

Selbsthilfegruppen vorgestellt (2)

„Selbsthilfe macht einfach Spaß und ist meine Energiequelle“

Stephan Fischer, Leiter des Projektes Junge Selbsthilfe Dresden und der Selbsthilfegruppe Gesprächskreis Hirntumor Dresden

Am Sonnabend, 29. September, findet von 10 bis 15 Uhr der 11. Dresdner Selbsthilfetag statt. Im Atrium des World Trade Centers, Kreuzung Freiburger Straße und Ammonstraße, stellen sich rund 50 Selbsthilfegruppen vor. Mit seinem Motto „Stuhlkreis war gestern“ möchte der Dresdner Selbsthilfetag aktuell noch mehr junge Menschen ansprechen. Das Motto soll zum Ausdruck bringen: Die Selbsthilfgruppen-Arbeit ist sehr vielseitig und keineswegs starr. Drei Vertreter von verschiedenen Selbsthilfgruppen melden sich deshalb im Amtsblatt zu Wort. In der zweiten Folge stellt sich Stephan Fischer, Leiter des Projektes Junge Selbsthilfe Dresden und der Selbsthilfgruppe Gesprächskreis Hirntumor Dresden vor.

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. Der Startschuss für das Projekt Junge Selbsthilfe Dresden war damit gefallen.



Seit wann besteht Ihr Projekt?

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 vollste Unterstützung zu. Wir starteten einen Aufruf an alle Dresdner Selbsthilfgruppen. Im Mai 2017 fanden sich daraufhin erstmalig „Selbsthilfelotsen“ aus verschiedensten Gruppen zu einem gemeinsamen Austausch. Kristin Rietschel und ich teilen uns seither in die Projektleitung.

Wie viele Mitglieder hat Ihr Projekt derzeit?

Ursprünglich waren wir acht – nun haben sich uns bereits 18 aktive Mitglieder angeschlossen. Wir sind sehr breit aufgestellt. Es sind einige Gruppenvertretungen aus Selbsthilfgruppen 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?

Stephan Fischer, Projektleiter der Jungen Selbsthilfe Dresden und der Selbsthilfgruppe Gesprächskreis Hirntumor.

Foto: Stefanie Gilbricht

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 verschiedensten 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 durch das Projekt Ihre eigene Situation zum Positiven verändert?

Durch die Junge Selbsthilfe lernte ich viele interessante, neue Menschen mit den verschiedensten 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 Kraftwerk 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 junge-selbsthilfe-dresden@web.de tun.

Selbsthilfe wird auch als vierte Säule im Gesundheitswesen bezeichnet. Wie schätzen Sie die Akzeptanz von Selbsthilfgruppen 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.

Die Mitglieder des Projektes Junge Selbsthilfe Dresden mit Stephan Fischer vom Gesprächskreis Hirntumor sind zum diesjährigen Selbsthilfetag an verschiedenen Ständen vertreten. Der Selbsthilfetag findet am 29. September von 10 bis 15 Uhr im Atrium des World Trade Centers statt.

www.dresden.de/selbsthilfe

