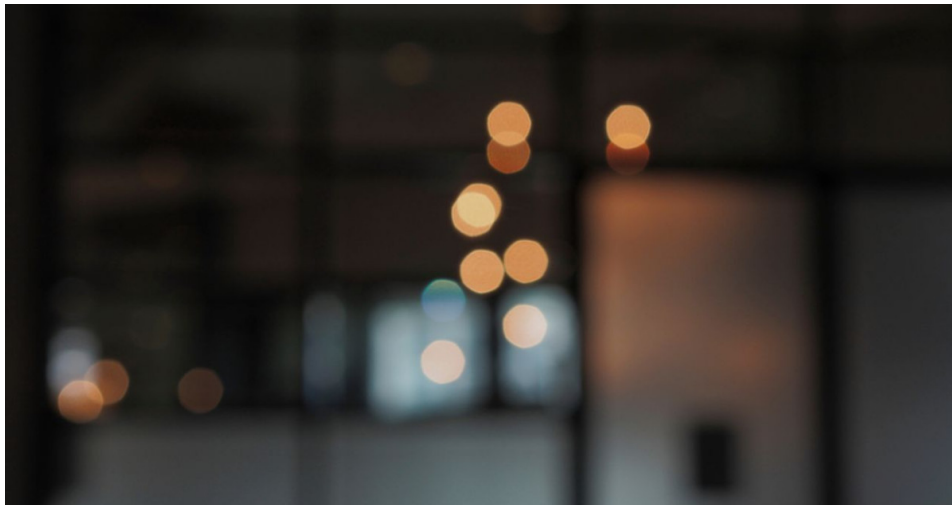


Ein Kölner findet Freiheit ohne Leistungsdruck das Leben in der SSM!

Erfahren Sie, wie Wilfried Stegemann in der Sozialistischen Selbsthilfe Mülheim ein Leben abseits von Leistungsdruck findet.



Düsseldorfer Straße 74, 45468 Mülheim an der Ruhr, Deutschland - Wilfried Stegemann ist seit über zwei Jahrzehnten ein aktives Mitglied der Sozialistischen Selbsthilfe (SSM) in Mülheim. Diese selbstverwaltete Gemeinschaft wurde 1979 gegründet, als eine Gruppe junger Menschen eine ehemalige Schnapsfabrik in der Düsseldorfer Straße besetzte. Seitdem leben und arbeiten hier zwischen 15 und 30 Menschen unterschiedlichen Alters, mit und ohne Behinderungen, sowie ehemalige Obdachlose und Psychatriepatienten. Fähigkeiten und persönliche Stärken stehen im Vordergrund, was Stegemann besonders schätzt.

In seiner Schulzeit hatte Stegemann mit zahlreichen Herausforderungen zu kämpfen, konnte jedoch schließlich seinen Hauptschulabschluss erreichen. Nach verschiedenen

beruflichen Stationen als Fach- und Lagerarbeiter bricht er schließlich seine Arbeit ab, um das Abitur nachzuholen und ein Studium zu beginnen. Dies führte jedoch zu einer hohen Überforderung. Auf der Suche nach einer neuen Perspektive entdeckte er die SSM durch einen Artikel im Kölner Stadt-Anzeiger .

Die Rolle der Sozialistischen Selbsthilfe

Obwohl Stegemann nicht die erhoffte Harmonie in der SSM fand, erkannte er das Potenzial dieser Gemeinschaft. Hier wird der Mensch nicht als reine Leistungsmaschine betrachtet, sondern mit seinen Stärken und Schwächen akzeptiert. Für Stegemann ist die SSM eine echte Alternative zum bürgerlichen Verständnis von Leben und Arbeiten. Er hebt hervor, dass es in der SSM keine Drohungen von Degradierung oder Kündigung gibt und betrachtet die Freiheiten, die er hier genießt, als essentiell.

Seit März 2004 lebt Stegemann auf dem SSM-Gelände und hat einen Online-Shop für Second-Hand-Artikel aufgebaut. Neben zahlreichen Alltagsgegenständen hat die SSM auch wertvolle Dinge, wie einen Siebdruck von Gerhard Richter, erfolgreich verkauft. Diese Art von Unterstützung und Gemeinschaft ist wichtiger denn je, und die SSM könnte in einer zunehmend wettbewerbsorientierten Zeit noch an Bedeutung gewinnen.

Selbsthilfegruppen in Deutschland

In Deutschland schließen sich immer mehr Menschen in Selbsthilfegruppen zusammen, um ähnliche Lebenssituationen oder Beeinträchtigungen zu teilen. Diese Gruppen bieten nicht nur einen Raum für den Austausch von Erfahrungen, sondern helfen auch dabei, Isolation zu vermeiden. Menschen in schwierigen Lebenslagen, seien es chronisch Kranke oder Menschen in Lebenskrisen, finden hier soziale Kontakte und Unterstützung.

Das Selbsthilfe-Büro Mülheim an der Ruhr, Teil des

PARITÄTISCHEN, berät Interessierte bei der Suche nach passenden Gruppen und unterstützt bei der Gründung neuer Initiativen. Informationen zu rund 10.000 Selbsthilfegruppen, die nach etwa 700 Stichworten sortiert sind, bietet die Plattform Selbsthilfenetz.de. Diese Form der Selbsthilfe zeigt, wie Menschen durch gegenseitige Unterstützung ihre Lebensqualität verbessern können.

Für die Bereitstellung von Ressourcen und Unterstützung sind maßgebliche Spitzenorganisationen verantwortlich. Dazu zählen die Bundesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE, der PARITÄTISCHE Gesamtverband und die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen. Diese Organisationen spielen eine entscheidende Rolle bei der Vergabe von Fördermitteln und der Gestaltung des rechtlichen Rahmens für Selbsthilfe in Deutschland.

Stegemanns Erfahrung in der SSM illustriert eindrücklich, wie Selbsthilfe und das Finden von Gemeinschaften in herausfordernden Zeiten Menschen helfen können, ein Leben ohne den ständigen Druck der Leistungsgesellschaft zu führen. In einer Welt, die oft nur den wirtschaftlichen Erfolg misst, bleibt die SSM ein Ort, an dem menschliche Werte und individuelle Potenziale im Vordergrund stehen.

Für weitere Informationen über Selbsthilfegruppen in Mülheim können Interessierte das Selbsthilfe-Büro unter **0208 / 3 00 48 14** kontaktieren oder die Webseite **www.selbsthilfe-muelheim-an-der-ruhr.de** besuchen.

Für eine umfassendere Sicht auf die Selbsthilfelandchaft kann die Webseite **selbsthilfe-unterstuetzen.de** besucht werden.

Wilfried Stegemanns Lebensgeschichte und seine Erfahrungen innerhalb der Sozialistischen Selbsthilfe bieten wertvolle Einblicke und Bestärkung für viele, die daran interessiert sind, alternative Lebensweisen zu erkunden.

Mehr über Stegemanns Weg und die SSM erfahren Sie in dem Artikel des [Kölner Stadt-Anzeigers](#).

Details	
Ort	Düsseldorfer Straße 74, 45468 Mülheim an der Ruhr, Deutschland
Quellen	• www.ksta.de • www.muelheim-ruhr.de • selbsthilfe-unterstuetzen.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de