

## Eine neue Selbsthilfegruppe stellt sich vor



Angst vor dem Alter? Angst vor dem Alleinsein? Angst im Alter arbeitslos zu werden? Angst vor anhaltender Krankheit? Man könnte noch viele Dinge aufführen, die einen Menschen im Alter in die Depression und Ausweglosigkeit stürzen könnten. Ein möglicher "Ausweg", um diese Probleme zu lösen.....Alkohol, Tabletten? Bereits im "Echo 1/2006" habe ich unter der Überschrift "Suchtkrankheit im Alter- ein Tabuthema" die Frage gestellt, ob spezielle Selbsthilfegruppen für Menschen in der zweiten Lebenshälfte eingerichtet werden sollten. Nach dem Besuch mehrerer Seminare zu dem Thema erschien es mir immer wichtiger, im Braunschweiger Freundeskreis eine solche Gruppe als Alternativangebot ins Leben zu rufen. Der Vorstand gab grünes Licht und in Uwe Sennewald fand ich einen engagierten Mitstreiter und plante mit ihm das weitere Vorgehen. Wir einigten uns über Zeit und Raum und Uwe entwarf einen Flyer mit unserem Ü 55-Logo zum Aushang in unserer Cafeteria, am Nachrichtenbrett der Beratungsstelle sowie für Haus 6 in Königslutter und Fachkrankenhaus Erlengrund in Salzgitter-Ringelheim.

Am 3. Juni 2008 waren Uwe und ich auf die Resonanz gespannt. Würden wir mit unse-

rem Kuchen alleine dasitzen? Aber der Anfang war viel versprechend! In einer kleinen Gruppe von 5 Personen führten wir einen regen Gedankenaustausch durch. Inzwischen haben wir Kontakt zu 14 Personen. Einige sehen wir zur Zeit nur sporadisch, da unterschiedliche Therapien begonnen wurden.. Wir sind ein fester Stamm von 8 Frauen und Männern mit einer geballten Lebenserfahrung. Alle haben den Wunsch, die zweite Lebenshälfte in Würde und Eigenverantwortung zu verbringen

Was kennzeichnet die "Ü55":

- Die Zeit der Zusammenkunft liegt am Nachmittag, so dass auch in der dunklen Jahreszeit der Weg nach Hause gut zu bewältigen ist.
- Der Gruppenraum verfügt über Tische; auf Wunsch der Mitglieder können Kaffee, Tee und Kaltgetränke bereitgestellt werden.
- Da niemand aus der Gruppe voll berufstätig ist, stehen Themen wie Tagesstruktur, Entdecken neuer Lebensinhalte, Interessen und Perspektiven, Auseinandersetzung mit Älterwerden, Alleinsein, Verlust, Behinderung, Krankheit aber auch die Würdigung der bisherigen Lebensleistung im Vordergrund.

Bedingt durch Lebenserfahrung und höhere Kompromissbereitschaft herrscht in der Gruppe ein vertrauliches Verhältnis. Noch können wir in der Ü 55-Gruppe einige wenige Plätze anbieten. Kommen Sie einfach dienstags um 15.00 Uhr (gern etwas früher) in unsere Cafeteria oder rufen Sie uns an.

E.S. und

Uwe Sennewald 0531-340147