

Begegnung auf Augenhöhe

Von Erfahrungen anderer profitieren und offener Austausch mit Gleichgesinnten

Anna K. fühlte sich schon länger nicht gut. Irgendwann war sie so erschöpft, dass nichts mehr ging. Sie machte einen Termin bei ihrem Hausarzt und nach vielen Untersuchungen, die sie auch zu verschiedenen Fachärzten führten, war die Diagnose klar: Krebs! Anna verlor den Boden unter den Füßen und fühlte sich alleine, hilflos und ängstlich. Auch nach der gelungenen Operation konnte sie vor Sorgen nachts oft nicht schlafen und hatte große Angst.

So wie Anna geht es vielen Menschen. Sie haben eine Erkrankung, die ihr Leben verändert oder bedroht, und sie fühlen sich damit alleine. Hier setzt die Arbeit der Selbsthilfegruppen an. Menschen mit gleichen oder ähnlichen Beeinträchtigungen oder Erkrankungen finden sich zusammen, berichten von ihren Sorgen und Problemen, von ihren Ängsten und Einschränkungen und finden hier immer ein offenes Ohr.

„Gerade, weil die anderen ähnliche Erfahrungen gemacht haben, Gleichgesinnte sind und man sich auf Augenhöhe begegnet, tut der Austausch in den Selbsthilfegruppen Betroffenen so gut“, sagen Gabriele Hermann und Silke Sartor von der Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie in Südwestfalen. „Schätzungsweise gibt es in Deutschland etwa 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen, in denen insgesamt drei Millionen Menschen aktiv sind. Im Kreis Siegen-Wittgenstein gibt es rund 180 Gruppen“, wissen die beiden. Dabei ist das Angebot ganz breit gefächert: Von A wie Adipositas oder Asthma über E wie Elterngruppen und M wie Mobbing bis hin zu S wie Schwerhörige Kinder und Z wie Zöliakie.

Wer Interesse hat, an einer Gruppensitzung teilzunehmen, kann sich jederzeit bei Gabriele Hermann oder Silke Sartor melden. Sie kümmern sich dann um alles Weitere und vermitteln die entsprechenden Kontakte. Ganz wichtig ist: Willkommen ist jeder! Egal in welchem Krankenhaus er vorher war, ob er jung ist oder alt, ob er selbst psychisch oder körperlich erkrankt oder Angehöriger ist. Sollte es zu einem



Die Selbsthilfegruppe Parkinson trifft sich regelmäßig zum gemeinsamen Austausch und Miteinander.

speziellen Thema noch keine Selbsthilfegruppe im Kreisgebiet geben, suchen die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle überregional, bei Bedarf auch bundesweit, wo es eine solche Gruppe gibt. Oder es wird eine neue in Siegen-Wittgenstein gegründet, wenn sich hier Betroffene finden. Gesucht wird mit Hilfen von Zeitungsartikeln, die dann über die jeweilige Problematik berichten und dazu aufrufen, sich zu melden. Wird eine neue Gruppe eingerichtet, organisiert die Kontaktstelle mindestens das erste Treffen, erläutert, wie Selbsthilfe funktioniert und gibt Tipps zum weiteren Ablauf. „Die Gruppen sind total verschieden, manche treffen sich wöchentlich, andere einmal im Jahr, oft werden Referenten eingeladen, die über neue Therapiemöglichkeiten und vieles mehr sprechen. Gemeinsam ist allen, dass sie Menschen aus der Isolation holen und Raum bieten, sich verstanden zu fühlen“, betonen Gabriele Hermann und Silke Sartor.

KONTAKT

Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie in Südwestfalen

Gabriele Hermann

Wichernstraße 44
57074 Siegen

0271 333-6422

gabi.hermann@
diakonie-sw.de

Silke Sartor

Friedrichstraße 27
57072 Siegen

0271 5003-130

silke.sartor@
diakonie-sw.de