



# Gemeinsam statt einsam

Selbsthilfgruppen-Leiterin Sabine Meier stellt die Regensburger Selbsthilfgruppe „CROCO – chronisch entzündliche Darmerkrankungen“ vor. Sie gibt ganz persönliche Einblicke und lädt Betroffene ein, zur derzeit rund 30 Mitglieder zählenden, sehr aktiven Gruppe zu stoßen.

Die bekanntesten Vertreter der chronisch entzündlichen Darmerkrankungen sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Typisch für die Erkrankung sind unterschiedlich starke Entzündungen des Darms.

Die Krankheit verläuft nach einem akuten Beginn meist in Schüben und kann den gesamten Magen-Darm-Trakt betreffen. Die Ursachen sind bisher noch nicht geklärt, wahrscheinlich spielen aber viele verschiedene Faktoren, wie genetische, immunologische und infektiöse, zusammen.

Chronisch entzündliche Darmerkrankungen verlaufen schubweise, das heißt, Phasen mit Symptomen lösen sich mit beschwerdefreien Phasen ab. Stärke, Dauer und Häufigkeit solcher Schübe sind ganz unterschiedlich und lassen sich nicht vorhersagen. Typische Symptome während eines Schubs sind Durchfälle und Bauchschmerzen. Außerdem leiden 35 Prozent der Betroffenen an Symptomen außerhalb des Verdauungstraktes, und zwar an den Gelenken, Haut, Augen, Leber und Knochen. In ungünstigen Fällen werden chirurgische Eingriffe notwendig. Die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ist oft eingeschränkt und stellt sowohl die Erkrankten als auch deren Umfeld auf eine harte Probe.

## SELBSTHILFGRUPPE ALS CHANCE

Die Selbsthilfgruppe CROCO besteht seit 1996 in Regensburg und ist eine feste Einrichtung für ihre Mitglieder. Menschen mit unterschiedlichen Charakteren und Krankheitsgeschichten treffen sich, um ihre Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam etwas zu unternehmen.

Die Selbsthilfgruppe CROCO hat insgesamt circa 30 Mitglieder, wir treffen uns einmal im Monat. Aber es steht nicht immer die Krankheit im Vordergrund, es geht uns vor allem auch um das Miteinander, den Austausch und um gemeinsame Aktivitäten.

Immer wieder wechselnde Vorträge zu krankheitsrelevanten Themen sind uns genauso wichtig wie gemeinsame Stadtführungen oder Kochkurse. Wir gehen auch gemeinsam in den Biergarten und feiern jedes Jahr unseren Jahresabschluss in einem anderen Lokal.

---

*Sabine Meier*



### „ES IST MIR EINE HERZENSANGELEGENHEIT GEWORDEN“

„Ich selbst war nach meiner zweiten Darmoperation psychisch sehr angeschlagen. Meine Psychotherapeutin machte auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam. Ich dachte mir: ‚Gehst halt mal hin, und das war's dann.‘ Heute, fast drei Jahre später, bin ich Leiterin dieser Gruppe, und es ist mir eine Herzensangelegenheit geworden. Leider sind Darmerkrankungen immer noch ein Tabuthema. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, dies zu ändern. Durch die Selbsthilfegruppe habe ich sehr interessante Menschen kennengelernt und tolle Gespräche geführt.

Das Wichtigste ist, dass man Zeit mit Gleichgesinnten verbringen kann und weiß, dass man nicht alleine ist. Und auch an Tagen, an denen es einem nicht so gut geht, wird man von der Gruppe aufgefangen. Eben: **Gemeinsam statt einsam.**“

*Leiterin Sabine Meier*



*Hier war die Selbsthilfegruppe bei einem Kochkurs*

### „HIER WERDE ICH VERSTANDEN“

„Nachdem ich 2018 die Diagnose Colitis ulcerosa bekam, habe ich mich erstmal umfassend im Internet informiert und bin dabei auf die Selbsthilfegruppe CROCO gestoßen. Ich finde es total hilfreich, mich mit anderen Erkrankten auszutauschen. Hier habe ich viel darüber erfahren, wie andere mit der Erkrankung umgehen und welche Erfahrungen sie bezüglich der Behandlung gemacht haben.

Es ist einfach anders, sich mit Gleichgesinnten zu unterhalten. Denn über chronisch entzündliche Darmerkrankungen spricht man nicht so leicht, es ist immer noch ein Tabuthema. In der Selbsthilfegruppe kann man die „unangenehmen Dinge“ dieser schwierigen Krankheit thematisieren, die die Lebensqualität extrem beeinträchtigen können. Es finden immer wieder Vorträge statt, die einem neue Ansätze und Perspektiven eröffnen.

Ich bin froh, dass ich vor zwei Jahren diesen Weg gegangen bin, und ich weiß: Hier werde ich verstanden. Außerdem ist es total schön, dass wir auch über andere Dinge reden und einfach mal Spaß bei gemeinsamen Unternehmungen haben.“

*Gruppenmitglied Daniela R.*

## Kontakt

Selbsthilfegruppe Croco

Sabine Meier

Tel. 0941 99 25 04 62

Mobil 0177 699 62 40

sabine.selbsthilfe@web.de