

Geteiltes Leid ist halbes Leid

ZAK porträtiert Selbsthilfegruppen – Im Zollernalbkreis gibt es 60 solcher Zusammenschlüsse

Von Klaus Irion

ZOLLERNALBKREIS - Heinz Weisser weiß, wovon er spricht. Er weiß, wie es sich anfühlt, wenn einen die Kraft verlässt, wenn es einem unmöglich wird, die einfachsten Aufgaben zu erledigen. Die Ursache war nicht physischer Natur. Seine Psyche wollte nicht mehr. Die Folge: Burnout.

Heute kann der Balingener befreit über diese Zeit sprechen. Über die Zeit des Krankseins hinweggeholfen haben ihm Spezialisten. Doch wollte Heinz Weisser das Erlebte auch ganz persönlich verarbeiten, und mehr noch: Er wollte Menschen, die das gleiche Schicksal erlitten hatten, eine Anlaufstelle bieten, um sich gegenseitig Mut zu machen, um sich auszutauschen, einfach um verstanden zu werden. So entstand die Selbsthilfegruppe „Burnout-Hilfe-Zollernalb“.

Weissers Gruppe ist eine von derzeit 60 gesundheitsbezogenen beziehungsweise psychosozialen Selbsthilfegruppen (SHG) im gesamten Zollernalbkreis. „Diese Selbsthilfegruppen waren bisher mehr oder weniger Einzelkämpfer, ohne Vernetzung, ohne regelmäßige Kommunikation und ohne regelmäßigen Informationsaustausch.“ Das sieht heute anders aus.

Die Selbsthilfegruppen im Zollernalbkreis haben sich inzwischen vernetzt. Und am 13. August 2021 wurde ein sechsköpfiger Sprecherrat aus der Taufe gehoben. Es sind dies Ingrid Gonser (SHG Chronische Schmerzen), Mario Stadtmüller (SHG Stomaträger), Elfriede Adler-Merbach (SHG Tracheostoma und SHG Schädel-Hirnpatienten), Jürgen Renz (Parkinson Selbsthilfe Zollernalb), Adalbert Gillmann (SHG für Eltern suchtgefährdeter und suchtkranker Kinder Hechingen/Zollernalb) und eben Heinz Weisser, der neben der SHG Burnout Zollernalb auch der SHG Konflikte und Mobbing am Arbeitsplatz vorsteht.

Mit dieser Zusammensetzung entspricht der Sprecherrat im Bereich der unterschiedlichen Anliegen der Selbsthilfegruppen dem eigenen Leitbild, das die Bereiche körperliche Krankheiten/Behinderungen, seelische Krankheiten/Behinderungen, Sucht und soziale Gruppen abdecken soll.

Nach Weissers Angaben werden mit den 60 SHGs über 1500 direkt Betroffene, aber darüber hinaus eben auch viele zusätzliche Angehörige erreicht. „Die Selbsthilfe in all ihren Facetten ist eine wichtige Ergänzung zu Regelversorgungssystemen.“ Oder anders ausgedrückt die 4. Säule des Gesundheitssystems in Deutschland neben der ambulanten Versorgung, der stationären Versorgung und dem öffentlichen Gesundheitsdienst.



Der Sprecherrat der Selbsthilfegruppen im Zollernalbkreis. Hintere Reihe von links: Jürgen Renz, Adalbert Gillmann und Heinz Weisser. Vordere Reihe von links: Elfriede Adler-Merbach, Mario Stadtmüller, Ingrid Gonser.

FOTO: JASMIN ALBER

Im Zollernalbkreis sind die SHGs aber auch eng eingebunden in eine neue Struktur, wie Weisser erläutert. „Sie umfasst die Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitsbezogene Selbsthilfe der AOK Neckar-Alb – kurz KIGS ebenso wie den Rosenfelder Bürgermeister Thomas Miller in seiner Funktion als kommunaler Beauftragter für die Belange von Menschen mit Behinderung im Zollernalbkreis. Dritter im Bunde ist das Sozial- und Rechtsdezernat des Landkreises, dessen Mitarbeiterin Janessa Roos als Ansprechpartnerin für die Selbsthilfegruppen fungiert.

„Diese 4 Ansprechpartner unterstützen sich gegenseitig bei allen Themen der Selbsthilfe“, betont Weisser. Sei es im persönlichen Miteinander oder auch auf digitalem Weg. Letzterer war während der Corona-Pandemie unerlässlich, denn „über einen

langen Zeitraum waren auch bei uns keine Präsenztreffen der Gruppen möglich, da die notwendigen Räumlichkeiten gesperrt waren.“

Die Schwierigkeit dabei: Viele SHGs hatten sich zuvor technisch noch gar nicht auf die plötzlich notwendige Digitalisierung eingestellt. Die Mitglieder des Sprecherrats sprangen in dieser Zeit in die Bresche. Sie unterstützten manch eine Selbsthilfegruppe beim Kauf und der Handhabung der entsprechenden Technik. „Wir haben auch begonnen, kostenlose PC-Kurse und Handlungsanleitungen für Videokonferenzen anzubieten“ ergänzt Weisser.

Das Thema Digitalisierung hat

sich nun zwar in der endemischen Corona-Phase relativiert, Präsenztreffen sind wieder möglich, die Kurse und Anleitungen werden vom Sprecherrat gleichwohl konsequent weiterverfolgt. „So stellen wir inzwischen auch umfangreiche Informationen für die Selbsthilfe und für Anfragen von Betroffenen in unserer Cloud kostenlos zum Download zur Verfügung.“

Weitere Infos auf selbsthilfe-zollernalb.de. Sich digital auf dem Laufenden zu halten, ist für viele Selbsthilfegruppen im Zollernalbkreis aber auch aus einem weiteren Grund unverzichtbar. Stichwort: Junge Selbsthilfe. Laut Heinz Weisser liegt das Durch-

schnittsalter der Mitglieder in Selbsthilfegruppen zwischen 60 und 65 Jahren. „Dabei gibt es Betroffene in allen Altersstufen.“ Die jungen Betroffenen aber erreichen man nicht über wöchentliche oder monatliche Präsenztreffen. „Darauf müssen wir uns längst einstellen, und das tun wir auch.“

Was die Selbsthilfegruppen im Zollernalbkreis konkret anbieten, wie sie unterstützen, welche Schwierigkeiten sich dabei auf-tun, aber vor allem auch, welche Probleme sich für Betroffene jeden Alters ergeben: Das wird der ZOLLERN-ALB-KURIER in den kommenden Monaten Gruppe für Gruppe darlegen.

Die Reihenfolge der Veröffentlichungen wird dabei der Sprecherrat der Selbsthilfegruppen vorschlagen, so dass keine der Selbsthilfegruppen Bedenken haben muss, übersehen oder gar übergangen zu werden.

„Vier Ansprechpartner unterstützen sich gegenseitig bei allen Themen der Selbsthilfe.“

Heinz Weisser



FOTO: PRIVAT

Grüne Damen und Herren: Hilfeleistung ist Ehrensache und Erste Hilfe leisten ist einfach

ZOLLERNALBKREIS (pm) - Vom Leitsatz „Hilfeleistung ist Ehrensache und Erste Hilfe leisten ist einfach“ überzeugte sich das Team der ehrenamtlichen „Grünen Damen und

Herren“, das am Zollernalb-Klinikum tätig ist. Die Referenten des DRK-Teams, Wolfgang Dieter, Yvonne Schmidt und Kevin Bolat, unterwiesen die Teilnehmenden im brei-

ten Spektrum der Soforthilfe bei Notfällen. Neben den praktischen Unterweisungen wurde auf die Wichtigkeit der raschen und besonnenen Hilfe in den ersten Minuten ver-

wiesen, bis professionelle Hilfe eintrifft. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses waren äußerst zufrieden und fühlen sich für den Notfall sensibilisiert.

Letzte-Hilfe-Kurse im Balingener Klinikum

BALINGEN (pm) - Die „Letzte-Hilfe-Kurse“ am Zollernalb-Klinikum stehen unter dem Titel „Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung“. „Wir freuen uns sehr über die tolle Resonanz der letzten Kurse“, so Dr. Volker Damm, Leitender Oberarzt Palliativmedizin. „Unsere Letzte-Hilfe-Kurse sind jedes Mal schnell ausgebucht und das Feedback bestärkt uns darin, auch in diesem Jahr neue Termine anzubieten.“

Der „Letzte-Hilfe-Kurs“ richtet sich an alle, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen und hat sich zur Aufgabe gesetzt, das Wissen um Letzte Hilfe und das Umsorgen von schwererkranken und sterbenden Menschen zum Allgemeinwissen zu machen. „Es ist wichtig, über dieses Thema zu sprechen, Grundwissen zu vermitteln und Berührungsängste zu nehmen, denn das Sterben gehört nun mal zum Leben dazu“, erläutert Dr. Damm die Notwendigkeit.

Im Zollernalb-Klinikum hat die Palliativmedizin einen hohen Stellenwert. Ab März 2023 wird es eine Palliativstation am Balingener Standort geben. In diesem Zuge wurde auch bereits der Förderverein „Palliativ umorgt im ZoKli“ gegründet. Dieser hat die Aufgabe, den Aufbau und den Erhalt der Palliativstation zu unterstützen.

Unter der Leitung von Dr. Volker Damm und Stefanie Köhler (Krankenschwester für Palliative Care) wird im „Letzte-Hilfe-Kurs“ wichtiges Basiswissen vermittelt. Im Kurs wird über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens gesprochen. Auch die Themen Patientenverfügungen und Vorsorgevollmacht werden thematisiert. Es wird darüber informiert, welche möglichen Beschwerden Teil des Sterbeprozesses sein können und wie bei der Linderung geholfen werden kann. Abschließend wird gemeinsam überlegt, wie man Abschied nehmen kann und welche Möglichkeiten und Grenzen es bei der Sterbebegleitung gibt.

Die Termine 2023: 11. Februar, 29. April, 1. Juli, 9. September, 18. November. Die Kurse finden



Dr. Volker Damm und Stefanie Köhler leiten die Kurse in den Räumen des Balingener Klinikums.

FOTO: ZOLLERNALB-KLINIKUM

samstags von 14 bis 18 Uhr im Zollernalb-Klinikum in Balingen statt. Es wird ein Unkostenbeitrag erhoben, der im vollen Umfang an den Förderverein „Palliativ umorgt im ZoKli“ gespendet wird. Interessierte können sich per E-Mail an kommunikation@zollernalb-klinikum.de oder unter Telefon 07433 90922014 anmelden. Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahre, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder Teilnehmer erhält am Ende des Kurses – ähnlich wie bei einem „Erste-Hilfe-Kurs“ – ein Teilnehmerzertifikat. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Notizen

Aktuelle Schießwarnungen der Bundeswehr

STETTEN A.K.M. - Auf dem Truppenübungsplatz Heuberg (einschließlich Außengelände) finden diese Woche noch zu folgenden Zeiten Schießen statt: Dienstag, 31. Januar, und Donnerstag, 2. Februar, von 6.45 bis 17.30 Uhr; am Mittwoch, 1. Februar, von 6.45 bis 22.30 Uhr; am Freitag, 3. Februar, von 6.45 bis 16.15 Uhr. Am Samstag und Sonntag ist kein Schießen, wie aus der Mitteilung der Truppenübungsplatzkommandantur Heuberg hervorgeht.