

„Mach-stark-Gemeinsc

Mit einer schweren Erkrankung kommt man in einer Selbsthilfegruppe oft besser zurecht. Denn hier spürt man, dass man nicht alleine ist. Rund 200 Gruppen gibt es in der Region Neckar-Alb, eine davon ist die Selbsthilfegruppe Jungreumatiker.

Die Stimmung im Stift Bad Urach ist fröhlich und locker. 17 Teilnehmer der Selbsthilfegruppe Jungreumatiker sind an diesem sonnigen Samstagmorgen samt Partnern und Kindern hier zusammen gekommen, um sich im Seminar „Selbstbewusst in der Partnerschaft“ auszutauschen. „Rheuma betrifft nicht nur den Erkrankten selber, sondern auch dessen Angehörige“, betont Maria Krauser, Leiterin der Selbsthilfegruppe Jungreumatiker der Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V., die diesen Tag gemeinsam mit Anne-Kathrin Hertl, von der Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitsbezogene

Selbsthilfe (KIGS) bei der AOK Neckar-Alb, organisiert hat. „Chronische Schmerzen und körperliche Einschränkungen stellen für alle Beteiligten eine große Aufgabe dar.

Deshalb ist es wichtig, dass die Partner miteinander über ihre jeweiligen Bedürfnisse und Wünsche reden, damit ihre Beziehung den Belastungen gewachsen ist“, unterstreicht Anne-Kathrin Hertl die Beweggründe für das Seminar. Nachdem alle Kinder in die liebevolle Obhut einer Erzieherin gegeben sind, kann es losgehen. Die Betroffenen erarbeiten zunächst

alleine und später gemeinsam mit ihren Partnern, wie eine Kommunikation auf Augenhöhe, unter den besonderen Bedingungen dieser Partnerschaft, gelingen kann. Angeleitet werden sie dabei von der erfahrenen Psychologin Elke Freitag-Lange. Als die Gruppe bei einem gemeinsamen Abendessen den Tag ausklingen lässt, sind sich alle einig: Das Seminar war für alle ein voller Erfolg! Wir gehen mit einem sehr guten Gefühl und vielen Anregungen für eine harmonische Partnerschaft nach Hause.

Anne-Kathrin Hertl freut sich über das gelungene Seminar der Selbsthilfegruppe, die sich regelmäßig trifft und rege über ihren Alltag mit Rheuma im jungen Lebensalter austauscht. Aus ihrer langjährigen beruflichen Erfahrung weiß sie: „Bei chronischen Erkrankungen und Behinderungen können Selbsthilfegruppen ungemein helfen. Denn hier werden Betroffene aufgefangen, haben Gleichgesinnte zum Reden und können sich in Vorträgen und Seminaren informieren. Es sind sozusagen „Mach-stark-Gemeinschaften“. Doch wohin wendet man sich, wenn man sich anvertrauen möchte und Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe sucht? Bei der AOK Neckar-Alb gibt es den besonderen Service der Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitsbezogene Selbsthilfe (KIGS). Ansprechpartnerinnen informieren hier über aktive Selbsthilfegruppen in der Region, unterstützen den Aufbau einer neuen Gruppe sowie gemeinsame Veranstaltungen, wie das Seminar der Jungreumatiker.



Erschöpft aber mit einem guten Gefühl gingen die Jungreumatiker und ihre Partner nach dem Seminar „Selbstbewusst in der Partnerschaft“ am Abend nach Hause.

haften“



Die Ansprechpartnerinnen der KIGS (v. li. n. re.): Sigrun Schröder, Renate Liener-Kleinmann, Anne-Kathrin Hertl und Katharina Maurovich.

Auf der Suche nach Kontakt?

Sie sind auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe, wollen eine solche gründen oder möchten bei einem Selbsthilfgruppen-Projekt unterstützt werden? Dann rufen Sie an:

Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitsbezogene Selbsthilfe (KIGS) bei der AOK Neckar-Alb:

Ansprechpartnerinnen:

Sigrun Schröder (Landkreis Reutlingen), Tel. 07125 1502710
 Anne-Kathrin Hertl (Landkreis Reutlingen), Tel. 07121 209297
 Renate Liener-Kleinmann (Landkreis Zollernalb), Tel. 07433 2622712
 Katharina Maurovich (Landkreis Zollernalb), Tel. 07433 2622715

Die Kontaktstelle für den Landkreis Tübingen ist im SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V. Ansprechpartnerin ist hier Barbara Herzog, Tel. 07071 38363
 Interessierte können sich bei der KIGS den Selbsthilfewegweiser bestellen. Hier sind alle Selbsthilfegruppen der Region Neckar-Alb mit Kontaktdaten aufgeführt.



Kontakt- und Informationsstelle
 für gesundheitsbezogene Selbsthilfe
 der AOK Neckar-Alb



Maria Krauser und Ines Brodbeck (Leiterinnen der Selbsthilfegruppe Jungrheumatiker) sowie Anne-Kathrin Hertl (v. re. n. li.) freuen sich über das gelungene Seminar.



Jung und Rheuma?

Gerne können Sie sich als Betroffene auch direkt an die Selbsthilfegruppe Jungrheumatiker der Rheuma-Liga Baden-Württemberg e. V., Arbeitsgemeinschaft Albstadt, wenden.

E-Mail: m.krauser@rheuma-liga-bw.de