

Erfahrungsbericht einer Adipositas-Selbsthilfegruppe

Als Leiterin einer Selbsthilfegruppe für adipöse Menschen möchte ich über unsere Treffen und über unserer Erfahrungen mit und in der Gruppe berichten, wie wir uns gefunden haben und was uns nun verbindet. Unsere Gruppe besteht seit langer Zeit aus 8 bis 9 Mitgliedern, wobei wir nur ein männliches Mitglied haben. Wir treffen uns wöchentlich in einem Raum, den uns die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Kassel zur Verfügung stellt. Wir sind keine „Abnahme-Gruppe“, sondern wir treffen uns, um uns über unsere unzähligen Abnahmeversuche, über die Widrigkeiten des alltäglichen Lebens und über unsere momentane Situation und Gefühlswelt auszutauschen.

Gegründet wurde die Gruppe erst im zweiten Anlauf. Der erste Versuch scheiterte kläglich an der Art des Aufrufs und dem daraus resultierenden Gründungstreffen. In der hiesigen Zeitung wurde mit der Überschrift „Gründung einer Selbsthilfegruppe für adipöse Menschen“ zu einem Treffen in ein Nebengebäude einer Kasseler Klinik eingeladen. Dieses Treffen entpuppte sich als Werbeveranstaltung für Magenband-OPs. Die Veranstaltung war zwar sehr interessant, verfehlte aber aus meiner Sicht und aus Sicht einiger anderer Anwesender seinen eigentlich Zweck.

Einige Zeit später wurden dann, wieder in der Tageszeitung, zur Gründung einer Adipositas-Gruppe unter der Regie der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen aufgerufen. Zu diesem ersten Treffen in der KISS kamen sieben Personen, von denen auch schon einige bei der ersten Veranstaltung in der Klinik gewesen waren. Mit Hilfe einer KISS-Mitarbeiterin wurde an diesem Abend unsere Gruppe ins Leben gerufen, und sie besteht nun seit fünf Jahren.

Wir treffen uns seit dem einmal wöchentlich. Alle Gruppenmitglieder sind übergewichtig und haben schon eine Odyssee an Abnahmeversuchen hinter sich. Vom Gründungstag an sind fünf Mitglieder dabei. Während der ganzen Zeit hatten wir nur zwei Personen, die über längere Zeit zu den Treffen kamen und dann ausgestiegen sind. Seit ca. zwei Jahren besteht unsere Gruppe in der jetzigen Formation von acht festen Mitgliedern im Alter von 30 bis 70 Jahren. Ein Mitglied hat zwischenzeitlich ein Magenband, und eines hat einen Schlauchmagen. Trotz enormen Gewichtsverlustes kommen die beiden weiterhin in unsere Gruppe, unterstützen die anderen Mitglieder mit ihrem guten Rat und werden ihrerseits von den anderen zum „Durchhalten“ bei Widrigkeiten und Problemen ermutigt.

Wir sind im Laufe der Zeit zusammengewachsen. Seit einiger Zeit sind wir eine „geschlossene“ Gruppe. Wir haben festgestellt, dass wir alle große Schwierigkeiten damit haben, uns fremden Personen zu öffnen. Mit Aufnahme von neuen Mitgliedern haben wir teilweise sehr schlechte Erfahrungen gemacht. Die fremden Personen haben sich vorab bei mir telefonisch gemeldet. In dem Telefonat habe ich im Prinzip ein „Aufnahmegespräch“ geführt und unter anderem auch erklärt, dass wir keine Abnahmegruppe sind und dass wir

uns treffen, um unsere Alltagsprobleme und speziell die Probleme Übergewichtiger zu bewältigen. Diese Personen kamen dann zu den Treffen, wir haben uns alle der Reihe nach vorgestellt und kurz erläutert, was uns wichtig in diese Gruppe ist. Meist lief die Vorstellung der Neuen aber darauf hinaus, dass sie dann doch den Wunsch äußerten, mit unserer Hilfe abzunehmen. Es passierte sogar, dass jemand zu uns kam, um uns als abschreckendes Beispiel zu nutzen. Sie wollte nie so dick werden wie wir! Wir versuchten, ihr diplomatisch zu verstehen zu geben, dass sie unerwünscht war. Einmal kam eine Person, die so starken Mundgeruch hatte, dass den Mitgliedern, die neben ihr saßen, übel wurde und es in dem ganzen Raum unangenehm roch. Wir sprachen diese Person darauf an. Sie reagierte sehr ungehalten, war zutiefst beleidigt und kam dann nicht mehr. Einige Personen kamen nur zwei- oder dreimal und tauchten dann nie wieder auf. Irgendwann entschieden wir uns dann, dass wir uns nicht immer wieder fremden Personen öffnen möchten, und erklärten die Gruppe für geschlossen.

In unseren Gruppensitzungen kommen neben alltäglichen Themen auch sehr persönliche Themen auf den Tisch. Wir kennen uns inzwischen so gut, dass wir miteinander freundschaftlich tief verbunden sind. Unsere Treffen laufen größtenteils nach folgendem Muster ab. Ich begrüße alle Anwesenden und wir erzählen reihum von der vergangenen Woche. Es gibt dann Treffen, bei denen bestimmte Sachthemen vertieft werden. Meist wird jedoch nach der Runde über ein Thema gesprochen, das einem Mitglied gerade besonders auf dem Herz liegt, oder wie jemand ein Problem gelöst hat, oder wie man mit Hilfe von welche Fachleuten ein bestimmtes Problem lösen könnte. Wir versuchen, die Regeln von Selbsthilfegruppen einzuhalten wie z.B.: Ausreden lassen, „ich“ und nicht „man“, zuhören, es kann nur einer reden, Für jedes Mitglied ist klar, dass absagt wird, wenn es ein einmal nicht kommen kann.

Im Laufe der Zeit haben wir auch schon besondere Treffen durchgeführt. So haben wir unter anderem mit einer Psychologin fünf Gruppenabende veranstaltet. Auf diese Idee sind wir von einem Gruppenmitglied gebracht worden. Sie musste, bevor ihre Magen-OP genehmigt wurde, bei einem Psychologen vorstellig werden. Die Art und Weise, wie diese Psychologin arbeitet, gefiel ihr so gut, dass sie uns sehr positiv davon berichtete, und wir entschieden uns, sie zu uns einzuladen. Der Abend mit ihr war dann so vielversprechend, dass wir sie für fünf Abende engagierten. Diese Abende waren sehr bewegend. Bei allen Teilnehmern kam das tiefe Innere zum Vorschein und erklärte bzw. setzte die Überlegung über manche Handlung in Gang. Diese Erkenntnisse wirkten noch sehr lange nach.

Eine weitere größere Aktion war die Durchführung eines Ernährungskurses. Ein Ernährungsberater berichtete uns an sechs Abenden über neue Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft.

In der Zwischenzeit führten wir auch zahlreiche gemeinsame Aktivitäten durch. Wir treffen uns samstags morgens zum gemeinsamen Walken, sind gemeinsam mit unseren Partnern ins Kino gegangen, sind zusammen essen ge-

gangen, haben einen Grillnachmittag organisiert und haben in einer Physiotherapiepraxis an einer Bewegungsgruppe für Adipositas-Patienten teilgenommen. Bei den meisten Aktivitäten sind wir vollzählig. Wir versuchen, jederzeit allen alle Aktivitäten zu ermöglichen. Für die Gruppenabende mit der Psychologin haben wir eine finanzielle Unterstützung von KISS bekommen. Wir haben irgendwann beschlossen, bei unseren Treffen von jedem Mitglied 0,50 € einzusammeln. Aus dieser Kasse finanzieren wir unsere Getränke während der wöchentlichen Treffen, und bei unseren Zusatzaktivitäten kann damit das eine oder andere bezahlt werden.

Zwischenzeitlich befiehl das eine oder andere Mitglied eine Art „Gruppenmüdigkeit“. Dieses Phänomen wurde besprochen, und das betroffene Mitglied verabschiedete sich dann für kurze Zeit bzw. kam nur in 14-tägigem Rhythmus zu den Treffen. Wir haben aber festgestellt, dass das jeweilige Mitglied nicht lange ausbleibt und bald wieder regelmäßig teilnahm.

Im Laufe der Zeit hat sich hin und wieder Routine eingeschlichen. Um wieder frischen Wind in die Abende zu bringen, werden Artikel aus Zeitschriften mitgebracht und besprochen oder aufgetretene Problem dargelegt. Die Resonanz der Gruppenmitglieder zeigt, dass alle immer wieder gerne kommen und jeder einzelne viele Ideen und Erkenntnisse für sich aus den Gruppentreffen zieht. Das Selbstbewusstsein aller Mitglieder hat sich zum positiven entwickelt, und jeder weiß nun, dass es auch noch andere Menschen gibt, die die gleichen Probleme haben wie er selbst. Wir sind immer wieder dankbar, dass wir uns in den Räumen der KISS treffen können.

selbsthilfegruppenjahrbuch 2013

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen
www.dag-selbsthilfegruppen.de

Redaktion:

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511/391928
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 45612
Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur
Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS),
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin, Tel.: 030/31018960

Umschlag:

Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

Satz und Layout:

Kramer Werbung, Gießen

Druck:

Majuskel, Wetzlar
ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des ›selbsthilfegruppenjahrbuchs‹ wurden gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit und von folgenden Krankenkassen:

BARMER GEK,
DAK – Gesundheit,
HEK – Hanseatische Krankenkasse,
Techniker Krankenkasse.

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto Nr. 6.3030.05 bei der
Volksbank Gießen (BLZ 513.900.00).*