

Gruppenarbeit leicht gemacht



DV Selbsthilfe Salzburg

Salzburg: 0662 | 8889 | 1800

Schwarzach: 06415 | 7101 | 2712

www.selbsthilfe-salzburg.at

Mitglied der *ARGE Selbsthilfe Österreich*

Diese Informationsbroschüre richtet sich an Menschen, die überlegen eine neue Selbsthilfegruppe zu gründen.

Selbsthilfegruppen sind ein nicht mehr wegzudenkender Teil des Gesundheits- und Sozialangebotes im Bundesland Salzburg.

Nahe 150 Selbsthilfegruppen (125 Themen) im Sozial- und Gesundheitsbereich sind Mitglied beim Dachverband *Selbsthilfe Salzburg* (kurz DV *Selbsthilfe Salzburg*).

Selbsthilfegruppen sind jedoch **keine Therapiegruppen** und die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe oder die Gründung einer neuen, wird meistens durch

- a) eigenen Leidensdruck oder/und
- b) vom Prinzip Hoffnung getragen.

Der DV *Selbsthilfe Salzburg* ermutigt alle Personen, die keine passende Selbsthilfegruppe für ihre Erkrankung oder ihre Thematik finden, selbst die Initiative zu ergreifen und eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Vielleicht wird Ihre Entscheidung und Ihr Mut zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gestärkt, wenn Sie von den positiven Erfahrungen und Wirkungen der Selbsthilfegruppenarbeit hören.

Der Vorstand und das Team des DV *Selbsthilfe Salzburg* unterstützt Sie bei der Umsetzung Ihres Vorhabens.

Dachverband **SELBSTHILFE SALZBURG**



Impressum:
©DV *Selbsthilfe Salzburg*, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg
Redaktion und Grafik: Sabine Geistlinger: Telefon 0662 | 8889 | 1802
1. Auflage 2012: 1000 Stück

Inhalt zusammengestellt aus nationalen und internationalen Publikationen.
Mit freundlicher Genehmigung der Herausgeber.

Schritt 1

Kontaktaufnahme:

3

Kontaktaufnahme mit dem DV *Selbsthilfe Salzburg*:

Sie möchten ...

- sich über Selbsthilfegruppen informieren
- Kontakt mit bestehenden Gruppen aufnehmen
- eine Selbsthilfegruppe gründen
- mit Fachleuten Ihre Ziele und Ihr Vorgehen festlegen
- eine Beratung, die Ihnen hilft Gruppenschwierigkeiten zu lösen
- eine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Selbsthilfegruppen
- Öffentlichkeitsarbeit betreiben und Unterstützung bei der Durchführung von Veranstaltungen suchen
- Austausch und/oder eine Kooperation mit öffentlichen Verwaltungen und anderen Institutionen

Eine Selbsthilfegruppe zu gründen soll ein wohlüberlegter Schritt sein und bringt anfangs viele Fragen mit sich. Diese Herausforderung kann sehr erfüllend sein und Ihnen viele neue Erfahrungen, Kontakte und Gemeinschaften bringen.

Tipp:

Überfordern Sie sich nicht!

Setzen Sie sich erreichbare Ziele, und gehen Sie Schritt für Schritt vor!

Wir unterstützen Sie dabei!



Schritt 2

Erwartungen:

4

Was kann ich erwarten?

- Unterstützung und Verständnis von Gleichbetroffenen
- Kontakte mit anderen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe, die helfen, den Umgang und das Leben mit einer Erkrankung oder einer sozialen Situation zu erleichtern
- eine Menge durch Erfahrungsaustausch angesammeltes Wissen, welches von den Mitgliedern für die „Hilfe zur Selbsthilfe“ genutzt werden kann
- Überwindung der eigenen Isolation, nach dem Motto: „Gemeinsam statt einsam“

Was kann ich nicht erwarten?

- eine Heilung der Erkrankung durch die Selbsthilfegruppe
- einen Ersatz für eine Behandlung oder eine Therapie

Zu den ersten Aufgaben einer Selbsthilfegruppe gehört es, eine vertrauensvolle Atmosphäre im geschützten Rahmen aufzubauen, damit konstruktive Gespräche möglich sind. Ob und was eine Selbsthilfegruppe darüber hinaus an Aktivitäten durchführen möchte, entscheidet jede Gruppe für sich selbst und ist von Gruppe zu Gruppe unterschiedlich.

Das AEIOU der Aufgaben von Selbsthilfegruppen

A	=	Auffangen
E	=	Ermutigen
I	=	Informieren
O	=	Orientieren
U	=	Unterhalten



Schritt 3

Kriterien für eine Mitgliedschaft:

5

Kriterien zur Aufnahme:

- freier Zugang für Betroffene und Angehörige
- grundsätzlich soll ein Betroffener oder Angehöriger die erste Kontaktperson sein
- keine Verfolgung kommerzieller Interessen
- demokratische Vorgangsweise
- keine geleitete, aber begleitete Gruppe (z.B. über einen begrenzten Zeitraum)
- regelmäßige Treffen, Erfahrungsaustausch (wöchentlich, monatlich, jährlich), dies beinhaltet persönliche Treffen als auch Chatrooms
- freiwillige Teilnahme der Mitglieder
- parteipolitisch- und konfessionsunabhängig

Die Aufnahme als Mitglied erfolgt vorerst befristet auf 1 Jahr und geht in eine unbefristete Mitgliedschaft über, wenn das neue Mitglied innerhalb des ersten Jahres der Mitgliedschaft das Fortbildungsmodul „Arbeiten in Selbsthilfegruppen Modul 1“ absolviert. Dieses Fortbildungsmodul wird kostenlos vom DV *Selbsthilfe Salzburg* angeboten.

Gründe für eine Ablehnung:

- Selbsthilfegruppen dürfen nicht für Ausbildung von Therapeuten verwendet werden
- weiters dürfen keine kommerziellen Zwecke verfolgt werden, wie zum Beispiel:
 - a) Therapieangebote
 - b) Nutzung für Ausbildungsplätze
 - c) Vertrieb von Produkten
 - d) Provisionen
 - e) Werbung für konfessionelle und weltanschauliche Institutionen



Schritt 4

Gleichbetroffene: „Die Suche“

6

Wie finde ich Gleichbetroffene, die mit mir eine Gruppe bilden?

- Suche von Interessenten in der näheren Umgebung - bewährte Methoden sind zum Beispiel: Handzettel entwerfen, kopieren, verteilen und/oder aushängen. Hier unterstützt Sie gerne der DV *Selbsthilfe Salzburg*.

Wo könnte ich die Informationen über die Gruppengründung aushängen/weitergeben?

- auf der Homepage „DV *Selbsthilfe Salzburg*“
- eine eigene Homepage erstellen (Portal: „Mini Web Land Salzburg“)
- in Ordinationen bei Haus- und Fachärzten
- in Apotheken
- in Abteilungen der Krankenhäuser
- Selbsthilfefreundliche Krankenhäuser (über den DV *Selbsthilfe Salzburg*)
- in Ihrer Gemeinde, auf Anschlagbrettern
- im Gesundheitsamt, in Bibliotheken, Bürgerservicestellen, Magistrat, und/oder Volkshochschulen
- in der Gebietskrankenkasse
- in kirchlichen Einrichtungen
- in Geschäften
- bei der Ärztekammer
- in Beratungsstellen

Sie können auch eine Anzeige in Ihrer Lokalzeitung aufgeben oder einen Artikel veröffentlichen lassen. Über kostenlose Möglichkeiten informieren Sie sich direkt bei der Redaktion der Lokalzeitung oder beim DV *Selbsthilfe Salzburg*.



Schritt 5

Gruppentreffen: „Allgemeines“

7

Räume finden, aber wo?

Berücksichtigen Sie bei der Suche:

- die Neutralität der Räumlichkeit
- eine angenehme Atmosphäre

Achtung:

- keine Gruppentreffen in Privatwohnungen, da dadurch die Trennung zwischen Privatsphäre und Gruppe schwierig ist

Neutrale Räume gibt es zum Beispiel:

- in Schulen, Gemeindeämtern und Pfarrämtern
- beim Rotes Kreuz, der Diakonie und beim Hilfswerk
- in Krankenhäusern und in Kliniken
- und weitere Rauminformationen liegen beim *DV Selbsthilfe Salzburg auf*

Achten Sie bei der Raumauswahl auf:

- eine angemessene Größe
- ruhige Lagen
- gute und leichte Erreichbarkeit (öffentliche Verkehrsmittel)
- für Gruppentreffen geeignet
- geeignete Einrichtung und Möblierung
- Barrierefreiheit
- Höhe der Miete - oder eine eventuelle kostenlose Nutzung?



Schritt 6

Gruppentreffen: „Das erste Treffen“

8

Das erste Gruppentreffen

Beim ersten Gruppentreffen ist es wichtig, dass die Mitglieder einander kennen lernen und gemeinsam festlegen, was sie tun möchten.

Tipps:

Wenn Sie die ersten Mitstreiter gefunden haben, setzen Sie sich erst einmal zusammen. Beim ersten, vielleicht noch informellen Treffen, sollte unbedingt folgendes angesprochen werden:

- was wollen wir überhaupt? Sammeln Sie die Erwartungen der Teilnehmer
- formulieren Sie Ihre Ziele und beginnen Sie mit dem, was Ihnen am wichtigsten erscheint
- nehmen Sie sich nicht zu viel vor
- wer soll mitmachen? Soll die Gruppe nur aus direkt Betroffenen bestehen oder nur aus Angehörigen oder aus beiden?
- wie viele Mitglieder? Selbsthilfegruppen können klein und groß sein. Überlegen Sie sich, welche Größe Ihren Bedürfnissen am besten entspricht.

Reden Sie über Ihre Motive, Wünsche, Erwartungen sowie über eventuelle Ängste und Befürchtungen.

Dieser Weg ist für die Selbsthilfegruppe wichtig, um herauszufinden, welche Ziele sie erreichen will. Lassen Sie sich und der Gruppe für diesen Prozess Zeit. So entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre, die Voraussetzung für eine gute Gruppenarbeit ist.



Weiters ist zu klären:

- sollen Getränke vorhanden sein?
- darf geraucht werden?
- siezen oder duzen?
- „Arbeitsatmosphäre“ oder eher gemütlich?
- führen von Teilnehmerlisten oder Wahrung von Anonymität? - Vornamenprinzip?
- verfassen von Einladungen zu Gruppentreffen und ggf. von wem?
- Austausch von Telefonnummern - so kann bei Verhinderung zum Treffen die Information weitergeleitet werden
- gibt es eine Kaffeekasse?
- _____
- _____

Was ist noch zu vereinbaren?

- wie oft soll sich die Gruppe treffen?
- wann soll sich die Gruppe treffen? Tag und Uhrzeit bestimmen
- Anfangs- und Endzeiten der Gruppentreffen (~2 Stunden) festlegen

Notizen:



Hilfe geben und annehmen

In Selbsthilfegruppen finden Prozesse von GEBEN UND NEHMEN wechselseitig zwischen gleichermaßen Betroffenen statt.

Jedes Mitglied kann seine Fähigkeiten und Erfahrungen einbringen und von den anderen Gruppenteilnehmern profitieren.

Den Rücken stärken

Es gibt Situationen, in denen es sinnvoll ist, wenn die Selbsthilfegruppe professionelle Unterstützung in Anspruch nimmt, wie zum Beispiel:

- in der Anfangsphase
- bei Veränderungen in der Gruppe (Anzahl, Zusammensetzung, Ziele)
- in Krisensituationen

Unterstützung kann in solchen Fällen vom DV *Selbsthilfe Salzburg*, anderen Selbsthilfegruppen oder Fachleuten gegeben werden.

Tipps und Informationen

Die Selbsthilfegruppenidee geht davon aus, dass die meisten Betroffenen über sehr viel Erfahrungskompetenz verfügen. Vom „Expertentum der Betroffenen“, d. h. vom Wissen und den Erfahrungen können alle Gruppenteilnehmer profitieren.

Freizeitgestaltung

Für das Gruppenklima und den Zusammenhalt können sich Aktivitäten, wie zum Beispiel: gemeinsame Essen, Kinderfeste, Filmvorführungen, Tanzabende, Kaffeenachmittage, etc. positiv auswirken. Solche Aktivitäten sind besonders für Menschen wichtig, die sich wegen einer Beeinträchtigung oder chronischen Erkrankung sozial zurückgezogen haben.

Aktionen und Veranstaltungen

Die Selbsthilfegruppe organisiert und betreut einen Informationsstand um Interessierte über die Gruppe aufzuklären und ggf. neue Mitglieder zu gewinnen. Eine weitere Möglichkeit ist die Organisation einer Vortragsveranstaltung mit Fachleuten.



Tipps zur Gestaltung der Gruppentreffen:

- eine Stuhlaufstellung im Kreis - so können die Teilnehmer untereinander Blickkontakt halten und das Gruppengespräch wird erleichtert
- vermeiden Sie „Schulklassensituationen“, d.h. einer steht vorne, die anderen sitzen in Reihen und „lassen den da vorne“ werken
- eine Vereinbarung über die Gruppensprecherfunktion oder Moderation kann auch abwechselnd erfolgen. Wenn die Gesprächssituation zu unübersichtlich wird oder eine hitzige Diskussion entsteht, kann der Gruppensprecher eingreifen. Achten auf gegenseitige Wertschätzung!
- am Beginn ein „Blitzlicht“: Jeder sagt, wie es ihm seit dem letzten Gruppentreffen ergangen ist oder was ihn spontan bewegt. Gab es Erfolge oder Niederlagen? Oder andere Dinge, die ihnen in diesem Moment einfallen?
- Rückblick auf das letzte Gruppentreffen
- sammeln von Besprechungspunkten - Punkt für Punkt durchgehen
- eventuell führen eines Protokolls - es kann in späteren Zeiten nützlich sein darin nachzulesen
- Themen für das nächste Treffen festlegen
- aktive Teilnahme ist wichtig - es sollen sich möglichst viele Mitglieder an den Aufgaben der Gruppe beteiligen
- Entscheidungsbefugnis: Grundsätzlich werden Entscheidungen gemeinsam getroffen
- Verschwiegenheit: Alles was in der Gruppe besprochen wird ist streng vertraulich und darf nur nach gemeinsamer Absprache an die Öffentlichkeit gelangen
- alle Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe sind einander gleichgestellt und tragen die Verantwortung für das Gruppengeschehen





GRUPPENREGELN

Gruppenregeln erleichtern die Gruppenarbeit und werden nachfolgend erläutert:

REGELMÄSSIGE TREFFEN

- Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe treffen sich einmal pro Woche/pro Monat für ca. 2 Stunden (Richtwerte). Die ideale Gruppengröße liegt zwischen sechs und zehn Gruppenmitgliedern.
- Alle Mitglieder sind für ihre Gruppe **gemeinsam** verantwortlich. Eine Selbsthilfegruppe hat **keine** Gruppenleitung.
- Geben Sie **niemals** an Außenstehende weiter, was in Ihrer Gruppe besprochen wurde.
- Kommen Sie **pünktlich** zu den Gruppentreffen. Wenn Sie verhindert sind, melden Sie sich bei einem Gruppenmitglied.
- **Vermeiden** Sie das Wörtchen „man“. Sprechen Sie immer von sich selbst.
- **Hören** Sie aufmerksam zu. Fallen Sie anderen nicht ins Wort.
- Die Gruppentreffen **beginnen** mit einem „Blitzlicht“: d.h. alle sagen kurz, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist.
Wenn Sie während des Treffens über etwas Bestimmtes sprechen möchten, sagen Sie es jetzt. Die Gruppentreffen **enden** wieder mit einem „Blitzlicht“: d.h. alle sagen kurz, wie sie sich jetzt – nach dem Gruppengespräch – fühlen.
- Geben Sie **keine** Ratschläge. Versuchen Sie sich in die Position ihres Gesprächspartners zu versetzen. Tipps geben Sie nur, wenn Sie ausdrücklich darum gebeten werden.
- **Interpretieren** Sie die Aussagen anderer **nicht**. Stellen Sie keine bohrenden Fragen. Machen Sie Ihrem Gesprächspartner keine Vorwürfe.

GEMEINSAME ENTSCHEIDUNGEN

- Überlegen Sie gemeinsam, welchen Sinn diese Regeln haben und was die Regeln für ihre Gruppe bedeuten.
- Entscheiden Sie gemeinsam, ob diese Gruppenregeln angewendet werden sollen.

Bei allen entstehenden Fragen steht Ihnen der DV *Selbsthilfe Salzburg* unterstützend zur Seite. Telefon: 0662 | 8889 | 1800.



Rechtsform einer Selbsthilfegruppe

Selbsthilfegruppen sind ein loser Zusammenschluss von Betroffenen, die den Erfahrungsaustausch in den Mittelpunkt setzen.

Rechtsform als Verein (Rechtspersönlichkeit)

Größere Organisationen wählen meistens die Form des Vereins. Aufgabengebiete müssen benannt werden. Es werden Budgets verwaltet und eine Struktur mittels klarer Vereinsregeln ist von Nöten.

Ein Verein ist eine Rechtspersönlichkeit, die nach österreichischem Vereinsgesetz genau geregelt ist. Bei einer „losen“ zusammengeschlossenen Selbsthilfegruppe ist dies nicht der Fall.

Vorteil oder Nachteil?

Für die Mitgliedschaft im DV Selbsthilfe Salzburg ist die Gründung eines Vereines nicht notwendig!

Um die vielen Serviceleistungen beim DV *Selbsthilfe Salzburg* in Anspruch zu nehmen, muss ein Antrag auf Mitgliedschaft an den Vorstand gestellt werden.

Die Mitgliedschaft im DV *Selbsthilfe Salzburg* ist kostenlos und kann jederzeit wieder aufgelöst werden.



Der DV Selbsthilfe Salzburg bietet folgende Serviceleistungen:

Der DV Selbsthilfe Salzburg als Kontaktstelle:

- Beratung von Einzelpersonen, die sich für Selbsthilfegruppen interessieren
- Vermittlung an Selbsthilfegruppen

Gruppenservice:

- Unterstützung bei administrativen Tätigkeiten
- Abhalten von Konferenzen
- Ankündigung von Gruppentreffen in den Medien
- Organisation und Teilfinanzierung von Räumlichkeiten
- Medien und Materialbeschaffung
- Erstellen von Foldern und Plakaten
- Hilfestellung bei Förderansuchen

Aktive Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe:

- Führung von Erstgesprächen
- Führung von Gründungsgesprächen
- Unterstützung und Teilnahme bei Ersttreffen (auf Wunsch)

Gruppenberatung:

- Entwicklungsberatung: Beratung von Einzelpersonen (Kontaktpersonen der Gruppe)
- Teilnahme bei Gruppentreffen nach Vereinbarung und Wunsch

Gesundheits- und Sozialpolitik, Interessenvertretung:

- Gesundheits- und sozialpolitische Aktivitäten
- Stellungnahme zu Gesetzen
- Wahrung von sozial- und gesundheitspolitischen Terminen

Öffentlichkeitsarbeit und Medienarbeit:

- Medienkontakte (Verfassen von Presseaussendungen, Leserbriefen, Artikeln, Interviews)
- Hilfe bei der Organisation von Veranstaltungen
- Abhaltung von Referaten
- Teilnahme an Messen / Ausstellungen
- Mediendokumentation
- Herausgabe der Zeitung „News“ Selbsthilfe Salzburg
- Institutionelle Kontakte (Gespräche mit PolitikerInnen, VertreterInnen von Organisationen, Medien)



Subventionen | Förderansuchen

Im Bundesland Salzburg können Selbsthilfegruppen, die Mitglied beim DV *Selbsthilfe Salzburg* sind, in einem gewissen Ausmaß finanziell unterstützt werden.

Die Förderbedingungen können mit den Mitarbeiterinnen im Büro abgeklärt werden. Unterlagen zur Einreichung einer Subvention sind ebenfalls im Büro erhältlich.

Die Förderanträge werden beim DV *Selbsthilfe Salzburg* gesammelt, geprüft und quartalsmäßig, halbjährlich oder jährlich, je nach Wunsch der Selbsthilfegruppe, beim Amt der Salzburger Landesregierung eingereicht.

Weitere Unterstützungen können Sie bei vielen anderen Förderern und Gönnern finden. Meistens erfolgen diese in Form von Sachleistungen, zum Beispiel kostenlose Räume für Gruppentreffen, kostenlose Drucksorten etc.

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten gibt es ...

- im öffentlichen Bereich: z. B. in Gemeinden, in Krankenhäusern
- im privaten Bereich: z.B. bei lokal ansässigen Firmen, bei Banken und/oder Versicherungen

Achten Sie jedoch darauf, dass Sie mit Ihrer Selbsthilfegruppe bei privaten Fördergebern nie in einen Interessenskonflikt geraten, dass Ihre Absichten zusammenpassen und Sie nicht vereinnahmt werden!



Presseberichte

Jahrelang keine Diagnose

Rheuma ist der allgemeine Begriff für alle Schmerzen im Bewegungsapparat. Betroffene erhalten oft erst nach Jahren eine eindeutige Diagnose.

Selbsthilfe im Pongau

„Ich habe überhaupt nicht gewusst, was das ist. Ein Arzt hat mir überhaupt durch die Blume gesagt, dass ich mir das nur einbilde! Da hat es mir gereicht.“ Ein Vortrag von Gertraud Schaf-



Manuela Wacheck leitet die Rheuma-Selbsthilfegruppe im Pongau.

fer, der Landesgruppenleiterin der Salzburger Rheumaliga, hat sie auf die Idee gebracht, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Seit April 2004 hält sie Gruppentreffen ab. Mittlerweile treffen sich 13 Betroffene jeden ersten Montag im Monat um 19 Uhr beim Hilfswerk in St. Johann. Dort werden Referenten zu ver-

schiedensten den und Ne tauscht. Der se, das näch I. Montag i Wacheck aber weit Unterw haus S gruppe

Primar DDr. Anton Wicker aus Bischofshofen gratis das Therapiebecken der Rheuma-Ambulanz benutzen. Wacheck: „Das warme Wasser ist für Rheumapatienten ideal, es tut gut und kann sich viel leichter bewegen.“

Wenn Ohren rauschen

Ohrrauschen oder Tinnitus sind für die Betroffenen eine große Belastung. In St. Johann gibt es seit zehn Jahren eine Selbsthilfegruppe.

Selbsthilfe im Pongau

ser hat den Treffpunkt



Die Selbsthilfegruppe „Tinnitus Inner Gebirg“ bei der Zehn-Jahre-Feier vom links Elisabeth Felies (Reiner's Wirtshaus) und Maximilian Rohrmoser. Das Foto sind wir in diesem Raum komplett abgeschlossen und können so sitzen, dass jeder den anderen versteht.“ Das H

der Halswirbelsäule wären eine andere Möglichkeit. Rohrmoser: „Je stiller es um einen herum ist, desto stärker werden die Ohrrauschen. Ich lasse zum Beispiel den ganzen Tag das Radio nebenher laufen, dann ist es nicht so schlimm. Aber viele haben Probleme mit dem Einschlafen.“ In der Selbsthilfegruppe können sich die Betroffenen untereinander austauschen. Drei bis vier Mal pro Jahr lädt Rohrmoser Referenten aus der Region Ostoststein und Physiotherapeutin Elisabeth Kober zum Treffen kommen. Außerdem werden jedes Jahr ein Ausg und eine Weihnachtsfeier insiziert. Kontakt: Maximilian Rohrmoser, ☎ 064 12/ 87 12, maximilian.rosner@tele2.at Treffen am 9. September ausnahmsweise sthaus Bacher statt.

Krankheit der 1000 Gesichter

Sie wird „Die Krankheit der 1000 Gesichter“ genannt: Multiple Sklerose. Die Selbsthilfegruppe im Pongau gibt es seit bald zehn Jahren.

Selbsthilfe im Pongau

Anhand dieser Zahlen schätzt man, dass im Pongau zwischen 70 und 80 Personen mit dieser Diagnose konfrontiert sind. Dazu gehört auch Michaela Schlager. Sie hat vor bald zehn



Michaela Schlager leitet die Selbsthilfegruppe „Multiple Sklerose“. Bild: SHUKAPO

Jahren eine Selbsthilfegruppe im Pongau gegründet. Schlager: „Dr. Hess-Eberle, die damalige Neurologin in Bischofshofen, hat mich dazu ermutigt. Mit der Diagnose MS fühlt man sich nur vor nenen richtig vor.“ Ms

Medikamente verträge, sagt Schlager. Das sei auch Thema bei den Gruppentreffen, die im Hil

manchen Treffen reden wir auch über Gott und die Welt und die ganze Zeit nicht über MS.“ Derzeit kommen bis zu zwölf Personen zu den Treffen. Alle haben gelernt, mehr oder weniger mit der Diagnose MS zu leben. Schlager: „Vor allem in der Anfangsphase bricht eine Welt zusammen. Man kennt schwere Fälle, die nach Schüben im Rollstuhl sitzen oder erblindet sind.“ MS kann alles sein: Von Doppelseichtigkeit über Gleichgewichtsstörungen, bis hin zum Taubheitsgefühl in Armen und Beinen. Viele A tun sich

„Und trotzdem will ich leben“

Mit der Diagnose Krebs ändert sich das ganze Leben. Daher der Name der bewährten Selbsthilfegruppe: „Frauen nach Krebs Pongau“.

Selbsthilfe im Pongau

rapie angesprochen worden. Ich habe das als „Rückversicherung“ gesehen. Ich dachte wenn's Probleme gibt, dann weiß ich wo ich anrufen kann.“ Genau diese Funktion will die Selbsthilfe-



Die Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs“ wird von der Krebshilfe Schwarzach unterstützt. Im Bild v. l.: Ursula Schober, SH-Gruppe, Michaela Scherthaner, Klinische und Gesundheitspsychologin, Prim. Dr. Wieland Zellmann, KH Schwarzach, Christine Weißhofer, Obfrau Krebshilfe Schwarzach und Ulrike Biedl-SCHWABAT

gruppe erfüllen. Was die beiden Frauen selbst (noch) nicht wissen, können sie erfragen. Ursula Schober: „Vor kurzem hat ein Mann angerufen und gefragt, wo er für seine Frau Perücken kaufen kann, weil ihr durch die Chemotherapie die Haare ausgefallen. Da musste ich selbst erst nachfragen – aber wir haben eine

Lösung gefunden.“ Darüber gibt es einmal im Monat Gruppenabende oder gemeinsame Aktivitäten an. Derzeit verbringt die Gruppe drei Tage auf der Hubwiesalm in Eschenau, wo sie gemeinsam mit der Großarlerin Maria Rohrmoser malen. Auch sie war mit der Diagnose Krebs konfrontiert

und entdeckte in der Therapie ihr Talent für die Malerei. Dieses Beispiel ist nur eines unter vielen. Schober: „Das Leben ändert sich um 180 Grad.“ Operationen und Chemo-Therapie sind nur ein Teil davon. Dagegen kommt die psychische Belastung zum Vorschein. Wichtig ist der Blick nach vorn. Zu sagen: „Und trotzdem will ich leben.“ Unterstützung bietet auch hier die Krebshilfe Schwarzach: Sie übernimmt die Kosten für die Psychotherapie von Betroffenen und erledigt alle Arten von Ansuchen um finanzielle oder therapeutische Hilfe für Patienten und Angehörige schnell und unbürokratisch.

Besonders erwähnenswert ist ein Projekt: Studien belegen, dass die Heilungs-Chancen nach Krebs mit Bewegung erheblich steigen. Die Krebshilfe hat daher ein Projekt laufen: Zehn Trainingseinheiten sind für Krebspatienten gratis. Kontakt: Ursula Schober, ☎ 064 12/ 79 19, uschober@hotmail.com; Maria Pedroß, ☎ 064 52/ 67 84, maria.pedross@gmx.at.

