

Mutiger Schritt in die Öffentlichkeit

Im Landkreis machen verschiedene Selbsthilfegruppen mit Plakaten auf sich aufmerksam. Darunter auch die neue Gruppe „Jung und Krebs im Wutachtal“.

■ Von Martha Weishaar

BONNDORF/WUTACHTAL „Selbsthilfe ist mehr als nur ein Stuhlkreis“. Mit Slogans wie diesem machen derzeit im Rahmen einer Plakataktion verschiedene Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Waldshut auf sich aufmerksam, darunter auch die jüngst gegründete Initiative „Jung und Krebs im Wutachtal“. Annette Holl, Mitinitiatorin der Gruppe, war denn auch eine der Freiwilligen, die sich für ein Plakat ablichten ließen.

Etwas Überwindung habe es schon gekostet, ihr Konterfei öffentlich preiszugeben, verrät die Frau, die auf vielerlei Kanälen und neuerdings auch in einem Buch über ihre Krebserkrankung spricht oder schreibt. Um jedoch die verschiede-

nen Selbsthilfegruppen im Landkreis einer breiten Öffentlichkeit vorzustellen erachtet sie diesen doch etwas persönlich geratenen Weg als probates Mittel. KISS, die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe des Landkreises, initiierte die Plakataktion. Darin tritt zutage, welch dichtes Netz an Selbsthilfegruppen auch im ländlichen Raum besteht. Von ADHS für Erwachsene über Morbus-Crohn-Betroffene bis hin zu Gruppen für Menschen mit Depressionen findet sich fast für jede Lebensfrage eine passende Gruppierung.

Auch Angehörige stellen erste Kontakte her

Nicht alle beteiligten sich an der Plakataktion. Dennoch belegt diese eindrucksvoll die Vielfalt an Problemfeldern, in welchen Menschen gut daran tun, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. „Ich trinke alkoholfrei“, postuliert beispielsweise eine Betroffene des Fetalen Alkoholsyndroms. Daniel von der Selbsthilfegruppe für Depression und Angststörung,

fragt: „Über Ängste und Gefühle sprechen Männer nicht? Why not?“. Als „beste Medizin bei chronischen Erkrankungen“ lobt andererseits Gabriele die Zöliakie-Selbsthilfe. Diese Menschen wissen, wovon sie reden. Fühlten sich in Ausnahmesituationen auf sich gestellt, suchten händeringend nach fachlichem oder persönlichem Austausch. Kein Psychologe kann derartigen Gesprächsbedarf auf die Schnelle anbieten. „Die Aktion soll verdeutlichen, dass es für viele Lebenssituationen Ansprechpartner gibt, man nicht alles alleine durchstehen muss“, erklärt Markus Hotz, Mitinitiator von „Jung und Krebs“ aus Mauchen.

„Die erste Kontaktaufnahme sollte möglichst niederschwellig erfolgen, was gerne über E-Mail geschieht“, weiß er aus Erfahrung. Zuweilen seien es auch Angehörige von Betroffenen, die den ersten Kontakt herstellen. Bei „Jung und Krebs“ funktioniert das gut. Binnen eines Jahres wuchs die Gruppe auf zehn Frauen und Männer an. Neben den Gesprächsabenden wurden Freizeitaktionen mit den Familien organisiert, ebenso ein Fachvortrag. Die beiden Initiatoren ergänzen



Markus Hotz und Annette Holl von „Jung und Krebs“ unterstützen die Plakataktion des Landkreises Waldshut, um das vielfältige Angebot von Selbsthilfegruppen publik zu machen.

FOTO: MARTHA WEISHAAR

sich, die gute Resonanz beflügelt sie in ihrem Engagement. „Verständnisvolle Gesprächspartner tun den Menschen einfach gut, wenn es ihnen mal schlecht geht. Manchmal reicht es auch, anderen zuzuhören“, fassen Markus Hotz und Annette Holl ihre Beweggründe zusammen.

Ihre Gruppe trifft sich wieder am 31. Januar um 19 Uhr im Gemeindesaal Mauchen.

Informationen über Selbsthilfegruppen im Landkreis finden sich unter www.landkreis-waldshut.de