## Serie: Selbsthilfegruppen kennenlernen

# Bleib in Bewegung!

Die Regensburger Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew stellt sich vor.

**„Bleib in Bewegung!“ - ein Satz, der simpel klingt. Doch für die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew ist er zum Leitsatz und zum Lebensmotto geworden. Denn Bewegung ist auch das Leitmotiv unter dem sich die Gruppensprecherin Hannelore Weitbrecht und die Mitglieder treffen.**

*„Die Selbsthilfegruppe ist in unseren Köpfen fest verankert“ Jeden Mittwoch um 19 Uhr treffen Centa Gietl, Hannelore Weitbrecht und Werner Kaniber andere Betroffene in den Räumen bei den Barmherzigen Brüdern.*

## Der persönliche Kampf mit der Krankheit

Morbus Bechterew ist eine chronisch verlaufende entzündlich-rheumatische Erkrankung der Wirbelsäule, die im fortgeschrittenen Stadium zur Versteifung führt. Sie tritt in Schüben auf und ist sehr schmerzhaft für die Betroffenen. Soviel zur medizinischen Theorie. Gruppenmitglied Werner Kaniber beschreibt die Krankheit mit seinen Worten so: „Man muss sich den Alltag mit Morbus Bechterew wie einen Dauermuskelkater vorstellen. Es vergeht kein Tag ohne Schmerzen. Egal ob im Schulterblatt, Knie oder Hüfte. Mal kannst du den Kopf nicht drehen, mal zieht es die ganze Wirbelsäule runter. Man lernt mit dem Schmerz zu leben. Medikamente möchte ich nur in extremen Fällen nehmen. Mit Schwimmen oder Radfahren kann man einiges wettmachen.“ Werner Kaniber lebt bereits seit über vierzig Jahren mit Morbus Bechterew.

## Selbsthilfegruppe als zweite Familie

Die Selbsthilfegruppe ist eine feste Institution für ihre Mitglieder und sicher in deren Bewusstsein verankert. Menschen mit verschiedenen Charakteren und Geschichten treffen sich, um miteinander etwas, aber vor allem sich selbst zu bewegen. Sportliche Aktivitäten wie Gymnastik, Volleyball, oder Wassergymnastik stehen im Vordergrund und sorgen so für das Wohlergehen der Bechterew-Betroffenen.

Centa Gietl ist 1988 durch einen Zeitungsartikel auf ein Informationstreffen der Gruppe aufmerksam geworden. „Dann bin ich dahin, sah über sechzig Leute und dachte mir: „Um Gottes Willen. Gibt’s so viele Bechtis auf der Welt?!“ Centa Gietl ist Gruppenmitglied seit erster Stunde. „Wir sind wie eine große Familie. Man kommt den Menschen nahe, redet über die Familie, die Kinder und alles was dazu gehört. Und auch in sehr schwierigen Situation konnte ich mich immer auf meinen Verein verlassen.“

## Die Krankheit steht nicht im Vordergrund

Gruppensprecherin Hannelore Weitbrecht ist seit Jahren sehr engagiert: „Wir haben insgesamt circa 63 Mitglieder und verschiedene Gruppen. Die Mittwochsgruppe hält sich mit Trocken- und Wassergymnastik fit, die Donnerstagsgruppe nutzt Trockengymnastik und Volleyball und außerdem gibt es eine Gruppe, die einmal im Monat wandern geht. Nicht die Krankheit steht im Vordergrund, sondern das Miteinander, der Austausch und die gemütlichen Treffen.“

### Kontakt zur Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew:

Hannelore Weitbrecht:
0941 - 46 02 10 86,
Hannelore.weitbrecht@t-online.de

„Durch die Erkrankung habe ich sehr interessante Menschen kennengelernt und sehr interessante Gespräche geführt“, so Werner Kaniber. „Das Wichtigste aber ist die Zeit. Und auch das lernt man in der Selbsthilfegruppe: Man nimmt sich die Zeit füreinander.“

Und auch wenn es mal Tage gibt an denen der innere Schweinehund stärker zu sein scheint, hilft die Gruppe diesen zu besiegen und nach vorne zu gehen. Gemeinsam. Immer in Bewegung.

*Eva Schlössel, Ehrenamtliche*

### Wir sind ein „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“

Die Barmherzigen Brüder kooperieren mit KISS Regensburg. KISS ist als „Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe“ das Bindeglied zwischen Betroffenen, Fachleuten und mehreren hundert Selbsthilfegruppen und -initiativen in unserer Region. Hier erhalten Selbsthilfe-Interessierte Auskünfte und können auch online nach Gruppen suchen und Termine abfragen. Infos unter www.kiss-regensburg.de