

Selbsthilfe – „eine Bürgerbewegung“

VON CORNELIA KRSAK

WESEL Der Austausch mit anderen Betroffenen kann Mut machen, sich einer schwierigen Lebenssituation, verursacht durch Krankheit oder andere Schicksalsschläge, zu stellen. Beim 7. Selbsthilfetag am Berliner Tor nutzten 23 Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Wesel die Möglichkeit, sich der Öffentlichkeit zu präsentieren und boten Information und Beratung zu unterschiedlichen Themen – von Alkoholabhängigkeit und Adipositas über Depression und Ängste bis zu Multiple Sklerose oder Rheuma.

Wenn „Brot krank macht“, dann ist vermutlich Zöliakie der Grund. „Endlich wird die Krankheit heute erkannt“, so Susannen Panz von der Deutschen Zöliakie Gesellschaft (DZG). Bis dahin hätten viele Betroffene einen langen Leidensweg hinter sich. Ein Gen-Defekt führt zur Gluten-Unverträglichkeit, was die Nährstoffaufnahme so stark beeinträchtigt, dass es zur – schlimmstenfalls tödlichen – Mangelernährung kommen kann. Glu-

ten ist ein Eiweiß, das in vielen Getreidesorten vorkommt. Beim Lebensmittelkauf könne man sich nicht auf die Zutatenlisten verlassen. „Der kleinste Krümel reicht aus“, erklärte Panz. Deshalb gibt es

von der DZG eine Liste mit unproblematischen Lebensmitteln samt Übersicht der Hersteller.

Die „Weiße Schleife“ ist eine Gruppe im Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur. „Frauen

trinken aus anderen Gründen als Männer. Viele fühlen sich in der gemischten Selbsthilfegruppe nicht wohl“, so Angelika Schalla. Die „Weiße Schleife“ biete eine Alternative. Leider sei die Hemmschwelle bei vielen Abhängigen sehr groß.

Wie hilfreich Kontakt zu Mitbetroffenen ist, weiß auch Erika Burbach von der Sklerodermie-Selbsthilfe Dinslaken: „Viele fallen nach der Diagnose in ein tiefes Loch.“ Die Gruppe fange die Menschen auf und gebe wertvolle Tipps für den Umgang mit der unheilbaren rheumatischen Erkrankung.

„Selbsthilfe ist eine der am stärksten wachsenden Bürgerbewegungen in Deutschland“, sagte Hartmut Hohmann, Regionalgeschäftsführer des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Wesel bei der Eröffnung. Seit 2003 sei die Zahl der bei der Selbsthilfekontaktstelle Wesel registrierten Gruppen im Kreis von 100 auf über 360 gestiegen.

Info Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Wesel in Moers, Tel. 02841 90000
www.selbsthilfe-wesel.de



Zahlreiche Selbsthilfegruppen aus dem Kreis präsentierten sich am Samstag **rund um das Berliner Tor** in Wesel. Sie boten Informationen und Kontakte. RP-FOTO: MALZ