

## Wachgerüttelt und Trockengelegt

Bei einem Treffen der Selbsthilfeaktiven und der Kontaktstelle Selbsthilfe in Vechta beim sogenannten „Café Netzwerk“ berichtete die Selbsthilfegruppe Parkinson von ihrem Projekt. Die Gruppe trifft sich seit 2001 und gemeinsam versuchen sie, Strategien zu entwickeln, wie mit den Herausforderungen und Ansprüchen, die die Erkrankung an sie stellt, begegnet werden kann, geleitet vom Motto: „Geteiltes Leid ist halbes Leid“. So hat sich im Laufe der Jahre ein wahrer Wissensschatz aufgebaut. Irgendwann kam dann die Idee auf, dass daraus eigentlich ein Buch werden könnte. Die Gruppe war sich einig: Für andere Betroffene und deren Angehörige ist es bestimmt eine wertvolle Hilfe, wenn sie lesen können, wie andere Betroffene mit der Situation, als der Parkinson in ihr Leben platzte, umgegangen sind.

„Voller Angerührt-Sein und Wertschätzung bin ich nach den Treffen immer nach Hause gefahren“, erzählt die Autorin Sonja Bullen aus Grasberg bei Bremen. In zahlreichen Sitzungen haben ihr die Mitglieder der Parkinson-Selbsthilfegruppe Dinklage von ihrem Leben und Leiden erzählt. Unter Verwendung von Pseudonymen hat die Schriftstellerin alles niedergeschrieben. Herausgekommen ist „Durcheinandergeschüttelt“, ein 216-seitiges Buch. Darin enthalten sind 34 authentische Lebensgeschichten von Menschen aus dem Landkreis Vechta.

In vielen Fällen sind die Betroffenen und ihre Angehörigen näher zusammengerückt, haben teilweise ungeahnte Kräfte freigesetzt und bei allen Veränderungen auch ihren Humor nicht verloren. Geschrieben ist dieses Buch in gesprochener Sprache. Klar und ungeschminkt berichten die Betroffenen und deren Angehörigen, von ihrem Weg durch die Krankheit und wie Selbsthilfe dabei unterstützen konnte.

Der Kreuzbund des Landesverbandes Oldenburg hat sich von diesem Projekt der Selbsthilfegruppe Parkinson inspirieren lassen. Die Idee ist, dass Betroffene und Angehörige unter Assistenz von Sonja Bullen, der Autorin von der Suchterkrankung, dem Weg der Einsicht und dem Weg in die Selbsthilfe berichten werden und zwar auch hier klar und ungeschminkt. Es geht nicht um eine wissenschaftliche Abhandlung, sondern Betroffene und Angehörige berichten authentisch über ihren Weg in die Abstinenz und Selbsthilfe. Auch die Irrwege und Umwege sollen nicht ausgelassen werden. Denn das ist allen Weggefährten klar: Die Betroffenen und ihre Angehörigen wünschen sich eine authentische Gemeinschaft und zeigen ein starkes Bedürfnis nach sozialer Zusammengehörigkeit und Integration in eine Gruppe.

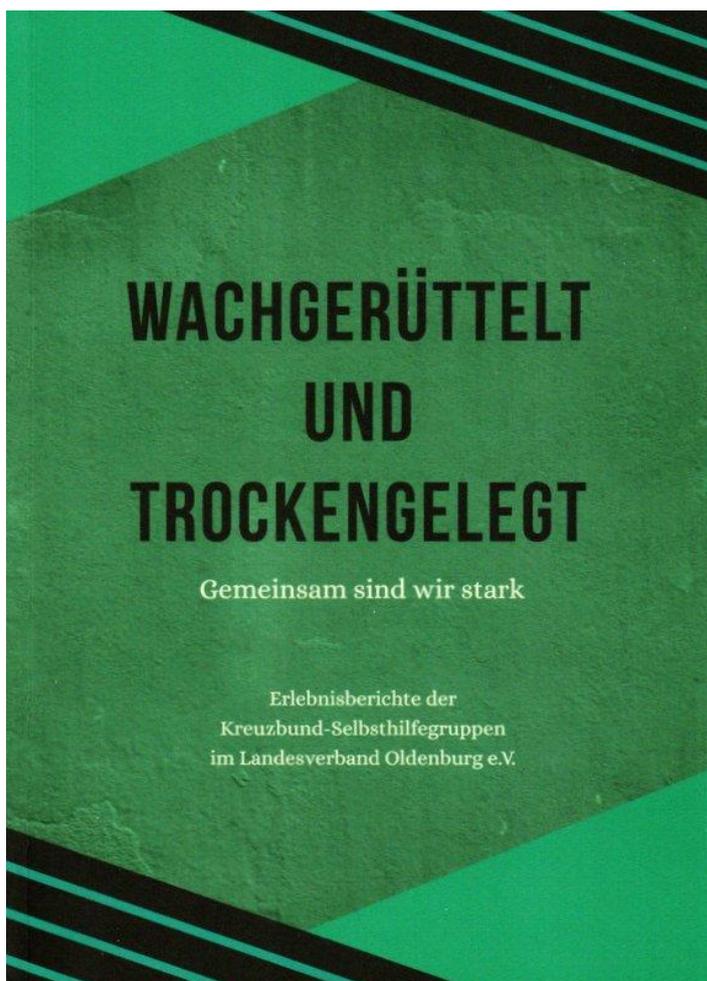
Es wurde also Kontakt zur Autorin aufgenommen und Sonja Bullen hat sich von dem Elan der Gruppen anstecken lassen. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen und die Autorin kommen an abgesprochenen Terminen miteinander ins Gespräch. Sonja Bullen assistiert in vertrauensvoller Atmosphäre dabei, die Essenzen, den roten Faden, die Herzensangelegenheiten und auch Sorgen und Nöte der eigenen Geschichte herauszuarbeiten. Fragen wie: Was ist mir im Innen und Außen begegnet? Welche Bedeutung hat für mich die Selbsthilfegruppe? Wo sind meine Kraftquellen, wo erlebe ich Hindernisse, wo und wann fühle ich mich verstanden?, etc., können dabei helfen, dem eingeschlagenen Weg die Hand zu reichen. Wenn alle Projektteilnehmer - Betroffene und Angehörige, repräsentativ ausgewählt - zu Wort gekommen sind und das wird am 14. Oktober 2020 soweit sein und das, was ihnen wichtig ist, zusammengetragen wurde, wendet Sonja Bullen sich dem gewonnenen Material liebevoll zu, schreibt alles in ein Gesamtdokument, findet eine wohlige Ordnung des Ganzen und korrigiert sowie lektoriert. Das Material geht also in Begleitung von Frau Bullen seinen Weg vom ersten Wort bis zum gedruckten Buch. Momentan gehen wir davon aus, dass dieses Buch noch im Dezember 2020 in den Druck gehen kann.

Das Buch soll den Betroffenen den Weg in die Selbsthilfe erleichtern. Hier können sie in gut verständlicher Sprache lesen, wie andere Betroffene in der gleichen Situation einen Ausweg gefunden haben und wie die Selbsthilfe geholfen hat. Dieses Buch kann nicht käuflich erworben werden, sondern wird unentgeltlich oder gegen Abgabe einer Spende verteilt. Es soll in Kliniken und Praxen ausliegen und die Betroffenen sollen so ermuntert werden, sich in kurzen überschaubaren Kapiteln über Selbsthilfe und Suchtausstieg zu informieren.

Ihre Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung wollen die Gruppen der Kreuzbundes auf diesem Wege an andere Betroffene weitergeben.

Die Idee ist, dass es über die Berichte gelingt, die Betroffenen auf die Gruppe neugierig zu machen, ihnen die Berührungssängste zu nehmen. Durch das Buch erfahren die Betroffenen, dass alle mal da gestanden haben, wo sie gerade stehen, dass die Gruppe aber sehr gern bereit ist, andere Betroffene genau an dieser Stelle abzuholen, denn „Freiheit beginnt, wo Sucht endet.“ Diese Freiheit wollen die Mitglieder der Selbsthilfegruppen anderen Betroffenen sehr gern ermöglichen.

Möglich wurde die Umsetzung dieses Projektes durch: die AOK- Die Gesundheitskasse Niedersachsen, der IKK – classic sowie durch eine Spende der Josef Neumann Stiftung - starke Partner der Selbsthilfe an unserer Seite. Vielen Dank für diese Unterstützung!



2020 Sonja Bullen, Grasberg

Das Buch ist nur über den Vorstand des Kreuzbund Landesverband Oldenburg zu beziehen.