



Die Gründung einer Selbsthilfegruppe in Hilden ein Bericht über Entscheidungen mit positiven Effekten.

Nun - was hat uns zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angstzuständen, Burnout und Depressionen bewogen? Als betroffene Angehörige eines Familienmitglieds hörten wir, meine Kollegin und ich, immer wieder den Satz „...Sie werden in der Zukunft Fachleute ihrer eigenen Erfahrung sein ...“.



Oftmals wurde dieser Leitsatz in klinischen Einrichtungen erwähnt – lange Zeit aber war er für die uns nichts weiter als eine makabre Floskel. Im Laufe der Zeit wurden wir nicht nur mit medizinischen- oder psychischen Herausforderungen konfrontiert, sondern auch mit der blanken Wirklichkeit eines Formulkriegs in der die verwaltungstechnischen Angelegenheiten eine entscheidende Rolle spielen.

Ob es nun der Behindertenschein, ein Antrag für eine berufliche Rehabilitation oder mitunter die alltägliche Korrespondenz mit der Krankenkasse war. Mit gemeinsamen Engagement und gegenseitiger Unterstützung haben wir all diese Hürden erfolgreich gemeistert.

Entscheidend war, dass wir erkannten, die Dinge gemeinsam anzugehen und sich gegenseitig zu unterstützen. Ja, Sie haben richtig gehört – die eigene Akzeptanz, andere um Hilfe zu bitten. Mit jeder genommenen Hürde wuchs das Selbstbewusstsein, etwas leisten zu können, um es gemeinsam erfolgreich zu schaffen.



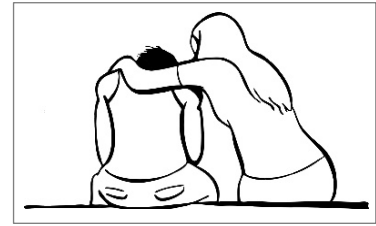
Diese Erkenntnis brachte uns wieder den oftmals gehörten, aber nie richtig verstandenen Leitsatz des „...Fachmanns/-frau der eigenen Erfahrung ...“ ins Gedächtnis. Nun fügte sich das Puzzle langsam zusammen und wir erkannten, dass es für Betroffene nach langer Erkrankung nicht selbstverständlich ist, fit für die alltäglichen Dinge des Lebens zu sein und das oftmals nur wenige Momente und individuelle Parameter darüber entscheiden, wie schnell ein psychisch erkrankter Mensch wieder auf die Beine kommt, um die Hürden des alltäglichen Lebens meistern zu können.

In einem kleinen Rahmen hatten wir uns vorgenommen, diese Erfahrungen mit anderen psychisch erkrankten Menschen, welche gesundheitlich und mental nicht dazu in der Lage waren, zu teilen. Es war ein Engagement, von dem beide Seiten profitierten, – Helfer und Betroffene – gleichermaßen.



Nach einer Weile spürten meine Kollegin und ich, dass wir innerlich ein neues Lebensgefühl entwickelten. Eine bisher nie gekannte Form von positiver Energie überkam uns – gekoppelt mit Freude. Nun, woran lag das, fragten wir uns? Als wir im Familien- und im Freundeskreis über unsere Aktivitäten berichteten, „fiel der Groschen“.

Wir hatten einfach Freude daran, andere Menschen mit unserer Erfahrung zu unterstützen und Ihnen Mut zu machen. Es war schlicht und einfach die positive Reflektion unseres eigenen Handels. So kam es dann zu der Überlegung, uns gemeinsam für dieses sinnstiftende Ehrenamt zu engagieren.



Natürlich gab es einiges vorab zu organisieren. Auf unserer Agenda standen Begriffe, wie soziale Netzwerke knüpfen, geeignete Räumlichkeiten, deren Finanzierung sicherstellen sowie Gedanken bezüglich des Marketings (z.B. Visitenkarten, Internet, Flyer, Präsentation, soziale Netzwerke etc.).

Nach einer Vorbereitungsphase von zirka sechs Monaten mit den unterschiedlichsten Hürden und deren Überwindung, öffneten sich am 1. März 2015 unsere Pforten in der neuen Räumlichkeit in der Lindenstraße 6, in 40723 Hilden, wo unsere Treffen jeden Donnerstag, ab 18:30h, für Menschen mit Angstzuständen, Burnout, Depressionen stattfanden. Bis heute haben wir zwei Umzüge in neue Räumlichkeiten, innerhalb von Hilden, realisiert.

Aktuell sind wir in folgenden Räumlichkeiten besuchbar ...

Wo:

Diakonie - Nachbarschaftszentrum - Haus im Süden, Sankt-Konrad-Allee 76A, 40723 Hilden.

Wann:

immer donnerstags, in jeder geraden Kalenderwoche, von 19:00 bis 20:30h.

Dabei ist zu beachten, dass keine Treffen in den Schulferien und an Feiertagen stattfinden.

Welchen Auswirkungen haben die neuen Medien und soziale Netzwerke auf Selbsthilfegruppen?

Keine Frage – das Internet und die Sozialen Medien haben heutzutage in vielen Bereichen Einzug gehalten. Wie aber können diese Medien beispielsweise in Zusammenhang mit Selbsthilfegruppen genutzt werden? Die Antwort darauf ist uns nicht schwergefallen.

Schon frühzeitig haben wir mit der Unterstützung von psychisch erkrankten Menschen ein soziales Netzwerk mit Hilfe unserer Website ins Leben gerufen. Das Ergebnis hat uns positiv überrascht, da viele psychisch Erkrankte und deren Angehörige dieses Angebot nutzten.

Ein wichtiges Medium, das Internet, erlaubt uns heute, dynamische Inhalte rund um die Selbsthilfegruppe und ihre Arbeit, an die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe und an alle Interessierten, direkt und ohne Umwege, zu publizieren.

Dazu gehört beispielsweise ein Veranstaltungskalender für externe Veranstaltung zu den jeweiligen Schwerpunktthemen als auch interne Veranstaltungen, welche durch professionelle Referenten aus den jeweiligen Fachgebieten angeboten werden.





Darüber hinaus können sich Teilnehmer/-innen über Verschiebungen von Terminen informieren. Alle Termine dieses Kalenders werden top aktuell von uns gepflegt.

Und zu guter Letzt ist noch zu erwähnen, dass wir Informationen über unser Webportal anbieten, welche Betroffenen und deren Angehörige wichtige Infos sowie unseren SHG-Flyer, im PDF-Format, zum Herunterladen, anbieten.

Weitere Infos unter: <http://www.shg-hilden.de> Autor: Karl-Markus Hett
(Alle Bildrechte liegen beim Autor)