15 Jahre Selbsthilfegruppe Weimar

Am 11. Februar 2005 wurde im AWO – Pflegezentrum Weimar die Selbsthilfegruppe für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen und deren Angehörige Weimar und Umgebung gegründet. In diesem Jahr wird die Selbsthilfegruppe 15 Jahre alt.

Wie alles begann?

2003 wurde mein Mann, Harti Zoeger, durch eine Subarachnoidalblutung betroffen. Damals versuchte ich mich zu informieren und suchte nach Leuten, die ähnlich betroffen waren, wie mein Harti.

Zu diesem Zeitpunkt war das sehr schwierig in Thüringen andere Betroffene und Angehörige zu finden und mit diesen ins Gespräch zu kommen.
Ich fing an, Kontakte zu Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen, Pflegeeinrichtungen und Rehaeinrichtungen aufzunehmen. Dann lernte ich Lothar Ludwig, einen Vater der Selbsthilfe, kennen. Später gründeten wir gemeinsam mit anderen Mitstreitern den Verein FORUM GEHIRN e.V.

Mit seiner Hilfe führten wir dann die ersten Veranstaltungen im AWO – Pflegezentrum Weimar, wie z.B. Schulung zum Tracheostoma oder rückenschonende Maßnahmen in der Pflege von Wachkomapatienten, durch. Das Pflegezentrum ist eine Phase F Einrichtung, wo Menschen mit schweren Schädelhirnverletzungen versorgt werden. Schnell entstanden weitere Kontakte zu Betroffenen, Angehörigen und Familien, die Hilfe und Unterstützung suchten,

Am 11. Februar 2005 war es dann soweit, während eines Treffens von Betroffenen und Angehörigen gründeten wir dann unsere Selbsthilfegruppe in Weimar.

Für was steht eine Selbsthilfegruppe?

Jeder von uns hat Erfahrungen gemacht, ein Austausch ist hilfreich. Probleme werden in der Gruppe angesprochen, dadurch fühlen sich die Mitglieder geborgener und neue Erkenntnisse werden gewonnen. Jeder kann an den Sorgen anderer Anteil nehmen,

Welche Merkmale hat eine Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe beruht auf Freiwilligkeit.
Um gemeinsame Ziele zu verfolgen, schließen sich Menschen aus eigener Initiative zusammen. Die Mitglieder sind gleichgestellt. Die Gruppe entscheidet gemeinsam über die Leitung und wählt einen Gruppenleiter aus der Runde. Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfern (z. B. Ärzten, Therapeuten, anderen Gesundheits- oder Sozialberufen) geleitet.

Mitglieder einer Selbsthilfegruppe kommen aus eigener Betroffenheit und sind Profis in eigener Sache.

Gegenseitig unterstützen sie sich, dies prägt die Arbeit in der Gruppe und die Betroffenheit des Einzelnen ist die Basis gemeinsamer Anregungen und Aktivitäten – sei es Hilfe, Verständnis, Beratung oder Austausch. Alle Mitglieder können für die anderen Gesprächspartner sein, weil sie die Situation aus dem persönlichen Erleben her kennen.

Die Arbeit von Gruppen basiert auf dem Austausch von Erfahrungen der Gruppen-Mitglieder. Das Zusammenspiel von unterschiedlichen Erlebnissen, persönlichen Erkenntnissen und erlebtem Wissen bezeichnet die besondere Kompetenz von Selbsthilfegruppen. Die Arbeit in der Gruppe ist geprägt von gegenseitigem Erfahrungsaustausch.

Über die Arbeitsweise und Zielsetzung der Gruppe wird gemeinsam und selbstverantwortlich entschieden – hier sind alle Mitglieder in ihren Möglichkeiten zur Gestaltung gefordert. Die Mitglieder bestimmen über ihr Handeln und darüber, was sie von sich in die Gruppe tragen wollen.

Eine Pflicht zur Verschwiegenheit gilt meist als selbstverständlich – Inhalte aus den Gesprächen und Treffen werden nicht an Außenstehende weitergetragen.

In den letzten 15 Jahren ist unsere Selbsthilfegruppe gewachsen. Wir sind zu einer verschworenen Gemeinschaft zusammengewachsen. Gemeinsam haben wir interessante Veranstaltungen organisiert und durchgeführt. Dazu gehören z.B. ein Workshop zu Wünschen und Bedarfe von unseren Betroffenen in Vorbereitung des 2. Deutschen Hirntages oder eine Angehörigenschulung zur Kontaktaufnahme mit Menschen im Wachkoma uvm..

Am Donnerstag, dem 13. Februar 2020 findet ab 17 Uhr im AWO-Pflegezentrum Weimar eine kleine Feier in der Selbsthilfegruppe, mit einer Zeitreise durch 15 Jahre Selbsthilfe für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen in Thüringen, statt. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Im Übrigen findet am 24. März 2020 ab 18.30 Uhr eine Telekonferenz statt, zum Thema: Wie leite ich eine Selbsthilfegruppe? Hier gibt es wichtige und hilfreiche Informationen für alle, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten oder bereits gegründet haben.

Die Telefonkonferenz wird durch Frau Angela Hoffmann moderiert.

Bitte melden Sie sich in der Geschäftsstelle, Tel. 07321 5306856 oder E-Mail info@shv-forum-gehirn.de an.

Mein persönliches Fazit ist, dass mir die Arbeit mit Betroffenen und Angehörigen hilft, meinen eigenen Schicksalsschlag mit meinem Mann zu verarbeiten. Selbsthilfearbeit gibt mir Kraft, anderen Betroffenen, Angehörigen und Familien zu helfen.

Machen Sie mit, es lohnt sich!

Ingrid Zoeger
Landesvertreterin Thüringen
Vorstandsmitglied des SHV – FORUM GEHIRN e.V.
i.zoeger@shv-forum-gehirn.de