

KABARETT

Über Idioten einfach lachen

Selbsthilfetag einmal ganz anders – im Nienburger Kulturwerk ging es einen Abend lang um das „Leben mit Handycap und Vorurteilen“ aus kabarettistischer Sicht.

Für gewöhnlich findet in Nienburg alle zwei Jahre ein Selbsthilfetag statt. Im vergangenen Jahr aber wollten die Selbsthilfegruppen gemeinsam mit der Nienburger Selbsthilfekontaktstelle neue Wege gehen. Mit drei kulturellen Veranstaltungen wollten sie die Öffentlichkeit auf die Selbsthilfearbeit aufmerksam machen. Ende Oktober fand die zweite dieser Veranstaltungen statt. Im Nienburger Kulturwerk las und erzählte die kleinwüchsige Autorin, Moderatorin und Slam-Poetin [Ninia LaGrande](#) unterhaltsam und selbstironisch aus ihren Büchern [„...und ganz, ganz viele Doofe!“](#) und [„Von mir hat es das nicht!“](#)

LaGrande erzählte Geschichten über das Leben mit 140 Zentimetern Lebens-



Foto: Anna Sommerblut

Buchautorin, Slam-Poetin und Moderatorin: Ninia LaGrande

größe: von Besuchen bei der Frauenärztin, Partys bei Landeiern und dem Versuch, als Kleinwüchsige ganz normal zu sein. Mit der Fähigkeit, im Nachhinein über Idioten zu lachen, die sie tätscheln und fragen, ob ihr Kind denn auch so klein bleibe, führte Ninia LaGrande ihr Publikum durch den Abend. Die Autorin sorgte auf unterhaltsame Weise für Respekt vor Menschen, die anders sind. Begleitend zur Lesung gab es Infomaterial über chronische Erkrankungen und im Foyer des Kulturwerks informierten die Selbsthilfegruppen des Landkreises Nienburg über ihre Arbeit. ●



www.selbsthilfe-nienburg.de

SUCHTSTUDIE

Neue Wege zur Integration

Junge mehrfachabhängige Suchtkranke finden nur selten den Weg in die Suchtselbsthilfe. Eine Studie zeigt nun, woran das liegt und wie den etablierten Gruppen die Integration der jungen Generation gelingen kann.

Die Mehrfachabhängigkeit von Drogen nimmt bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen stetig zu. Besonders verbreitet ist der parallele und missbräuchliche Konsum unterschiedlicher psycho-



Foto: iStockphoto

aktiver Substanzen, zu denen vor allem Cannabis, Amphetamine, Kokain und Alkohol gehören. Trotz der hohen Betroffenenzahl nehmen nur wenige junge Leute die Angebote der Suchtselbsthilfe wahr. Das [Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung](#) in Osnabrück ist in den vergangenen beiden Jahren der Frage nachgegangen, warum das so ist. Im Zentrum der Studie [„Junge Mehrfachabhängige und Suchtselbsthilfe“](#) stand die Frage, wie sich die Sucht-

selbsthilfe in Zukunft nach innen und außen präsentieren muss, um für junge Suchtkranke interessant zu sein. Die Ergebnisse der Studie machen deutlich, dass ein großer Teil der jungen Befragten durchaus ein Interesse an Suchtselbsthilfegruppen hat und für eine aktive Teilnahme am Gruppengeschehen offen ist. Dies setzt jedoch voraus, dass sich die Suchtselbsthilfe stärker für die Belange junger Mehrfachabhängiger öffnet und hinsichtlich ihrer Integration und ihres Verbleibs neue Wege beschreitet. ●



healtheducation@t-online.de
suchtforschung.net

LESUNG

Wege aus der Sucht

Selbsthilfe im Rahmen kultureller Veranstaltungen bekannt machen – mit diesem Ansatz präsentierten die Suchtselbsthilfegruppen des Landkreises Nienburg ihre Arbeit.

Alternativ zum bisher alle zwei Jahre stattfindenden Selbsthilfetag organisierte die Nienburger KIBIS im vergangenen Jahr drei Veranstaltungen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten. In der [dritten Veranstaltung des Jahres](#) stand die Suchtselbsthilfe im Fokus. In der Nienburger Begegnungsstätte „Sprotte“ lasen Kai und Gisela Sender Auszüge aus ihren Büchern und kamen danach mit ihrem Publikum ins Gespräch. Der trockene Alkoholiker Kai Sender unterlag vor einigen Jahren einer Suchtverlagerung hin zum Glücksspiel. Heute ist er bundesweit für seinen Kampf gegen Glücksspielsucht



Foto: iStockphoto

Glücksspielsucht stand im Fokus der Lesung von Kai und Gisela Sender.

bekannt. In der Nienburger Lesung erzählte das Ehepaar, wie es die Krise gemeinsam bewältigen konnte. Entwaffnend ehrlich, berührend, aber auch mit viel Humor berichteten die beiden von der Therapie und der Zeit danach. Wie geht man damit um, wenn man erkennt, dass der Partner süchtig ist? Wie macht man das: spielfrei beziehungsweise trocken sein? Diese und viele andere Fragen diskutierte das Ehepaar an diesem Abend mit dem Publikum. ●



www.selbsthilfe-nienburg.de

VERANSTALTUNGSTIPPS

Wanderausstellung „Selbsthilfe zeigt Gesicht“

Wann: 12. März bis 8. April 2020
Wo: Rathaus, Kirchstraße 1–3, 30989 Gehrden



„Selbsthilfe zeigt Gesicht“

34. Hannoverscher Selbsthilfetag

Wann: 16. Mai 2020
von 10 bis 16 Uhr
Wo: Am Kröpcke, 30159 Hannover
Wie in jedem Jahr werden zwischen 70 und 100 Gruppen in Hannovers Innenstadt rund um den Kröpcke bis zum Platz der Weltausstellung ihre Arbeit und ihre Themen vorstellen.

NEUE GRUPPEN

ADHS bei Erwachsenen

Das Krankheitsbild ADHS hat viele verschiedenen Facetten. In der neuen Oldenburger Selbsthilfegruppe können sich Betroffene über ihre Erfahrungen austauschen und verschiedene Aspekte wie etwa die unterschiedlichen Typen und Dimensionen von ADHS, Sekundärerkrankungen und vieles mehr beleuchten. ●

Illustration: iStockphoto



Kontakt: Selbsthilfe-kontaktstelle in Oldenburg (BeKoS)



info@bekos-oldenburg.de
www.bekos-oldenburg.de

Junge Betroffene von Lymph-, Lip- und Phlebödemen

Ständig Sport und trotzdem keine Veränderung auf der Waage? Ist der Fuß dick und die Schuhe passen nicht mehr? Sommer und schon wieder geschwollene Beine? Druckempfindliche und gespannte Haut – und das schon mit Mitte zwanzig? In der [neuen Selbsthilfegruppe](#) für junge Betroffene von Lymph-, Lip- und Phlebödemen können sich Menschen mit diesen Erkrankungen über ihre Erfahrungen austauschen. ●



info@kibis-hannover.de
www.kibis-hannover.de