

DEM GEA FOLGEN & INFORMIERT BLEIBEN



EHRENAMT

Reutlinger Selbsthilfeforum gibt Halt und Hilfe zugleich

Das Selbsthilfeforum vertritt rund 80 Gruppen im Landkreis Reutlingen mit mehreren Hundert Mitgliedern.

Von [Norbert Leister](#) 11.04.2021, 08:00



Werner Müller, Ute Zeile, Maria Luik und Elli Maczuga (von links) berichten über die Bedeutung der Selbsthilfe im Kreis Reutlingen. FOTO: LEISTER

REUTLINGEN. Ute Zeile leidet unter Morbus Bechterew. »Als ich vor 40 Jahren die Diagnose erhielt, wollte ich gerade heiraten«, erinnert sich die Vorsitzende der Selbsthilfefgruppe mit dem Namen ihrer eigenen, nicht heilbaren Krankheit. Dabei handelt es sich um eine chronisch-entzündliche rheumatische Erkrankung der Gelenke. Zu ihrem damaligen Verlobten hatte sie gesagt: »Ich kann dich nicht heiraten, weil ich mit 50 Jahren wohl im Rollstuhl sitzen werde.« Wie bei allen Diagnosestellungen unheilbarer Krankheiten, so hat es auch Zeile damals ziemlich den Boden unter den Füßen weggezogen – doch sie gab nicht auf. »In Reutlingen hat mich die Selbsthilfefgruppe wieder aufgebaut«, berichtet sie im Gespräch mit dem GEA. Kommissarisch leitet sie die Geschäftsstelle des Reutlinger Selbsthilfeforums – eine Austauschplattform für alle rund 80 Selbsthilfefgruppen im Landkreis.

Auch Werner Müller profitiert von einer dieser Gruppen. Er leidet an Schlaf-apnoe, also an chronischem Schnarchen, bei dem es immer wieder zu Atemaussetzern kommt, die auch länger andauern und gefährlich werden können. Hinzu kommt tagsüber oft enorme Müdigkeit, weil der nächtliche Schlaf nicht erholsam ist. »Ich leide seit über 20 Jahren darunter, habe nachts eine Maske auf, damit diese Aussetzer ausbleiben«, so Müller. In der Selbsthilfefgruppe Schlafapnoe kann auch er sich mit Gleich-Erkrankten austauschen, über die Probleme sprechen. Elli Maczuga leidet an einer obstruktiven Lungenerkrankung namens COPD: »Auch die ist unheilbar.« Die Lunge der Erkrankten nimmt Luft auf, gibt sie aber nicht mehr ab. Das Symptom werde auch »Blählung« genannt, es komme dazu, dass Lungenbläschen verkleben.

Wie ein Anker

»Meine Lungenfunktion liegt noch bei 50 bis 60 Prozent«, sagt Elli Maczuga. Und das führe oft dazu, dass die Erkrankten auch mit dem Herz Probleme haben. Aber: Es gibt Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten – wie bei fast allen anderen Krankheiten im Übrigen auch. Oder es gibt zumindest Rückhalt, Verständnis, Tipps und Austausch in den Selbsthilfegruppen. So auch bei Maria Luik und dem Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, in dem sie sich zusammen mit ihrem Mann seit Jahrzehnten engagiert.

Für viele der Suchtkranken ist diese Selbsthilfegruppe wie ein Anker, ein Netz, das sie auffängt, ihnen beisteht, Halt und Hilfe zugleich gibt. »Für uns gab es jetzt im vergangenen Corona-Jahr eine Ausnahmeregelung, wir durften uns treffen«, sagte Maria Luik. Weil auf ihre Arbeit nicht verzichtet werden kann. Ute Zeile geht konsequent gegen »ihre« Krankheit vor, jede Woche Gymnastik, »jetzt auch Muskelaufbau und Krankengymnastik mit Geräten«, berichtet sie. »Gemeinsame Bewegung ist wichtig, aber auch, dass wir miteinander sprechen, uns austauschen können.« Deshalb engagiert sie sich wie ihre Mitstreiter beim Pressegespräch im Reutlinger Selbsthilfeforum. Das wurde 1997 gegründet und vertritt die insgesamt rund 80 Selbsthilfegruppen im Kreis. »Unser Motto lautet ›Hilfe zur Selbsthilfe‹, wir werden über die Krankenkassen gefördert, erhalten für unsere Ausgaben wie Porto, Mietkosten, Flyer und Fortbildungen das Geld zurück«, erläutert Ute Zeile. Im Selbsthilfeforum mit vertreten sind zudem die Reutlinger Altenhilfe, die Rentenversicherung und die Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen der AOK Neckar-Alb (KIGS).

Die Probleme seien ja oftmals die gleichen, erläutert Ute Zeile den Nutzen der Austauschplattform: Wie machen sich die Selbsthilfegruppen bekannt, wie organisiert man Fortbildungen, wo kann man Fördermittel beantragen, wie kann man sich mit Institutionen wie Krankenhaus, Ärzten, Krankenkassen und anderen besser vernetzen? »Wir organisieren Veranstaltungen und Fortbildungen für Gruppenleiter, sind bei der Gesundheitsmesse dabei.« In Kursen werden »Maßnahmen und Projekte zur Förderung des Selbsthilfedankens sowie die Qualitätsentwicklung in der Selbsthilfearbeit entwickelt und durchgeführt«, betont Ute Zeile. Sehr bedauerlich sei der Wegfall der Geschäftsführung des Selbsthilfeforums durch Achim Scherzinger gewesen, ist sich der Leitungskreis des Selbsthilfeforums einig. »Das war ein Schock«, sagt Ute Zeile. Sie hat zwar die kommissarische Leitung der Geschäftsstelle übernommen, das funktioniere aber nicht auf Dauer. »Das ist anstrengend, weil die Person fehlt, bei der alles gebündelt wird«, sagt Maria Luik.

Kein eigenes Geld

»Ich bin im Gespräch mit Landkreis-Sozialdezernent Andreas Bauer, ich bin ganz zuversichtlich, dass er uns da hilft«, so Ute Zeile. Auch von der Stadt könnte ein wenig mehr Unterstützung kommen, finden die Mitglieder des Leitungskreises Selbsthilfeforum. Die Selbsthilfe werde immer hochgelobt und deren Bedeutung hervorgehoben, aber: »Die Gruppen haben ja kein eigenes Geld und das Engagement ist rein ehrenamtlich«, sagt Zeile. »Wenn die Selbsthilfe wegbrechen würde, wäre das Gesundheitssystem aufgeschmissen.« (GEA)