

Artikel publiziert am: 22.09.2014 - 03.01 Uhr

Artikel gedruckt am: 22.09.2014 - 14.07 Uhr

Quelle: <http://www.op-online.de/lokales/nachrichten/offenbach/keine-jammer-gruppen-3887077.html>

## Offenbacher Aktionstag

# Keine Jammer-Gruppen

Offenbach - Beinahe wäre es zu spät gewesen. Als Ulrike Gutberlet auf ihre zweite Lebertransplantation wartet, wiegt sie nur noch 40 Kilo. Ihre Nieren drohen zu versagen.

*Von Sarah Neder*



© Neder

Nur ein harmloser Stich: Besucher ließen sich beim Diabetikerbund den Blutzucker messen. Derzeit hat die Selbsthilfe der Zuckerkranken den größten Zuwachs. Vorträge zu diversen Selbsthilfe-Themen gab es im Seminarraum der Apotheke zum Löwen.

„Am schlimmsten war das Warten auf die Spenderleber“, erinnert sie sich, „ständig hatte ich den Gedanken, heute ist vielleicht dein letzter Tag.“ Auch Ehemann Ewald denkt mit Schrecken an die Zeit im Krankenhaus zurück: „Alle hatten Ulrike aufgegeben. Ich war der einzige, der noch an sie geglaubt hat.“ Ulrike Gutberlets Körper hat das neue Organ gut angenommen. An diesem Samstag steht sie in der Offenbacher Fußgängerzone, um Leidensgenossen Hilfe anzubieten. Wie 35 andere gemeinnützige Initiativen präsentiert sie ihr Angebot beim 29. Selbsthilfegruppentag.

Die traumatische Zeit vor, während und nach der Transplantation hat Ulrike Gutberlet nicht vergessen. Da der 62-Jährigen damals vor allem ähnlich Betroffene für Gespräche

fehlten, gründete sie eine Runde für Organtransplantierte und deren Angehörige: „Vor allem will ich meine Erfahrungen mit anderen austauschen und ihnen Mut geben.“ 20 bis 30 Besucher kommen inzwischen. Mitveranstalter Tom Schüler vom Selbsthilfebüro weiß, wieso der Selbsthilfegruppentag so wichtig ist: „Hier können sich alle vorstellen und vielleicht dem ein oder anderen die Hemmschwelle nehmen, selbst mitzumachen.“

## Initiativen für psychische und körperliche Krankheiten

In Stadt und Kreis Offenbach gibt es etwa 110 Initiativen für psychische und körperliche Krankheiten. Meist sprechen sie Betroffene an, bei Themen wie Demenz oder Depression richtet sich das Angebot aber auch vermehrt an die Angehörigen. „Eine Erkrankung macht immer was mit dem ganzen System um einen Menschen: Familie, Freunde oder Arbeitskollegen. In einer Gruppe können Betroffene, aber auch Angehörige ihre Erfahrungen austauschen und sich mit ihrer Erfahrung helfen“, erläutert Schüler. Das Besondere an Selbsthilfegruppen sei auch, dass die Betroffenen eine große Laienkompetenz mitbrächten.



© NederFamilie Gutberlet an ihrem Infostand.

**Ewald (links) und Ulrike wollen anderen Mut machen. Sohn Sebastian hilft, wo er kann.**

Dass andere Kranke und Angehörige im Alltag besser helfen könnten als mancher Arzt, glaubt Ewald Gutberlet. Während seine Frau damals um eine neue Leber bangte erkrankte er selbst an einer seltenen und als unheilbar geltenden Krankheit, dem Ehlers-Danlos-Syndrom. „Die Patienten leiden unter einer extremen Bindegewebsschwäche, die sich äußerlich, also an der Haut oder innerlich an Bändern oder Gefäßen bemerkbar machen kann“, erklärt Gutberlet. Dem Beispiel seiner Frau folgend gründet er eine regionale Selbsthilfegruppe.

Da das Krankheitsbild sehr diffus ist und viele Ärzte es nur schwer zuordnen können, hält Ewald Gutberlet seine Gruppe inzwischen für unverzichtbar: „Bei uns sind viele, die das Syndrom jahrelang verdrängt haben und erst durch den Austausch mit anderen erkannt haben, unter welcher Krankheit sie eigentlich leiden.“ Wie die Gutberlets kann prinzipiell jeder eine Selbsthilfegruppe gründen. Dafür bietet das Büro der Paritätischen Projektgesellschaft Hilfestellung, beispielsweise bei der Finanzierung. Die Kosten seiner beiden Initiativen deckt das Ehepaar Gutberlet mit privaten Spenden und Zuschüssen der Krankenkasse. Doch manchmal reicht auch das nicht aus: „Alles kostet Geld, und uns fehlt es an allen Enden an Unterstützung“, klagt Ehemann Ewald. Seitdem die Krankheiten seine Frau und ihn in die Frührente getrieben haben, ist die Selbsthilfegruppe zum Lebensinhalt geworden: „Manchmal haben wir mehr zu tun als früher“, sind sich die Eheleute einig.

Die Treffen bereichern ihr soziales Leben und ihre Stimmung. „Wir sind keine Jammer-Gruppe, meistens unternehmen wir etwas, gehen essen und reden nicht nur über Krankheit, sondern auch übers Motorradfahren oder neue Autos“, erklärt der Selbsthelfer. Auch Tom Schüler schätzt das Zwischenmenschliche, das sich bei diesen Treffen entwickelt: „Leider stelle ich aber fest, dass immer mehr junge Menschen bei Problemen den anonymen Kontakt übers Internet bevorzugen.“ Sie suchten sich in Chatforen ihre Gesprächspartner. Das sei ein Grund für den Rückgang von Selbsthilfegruppen, so Schüler. Außerdem verlange die Mitarbeit in der Gruppe ein hohes Maß an Eigenverantwortung, die zum Beispiel Menschen mit akuter Depression nicht aufbringen könnten. Initiativen, wie der Diabetikerbund schrieben jedoch stetig schwarze Mitgliederzahlen.

Bürger mit Migrationshintergrund sind laut Schüler in der Selbsthilfe allerdings unterrepräsentiert. Viele kennen diese Ergänzung der medizinischen Hilfe nicht. Deshalb hat sein Büro nun ein Prospekt mit dem Selbsthilfeangebot in zehn verschiedenen Sprachen gedruckt. Das barg einige Schwierigkeiten: „Im Türkischen beispielsweise gibt es das Wort Selbsthilfe nicht. Wir haben es jetzt umständlich umschrieben.“

---

Artikel lizenziert durch © op-online

Weitere Lizenzierungen exklusiv über <http://www.op-online.de>