

Krankheit mit anderen Augen sehen

Chronische Schmerzen plagen viele Menschen, deswegen gründet sich eine neue Selbsthilfe-Gruppe – HA-Interview

Von Philipp Swierzy

REGION HANAU • Chronische Schmerzen haben häufig nicht nur körperliche, sondern auch psychische Ursachen und Folgen. Gerade deshalb fällt es Erkrankten schwer zu erklären, wie sich ihre Krankheit äußert und wo sie herkommt. Als Konsequenz ziehen sich Betroffene oftmals aus ihrem gesellschaftlichen Leben zurück. Der Weg in die Isolation, weil Konfrontation auf Unverständnis oder Desinteresse stößt.

Um Patienten eine Plattform des Austauschs zu bieten, hat das Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig einen Aufruf zur Gründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema gestartet. Nokuthula Wolf ist diesem Aufruf gefolgt und wird die Gruppengründung mitgestalten. Patienten helfen sich selbst: Das ist die Idee der Selbsthilfe. Als Betroffene hofft Wolf, Menschen kennenzulernen, die von ähnlichen Schicksalen betroffen sind und mit denen sie offen über ihre Leiden sprechen kann. Der HA hat Wolf und Heike Schlund, die Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Hanau, zum Gespräch getroffen.

Das Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig hat Ende Februar aufgerufen, eine Gruppe zu chronischen

Schmerzen zu gründen. Warum genau jetzt?

Schlund: „Wir haben in letzter Zeit häufiger Anrufe bekommen, ob es eine Gruppe zu chronischen Schmerzen gibt. Da wir aber keine Angebote hatten und Betroffene aus der Region derzeit bis nach Frankfurt müssten, haben wir uns zu dem Gründungsauftrag entschlossen.“

Um welche Probleme handelt es sich, wenn Sie vom Überbegriff chronische Schmerzen sprechen?

Wolf: „Meistens sind es Rückenschmerzen, die verschiedene Ursachen haben können. Beispielsweise nach einem Bandscheibenvorfall oder nach Operationen. Oder auch aufgrund von Rheuma-Erkrankungen.“

Schlund: „Ja, und sobald rheumatische Erkrankungen entzündlich werden, fängt der Schmerzkreislauf an.“

Frau Wolf, wie äußert sich das chronische Leiden bei Ihnen konkret? Können Sie überhaupt mal eine längere Zeit stehend verbringen?

Wolf: „Nein, ich nehme mir immer Nordic-Walking Stöcke mit. Wenn ich merke, es geht nicht, dann nutze ich die. Das sieht auch schön sportlich aus. (lacht) Ich habe mit der Zeit gelernt, mich mit

den Problemen zu arrangieren, aber gerade im Beruf ist es schwierig.“

Können Sie einschätzen, wie viele Betroffene es in Hanau und der Region gibt?

Wolf: „Nein, aber ich sehe den Bedarf zum Beispiel in meiner Reha-Gruppe. Das mache ich in Offenbach, weil ich hier in Hanau keinen Platz bekommen habe. Das allein zeigt schon, dass hier viel Bedarf ist. Bewegung ist wichtig bei chronischen Schmerzen. Das andere ist aber, dass die Personen, die Schmerzen haben, dazu tendieren, sich zu isolieren. Man möchte nicht rausgehen und allen erzählen, wie schlecht es einem wieder geht. In sol-

chen Gruppen, wie auch in meiner Reha-Gruppe, findet man hingegen viel Kontakt zu Menschen, die einen verstehen.“

Frau Wolf, Sie übernehmen jetzt vorerst die Gruppenleitung?

Wolf: „Ja, wir suchen aber noch nach weiteren Mitstreitern.“

Schlund: „Bisher hat sich noch eine Frau gemeldet. Dann habe ich die Erlaubnis bekommen, dass ich die Kontaktdaten der beiden austauschen darf. Und nun schauen wir mal. Wir unterstützen in vielen Bereichen. Wir stellen die Räume zur Verfügung und unterstützen die Selbsthilfegruppen beim Beantragen der GKV Selbsthilfeförde-

Öffentlichkeitsarbeit sind ganz wichtig. Frau Wolf und ich werden gemeinsam am 24. Mai 2018 um 18.30 Uhr das erste Informations- und Austauschtreffen gestalten. Dann können diejenigen, die sich dafür interessieren ihren Rhythmus ausmachen. Wie oft möchte man sich treffen, an welchen Tagen und so weiter.“

Was erhoffen Sie sich von diesem Projekt?

Wolf: „Dass Menschen wie ich sich treffen und frei über ihre Beschwerden reden können. Wenn ich mit Freunden unterwegs bin und nicht so schnell laufen kann wie sie, dann wissen sie nicht, was meine Schmerzen bedeuten. Die Menschen werden müde davon, wenn sie sich immer anhören müssen, dass es mir schlecht geht. Aber wenn wir in einer Gruppe von Menschen mit ähnlichen Probleme unter uns sind, dann ist keiner überrascht.“

Das Ziel sind also regelmäßige Treffen, um sich austauschen zu können?

Wolf: „Ja, und gemeinsame Aktivitäten zu planen. Ins Kino oder Wandern gehen – in unserem eigenen Tempo.“

Schlund: „Das wäre der Optimalfall, wenn aus einer Selbsthilfegruppe Bekanntschaften und Freundschaften entstehen.“

Was sind die nächsten Schritte, um die Gruppengründung voranzutreiben?

Schlund: „Der Faktor Zeit und

→ Kontakt zur neuen Gruppe über die Selbsthilfekontaktstelle Hanau im Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig unter 0 61 81/25 55 00 oder per E-Mail an team@bzhanau-main-kinzig.de

Warum ist die Selbsthilfe der richtige Weg?

Schlund: „Das Wertvolle an Selbsthilfe ist der Austausch. Man entflieht dem Gedanken, dass man mit dem Leiden oder der Einschränkung allein ist. Dass da niemand Professionelles mit ausgestreckten Zeigefinger sitzt, das finde ich auch gut. Die Experten ihrer Krankheit sind sozusagen unter sich.“

Wolf: „Seitdem ich in Mainz das erste Mal in einer Gruppe mit Menschen war, die ähnliche Schmerzen hatten, sehe ich meine eigene Krankheit mit anderen Augen. Das ist das Gute an solchen Gruppen.“

→ Kontakt zur neuen Gruppe über die Selbsthilfekontaktstelle Hanau im Begegnungszentrum Hanau-Main-Kinzig unter 0 61 81/25 55 00 oder per E-Mail an team@bzhanau-main-kinzig.de

→ www.bzhanau-main-kinzig.de

Archivfoto: dpa



Arbeiten an der Gruppengründung: Heike Schlund (links), Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle des Begegnungszentrums Hanau-Main-Kinzig, und Nokuthula Wolf. • Foto: Swierzy