

Gedanken über die Zukunft der Selbsthilfe



von Mag. Karin Nail, Vorstandsmitglied der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL)

Über viele Jahre und einige Jahrzehnte haben wir uns an die klassischen Selbsthilfetreffen gewöhnt. Zusammenkünfte von Tinnitus-Betroffenen, die sich in einem Raum gegenüber sitzen und sich austauschen. Diese Art der Kommunikation ist uns vertraut, hier können wir uns öffnen und eine gemeinsame Basis finden. Unter diesen Rahmenbedingungen fühlen sich die Teilnehmenden wohl, verstanden, integriert. Plötzlich wird die ganze Welt von einem Virus überrascht, das vieles in Frage stellt und auch uns zum Nachdenken bringt: „Wie sieht die Zukunft der Selbsthilfe aus?“

Wir fragen uns, ob die klassischen Selbsthilfetreffen noch zeitgemäß sind oder ob ein Umdenken stattfinden soll oder sogar muss? Der Grundgedanke der Selbsthilfe ist der Austausch zwischen Gleichbetroffenen, das Gespräch ist durch nichts zu ersetzen, aber funktioniert das wirklich nur, wenn wir uns persönlich gegenüber sitzen oder wäre so ein Austausch auch im virtuellen Raum vorstellbar?

Die Kontaktbeschränkungen während der Corona-Krise treffen die Selbsthilfegruppen schwer. Plötzlich kämpfen wir nicht nur mit oder gegen unseren Tinnitus, sondern die physische Distanz belastet uns zusätzlich. Es besteht der dringende Wunsch nach Selbsthilfegruppentreffen, also suchen wir nach Möglichkeiten, um den Kontakt aufrecht zu erhalten.

Eine Kommunikation via E-Mail oder SMS wirkt eher unpersönlich. Ein Telefonat hilft den Betroffenen wesentlich mehr, denn auf diese Weise ist eine Unterhaltung möglich, aber die Gesprächspartner sehen sich nicht. Wenn wir uns schon nicht live und persönlich treffen können, dann wollen wir uns wenigstens in Ton und Bild begegnen. Die Corona-Krise hat die Digitalisierung in der Selbsthilfe beschleunigt, somit testen auch wir die ersten Selbsthilfetreffen per Videokonferenz – zugeben mit anfänglicher Skepsis.

Wir fragen uns, ob dieses neue Medium nur für junge Tinnitus-Betroffene ein Thema ist

und ob wir unsere älteren Mitglieder damit überfordern oder vielleicht sogar verlieren? Anfangs gilt es in erster Linie, die technischen Hürden zu überwinden, den Beteiligten die Scheu zu nehmen. Besonders ältere Personen haben oft wenig bis gar keine Erfahrung mit dem Internet und es ist viel Fingerspitzengefühl gefragt, um ihnen die Furcht zu nehmen. Alles Neue stößt vorerst auf Ablehnung, weil es unbekannt ist und weil wir nicht gerne aus

erprobt sind. Plötzlich entdecken wir, dass die neuen Erfahrungen sogar Spaß machen können. Videokonferenzen sind nicht nur den Jungen vorbehalten, im Gegenteil, nach unserer Erfahrung schätzt vor allem die ältere Generation die digitalen Möglichkeiten.

Die Teilnahme an persönlichen Treffen ist für viele Menschen oft schwer beziehungsweise gar nicht möglich, weil es in ihrer Nähe keine passende Gruppe gibt und der Anfahrtsweg zu weit oder zu beschwerlich wäre. Schon lange haben wir überlegt, wie wir auch diesen verzweifelten Menschen helfen und sie integrieren können. Nunmehr sind Lösungen in Sicht und Angebote möglich. Die Selbsthilfegruppe soll für jede und jeden Hilfesuchenden zugänglich sein, denn sie ist eine wichtige Stütze, was sich besonders während der Pandemie deutlich gezeigt hat.

In unserer Zeit besitzt hierzulande fast jeder Mensch ein Gerät, das die Teilnahme an Online-Treffen ermöglicht. Es muss nicht zwangsläufig ein Computer sein, ein Tablet oder ein Smartphone sind ausreichend. Menschen mit starker Hörminderung schätzen besonders die Teilnahme mit dem Smartphone, wenn sie ihre Hörgeräte via Bluetooth mit dem Smartphone koppeln und somit ein gutes Sprachverstehen erreichen können. Die Angebote sind niederschwellig, denn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sitzen zuhause auf der Couch und können sich trotzdem informieren und gegenseitig beraten. Auch tiefgreifende Gespräche finden statt, wenn



unserer Komfortzone herausgehen. Wenn wir uns öffnen und bereit sind für Veränderungen, dann entsteht vielfach etwas Positives. Entscheidend ist letztlich der Wille – wer mitmachen möchte, schafft es auch, denn es spricht nichts dagegen, sich beim ersten Mal Hilfe und Rat bei Verwandten und im Freundeskreis zu holen, die vielfach schon online-

sich zum Beispiel zwei oder mehrere Teilnehmende in sogenannte Breakout-Rooms zurückziehen, die Unterhaltungen für Klein- und Untergruppen ermöglichen. Die digitalen Angebote sind vielfältig und werden laufend verbessert und den individuellen Wünschen und Bedürfnissen angepasst.

Vor allem Betroffene, die an Morbus Menière leiden und Angst vor erneuten Schwindelanfällen haben, könnten von Online-Treffen profitieren, weil sie ihre vertraute Umgebung nicht verlassen müssen und trotzdem mit anderen Menschen in einen konstruktiven Austausch gehen können. Wir freuen uns, dass wir mit neuen Angeboten nunmehr auch diese Zielgruppe besser erreichen.

Die Dachverbände in den österreichischen Bundesländern haben die Selbsthilfegruppen bei der Digitalisierung unterstützt und zahlreiche Schulungen angeboten. Alle Gruppenleiterinnen und -leiter, die sich dafür interessierten, konnten sich weiterbilden und digital sattelfest werden, um mit ihren Selbsthilfegruppen neue Wege zu beschreiten und neue Möglichkeiten auszuprobieren. Erst wer sich auf die Online-Alternative eingelassen und diese getestet hat, kann herausfinden, ob es für die jeweilige Gruppe passt oder nicht. Wir sind uns einig, dass persönliche, reale Treffen unersetzlich sind, aber Gruppentreffen per Videokonferenz bieten eine sinnvolle Ergänzung. Das eine schließt das andere nicht aus, Online-Angebote sollen die bewährten Gruppentreffen in den gewohnten Räumlichkeiten mit den lieb gewonnenen Teilnehmerinnen und Teilnehmern nicht verdrängen, aber sie eröffnen uns neue Perspektiven für die Zukunft.

Online-Veranstaltungen haben sich während der Corona-Zeit als beliebte Informa-

tionsquelle etabliert. Die Österreichische Tinnitus-Liga folgt diesem Trend und bietet einmal pro Quartal eine Online-Sprechstunde an. Bei jedem Termin hält ein Gastreferent einen Vortrag zu einem bestimmten Schwerpunktthema und die Teilnehmenden erhalten anschließend die Gelegenheit, Fragen an die Fachleute zu stellen. Die Online-Sprechstunde betrachten wir als neue Chance, um Betroffene aus ganz Österreich zusammenzubringen. Überregionale Treffen sind plötzlich problemlos möglich. Mit diesem neuen Format erreichen wir Menschen von Vorarlberg bis Wien, und die positiven Rückmeldungen bestärken uns in der Fortsetzung und im Ausbau dieser Veranstaltungen für unsere Mitglieder.

Diese neue Überregionalität ermöglicht nicht nur neue Angebote für die Betroffenen, sondern auch eine bessere Vernetzung und Kooperation zwischen der Deutschen Tinnitus-Liga, der Schweizerischen Tinnitus-Liga und der Österreichischen Tinnitus-Liga. Dank der digitalen Möglichkeiten entfallen die weiten Anfahrtswege, Termine sind flexibler planbar und wir streben einen regelmäßigen Austausch auf Vorstandsebene zwischen den Ligen an.

Nicht nur die Art der Gruppentreffen erfährt gerade eine Veränderung, sondern auch die Informationswege sind andere geworden. Wir schätzen unser *Tinnitus-Forum* mit seinen Fachartikeln und interessanten Beiträgen und möchten es keinesfalls missen. Zusätzlich bieten wir unseren Mitgliedern neue Kommunikationskanäle für kurzfristige Informationen über aktuelle Veranstaltungen und Neuigkeiten der ÖTL:

- Auf unserer neu überarbeiteten Homepage unter www.oetl.at können Sie sich für unseren Newsletter anmelden. Zumin-

dest vierteljährlich informieren wir über aktuelle Veranstaltungen und Angebote zum Thema Tinnitus und Selbsthilfe in Österreich.

-  Sie finden die ÖTL auf Facebook. Abonnieren Sie [@oesterreichischetinnitusliga](https://www.facebook.com/oesterreichischetinnitusliga), dann sind Sie stets aus erster Hand informiert.
-  Die neuesten Bilder samt Kurzinformationen finden Sie auf Instagram unter [@oes_tinnitus_liga](https://www.instagram.com/oes_tinnitus_liga). Wir freuen uns, wenn Sie der ÖTL auf diesem schnellen und unkomplizierten Medium folgen.

Wir bedanken uns bei allen unseren Mitgliedern für ihre Treue. Selbstverständlich werden wir unsere bewährten und beliebten Strukturen beibehalten, aber wir möchten zusätzliche Angebote und alternative Möglichkeiten für Sie schaffen. Ihr Vertrauen zur ÖTL ist unser Auftrag, dass wir uns weiterhin bestmöglich für die Tinnitus-Betroffenen in Österreich einsetzen.

Kontakt zur Autorin:



Mag. Karin Nail
Vorstandsmitglied der ÖTL
Schriftführerin und Öffentlichkeitsarbeit
E-Mail: news@oetl.at



Bitte folgen Sie der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL) auf Facebook und Instagram!

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert mit Mitteln des
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung