

Selbsthilfegruppen im Ehrenamt - ein wichtiger Bestandteil unseres Gemeinwohls



von Rainer Marx, Vorsitzender der AG-SHGIG

Ehrenamtliche Arbeit ist in unserer gegenwärtigen Zeit eine wertvolle gesellschaftliche Stütze. Sie wird unentgeltlich geleistet und durch den guten Willen der ehrenamtlich Tätigen getragen.

Zurzeit profitieren die Flüchtlinge und die politisch Verantwortlichen davon, da die hierzu aufgewandte Zeit und das Engagement kaum angemessen zu bezahlen wären.

Das ist die finanzielle Seite, doch es gibt noch eine viel wichtigere zweite!

Die Menschliche!

In Deutschland können die Menschen nun zeigen, dass sie die Bedeutung der Grundrechte im Grundgesetz verstanden haben, zu denen z. B. die Unantastbarkeit der menschlichen Würde, das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit, die Gleichheit und auch das Recht auf Asyl gehören, was es Menschen aus anderen Ländern ermöglicht in Deutschland menschenwürdig behandelt zu werden.

Das Grundgesetz schreibt die menschlichen Grundrechte fest und ist nach dem menschenverachteten und menschenvernichtenden Handeln im Dritten Reich als ein moralischer Neubeginn und ein Appel für den dauerhaften Erhalt menschlicher Werte zu sehen!

Wir können froh sein, dass aus dem Schlechten etwas Gutes entstanden ist und sollten diese Regeln, auf denen unsere Gesetze basieren, bewahren und sehr wertschätzen!

Aus ihnen leitet sich ein würdevoller Umgang miteinander und gegenseitiger Respekt ab.

Dies gilt, besonders wenn unser Mitmensch krank oder behindert ist. Er ist dadurch kein Untermensch, sondern hat es in seinem Leben nur etwas schwerer als andere!

Im Artikel 3 des Grundgesetzes wird daher berücksichtigt, dass niemand wegen seiner Behinderung benachteiligt werden darf!

Im gesundheitsbezogenen Selbsthilfebereich haben wir durch die verschiedensten Erkrankungen und Behinderungen kennengelernt, wie hilflos, aber auch verletzbar ein Mensch werden kann.

Wie wenig von seiner Würde und von seinem bisherigen Leben übrigbleiben kann.

Aus einem bisher gut im Leben stehenden und kraftvollem Menschen kann ein hilfsbedürftiger und unselbständiger werden, den Ängste und Depressionen plagen, der überfordert ist.

Manchmal überfordert dies den langjährigen Partner und es kommt zur Trennung.
Ohne Hilfe von außen wird es noch schwerer.

Ärzte und Therapeuten geben ihr Bestes. Doch es fehlt ihnen an Zeit. Sie verweisen zum Glück an Selbsthilfegruppen, in denen andere Betroffene in diesem oder jenem Krankheitsbild Wege gefunden haben, mit den Krankheitsauswirkungen zu leben.

Hier haben die Selbsthilfegruppen im Gegensatz zu früheren Zeiten sehr an Anerkennung gewonnen. Früher gab es Äußerungen von Ärzten, dass der Besuch von Selbsthilfegruppen die Betroffenen nur herunterziehen, also ihnen schaden würde.

Ich kann mich noch an einen Satz in einem ärztlichen Gutachten erinnern, in dem warnend für andere Ärzte stand:

„Vorsicht, besucht eine Selbsthilfegruppe!“

Informierte medizinische Laien können unbequem sein und haben die dumme Eigenart nachzufragen und ggf. ihr Rechte einzufordern!

Doch zum Glück hat sich die negative Ansicht etlicher Ärzte gewandelt und sie sehen mittlerweile für ihre Patienten in dem regelmäßigen Besuch einer Selbsthilfegruppe den wertvollen therapeutischen Nutzen. Dies wird von aufgeklärten Medizinern als eine Form der ambulanten Therapie akzeptiert.

In Selbsthilfegruppen nimmt man sich die Zeit und respektiert den gehandicapten Menschen so wie er ist. Er kann seine Probleme schildern und findet Gleichgesinnte.

In den Selbsthilfegruppen wird kontinuierlich für fachliche Fortbildung und das nötige Wissen gesorgt. Anders ist Selbsthilfearbeit auch nicht machbar!

Der individuelle Beistand in einer Selbsthilfegruppe gibt Mut und schafft wieder Selbstvertrauen. Der Betroffene gewinnt verloren geglaubten Boden zurück und traut sich wieder etwas selbst zu!

In der Selbsthilfegruppe lernt er wahrzunehmen, dass er sich verändert hat und dass die alte Leistungsfähigkeit vorbei ist. Eine Neuorientierung und Anpassung seiner Aktivitäten sind nötig!

Aber auch mit weniger Dampf im Kessel kommt man im Leben voran!

Wenn dies verstanden und verinnerlicht wurde und er oder sie von sich nicht immer das alte Leistungsvermögen einfordert und unglücklich darüber ist, dass dieses nicht mehr erreicht wird, sich also realitätsbezogen und angemessen verhält, ist er, bzw. sie auf dem richtigen Weg.

Abschiednehmen von etlichen bisherigen Fähigkeiten aber auch ein wenig Trauerarbeit gehören häufig dazu, was natürlich und für die psychische Genesung sinnvoll ist.

In der Selbsthilfegruppe können Gefühle mal rauslassen werden, was guttut.

Die anderen Gruppenmitglieder kennen das und haben Verständnis.

Persönliche Schilderungen werden vertraulich behandelt und von den anderen

Mitgliedern der Selbsthilfegruppe nicht nach außen getragen.

Die Erfahrungen der Gruppenmitglieder helfen beim Lösen von Problemen.

Sie ersparen auch unnötige Wege und Geldausgaben für nicht wirksame Therapien.

Der soziale Nutzen der Selbsthilfegruppen ist sehr hoch anzusetzen.

Nicht umsonst werden sie von den Krankenkassen finanziell unterstützt.

Die Krankenkassen profitieren davon, wenn Betroffene umfassend in einer Selbsthilfegruppe beraten wurden und sie daher nicht kostenintensiv herumprobieren müssen, sondern zielgerichtet zum geeigneten Arzt und Therapeuten gehen.

Dies gilt auch für die Beschaffung von Medikamenten und Hilfsmittel!

Auch die Kommunen haben dies erkannt und unterstützen die Selbsthilfegruppen in Stadt und Kreis Offenbach dankenswerterweise seit vielen Jahren mit finanziellen Zuschüssen.

Das Ehrenamt hat in Offenbach einen guten Stellenwert, denn nicht in jeder Stadt gibt es ein Referat für das Ehrenamt mit einem Ehrenamtsbeauftragten!

Selbsthilfe wird nicht befohlen, sie wird aus eigenem Antrieb praktiziert und aus Mitgefühl für erkrankte andere Menschen mit einer großen Portion Idealismus.

Wenn Menschen sich so für andere einsetzen, ist dies für eine Stadt ein gutes Zeichen und ein Indiz dafür, dass das Gemeinwohl in dieser Kommune auf dem besten Weg ist.

In diesem Sinne hoffen wir, dass ehrenamtliche Arbeit in seiner „bunten“ Vielfalt, uns noch lange erhalten bleibt.

Wertschätzen Sie sich und schauen Sie trotz diesem oder jenem Handicap positiv nach vorne!

Ihr Rainer Marx