

## »Ich bin mit meinem Problem nicht allein«

Die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums Traunstein betreuen 95 Gruppen im Landkreis

Traunstein – »Da hört mir wer zu und ich bin mit meinem Problem nicht alleine« – das ist die Gemeinsamkeit aller Betroffenen, die eine der 95 Selbsthilfegruppen besuchen, die es im Landkreis Traunstein gibt. Ob Sucht, seltene Erkrankung oder Trauer, es gibt viele Dinge, die der Einzelne alleine nur schwer bewältigen kann. Da tut es gut, Menschen mit dem gleichen Problem zu treffen, die vielleicht schon mehr Erfahrung im Umgang damit haben; die vielleicht wissen, was hilfreich sein kann oder auch einfach nur zuhören und da sind. Und das kostenlos und vertraulich.

Hilfe zur Selbsthilfe – unter diesem Stichwort veröffentlicht das Traunsteiner Tagblatt seit Jahren jeden Samstag auf der Gesundheitsseite eine Rubrik mit sämtlichen Treffen aller Selbsthilfegruppen in der darauffolgenden Woche. Das Selbsthilfezentrum entstand aus dem Modell Bergen – 1984 war Hildegard Seeholzer in Bergen die erste Anlaufstelle für Interessenten, die Selbsthilfegruppen gründen wollten. Seit 1995 ist es unter der Trägerschaft des Arbeiterwohlfahrt-Kreisverbandes Traunstein. Über die Zugehörigkeit zur Selbsthilfekoordeinstelle Bayern ist es stets angeschlossen an die neueste Forschung der verschiedensten Problemlagen.

»Eine unserer wichtigsten Aufgaben ist die Gruppengründung«, sagt dazu Lisa Pflugbeil, die Leiterin des Selbsthilfezentrums Traunstein. Wie ihre Kollegin Brigitte Ganzer ist sie Sozialpädagogin. Ausbildung und Erfahrung helfen ihr bei der Begleitung von Gruppen, gerade, wenn es mal schwierig



Kompetente Hilfe rund ums Thema Selbsthilfe bieten beim Selbsthilfezentrum Traunstein der Arbeiterwohlfahrt (von links) Elisabeth Pflugbeil, Karin Klein und Brigitte Ganzer.

wird und eine Art Moderation erforderlich wird. Auch wenn zum Beispiel ein Generationenwechsel ansteht, unterstützen sie und Brigitte Ganzer die Gruppen.

### Helfen, die Gruppen bekannter zu machen

Ansonsten helfen sie, die Gruppen und ihre Angebote bekannter zu machen, kümmern sich um die Öffentlichkeitsarbeit und verschicken zum Beispiel Broschüren an Arztpraxen, Psychologen oder den Sozialpsychiatrischen Dienst der Caritas. Natürlich werden die Gruppen auch bei Informations-

Onkologischen Zentrum des Klinikums Traunstein ausgesprochen kooperativ – nicht zuletzt, weil sie für ihre Zertifizierung eine Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe nachweisen müssen, vor allem aber, weil sie erkannt hätten, dass alles gut ist, was den Patienten unterstützt. »Das ist ein sehr schönes Miteinander, vor allem mit den Gruppen Brustkrebs und Prostatakrebs«, erklärt Pflugbeil. »Die Ärzte kommen auch in die Gruppen und informieren über bestimmte Themen oder Neuigkeiten, wenn das gewünscht ist.«

Grundsätzlich wäre aber eine noch intensivere Zusammenarbeit auch über das onkologische Zentrum hinaus wünschenswert, sagt Pflugbeil. Denn es sei am Ende für alle Beteiligten interessant zu sehen, dass es immer auch unterschiedliche Wege gibt, mit der einen oder anderen Krankheit umzugehen.

Dabei mischen sich Pflugbeil und Ganzer inhaltlich nicht in die Gruppen ein. Nur eines geht ganz klar nicht: »Wir schauen sehr darauf, dass in den Gruppen nicht irgendwelche Pharmaprodukte oder Kräuterchen verkauft werden.« Auch würden natürlich keine Diagnosen gestellt oder Therapien entwickelt: »Das ist eindeutig Sache eines Arztes

oder Psychologen.« Auch Beratungen gebe es nicht.

### Eine ganze Menge gebündeltes Wissen

Dagegen finde man in den Gruppen meist eine ganze Menge gebündeltes Wissen und Erfahrungen, die durchaus hilfreich sein könnten. Und das oft nicht nur im Hinblick auf diese oder jene Erkrankung. »Gerade, wenn es um Arbeitsausfall und Verrentung geht, gibt es hier sehr viel Wissen. Eine Beratung ersetzt das natürlich nicht«, sagt Pflugbeil, »aber manchmal hilft es trotzdem, wenn man Tipps für die nächsten Schritte erhält.

Was Selbsthilfe leisten kann, ist kaum in Geld auszudrücken. Dass sie aber anerkannt ist, belegt alleine die Tatsache, dass sie vom Sozialministerium, dem Gesundheitsministerium und auch der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände finanziert wird, in Traunstein auch vom Landkreis Traunstein.

Um all die – zumeist ehrenamtlich – geleistete Arbeit zu würdigen, aber auch um über verschiedene Gruppen zu informieren und Verständnis zu schaffen für Probleme, die manchen Mitbürgern das Leben schwer machen, stellt das Traunsteiner Tagblatt in seiner Sommerreihe »Hilfe zur Selbsthilfe« einzelne Gruppen vor.

Wer Fragen zur Selbsthilfe hat, erreicht die beiden Sozialpädagoginnen Elisabeth Pflugbeil und Brigitte Ganzer sowie Verwaltungskraft Karin Klein Montag, Mittwoch und Donnerstag jeweils von 9 bis 12 Uhr sowie Dienstag von 16 bis 19 Uhr unter Telefon 0861/20 46 692. coh

### Was Selbsthilfe leisten kann

Traunstein – Auf ausgesprochen positive Menschen traf das Traunsteiner Tagblatt bei den Gesprächen zur Sommerserie »Hilfe zur Selbsthilfe« – wir stellen einige Gruppen vor.

Alle waren sie von teils schwerwiegenden chronischen Leiden oder ausgesprochen tragischen Schicksalen betroffen, aber alle hatten sie eines gemeinsam: den optimistischen Blick nach vorne. Denn alle haben sie im Lauf der Zeit gelernt, mit ihren Belastungen zu leben und das Beste aus der jeweiligen Situation zu machen – für sich und für andere.

Anders, als es manch einer vermuten mag, geht es in den Gruppen nicht darum, einander zu bedauern. Vielmehr geht es um die gegenseitige Unterstützung, um sachliche und kompetente Information, aber natürlich auch um Tipps für den Alltag oder gemeinsame Unternehmungen.

Die Leiter der Gruppen sind lebendes Beispiel dafür, was Selbsthilfe leisten kann. Vielleicht findet ja der eine oder andere unserer Leser durch die Berichte doch den Mut, sich an Gleichbetroffene zu wenden und so Hilfe zu erhalten – kostenlos und vertraulich. coh



Träger:  
Kreisverband Traunstein e.V.