

Lehrer bringen
mit speziellem
Seite 24

Titelkampf Hessentligist Rot-Weiss Frankfurt muss sein Heimspiel gewinnen und auf Hilfe aus Dreieich hoffen. **Seite 30**

Hilfe für viele

Zum 33. Mal wurde gestern der Markt der Frankfurter Selbsthilfegruppen in den Römerhallen und auf dem Römerberg organisiert. Insgesamt 85 Selbsthilfegruppen aus den Bereichen Gesundheit und Soziales präsentierten sich und ihre Arbeit. Mit der Veranstaltung möchten wir die Vielfalt der Selbsthilfegruppen in Frankfurt und

Umgebung zeigen und den Menschen einen unkomplizierten Zugang hierzu ermöglichen, sagt Maren Kochbeck. Sie ist Geschäftsführerin der Frankfurter Selbsthilfe-Kontaktstelle, die Veranstalterin des Marktes ist. FNP-Mitarbeiterin Alexandra Fliche hat sich auf dem Markt umgesehen und stellt fünf Selbsthilfegruppen vor:

Gemeinsam raus aus der Sucht

Marion (52) engagiert sich seit vielen Jahren bei der Selbsthilfegruppe der Narcotics Anonymous, kurz NA. Das ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Frauen und Männern, die aus ganz unterschiedlichen Gründen drogenabhängig geworden sind und hiervon loskommen möchten. Viele fangen bereits in ihrer Jugend mit dem Drogenkonsum an. Bei mir war es auch so. Ich war 16 Jahre alt, sagt Marion. Über die Chemie und den Wunsch mir dazu zu



clean. Zu uns kann jeder kommen, der den Wunsch und den Willen hat, von Drogen loszukommen, betont sie. Sie weiß auch, dass dies kein einfacher Weg ist. Und Drogen sucht ist etwas, dass sich durch alle gesellschaftlichen Schichten und Altersgruppen zieht. Das sind Menschen, die zu uns in die Selbsthilfegruppe kommen, liegt bei 30 Jahren. Die Altersspanne reicht jedoch von 18 bis 60 Jahren. Wichtig ist, dass man bei der NA keine Verpflichtungen eingetrigt. Keine Anfahrtsgebühren oder ähnliches. Man kann auch



Nieder-Eschbach Ortsvorsteher Ernst Peter Müller erklärt, wofür er sich stark machen will. **Seite 26**

Lebenslagen

Wenn der Schlaf nicht erholsam ist

Wer nicht gut schläft, der ist in gesundheitlichen Risiken wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes und Bluthochdruck ausgesetzt. Gefährdet sind vor allem diejenigen, die Schichtarbeit oder gar Achtnausetzer wählen. Sprechter der Selbsthilfegruppe

nannte Schlafapnoe haben. Diese Diagnose erhielt Gerhard Schmudde vor 15 Jahren. Wenn er schläft, dann nicht ohne Sauerstoffmaske. Er und seine Frau Helga, die selbst nicht betroffen ist, sind Sprecher der Selbsthilfegruppe



Helga und Gerhard Schmudde klären darüber auf, welche Folgen Schichtarbeit und Achtnausetzer im Schlaf haben.

Schlafapnoe Frankfurt. Sechsmal im Jahr trifft sich die Gruppe im Hörstall des St. Marienkrankenhauses in der Richard-Wagner-Strasse 14, das nächste Mal am 12. Juni.

Es kommen regelmäßig zwischen 40 und 60 Besucher, sagt Helga Schmudde. Es geht darum, hierüber zu informieren, sagt sie. Wenn eine Schlafapnoe nicht therapiert werde, könne dies zu körperlichen Schäden führen. Angeboten werden Gespräche und der Austausch mit anderen Betroffenen. Beratung im Umgang mit der Atemmaske und dem Beatmungsgerät, aber auch etwa Unterstützung bei Fragen zur ärztlichen Versorgung. Außerdem werden Vorträge zum Thema organisiert. Unter www.schlafapnoe-frankfurt.de gibt es weitere Infos. *afp*