

Vortrag von Rainer Marx (Vorsitzender der AG-SHGIG) beim 30-jährigen Jubiläum mit PowerPoint-Präsentation

Zu „Selbsthilfe im Gesundheitsbereich“ und zur Tätigkeit von „Selbsthilfegruppen“ können sich etliche Menschen nichts vorstellen.

In Fernsehsendungen sieht man Menschen, wenn es um die Darstellung einer Selbsthilfegruppe geht, häufig in einem Kreis sitzen.

Ein Gruppenmitglied äußert sich über seine Probleme und bekennt sich z. B. zu seiner Alkohol- oder Drogensucht. Danach folgt der Lob des Therapeuten und der anerkennende Applaus der anderen Gruppenmitglieder, dass sich jemand in eigener Selbstüberwindung „geoutet“ hat.

Die Realität sieht jedoch etwas anderes aus. Ein Therapeut ist in der Regel nicht vorhanden, sondern Menschen, die selbst ihre Erfahrung in einem speziellen Krankheitsbereich gemacht haben und dem „Neuerkrankten“ ihr Knowhow und ihre Zeit kostenfrei zur Verfügung stellen.

Das kann im Suchtbereich sein, aber auch Aids, Diabetes, rheumatische Erkrankungen, chronische Schmerzen und vieles mehr betreffen.

Der gesundheitsbezogene Selbsthilfebereich ist sehr umfangreich.

Diese praktischen Hilfestellungen geben den von einer Krankheit oder auch von Versehrtheit betroffenen Menschen, aber auch seinem Ehepartner, seinen Kinder, seinen Arbeitskollegen eine **positive Perspektive** für den künftigen Umgang miteinander.

Ohne Zweifel ist dies für alle Betroffenen nicht leicht einen neuen Umgang, auf Augenhöhe und mit gegenseitigem Respekt zu finden.

Zum Beispiel, wenn der von einer MS-Erkrankung betroffene Ehemann durch das Schwinden seiner Kräfte in einen Rollstuhl gezwungen wird und seinen Arbeitsplatz verliert. Die Erwerbsminderungsrente fängt den ehemaligen Verdienst nicht auf.

Auch die Ehefrau und die Kinder leiden unter den finanziellen Einschränkungen und den eingeschränkten Fähigkeiten des Papas.

Fußballspielen und vieles mehr ist nun nicht mehr drin.

Was macht man nun mit einem Papa der alleine nicht mal mehr laufen kann?

Auch bei ihm selbst entstehen zweifelnde Gedanken und Ängste:

„Wie schlimm wird es noch mit meiner Erkrankung für mich noch werden?

Wie soll es beruflich und familiär weitergehen?

Macht das Leben für mich noch einen Sinn? Was bin ich noch wert!“

Eine Erkrankung kann ein ganzes Leben verändern. Es ist für die Betroffenen und ihr Umfeld schwierig sich damit abzufinden und sich auf die reduzierte Leistungsfähigkeit einzustellen.

Es gibt den Spruch: Depressive sind die besseren Realisten.

In der Selbsthilfegruppe sind Menschen, die es geschafft haben mit Krankheit, eingeschränkter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit umzugehen. Sie haben gelernt Ihr Leben nicht in einer „dunklen“ Depression enden zu lassen, sondern das Leben weiterhin, in ihrem machbaren Rahmen, zu genießen und die schönen Seiten des Lebens zu sehen.

In der Selbsthilfegruppe lernen sie durch andere Betroffene, dass Probleme bewältigt werden können und dass andere Menschen mit ihren Einschränkungen im Leben gut klar kommen.

Das macht Mut und gibt Zuversicht. Mit dem steigenden Selbstvertrauen lässt es sich wieder auf andere Menschen zugehen und auch wieder Kontakte pflegen.

Der Respekt und die Würde des Menschen kehren zurück.
Das Leben wird wieder lebenswert!

In einer Selbsthilfegruppe erfährt der Betroffene eine **Anleitung zur Eigentherapie**. Er lernt, dass **er** für sich selbst verantwortlich ist und nicht eine andere Person! Er erhält Ratschläge, wenn es um geeignete, aber auch ungeeignete Therapiemöglichkeiten geht. Das kann ihm, aber auch den Kostenträgern, sehr viel Geld einsparen helfen.

Es wird auch Rat in praktischen Dingen gegeben:

Was kann ich machen, wenn bei nächtlichen Beatmung mit einem Atemtherapiegerät, wegen Schlafapnoe, aus der Nasalmaske nachts beim Schlafen Luft austritt und ich morgens entzündete Augen habe?

Wie oft muss ich den dazugehörigen Schlauch und die Nasalmaske reinigen?

Schlaflabore sind zeitlich meistens nicht in der Lage, nach Entlassung des Patienten aus dem Schlaflabor, diese notwendigen praktischen Ratschläge zu geben.

Sie verweisen auf die lokalen Selbsthilfegruppen.

Dies machen mittlerweile auch viele Ärzte, da dieser „Spezialservice“ für ihre Patienten für sie, aus Zeit- u. Kostengründen, nicht mehr drin ist!

Vor 30 Jahren war den Offenbacher Stadtverordneten sicherlich schon bewusst, wie wichtig die gesundheitsbezogene Selbsthilfearbeit ist.

Wie hoch, politisch betrachtet, der damit verbundene soziale Nutzen für Stadt und Kreis Offenbach einzuschätzen ist.

Nicht verwunderlich ist es daher, dass sie einen **zentralen Ansprechpartner** für diesen Bereich wünschten.

Die Bildung einer „Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe“ wurde 1985 in Offenbach, per Stadtverordnetenbeschluss, beschlossen.