



Ein scheinbar zufälliges Gespräch am Tübinger Marktbrunnen: Junge Menschen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen bei den Dreharbeiten (Bilder: Herzog)

Zwischen „Ich“ und „Wir“

Filmprojekt der Kontaktstelle für Selbsthilfe im SOZIALFORUM Tübingen e.V.

von Barbara Herzog

Das Produkt: Ein Film für junge Menschen

„Der Film macht neugierig“; „Darsteller sehr authentisch“; „Die Schwellenangst wird durch den Film gesenkt“. Diese Kommentare fielen bei der ersten Vorführung des frisch gedrehten Filmes.



Immer an der Kamera: Daniel Bella.

Im Oktober 2011 hat ein Filmteam mit Mitgliedern aus der Selbsthilfe einen Film für junge Menschen produziert. Sie machen mit dem Film sichtbar, dass Selbsthilfe mehr ist als Sitzen – Quatschen – Probleme wälzen und dass sie vor allem alles andere als antiquiert ist. Zum Filmteam gehören: Emely, Sonja

und Ronny, drei Betroffene aus der Selbsthilfe, Daniel Bella, der die Kamera führte und die Mosaikteile zum Film zusammenführte sowie Barbara Herzog, Psychologin und Beraterin der Kontaktstelle für Selbsthilfe. Außerdem beteiligten sich an dem Film drei Selbsthilfegruppen: die Selbsthilfegruppe der Hörgeschädigten *Öhrlitreff*, die Depressionsgruppe *Depression und Lebenschance* und eine ‚inszenierte Gruppe‘, deren Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus mehreren Gruppen kamen (Depressiv-Genesende, Frauen mit Depression, Selbsthilfe nach psychiatrischer und psychosomatischer Klinik), Nightline Tübingen e.V., das Zuhörtelefon für Studenten, Sabine Strauß, die den Film in Gebärdensprache übersetzte und Hermann, der für die musikalische Umrahmung des Filmes sorgte.

Seit dem Frühjahr 2011 gibt es die *Projektgruppe Junge Selbsthilfe*. Sie besteht vorwiegend aus jungen Menschen in der ersten Ausbildungs- und Berufszeit, die selbst betroffen oder am Thema Selbsthilfe interessiert sind. Die Gruppe entwickelte Ideen, wie junge Menschen noch mehr für die „reale“ Selbsthilfe begeistert werden können. Viele Fragen werden im Internet „virtuell“ diskutiert, aber die Fragenden bleiben mit ihrem Problem letztlich oft allein.

Im Sommer sammelte die Gruppe Themen, die besonders junge Leute in der Ausbildung bewegen: Prüfungsangst – süchtiges Verhalten am Computer und beim Glücksspiel – Einsamkeit – Beziehungsprobleme – körperliche Erkrankungen. In einem ersten Workshop entwickelte die Theaterpädagogin Anne-Katrin Klatt mit der Gruppe Szenen und Bewegungsabläufe zu Prüfungsangst und PC-Sucht, die mit der Kamera festgehalten wurden. Mit dem 19jährigen Daniel gewann das Team im Herbst schließlich einen versierten Hobby-Kameramann. Er dreht seit 2008 Trailer der Stücke aus dem Abendspielplan des *Landestheater Tübingen*.

Bei dem Filmprojekt entstanden vor der Kamera viele Gespräche über das, was Selbsthilfe sein kann, im Internet und in der persönlichen Begegnung. Außerdem wurden die Aufgaben der Kontaktstelle für Selbsthilfe vorgestellt. Die Interviews und Szenen aus der Selbsthilfe vermitteln, was Menschen finden können, wenn sie die Selbsthilfe aufsuchen:

- Menschen in der gleichen Situation
- Dass sie hier „so“ sein dürfen
- Ermutigung, dass vieles doch geht
- Spaß und Geselligkeit

Das Internet – heute oft die erste Informationsquelle für Suchende – hat eine wichtige Wegweiser-Funktion, kann aber die auch für junge Leute wichtige persönliche Begegnung nicht ersetzen.

Zu sehen ist der Film in einer Fünf-Minuten-Fassung auf der Website www.sozialforum-tuebingen.de, *Selbsthilfekontaktstelle*, *Junge Selbsthilfe*. Die 20-Minuten-Fassung wird nur für Fortbildungen und Öffentlichkeitsarbeit genutzt. Die Botschaft lautet: Lass Dich einladen in der Selbsthilfe! Wage den ersten Schritt zur Begegnung!



Ein eigenes Logo: Die Junge Selbsthilfe in Tübingen.

„hinter den Kulissen“

Bei der ersten Begegnung mit Daniel Bella am 7. September war klar: Das Team hat maximal sechs Wochen Zeit vom Drehbuch bis zum Endergebnis, da Daniel danach für längere Zeit verreisen wird. Das Team hatte in den fünf Wochen zahlreiche Arbeitstreffen, in denen es Pläne schmiedete, Requisiten anordnete, Kamera einstellte, Mikrophone ausrichtete, Gruppensitzungen inszenierte, Interviews führte, Musik einspielte, Gebärden dolmetschte.

Eines stimmte in diesen Treffen immer: das war die sogenannte „Chemie“: Gegenseitige Anerkennung, Interesse und Rücksichtnahme verhalfen zu ungeahnter Kreativität. Und ohne Daniel – mit seiner Erfahrung, Kompetenz und Gelassenheit – hätte die Gruppe vieles gar nicht erst gewagt. Das war der Inbegriff gelungener Selbsthilfe.

Der Film entstand im Kontext: *Junge Menschen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe aktivieren*, ein bundesweites Praxisprojekt der NAKOS, gefördert von der DAK in Zusammenarbeit mit Selbsthilfekontaktstellen an den Standorten Berlin, Chemnitz und Tübingen.

Wer sich für die Junge Selbsthilfe interessiert, kann sich an Barbara Herzog beim SOZIALFORUM Tübingen wenden: (0 70 71) 3 83 63, herzog@sozialforum-tuebingen.de

Andere Betroffene gesucht

Fast täglich melden sich bei der Tübinger Kontaktstelle für Selbsthilfe Menschen auf der Suche nach einer Gruppe. Wenn es keine passende gibt, unterstützt die Kontaktstelle bei der Suche nach anderen Betroffenen. Manchmal stimmen jedoch die Erwartungen nicht überein und die Betroffenen finden nicht zusammen. Andere Gruppen „schlafen“ recht bald wieder ein.

Seit längerer Zeit schon werden gleichfalls Betroffene zur Gründung oder Verstärkung der folgenden Gruppen gesucht:

Spielfrei leben: Diese Gruppe richtet sich an Menschen, die sich als spielsüchtig empfinden und davon loskommen wollen. Geplant sind regelmäßige Treffen, um sich beim Leben ohne Sucht zu unterstützen.

Junge Suchtkranke: Junge Menschen mit verschiedenen Abhängigkeiten (Alkohol, Essen, Computer) wollen sich zu Gesprächen und gemeinsamen Aktivitäten treffen.

Stammtisch Hashimoto – Thyreoiditis – Hypophysenadenom: Austausch für Menschen mit den genannten Erkrankungen. Kontakt: (01 60) 820 47 03, bine1964@t-online.de

Angst: Gruppe zum Austausch für Menschen mit sozialer Phobie oder anderen Angststörungen.

Wer Interesse an den genannten Themen hat, kann sich an die Kontaktstelle im SOZIALFORUM Tübingen wenden: (0 70 71) 3 83 63, herzog@sozialforum-tuebingen.de

Sektenaussteiger

Dogmatische Sichtweisen und fundamentalistische Überzeugungen können die Freiheit des Denkens und Fühlens einengen und Menschen schwer belasten. Menschen, die aus Psychogruppen und Sekten mit solchen Haltungen ausgestiegen sind, wollen in Tübingen eine Selbsthilfegruppe gründen.

Kontakt: Barbara Herzog, (0 70 71) 3 83 63, herzog@sozialforum-tuebingen.de

Selbsthilfe für Marcumarpatienten

Marcumar ist ein Arzneimittel zur Vorbeugung von Blutgerinnseln. Es wird neben anderen Medikamenten eingesetzt zur Behandlung von Thrombosen und Embolien oder, um nach einem Herzinfarkt das Risiko einer Wiederholung zu verringern.

Besonders zu Beginn der Therapie sind Informationen über den Umgang mit dem Medikament und seine verschiedenen Wechselwirkungen wichtig. Viele Patienten müssen oft in ihre Unterlagen schauen, bis sie sich wirklich sicher fühlen. Im Schulungszentrum Derendingen, Heinlenstr. 14, trifft sich an jedem letzten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr eine Selbsthilfegruppe zum Austausch von neuen Informationen und Erfahrungen. Die Gruppe wird angeleitet:

Kontakt: Gerhard Hipp, (0170) 520 95 76.

Neuer Wegweiser Selbsthilfegruppen

Kurz vor Redaktionsschluss noch eingetroffen: Der neue Wegweiser Selbsthilfegruppen 2011 für die Landkreise Reutlingen, Tübingen und Zollernalb! Das Gemeinschaftswerk von AOK Neckar-Alb und den Anlaufstellen für Selbsthilfe in Tübingen, Reutlingen und dem Zollernalbkreis bietet einen Überblick über die Selbsthilfelandchaft der gesamten Region Neckar-Alb. Damit ist das Spektrum der Broschüre umfangreicher als der 2006 für den Kreis Tübingen aufgelegte Wegweiser, die Einträge beschränken sich jedoch auf die Kontaktdaten der Gruppen.

Bestellung: AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb, (0 74 71) 639 89 43, info@bw.aok.de oder beim SOZIALFORUM in Tübingen, (0 70 71) 3 83 63, herzog@sozialforum-tuebingen.de