



Foto www.fotografa.de

Gesichter

Anne Reißig

„Selbsthilfe ist eine preiswerte Möglichkeit selbst etwas für sich selbst zu tun.“

Ich bin 26 Jahre alt und bin seit Sommer 2008 aktiv in der Selbsthilfegruppe „Jodsensibel?!“.

Auf die Selbsthilfe aufmerksam geworden bin ich durch das Internet. Für meine Generation gehört das Internet zum Alltag und ich wollte mich endlich genauer mit meinem Problem auseinandersetzen. Ich habe den angegebenen Kontakt angerufen und schon am Telefon viele Antworten auf meine Fragen erhalten. Zum nächsten Treffen bin ich dann ganz unkompliziert „aufgenommen“ worden und seit dem dabei.

Zuerst war ich skeptisch. Selbsthilfe kannte ich bis dahin nur aus amerikanischen Filmen, wo am Ende alle miteinander weinen. Doch wie ich dann herausfand, sind die Gruppen in einer Selbsthilfekontaktstelle ganz unterschiedlich. So gibt es Yogakurse, Schreibkurse, die klassischen Selbsthilfaustauschgruppen und uns.

Bei uns steht die von einer engagierten Betroffenen ins Leben gerufene Gruppe unter dem Motto: Aufklärung für alle. Wir wollen die Menschen wach rütteln und richten uns dabei einerseits an VerbraucherInnen und andererseits an EntscheidungsträgerInnen in Politik und Wirtschaft. Wir wollen EntscheidungsträgerInnen informieren, damit sie ihre Verantwortung besser wahrnehmen können.

Meine Berufstätigkeit im Bundestag hat mir gezeigt, dass auch „normale“ Menschen durchaus Einfluss auf die Politik haben können. Ein Beispiel hierfür sind Petitionen. Jede einzelne Petition wird bearbeitet und beantwortet. Obwohl die Art der Beantwortung immer auch von der Zusammensetzung des Bundestages abhängig ist, so sind Petitionen doch eine gute Möglichkeit auf ein Thema aufmerksam zu machen. So gibt es beispielsweise jeden Tag Petitionen zu praktischen Problemen, die aus der Hartz-IV-Gesetzgebung resultieren. Nicht zuletzt durch die vielen Petitionen ist die Politik darauf aufmerksam gemacht worden, dass es in diesem Bereich Nachholbedarf gibt.

Auch wir wollen Petitionen nutzen um zum bewussten Umgang mit Jod vor allem in unserer Nahrung anzuregen.

www.jodsensibel.info

An Selbsthilfe interessant finde ich gerade den Austausch zwischen jung und alt. Es gibt ja vergleichsweise wenige aktive junge Menschen in der Selbsthilfe. Ich finde das sehr schade. Als jungeR BetroffeneR kann man so viel von anderen Betroffenen erfahren. Ältere haben oft schon mehr Erfahrung im Umgang mit dem Problem. Viele habe ich schon sagen hören, „hätte ich das doch alles schon mal vor zehn Jahren gewusst, dann hätte ich noch so viel ändern können“. Ich kann heute noch vieles ändern! Seit einem Jahr habe ich meine Ernährung komplett auf jodarm umgestellt und habe so schon viel für mich und meine Gesundheit getan.

Ich kann mir gut vorstellen, dass in den nächsten Jahren mehr junge Menschen die Selbsthilfe nutzen. Ein Grund ist, dass immer mehr Krankheiten immer früher beginnen. Heute haben schon Kinder durch falsche Ernährungsgewohnheiten hervorgerufene Diabetes und Fettleibigkeit. Das war noch vor einigen Jahren unvorstellbar.

Selbsthilfe ist so gut wie unentgeltlich. Selbsthilfe ist eine preiswerte Möglichkeit selbst etwas für sich selbst zu tun. Für einen Euro fünfzig darf man die Räume nutzen und bekommt noch leckeren Tee. Die Räume in der der SHK Mitte sind super modern und ansprechend. Zudem ist die Durchmischung der Nutzerinnen unglaublich. Wann findet man schon mal so viele verschiedene Nationalitäten, Altersgruppen und Berufsstände vereint?

Ich kann die Selbsthilfe nur jedem ans Herz legen. Ob man zu einer Gruppe passt, findet man am besten heraus, wenn man sie einmal kennen lernt. Und wer noch nicht die passende gefunden hat, der kann gerne eine gründen oder mal bei uns vorbeikommen: MitstreiterInnen gesucht!

