Landeshauptstadt Dresden
Sozialamt

Selbsthilfe Newsletter-Sonderausgabe

Das war 2018….

Die KISS unter neuer Leitung

Zum 31. Dezember 2017 verabschiedete sich mit Frau Marion Panek die Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen. Ihre Arbeit wurde von Frau Stefanie Gilbricht übernommen. Das Dresdner Amtsblatt nahm dies zum Anlass für ein Interview mit Frau Gilbricht. Das gesamte Interview, welches in der 14. Ausgabe des Dresdner Amtsblattes veröffentlich wurde, können Sie an dieser Stelle noch einmal nachlesen.

Stefanie Gilbricht

Selbsthilfe – was bedeutet das für Sie?

*Selbsthilfe fängt die Menschen auf, beispielsweise wenn die gefühlte Ohnmacht aufgrund des Verlustes einer geliebten Person oder durch die Diagnose einer unheilbaren Erkrankung ihnen den Boden unter den Füßen wegzuziehen droht. Die Erkenntnis mit den eigenen Schwierigkeiten nicht allein zu sein, hilft ihnen diese Ohnmacht zu über*winden. *Durch den Austausch mit anderen Betroffenen geben sie eigene Erfahrungen weiter und gewinnen selbst neue Informationen. So lernen die Mitglieder voneinander und zeigen sich gegenseitig neue Wege zum Umgang mit ihrer Situation auf.*

Was fasziniert Sie an der Selbsthilfe-Arbeit?

Die Arbeit mit den Selbsthilfegruppen ist eine sehr schöne Arbeit. Es ist erstaunlich, was für eine Kraft, was für einen Lebensmut die Menschen in unseren Gruppen ausstrahlen – trotz ihrer besonderen Situation. Seitdem ich in der Kontaktstelle arbeite, nehme ich jeden Tag viel bewusster war als bisher. Wenn schwerstkranke junge Gruppenleiter, die eigentlich ihr ganzes Leben noch vor sich haben sollten, mit leuchtenden Augen sagen, dass sie anderen mit dem gleichen Schicksal helfen und zeigen möchten, dass das Leben weitergeht, überdenkt man unweigerlich sein eigenes Leben und Handeln. Viele Gruppenleiter leisten ein immenses Pensum in ihrer Freizeit. Sie reisen sogar von einer Fachtagung zur nächsten, um immer die neuesten Informationen für ihre Mitglieder parat zu haben und kämpfen aktiv dafür, dass die Forschung sich weiterentwickelt. Ich bin wirklich beeindruckt von diesem Engagement, das keineswegs selbstverständlich ist.

Die Betroffenen leiten also ihre Treffen selbstständig ohne fachliche Begleitung?

Ja, ganz nach dem Prinzip der Selbsthilfe werden die Gruppen in der Regel von selbst Betroffenen ehrenamtlich geleitet. Die meisten Gruppen haben dafür eine feste Gruppenleitung benannt. In einigen gilt ein rotierendes Prinzip, dabei wechselt die Gruppenleitung in einem bestimmten Rhythmus.

Und wie kommt es zur Gründung einer neuen Gruppe?

Meist auf Initiative Einzelner oder weniger Personen. Manche von ihnen sind schon mit Selbsthilfe vertraut, andere starten als „Neulinge“. Erst kürzlich gründete sich eine Selbsthilfegruppe für heute erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern auf Initiative einer bereits langjährig in der Selbsthilfe engagierten jungen Frau. Es gab bereits fünf Gruppentreffen in unseren Räumen. Weitere Betroffene sind herzlich willkommen. Seit Kurzem sucht ein Stotterer mit unserer Unterstützung weitere Betroffene zum Austausch über Alltagserfahrungen. Um andere Betroffene mit Redeflussstörungen bestmöglich unterstützen zu können, hat er sich bereits vor den ersten Gruppentreffen intensiv zum Thema fortgebildet. Wer

eine neue Gruppe in unserer Stadt gründen möchte, der erhält Unterstützung durch die KISS. Wir informieren und beraten Interessierte gern über regionale und überregionale Möglichkeiten und Angebote.

Sind auch junge Menschen in Selbsthilfegruppen aktiv?

Selbsthilfe ist vielfältig – gerade in Bezug auf die Mitglieder der Selbsthilfegruppen. Es gibt sowohl Gruppen für Betroffene jeden Alters, als auch generationenspezifische Gruppen. Das Image von Menschen, die im Stuhlkreis zusammensitzen und sich gegenseitig bedauern, gehört glücklicherweise mehr und mehr der Vergangenheit an. Wir freuen uns, dass sich inzwischen viele junge Menschen in der Selbsthilfe engagieren und diese als Ressource für sich und andere erkennen und annehmen. Gegenseitige Tipps zur besseren Bewältigung der eigenen Situation, gemeinsame Ausflüge, Aktionen zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das eigene Thema und Fachvorträge durch professionelle Referenten sprechen alle Altersgruppen an. In den vergangenen drei Jahren haben sich mehrere Jugendgruppen gebildet. Wenn ich von „Jugendgruppen" spreche, denke ich an Menschen um die 30. Ein durch meine Kollegin Kristin Rietschel und Stephan Fischer vom Gesprächskreis Hirntumor ins Leben gerufener Stammtisch „Junge Selbsthilfe" hat es sich zum Ziel gesetzt, die Vielfältigkeit und Attraktivität der Selbsthilfe noch stärker in den Fokus stellen. Dieser Stammtisch trifft sich im Abstand von zwei Monaten und ist offen für alle, die sich über die Selbsthilfearbeit informieren und neue Ideen einbringen möchten. Interessierte können sich gern bei der KISS melden.

Gibt es denn eine feste Mitgliedschaft und kostet die Teilnahme etwas?

Nein, es gibt keine feste Mitgliedschaft. Für den intensiven Austausch und die Vertrauensbildung in der Gruppe ist es aber von Vorteil, wenn die Mitglieder regelmäßig zu den Treffen kommen. Natürlich steht es jedem offen, zunächst einmal in ein Gruppentreffen hineinzuschnuppern. Wer als langjähriges Gruppenmitglied nicht mehr teilnehmen möchte, sollte die anderen Mitglieder der Fairness halber darüber informieren. Die Teilnahme an den Gruppentreffen ist kostenlos.

Wo finden die Treffen statt?

Die Treffen finden an neutralen Orten oder in neutraler Umgebung statt. Wir stellen Räume bei uns in der Kontaktstelle zur Verfügung, vermitteln aber auch Räume verschiedenster Einrichtungen in ganz Dresden. Das sind Vereine und Institutionen, die die Selbsthilfearbeit ebenso schätzen und uns dankenswerter Weise unterstützen. Erst kürzlich konnte sich so im Beratungszentrum BÜLOWH am Körnerplatz eine neue Gruppe der Anonymen Alkoholiker etablieren. Kleine Gruppen treffen sich zum Teil auch im Eiscafé oder in einer Gaststätte.
Wird alles vertraulich behandelt?

Selbstverständlich. Gegenseitiges Vertrauen ist die Voraussetzung für einen offenen Austausch und den Mitgliedern sehr wichtig. Außenstehende geht es nichts an, wer an den Treffen der Selbsthilfegruppen teilnimmt.

Wie finde ich eine passende Gruppe für mich?

Wir haben für jede und jeden ein offenes Ohr und beraten rund um die Selbsthilfe telefonisch, per E-Mail und persönlich. Interessierte können während unserer Sprechzeiten einfach vorbeikommen. Für eine ausführliche individuelle Beratung sollte vorab telefonisch ein Termin vereinbart werden. In unserem „Selbsthilfe"-Wegweiser stellen sich die meisten Selbsthilfegruppen vor. Seit Kurzem gibt es einen Überblick über die Selbsthilfegruppen im Internet. Die Schaltfläche „Selbsthilfegruppen" führt zu unserer neuen Online-Datenbank. Aktive Selbsthilfegruppen, die noch nicht registriert sind, können sich gern bei uns melden.

Aber nicht nur die Leitung wechselte in der KISS…

… sondern es gab auch sonst eine Menge Veränderung in der kleinen städtischen Kontaktstelle.

So ist die KISS seit Beginn des Jahres unter der

neuen E-Mail-Adresse

„kiss@dresden.de" erreichbar. Noch bis zum 31. Dezember 2018 werden allerdings E-Mails, welche an die bisherige E-Mail-Adresse kiss-dresden@t-online.de gerichtet wurden automatisch an die neue weitergeleitet.

Am 23. Februar 2018 ging die

neue Selbsthilfedatenbank online.

Gerade im Zusammenspiel mit dem in Kraft treten der neuen Datenschutzgrundverordnung stellte dies sowohl für die Mitarbeiterinnen der KISS als auch für die Selbsthilfegruppen eine echte Herausforderung dar. Aber das Ergebnis kann sich sehen lassen. Mehr und mehr Selbsthilfegruppen wurden seit dem Online-Start in Netz eingepflegt. Damit ist es interessierten Dresdnerinnen und Dresdnern jetzt möglich sich selbstständig im Netz über die Dresdner Selbsthilfelandschaft zu informieren und so jederzeit die aktuellsten Informationen zu den in der Landeshauptstadt Dresden aktiven Selbsthilfegruppen und ihren Treffen zu erhalten.

Im Mai änderte sich dann überraschend der

Zugang zur KISS,

da die Cultus GmbH – als Vermieter – zum Schutz demenzkranker Bewohner des Pflegeheimes Elsa Fenske den Zugang zur Ehrlichstraße durch ein Tor schließen ließ. Seit dem 22. Mai 2018 ist die KISS daher ausschließlich über den Haupteingang des Wohnparks „Elsa Fenkse" der Cultus GmbH, Freiberger Straße 18, möglich.

Auch die

Informationsmaterialien

wurden erneuert. So erschien im August 2018 der **neue Flyer der KISS** mit Hinweisen zum veränderten Zugang und der neuen E-Mail-Adresse. Im Oktober folgte die 8. (aktualisierte) Auflage der **Broschüre „Selbsthilfe – Wegweiser zu gesundheitlichen und sozialen Gruppen“.** Grundlage für diese Neuauflage bildeten die zahlreichen Fragebögen, welche von den Selbsthilfegruppen - insbesondere im Zusammenhang mit der Online-Datenbank – ausgefüllt und unterzeichnet an die KISS übergeben wurden.

Selbsthilfe suchte die Öffentlichkeit.

Ob zum Gastmahl für Alle auf dem Dresdner Neumarkt, zum Tag des offenen Rathauses, zum Ehrenamtstag, zum Gesundheitstag oder beim eigens initiierten 11. Dresdner Selbsthilfetag – die Dresdner Selbsthilfe war präsent.

Hier ein paar Impressionen…

Gastmahl für Alle

Impressionen des 11. Dresdner Selbsthilfetages

Ehrenamtstag

Das Gelingen des 11. Dresdner Selbsthilfetages verdanken wir insbesondere den zahlreichen Selbsthilfegruppen, die diesen Tag – allein durch ihre Teilnahme - mit Leben gefüllt haben. Verschiedene Aktionen wie beispielsweise die Rauschbrille der „Hirschgruppe 07“, das Messgerät beim Bluthochdruck oder auch der Auftritt der Gruppe Stilbruch rundeten das Angebot ab.

Im Fokus des Jahres stand die Frage: „Wie denken die Selbsthilfegruppen?“

Hierzu befragte die KISS Dresdner Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen und führte Interviews durch. An dieser Stelle nochmal herzlichen Dank für die rege Beteiligung.

Gern präsentieren wir Ihnen die

Ergebnisse unserer Befragung...

… zum 11. Dresdner Selbsthilfetag

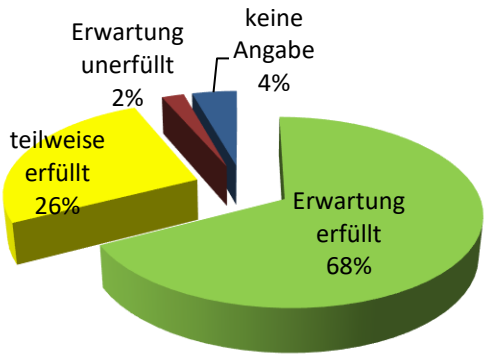
Auf die Frage aus welcher Motivation sich Gruppen die Zeit nehmen, sich zum Selbsthilfetag zu präsentieren, fokussierten sich die Antworten auf drei Erwartungshaltungen. Diese sind …

… die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das Thema der eigenen Selbsthilfegruppe.

… die Bekanntmachung der eigenen Selbsthilfegruppe.

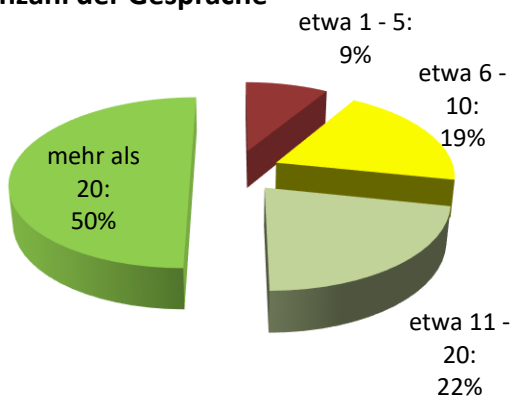
… der Austausch mit Interessierten.

Wie die nachfolgende Grafik zeigt, erfüllten sich diese Erwartungen für die meisten Selbsthilfegruppen.



Insbesondere beruht dieses Ergebnis auf der Tatsache, dass die Hälfte der Selbsthilfegruppen mehr als 20 Gespräche mit interessierten Besuchern durchführte.

Anzahl der Gespräche



95 Prozent der Teilnehmenden fühlten sich im Vorfeld und während der Veranstaltung ausreichend informiert und durch die KISS unterstützt.

9 Prozent gaben an, dass sie mit dem Ablauf der Veranstaltung unzufrieden waren. Hierfür wurden folgende Gründe benannt.

1) Musik war zu laut (4 Nennungen)
2) Begrüßung war zu leise (2 Nennungen)
3) Räumlichkeit war zu kalt (2 Nennungen)
4) Brötchen waren nicht ausreichend (1 Nennung)

Mit Ort und Zeitpunkt des Selbsthilfetages zeigten sich 85 Prozent der teilnehmenden Selbsthilfegruppen zufrieden.

13 Prozent wäre eine Veranstaltung im Frühjahr lieber. Als Alternative zum aktuellen Veranstaltungsort wurden mit jeweils zwei Nennungen (3 Prozent) die Altmarktgalerie Dresden, die Centrumgalerie Dresden, der Kulturpalast sowie der Dresdner Hauptbahnhof benannt.

Darüber hinaus stellte sich generell die Frage…

… nach der Zufriedenheit der Gruppen mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen.

Diese - anonym gestellte und ausgewertete – Anfrage ergab, dass die Überzahl der Selbsthilfegruppen mit der Arbeit der KISS zufrieden ist und sich hinreichend informiert und unterstützt fühlt. Lediglich 7 Prozent der Befragten sahen einen Verbesserungsbedarf. Konkret wurden dabei folgende Anliegen benannt.

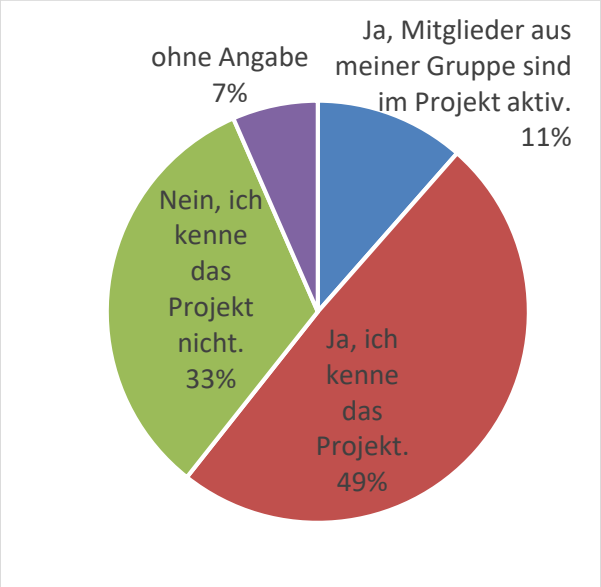
1) Anleitung zur Fördermittelbeantragung sollte umfangreicher sein & eine regelmäßige Erinnerung an bestehende Fristen erfolgen
2) Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Referenten sollte ausgebaut werden („Referentenbörse“)
3) Kontoführungsgebühren für Selbsthilfegruppen sollten abgeschafft werden
4) Ausbau der Öffentlichkeitsarbeit, insbesondere im Bereich der „Jungen Selbsthilfe“

Die KISS ist für diese Rückmeldung sehr dankbar und wird sich um eine Verbesserung des Service auf den angesprochenen Gebieten bemühen.

Punkt 4 legt ein besonderes Augenmerk auf die Junge Selbsthilfe. Deshalb stellte sich uns auch die Frage …

… nach der Bekanntheit des Projektes Junge Selbsthilfe

Hier variierten die Antworten ebenso wie die Selbsthilfegruppen in der Landeshauptstadt Dresden. Die Rückmeldungen sind der nachfolgenden Grafik zu entnehmen.



Die KISS sprach im August 2018 mit dem Initiator des Projektes und fragte nach.

Projekt „Junge Selbsthilfe Dresden“
Im Interview: Stephan Fischer, Projektleiter und Gruppenleiter der Selbsthilfegruppe Hirntumor

Wie sind Sie auf Selbsthilfe gekommen?

2005 kippte ich plötzlich in der Sauna um – Diagnose Hirntumor. Es folgten eine Operation und jährliche Nachuntersuchungen. 2008 wurde bei einer dieser Nachsorgeuntersuchungen festgestellt, dass der Tumor rezidiv – also wiedergekommen ist. Erneut wurde ich operiert. Anschließend folgten mehrere Rehas, Bestrahlung und Chemotherapie. Ich erhielt unglaublich viel Verständnis und Unterstützung aus Familie und Freundeskreis. Dennoch war es eine schwere Zeit, in der ich mich oft mit meinen Fragen, Problemen und Ängsten allein fühlte. Jahre später wurde ich angesprochen, ob ich nicht vielleicht Lust hätte, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Zwar hatte ich damals noch keine Erfahrung mit Selbsthilfe, aber ich dachte mir, klar, warum nicht? Versuch macht klug. So startete ich im November 2009 mit dem Dresdner Gesprächskreis Hirntumor. Momentan sind wir eine Gruppe von 15 Mitgliedern. Der Gesprächskreis hilft uns, selbst wieder etwas mehr Einfluss auf unser Leben zu nehmen und uns nicht aufzugeben. Durch deutschlandweite Erfahrungsaustausche wurde ich schließlich auf die bundesweite Bewegung der jungen Selbsthilfe aufmerksam. Dort wurde mir klar: Das brauchen wir auch hier in Dresden. Das war der Startschuss für das Projekt Junge Selbsthilfe in Dresden.

Wie kam es zur Gründung der Jungen Selbsthilfe?

Am 2. März 2017 traf ich mich mit Kristin Rietschel von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) zu einem Arbeitstreffen. Sie sicherte mir ihre volle Unterstützung zu. Wir starteten einen Aufruf an alle Dresdner Selbsthilfegruppen. Im Mai 2017 fanden sich daraufhin erstmalig „Selbsthilfelotsen“ aus verschiedenen Gruppen zu einem gemeinsamen Austausch. Kristin Rietschel und ich teilen uns seither in die Projektleitung.

Woher kommen die Mitglieder?

Ursprünglich waren wir acht – nun haben sich uns bereits 18 aktive Mitglieder angeschlossen. Wir sind sehr breit aufgestellt. Es sind einige Gruppenvertretungen aus Selbsthilfegruppen für innere chronische Erkrankungen und Krebs dabei. Genauso haben wir aber auch Gruppenvertreterinnen und -vertreter aus dem Bereich seelische Gesundheit oder psychische Erkrankungen.

Was macht ihr Projekt aus?

Durch die Einbindung in die bundesweite Bewegung Junge Selbsthilfe existiert eine umfassende Vernetzung des Projektes mit anderen Akteuren. Es erfolgt ein reger Austausch mit jungen Aktiven aus verschiedenen Gruppen und Kontaktstellen. Die Kommunikationswege der Engagierten in der Jungen Selbsthilfe sind bundesweit unglaublich schnell und vor allem unkompliziert. Das Projekt stellt sich dem anstehenden Generationenwechsel. Es ist offen für neue Wege und kreative Ideen. Es gestaltet Selbsthilfe lebendiger und will junge

Menschen von Selbsthilfe begeistern. Wir als Selbsthilfelotsen wirken bei verschiedenen öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen mit, zuletzt erst beim „Gastmahl für Alle“ auf dem Dresdner Neumarkt. Es gibt regelmäßig öffentliche Stammtische. Junge Menschen, die sich nicht direkt in eine Selbsthilfegruppe trauen, erhalten hier völlig unverbindlich Infos von den ebenfalls jungen Selbsthilfelotsen. Ein junger Mensch interessiert sich nun mal nur bedingt für Themen wie Alter und Rente. Dafür umso mehr für die Vereinbarkeit der eigenen Situation mit dem erlernten Beruf oder auch der geplanten Familiengründung. Hier setzt das Projekt an.

Wie hat sich Ihre eigene Situation verändert?

Durch die Junge Selbsthilfe lernte ich viele Menschen mit verschiedenen Lebensgeschichten und Schicksalen kennen. Ich kann mich mit vielen Aktiven vernetzen und auch mal über den Tellerrand schauen. Auch viele Kontakte zu professionellen Akteuren haben sich aus dem Projekt ergeben. Davon profitiere nicht nur ich, sondern auch meine Gruppe. Selbsthilfe ist für mich zu einem Beruf geworden. Es ist toll, anderen Menschen helfen zu können. Selbsthilfe macht einfach Spaß. Sie ist meine Energiequelle.

Wie können Interessierte Kontakt mit Ihrem Projekt aufnehmen?

Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen, uns zum nächsten Stammtisch im November persönlich kennenzulernen. Dieser findet ab 18 Uhr im Restaurant „Neue Sachlichkeit“ auf dem Gelände des Kraftwerks Mitte statt. Die genauen Termine erscheinen regelmäßig im Internet. Darüber hinaus sind wir natürlich auch beim 11. Dresdner Selbsthilfetag am 29. September im World Trade Center. Wer kurzfristig Kontakt aufnehmen möchte, kann dies am besten per E-Mail an jungeselbsthilfe-dresden@web.de tun.

Selbsthilfe wird auch als vierte Säule im Gesundheitswesen bezeichnet. Wie schätzen Sie die Akzeptanz von Selbsthilfegruppen durch medizinisches Fachpersonal ein?

Die Akzeptanz hat in den vergangenen Jahren stetig zugenommen. Vor allem Fachärzte erlebe ich als sehr offen – insbesondere für meine Selbsthilfegruppe. Sie sind dankbar für unsere Angebote, da ihnen selbst oft die Zeit für ausführliche persönliche Gespräche fehlt. Seitens unseres Projektes hatten wir bislang noch keine Berührungspunkte zum Gesundheitswesen. Mir schweben allerdings schon verschiedene Ideen für eine intensivere Kooperation mit dem Gesundheitswesen vor. Diese sind aber noch nicht spruchreif.

Sollte die Selbsthilfe aus Ihrer Sicht noch mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt werden?

Ja, auf jeden Fall. Selbsthilfe sollte eigentlich überall präsent sein – nicht nur auf städtischen Veranstaltungen wie dem anstehenden Selbsthilfetag. Ich denke dabei an Kinowerbung, Festivals, Radiospots, Straßenbahnwerbung oder auch Postkartenaktionen. Vor einiger Zeit referierte ich in Freiberg im Kino vor mehr als 150 Menschen zum Hirntumor und meiner Selbsthilfegruppe. Dies wurde von den Besuchern unglaublich gut angenommen. So etwas sollte es viel öfter geben.

Nicht nur in Dresden – nein – in ganz Deutschland sind Menschen im Sinne des Projekts „Junge Selbsthilfe aktiv“. Informationen hierzu bietet die Interseite der NAKOS www.schon-mal-an-selbsthilfe-gedacht.de.

An dieser Stelle noch ein kleiner Aufruf der

Jugendgruppe Mitteldeutschland der Deutschen Gesellschaft für Muskelkrank e. V.:

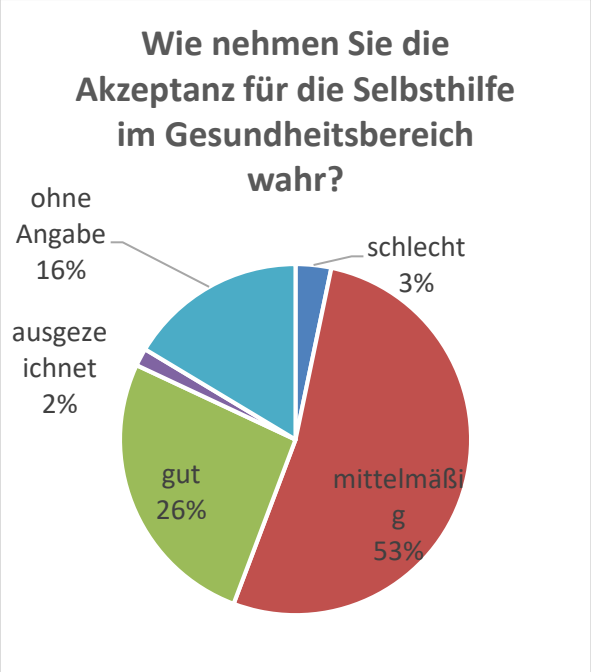
*„Du bist jung? Du bist muskelkrank? Du willst dein Leben leben?“ - Nach diesem Motto bieten wir Dir schon seit vier Jahren eine Möglichkeit, sich einmal ohne Eltern mit anderen jungen Leuten mit einer Muskelerkrankung zu treffen und mal was Neues auszuprobieren. Ganz egal, ob Du aus Sachsen-Anhalt, Sachsen oder Thüringen kommst - Wir wollen Dich. Von Beginn an war uns - also **Katharina Kohnen** und **André Neutag** - als Leiter der Jugendgruppe eines klar: Wir wollen keinen langweiligen Stuhlkreis! Was heißt das? Wir reden nicht über schwere Themen, sondern wir wollen Neues kennenlernen, erfahren, was andere schon längst können oder uns überzeugen lassen, dass alles möglich ist. Von wegen kein neuer Rollstuhl - wir lassen uns von einer Richterin sagen, dass die Krankenkasse nicht immer Recht hat. Oder keine Ausbildung, so wie Du es dir wünscht? Ganz im Gegenteil: Wir wissen, dass viele Berufe möglich sind - man muss nur kämpfen. Wenn Du also Schwierigkeiten hast, dass Dir andere sagen, dass Du etwas nicht kannst oder Du vor einem Berg voller Herausforderung stehst, bist Du bei uns richtig! Und genauso, wenn Du faszinierende Sachen erlebst, wie einmal die höchste Achterbahn der Welt oder ein Segelflug - lass es andere wissen, mach‘ ihnen Mut und erlebe mit uns Spaß. Wir haben schon viele Sachen zusammen gemacht. Toll war das Kennenlernen der eigenen Wortgewalt und Kreativität bei einem Impro-Theater-Workshop und einem genialen Schreib-Nachmittag - Keiner hätte je gedacht, dass man selbst Gedichte oder poetische Reime schreiben kann. Auch das Einladen von einzigartigen Personen kam nicht zu kurz: Wir hatten den Buchautor und Aktivisten Raúl Krauthausen, der das Buch „Dachdecker wollte ich eh nicht werden“ geschrieben hat und noch mehr bekannt ist durch die weit verbreitete „WheelMap“, eingeladen. Zu uns kam ein Polizist, dem wir alle Fragen rund um das Fahren mit dem Rolli stellen konnten: Was passiert denn, wenn man betrunken mit dem Rollstuhl fährt, wird er mir dann entzogen? Auch Politik für uns Menschen mit*

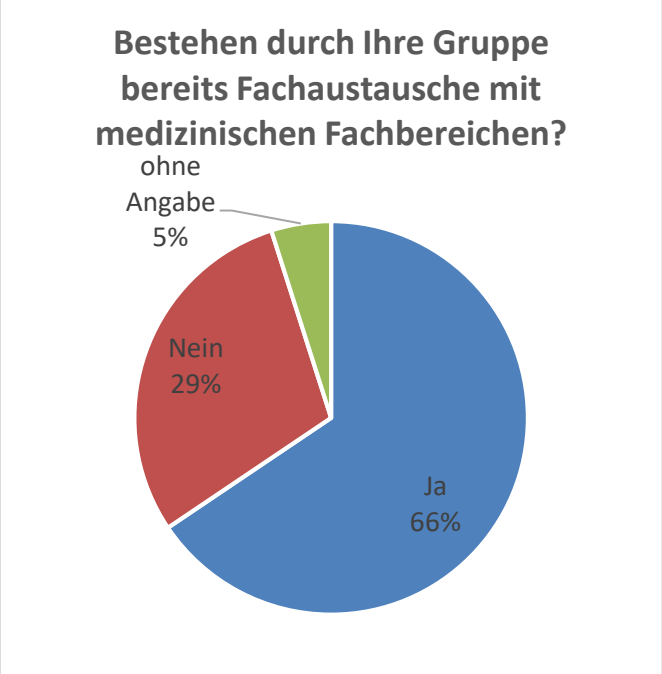
Behinderung kam nicht zu kurz: gemeinsam mit einer Rechtsanwältin hatten wir über das neue Bundesteilhabegesetz gesprochen und welche Folgen es besonders für uns junge Menschen bringen wird. Selbst gemeinsam Wandern im Baumkronenpfad des Nationalparks Hainich in Thüringen waren wir gewesen, wobei wir das erste Mal ein Gefühl dafür bekommen konnten, wie es ist, über den Bäumen zu stehen. Wenn wir mal keine Lust auf Action hatten, haben wir einfach nur DVD- oder Spiele-Nachmittage gemacht ... Mittlerweile sind unsere Weihnachtsfeiern im Dezember sind schon zur Tradition geworden, bei denen das Wichteln nicht fehlen darf. Und so stehen das Leben, der Alltag und das Erfüllen von Träumen in unserem Mittelpunkt. Wir laden Dich ein, wenn auch du einfach am Leben teilhaben willst. Wir freuen uns auf Dich!

Liebe Jugendgruppe Mitteldeutschland – wir wünschen euch viel Erfolg bei der Gewinnung neuer Mitglieder für eure Selbsthilfegruppe. Aber nicht nur euch – allen Selbsthilfegruppen bundesweit, die sich dem Generationenwechsel unweigerlich stellen müssen. Neben dem anstehenden Generationenwechsel wird aber auch der Ruf

… nach einer Zusammenarbeit mit Gesundheitswesen und einer stärken Akzeptanz durch den Gesundheitssektor

mehr und mehr Thema der Selbsthilfe. Daher stellten sich auch uns in diesem Zusammenhang einige Fragen, welche wir an die Dresdner Selbsthilfegruppen weitergaben. Unsere Fragestellungen und die zum Teil verblüffenden Antworten können Sie infolge nachlesen.





Die bestehende Zusammenarbeit mit dem Gesundheitswesen gestaltet sich häufig in Form einer Kontaktpflege zu spezifischen Kliniken. Viele Selbsthilfegruppen geben an, dass Mediziner für Fachvorträge während der Gruppentreffen herangezogen werden, Einzelne wirken selbst aktiv in krankheitsspezifischen Netzwerken mit und organisieren teilweise sogar gemeinsame Veranstaltungen.

In Anbetracht der Tatsache, dass gut ein Viertel der Dresdner Selbsthilfegruppen sich rein sozialen Themen - ohne gesundheitlichem Bezug - widmet, zeigt die abgebildete Grafik den Wunsch nach einer intensiveren Zusammenarbeit mit dem Gesundheitssektor deutlich auf. Dies mag verschiedene Ursachen haben. Hierzu nachfolgend das Interview mit dem Gruppenleiter einer gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppe zu einem Thema, das Jeden treffen kann.

Borreliose – das Chamäleon der Medizin
Im Interview: Helfried Thiele, Gruppenleiter der Selbsthilfegruppe

Wie sind Sie auf Selbsthilfe gekommen?

Im April 1999 las ich in der Fachzeitschrift der AOK einen Artikel zur Selbsthilfe. Dieser interessierte mich sehr und ich informierte mich weiter.

Seit wann besteht Ihre Selbsthilfegruppe?

Die Gruppe gründete sich 1997, 2003 übernahm ich die Leitung.

Wie viele Mitglieder hat Ihre Selbsthilfegruppe derzeit?

Das lässt sich gar nicht so pauschal sagen, da nicht alle Menschen auf Dauer in der Gruppe bleiben. Manche erscheinen nur für ein oder zwei Treffs, um sich zu informieren und verabschieden sich anschließend wieder. Andere kommen parallel neu hinzu. Grob kann man wohl sagen, dass wir immer so zwischen 25 und 30 Mitglieder sind.

Was macht Ihre Selbsthilfegruppe aus?

Unsere Selbsthilfegruppe gewährt erkrankten Menschen und deren Angehörigen Hilfe und Unterstützung – insbesondere auch bei der Suche nach einem Borreliose behandelnden Arzt. Es gibt zu wenig Fachärzte für Infektologie. Hausärzte scheinen mit der Infektionserkrankung Borreliose oft überfordert. Kein Wunder, denn die Erkrankung ist ein Meister der Imitation. In Fachkreisen wird sie daher auch als das Chamäleon der Medizin bezeichnet. Es ist oft schwierig, eine Borreliose zu diagnostizieren und adäquat zu behandeln. Als Selbsthilfegruppe liegen uns Aufklärung und Prävention sehr am Herzen. Es wird ein reger Erfahrungsaustausch gepflegt. Die Mitglieder gehen alle sehr offen und verständnisvoll miteinander um. Es besteht unglaublich viel Vertrauen und auch Solidarität untereinander.

Wie hat sich durch die Selbsthilfegruppe Ihre eigene Situation zum Positiven verändert?

Ich bin sehr dankbar für die Hilfe, die ich 1999 von der Gruppe erhielt. Ich bekam hier ein umfangreiches Wissen über meine Erkrankung. Heute habe ich dadurch deutlich mehr Verständnis für die Erkrankung und schaffe es so, besser mit ihr umzugehen. Ich helfe nun selbst Betroffenen und kann damit auch etwas zurückgeben.

Wie können Interessierte Kontakt mit Ihrer Selbsthilfegruppe aufnehmen?

Am besten funktioniert dies per E-Mail. Unsere Adresse lautet helithi@aol.com. Ich versuche, alle Anfragen schnellstmöglich zu beantworten. Interessierte können aber auch gern zu einem unserer Gruppentreffen vorbeischauen. Diese finden jeden 2. Mittwoch im Monat, 19 Uhr, in der Seniorenbegegnungsstätte des DRK auf der Strießener Straße statt.

Selbsthilfe wird auch als vierte Säule im Gesundheitswesen bezeichnet. Wie schätzen Sie die Akzeptanz von Selbsthilfegruppen durch medizinisches Fachpersonal ein?

Ich würde sagen 50 zu 50. Von vollständiger Ablehnung bis zur vollständigen Akzeptanz findet sich alles. Immer häufiger melden sich Betroffene bei uns mit den Worten: „Mein Hausarzt hat mir die Empfehlung gegeben, mich bei Ihnen beraten zu lassen.“ Über diese zunehmende Aufgeschlossenheit freuen wir uns natürlich sehr.

Sollte die Selbsthilfe aus Ihrer Sicht noch mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt werden?

Auf jeden Fall. Selbsthilfegruppen bilden sich in der Regel dann, wenn in der medizinischen Versorgung etwas nicht stimmt. In der Landeshauptstadt Dresden gibt es neben unserer Gruppe keine hinreichende Beratungseinrichtung für Betroffene oder auch für Menschen, die den Verdacht hegen, an den Folgen einer Borreliose zu leiden. Die von der Sächsischen Landesärztekammer ausgewiesene Anlaufstelle für Borreliose im Krankenhaus Neustadt scheint der Angelegenheit nicht gewachsen zu sein. Wir erhielten bislang nicht eine positive Rückmeldung von Betroffenen. Unser Vorschlag wäre daher, die Ambulanz für Tropen und Reisemedizin im Klinikum Dresden Friedrichstadt wieder für Borreliosepatienten zugänglich zu machen. So wie es einmal war und vor allem wäre diese auch günstig – zentrumsnah – gelegen.

Kennen Sie eigentlich das Konzept „Selbsthilfefreundlichkeit“?

Auf diese Frage antworteten 57 Prozent der befragten Selbsthilfegruppen mit „Nein“. Dabei setzt das Konzept genau da an, wo Selbsthilfe Bedarfe sieht – an der Zusammenarbeit mit dem Gesundheitssektor.

„Übergreifendes Ziel im Handlungskonzept Selbsthilfefreundlichkeit ist es, die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Gruppen als eine spezifische Hilfeform – neben den professionellen Leistungsanbietern und dem privaten Bereich – im Versorgungsbereich zu etablieren und dort Zugangswege für Betroffene zur Selbsthilfe zu erschließen. Gesundheitseinrichtungen bieten eine Umgebung, in der verstärkt Patientengruppen für Selbsthilfe angesprochen werden können, die aufgrund ihres Krankheitsbildes und gegebenenfalls bestehender sozialer Problemlagen über eher geringe Ressourcen zur Bewältigung verfügen, zugleich aber über klassische Formen der Ansprache durch Selbsthilfekontaktstellen kaum erreicht werden.

Patientinnen und Patienten und deren Angehörige auf diese spezifische Hilfeform der gemeinschaftlichen Selbsthilfe hinzuweisen, gelingt umso besser, je erfolgreicher die Selbsthilfe und eine Gesundheitseinrichtung, hier vor allem ein Krankenhaus oder eine Rehabilitationseinrichtung, ihre Zusammenarbeit gestalten können.

Eine gelingende Kooperation führt für die Selbsthilfe zu mehr Anerkennung und aktiver Unterstützung der Selbsthilfegruppen und dient der Gesundheitseinrichtung als Baustein bei der Umsetzung von Patientenorientierung.

Eine selbsthilfebezogene Patientenorientierung bezieht den Selbsthilfegedanken in die Unternehmensphilosophie und in Behandlungskonzepte ebenso mit ein wie in der Öffentlichkeitsarbeit. Im konkreten Behandlungszusammenhang berücksichtigt die Gesundheitseinrichtung Verabredungen, die sie in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe getroffen hat und die auch indikationsspezifisch ausfallen können. Darüber hinaus sind für eine gewinnbringende Zusammenarbeit neben wechselseitiger Wertschätzung vor allem Vertrauen, Zuverlässigkeit und Interesse unerlässlich.“[1]

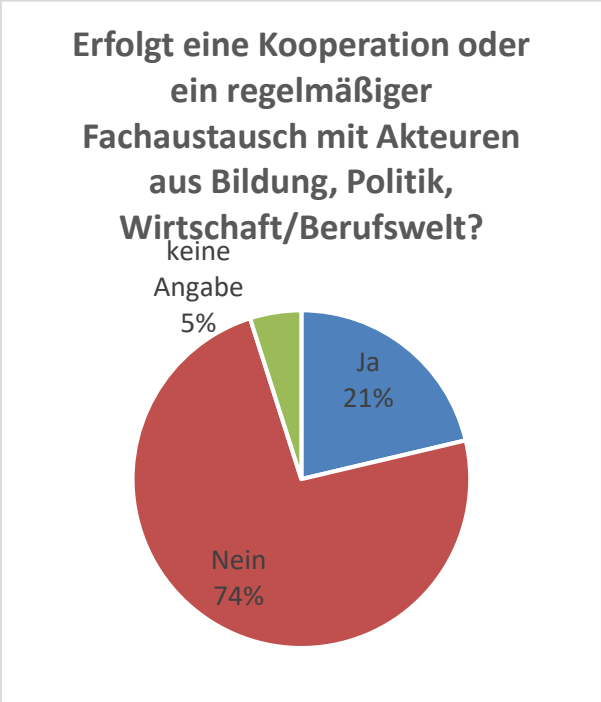
Als Anreiz für eine Kooperation von Selbsthilfe und Gesundheitswesen auf Augenhöhe hat das Netzwerk für Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen ein Auszeichnungssystem entwickelt. So können Gesundheitseinrichtungen, die auf Grundlage festgelegter Qualitätskriterien erfolgreich mit Selbsthilfekontaktstellen zusammenarbeiten die Auszeichnung „selbsthilfefreundlich“ erhalten. Derzeit dürfen sich bundesweit 36 Kliniken als „selbsthilfefreundlich“ bezeichnen. Diese Einrichtungen haben nachgewiesen, dass sie ihr ärztliches und pflegerisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitern und nachhaltig den Kontakt zwischen Patienten und der Selbsthilfe fördern. Die Auszeichnung wird für eine Dauer von drei Jahren erteilt.

Informationen zum Konzept und dem daraus resultierenden Netzwerk gibt es auch im Internet unter www.selbsthilfefreundlichkeit.de.

Sachsen verfügt bislang über keine derartig ausgezeichneten Kliniken oder auch Krankenhäuser. Wir – als städtische Kontaktstelle – haben es uns für 2019 als Ziel gesetzt diese Situation aktiv anzugehen und zu publizieren.

Selbsthilfefreundlichkeit – eine Kooperation mit Selbsthilfe auf Augenhöhe, eine Orientierung an den Betroffenen – sollte selbstverständlich sein. Nicht nur im Gesundheitswesen, sondern auch in der Zusammenarbeit von Selbsthilfe mit Akteuren aus Bildung, Politik und Wirtschaft.

Das dies leider viel zu selten der Fall ist, zeigt die Grafik zur entsprechenden Fragestellung an die Dresdner Selbsthilfegruppen und auch das sich anschließende Interview mit der Selbsthilfegruppe „Opfer von narzisstischem Missbrauch“.



[1] „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“, NAKOS, ISBN 978-3-9813512-9-3

Opfer von narzisstischem Missbrauch
Im Interview: Gruppenleiterin der Selbsthilfegruppe

Wie sind Sie auf Selbsthilfe gekommen?

Im Rahmen einer Psychotherapie wurde mir klar, dass meine Mutter eine narzisstische Persönlichkeitsstörung hat. Dies bedeutet eine schwere Störung ihres Selbstwertes aufgrund dessen sie sich selbst erhöht und andere abwertet. Es geht um emotionale Gewalt, die oft zu psychosomatischen Erkrankungen führt. Ich war an einem Punkt angelangt, an dem mir der Austausch mit anderen immer wichtiger wurde. Da in Dresden noch keine solche Gruppe existierte, erkundigte ich mich bei der KISS, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, über die Modalitäten der Gründung einer Gruppe mit dem Namen Opfer von Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung.

Seit wann besteht Ihre Selbsthilfegruppe?

Damals gab es noch keine Gruppe für meine spezifischen Erfahrungen und Wünsche. Gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen von KISS startete ich einen Presseaufruf an Menschen, die ebenfalls Opfer von Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitsstörungen geworden waren und den persönlichen Austausch suchen. Im März 2017 kam es zu unserem ersten Gruppentreffen. Kristin Rietschel von der KISS begleitete dieses erste Treffen.

Wie viele Mitglieder hat Ihre Selbsthilfegruppe derzeit?

An unseren Gruppentreffen nehmen immer zwischen fünf bis zehn Personen teil. Drei von uns sind seit Beginn dabei.

Was macht Ihre Selbsthilfegruppe aus?

Bei uns treffen Menschen aufeinander, die schmerzhafte Erfahrungen im Zusammenleben mit Narzissten gemacht haben. Die meisten kommen aus einer narzisstisch geprägten Partnerschaft. Der Austausch mit Gleichgesinnten hilft, das Geschehene zu reflektieren und das eigene Bewusstsein zu stärken. Die schmerzhafte Realität ist, dass es sich um emotionale Gewalt handelt. Gewalt, die uns allen widerfahren ist. Gestärkt durch die Gruppe fällt es uns leichter, mit dieser Erfahrung im Alltag umzugehen.

Wie hat sich durch die Selbsthilfegruppe Ihre eigene Situation zum Positiven verändert?

Die Gruppe hat mich stark gemacht. Ich konnte kaum über meine Probleme reden, sie nicht ansprechen. Die Gruppe regte mich zum Sprechen an, brachte mich zum Nachdenken. Meine Probleme wurden mir klarer, bewusster – dadurch, dass ich sie selbst aussprach. Heute merke ich, wie sich der Knoten meiner Kindheit langsam löst. Ich habe wieder Lebensfreude gewonnen und bin wesentlich selbstbewusster.

Wie können Interessierte Kontakt mit Ihrer Selbsthilfegruppe aufnehmen?

Betroffene erhalten die Kontaktdaten unserer Gruppe bei der KISS. Sie können aber auch direkt zu einem unserer Gruppentreffen vorbeischauen. Diese finden jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 16.30 Uhr, in der Volkssolidarität auf der Alfred-Althus-Straße 2 a statt. Selbsthilfe wird auch als vierte Säule im Gesundheitswesen bezeichnet.

Wie schätzen Sie die Akzeptanz von Selbsthilfegruppen durch medizinisches Fachpersonal ein?

Bisher hatten wir als Selbsthilfegruppe noch keinen Kontakt zum Gesundheitswesen. Wir beabsichtigen demnächst, Flyer von unserer Gruppe zu gestalten und diese in Praxen und Krankenhäusern auszulegen. Wir sind gespannt, wie dort auf uns und unsere Flyer reagiert wird. Was wir uns als Gruppe allerdings manchmal fragen, ist, inwiefern Jugendämter und auch Richter über narzisstische Wesenszüge geschult sind. Gehören narzisstische Persönlichkeitsstörungen zum Inhalt des Studiums? Gibt es im späteren Berufsleben Weiterbildungen zu dieser Problematik? Narzissten sind oft sehr gekonnt in der Beeinflussung anderer Personen. Vielleicht sollte dies häufiger bei Entscheidungen einbezogen werden. Vor allem dann, wenn es um das Wohl von Kindern geht.

Sollte die Selbsthilfe aus Ihrer Sicht noch mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt werden?

Auf jeden Fall. Wenn ich im Bekanntenkreis über meine Gruppe spreche, habe ich das Gefühl, dass ein negatives Bild in den Köpfen besteht. Das sei ja nichts Professionelles. Oft heißt es, im Stuhlkreis ginge es nur um Selbstmitleid. Und diese falschen Bilder werden dann auch noch verbreitet. Es ist einfach nicht bekannt, was Selbsthilfe leistet, was sie ändern kann – aus eigenem Impuls. Das sollte unbedingt klar gerückt werden.

DANKE … liebe Selbsthilfegruppen

…. für ihr Engagement.
Danke, dass Sie sich allen Herausforderungen so eindrucksvoll stellten.

Und dies teilweise schon seit 25 Jahren und mehr.

Eine

„Silberhochzeit der Selbsthilfe“

konnten in diesem Jahr folgende Gruppen feiern.

1) Aphasiker und ihre Angehörigen
2) Bluthochdruck
3) Poliomyelitis
4) Stammtisch Dresden der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e. V.
5) Tinnitus
6) Verwaiste Eltern Dresden

Herzlichen Glückwunsch zum 25jährigem Jubiläum.

Hut ab auch an alle, die den Mut hatten, eine neue Selbsthilfegruppe zu gründen.

Gruppenneugründungen gab es in 2018 ebenfalls reichlich. Neu sind die Selbsthilfegruppen

1) Anonyme Alkoholiker (AA)
   Offenes Frauenmeeting &
   Gruppe Körnerplatz
2) Bulimie
3) Depression & Bipolar „Kopf hoch“
4) Eltern von Minderjährigen mit Essstörungen „Zeit für neue Wege“
5) Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern oder Erziehern (EKS)
6) Junge Menschen mit Krebs
7) Narcotics Anonymus – persisches Meeting
8) Neurofibromatose
9) posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS)
10) schizoaffektive Störung „Neben der Spur“
11) Skoliose

Ein ganz besonderer Dank gilt darüber hinaus all denen, die sich der schwierigen Aufgabe gestellt haben, eine bestehende Selbsthilfegruppe als Leitung zu übernehmen.

Derartige

Leitungswechsel

verzeichneten unter anderem folgende Selbsthilfegruppen

1) Guillain-Barré-Syndrom
2) Hautkrebs
3) PRO Retina
4) Verein zur Selbsthilfe Schlafapnoe/Schlafstörungen e. V.

Am 26. Oktober 2018 würdigten die Ersatzkassen das herausragende Engagement der gesundheitsbezogenen Selbsthilfearbeit mit dem

Sächsischen Selbsthilfepreis.

Dieser fördert innovative Konzepte und Projekte, die zum Nachahmen anregen.

Die Selbsthilfegruppe „Zuckerkids“ erhielt den mit 3.000 Euro verbundenen ersten Preis. Zum neunten Mal organisiert die Selbsthilfegruppe ehrenamtlich ein „Indianerwochenende“ für Familien mit Kindern, die Insulin spritzen müssen. In individuellen Workshops mit Experten, Ärzten und Therapeuten wird den Betroffenen Wissen vermittelt und bei Alltagsproblemen geholfen.

Der Selbsthilfepreis wurde zum siebten Mal vergeben. Nachfolgend einige Impressionen von der Preisverleihung.

Aber egal,

ob Silberhochzeit, neue Gruppe, Leitungswechsel oder einfach nur der ganz normale Wahnsinn,

ob Auszeichnung oder nicht:

Sie Alle

- liebe Selbsthilfegruppen -

können stolz sein. Stolz auf das, was Sie in 2018 geleistet haben.

In diesem Sinne
ein **besinnliches Weihnachtsfest,**
entspannte Feiertage
und einen guten **Rutsch**
ins Jahr 2019!

Impressum

Herausgeberin
Landeshauptstadt Dresden
Der Oberbürgermeister

Sozialamt
Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen - KISS
Telefon (03 51) 2 06 19 85
Telefax (03 51) 5 00 76 36
E-Mail kiss@dresden.de

Büro des Oberbürgermeisters
Abteilung Öffentlichkeitsarbeit
Telefon (03 51) 4 88 23 90
Telefax (03 51) 4 88 22 38
E-Mail presse@dresden.de

Postfach 12 00 20
01001 Dresden
www.dresden.de

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion: Stefanie Gilbricht

Dezember 2018

Kein Zugang für verschlüsselte elektronische Dokumente. Elektronische Dokumente mit qualifizierter elektronischer Signatur können über ein Formular unter www.dresden.de/kontakt eingereicht werden. Dieses Informationsmaterial ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Landeshauptstadt Dresden. Es darf nicht zur Wahlwerbung benutzt werden. Parteien können es jedoch zur Unterrichtung ihrer Mitglieder verwenden.