

# „Hier nimmt man meine Erkrankung ernst“

Hilfe bei Ängsten und Depressionen, bei Erkrankungen, Unterstützung nach einem Schlaganfall: In der Innenstadt haben sich knapp **90 SELBSTHILFEGRUPPEN** vorgestellt

**HANNOVER.** Alexandra B. sagt, schon ihre Kindheit sei von Alkohol geprägt gewesen – beide Eltern waren Alkoholiker. Als erwachsene Frau half ihr später ein Glas Rotwein beim Einschlafen, dann kam die Sucht. Sie griff auch mittags schon zur Flasche, um durch den Tag zu kommen. Später habe sie ihre Zigaretten nicht mehr anzünden können, weil sie ohne Alkohol so stark gezittert habe, berichtet die Frau.

Auf der Arbeit passierte es dann: Als Folge ihres Alkoholmissbrauchs bekam Alexandra B. einen Nervenzusammenbruch. Es folgte der Entzug in einer Klinik – und der allmähliche Schritt zurück in ein Leben ohne Alkohol. Über die Diakonie bekam die heute 54-Jährige eine Langzeittherapie. Und über die

ELAS, die Evangelische Landesarbeitsgemeinschaft für Suchtfragen in Niedersachsen, ein Fachverband der Diakonie, ließ sie sich zur freiwilligen Suchtkrankenhelferin ausbilden. Seit inzwischen fünf Jahren leitet Alexandra B. dort eine offene Selbsthilfegruppe.

## IN DER REGION RUND 550 GRUPPEN

Schicksale wie diese sind es, die Menschen häufig in (Selbst-)Hilfegruppen bringen. Nicht zum Selbstzweck, sondern um anderen zu helfen, denen es ähnlich ergeht oder ergangen ist. In der Region Hannover gibt es etwa 550 Gruppen dieser Art mit 400 verschiedenen Themen. Knapp 90 von ihnen haben sich jetzt

beim Hannoverschen Selbsthilfetag zwischen Kröpcke und Platz der Weltausstellung präsentiert, Interessierten Tipps und Hinweise gegeben.

Nicole Krüger ist ein weiteres Beispiel für Hilfe aus Selbsterfahrung. Die Hannoveranerin hat die „Lost Voices Stiftung“ ins Leben gerufen, als Hilfe für Menschen mit ME/CFS. Das ist eine derzeit (noch) unheilbare Multi-Erkrankung und führt zu einer ausgeprägten Belastungsschwäche – Betroffenen fällt es manchmal schwer, zu gehen, oder sie brauchen absolute Ruhe. ME/CFS tritt oft nach einer Infektion auf, Covid-19 kann insbesondere bei jüngeren Menschen diese Krankheit auslösen. „Schätzungsweise sind in Deutschland nach Corona etwa

550.000 Menschen an ME/CFS erkrankt“, sagt Nicole Krüger. Sie selbst hat die chronische Krankheit seit 2005 nach einer Erkrankung am Pfeifferschen Drüsenfieber. Heute könne es ihr gut gehen, sagt sie. „Und morgen kann ich so geschwächt sein, dass nichts mehr möglich ist.“

## STIFTUNG FÖRDERT FORSCHUNG

Mit ihrer Stiftung unterstützen Nicole Krüger und ihre inzwischen deutschlandweiten Selbsthilfegruppen Forschungsarbeiten von Studierenden an der Berliner Charité und an der TU München, Kinderklinik Schwabing. „ME/CFS ist weitestgehend unerforscht, unsere

Stiftungsarbeit fördert die dringend benötigte Grundlagenforschung“, sagt die Hannoveranerin. 2023 hat die Stiftung 40.000 Euro zusammenbekommen.

„Sehila – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst oder Depressionen“, heißt die Zusammenkunft, die Wolfgang Ehlers vor mehr als 25 Jahren gegründet hat. Der pensionierte Polizist litt unter einer Angststörung, konnte nicht alleine sein. „Das machte sich zum Beispiel durch Herzrasen bemerkbar“, sagt er. Ehlers gründete Sehila, die heute aus knapp 90 Mitgliedern besteht. Beispiele für eine Erkrankung können sein: Angst vor engen Räumen, Angst vor dem Bahnfahren, Angst, in der Öffentlichkeit zu essen oder Angst vor Treppen oder Fahrstühlen.

Bei Sehila gibt es aktuell zwei Gruppen, in denen sich die Betroffenen gegenseitig Mut zusprechen, sich zuhören und vor allem Verständnis füreinander haben. „In meinem Freundes- und Bekanntenkreis wird meine Depression oft als nichtig abgetan. Bei Sehila nimmt man mich und meine Erkrankung ernst“, sagt Judith (34), die lieber anonym bleiben will. Bei Sehila findet sie Verständnis, in Kürze wird Judith eine dritte Gruppe leiten – die Selbsthilfegruppe hat regen Zulauf. „Unsere Altersgruppe erstreckt sich von 18 bis 90 Jahre“, sagt sie.

Wolfgang Ehlers betont: „Unsere Selbsthilfegruppe ist kein Ersatz für notwendige ärztliche und psychotherapeutische Behandlung, sondern eine begleitende Ergänzung zur Stär-

kung des eigenen Egos und soll Wege aufzeigen, mit der Angst oder Depression im Alltag umzugehen.“ Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen in der Region Hannover gibt es im Internet unter [www.kibis-hannover.de](http://www.kibis-hannover.de), die „Lost Voices Stiftung“ ist unter [www.lost-voices-stiftung.org](http://www.lost-voices-stiftung.org) zu finden, „Sehila“ unter [www.sehila-hannover.de](http://www.sehila-hannover.de).

Veranstalter des Selbsthilfetages ist Kibis, die Kontaktstelle für Selbsthilfen. Träger ist der Paritätische Hannover. Warum dieser Tag so wichtig ist, dazu sagt Henrike Nielsen: „Die Arbeit der Selbsthilfegruppen wird sichtbar. Und auf der anderen Seite können Menschen, die vielleicht Hilfe brauchen, erste Kontakte herstellen.“ 2025 gibt es wieder einen Selbsthilfetag.

## Stadt verschafft Bäumen mehr Platz

Etwa 50 Bäume im Jahr bekommen mehr Grün um den Stamm – das soll die Lebensdauer erhöhen

**HANNOVER.** Er ist nicht wesentlich lauter als ein Staubsauger für den häuslichen Gebrauch. Nur seine Saugleistung ist um ein Vielfaches höher: Mit enormer Kraft der Pumpe legt der Saugschlauch surrend das Wurzelsystem der rund 40 Jahre alten Kastanie frei. Beschädigungen der Wurzeln sollen auf diese Weise minimiert werden – wenn sie denn überhaupt beschädigt werden, da der Saugbagger sehr behutsam arbeitet. Rund 50 Zentimeter Erreich pro Baum trägt der Riesenschlauch ab, die Kühle wird danach bewässert, mit Granulat bestreut und mit neuer Erde aufgefüllt.

Später streut die Stadt noch Blühhmischungen ein – fertig ist die Sanierung eines Standortes. Etwa 50 Bäumen verhilft die Stadt auf diese Weise pro Jahr zu einer verbesserten Standortqualität, damit sie gesund bleiben, länger leben und am Ende das Stadtklima weiter begünstigen. „Gesunde Wurzeln verbessern die Standfestigkeit und Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und Schädlinge“, erläutert Bodo Hornig aus dem Fachbereich Umwelt und Stadtgrün. Bevor der Saugbagger anrückt, wird das Wurzelwerk von der Pflasterung rund um den Stamm befreit. Der Beton liegt aus heutiger Sicht viel zu eng an den Bäumen. An vielen Stellen haben die Wurzeln das Pflaster nach oben gedrückt – auch aus Gründen der Verkehrssicherung ist hier eine Nachbesserung nötig.

In erster Linie geht es der Stadt aber um die Umwelt. „Der Erhalt der Straßenbäume hat eine hohe Priorität. Denn unsere Stadtbäume, vor allem der Altbaumbestand, leisten einen wertvollen Beitrag für das Stadtklima und sind ein wesentlicher Baustein für die Anpassung an die Folgen des Klimawandels“, sagt Tina Kruse, Sachgebietsleiterin Baum und Flächenschutz. Denn: „Bäume mit einer Standzeit von mehr als 40 Jahren leisten, im Vergleich zu Jungbäumen, einen vielfach höheren Beitrag zur Kühlung der Stadt im Sommer durch Verdunstung, als Schattenspende und bei der Aufnahme von Niederschlagswasser.“

In der Brehmstraße im Stadtbezirk Südstadt-Bult saniert die Stadt aktuell 60 Baumstandorte zu möglichst zusammenhängenden Grünstreifen. Zufahrten zu Grundstücken bleiben dabei unberührt. Am Lindener Berg hat die Stadt vor kurzem fünf Baumstandorte zu einer zusammenhängenden offenen Fläche zusammengeführt und dabei etwa 120 Quadratmeter Bodenfläche entsiegelt. Für dieses Jahr stehen noch Misburg und Badendstedt-Davenstedt auf der Entsiegelungsagenda. Eine Prioritätenliste gibt es nicht. Hinweise auf eine Standortentsiegelung bekommt der Fachbereich durch Kontrollgänge, Hinweise aus den Stadtbezirksräten oder von Bürgern, die sich um Bäume vor ihrer Haustüre sorgen.

Diese Baum- und Wurzelpflege wird sich noch Jahre hinziehen, denn in Hannover stehen die meisten alten Straßenbäume wegen des hohen Versiegelungsgrades und des Klimawandels unter Dauerstress – die Einsicht, sich intensiver um das Stadtklima zu kümmern, gibt es auch in Hannover erst seit ein paar Jahren. Stress macht den Bäumen vor allem, dass sie durch die enge Pflasterung nicht genügend Wurzelraum haben und die Wasserversorgung sowie der Lufthaushalt eingeschränkt ist. Ergebnis: „Die Vitalität der Bäume nimmt im Laufe der Zeit ab“, sagt Tina Kruse. Die Kastanien an der Brehmstraße leiden zudem noch an einem Bakterium. Nicht überraschend: „Zahlreiche Baumkrankheiten werden durch schlechte Umwelt- und Standortbedingungen begünstigt, was eine Baumstandortsanierung zu einer bedeutenden Maßnahme für die Verbesserung der Baumvitalität macht.“



Um den Zustand der alten Straßenbäume zu verbessern, brechen Bodo Hornig und Sven Lampe von der Stadt mit einem Saugbagger die versiegelten Flächen um die Bäume herum auf und tauschen die alte Erde aus. Foto: Andreas Voigt

**XXXLutz**

**HESSE**

**UMBBAU**

**IN GARBSEN**

**ABVERKAUF**

**BIS ZU**

**90%**

**AUCH AUF GROßE MARKEN**

**ÜBER 560 ELEKTROGERÄTE**

**KAFFEEMASCHINEN**

**BACKÖFEN**

**KÜHLSCHRÄNKE**

**KOCHFELDER**

**MIKROWELLEN**

**DUNSTABZÜGE**

**z.B. NEFF AEG SIEMENS BOSCH Miele BORA**

**XXXLutz Garbsen** | Robert-Hesse-Str. 3 | 30827 Garbsen | Tel. (030) 25549247-0 |  
Öffnungszeiten: Mo.– Sa. 10.00 – 19.00 Uhr | [garbsen@xxxlutz.de](mailto:garbsen@xxxlutz.de)

**MEIN MÖBELHAUS. MEIN ONLINE SHOP.**

**XXXLutz**