

die SIGIS Service Seiten Sigis

INHALT 01/06

SPONSORING FÜR SELBSTHILFE Wie Selbsthilfegruppen am besten Sponsoren finden	26
SELBSTHILFE NEWS	28
WENN GENUSS ZUR SUCHT WIRD Entwöhnungserfahrungen mit den Anonymen Alkoholikern	30
UNRUHEGEISTER UND TRÄUMERCHEN Eine ADHS-Mutter berichtet	31
DIE SELBSTHILFESZENE IN NIEDERÖSTERREICH Hilfe suchen, Hilfe finden, Hilfe geben	32



EDITORIAL

*Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser!*

Selbsthilfe braucht Sponsoring, um aktiv sein zu können. Eine Voraussetzung für das Gewinnen eines industriellen Sponsors ist die Fähigkeit, die eigenen Aktivitäten klar und präzise darstellen zu können. Das ist in der Praxis nicht immer so einfach wie es klingen mag, und ebenso schwierig kann es mitunter sein, die Unabhängigkeit vom einmal gewonnenen Sponsor zu bewahren. Wie es dennoch gelingt und wie ein für alle Beteiligten erfolgreiches Sponsoring von Selbsthilfegruppen aussehen kann, können Sie auf Seite 26 nachlesen.

Einen interessanten Bericht über die Selbsthilfe-Struktur in Niederösterreich finden Sie auf den Seiten



28 und 32. Ganze 250 Gruppen gibt es in diesem Bundesland, und seit dem Jahr 2000 konnte die Zahl mehr als verdoppelt werden. Zu danken ist dies auch dem Engagement der regionalen Kontaktstelle St. Pölten und dem Dachverband. Dort unterstützt man Selbsthilfegruppen auch bei der Neugründung und knüpft

gemeinsam Netzwerke, etwa mit dem Bundessozialamt, wodurch es gelang, aus den Geldern der „Behindertenmilliarde“ einen Aus- und Weiterbildungspool in Niederösterreich zu finanzieren.

Wie in jeder Ausgabe gibt es wieder aktuelle Berichte über Aktivitäten und Erfahrungen Betroffener aus der Selbsthilfebewegung. Diesmal über die heute in einer Selbsthilfegruppe engagierte Mutter eines achtjährigen Bubens, der erst nach langem Martyrium die Diagnose „Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom“ (ADHS) und Hilfe erhielt, und über eine Frau, die nach einer Entzugsbehandlung in Kalksburg so effiziente Unterstützung bei einer Selbsthilfegruppe fand, dass sie nunmehr - mit acht Jahren ohne Alkohol - diejenige ist, die in der Gruppe die längste Zeit ohne Rückfälle geschafft hat.

Ich hoffe, Sie finden wieder nützliche Anregungen in den SIGIS-Serviceseiten und wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

*Mag^a. Andrea Lins
Gesundheitsreferentin
SIGIS Projektleiterin
des Fonds Gesundes Österreich*

Sponsoring für Selbsthilfe

Die engagierte Arbeit von Selbsthilfegruppen muss auch finanziert werden. Industrielles Sponsoring ist eine Möglichkeit, allerdings lauern dabei auch Gefahren. *Gesundes Österreich* hat nachgefragt, welche Wege Selbsthilfegruppen gehen sollten, um Sponsoren zu finden und nicht in Abhängigkeit von ihnen zu geraten.

Selbsthilfegruppen, die Sponsoren gewinnen wollen, müssen die eigene Tätigkeit klar, präzise und sachlich darstellen können – ohne die eigene Betroffenheit in den Vordergrund zu rücken und ohne den potenziellen Geldgeber mit Informationen zu überschütten oder ihm zu wenig konkrete Erklärungen zu geben“, sagt die Sprecherin der ARGE Selbsthilfe Österreich, Mag. Monika Maier, die freilich auch feststellt, dass diese Fähigkeit vielen VertreterInnen von Selbsthilfegruppen fehlt: „Schwierig haben es in dieser Hinsicht vor allem Gruppen, deren Aufgabenprofil sehr breit gefächert ist, so dass der gesuchte Sponsor nicht sofort klar erkennen kann, welche Tätigkeiten er nun unterstützen soll.“

Keine Produktwerbung. Sowohl für Pharmaunternehmen als auch andere Anbieter ist die Voraussetzung dafür, eine Selbsthilfegruppe zu sponsern, der unmittelbare Zusammenhang der Gruppe mit dem Tätigkeitsbereich des Unternehmens. Ist dieser im diagnostischen oder therapeutischen Bereich gegeben, so kommen finanzielle Zuwendungen in Frage.

So sponsert etwa der Transplantationsbereich des Pharmaunternehmens Novartis große Symposien für TransplantationspatientInnen und unterstützt den Druck und Versand der Einladungen, die Referentenhonorare und die im Anschluss an die Symposien erstellten Tagungsdokumenta-

tionen. „Wir haben letztes Jahr ein Patientsymposium in Wien mit mehr als 300 TeilnehmerInnen gesponsert bekommen und werden nun weitere solcher Veranstaltungen in anderen Bundesländern planen können“, berichtet der Präsident der Gesellschaft Nierentransplantierte Wien, NÖ und Burgenland, Horst Achatz. „Bei den Veranstaltungen bleibt das Unternehmen mit seinen Produkten ganz im Hintergrund. Es darf keine Produktwerbung gemacht werden, und besonders Novartis ist es auch ein großes Anliegen, dass wir die Themen und die Referenten für diese Veranstaltungen selbst wählen und dabei nicht beeinflusst werden.“

Imagepflege für Unternehmen. Motivation der Unternehmen, Selbsthilfegruppen von Nierenpatientinnen zu unterstützen, ist auch die Imagepflege und die Betriebsphilosophie. Horst Achatz: „Unternehmen zeigen mit dieser Art von Sponsoring, dass sie für die betroffenen PatientInnen da sind. Besonders ein chronisch kranker Mensch, der sein Leben lang auf Medizinprodukte und Medikamente angewiesen ist, hat ein Anrecht darauf, über Erkrankungen und Therapieformen informiert zu werden. Die Ergebnisse von oft jahrelangen Forschungen kommen jedem Einzelnen von uns zugute und nur wir können den ÄrztInnen über Komfort und Verträglichkeit berichten und somit helfen, die Qualität der Produkte zu beurteilen.“

Zweckgebundene Unterstützungen.

Zweckgebunden sind auch die Unterstützungen, die eines der führenden, forschenden Pharmaunternehmen, Eli Lilly, Selbsthilfegruppen zukommen lässt. Für die Weiterbildung von PatientInnen und deren Angehörigen im Rahmen der Erkrankung, für Aufklärung und Vorsorge und für die Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfegruppen werden hier Geldmittel zur Verfügung gestellt. Das Unternehmen sponsert viele Selbsthilfegruppen, natürlich besonders in Bereichen, in denen der Konzern selbst forschend tätig ist, bzw. durch seine Medikamente Erfahrung hat. „In den letzten Jahren unterstützten wir Selbsthilfegruppen sowohl finanziell als auch mit Fachwissen bei der Durchführung von Projekten in den Bereichen Krebs, Schizophrenie, Depression, Diabetes, Osteoporose - zum Beispiel die Krebshilfe Österreich, ProMente und die Österreichische Diabetiker Vereinigung“, berichtet die medizinische Leiterin des Unternehmens, Dr. Dagmar Doby.

Motivation ziviles Engagement.

Motivation für die Unterstützung ist auch ziviles Engagement. „Die Unterstützung von Selbsthilfegruppen ist ein Teil unserer Werte und unseres Strebens nach Good Corporate Citizenship. PatientInnen und ihre Angehörigen zu informieren, ihnen Antworten zu geben, um somit ihr Leben im Alltag zu unterstützen, ist das Ziel unserer diesbezüglichen Unterstützungen“, sagt Dr. Doby.



„Wir haben letztes Jahr ein Patientensymposium in Wien mit mehr als 300 TeilnehmerInnen gesponsert bekommen und werden nun weitere solcher Veranstaltungen in anderen Bundesländern planen können.“

Horst Achatz

Präsident der Gesellschaft Nierentransplantierte Wien, NÖ und Burgenland.

„Die Unterstützung von Selbsthilfegruppen ist ein Teil unserer Werte und unseres Strebens nach Good Corporate Citizenship. Patienten und ihre Angehörigen zu informieren, ihnen Antworten zu geben, um somit ihr Leben im Alltag zu unterstützen, ist das Ziel unserer diesbezüglichen Unterstützungen.“

Dr. Dagmar Doby, Eli Lilly



Voraussetzungen für ein Sponsoring von Selbsthilfegruppen durch Eli Lilly sind eine gültige Rechtsform und die Non-profit-Ausrichtung der Organisation. Die Entscheidung über Zuwendungen trifft ein internes Gremium nach medizinisch-wissenschaftlichen Kriterien.

Unerwünschte Einflussnahme. Nicht immer aber sind die industriellen Sponsoren so korrekt und uneigennützig. Mitunter gibt es handfeste Produktwerbungen auf Patientenveranstaltungen und Einflussnahmen auf die Gestaltung von Selbsthilfepublikationen. „Leider passiert es immer wieder, dass zum Beispiel Informationsbroschüren erscheinen, die seitenweise Produktwerbung beinhalten“, beklagt Mag. Maier. Ursache dafür ist oft die Angst der Selbsthilfegruppen-VertreterInnen, nachzufragen, was sich der Sponsor im Gegenzug für seine Unterstützung erwartet. Es sei unerlässlich, dies zu tun, und dann eine schriftliche Vereinbarung darüber zu treffen, betont die Sprecherin der ARGE Selbsthilfe Österreich und fügt hinzu, dass manche unterstützungswilligen Unternehmen derartige Abmachungen sogar begrüßen würden.

Als problematisch sieht Mag. Maier auch an, wenn ein Sponsor die hauptamtliche Tätigkeit eines Selbsthilfegruppen-Mitarbeiters finanziert: „Zieht der Sponsor diese Mittel ab, so ist die Tätigkeit der gesamten Gruppe gefährdet.“

Um die Unabhängigkeit vom Sponsor bewahren zu können, sei es zudem notwendig, sich nicht auf nur einen Sponsor zu beschränken, sondern möglichst mehrere zu gewinnen.

Transparente Finanzgebarung. Als vielleicht essenziellstes Kriterium für die Bewahrung von Unabhängigkeit aber gilt die Transparenz der Finanzgebarung einer Selbsthilfegruppe. Die ARGE Selbsthilfe Österreich erarbeitet derzeit gerade Qualitätskriterien für die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Industrie und erachtet dieses Instrument ebenso wie die internationale für Integrität, Verantwortlichkeit, Transparenz und Partizipation der Zivilgesellschaft arbeitende Organisation „Transparency International“ als entscheidend. Mag. Maier: „Es sollten sämtliche Einkünfte einer Selbsthilfegruppe dokumentiert werden. Das kostet wenig Arbeit und macht für jeden sichtbar, woher das Geld kommt. Außerdem müssen die Gruppen ihre Sponsoringverträge offen legen, damit mögliche Interessenkonflikte erkennbar werden.“

Der Königsweg zur Bewahrung der Unabhängigkeit der Selbsthilfegruppen von ihren Sponsoren wird freilich in Kärnten gegangen. Dort gibt es seit drei Jahren einen Selbsthilfefördertopf, in den das Land Kärnten und andere, auch industrielle Fördergeber einzahlen. Über die Vergabe der Gelder entscheidet dann ein unabhängiger Beirat.

Voraussetzungen für das Gewinnen eines industriellen Sponsors:

- ▶ gültige Rechtsform und Non-profit-Ausrichtung der Organisation
- ▶ unmittelbarer Zusammenhang der Gruppe mit dem Tätigkeitsbereich des potenziellen Sponsors
- ▶ Fähigkeit, dem potenziellen Sponsor die eigene Tätigkeit klar, präzise und sachlich darstellen zu können

Voraussetzungen für die Bewahrung der Unabhängigkeit vom Sponsor:

- ▶ eigene transparente Finanzgebarung
- ▶ mehrere Sponsoren statt nur ein Sponsor
- ▶ Treffen von schriftlichen Vereinbarungen über die Leistungen des Sponsors und die von ihm erwarteten Gegenleistungen
- ▶ Keine Finanzierung von hauptamtlichen Tätigkeiten von Selbsthilfegruppen-MitarbeiterInnen
- ▶ Selbsthilfefördertopf, in den Land und andere, auch industrielle Fördergeber einzahlen.



ArGe Selbsthilfe Österreich
 Koordinationsstelle: Dachverband
 Selbsthilfe Kärnten
 Kempfstraße 23/3, PF 108
 9021 Klagenfurt
 Tel. 0463/50 48 71-25
 Fax: 0463/50 48 71-24
 maier.selbsthilfe.kaernten@aon.at
 www.selbsthilfe-oesterreich.at

So wie auch andere Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich bemüht sich die ArGe Selbsthilfe Österreich bereits seit vielen Jahren, die steuerliche Absetzbarkeit von Spenden an Selbsthilfeorganisationen zu erreichen. Obwohl es Unterstützung des Anliegens auch durch die ARGE der Patientenanwälte Österreichs gab, waren die Bemühungen nicht gerade erfolgreich. Nationale und internationale wissenschaftliche Studien belegen den hohen Stellenwert von Selbsthilfeorganisationen. Die Aufbringung der Mittel für die selbsthilfespezifischen Aktivitäten ist aber sehr schwierig, denn die finanzielle Förderung durch die öffentliche Hand findet nur in sehr geringem Ausmaß statt. Die fehlende steuerliche Absetzbarkeit macht jedoch Zuwendungen aus „privater Hand“ unattraktiv und erschwert die Aufbringung der finanziellen Mittel enorm.

Der Österreichische Rat für Freiwilligenarbeit, der im Bundesministerium für Soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz angesiedelt ist und dem die ArGe Selbsthilfe Österreich als Mitglied angehört, hat diese Thematik aufgegriffen und eine Arbeitsgruppe beauftragt, mit dem Bundesministerium für Finanzen zu verhandeln und entsprechende Umsetzungsstrategien zu entwickeln. Die ArGe Selbsthilfe Österreich wird die



Entwicklung beobachten und darauf achten, dass nicht nur große Hilfsorganisationen von der Ausweitung des Empfängerkreises profitieren, sondern auch Selbsthilfeorganisationen.

**Dachverband der NÖ.
 Selbsthilfegruppen**
 Landhaus - Boulevard, Haus 4
 Postfach 26, 3100 St. Pölten
 Tel.: 02742/22644
 Fax.: 02742/22686
 noe.dvb@aon.at
 http://selbsthilfenoe.at/

Der Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen feierte im September 2005 sein fünfjähriges Bestehen. Gefördert wird der Dachverband vom Land Niederösterreich und vom NÖGUS (NÖ Gesundheits- und Sozialfonds). Ziel ist und war es: Eine Anlaufstelle für alle Personen zu sein, die in den Bereichen „Gesundheit und Soziales“ Rat suchen; engagierte Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen wollen, im Aufbau zu unterstützen; Vernetzung der bereits existierenden Selbsthilfegruppen; Beratung und Weiterbildung der SelbsthilfegruppenleiterInnen, gefördert durch das Bundessozialamt. Am 27.10.2005 hat der NÖ Landtag das NÖ Gesundheits- und Sozial-Fondsgesetz 2006 beschlossen. Zur Beratung des Fonds wurde eine Gesundheitskonferenz eingerichtet, wobei der Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen als Mitglied nominiert wurde.

Ein neues Netzwerk mit den NÖ Selbsthilfegruppen und mit den Ombudsstellen in den NÖ Landeskliniken soll eine Anlaufstelle für PatientInnen sein. Bis Ende 2006 sollen 24 Ombudsstellen geschaffen werden.



Dachverband Selbsthilfe Kärnten
 Kempfstraße 23/3, PF 108
 9021 Klagenfurt
 Tel. 0463/504 871
 Fax 0463/504 871-24
 selbsthilfe.kaernten@aon.at
 www.selbsthilfe-kaernten.at

Mit Jänner 2006 ist das Kärntner Gesundheitsfondsgesetz in Kraft getreten.

Die Organe des Kärntner Gesundheitsfonds sind die Gesundheitsplattform, der Vorsitzende der Gesundheitsplattform und das Härtefall-Gremium. Das Härtefall-Gremium setzt sich aus dem Präsidenten des unabhängigen Verwaltungssenates als Vorsitzenden, einem vom Dachverband Selbsthilfe Kärnten namhaft gemachten Vertreter und einem Arzt, der gerichtlich beideter Sachverständiger ist, zusammen.

In der Gesundheitsplattform war vorerst nur der Patientenanwalt als alleiniger Vertreter der Patienteninteressen vorgesehen. Obwohl das Gesetz bereits Ende September 2005 im Kärntner Landtag beschlossen wurde, wurde Ende November 2005 nochmals ein Versuch gestartet, eine Beteiligung des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten zu erreichen. Dieser Versuch war erfolgreich, denn es wurde eine Neufassung über die Zusammensetzung der Gesundheitsplattform im Kärntner Landtag beschlossen und nun ist es dem Dachverband Selbsthilfe Kärnten möglich, ein Ersatzmitglied für den Patientenanwalt zu nennen. Damit wurde ein deutliches Signal in Richtung Patientenorientierung und Partizipation gesetzt. Wir freuen uns auf die gemeinsame Arbeit mit dem Patientenanwalt in der Gesundheitsplattform.



Selbsthilfe Salzburg
c/o Salzburger Gebiets-
krankenkasse
Faberstraße 19-23
5024 Salzburg
Tel.: 0662/8889-258
Fax.: 0662/8889-492
selbsthilfe@salzburg.co.at
www.selbsthilfe-salzburg.at

Mit 1. Jänner 2006 wurde die Salzburger Patientenvertretung zum Mitglied der Gesundheitsplattform bestellt und hat die Selbsthilfe Salzburg als Ersatzmitglied benannt.

Für ihren Einsatz im Rahmen der Selbsthilfe erhielten im Jahr 2005 aus der Hand der Landeshauptfrau Mag. Gabi Burgstaller folgende Mitglieder der Selbsthilfe Salzburg die Auszeichnung „pro caritate“: DI Irmgard Holz Dahrenstaedt vom Verein „Aha-Angehörige helfen Angehörigen von psychisch Kranken; Irmgard Gabriel von der Selbsthilfegruppe „Epilepsiekranke und deren Angehörige“; Elfriede Spörk-Sögner von der Selbsthilfegruppe „Angst und Depression Gasteinertal“; Alfred Dominik von der Selbsthilfegruppe „Restless Legs“; Maximilian Rohrmooser von der Selbsthilfegruppe „Tinnitus Innergebirg“.

Im November 2005 wurde auch der erste Kinderrechtspreis in Salzburg vergeben. In der Kategorie Privatinitiativen erhielt den 2. Platz das Projekt „Seelen brechen leise“ der Selbsthilfegruppe „Überlebt“ und den 3. Platz das Projekt „Ich bin wie Du“ der Selbsthilfegruppen AD(H)S-Kinder Pinzgau, Legasthenie/Dyskalkulie Pongau und die Selbsthilfegruppe Narkolepsie. In der Kategorie Vereine wurde der Verein Aha, Angehörige helfen Angehörigen psychisch Kranker 3. Platz gewürdigt.



**Selbsthilfe-Unterstützungsstelle
SUS Wien**
Guglgasse 7-9, 1030 Wien
Tel.: 01/4000 - 66611
selbsthilfe@fsw.at
www.sus-wien.at

Sechs Monate nach der offiziellen Eröffnung kann SUS Wien auf ein erfolgreiches erstes Halbjahr zurückblicken. Ein wesentliches Angebot, die Information von InteressentInnen über die Arbeit und Erreichbarkeit von Selbsthilfegruppen, wird gut angenommen, die Zahl der Anfragen steigt kontinuierlich. Dabei zeigt sich auch, dass am häufigsten Fragen nach Selbsthilfegruppen zu psychischen und onkologischen Themen eingehen.

Neben der Weiterführung der Serviceleistungen von SUS Wien werden innerhalb der nächsten Monate die Bereiche „Kommunikation“ und „Kooperation“ einen Schwerpunkt der weiteren Arbeit bilden. Im Bereich der Kommunikation soll noch stärker der Informationsaustausch mit Selbsthilfegruppen und ihren relevanten Partnern im Vordergrund stehen. Im Bereich der Kooperation bietet sich die einmalige Gelegenheit, gemeinsam mit VertreterInnen der Spitäler und Selbsthilfegruppen im Rahmen der Wiener PIK-Transfer Initiative „Selbsthilfegruppen greifbar im Spital“ an einer möglichst breiten Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Krankenanstalten zu arbeiten. Nähere Informationen über die PIK Transfer Initiative „Selbsthilfegruppen greifbar im Spital“ erhalten Sie direkt bei SUS Wien bzw. auf der Homepage www.sus-wien.at.



**Selbsthilfe Tirol -
weigstelle Osttirol**
Zweigstellenleitung: Christl Renn-
hofer-Moritz
Egger-Lienz-Platz 13
9900 Lienz
Tel.: 0664/38 566 06
osttirol@selbsthilfe-tirol.at
www.selbsthilfe-tirol.at

Wie bedeutsam das Thema Selbsthilfe ist, zeigte der große Andrang beim 2. Osttiroler Selbsthilfetag am 12. November 2005 in Lienz, unterstützt vom Fonds Gesundes Österreich. Prominenter Gast war Sozialministerin Ursula Haubner. Die Besucher erhielten ein abwechslungsreiches und vielseitiges Angebot an Informationen zum Thema Leben mit Behinderung und/oder Erkrankung. Selbsthilfe wurde durch die ReferentInnen von verschiedenen Blickpunkten aus beleuchtet. Soziale Institutionen hatten die Möglichkeit, sich an Ausstellungsständen und in Workshops zu präsentieren.

Stört die Selbsthilfe die professionellen Helfer? Diese Frage ist laut Dr. Roger Pycha, Leiter des psychiatrischen Dienstes im Sanitätshaus in Bruneck, immer wieder aktuell. Eine österreichische Studie belegt, dass für die Betroffenen die Selbsthilfegruppe gleich wichtig ist wie Partner und Kinder. Die Bedeutung des Arztes, des Psychologen rangiert erst dahinter. Dies zeige die Richtigkeit und Notwendigkeit dieser Selbsthilfeeinrichtungen, betonte Dr. Pycha. Doch ohne die moderne Medizin sei auch die Selbsthilfe machtlos, schränkte er ein. Die ideale Situation ergibt sich laut Pycha am besten aus der vorbehaltlosen Zusammenarbeit von Selbsthilfe-Einrichtungen und professionellen Helfern ohne Vorurteile und Konflikte.



Selbsthilfe Kontaktstelle
Maiffredygasse 4,
8010 Graz
Tel.: 0316/38 21 31-12
Fax: 0316/38 21 31-15
E-Mail: selbsthilfe@sbz.at
www.sbz.at

Dank erweiterter Ressourcen und einer verstärkt einsetzenden Selbsthilfe-Diskussion (besonders mit der Fachabteilung für Gesundheitswesen des Landes) konnte die Kontaktstelle für 2006 wichtige Schwerpunkte planen und in Angriff nehmen: Überarbeitung und Erweiterung (3-Jahres-Plan) des Kontaktstellen-Arbeitskonzeptes

Herausgabe des ersten steirischen Selbsthilfegruppenverzeichnis;

Entwicklung eines Selbsthilfe-Newsletters; Völlige Überarbeitung der Homepage des Vereines; Erstellung eines ReferentInnenpools für SHG (Motto: Qualitätsmerkmal „Selbsthilfefreundliche ReferentIn“); Neue Angebote für SHG: Mediation und juristische Beratung; Intern: Datenbank und Dokumentation

Qualifizierte Information, Fachlichkeit (entsprechend den österreichischen Fachstandards für die Selbsthilfeunterstützung) und Öffentlichkeit sind der gemeinsame Nenner dieser skizzierten Schwerpunkte.

Die Frage der Interessensvertretung (Wer vertritt die Selbsthilfe? Wer spricht für die Selbsthilfe?) scheint nur in der 3-Jahres-Perspektive sinnvoll abhandelbar. Grundlage dafür werden systematische, persönliche Gespräche mit jeder steirischen Selbsthilfegruppe sein, die in diesem Jahr begonnen werden.

Wenn der Genuss zur Sucht wird

Das Verlangen nach Alkohol ist immer noch sehr groß, besonders wenn ich mich über etwas ärgere“, gesteht Helene B.*). Seit acht Jahren ist sie nach einer Entzugsbehandlung in Kalksburg „trocken.“ Was sie durchhalten lässt, kann sie nicht genau sagen. Einerseits hat sie noch in Erinnerung, in welcher schrecklicher körperlicher Verfassung sie einmal war - sie musste eine Windelhose tragen und mit dem Löffel gefüttert werden. Andererseits findet sie Unterstützung bei den monatlichen Treffen der Selbsthilfegruppe für alkoholkrankte Frauen in Oberwart. „Heute“, so Helene B., „fühle ich mich wie ein neuer Mensch. Heute gehe ich mit Hirn statt mit der Flasche durchs Leben. Damals war jeder Tag ein Stress. Wie und wo besorge ich mir den Wein, wie und wo trinke ich, ohne dass es jemand merkt? Irgendwann dann verliert man die Kontrolle und weiß nicht mehr, wie viel man schon trinkt.“ Man hört, dass sie stolz ist, dass sie diesem fremdbestimmten Zustand entkommen ist und dass sie mit acht Jahren ohne Alkohol diejenige ist, die es in der Selbsthilfegruppe die längste Zeit ohne Rückfälle geschafft hat. Viele andere fangen wieder zu trinken an, selbst noch nach vier oder fünf Jahren ohne Alkohol.

Ohne Hilfe geht es nicht. Ihr haben die Gespräche in der Gruppe sehr geholfen, aber es sei dennoch schwer, den anderen Tipps zu geben. Helene B.: „Ich hätte mich lange Zeit auch nicht abhalten lassen vom Trinken. Man findet immer einen Grund, es doch zu tun, wenn es im Hirn nicht irgendwann Klick

Foto: BilderBox.com



macht und man anfängt, hart zu sich zu sein.“ Und das gelang ihr nachhaltig nach einem neunwöchigen Aufenthalt in Kalksburg, wo ihr vor allem die psychotherapeutische Betreuung half, mit dem Leben ohne Alkohol zurechtzukommen. Dabei war der Entzug für sie leichter als für manche andere: „Ich hatte keine körperlichen Entzugserscheinungen, die meisten anderen schon. Vielleicht weil es mir vorher schon so dreckig gegangen

ist, dass es nicht mehr schlimmer werden konnte“, überlegt Helene B. und resümiert: „Alleine kann man es auf keinen Fall schaffen. Und in einer Selbsthilfegruppe nur für Frauen redet man vielleicht auch etwas leichter, weil es in unseren Gesprächen ja um viel Persönliches wie unsere Ehe oder Familie geht.“

Frauen und Männer unter sich. Seit 1990 gibt es eine eigene Gruppe für alkoholkrankte Frau-

330 000 ÖsterreicherInnen gelten als alkoholkrank, Tendenz steigend. Selbsthilfegruppen unterstützen dabei, die Sucht in den Griff zu bekommen. Im burgenländischen Oberwart haben sich getrennte Gruppen für Frauen und Männer bewährt.

en in Oberwart, davor gab es lange Zeit eine Gruppe für alkoholkrankte Menschen, die aber de facto nur von Männern in Anspruch genommen wurde. Die wenigen Frauen, die kamen, haben sich nicht wohlfühlt und sind bald wieder ausgeblieben. Franz Z.*), seit einem Jahr bei der Selbsthilfegruppe für Männer, meint allerdings, für ihn wäre das Reden in der Selbsthilfegruppe nicht anders, wären auch Frauen dabei. „Wir sind ja alle gleich betroffen.“ Er schätzt an der Selbsthilfegruppe vor allem, dass „man unter Gleichgesinnten ist und frei von der Leber weg reden kann.“ Er ist es auch schon gewohnt, jeden Monat hinzugehen und möchte es nicht mehr missen. „Es motiviert einen, von Erfolgen zu hören oder auch selbst von Erfolgen zu berichten“, sagt Franz Z. Schwer fällt es ihm hauptsächlich, in Gesellschaft ohne Alkohol auszukommen. In der Gruppe werden dazu auch Erfahrungen und Tipps ausgetauscht wie etwa, auch auf alkoholfreies Bier eher zu verzichten, weil der Geschmack zu viele Erinnerungen auslöst. Sein Resümee zur Selbsthilfegruppe: „Ausprobieren lohnt sich. Ich kann es nur jedem empfehlen.“

**) Name von der Redaktion geändert.*

INFORMATION UND KONTAKT:
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alkoholproblemen, Psychosozialer Dienst Oberwart
Wiener Straße 40
7400 Oberwart
Tel.: 03352/33511
E-Mail: oberwart@psd-bgld.at
www.psd-bgld.at

Daniela Haaser hat eine jahrelange Odyssee hinter sich, bis sie endlich herausfand, was ihrem heute achtjährigen Sohn Chaves fehlt. Im Kindergarten fiel er durch extreme Aggressionsattacken, ständiges Aufspringen und Zappeln auf. Erst der Wechsel in einen anderen Kindergarten brachte Lichtblicke, die Leiterin dort bemühte sich um Chaves. In der Vorschule zeigten sich zusätzliche Schwierigkeiten mit der Feinmotorik. So konnte er etwa einen Bleistift nicht richtig halten. „Das Verhalten wurde immer extremer, Chaves konnte sich einfach nicht in die Klasse integrieren“, so Daniela Haaser. „Die Vorschule drohte mit Schulausschluss und in einigen medizinischen Einrichtungen meinte man gar, ich sei bloß hysterisch, als ich Hilfe für meinen Sohn suchte.“

Erst ein Kinderarzt am Krankenhaus Schwarzach konnte die Diagnose stellen: Ihr Sohn leidet am Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS). Dabei handelt es sich um eine neurobiologische Störung im Gehirn, die dazu führt, dass Informationen zwischen verschiedenen Gehirnteilen nicht richtig fließen können. Das führt zur Beeinträchtigung der Konzentration und Daueraufmerksamkeit sowie zu Unruhe und Hyperaktivität. Eine weitere Variante dieser Funktionsstörung ist ADS. Die betroffenen Kinder driften in ihre gedankliche Innenwelt ab und nehmen eine träumerische Haltung an. AD(H)S-Kinder isolieren sich und haben keine beständigen Freundschaften. In der Schule kommt es meistens zu erheblichen Schwierigkeiten.

Hilfe für Kinder und Eltern. Eine Kombination von Ergotherapie, Psychotherapie und medikamentöser Behandlung verbesserte den Zustand von Chaves beträchtlich. Daniela Haaser: „Ich hatte ihn bis dahin noch nie so glücklich gesehen. Er hat

Unruhegeister und Träumerchen

Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit-(Hyperaktivitäts)-Syndrom sind unaufmerksam, impulsiv oder träumen vor sich hin. Die Umwelt reagiert auf die betroffenen Kinder häufig abwehrend. Dabei können die Kinder nichts für ihr Verhalten. Erst die richtige Diagnose, Beratung und Therapie bringen meist Erleichterung für die betroffenen Eltern und Kinder.

Foto: BilderBox.com



sich so gefreut, dass er nun endlich malen und ruhig sitzen bleiben kann.“ Durch die wöchentliche Psychotherapie hat er außerdem gelernt, alltägliche Abläufe, wie sich anzuziehen, zu beherrschen und mit verschiedenen schwierigen Situationen besser umzugehen, etwa bei Konflikten wegzugehen statt sofort hinzuhauen.

Seit einem Jahr ist Daniela Haaser Sprecherin der Selbsthilfegruppe AD(H)S-Kinder Pinzgau. Durch regen Informationsaustausch über ÄrztInnen und TherapeutInnen will sie dazu beitragen, dass betroffene Eltern und Kinder schneller Hilfe bekommen. Daniela Haaser: „Oft kommen die Mütter, wenn sie schon kurz vor dem Nervenzu-

sammenbruch sind, nachdem sie extreme Schulschwierigkeiten, keine Hilfe bei ÄrztInnen und zusätzlich noch enormen Druck seitens der Verwandtschaft erlebt haben.“ Denn häufig reagiert die Umgebung mit Unverständnis und Vorwürfen, man müsse doch als Mutter bloß strenger sein. Das wiederum führt zu Rückzug und Isolation der gesamten Familie. Erschwerend kommt hinzu, dass viele Mütter Alleinerzieherinnen sind, weil die Väter, mit dem Kind überfordert, die Familie verlassen. Die Selbsthilfegruppe hat daher auch eine starke soziale Funktion. Endlich knüpfen die Mütter wieder Kontakte nach außen, können auftanken und über ihre schwierige Situation reden.

Die Selbsthilfegruppe bietet für die Mütter auch die Möglichkeit, Anerkennung zu finden. Etwa mit den Projekten „Künstlerherz für Kinderherz“ und dem Kinderprojekt „Ich bin wie du!“, das gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen Legasthenie/Dyskalkulie (Lese-, Schreib-, Rechenschwäche) und Narkolepsie (Tagesmüdigkeit) durchgeführt wurde. Zahlreiche KünstlerInnen stellten ihre Bilder zur Verfügung, die dann während einer Ausstellung zugunsten der Selbsthilfegruppen verkauft wurden. Die betroffenen Kinder hatten die Möglichkeit, in künstlerischer Form auf ihre Sonnenseiten aufmerksam zu machen. Die gemalten und geschriebenen Kunstwerke der Kinder wurden in drei Ausstellungen der Öffentlichkeit präsentiert. Während aller Eröffnungen/Veranstaltungen wurden Glasbilder, die die Kinder selbst gestaltet haben, „amerikanisch“ versteigert. „Die Frauen haben dadurch endlich wieder das Gefühl, dass sie auch zu etwas anderem gut sind, als darauf zu achten, dass ihr Kind nichts anstellt“, erklärt Daniela Haaser. Das Engagement der drei Selbsthilfegruppen wurde nun auch offiziell anerkannt – mit der Verleihung des 1. Salzburger Kinderrechtspreises, bei dem der dritte Platz in der Kategorie Privatinitiative erreicht wurde.

INFORMATION UND KONTAKT:
Selbsthilfegruppe AD(H)S-Kinder Pinzgau
Daniela Haaser
Mobil: 0650/457 13 61
E-Mail: dany.klaus@sbg.at
www.salzburg.at/miniweb/adhskinderpinzgau

SELBSTHILFE NIEDERÖSTERREICH

Hilfe suchen, Hilfe finden, Hilfe geben

In Niederösterreich gibt es 250 Selbsthilfegruppen. Seit dem Jahr 2000 konnte die Zahl der Mitgliedsgruppen mehr als verdoppelt werden. Zu danken ist dies auch dem Engagement der regionalen Kontaktstelle St. Pölten und dem Niederösterreichischen Dachverband.

Aufklärungsarbeit, darin besteht meine Arbeit in erster Linie“, erzählt Gertrude Brodbeck, Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle St. Pölten, die in den Sozialmedizinischen Dienst des Gesundheitsamtes integriert ist. Viele Menschen „wissen nicht genau, wie eine Selbsthilfegruppe arbeitet“, beobachtet die gelernte Sozialarbeiterin. „Manche glauben, bei den Treffen halten ExpertInnen einen Vortrag und sagen Betroffenen, wie sie mit ihrer Krankheit umgehen müssen. Aber eine Selbsthilfegruppe ist kein Allheilmittel“, warnt die Expertein. „Es geht vor allem darum, selbst mitzuarbeiten, sich und seine Erfahrungen einzubringen. Es ist sehr stark eine Angelegenheit von Geben und Nehmen. Wer das erkennt, der kann aus Selbsthilfegruppen einen starken Nutzen ziehen.“

Zurückhaltende ÄrztInnen. Hilfe gibt es in der Kontaktstelle auch für die Neugründung von Gruppen: „Am PC Folder erstellen, Informationen verschicken, in der Gründungsphase übernehmen wir auch die Portokosten. Schließlich dauert es seine Zeit, bis für die Gruppe klar wird, ob es notwendig ist, Beiträge einzuheben.“ Frau Brodbeck sorgt auch dafür, dass die Informationen nicht nur an mögliche Betroffene, sondern auch an ÄrztInnen, DiplomsozialarbeiterInnen oder PsychotherapeutInnen gehen. Ihre Erfahrung: „Im sozialen oder im psychotherapeutischen Bereich Tätige sind sehr



Kurt Hiess, Gertrude Brodbeck und Landesrat Erich Schabl

viel aufgeschlossener, wenn es um Selbsthilfe geht. ÄrztInnen sind eher etwas zurückhaltender, obwohl sich das in den letzten Jahren sehr gebessert hat.“

Gute Zusammenarbeit. Was die Arbeit sehr erleichtert ist die gute Zusammenarbeit mit dem Dachverband der Niederösterreichischen Selbsthilfegruppen. Gertrude Brodbeck: „Die Kommunikation funktioniert, wir sprechen uns ab, teilen uns Ressourcen, um Zeit und Kosten zu sparen. Ich schätze das sehr.“ Ein Kompliment, das Obmann Kurt Hiess zurückgibt: „Kooperationen sind das Um und Auf, ohne sie geht es nicht.“ Auch in anderen Bereichen hat der Obmann Netzwerke geknüpft, beispielsweise mit der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse oder mit dem Bundessozialamt: „Neu gegründete Gruppen werden von der GKK mit einer Erstausstattung für Büromaterialien versorgt, bereits bestehende Gruppen erhalten ebenfalls einmal im Jahr ein Unterstützungspaket.“ Und durch die Zusammenarbeit mit dem Bundessozialamt hat der Dachverband erreicht, dass von der so genannt-

ten „Behindertenmilliarde“ Gelder für einen Aus- und Weiterbildungspool in Niederösterreich finanziert werden konnte. Hiess: „Wir bieten Kurse zum optimalen Management – Kommunikation, Vereinsverwaltung – einer Selbsthilfegruppe an.“

Nicht auf der Krankheit ausruhen. Weitere Projekte des umtriebigen Obmanns: Um vom Zentrum St. Pölten aus auch die PatientInnen und Angehörigen in ganz Niederösterreich besser zu erreichen, ist nun die Errichtung von „Stammtischen“ in fünf Orten geplant. „Hier geht es vor allem um die Präventionsarbeit“, präzisiert Kurt Hiess. „Jeder und jede Kranke sollte sich meiner Meinung nicht nur auf seiner Krankheit ausruhen, sondern sich bewusst sein, dass jeder Mensch noch Potential zur Verbesserung seiner gesundheitlichen Situation hat. An den Stammtischen wird es daher vornehmlich um die Hauptsäulen der Gesundheit gehen, Bewegung und Ernährung.“

Bestandteil einer humanen Gesellschaft. Was nicht heißt, dass das Gesundheitssystem Verant-

wortung abschiebt und die Betroffenen alleine lässt, betont Landesrat Erich Schabl, Gesundheitsreferent für Niederösterreich. „Hilfe zur Selbsthilfe heißt vielmehr, dass man sich darum bemüht, günstige Rahmenbedingungen zu schaffen, damit Hilfe Suchende und kranke Menschen sowie deren Familien in die Lage versetzt werden, Probleme nach Möglichkeit selbst in die Hand zu nehmen und zu lösen.“ Landesrat Schabl spricht den MitarbeiterInnen der Selbsthilfegruppen großen Dank aus: „Es ist keine Selbstverständlichkeit, sich vielfach unentgeltlich für das Wohlergehen und die Begleitung von Menschen einzusetzen.“

INFORMATION UND KONTAKT:
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Bereich der Landeshauptstadt St. Pölten
Linzerstraße 10-12
3100 St. Pölten
Tel.: 027 42/33 32 – DW 518
Fax: 027 42/35 43 77
E-Mail: sh@st-poelten.gv.at
www.st-poelten.gv.at

Selbsthilfe Niederösterreich – Dachverband der Niederösterreichischen Selbsthilfevereine und –gruppen im Sozial- und Gesundheitsbereich
Landhausboulevard, Haus 4
Postfach 26
3109 St. Pölten
Tel.: 027 42/22 644
Fax: 027 42/22 686
E-Mail: info@selbsthilfenoe.at
www.selbsthilfenoe.at



HILFSWERK



WWW.HILFSWERK.AT



„Für einen guten Lebensabend müssen und können wir etwas tun. Information und Vorsorge sind wichtig.“
Ingrid Turkovic-Wendl

Anzeige

PFLEGEJAHRE. LEBENSJAHRE.

Die HILFSWERK Infotour zu Älterwerden & Vorsorge, Wohlfühlen & Pflege. Beratung, Gesundheits-Check, Information zu Schmerz & Schmerztherapie. Gewinnspiel mit vielen Preisen und wertvollen Aufenthalten in den Kurzentren!
Info-Telefon: 0800 800 820

Eine Initiative von



BUNDESMINISTERIUM FÜR
GESUNDHEIT UND FRAUEN

