

Warum zur Selbsthilfegruppe?

Teilnehmern einer Selbsthilfegruppe ist vor allem wichtig:

- dort nicht erklären zu müssen, welche wechselnden Gefühle die Diagnose und die Krankheit mit sich bringen
- die Erleichterung, mit der Krankheit nicht alleine zu sein
- die Unterstützung der anderen Mitglieder, die Phasen der Krise und der Niedergeschlagenheit nur zu gut kennen
- der Austausch über Behandlungswege, Medikamente und Heilmittel, und darüber, was anderen gut tut und im Alltag hilft
- die Solidarität und die gegenseitige Hilfe unter den Gruppenmitgliedern: hier in der Gruppe sind alle gleich und man begegnet sich auf Augenhöhe
- jede und jeder ist mit seinen Erfahrungen sowie Beiträgen wichtig und wertvoll und gibt einem Anregungen für die Bewältigung des Alltags mit der Krankheit

Selbsthilfegruppen stehen allen offen – egal ob jung oder alt, ob Mann oder Frau. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. In Regensburg gibt es fast 400 Selbsthilfegruppen und Initiativen in unterschiedlichen Bereichen. Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) unter gemeinsamer Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes und der Regensburger Sozialen Initiativen e.V. ist eine Anlauf- und Beratungsstelle für Selbsthilfe-Interessierte und -Gruppen sowie für professionelle Helfer, die im Gesundheits- und Sozialbereich tätig sind. Weil Krankheit nicht an der Klinikür endet und die Patienten mit Perspektiven für das Leben nach dem Klinikaufenthalt entlassen werden sollen, steht das Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg in engem Kontakt mit KISS und zahlreichen Selbsthilfegruppen. Ziel der Barmherzigen ist es, dass Klinik und Selbsthilfe noch besser zum beiderseitigen Nutzen und für betroffene Patienten zusammenarbeiten können.

Kontakt

Selbsthilfegruppen gibt es zu den meisten chronischen Erkrankungen, Krebserkrankungen, bei Sucht, seelischen oder sozialen Problemen.

Interessiert? Weitere Informationen zu Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei:

KISS – Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe

Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg
Tel. 0941 599388-610, Fax 0941 599388-666
kiss.regensburg@paritaet-bayern.de
www.kiss-regensburg.de

Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg

Sozialdienst
Leitung: Marianne Scheimer
Prüfeninger Straße 86, 93049 Regensburg
Tel. 0941 369-1050, Fax 0941 369-741050
marianne.scheimer@barmherzige-regensburg.de
www.barmherzige-regensburg.de



EDV 86018 - Stand 02/2017



SELBSTHILFE
BRINGT FARBE
IN MEIN LEBEN!

Schon einmal an Selbsthilfegruppen gedacht?



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus Regensburg



BARMHERZIGE BRÜDER
Klinik St. Hedwig
Regensburg



BARMHERZIGE BRÜDER
Paul Gerhardt Haus
Regensburg



Die Diagnose

EIN KRANKHEITSWEG BEGINNT ...

nicht selten mit einer Einweisung ins Krankenhaus. Herr M. wurde mit akuten Schmerzen ins Krankenhaus eingeliefert. Bisher erfreute sich der 50-Jährige einer guten Gesundheit und musste sich noch nie einem längeren Klinikaufenthalt unterziehen.

Die ersten Tage in der Klinik sind turbulent: Blutabnahme, Ultraschall und eine Untersuchung jagt die nächste. Mehrere Ärzte versuchen ihm die Notwendigkeit der verschiedenen Diagnoseverfahren zu erklären: Dies alles sind wichtige Schritte, um herauszufinden, wo die Gründe für seine Beschwerden liegen. Die Tage der Unsicherheit und des Nichtwissens sind sehr anstrengend und nervenzehrend. Gut, dass da der Besuch von Familie und Freunden ist.

CHRONISCH ERKRANKT

Nach einigen Tagen lichtet sich der Nebel: eine chronische Erkrankung ist nun gesichert diagnostiziert und die ersten Behandlungsschritte sind eingeleitet. Die Gefühle spielen aber nach wie vor „Achterbahn“. Da ist zwar zum einen Erleichterung, weil nun die Beschwerden einen Namen haben.



Der Weg in die Selbsthilfegruppe

Aber ganz schnell ändert sich der Gemütszustand und Sorge, Angst, Unsicherheit und Bedrückung wechseln sich ab.

FRAGEN UND UNSICHERHEITEN ENTSTEHEN

Herr M. stellt sich viele Fragen: Was kommt nun auf mich zu? Wie werde ich das bewältigen? Kann ich alles wieder so machen wie vorher? Oder muss ich mein Leben grundlegend ändern? Was kann ich selbst tun, damit meine Lebensqualität nicht dauerhaft leidet? Was hilft mir wirklich?

Es muss doch viele andere Menschen geben, die diese Fragen auch schon bewältigen mussten, nicht wahr? Natürlich erhält er hier im Krankenhaus kompetente Antworten auf seine medizinischen Fragen, zu den weiteren Behandlungsschritten und zur Medikation.

Aber wie integriert man nun die Krankheit in sein Leben, wie bewältigt man damit den Alltag und vor allem wie und mit wem spricht man darüber?



BETROFFENE MACHEN MUT UND HELFEN WEITER

Zum Glück hat Herr M. bereits in der Klinik Kontakt zu einer Betroffenen mit der gleichen Erkrankung hergestellt, die sich in einer Selbsthilfegruppe engagiert. Bei der Entlassung wurde ihm noch einmal ans Herz gelegt, die Erfahrungen anderer Betroffener als Hilfe für den eigenen Weg zu nutzen und es wurde ihm Mut gemacht, den Weg in die Selbsthilfegruppe zu wagen.

EINE SELBSTHILFGRUPPE BRINGT NEUE FARBE INS LEBEN

Herr M. ist heute überzeugt, dass der Austausch mit anderen Betroffenen, die die gleiche Erkrankung haben, ein ganz wichtiger Baustein war, um die Krankheit anzunehmen und sie nicht nur als bedrohlichen Gegner zu sehen. Trotz all dem Leiden denkt Herr M. manchmal sogar, dass die Krankheit ihm auch ein Geschenk gemacht hat: er hat wertvolle neue Kontakte geknüpft und er braucht das alles nicht alleine durchstehen. Er sieht sein Leben mit anderen Augen: jeder Tag ist ein Geschenk und hat neue Herausforderungen. Mit der Erkrankung hat er gelernt, die schönen Seiten des Lebens bewusster wahrzunehmen.