

# Interview mit Susanne Freund, Selbsthilfebeauftragte am Bezirkskrankenhaus Bayreuth

**H**emmschwelle überwinden und Lebensqualität zurückgewinnen: Was so einfach klingt, ist für viele Betroffene oder Angehörige ein großer Schritt. Dabei ist es so wertvoll, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Susanne Freund ist seit fünf Jahren Selbsthilfebeauftragte und Ansprechpartnerin für Angehörige am Bezirkskrankenhaus in Bayreuth und erklärt, warum der gegenseitige Austausch so wertvoll ist.

**Es gibt Ärzte, Spezialisten und Therapeuten für sämtliche Krankheiten, Probleme und Themenbereiche. Wozu braucht es dann eigentlich noch zusätzlich Selbsthilfegruppen?**

◆ Oft klafft eine große zeitliche Lücke zwischen der stationären Behandlung und der Therapie. Es kommt nicht selten zu Wartezeiten von bis zu einem Jahr. Um sich zusätzlich zu den Therapien und während Wartezeiten zu informieren und die Erkrankung zu verarbeiten, ist der Austausch mit Angehörigen oder anderen Betroffenen ein sehr wichtiger Baustein, um diese Lücken zu schließen. Der wichtigste Aspekt von Selbsthilfegruppen ist das gegenseitige Verständnis, da man fühlt, wovon der Andere spricht. „Ich fühl wie du“ ist für mich persönlich der Satz, welcher am besten beschreibt, was vielen Menschen begegnet, wenn sie zum ersten Mal Selbsthilfegruppen besuchen.

**Wie viele Selbsthilfegruppen arbeiten derzeit mit dem Bezirkskrankenhaus Bayreuth zusammen?**

◆ Aktuell arbeiten wir mit 31 aktiven Selbsthilfegruppen aus Bayreuth Stadt und Land zusammen. Zum momentanen Zeitpunkt befinden wir uns in der Entwicklungsphase für das Selbsthilfeprojekt „Generationen im Dialog“. Wir halten dieses Projekt für enorm wichtig, da aktuell sehr viele Familien in psychische Krisen geraten oder psychisch krank werden. Der Grund können dysfunktionale Familiensysteme sein und dass es in den Familien immer schwieriger ist, miteinander zu kommunizieren. Jede Familie, die den Weg in die Kommunikation miteinander findet und wieder lernt, sich so



Susanne Freund  
Selbsthilfebeauftragte und Ansprechpartnerin Angehörige

zu nehmen, wie jeder Einzelne ist, macht einen guten Schritt in Richtung Heilung. Als besonders wichtig sehen wir auch die gerade im Entstehungsprozess befindliche Gruppe „Am seidenen Faden“ an, welche Angehörigen von an Schizophrenie Erkrankten in einem geschütztem Raum die Möglichkeit zum Austausch bietet.

**Worin bestehen Ihre Aufgaben als Selbsthilfebeauftragte?**

◆ Ich bin das Bindeglied zwischen Mitarbeitern unseres Krankenhauses, der Selbsthilfekontaktstelle, den Selbsthilfe-

gruppen und den hilfeschuchenden Betroffenen und deren Angehörigen. Ich habe von Herzen gerne ein offenes Ohr für alle Belange rund um das Thema Selbsthilfe und Angehörigenarbeit.

**Verändern Krisen wie der Krieg in der Ukraine oder immer stärker zunehmende politische Spannungslagen und die damit verbundenen Probleme die Nachfrage?**

◆ Eindeutig ja. Viele Menschen ziehen sich zurück, sind nicht mehr so belastbar und kommen mit Menschenansammlungen nicht mehr so gut klar. Die täglichen

Sich mit Anderen auszutauschen kann ein erster Baustein sein, Lebensqualität zurück zu erlangen.



News tragen ihren Teil dazu bei. Es wird zunehmend schwerer, sich aus der Negativflut zu befreien und positiven Gedanken und Gefühlen mehr Raum zu verschaffen. Die Depression ist eine sehr ernst zu nehmende schwere Erkrankung und wir können da Gott sei Dank vielen Selbsthilfegruppen einen Raum und Ansprechpartner bieten. Auch die zunehmende Nutzung der sozialen Medien wie TikTok, Telegram, Instagram und Co. belasten viele Familienangehörige. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann hier ziemlich schnell Unterstützung und Beistand bieten.

#### **Wie helfen Sie Betroffenen und Angehörigen, die neue Selbsthilfegruppen gründen möchten?**

◆ Wir bündeln die Kontakte, arbeiten sehr eng mit der Selbsthilfekontaktstelle Bayreuth zusammen, welche dann die Gründung der Gruppe begleitet und, wie wir auch, bei den ersten Treffen als Unterstützung dabei ist. Unsere Öffentlichkeitsarbeit ist ebenfalls ein sehr wichtiger Baustein, denn durch diese Arbeit können wir in allen Medien Bedarf abfragen und Gruppengründungen publik machen. Auch können wir motivie-

rend unterstützen, damit interessierte Menschen ihre Hemmschwelle überwinden, um den Gruppentreffen beizuwohnen. Es ist oft nur ein kleiner Schritt, welcher einen davon abhält. Schafft man diesen Schritt, kann man so viel Lebensqualität zurückgewinnen.

#### **Welche Selbsthilfegruppen fehlen Ihrer Meinung nach noch bei uns? Wo gibt es Bedarf? Welche Gruppen würden Sie sich wünschen?**

◆ Aus tiefstem Herzen würde ich mir wünschen, dass alle Selbsthilfegruppen, welche mit Angehörigen von psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen, sowie alle Selbsthilfegruppen, welche mit Angehörigen von Suchterkrankten zu tun haben, weiterhin regen Zulauf erfahren und über viele Jahre viele Menschen auffangen. Wir sind auf einem sehr guten Weg, gerade diese Gruppen haben sich bei uns sehr gut etabliert. Aber es ist hier besonders wichtig, enorm geduldig und einfühlsam zu arbeiten, denn genau in diesem Bereich bedarf es sehr viel Fingerspitzengefühl. Die Menschen durchleben eine sehr schwere Lebensphase. Fühlen sich gefangen und oft

hoffnungslos überfordert. Da ist es wichtig, die Menschen zu begleiten und ihnen aufzuzeigen, dass eine Selbsthilfegruppe kein zusätzlich belastender Termin ist, sondern eine Entlastung und Auszeit vom stressigen Alltag beinhaltet.

#### **Gibt es ein Schicksal oder eine Geschichte, das/die Sie besonders betroffen gemacht und berührt hat?**

◆ Es gibt in unserer Gesellschaft eine schwergewichtete Begleiterscheinung des Wohlstands. Es besteht darin, über viele Jahre vermittelt zu bekommen, dass man stark sein muss, dass man nicht „jammern“ darf (mit Jammern wird mittlerweile nahezu jede Erklärung von Zustand, welcher nicht dem eines kompletten Menschen gleicht, betitelt). Zu diesen Einprägungen kommt der wirklich sehr fordernde Alltag in einer sehr schnelllebigen Welt mit viel täglichem Input von außen. Da bleibt es nicht lange aus, dass sich Körper und Seele zu Wort melden. Nicht ein Schicksal, sondern sehr viele Geschichten aus meiner Umgebung, von Nachbarn, Freunden, Bekannten, Verwandten haben mich mein Leben lang begleitet. Es gibt nichts, was ich nicht schon miterlebt habe. Mich selbst hat es zu einem Menschen gemacht, welcher es gelernt hat, Grenzen zu setzen, gerade um stark zu bleiben, um andern Menschen beiseite zu stehen. Viele Menschen fühlen sich allein, in Stich gelassen, nicht verstanden. Ich habe die Gabe geschenkt bekommen, zuzuhören und mich hineinfühlen zu können. Dies ist wichtig, denn nur, wenn ich selbst spüre, wie sich mein Gegenüber fühlt, kann ich lösungsorientiert und empathisch helfen und unterstützen. Jeder einzelne Mensch, welcher den Mut besitzt um Hilfe zu bitten, Hilfe zu suchen und/oder Hilfe anzunehmen, hat mit diesem Schritt schon so viel geschafft.

## **KONTAKT**

**Susanne Freund**  
Selbsthilfebeauftragte und  
Ansprechpartnerin für Angehörige

Bezirkskrankenhaus Bayreuth  
Nordring 2  
95445 Bayreuth

Telefon: 0921 283-9884  
Fax: 0921 283 - 8122  
Mail: [susanne.freund@gebo-med.de](mailto:susanne.freund@gebo-med.de)