird von einem Torticollis spasmodicus (Schiefhals) gesprochen. Diese Bewegungsblockade ist die häufigste Form der fokalen Dystonie. Neben der Daueranspannung und Verkrampfung des Nackenmuskulaturgewebes besteht oftmals auch eine Bewegungsunruhe, die dazu führt, dass der Kopf wackelt oder zittert. Die abnormen Kopfstellungen sind beim Torticollis durch überaktive Hals- und Nackenmuskeln bedingt.

## Wenn sich die Augenlider nicht öffnen

Eine weitere Form der fokalen Dystonie ist der Blepharospasmus (blepharon = griechisch, das Lid). Hierbei handelt es sich um die unwillkürliche Verkrampfung

des Augenlids, was im schlimmsten Fall zur funktionellen Erblindung führen kann, wenn sich beide Lider schließen und nicht willentlich wieder zu öffnen sind. Zumeist tritt ein Blepharospasmus isoliert auf, manchmal kann es aber auch zu einer Ausdehnung der Muskelverkrampfungen auf die Mund-Kiefer-Muskulatur kommen, dem sogenannten Meige-Syndrom.

## Wenn sich die Hände verkrampfen

Eine spezielle Form bilden die aktions-spezifischen Dystonien, zu denen der Schreib- und der Musikerkrampf gehören. Sie treten überwiegend bei komplexen, erlernten Tätigkeiten auf. Auch hier kommt es zu einem gesteigerten Muskeltonus und schmerzhaften Zwangshaltungen, die z. B. beim Schreibkrampf dazu führen, dass sich die Finger unwillkürlich öffnen und der Stift nicht mehr festgehalten werden kann. Häufig sind Menschen nicht mehr in der Lage, Dokumente zu unterschreiben, was zu Problemen bei Behördengängen führt. Auch bei der Musikerdystonie, an der besonders oft Pianisten erkranken, ist es den Betroffenen nicht mehr möglich, zuvor erlernte, präzise Bewegungen mit den Händen auszuführen. Prominentestes Opfer dieser Störung war Robert Schumann, der wegen seiner fokalen Dystonie kein Klaviervirtuose werden konnte und sich fortan auf das Komponieren beschränkte.

## Symptome lindern

Da es sich bei der Dystonie um eine unheilbare Erkrankung handelt, können ihre Symptome, wie Schmerzen und Verkramp-

fungen, allenfalls reduziert oder vorübergehend unterdrückt werden. So kommen beispielsweise Entspannungsverfahren, Massagen, Spasmolytika oder physiotherapeutische Techniken zum Einsatz. Das erste Mittel der Wahl ist jedoch das durch seinen Einsatz in der Faltenbekämpfung bekannt gewordene Botulinumtoxin (BTX). In speziellen Dystonie-Ambulanzen wird den Patienten das gefährlichste Bakteriengift, das in der Natur vorkommt, direkt in die krankhaft überaktiven Muskeln gespritzt. Diese werden durch das BTX beruhigt, indem das Mittel die Übertragung von Nervenimpulsen auf den Muskel verhindert. Allerdings ist die Wirkdauer begrenzt. Patienten müssen in regelmäßigen Abständen von etwa drei bis vier Monaten nachgespritzt werden. Doch was ist, wenn der Patient nicht auf das BTX anspricht oder an einer schweren Variante der generalisierten Dystonie leidet? In diesen Fällen kann noch die tiefe Hirnstimulation (THS) durchgeführt werden. Hierbei werden in einer mehrstündigen Operation dünne Elektroden ins Gehirn eingesetzt. Die Stimulation durch den Hirnschrittmacher verbessert bei rund 70 bis 80 % der operierten Patienten die Bewegungsabläufe und Dystoniesymptome.

## Selbsthilfe macht stark

Aufgrund des hohen Leidensdrucks der Dystonieerkrankten und der häufigen Ratlosigkeit der Ärzte sind die Dystonie-Selbsthilfegruppen eine wichtige

Die Selbsthilfegruppe ist eine wichtige Quelle von Unterstützung für die Betroffenen

Quelle von Unterstützung für die Betroffenen. Das Zusammentreffen mit Leidensgenossen sowie der Austausch von Erfahrungen im Leben mit der Krankheit und von Tipps zu Therapiemöglichkeiten sind wichtige Ergänzungen zur ärztlichen Behandlung.

## Wenn das Schicksal zuschlägt, dann manchmal gewaltig.

So erging es auch Beate Wagner, als sie 2004 die Diagnose Blepharospasmus erhielt. Selbst nach der Diagnosestellung, Monate später in der Augenklinik Dortmund, fühlte sie sich lange Zeit von den Medizinern allein gelassen. „Keiner hat mir – außer diesem Fremdwort Blepharospasmus – gesagt, was das alles für mich bedeutet. Ich war so verunsichert. Dabei ist es so wichtig, den Ärzten vertrauen zu können, gerade wenn eine Krankheit so wenig greifbar ist wie die Dystonie“. Deshalb nahm Beate schließlich die Sache selbst in die Hand und gründete in Dortmund eine Selbsthilfegruppe für Dystonierkrankte, um andere Betroffene kennenzulernen. Erst hier, so berichtet sie, habe sie durch den Austausch mit anderen Erkrankten wirklich viele nützliche Informationen erhalten. Auch das Internet habe ihr oftmals weitergeholfen, sich im weiten Feld „Dystonie“ besser zurechtzufinden. In ihren schwersten Zeiten schlossen sich Beates Augen komplett, so dass sie überhaupt nichts mehr sehen konnte. Die BTX -Injektionen, die sie alle zehn Wo-

chen erhält, sind sehr schmerzhaft, da die Haut rund um die Augen besonders empfindlich ist.

Dennoch, Beate lässt sich von all diesen Schicksalsschlägen nicht unterkriegen. „Ich bin kein Mensch, der Trübsal bläst“. ■

## INFO

### Die Regionalgruppe Dortmund der Deutschen Dystonie Gesellschaft (DDG) e.V.

trifft sich am 2. Mittwoch jedes geraden Monats um 19.00 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 2, 44141 Dortmund in Raum 26.  
Kontakt:  
Beate Wagner  
Tel./Fax: (0231) 20 19 76  
E-Mail:  
beate.wagner@rg.dystonie.de

Hilfreiche Informationen bietet die DDG unter [www.dystonie.de](http://www.dystonie.de).

Die Autorin Sandra Volmer ist befreundet mit einem Gruppenmitglied und daher sensibilisiert für das Thema Dystonie. Volmer hat sich der Thematik in ihrer journalistischen Arbeit in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe angenommen. Dieser Text ist die stark gekürzte Version eines Beitrages, der in der Ausgabe 04/2013 der Zeitschrift „Die BKK“ erschienen ist.

# Ich genese fröhlich

Meine Selbsthilfegruppe ‚Overeaters Anonymous‘

von Petra

**Hallo, ich bin Petra und ich bin essbrech-süchtig. Puh... es ist immer noch schwer, dass auszusprechen, geschweige denn zu schreiben. Somit schwarz auf weiß zu sehen, was ich jahrelang verdrängt habe.**

Ich..., eine gestandene Frau, allein erziehende Mutter zweier Kinder, Vollzeit berufstätig, nach außen hin schlank, adrett, vertrauenswürdig und stark. Niemand wusste, was ich so abends, wenn die Kinder im Bett waren, ich geschafft vom Tag, völlig erschöpft, zu Hause veranstaltet habe. Nicht einmal ich selbst wollte es wissen.

Wie gut es jetzt tut, darüber sprechen zu dürfen, mich nicht „eklig“ und verrückt, allein zu fühlen, zu reden was mir auf der Seele liegt, zu lachen, im Programm zu arbeiten und langsam, sehr langsam aber sicher von meiner Sucht zu genesen. Ich darf mich annehmen so wie ich bin, ich darf mich mögen und ich darf glücklich sein.

Mit 44 Jahren, nachdem ich viele Zähne verloren habe, mein Magen und Darm ständig rebellierten, ich voller Allergien war, mein Körper mich vehement darauf aufmerksam machte, dass etwas nicht stimmte und ich dies nicht mehr verdrängen konnte und wollte, ich mich depressiv auf dem Nullpunkt befand, habe ich kapituliert. Ich habe Hilfe gesucht und gefunden.

Mir Hilfe meiner Gruppe, mit Hilfe des 12 Schritte-Programms und mit Hilfe meiner „Höheren Macht“ genese ich. Oje..., ich höre schon, die Stimmen, die aufgebracht rufen... „Uii...Sekte“. Nein, es ist KEINE Sekte.

Alle kennen die *Anonymen Alkoholiker* (AA); die *Overeaters Anonymous* (OA) sind ähnlich. Was für die AAs der Alkohol ist, ist für uns OAs die Essstörung. Und davon gibt es so viele.

Ich genese fröhlich, ich genese gern. Doch es war ein langer Weg und ich bleibe dabei. Ich muss dabei bleiben. Es hat sich soviel zum Guten verändert, ich merke es an meinem Körper, an meinem geistigen Zustand, in meinen Beziehungen. Vor Allem in meinen Beziehungen.

Die Beziehungen zu meinen Kindern und zu meiner Familie sind wunderbar geworden. Ich habe mich, nachdem ich den ersten Schritt gegangen bin, auf dem Weg gemacht. Ich gehe meinen Weg, meinen eigenen Weg, voller Lebensfreude.

Es war schwer zuzugeben (vor mir selbst) Hilfe zu brauchen; noch schwerer war der erste Schritt: Hilfe zu suchen und aktiv in eine Selbsthilfegruppe zu gehen (!!!) und am aller-allerstärksten in der Gruppe aufzustehen und von mir zu reden.

Ich habe es geschafft und wenn ich es schaffe, wirst du es auch schaffen.

Mein Leben hat sich so zum Guten gewandelt, dass ich es selbst kaum glauben kann.

Wenn dies nur einem Menschen Mut macht, zu uns zu kommen, hat mein Leiden schon einen Sinn gehabt. :-)

## INFO

In Dortmund gibt es zwei Treffen der **Overeaters Anonymous** (OA):  
 • freitags, 19.00 Uhr, Selbsthilfe-Kontaktstelle, Friedensplatz 8  
 • donnerstags, 19.30 Uhr, Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21

Mehr zur Arbeit und dem Programm der OA und der Übersicht über die Meetings - auch überregional:  
[www.overeatersanonymous.de](http://www.overeatersanonymous.de)

# Overeaters Anonymous

# Schnäppchenjägerin

Von der Not und der Suche nach Hilfe

von Anna M.\*



**Schnäppchenjägerin. Dieses Schild haben die Kollegen an mein Postfach gemacht. Bei uns ist das üblich und so haben alle ein lustiges Schild. Nur, was bei den Kollegen als eine liebenswerten Eigenart beschrieben ist, das ist bei mir bitterer Ernst. Ich kaufe mich in den Ruin, zerstöre mich und meine Familie.**

Ich habe schon immer gerne eingekauft, aber seit ca. 4 Jahren habe ich es nicht mehr unter Kontrolle. Klamotten, Taschen, Schuhe und Schmuck, alles ist in rauen Mengen vorhanden, teilweise noch nie getragen und noch gut im Schrank versteckt. Hochpreisige Markenware zu Schnäppchenpreisen, das sind meine Favoriten. Die Sachen, die ich auf den Shopping-Seiten sehe, brennen sich in meinem Hirn fest, so dass ich ständig daran denken muss. Nur noch diese eine Handtasche, die Jeans in der Farbe habe ich noch nicht und diese Art von Schuhen brauche ich noch unbedingt. Ich rechne mir alles schön und im Selbstbetrug bin ich Meister. „War ja so toll reduziert“, „So ein Teil suchst du schon lange“ und „Jetzt zu dem Preis und du bekommst ja noch Überstunden ausgezahlt“. Passt schon, aber in Wirklichkeit passt nix, da das Geld nicht da ist.

## Ausgereizt

Nach dem Kaufen habe ich Schuldgefühle. Die meisten Sachen kaufe ich auf Rechnung, Kreditkarte ist ja voll ausgereizt, um die dann erst in 14 Tagen zu begleichen. Es gab im Internet schon Verkaufsaaktionen, an den ich unbedingt morgens mit dabei sein wollte und ich sogar daran dachte, mich deshalb krank zu melden.

Ich bin in ständiger Not, wie ich mal wieder den Paketboten abfangen kann. Damit meine Familie nichts merkt, weiche ich

jetzt auf die DHL Paketstationen aus. Meine Ersparnisse sind aufgebraucht, mein Konto an der Dispogrenze und ebenso meine Kreditkarte. Einen Kredit habe ich auch schon aufgenommen. Gesundheitlich geht es mir nicht gut und familiär läuft auch schon seit einiger Zeit alles schief.

## Aufgeflogen

Vor einigen Monaten ist dann alles aufgefliegen und nun wissen mein Mann und meine Freundin Bescheid. Leider hat mein Mann nur mit Vorwürfen reagiert und er meinte, ich müsse mich zusammen reißen und beherrschen. Das sei doch wohl nicht so schwer. Ich erwartete von ihm noch nicht mal Verständnis, Trost oder dass er meine Schulden mitträgt. Nein, nur ein wenig Wärme.

## Wo seid ihr anderen? Wo gibt es Therapie?

Meine Freundin nahm Anteil und sieht meine Not. Sie riet mir, professionelle Hilfe zu suchen. Das hat mich erneut in die Verzweiflung getrieben. Ich rief heulend bei den Suchtberatungsstellen in meiner Umgebung an. Nichts, keine Selbsthilfegruppe. Gut, dann in den größeren Städten Köln und Düsseldorf. Ebenfalls Nichts. Gab es mal, haben sich aufgelöst. Verdammte, ich kann doch nicht alleine sein. Im Internet recherchiert. Hoffnungsvoll habe ich mich dann an die Medizinische Hochschule in Hannover gewendet, um

nach einer Therapiemöglichkeit in meiner Umgebung zu fragen. Leider konnte man mir dort nur den Tipp geben, rufen Sie an den Universitäten in ihrer Nähe an. Vielleicht gibt es da gerade eine Studie zur Kaufsucht.

Nach viel hin und her, habe ich nun eine Selbsthilfegruppe in Dortmund gefunden. Ich fahre zu den Treffen immer ca. 70 km, aber ich sage mir, wenn du Hilfe haben möchtest, dann darf du dich nicht auch von einem weiteren Weg abschrecken lassen. Trotzdem, wo seid ihr Anderen und wo gibt es eine vernünftige Verhaltenstherapie, die nicht erst in Hannover ist? Laut Doku „Kaufsucht, Trip in den Ruin“ sollen wir die zweitgrößte Suchtgruppe sein. Bitte, bitte, lasst mich nicht allein mit dem Button:



\*Name geändert, Grafik: freepik.com

## INFO

**Die Selbsthilfegruppe für kauf-süchtige Menschen** trifft sich jeden 2. und 4. Montag im Monat abends in Dortmund-Mitte.

Kontakt und Infos: über die Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

# Was es für mich bedeutet hat, ein süchtiges Leben zu führen

von Christel Graß

**Ich will mich Ihnen kurz vorstellen: Mein Name ist Christel, bin 61 Jahre alt und Mehrfach-süchtig, depressiv. Deswegen besuche immer noch die Selbsthilfegruppe Depressionen und Sucht. Mein Leben war durch meine Suchtkarriere ein ziemliches Chaos. Irgendwann mal merkte ich, dass ich keine Kraft mehr hatte und ich nicht mehr so weiter machen konnte und wollte.**

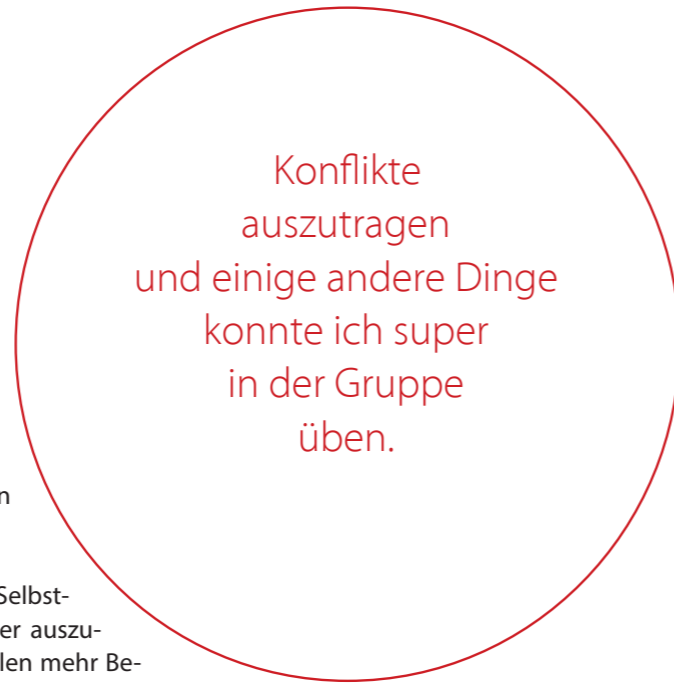
Das Aushalten der Schuldgefühle, der ständige Druck der Suchtmittel, die Vorwürfe der Familie und die Angst vor allem. Es gab Zeiten, da waren mir die anderen Menschen in meinem Umfeld total egal und ich mir leider auch.

Vor zirka 30 Jahren habe ich dann mit der ersten Therapie begonnen. Von da an war ich (schmunzel) im Kreislauf der Phase der Gesundung. Ein wichtiger Bestandteil in meinem Leben waren immer die Selbsthilfegruppen und deren Mitglieder. Dort fühlte ich mich verstanden und gut aufgehoben. Das Gefühl zu haben, unter Gleichen zu sein. Ersatzvater, Ersatzmutter und einen großen Bruder habe ich dort gefunden, zu denen ich bis heute noch in Kontakt stehe. Konflikte auszutragen und einige andere Dinge konnte ich super in der Gruppe üben. Da ging die Post manchmal ganz heftig ab. Ehrlichkeit und konstruktive Kritik waren absolut wichtig dabei, was nicht immer besonders angenehm war. Wir haben uns gegenseitig geholfen. Eben eine Selbsthilfegruppe.

Gelernt habe ich in diesen Jahren eine ganze Menge, ich will mal einiges davon aufzählen.

1. Erkennen, dass es Menschen gibt, denen ich vertrauen kann, ohne die Angst haben zu müssen, dass mein Vertrauen missbraucht wird.
  2. Damit wuchs mein Selbstvertrauen, ich lernte besser auszuhalten und meinen Gefühlen mehr Beachtung zu schenken. Wie wertvoll ich bin und was so alles in mir steckt.
  3. Ich weiß, dass es keine Wandlung vom Saulus zum Paulus gibt, sondern ich gelernt habe, mit all meinen guten und auch nicht so tollen Eigenschaften anders umzugehen.
  4. Und damit will auch meinen kleinen Beitrag beenden, ach ja, das Ganze kann sich auch manchmal auf Depressionen beziehen.
- Ich möchte mich noch einmal bei allen meinen Freunden und Wegbegleitern, die mich bis heute aushalten, bedanken. Ach ja, ich habe gehört, dass Humor helfen soll, die Dinge im Leben gelassener nehmen zu können.

In dem Sinne  
Christel ■



### INFO

Christel ist im **Gesprächskreis Depressionen und Sucht** aktiv, der sich jeden 2. und 4. Dienstag im Monat im Marien Hospital, Gablonzstr. 9 in Dortmund-Hombruch trifft.

Kontakt und mehr Infos zur Gruppe:  
Christel Graß,  
Tel.: (0231) 47 58 048

# Ich habe was, das du nicht siehst – oder warum erlaube ich mir, die Behindertentoiletten zu benutzen?

von Anne Reineke-Schrieber

**Wie oft wurde ich schon schief angesehen, wenn ich an einer langen Schlange der Damentoilette zielstrebig vorbeiging und mit meinem „eigenen Schlüssel“ das WC mit dem Rollstuhlsymbol aufgeschlossen habe. Auch verbale Angriffe und heftige Schläge vor die Tür dieser besagten Toiletten musste ich schon erfahren. Denn ich sitze nicht im Rollstuhl.**

Meine Behinderung ist für andere unsichtbar. Zur Erklärung: Ich habe seit nunmehr dreißig Jahren einen künstlichen Darmausgang (Stoma). Nur wenige Menschen werden sich vorstellen können, wie die Versorgung eines Stomas aussieht. Auf jeden Fall ist es eine große Hilfe, wenn in der Toilette Ablageflächen und ein Waschbecken vorhanden sind. An dieser Stelle möchte ich nicht die einzelnen Schritte erklären, welche bei der Versorgung eines Stomas notwendig sind, aber manchmal kann es eben etwas dauern. Da wünsche ich mir doch mehr Verständnis von demjenigen, der draußen sitzt bzw. steht und leider warten muss.

Viele Personen besitzen diesen Schlüssel für die Behindertentoilette, aber nicht jeder bekommt ihn, ohne bestimmte Kriterien zu erfüllen. Behinderte bekommen diesen Schlüssel, wenn ein Grad der Behinderung (GdB) von 70 und Merkzeichen G nachgewiesen werden kann oder wenn die Merkzeichen aG, B,H, BL in ihrem Schwerbehindertenausweis vermerkt sind. Aber auch wenn diese Kriterien nicht zutreffen, können Gründe bestehen, ein Behinderten-WC aufzusuchen. Gründe, die nicht offensichtlich sind, aber die um



Missbrauch vorzubeugen, nachgewiesen werden müssen. Es ist also gar nicht so einfach, diesen besonderen Schlüssel zu bekommen.

Nicht nur vor den Toilettenanlagen kommt es zu Irritationen, sondern oft auch an den Behinderten-Parkplätzen. Denn, und das ist gewiss wenig bekannt, es gibt es den blauen Ausweis auch für Fahrer ohne Rollstuhl. Leider wird dieses Rollstuhlsymbol falsch ausgelegt.

Fazit: Vielleicht sollten wir alle mehr miteinander reden, um die Behinderung des Anderen zu verstehen und auch zu akzeptieren. Das wäre mein ganz persönlicher Wunsch für die Zukunft.

In diesem Sinne,  
Ihre Anne Reineke-Schrieber ■

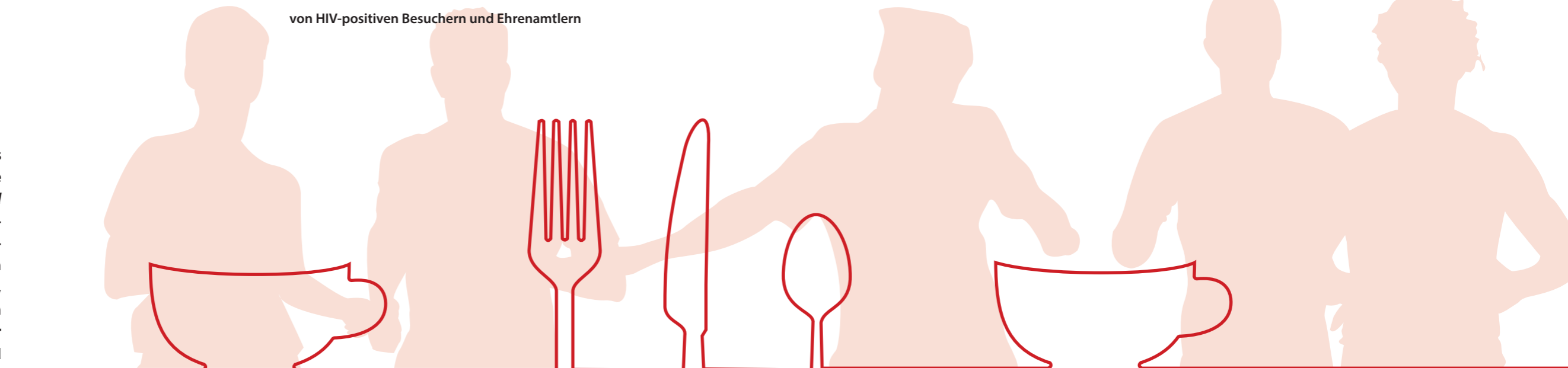
### INFO

Anne Reineke-Schrieber ist in der Selbsthilfe aktiv: **Deutsche ILCO e. V. - Selbsthilfeorganisation für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs**. Informationen über die Dortmunder ILCO-Gruppen erhalten Sie in der Selbsthilfe-Kontaktstelle und auf [www.ilco.de](http://www.ilco.de)

# HIV-Positiv: Von der Selbsthilfe ins Ehrenamt

Selbsthilfe-Frühstück und Freizeitgruppe

Seit Mitte der 90er Jahre besteht das **Selbsthilfe-Frühstück für HIV-Positive** in den Räumen der *aidshilfe dortmund e.v.* Dieses Angebot wird gerne besucht, so dass regelmäßig 10-20 Personen in gemütlicher Runde sitzen – HIV-positive Frauen und Männer, ganze Familien mit Kindern und auch Freunde. Jede und jeder ist immer herzlich willkommen. Das Treffen wird in Selbsthilfe organisiert.



von HIV-positiven Besuchern und Ehrenamtlern

Es ist möglich, sich immer wieder mit Ideen und Vorschlägen in die Selbsthilfe einzubringen.

**A**uch wenn das Selbsthilfe-Frühstück auf den ersten Blick gar nicht nach Selbsthilfe aussieht, ist bei diesem selbstverantwortlich organisierten Treffen der Erfahrungsaustausch positiv hervorzuheben: Betroffene können sich durch den Austausch sehr oft gegenseitig helfen – ob es Probleme mit dem Partner sind oder Fragen bezüglich Ämtern, Arztwahl, Renovierungen, Umzüge und so weiter. Jeder kann Probleme sämtlicher Lebenslagen ansprechen und weiß, dass die anderen dafür ein offenes Ohr haben. Und sollte einmal keine Lösung für ein bestehendes Problem zu finden sein, helfen die Mitarbeiter der *aidshilfe* vor Ort gerne.

Im Mittelpunkt aller Treffen stehen jedoch der Spaß und die Freude daran, gemeinsam Zeit zu verbringen.

## Ehrenamtlich aktiv – Ein toller Weg mit der Erkrankung umzugehen

**Andreas**, 47 Jahre, HIV-positiv seit 1987  
„Ich bin seit 1992 immer wieder in den Räumen der *aidshilfe dortmund e.v.* zu finden. Damals war die Beratungsstelle noch

in der Klosterstraße. Seit Mitte der 90er Jahre gehe ich zur Selbsthilfe-Frühstücksgruppe.

Durch dieses Angebot habe ich besser gelernt, mit meiner Lebenssituation umzugehen und meine Krankheit zu akzeptieren. Schön ist, dass ich durch diese Treffen viele HIV-positive und auch gesunde Freunde gewonnen habe. Von Anfang an war es möglich, eigene Ideen einzubringen - und dies habe ich gerne getan. So habe ich in den letzten Jahren zum Beispiel selbst die Frühstücksgruppe organisiert und mich darüber hinaus ehrenamtlich bei weiteren Angeboten der *aidshilfe* engagiert (bei dem schwul-lesbischen Straßenfest, beim jährlichen Sommerfest, beim Verkauf von Teddys auf dem Weihnachtsmarkt und vielem mehr). Für mich war und ist es ein toller Weg, mit meiner Krankheit umzugehen und anderen Menschen HIV/AIDS nahezubringen.“

**Rolf\*** 56 Jahre, HIV-positiv seit 1989

„Im Jahr 2002 besuchte ich erstmals die *aidshilfe*. Damals bin ich durch meinen Arzt auf das vielfältige Angebot aufmerksam geworden. In den ersten Jahren habe

ich regelmäßig das Angebot der Beratung wahrgenommen und fühlte mich mit meinen Fragen und Anliegen sehr gut beraten. Zudem lernte ich, besser mit meiner Krankheit umzugehen.

Seit circa acht Jahren bringe ich mich als ehrenamtlich helfende Hand ein, wo ich kann und möchte. So organisiere ich zum Beispiel zusammen mit einem weiteren freiwilligen Mitarbeiter seit 2010 das Selbsthilfe-Frühstück. Dies bereitet mir sehr große Freude und gibt mir eine schöne Aufgabe im Alltag. Es ist wunderbar zu sehen, wie nach all den Jahren diese Gruppe immer noch sehr gut besucht ist und die Menschen gerne miteinander ihre Zeit verbringen. Nach Rückmeldungen von den Besuchern zählt diese Gruppe zum festen Bestandteil ihres Alltags, wo sie sich endlich ungezwungen über HIV/AIDS unterhalten können - ohne die Befürchtung zu haben, dass sie aufgrund ihrer Krankheit sozial ausgegrenzt werden.

Da mir die ehrenamtliche Arbeit sehr gut gefällt, habe ich im Jahr 2011 zudem mit weiteren freiwilligen Mitarbeitern die

Selbsthilfe-Freizeitgruppe ins Leben gerufen. In dieser Gruppe organisieren wir Freizeitaktivitäten wie Ausflüge oder gemeinsames Kochen für HIV-positive Menschen und deren Freunde und Angehörigen.

Ich bin sehr dankbar für die Möglichkeit, mich immer wieder mit Ideen und Vorschlägen in die Selbsthilfe einzubringen – dort wo gerade Bedarf ist!“

## Immer wieder Neues auf die Beine stellen

Beim Umsetzen von Ideen Betroffener unterstützt die *aidshilfe* gern. Kürzlich haben sich einige HIV-positive Frauen zusammengeschlossen und organisieren seit September in Selbsthilfe jeden Sonntag von 11-14 Uhr ein Sonntagsfrühstück, bei welchem es sogar eine Kinderbetreuung gibt und auch für's Frühstück gesorgt ist. Wir sind gespannt, wie sich dieses Treffen entwickelt.

**Miriam\***, „13 Jahre lebe ich nun mit HIV und die ersten Jahre waren geprägt von Ängsten, Unsicherheit und einem verminderten Selbstwertgefühl. Mut aufbringen,

Schön ist, dass ich durch diese Treffen viele Freunde gewonnen habe.

den Schritt wagen um mit in den Austausch mit anderen HIV-positiven Menschen zu kommen, hat mir neue Lebensqualität geschenkt. Ich kann heute sagen, ich lebe ein positives Leben mit HIV.

Jede von uns trägt mehr Kräfte in sich, als sie denkt. Es gilt, diese auf die eine oder andere Weise zu mobilisieren. Ihr könnt das auch schaffen, aktiv zu werden, in den Kontakt mit anderen Menschen zu kommen, lohnt sich! Sammelt den Mut und geht den ersten Schritt. Dieser erste Schritt kann sein, zum Sonntagsfrühstück zu kommen.“ ■

\*Namen auf Wunsch geändert  
Grafik: freepik.com

## INFO

Das **Selbsthilfe-Frühstück** läuft jeden Montag von 10-14 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos, für Frühstück wird gesorgt. Den Hunger dürft ihr mitbringen!

Der **Selbsthilfe-Freizeittreff** kommt – neben den verabredeten Aktivitäten – an jedem 3. Dienstag im Monat zusammen.

Kontakt:  
just-for-fun-positive@web.de und  
*aidshilfe dortmund e.v.*,  
Gnadenort 3-5, 44137 Dortmund,  
Tel.: (0231) 18 88 770

Die *aidshilfe* ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

# „Kirik Kanatlar“ oder „Gebrochene Flügel“

Gesprächskreis für türkisch sprachige Frauen in Scheidung

von Monika Hecking

Ein Jahr ist es her, seit es die Selbsthilfegruppe für türkische Frauen in Trennung und Scheidung gibt.

Kerime, die als Stadtteilmutter seinerzeit den Anstoß zu dieser Gruppe gegeben hat, spricht über das Wer, Wie und Was dieses Gesprächskreises – und über sich selbst. Mit einer verblüffenden Offenheit gibt sie dabei den Blick frei auf ihren Rollenwechsel von der Impulsgeberin zur Selbst-Betroffenen.



Kerime hatte wie die anderen Stadtteilmütter<sup>1</sup> in dieser Rolle ständig Begegnungen und unterstützende Kontakte mit türkischen Frauen mit sozialen Problemen. Die Zahl derjenigen, die in Trennung/Scheidung lebten und hilflos waren, erschien erheblich. Im Rahmen von offenen Treffen war es aber nicht möglich, tiefergehende Gespräche zu führen. So entstand die Idee, eine Selbsthilfegruppe für türkische Frauen ins Leben zu rufen, um dort über alles, was die belastende Situation für die Frauen mit sich bringt, sprechen zu können.

## Die türkische Frauengruppe entsteht

Über Hand-in-Hand-Aktivitäten von Stadtteilmüttern, Jugendamt, Selbsthilfe-Kontaktstelle und dem VMDO<sup>2</sup> kamen dort erste Treffen zustande. Fatma, die im Rahmen der Job-Cafés offene Treffen türkisch sprachiger Migrantinnen leitete, setzte letztlich die Gruppe in Gang.

<sup>1</sup> Das Modellprojekt Stadtteilmütter in NRW – Aktiv für Arbeit und Integration hat die Zielsetzung, Frauen nicht-deutscher Herkunft als „Stadtteilmütter“ zu qualifizieren. Anschließend beraten diese Frauen Familien mit Migrationshintergrund zu den Themen Ausbildung, Arbeit und zu weiteren gesellschaftlichen Fragestellungen.

<sup>2</sup> VMDO: Verbund der sozial-kulturellen Migrantenorganisationen in Dortmund\_www.vmdo.de

Der Name war schnell gefunden „Kirik Kanatlar“ – „Gebrochene Flügel“. Die Gruppensprache ist türkisch. Es lässt sich in der Muttersprache eben leichter über das reden, was bewegt, schmerzt und wütend macht. Und es sind nur türkische Frauen. Denn es geht um Kulturspezifisches. Nur wer mit diesem kulturellen Hintergrund aufgewachsen ist, versteht, warum Männer so sind, Frauen sich so verhalten und Familien so ticken.

Wenn jemand Neues in die Gruppe kommt, stellt sich diejenige vor – genauso wie die Gruppenteilnehmerinnen. Wenn sie möchte, redet sie. Wenn nicht, dann ist das auch in Ordnung. „Es gibt Tage, an denen man nicht reden will, aber trotzdem dabei sein und zuhören möchte.“

Wir frühstücken immer miteinander, jede bringt etwas mit. Wir sind gut miteinander vernetzt und sprechen uns da bei der Planung telefonisch oder per *WhatsApp* ab.“ Diese Vernetzung ist auch außerhalb der Gruppe eine hilfreiche Verbindung zwischen den Frauen.

## Rollentausch...

Kerime sah sich zunächst ausschließlich als Organisatorin und Zuschauerin. „Bisher habe ich geglaubt, ich verstehe die Frauen. Als Außenstehende.“ Während sich die Gruppe langsam aufbaute, durchlebte

Kerime selbst die Trennung von ihrem Mann. Sie hatte in dieser Zeit den freundschaftlichen Kontakt zu Fatma noch intensiver und fand so selbst den Weg in die Gruppe – als Teilnehmerin. „Jetzt erst verstehe ich die Frauen wirklich! Trotz eigener Betroffenheit die Feststellung: „Manche haben Probleme, die es bei mir nicht gibt.“

Die Gruppenthemen sind oft kulturspezifisch. Es geht um Grenzen in der Familie zu ziehen. Familienkontrolle beispielsweise – auch bei erwachsenen Frauen – ist gerade nach einer Trennung ungemein groß.

Die meisten Frauen haben es nicht gelernt oder verlernt, Kontakte zu knüpfen. Alles spielte sich im Familienverbund und im vom Ehemann vorgegebenen Bekannten- und Freundeskreis ab. Dann die große Leere.

Kerime möchte Frauen auf den Weg zu eigener Stärke bringen. „Ich fühle mich verantwortlich und frage nach.“ Ihre Maxime: Wenn ihr hier in der Gruppe seid, dürft ihr heulen, traurig sein und jammern. Wenn ihr hier rausgeht, müsst ihr stark sein.

Es sei so, dass Schwäche - nach Außen gezeigt - gleich wieder ausgenutzt wird und die Frauen dann von der Familie dominiert werden. „Es kann doch nicht sein, dass eine 40-jährige Frau, die Kinder groß gezogen hat, von ihren Eltern kontrolliert wird, wohin und wann sie ausgeht!“ Dann



KIRIK KANATLAR

ist es schön zu hören, was eine Teilnehmerin aus der Gruppe gesagt hat: „Ich bin offener geworden“.

## Gebraucht - im doppelten Wortsinn

Alle Frauen, die Kerime bisher in der Gruppe erlebt hat, schmerzt es, nicht mehr gebraucht zu werden. Wobei das ‚gebraucht‘ doppeldeutig zu sehen ist – auch im Sinne von ‚benutzt‘. Die Erfahrung hat auch Kerime gemacht – was sie heute noch wütend sein lässt. „Um alles habe ich mich gekümmert“. Sie wurde mit 16 verheiratet, hat die Schule ohne Abschluss verlassen, zwei Kinder bekommen und gearbeitet. Für eine türkische Frau nicht ungewöhnlich, meint Kerime. Ungewöhnlich dagegen war schon, dass sie in der eigenen Familie und in den Herkunftsfamilien immer diejenige war, die sich um alles gekümmert hat. Nicht nur um den Haushalt, sondern auch um Finanzen, Behördengänge, Schule. Auch ihre sozialen Kontakte hat sie sich selbst gewählt. Und sie ist, als die Kinder heranwuchsen, ihrem Wunsch gefolgt, Schulbildung nachzuholen: Erst den Hauptschulabschluss und jetzt steht das Abitur an: Berufswunsch ist das Studium der Sozialen Arbeit.

„Ich war frei in der Beziehung, musste mich aber um alles kümmern. Ich wurde benutzt, das macht mich immer noch wütend. Deshalb läuft mein soziales Engagement

zurzeit auf Sparflamme – die brennt gerade nur für mich“.

## Hilflosigkeit abbauen – Autorität fördern

DAS alles unterscheidet Kerime einerseits von den Lebenserfahrungen der anderen Frauen und eint sie andererseits mit ihnen. Die Themen in der Gruppe der Frauen, die oft ohne jede Orientierung da stehen, sind durchgängig: Sie sitzen in Familienzusammenhängen fest, erfahren Kontrolle, die Familie bedrängt, die Kinder leiden ebenfalls unter diesem Druck. Die Mütter sind in erzieherischen Fragen überfordert, ihnen wird Autorität aberkannt und die Kinder „tanzen nicht selten aus der Reihe. Wir schauen gemeinsam: Wo gibt es individuelle Hilfen? Wo bekomme ich Unterstützung?“

„Ich kann eine Menge geben, weil ich viel Erfahrung habe. Und ich bekomme Nähe, wenn ich nicht weiß, wohin mit meiner Wut.“ Kerime möchte mit dazu beitragen, die Frauen, die sich zunächst sehr hilflos fühlen, aufzubauen, Wege zu zeigen. Wer keinen Abschluss hat, solle es nachholen. „Bildung ist so wichtig. Das brennt richtig in mir“. Diese Flamme wirkt auch, wenn Kerime selbst wenig Antrieb hat und sich nicht mehr rühren möchte. „Dann schicken mich manchmal sogar meine

Kinder zur Schule ‚Los, du musst gehen...‘ Ihre Kinder schenken Kerime Anerkennung für ihre Pläne, mit denen sie im kleiner gewordenen Freundeskreis eher auf Unverständnis stößt. Auch das sind Themen, die in der Selbsthilfegruppe Platz haben. ■

Selbstständigkeit und Selbstsicherheit sind das Ziel.

## INFO

Die Gruppe ‚Kirik Kanatlar‘ – ‚Gebrochene Flügel‘ trifft sich jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 10.30 Uhr beim VMDO, Beuthstr. 21.

Kontakt:  
Fatma Karacakurtoğlu,  
Tel. (0231) 28 67 87 44  
(beim VMDO)

# Selbsthilfegruppen-Börse

Gruppen – im Aufbau, neu gegründet oder schon länger aktiv – stellen sich vor

## Alleinerziehende mit Depressionen

Wir sind eine Gruppe speziell für Alleinerziehende Mütter/Väter mit Depressionen. Unser Ziel ist: Raus aus der Isolation und alles in allem optimistisch in die Zukunft blicken.

Nicht nur über Ängste und Sorgen reden, sondern die Freude an der gemeinsamen Freizeitgestaltung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben stehen bei uns im Vordergrund. Selbstverständlich haben alle Teilnehmenden die Gelegenheit bei jedem Treffen zu sagen, wie sie sich fühlen und was ihnen auf dem Herzen liegt oder was sie aus dem Treffen mitnehmen. Wir begegnen uns mit Wertschätzung und Respekt, auch bei Meinungsverschiedenheiten.

Du fühlst dich angesprochen? Dann bist du in unserer Gruppe *Du + ich = Wir* herzlich willkommen. Wir treffen uns jeden Montag von 16.00 bis 18.00 Uhr in Dortmund-Dorstfeld. Kinderbetreuung während der Treffzeiten ist gewährleistet.

## Frauen mit Diabetes Typ 1

Zu der neu aufzubauenden Selbsthilfegruppe Dortmund-Mitte für Frauen im Alter von 20-45 Jahren mit Diabetes Typ 1 lädt die Deutsche Diabetes-Hilfe\_Menschen mit Diabetes, Landesverband NRW e.V. ein.

Geplant sind regelmäßige Gruppentreffen ab September an jedem 2. Mittwoch im Monat von 18- 20 Uhr im Klinikum Dortmund, Dortmund-Mitte.

## Alleinerziehende im Beruf/im Studium

Für die Neugründung einer Selbsthilfegruppe werden alleinerziehende Frauen und Männer gesucht, die berufstätig sind oder im Studium stehen. Sind dies auch deine Knackpunkte: Ständige Doppelbelastung von Beruf und Familie – Spagat zwischen öffent-

lichen und beruflichen Anforderungen, die erfüllt werden müssen – die Rolle als Vater oder Mutter, die im Idealfall auch perfekt ausgeübt werden soll? Es geht in der geplanten Gruppe um den eigenverantwortlichen Austausch von Erfahrungen und Informationen zu diesen Aspekten. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der ständigen Doppelbelastung. Gemeinsam können wir Ideen oder Konzepte für Entlastungs- und Ausweichstrategien erarbeiten und umsetzen. Wenn du dich angesprochen fühlst, dein/e Kind/er bis zu ca. 10 Jahre alt ist/sind, setze dich einfach mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Verbindung.

Angedacht sind 14-tägige Treffen unter der Woche abends. Über Ort und Zeit werden wir gemeinsam entscheiden.

## Alkohol- und Drogenabhängigkeit, russisch sprachig

Wir, die anonyme Selbsthilfegruppe für russisch-sprachige Alkohol- und Drogenabhängige, helfen uns gegenseitig und bieten für Betroffene und Angehörige Erfahrungsaustausch, Informationen und Gespräche an.

Wir treffen uns wöchentlich freitags von 17.30 bis 20.00 Uhr, zentral in Dortmund-Mitte.

## Pflegeeltern mit traumatisierten und beeinträchtigten Kindern

Pflegeeltern, die mit traumatisierten und beeinträchtigten Kindern zusammenleben, sind angesprochen, wenn sich in Dortmund eine neue Selbsthilfegruppe gründet.

In dieser selbst gestalteten Gruppe steht der Austausch der Pflegeeltern im Vordergrund. Themen könnten die Traumatisierung der Pflegekinder, die Besuchskontakte oder der Umgang mit Geschwisterkindern sein.

Schwerpunkt der Gruppenarbeit soll die

gegenseitige Entlastung, Unterstützung und Informationsweitergabe sein.

Die Treffen sind einmal im Monat geplant. Eine Kinderbetreuung ist möglich.

## Burnout

Bei mir haben irgendwann einmal chronische Stressfaktoren beruflicher und privater Natur mein Leben aus dem Gleichgewicht gebracht: Nichts ging mehr. Ich war nicht mehr fähig, meinen Alltag zu bewältigen. Mein Arzt teilte mir mit, ich leide unter Burnout. Es folgten Reha und Therapie - das Burnout hatte mich lange im Griff.

Jetzt suche ich für den vertrauensvollen Erfahrungsaustausch Betroffene, die all das kennen, hinter sich haben oder mitten drin strecken. Die Selbsthilfegruppe soll Platz bieten, im Hier und Jetzt anzukommen und mit und gegen das Burnout zu arbeiten. Mein Ziel ist, realistisch zu sein und dass wir uns über kreative Bewältigungsmöglichkeiten von Burnout austauschen können. Niemand soll seine Sorgen und Probleme verstecken; so können viele Fragen besprochen werden: Was will ich - was tut mir gut? Und wie kann ich das erreichen und auf Dauer halten? Was will ich nicht mehr haben, was tut mir nicht gut und wie schaffe ich es, mich davon zu distanzieren? Wir wollen uns gegenseitig zur Seite stehen und Halt geben.

Betroffene, die erwerbstätig sind oder studieren und Therapie- oder Reha-Erfahrung haben, sind herzlich willkommen.

Die Treffen sollen 14-tägig stattfinden, am frühen Abend, den Wochentag bestimmen wir gemeinsam nach Absprache in der Gruppe.

## Trauergruppe für Lesben

Auch wenn manche Menschen nicht mehr in unserem Leben sind, in unseren Herzen werden sie immer bleiben!

Hast du auch deine Freundin, Partnerin oder Ehefrau durch Tod verloren? Brauchst du Hilfe und Unterstützung?

Wir, Marianne und Ricarda, möchten mit betroffenen Frauen eine Trauergruppe in Form einer Selbsthilfegruppe aufbauen. Unser Ziel ist es, in gemeinsamen Gesprächen einen Umgang mit dem Verlust und den dazugehörigen Emotionen zu finden. Zudem soll die Gruppe Halt und Unterstützung sein, um wieder ins Leben zu finden. Wir möchten die Gruppe an einem Abend im Monat anbieten.

Für weitere Infos und Anmeldung: info@lebedo.de oder Tel.: (0231) 98 22 14 40

## Frauen - international

Frauen sehen sich im Alltag mit vielfältigen Aufgaben belastet. Oftmals stehen sie allein vor Anforderungen. Aufgrund einer anderen Nationalität und eines damit verbundenen kulturellen Hintergrundes, fällt es besonders Frauen oft schwer, sich in der deutschen Gesellschaft zu Recht zu finden.

Die sich neu gründende Selbsthilfegruppe *Hand in Hand stark werden – Ele güclenmek* soll dazu beitragen, dass Frauen mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, Integrationsthemen besprechen und diese dadurch an die nächsten Generationen weitergeben. Die Stärkung der Frauen aus unterschiedlichen Kulturen und Kreisen soll dazu führen, miteinander Vorurteile abzubauen und Toleranz zu leben, in der Gruppe Unterstützung und Verständnis zu finden.

Geplant sind wöchentliche Treffen ab November in den Räumen der Alevitischen Gemeinde Dortmund e.V.

## Zwänge

Wenn Du an Zwangshandlungen wie zum Beispiel Waschzwang, Kontrollzwang

oder Zwangsgedanken, wie Zählzwang, magische Zahlen... leidest, dann bist Du genau richtig bei uns. Wir laden Dich herzlich ein, beim Neuaufbau unserer Selbsthilfegruppe *Kobold* mitzumachen!

Bisher haben wir uns zweimal im Monat getroffen. Wir waren eine kleine Gruppe von Menschen, die unter Zwängen leiden und tauschten in vertraulicher Gesprächsrunde unsere Erfahrungen aus. So versuchten wir uns gegenseitig bei der Bewältigung unserer Zwänge im Alltag zu unterstützen.

Bei uns wurden alle Themen und Hilfen rund um unsere Erkrankung direkt und ehrlich angesprochen, wie zum Beispiel Erfahrungen mit stationären Krankenhausaufenthalten, Tageskliniken, psychotherapeutischer Hilfe.

Inzwischen sind wir zu wenig Leute, als dass es einen gewinnbringenden Austausch geben konnte. Deshalb haben wir ab Juli 2015 erstmal ein halbes Jahr Pause gemacht und versuchen danach einen Neuaufbau.

Wenn Du auch betroffen bist, Dich angesprochen fühlst und mitmachen willst, dann melde dich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Nur wenn es genügend neue Interessierte gibt, können wir starten.

Wir planen im Januar 2016 ein Orientierungstreffen für alle Interessierten Betroffenen, um danach weiter zu planen. Mach mit - du bist herzlich willkommen!

## Mitochondriopathie

In unserem *'Mito'* – *Gesprächskreis Mitochondriopathie* geht es um die geschädigten „Kraftwerke“ unserer Zellen und chronische Mehrfacherkrankungen. Wir laden dich herzlich zum Mitmachen ein.

Du hast bereits bei der Linderung der Symptome deiner chronischen Erkrankung Erfahrungen mit der Therapie der Mitochondrien gemacht und bist somit

offen für neue Denkansätze auch bei alternativen Wegen, deine körpereigenen Kräfte neu zu aktivieren und zu stärken?

Für dich sind oxidativer sowie nitrosativer Stress und Mitochondriopathien keine Fremdwörter mehr?

Du weißt bereits, dass chronische Erkrankungen von einer Mitochondriopathie begleitet werden können?

Dann könnte unser eigenverantwortlich gestalteter Gesprächskreis für dich das Richtige sein. Unser Erfahrungsaustausch dient der gegenseitigen Inspiration, was alles im Umgang mit unserem ganz eigenen Körper und unserer eigenen Erkrankung möglich ist.

Unsere Gesprächsthemen drehen sich beispielsweise um:

- Eigene Darstellung der Veränderungen in der Lebensmaxime und Lebensführung
- Eigene Erfahrungen im Zusammenspiel verschiedener alternativer energetischer und stofflicher Therapievarianten
- Eigene Erfahrungen in der biochemischen Regulation des Stoffwechsels unserer kleine „Kraftzellen“ – unseren Mitochondrien

Hilfreiche Grundlagenliteratur für uns ist auch: Dr. sc. med. Bodo Kuklinski, Mitochondrientherapie - die Alternative.

Wir treffen uns zweimal im Monat jeweils um 20.00 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Dort gibt es auch weitere Kontakt-Informationen.

**Sie haben Interesse und wünschen nähere Informationen? Wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfe-Kontaktstelle.**

# Literaturtipps

## TABLETTEN



Simon Borowiak  
**Sucht.** Roman.  
 Verlag Knaus. München 2014.  
 Erscheint Mitte Januar 2016 auch als Taschenbuch. 9,99 Euro

Bitterernst und federleicht – ein Roman über Sucht, wie es ihn noch nie gab. Cromwell hat sieben Hausärzte am Start, die nichts voneinander wissen und ihm reichlich Aufputsch- und Beruhigungsmittel verschreiben. Das geht natürlich nicht ewig gut, und so beschließen seine Freunde, den Tablettensüchtigen zur Entgiftung in die Klinik einzuweisen. Simon Borowiak gelingt das Meisterstück, über das Innenleben einer psychiatrischen Notaufnahme, über die Abgründe von Süchtigen und die Schmerzen der Depression so schreiben, dass jede Zeile Spaß macht. Denn Borowiak erzählt von eigenen leidvollen Erfahrungen, weiß aber sehr genau: Die schlimmsten Dinge im Leben kann man nur als Komödie erzählen. (Verlagstext)

## ALKOHOL UND GESELLSCHAFT



Daniel Schreiber,  
**Nüchtern.**  
 Verlag Hanser Literaturverlag. Berlin 2014.  
 16,90 Euro.

Alle tun es, keiner hinterfragt es – ein kluger Blick auf unseren ambivalenten Umgang mit dem Alkohol. Lange Zeit gehörte das Trinken so selbstverständlich zu Daniel Schreibers Leben wie die Arbeit. Manchmal fragte er sich, ob er nicht dabei war, eine Schwelle zu übertreten, doch meistens war die Rechtfertigung so griffbereit wie das nächste Glas Wein. Bis ihm irgendwann klar wurde, dass er längst dabei war, sein Leben zu zerstören – und sich Hilfe suchte. Mit großer Aufrichtigkeit und literarischer Kraft erzählt Schreiber von den Mechanismen der Selbsttäuschung, die es so vielen Menschen erlauben, ihr Alkoholproblem zu ignorieren. Und er fragt, warum sich eine Gesellschaft eine Droge gestattet und dann diejenigen stigmatisiert, die damit nicht umgehen können. (Verlagstext)

## TRINKEN



Peter Wawerzinek.  
**Schluckspecht.**  
 Verlag Galiani, Berlin 2014. Taschenbuch.  
 10,99 Euro.

Schluckspecht ist ein Roman über die Liebe zum Alkohol, den Rausch, die Sucht, den Suff – von einem, der dies alles kennt, bis an die Grenze zur Selbstvernichtung. Mit dem fröhlichen Egészszégre Palinka von Tante Luci fing es an, mit dem Schnüffeln am Rumtopf ging es weiter. Und dann folgten Eierlikör, die selbstgebraute ›Schwarze Johanna‹, fröhliche Trinkrunden mit Freunden, Mutproben, Überbietungswettbewerbe, die Unsicherheiten der Adoleszenz, Bier, Wein, ein wildes Leben für die Kunst, Frauen, Feiern, Probleme, Abstürze, Weinbrand, Goldbrand, Schnaps. Der Weltschmerz des von den Eltern verstoßenen Helden und der Versuch, ihn zu vergessen, führen in eine unglaubliche Nachtfahrt bis in die Abgründe des Exzesses. Auf seinem Weg trifft er weitere Zechkumpane, Saufausse, Co-Trinker und andere Verdammte. Doch wie der Autor Peter Wawerzinek einst selbst, schafft es auch seine Romanfigur, sich auf fast miraculöse Art und Weise am eigenen Schopf aus dem Sumpf des Alkohols zu ziehen. Bei allem bodenlosen Schrecken gelingt Peter Wawerzinek ein Buch ohne Selbstmitleid. In Schluckspecht mischen sich explosive Lebensfreude, Verzweiflung, Komik, Schmerz, Poesie, tiefe Menschenliebe und ein aus dem Reservoir einer abenteuerlichen Biografie geschöpftes Weltwissen auf einzigartige Weise. (Verlagstext)

# Dortmunder Selbsthilfegruppen zu folgenden Themen:

- A**doptivelterne
- Adipositas
- AD(H)S, Erwachsene
- Alkoholabhängigkeit, auch:
  - Angehörige
  - polnischsprachig
  - russischsprachig
- Alleinerziehende, hier:
  - Ältere
  - im Beruf/Studium\*
  - Depressionen
- Alzheimer
- Angsterkrankungen, auch: Berufstätige
- Aphasie
- Arbeitslosigkeit
- Asperger Syndrom, auch:
  - Kinder
  - Frauen
- Atemwegserkrankungen
- Augenerkrankung
- Autismus
- B**ankengeschädigte
- Behinderte
- Beziehungssucht
- Bipolare
- Blepharospasmus
- Blinde
- Burnout\*
- C**hromosenschädigung
- Chronisch Kranke, hier: Angehörige
- Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)
- Chronische Schmerzen
- Chronische Wunden
- Clusterkopfschmerz
- Colitis Ulcerosa
- D**BT-Erfahrene
- Demenz, beginnende
- Depressionen, auch:
  - Angehörige
  - Berufstätige
  - Depression & Sucht
  - Frauen, türkisch sprachig
- und Depression
- Dissoziative Identitätsstruktur, hier: Frauen
- Drogenabhängigkeit, auch: Angehörige
- Dystonie
- E**ltern,
  - verlassene
  - nach Trennung
- Endometriose
- Epilepsie
- Ertaubte
- Essstörungen
- Exhibitionismus
- F**ehlgeburt
- Fetales Alkoholsyndrom (FAS)
- Fibromyalgie
- Frauen
  - Gesundheit
  - Gewicht reduzieren/türkisch sprachig
- Frühgeborene
- Freizeit
- G**laukom (grüner Star)
- Gesundheit, hier: Frauen/international\*
- Gewaltfreie Kommunikation (GfK)
- H**aarausfall
- Hashimoto-Thyreoiditis
- Herzkrankte, auch: Kinder
- Herzklappen, künstliche
- Hirn-Aneurysma
- HIV-Infizierte, hier:
  - Frauen
  - Freizeit
- Frühstück
- Hochbegabte, Kinder
- Hörgeschädigte, auch: Cochlea-Implantat
- Homosexualität, auch:
  - Angehörige
  - Jugend
  - Sucht
- Hypophysenerkrankung
- I**nsolvenz
- K**aufsucht/-zwang
- Kehlkopfoperierte
- Krebs, auch: Kinder
- Krebs, spezifisch auch:
  - Blase - Darm - Brust
  - Prostata – Kehlkopf
- Kriegsenkel
- Künstlicher Blasen-/Darmausgang
- Lange Menschen
- L**ebensqualität
- Lesben
- Leukämie, hier: Kinder
- Lupus erythematodes
- M**agenentfernung
- Makuladegeneration
- Messies
- Medikamenten-Abhängigkeit
- Migranten
- Mitochondriopathie
- Morbus Basedow
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn
- Morbus Menière
- Mütter, auch: Hörgeschädigte
- Mukoviszidose
- Multikulturelle Aktivitäten
- Multiple Sklerose, auch: Jung & MS
- Myasthenie
- N**ebennierenerkrankung
- O**rgantransplantierte
- P**anikattacken, auch: Berufstätige
- Parkinson
- Primär biliäre Zirrhose (PBC)
- Pflegeeltern, auch:
  - von traumatisierten / beeinträchtigten Kindern\*
- Poliomyelitis
- Prostataerkrankte
- Psoriasis
- Psychose
- Psychisch Kranke
- Psychische Krisen, hier: und um die Geburt
- R**estless-Legs-Syndrom
- Rheuma
- Ruhestand
- S**arkoidose
- Schädel-Hirn-Trauma
- Schlafapnoe
- Schlafstörung
- Schlaganfall
- Schwule, auch: Väter/Ehemänner
- Seelische Gesundheit
- Sehbehinderte
- Senior/-innen
- Sex-/ Liebessucht
- Sklerodermie
- Spielsucht
- Stoma
- Stottern
- Sturge-Weber-Syndrom
- Sucht, auch:
  - Hörgeschädigte
  - Angehörige
  - Homosexuelle
- T**aubblind
- Tinnitus
- Torticollis Spasticus
- Totgeburt
- Tourette-Syndrom
- Transidente
- Trauer, auch: Lesben\*
- Trennung, auch:
  - Frauen, türkisch sprachig
- U**nerfüllter Kinderwunsch
- V**äter nach Trennung
- Z**öliakie
- Zwangserkrankungen

Stand: November 2015, \* Gruppe im Aufbau



## KONTAKT

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Friedensplatz 8 | 44135 Dortmund

Telefon (02 31) 52 90 97

Fax (02 31) 5 20 90

selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-dortmund.de

### Sprechzeiten

Mo. 9.00–13.00 | 14.00–16.30 Uhr

Mi. 9.00–13.00 | 14.00–16.30 Uhr

Do. 14.00–16.30 Uhr

Fr. 9.00–13.00 Uhr

sowie nach Vereinbarung.

Alle Anliegen werden vertraulich behandelt. Die Beratung ist kostenlos.

## Die Selbsthilfe-Kontaktstelle

- ... ist die zentrale Stelle für alle Fragen zur Selbsthilfe
- ... vermittelt Bürgerinnen und Bürger an Selbsthilfegruppen
- ... informiert über das Gesundheits- und Sozialsystem in Dortmund
- ... unterstützt Bürgerinnen und Bürger bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- ... stellt Informations- und Arbeitshilfen zur Verfügung
- ... leistet Öffentlichkeitsarbeit
- ... informiert über Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen
- ... unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen
- ... arbeitet mit professionellen Helfern aus dem Gesundheits- und Sozialbereich zusammen

## In einer Selbsthilfegruppe

- ... treffen Sie Menschen, die ebenfalls erkrankt sind oder in einer schwierigen Lebenssituation stehen
- ... erfahren Sie Verständnis
- ... tauschen Sie Informationen aus
- ... erweitern Sie ihre Fachkompetenz
- ... unterstützen und motivieren Sie sich gegenseitig
- ... sprechen Sie über ihre Anliegen und Alltagsprobleme
- ... gewinnen Sie neue Kontakte
- ... stärken Sie ihr eigenverantwortliches Handeln
- ... geben Sie Impulse an professionelle Dienste weiter