

Übernahme einer Selbsthilfegruppe



von Ing. Susanna Freitag, Sprecherin der SHG Graz

Im Juni 2017 haben zwei Hörstürze mein Leben ordentlich ins Chaos gestürzt. Eine hochgradige Schwerhörigkeit war das Ergebnis, und die Erkenntnis, dass mein seit 2009 bestehender Tinnitus so ziemlich das einzige ist, was ich ohne Hörgeräte noch höre, war schockierend. Wie alle Tinnitus-Betroffenen war ich richtig verzweifelt – dieses Pfeifen, Dröhnen, Zwitschern, Brummen und Rauschen ist mir unheimlich auf die Nerven gegangen und die Schmähs, die vorher geholfen haben, wie zum Beispiel Kopfhörer mit Musik oder Uralt-Wecker-Tick-Tack, haben leider nicht mehr funktioniert. No, na, net, wenn man nichts mehr hören kann außer Tinnitus pur!

Es hat sich ein Weg gefunden: Mithilfe eines sehr engagierten Hörgeräteakustikers konnte eine gute Basis geschaffen werden, wieder zu arbeiten und am Leben teilzunehmen.

Das wirklich große Problem blieb aber, der Tinnitus, tagsüber in der Arbeit und im Haushalt irgendwie zu bewältigen, aber sobald ich die Hörgeräte rausgenommen habe, ist es schlimm geworden. Weder das Krankenhaus noch mein HNO-Arzt haben mir in irgendeiner Form eine Lösung oder Hilfe bieten können und so bin ich im September 2017 bei der SHG in Graz und bei Dr. Manfred Koller, Alt-Präsident der ÖTL, gelandet. Himmel sei Dank!

Dr. Manfred Koller hat die Selbsthilfegruppe Tinnitus vor Jahrzehnten ins Leben gerufen, und ich denke, er hat damit sehr vielen Betroffenen und ganz besonders mir wirklich geholfen. Mein erster Besuch in der SHG und vor allem die Herzlichkeit und Offenheit Manfreds waren wirklich ein Lichtblick und Hoffnungsschimmer. Dieser 6. September 2017 war ein bedeutender Tag in meiner „Tinnitus-Karriere“ und dafür möchte ich hier und jetzt Dr. Manfred Koller nochmals meinen herzlichsten Dank aussprechen. Unsere Selbsthilfegruppe in Graz besteht schon

seit vielen Jahren und unsere Mitglieder sind sehr treue Besucherinnen und Besucher und jede/r, die/der neu hinzukommt, wird herzlich aufgenommen. Meine Erkenntnis nach diesem ersten Besuch war: Da sitzen lauter Menschen, denen es genauso geht wie mir; ich bin nicht allein mit diesem Problem und muss dankbar sein, dass mein Leidensdruck nicht annähernd so hoch ist wie bei anderen Betroffenen. Mein Tinnitus hat jede Menge Spielarten, es dröhnt, pfeift, rauscht, brummt und zwitschert, einfach nervig, aber ich habe gelernt, auch das Positive zu sehen, nämlich wenn mal wieder Zwitschern auf dem Programm steht, weil das noch das beste aller Geräusche ist. Leider kann ich mir das Programm noch immer nicht aussuchen.

Der erste Mittwoch im Monat war für mich somit immer Fixtermin und ich war für jedes Treffen unheimlich dankbar und habe wirklich jedes Mal etwas für mich mitnehmen können. Im Jahr 2020 wurde es mit den Treffen coronabedingt schon etwas mühsam, aber die Kommunikation hat Dank Telefon und E-Mail immer noch gut funktioniert und die Homepage der ÖTL, das *Tinnitus-Forum*, das viermal jährlich erscheint, sowie das Online-Angebot sind sehr hilfreich.

Dr. Koller hat im Jahr 2020 leise anklängen lassen, dass er gerne die Leitung der Gruppe abgeben würde und sich nach jahrzehntelangem, außerordentlichem Engagement für Tinnitus-Betroffene in den mehr als wohlverdienten Ruhestand begeben würde. Man kennt die Situation von der Schule oder ähnlichem, Freiwillige vor ..., naja das hat nicht so eingeschlagen. Im Herbst 2020 hat mich Manfred nach einem Treffen direkt angesprochen und gefragt, ob ich die Gruppe übernehmen würde. Irgendwie war ich total baff, zum einen hat mich sein Vertrauen in mich sehr berührt, zum anderen war ich mir nicht sicher, ob ich die Voraussetzungen dafür überhaupt habe. Ich erbat mir ein paar Tage Bedenkzeit und habe schlussendlich

zugewagt und im Oktober mit Manfred das Fortbildungswochenende der ÖTL in Maria Plain besucht. Damit war die Entscheidung endgültig.

Zum 1. Jänner 2021 habe ich die Selbsthilfegruppe Steiermark von Manfred übernommen. Coronabedingt war der Start einigermaßen holprig, aber das kannte man ja schon von 2020. Im Jänner 2021 hatte ich dann erstmals die Möglichkeit, mich zu bewähren. Eine junge Mutter aus dem Murtal hat mich telefonisch kontaktiert, Treffen waren zu diesem Zeitpunkt leider nicht möglich. Wir haben dann über zwei Monate regelmäßig zweimal pro Woche via Whatsapp telefoniert und im April 2021 hat sie mir erzählt, dass sie mittlerweile sehr gut klarkommt und sehr dankbar ist.

Jeder neue Kontakt erinnert mich an den September 2017 und daran, dass das Aufsuchen einer Selbsthilfegruppe wirklich Sinn macht. Nicht weil wir in der Gruppe den so lästigen Tinnitus verschwinden lassen können, nicht weil wir Therapien oder Medikamente empfehlen würden, sondern weil wir durch die Gespräche unseren Klienten vermitteln, dass wir sie mit ihren Problemen nicht alleine lassen. Viele können hier erstmals alles aussprechen, was sie bewegt, und haben endlich das Gefühl, gehört zu werden. Und genau dieses Gefühl braucht es, um mit Tinnitus irgendwann klarzukommen.

Kurz zu meiner Person: Ich bin 62 Jahre alt, war selbstständig, aber die Geschäftsübergabe ist im Frühjahr 2022 erfolgt. Eigentlich bin ich gelernte Elektrotechnikerin, habe jahrzehntelang eine Fahrschule geleitet und parallel dazu als Produktionsplanerin in einer Druckerei gearbeitet. Ich bin Mutter von vier Kindern und Großmutter eines 14-jährigen Enkels.

Ich bemühe mich redlich, ein halbwegs guter Ersatz für Dr. Koller zu sein, aber diese Latte

liegt sehr hoch und ich bin dankbar, dass Dr. Koller immer noch an unseren Meetings teilnimmt, das gibt mir ein Gefühl der Sicherheit. Ich werde mein Bestes geben.



Kontakt zur Autorin:



Ing. Susanna Freitag
Gruppensprecherin der SHG Graz
E-Mail: susanna.freitag1@chello.at

Foto: Ute Wede.

Übernahme von Gruppenleitungen in der Selbsthilfe

Der vorliegende Bericht von Ing. Susanna Freitag beschreibt ein Beispiel einer gelungenen Übernahme der Gruppenleitung in der Selbsthilfe. Diese Thematik, der Gewinn neuer Mitglieder sowie die Neugründung von Gruppen sind gegenwärtig in allen europäischen Selbsthilfevereinen bedeutsame Herausforderungen.

Mit großer Freude möchten wir demnach auch berichten, dass im März in Linz-Zentrum

eine Neugründung einer ÖTL-Gruppe erfolgte. Brigitte Winkelbauer und Astrid Pfoser – die Leiterinnen der neuen Gruppe – konnten zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrüßen und einen regen Erfahrungsaustausch initiieren. Mittlerweile haben weitere gut besuchte Gruppentreffen stattgefunden.

In einigen Regionen Österreichs sind wir aber noch nicht vertreten, und möchten auch dort gerne die Gründung von Selbsthilfegruppen

unterstützen, wie zum Beispiel im Burgenland, Salzburg-Stadt, Klagenfurt oder in Spittal an der Drau in Kärnten. Bei Interesse freuen wir uns über eine Kontaktaufnahme – melden Sie sich einfach bei uns unter info@oetl.at.

Für die ÖTL:
Dr. Roland Moschèn



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

ÖTL-Kontaktdaten



Vereinsadresse

Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL)
Dr. phil. Roland Moschèn
Präsident der ÖTL

Schmerlingstraße 6
6020 Innsbruck
Tel.: +43 676 9152179
E-Mail: info@oetl.at

Interessierte und Betroffene

finden die aktuellen Termine und
Veranstaltungen unserer Selbst-
hilfegruppen unter:
www.tinnitus.at / www.oetl.at