



Die Initiatoren des Selbsthilfe-Informationstages Bettina Holzgrewe (Zweite von rechts) und Johannes Lütkehaus (Vierter von links) mit Vertretern der anderen Gruppen. Foto: Barnekow

Selbsthilfegruppen präsentierten sich Gemeinsam an sich selbst arbeiten

Detmold (ab). Unter dem Motto »Wer wir sind und was wir wollen« präsentierten sich am vergangenen Samstag einige Selbsthilfegruppen (SHG) im Foyer des Klinikums in Detmold. Behandelt wurden die Themen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Adipositas, Diabetes, implantierte Defibrillatoren, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa und Reizdarm, Dialyse und Transplantation. Initiiert wurde dieser Informationstag von Bettina Holzgrewe (SHG Morbus Crohn/Colitis Ulcerosa/Reizdarm) und Johannes Lütkehaus (SHG Herz-Kreislauf OWL-Detmold), die beide schon seit vielen Jahren in ihren Gruppen aktiv sind. Durch solche Veranstaltungen wolle man vor allem bekannter werden und Kontakte knüpfen. Und zwar nicht nur zu potentiellen neuen Gruppenmitgliedern, sondern auch zu Ärzten und Pflegepersonal, um auch hier den gegenseitigen Austausch zu fördern und zu intensivieren. Der Schritt, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen, sei oft mit einer großen Überwindung verbunden, »an so einem Stand kommt man leichter ins Gespräch«, sagt Johannes Lütkehaus. Daher sei es wichtig, sich im Rahmen solcher Infotage zu präsentieren, meinen Christine und Ralf Sann, die vor zwei Jahren in Detmold die Adipositas-Selbsthilfegruppe-Lippe für stark Über-

gewichtige ins Leben gerufen haben. Neben dem Erfahrungsaustausch bietet die Gruppe, die sich zweimal im Monat trifft, ein umfangreiches Bewegungs-, Ernährungs- und Verhaltenstraining an. »Wir können an unserer Krankheit etwas ändern«, betont Ralf Sann. Mittlerweile sei das Internet ein wichtiges Kontakt- und Kommunikationsmedium geworden. Wie bei anderen Gruppen auch, gibt es auf der Homepage (www.asl-lippe.de) bereits zahlreiche wertvolle Tipps und Anregungen. Eine Selbsthilfegruppe könne eine sinnvolle Stütze und echte Lebenshilfe sein. Die Erfahrung zeige, dass bei Problemen einer chronischen Erkrankung der Informationsaustausch unter erfahrenen Betroffenen sehr hilfreich ist, erklären Bettina Holzgrewe und Johannes Lütkehaus. Jeder bringe seine Erfahrungen mit ein und profitiert von denen der anderen. Oft helfe es einfach schon, zu sehen, dass auch andere Menschen an denselben Problemen leiden, meint Bettina Holzgrewe. Es gehe aber eben auch um Eigenverantwortung, »in der Gruppe lernt man, mit und an sich selber zu arbeiten«, so Holzgrewe weiter. Stück für Stück entwickle man sich so zum aufgeklärten Patienten, der selber zum Experten wird, was seine eigene Krankheit angeht. Am Samstag drehten

sich die Fragen derjenigen, die an die Stände der einzelnen Gruppen kamen vielfach um das Thema gesunde Ernährung. Das sei auch gut so, denn »damit kann man viel erreichen«, betont Bettina Holzgrewe. »Darauf wird noch zu wenig hingewiesen«, findet auch Johannes Lütkehaus, der Herz-Kreislauf-Patienten zur sogenannten »Mittelmeerkost« rät, die auch von der Deutschen Herzstiftung empfohlen wird. Also jene Ernährungsform, die vornehmlich in den Mittelmeerländern beheimatet ist und sich durch einen hohen Anteil an pflanzlicher Nahrung (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat) auszeichnet, eher auf Olivenöl statt auf Butter, Sahne oder andere tierische Fette setzt und Fisch gegenüber Fleisch den Vorzug gibt.

Zu den größten Gruppen in Nordrhein-Westfalen gehört die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Detmold, die bereits seit vielen Jahren besteht. Sie bietet neben der Betroffenenengruppe auch eine Gruppe für Angehörige. »Der Schlaganfall ändert alles in der Familie«, bringt es Vorsitzender Rudolf Oehne auf den Punkt.

Weitere Informationen zu allen Selbsthilfegruppen gibt es an der Infotafel im Foyer des Klinikums oder im Internet unter www.selbsthilfe-lippe.de.