

Pressemitteilung

Donnerstag, 8. Dezember 2022

„Ich fühl‘ wie du“

Interview mit Susanne Freund, Selbsthilfebeauftragte am Bezirkskrankenhaus Bayreuth

Hemmschwelle 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 Selbsthilfebeauftragte 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 reichen die Ansprechpartner auf medizinischer Seite nicht aus, wenn man selbst oder als Angehöriger mit einer Erkrankung konfrontiert wird. Um sich zu informieren und die Erkrankung zu verarbeiten, ist der Austausch mit Angehörigen oder anderen Betroffenen ein sehr wichtiger Baustein, um diese Lücke 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? Was ist geplant?

Aktuell arbeiten wir mit 15 aktiven Selbsthilfegruppen aus Bayreuth Stadt und Land zusammen. Zum momentanen Zeitpunkt befinden wir uns in der Gründungsphase für eine Selbsthilfegruppe für Studierende und junge Menschen auf dem Weg zur Berufsfindung und Zukunftsorientierung – „Join Bayreuth“. Wir sehen diese neue hoffentlich sehr bald entstehende Gruppe als enorm wichtig an, da gerade junge Menschen durch die Digitalisierung nur noch sehr selten die Möglichkeit haben, sich im direkten Kontakt mit anderen Betroffenen auszutauschen. Momentan bündeln wir Kontaktdaten von Interessierten, um diese dann in einem ersten Kennlerntreffen einander vorzustellen. Des Weiteren haben wir eine neue Gruppe für Angehörige von psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen gegründet. Hierzu laden wir alle interessierten Eltern ein, die Gruppe kennenzulernen. Darüber hinaus planen wir für das Jahr 2023 eine Selbsthilfegruppe für ADHS im Erwachsenenalter,

GeBO 

**Gesundheitseinrichtungen
des Bezirks Oberfranken**

Nordring 2
95445 Bayreuth

www.gebo-med.de

Abteilung Öffentlichkeitsarbeit

Leitung:

Ulrike Sommerer

 0921 283-9409

 Ulrike.sommerer@gebo-med.de

Andrea Franz

 0921 283-9933

 andrea.franz@gebo-med.de

wofür sich gerne Betroffene melden können. Und auch eine weitere Long Covid Gruppe ist geplant.

Worin bestehen Ihre Aufgaben als Selbsthilfebeauftragte?

Ich bin das Bindeglied zwischen Mitarbeitern unseres Krankenhauses, der Selbsthilfeunterstützungsstelle, den Selbsthilfegruppen und den hilfesusuchenden Betroffenen. Ich habe von Herzen gerne ein offenes Ohr für alle Belange rund um das Thema Selbsthilfe.

Verändern Krisen, wie die Corona-Pandemie oder der Krieg in der Ukraine 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 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.

Gibt es auch Gruppen, die Corona nicht überstanden haben?

Leider ja. Allein durch die Lockdown-Zeit und die darauffolgenden Kontakteinschränkungen war es lange Zeit nicht möglich, sich in Präsenz zu treffen und nicht jeder hat zu Hause die Möglichkeit, sich digital so zu vernetzen, dass man an virtuellen Treffen, welche bei vielen Gruppen angeboten wurden, teilzunehmen. Oft wurden diese geplanten Treffen dann auf Grund zu weniger Teilnehmer auch abgesagt.

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

Wir bündeln die Kontakte, arbeiten sehr eng mit der Selbsthilfeunterstützungsstelle Bayreuth zusammen, welche dann die Aufgabe hat, die Gründung der Gruppe zu begleiten und 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 motivierend 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, regen Zulauf erfahren

und über viele Jahre viele Menschen auffangen. Wir sind auf einem sehr guten Weg, gerade diese Gruppen zu gründen und zu etablieren. Aber es ist hier besonders wichtig, enorm geduldig und einfühlsam zu arbeiten, denn gerade 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

Bezirkskrankenhaus Bayreuth, Nordring 2, 95445 Bayreuth

Telefon: 0921 283 - 9884

Fax: 0921 283 - 8122

Mail: susanne.freund@gebo-med.de



Susanne Freund ist Selbsthilfebeauftragte am Bezirkskrankenhaus Bayreuth