

So hilft Hannover sich selbst

Alzheimer, Depressionen, Alkoholismus: Die Zahl der Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen zusammenschließen, um Antworten auf persönliche Notlagen zu finden, steigt. Die HAZ stellt einige von ihnen vor.

Von Jutta Rinas

Selbsthilfe boomt – das lässt sich auch mit Zahlen belegen. Knapp 600 Selbsthilfegruppen gibt es mittlerweile in der Datenbank von Kibis, der hannoverschen Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle der Selbsthilfe der Region Hannover. 1986, bei der Gründung, waren es gerade einmal 50. Die Zahl der Gruppen, in denen Menschen mit einem ähnlichen Problem sich gegenseitig mit Rat und Tat zur Seite stehen, soll in Hannover sogar noch weiter wachsen. „Wir wollen Menschen mit Migrationshintergrund mit ins Boot holen“, sagt Rita Hagemann, langjährige Leiterin von Kibis. Seit Anfang April gibt es deshalb bei Kibis eine Stelle für eine türkische Mitarbeiterin, das Projekt ist eine Zusammenarbeit mit der AOK. Eine bereits 2012 durchgeführte Umfrage in den Gruppen von Kibis habe ergeben, dass nur zwei Prozent der Menschen in den Gruppen einen Migrationshintergrund hätten, sagt die 61-Jährige. Das stehe in keinem Verhältnis zum Anteil der Menschen mit Migration in der Region, den Hagemann mit 28 Prozent beziffert. Schätzungen zufolge sind heute rund 25 000 Menschen in der Region in der Selbsthilfe tätig.

Barrieren und Blockaden

Der eine, **Rainer Hübbe**, 49, (kl. Bild unten, links) ehemaliger Rettungsassistent, kann seit einem Unfall nicht mehr richtig laufen und muss mit Schmerzen leben. Der andere, **Martin Wulff**, 62 Jahre alt, Sozialversicherungsfachangestellter, hat von Geburt an eine Augenmuskellähmung. Dazu kommen Diabetes und eine Sprachbehinderung.

Gemeinsam ist beiden Männern, dass sie ein körperliches Handicap haben, eine Behinderung, durch die sich ihr Leben von dem anderer Menschen unterscheidet. „Leben mit Alltagseinschränkungen“ heißt Hübbes vor einem Jahr gegründete Selbsthilfegruppe in Burgdorf, in der Betroffene sich miteinander austauschen können. Er habe sich viele Ansprüche, die ihm nach dem Unfall zustanden, mühsam mit Anwälten erkämpfen müssen. Auch dieses Wissen wolle er weitergeben, sagt Hübbe, der 2017 auch einen Verein gegründet hat. Wulff gehört dem Langenhagen Verein Barrierehelfer an, der bei Behinderungen berät, Tipps für den Umgang mit Hindernissen im Haus und auf der Straße gibt und auch für Menschen mit Behinderungen öffentlich eintritt. „Der Bedarf an Aufklärung ist immens.“ Die beiden Vereine wollen sich zusammenschließen. Sie sind erreichbar unter (0 51 36) 9 20 23 65 (Rainer Hübbe) oder (05 11) 74 48 45 (Barrierehelfer). jr



„Wir wollen Menschen mit Migrationshintergrund mit ins Boot holen“: Rita Hagemann ist langjährige Leiterin von Kibis. FOTOS: FRANSON (5)



Wege aus der Dunkelheit

Am schlimmsten war die Angst, in der Gosse zu landen, auf der Straße leben zu müssen, obdachlos, weil die Minimalanforderungen eines normalen Lebens unüberwindbar schienen. Die Depression hielt Klaus-Dieter Behringer, gelernter Dachdecker, Vater zweier Söhne, zu diesem Zeitpunkt fest in ihrem Griff. Tagelang lag er ohne Antrieb im Bett, ohne den Mut, den Tag zu beginnen. Nicht zum Aufstehen, geschweige denn zum Duschen, so erzählt er, reichte die Kraft.

Behringer, heute Vorsitzender des ältesten Selbsthilfevereins Hannovers, des Vereins Psychiatriepatienten (V.P.E.), der 2016 25-jähriges Jubiläum feierte, litt an einer Erkrankung, die Experten zufolge

im Laufe eines Lebens rund 20 Prozent aller Menschen haben. Derzeit gibt es bundesweit etwa vier Millionen Menschen mit Depression. Höchstens zehn Prozent werden ausreichend behandelt.

Den heute 64-Jährigen packte die Krankheit erstmals vor 13 Jahren. Schicksalsschläge, unter anderem ein Arbeitsunfall, bei dem er sich in einem Arm Sehnern und Nerven durchtrennte, warfen ihn immer wieder zurück, bis er in der Selbsthilfegruppe „Ängste und Depressionen“

Hilfe fand. Zwölf Männer und Frauen zwischen 30 und 65 treffen sich derzeit, freitags, 16 bis 17.30 Uhr. Wer Hilfe sucht, kann sich beim V.P.E., Rückertstraße 17, unter (05 11) 1 31 88 52 melden. jr



Alzheimer trifft auch Angehörige

Es dauerte drei Jahre, bis er selbst nicht mehr konnte – und mit einem Burnout zusammenbrach. Dabei war es seine Ehefrau, bei der 2013 eine Krankheit diagnostiziert wurde, die nicht nur ihr Leben, sondern auch das ihres Mannes radikal veränderte. **Alfred Rautenbergs** Frau erkrankte an FTD, einer seltenen Form der Demenz, der sogenannten Frontotemporalen Demenz.

30 000 Menschen sind bundesweit von FTD betroffen, an Demenz leiden noch viel mehr: 1,6 bis 1,8 Millionen. Fast drei Jahre pflegte der Maschinenbauer seine Frau, ertrag es, dass sich ihr Wesen von Grund auf änderte. FTD geht unter anderem mit dem Verlust der Sprache, mit Aggressionen, maßlosem Essen einher. Anfangs arbeitete der

heute 63-Jährige voll, während er sich um seine Frau kümmerte. Er habe lange „viel mehr für sie gewollt, als noch ging“. 2015 wandte sich der Vater zweier erwachsener Söhne an die Alzheimer Gesellschaft, um sich in einer Selbsthilfegruppe mit den Angehörigen von Demenzerkrankten auszutauschen. Heute ist er dort unter anderem Kassenwart. „Wenn man akzeptiert hat, was passiert ist, was die Krankheit bedeutet, geht es plötzlich“, sagt er. Seine Frau lebt heute im Heim.

Infos über Angebote der Alzheimer Gesellschaft Hannover – unter anderem liest Moderatorin Bettina Tietjen am 28. September aus ihrem Buch über ihren demenzerkrankten Vater – gibt es unter der Telefonnummer (05 11) 7 26 15 05. jr



Wie viel Alkohol darf es sein?

Können Alkoholiker „kontrolliert trinken“ – das heißt, mit Augenmaß Alkohol zu sich nehmen, ohne ganz auf die Droge zu verzichten? **Klaus Manthei** weiß, dass seine Selbsthilfegruppe ein Reizthema darstellt, vor allem für Abstinenzler, Ex-Alkoholiker also, die gar keinen Alkohol mehr trinken.

Der 59-jährige Ehemann und Vater zweier erwachsener Söhne aber glaubt fest daran – und er kann sich auf wissenschaftliche Studien berufen. Unter anderem die Medizinische Hochschule Hannover hat zu dem von einem Heidelberger Professor entwickelten Trainingsprogramm geforscht und festgehalten, dass das Hilfesystem

für Menschen mit „riskantem Alkoholkonsum“ zu oft nur auf Abstinenz ausgerichtet ist. „Lass den Wodka weg, ein Bierchen darfst du trinken“, sagt Manthei flapsig dazu. Der gelernte Bauzeichner trinkt seit mehr als 20 Jahren Alkohol in Maßen und hat sein Leben heute mit dem „kontrollierten Trinken“ im Griff.

Alkoholabhängige Menschen machten beim Thema Alkoholmissbrauch nur die Spitze des Eisberges aus, sagt er. Daneben gebe es viele mit gesundheitsgefährdendem Trinkverhalten, denen kontrolliertes Trinken helfen könne. Mantheis Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig mittwochs im Freizeitheim Ricklingen und ist unter Manthei-Klaus@web.de erreichbar. jr

Das Maschseefest wird zur Ideenbörse

Morgen wird das Nordufer zur digitalen Leistungsschau hannoverscher Unternehmen und Initiativen – und die HAZ zeigt ihre besten Multimedia-Reportagen

Von Jan Sedelies

Die Digitalisierung wird den beruflichen und privaten Alltag verändern. Darin sind sich die teilnehmenden Unternehmen, Initiativen, Behörden und Verbände der morgigen Veranstaltung namens IDN-Blvd.17 einig. Doch was ist überhaupt die Digitalisierung? Wie wird sie in der Region Hannover sichtbar und spürbar? Welche Unternehmen und Initiativen treiben sie voran? Und welche Chancen bietet sie? Der Ideenboulevard – so der ausgeschriebene Titel des morgigen Aktionstages – bietet Antworten auf diese Fragen. Das Nordufer des Maschseefests und der angrenzende Groove Garden wer-

den für eine digitale Leistungsschau genutzt. Unternehmen, Verbände und Behörden präsentieren ihre Ideen und Produkte zur Digitalisierung. Dazu gibt es Fachvorträge, Diskussionen, eine Show namens „Die Höhle der Karpfen“, in der junge Gründer einer Fachjury ihre Ideen präsentieren, und ein sogenanntes Silent Concert – ein Kopfhörerkonzert der erfolgreichen hannoverschen Rockband The Hirsch Effekt.

„Wir wollen nicht, dass das Thema Digitalisierung ein abstraktes Thema bleibt“, sagt Oberbürgermeister Stefan Schostok in einer Videobotschaft zur Veranstaltung. Organisiert wird die Veranstaltung vom Kre-H-tiv-Netzwerk, das im

Vorfeld zahlreiche Partner von der CeBIT bis zur Üstra zusammengbracht hat. So präsentieren sich allein auf einer Kreativmeile 20 Aussteller mit Ideen von einer 360-Grad-Serie über Virtual-Reality-Anwendungen bis hin zu einem App-Studio. Auch die HAZ-Redaktion ist vertreten und zeigt die besten digitalen Reportagen von der Wasserstadt bis zum 24-Stunden-Report aus einem Krankenhaus.

Neben der Kreativmeile gibt es Programm auf der Bühne am Nordufer und im Pavillon gegenüber dem Courtyard-Hotel. Im Groove Garden läuft von 16 bis 18 Uhr die Konferenz „Digital liebenswerte Stadt“ mit Oberbürgermeister Stefan

Schostok, Messe-Vorstand Oliver Frese, der Direktorin des Kunstvereins, Kathleen Rahn, Professorin Tina Klügel von der Leibniz-Universität und Unternehmer Oliver Waide. Dabei soll es um die Voraussetzung einer erfolgreichen digitalen Entwicklung Hannovers gehen. Nur für die Konferenz im Groove Garden ist eine kostenlose Anmeldung im Internet unter <https://digitalboulevard-konferenz.eventbrite.de> notwendig. „Die Idee war es, das digitale Potenzial mal aufzuzeigen, das wir hier in Hannover haben“, sagt Projektleiter Kai Schirmeyer. Der IDN-Blvd.17 läuft ab 13 Uhr am Nordufer des Maschsees. Die Veranstaltung ist kostenlos.

■ **Groove Garden:** 16 Uhr: Digital-Konferenz; 19 Uhr: „Die Höhle der Karpfen“ – ein Einblick in Hannovers Gründerszene präsentiert von Hannoverimpuls.
■ **Bühne am Nordufer:** 16 und 17.30 Uhr: Modenschau der Anna-Siemsen-Schule Hannover; 20 Uhr: Silent Concert mit der Artcoreband The Hirsch Effekt.
■ **Pavillon gegenüber dem Courtyard-Hotel:** 13 Uhr: Vortrag über 3-D-Audio; 14 Uhr: Vortrag zu Landingpages; 15 Uhr: Vortrag zu Content-Marketing; 16 Uhr: Vortrag zu Website-Pflege.
■ **Ideenzelt auf der Kreativ-Meile:** 14.30 Uhr: Vortrag zu Sprachassistenten; 15 Uhr: Vortrag zu Face-

book für Vereine; 15.30 Uhr: Tipps für bessere Smartphone-Fotos; 16.30 Uhr: Vortrag zu nachhaltigem Kleidungskonsum; 17 Uhr: „Fuckup Night“ – Erfahrungsbericht zu Stolpersteinen in Unternehmen.
■ **Kreativmeile:** Mehr als 20 Aussteller bieten Informationen zu Ideen und digitalen Produkten. Kinder können programmieren lernen oder Geocaching ausprobieren. Die Messe Maker Fair stellt sich vor, die CeBIT stellt erste Konzeptideen vor und die Volontäre der HAZ-Redaktion präsentieren Multimedia-Reportagen vom Aufbau des Imme-Zentrums bis zur Entwicklung der Wasserstadt in Limmer.