Niemand muss allein kämpfen

Selbsthilfe In Brandenburg kann das Gute trotzdem nah sein. Wer Übergewicht hat, an Krebs, Depressionen oder anderen Krankheiten leidet, muss damit nicht allein sein – Gleichgesinnte können schon nebenan warten. *Von Katharina Schmidt*

Ob Depressionen, chronische Erkrankungen oder Krebs – in Brandenburg muss niemand allein damit umgehen. Man muss nur wissen, wie man gleichermaßen Betroffene findet. *Foto: pixabay*

Im Sommer ein Eis zu essen ist ein völlig normaler Spaß. Doch diese kleine Freude kann Menschen mit Übergewicht große Überwindung kosten. Wer durch die Fußgängerzone schlendert, die kalte Süßigkeit genießt und dabei dick ist, muss noch immer mit abwertenden Blicken oder Sprüchen rechnen. Sollte der Beleidigte reagieren? Oder lieber ignorieren? „Eigentlich tut es einem weh, aber man überspielt es meist", sagt Jenny Fink aus Märkisch-Oderland.

Doch Resignation oder Selbstmitleid liegen der jungen Frau aus dem Oderbruch nicht. Sie geht lieber raus und unternimmt etwas, wenn es ihr schlecht geht oder überlegt sich einen Konter fürs nächste Mal. Und sie ist nicht allein. An ihrer Seite hat sie mehrere Gleichgesinnte. Zusammen nennen sie sich Pfundsweiber und bilden eine Selbsthilfegruppe. Doch mit dem Klischee des Stuhlkreises hat das, was passiert, wenn sich die zehn Mitglieder zweimal im Monat treffen, wenig zu tun.

Die Frauen aus Gusow sind einander nicht nur Gefährtinnen, die wortlos verstehen, wie schmerzhaft es sein kann, in dieser Gesellschaft als übergewichtig zu gelten. Sie eint der Wunsch, produktiv mit ihrer Situation umzugehen – gemeinsames Abnehmen ist daher ausdrücklich nicht das Hauptziel. „Jeder Mensch ist anders und verliert auf eine ganz andere Weise Gewicht", er-

ist anders und verliert auf eine ganz andere Weise Gewicht", erklärt Jenny Fink. Statt gemeinsam eine Low-Carb-Diät durchzuziehen, laden sie sich Referenten ein, die zur Wirkweise von Schüssler Salzen sprechen oder ihnen zeigen, wie Nordic Walking funktioniert. Ohnehin gehört Bewegung fest zum Programm – mindestens zehn Minuten, bei jedem Treffen. Manchmal gehen sie zusammen wandern oder fahren in den Spreewald. „In den schwankenden Kahn zu steigen und nicht ins Wasser zu fallen – damit habe ich eine Angst überwunden", erzählt Fink.

Sich gemeinsam dem stellen, was sie sonst fürchten, gehört ebenfalls zur Idee hinter den Pfundsweibern. Während der Buckower Rosentage im Juni führten sie öffentlich eine Hutmodenschau auf. Für jede Kopfbedeckung hatten sich die Frauen ein Alter Ego ausgedacht. Etwa die reiche Witwe und von Rennpferden begeisterte Katharina von Bollersdorf. Im echten Leben heißt sie Kathrin Tenner und fühlt sich vom Wesen ihrer Rolle weit entfernt. Der Grund, weshalb sie der Auftritt Überwindung kostete, war aber ein anderer. „Mir ging es ganz furchtbar, da es einer der wärmsten Tage im Jahr war."

Doch der Stolz, es geschafft zu haben und öffentlich aufgetreten zu sein, überwog. „Es geht, wenn man nur will. So kaputt wie uns diese Gesellschaft manchmal sehen will, sind wir eben nicht." Die Geschichte der Pfundsweiber begann mit Kathrin Tenner und ihrem Neujahrsvorsatz, mit Gleichgesinnten gesünder zu leben und abzunehmen.

Hilfe bekamen sie von der Rekis Selbsthilfekontaktstelle in Strausberg, die genau für solche Vorhaben existiert. „Betroffene verstehen andere Betroffene viel besser, manchmal sogar ohne Worte", erklärt die Koordinatorin Christin Gerlach. „Menschen können in Selbsthilfegruppen Halt und Zuversicht finden, aber auch wieder den Spaß am Leben entdecken." Es sind dabei oft Themen, die einen ein Leben lang begleiten: Sucht, Diabetes, Krebs oder Sehbehinderungen. Seit einigen Jahren werden psychische Erkrankungen wie Ängste oder Depression zunehmend zum Thema.

> „Krankenkassen gewähren eine Grundförderung, Organisationstalent ist somit von Vorteil.

Auch haben sich neue Gruppen zu Long Covid und Post-Covid gegründet, berichtet Marion Brunnert, die in Bad Freienwalde eine Selbsthilfekontaktstelle leitet. Zudem gehört sie dem Vorstand der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in Brandenburg (LAGS) an. Das Dach für die insgesamt 22 Anlaufstellen gibt es seit mittlerweile 30 Jahren.

Doch die Selbsthilfegruppen – wie es schon im Namen impliziert ist – leben von der Initiative ihrer Mitglieder. Bürokratisches Geschick ist zudem von Vorteil. Denn die Krankenkassenvereinigung in Brandenburg gewährt eine Grundförderung für Selbsthilfegruppen pro Jahr. „Wir sind gesegnet, da unsere Gruppe aus Frauen besteht, die mit Anträgen umgehen können", sagt Kathrin Tenner. Etwa zwölf Seiten umfasse der Antrag – nötig ist er nicht, um eine Gruppe zu gründen, aber vom kleinen Kapital kann etwa die Raummiete gezahlt werden.

„Die Gruppen sollten sich nicht im häuslichen Bereich treffen, da die Selbsthilfe schließlich auch als Entlastung für Familien und Angehörige gedacht ist", erklärt Marion Brunnert. Um den Zuschlag zu erhalten, muss die Gruppe sechs Monate bestehen und mindestens sechs Mitglieder haben. Zusätzliche Förderungen zahlen die Krankenkassen für spezifische, gesundheitsbezogene Projekte.

Koordinatorinnen wie Christin Gerlach und Marion Brunnert stehen bei der Gründung beratend zur Seite und bieten zum Start einen Ort zum Treffen an. „Die Räume stellen wir kostenfrei zur Verfügung oder unterstützen mit Kontakten für andere Treffpunkte", so Gerlach. Für etablierte Selbsthilfegruppen wie den Pfundsfrauen sei die Kontaktstelle in Strausberg noch heute ein wichtiger Partner, allein schon für die Vernetzung mit anderen Gruppen.

Thematisch sind Gerlach und Brunnert jedoch nicht in den Gruppen involviert – auch anderes Fachpersonal wie Psychotherapeuten gehört explizit nicht dazu. Dann wäre es keine Selbsthilfegruppe mehr, sagt Gerlach, die die Hilfe zur Selbsthilfe als vierte Säule im Gesundheitswesen bezeichnet. „Zuhören, sich Halt geben und regelmäßiger Austausch – all das kann vom herkömmlichen Gesundheitssystem nicht gestemmt werden. Selbsthilfegruppen hingegen können das leisten. Nur wissen leider zu wenige davon." Denn es lastet ein Image-Problem auf den Selbsthilfegruppen, die häufig noch das Bild von jammernden Menschen in Stuhlkreisen wecken. Der Dachverein LAGS versucht daher, das Bild zu schärfen, etwa mit der Kampagne Kreismeister.

Die einzige Medizin bei Tinnitus

Brandenburger aus verschiedensten Regionen schildern als Kreismeister in selbst verfassten Geschichten ihre Erfahrungen mit der lokalen Selbsthilfe – wie Renate Gössel aus Perleberg, die von einem Tinnitus geplagt ist: „Bis heute ist die Selbsthilfegruppe die einzige Medizin. Aber du kannst sie dir nur selbst verschreiben. Sie bringt die Klänge im Ohr nicht zum Schweigen. Aber sie lenkt ab und saugt Kummer auf." Genau damit fülle die Selbsthilfe eine Lücke, findet Christin Gerlach. „Natürlich wird in den Gruppen auch über Tiefpunkte gesprochen. Nicht jeder fühlt sich damit wohl. Doch ich rate dazu, es mindestens auszuprobieren und sich darauf einzulassen."

Infos zu Selbsthilfegruppen in der eigenen Region oder zur Gründung sind auf der Webseite der LAGS unter www.selbsthilfe-brandenburg.de zu finden.

Jenny Fink (l.) mit Kathrin Tenner (r.) von den Pfundsfrauen aus Gusow beraten sich mit Christin Gerlach von der Rekis-Selbsthilfekontaktstelle in Märkisch-Oderland *Foto: Katharina Schmidt*