

Selbsthilfe als integrierter Bestandteil der Rehakette

In der Selbsthilfegruppe „Hirnverletzt und jung“ haben sich junge Menschen, irgendwo zwischen 20 und 45 Jahre alt, mit den unterschiedlichsten Hirnverletzungen zusammengefunden. Die Tatsache, dass immer mehr junge Menschen von einer Hirnverletzung betroffen sind, war für die Initiatoren der Gruppe der Anstoß, diese regionale Selbsthilfegruppe im Rheinland zu gestalten.

Durch ihre schwere Erkrankung besitzen die engagierten jungen Hirnverletzten ein Potenzial an Erfahrung, das anderen gleichermaßen Betroffenen Mut und Hilfe in der Krise anbieten kann. Durch die Arbeit in der Gruppe erhält ihr Leben einen ganz anderen Sinn, was neben dem regelmäßigen Austausch einen nicht unwesentlichen Beitrag in der weiteren Rehabilitation leistet.

Grundlage der Selbsthilfearbeit

Die Basis für praktizierte Selbsthilfe ist die Überzeugung, dass in jedem Menschen das Wissen, die Kraft und das kreative Potenzial vorhanden sind, die ihn befähigen, eigenverantwortlich und selbstbestimmt mit schwierigen Lebens- oder Krankheitssituationen umzugehen. Dieses Potenzial wird durch den Gruppenprozess entfaltet und gefördert, dort, wo Menschen sich in Gruppen zusammenschließen.

Prinzipien der Selbsthilfegruppenarbeit

• **Gleiche Betroffenheit**
In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die an der glei-



Hirnverletzt und jung sind die Mitglieder der Kölner Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit erworbenen Hirnschäden.

chen Krankheit leiden oder sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden.

• **Freiwilligkeit**

Jeder entscheidet sich freiwillig und aus eigener Motivation zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe.

• **Selbstbestimmung**

Jeder entscheidet selbst, wie stark er sich in die Gruppe einbringen möchte. Jeder ist für die Befriedigung seiner Wünsche und Bedürfnisse selbst verantwortlich.

• **Verschwiegenheit**

Alles, was in der Gruppe besprochen wird, darf nicht an Außenstehende weitergegeben werden.

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe ist ein Zusammenschluss von Menschen, die von gleichen Erkrankungen, Problemen oder Behinderungen betroffen sind. Selbsthilfegruppen werden nicht professionell geleitet, die Teilnahme ist kostenlos und sie ersetzen eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht, ergänzen und unterstützen sie jedoch in sinnvoller Weise, vom defizitorientierten Blickwinkel von Fachleuten (Ärzte, Pfleger, Therapeuten) hin auf Fähigkeiten und Stärken der Betroffenen.

Für wen eignen sich Selbsthilfegruppen?

Die Zugehörigkeit in einer Selbsthilfegruppe ist positiv für alle, die selbst etwas zur Verbesserung ihrer schwierigen Lebenssituation tun möchten, die gemeinsam mit anderen Betroffenen nach Wegen und Möglichkeiten suchen, den Alltag trotz der Probleme besser zu bewältigen, und die auf der Suche sind nach Alternativen von Krankheitsverarbeitung.

Es gibt:

- bis zu 100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland mit rund 3 Millionen Mitgliedern
- circa 370 Selbsthilforganisationen auf Bundesebene
- etwa 280 Selbsthilfe-Kontaktstellen in ganz Deutschland
- eine Nationale Kontaktstelle (NAKOS)
www.NAKOS.de

Die Selbsthilfegruppe „Hirnverletzt und jung“ trifft sich an jedem dritten Samstag im Monat um 14.30 Uhr in den Räumen des NTC (Neurologisches Therapiezentrum). Marienhospital, Kuniberts-kloster 11-13, Eingang „An der Linde“ gegenüber der Musikhochschule. Es wird um vorherige Kontaktaufnahme gebeten.

Selbsthilfe hat aber auch ihre Grenzen. So kann sie nicht helfen.

Die Selbsthilfe kann nicht helfen

- in akuten Krisensituationen
- wenn Probleme schon so massiv sind und sich eventuell mit anderen mischen, dass psychotherapeutische Hilfe notwendig ist
- wenn Symptome und Beschwerden der anderen Gruppenmitglieder nur unter dem Blickwinkel der möglichen Bedrohung gesehen werden
- wenn der Mensch sich schon so tief in seine Krankheit hineinbegeben hat, so dass diese zum einzig bestimmenden Lebenssinn geworden ist und keine Offenheit mehr für andere Themen und Sichtweisen besteht
- wenn der Mensch, die eigene Erkrankung und ihre derzeitige Unheilbarkeit so wenig akzeptieren kann, dass er von einem zum anderen läuft und nach jedem Strohalm greift
- wenn die Lösung der Probleme von anderen erwartet wird
- wenn der Mensch, existenziell mit dem Überleben beschäftigt ist, so dass ihm die Energie zum Engagement fehlt.

Wie hilft die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe?

- *Du wirst verstanden*

Ohne viele Worte, ohne Ratschläge und ohne Beschwichtigungen, denn durch die eigene

Betroffenheit versteht jeder sehr gut, wovon gesprochen wird.

- *Du fühlst Dich nicht mehr allein in Deinem „Ausnahmestand“*

Die gegenseitige Zuwendung und Motivation innerhalb der Gruppe von Gleichbetroffenen ist eine wirksame Hilfe gegen Einsamkeit, Vereinzelung und Ausgrenzung.

- *Du erhältst praktische Lebenshilfe*

Die Mitglieder der Gruppen teilen ein wertvolles Gut miteinander: die persönliche Erfahrung im alltäglichen Umgang mit der Krankheit und Problemen. Der Austausch dieser Erfahrungen kann helfen, den Alltag trotz sozialer, seelischer oder körperlicher Probleme besser zu bewältigen und ein Höchstmaß an Lebensqualität zu erreichen.

- *Selbsthilfegruppen mischen sich ein*

Durch Aufklärung und Information aus der Betroffenen-sicht geben Selbsthilfegruppen wichtige Impulse, die zum Umdenken und zu Veränderungen im professionellen Bereich beitragen. Diese Interessensvertretung stärkt das Selbstwertgefühl der aktiven Gruppenmitglieder.

kontakt

Hirnverletzt und jung
Selbsthilfegruppe
Wolfgang Steves
Philipp-Zorn-Straße 32
50735 Köln
☎ 0221/323002
✉ shg-huj@netcologne.de
www.softsell-net.de