

Herzlich willkommen bei der

SELBSTHILFE-Gruppe

FIBROMYALGIE-und-CHRONISCHE SCHMERZEN

Eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Fibromyalgie oder anderen chronischen Schmerzerkrankungen betroffen sind, **trifft sich seit Juni 2009..**

Diese Selbsthilfegruppe wird vom Netzwerk Interdisziplinäre Praxis Fibromyalgie u. a. chronische Schmerzerkrankungen unterstützt. Sie ist eine **geleitete** Selbsthilfegruppe.

Die **Leitung**, Klaudia Gehmacher, Körper- und Psychotherapeutin, unterstützt die Sich-Selbst-Helfenden mit Organisation und Moderation für hilfreichen Austausch. Bei Bedarf auch mit Programmgestaltung und Vorbereitung von Programmpunkten.

Zeit und Ort:

Die Selbsthilfegruppe findet **jeden letzten Dienstag im Monat, von 18:30 bis 20:00**, in der Gemeinschaftspraxis Ölzeltgasse statt: 3., Ölzeltgasse 1.

Für die **Raumkosten** wird ein anteiliger Beitrag von maximal 4,- € erbeten.

Für Juli + August 2011 ist noch nichts organisiert, aber selbstverständlich sind Treffen möglich.

Termine 2011

| | |
|------------|---|
| 25.1. 2011 | 28.6. 2011 |
| 22.2. 2011 | 27.9. 2011 |
| 29.3. 2011 | 18.10. 2011, Achtung vorletzter Dienstag! |
| 26.4. 2011 | 29.11. 2011 |
| 31.5. 2011 | 20.12. 2011, Dienstag vor Weihnachten! |

Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich bitte an:

Klaudia Gehmacher

Post: Bauernfeldgasse 5/7
1190 Wien,

Tel: dienstags 01/368 86 72,

Oder: klaudia.gehmacher@utanet.at .

Warum eine geleitete Selbsthilfe-Gruppe?

Diese Frage wird öfters gestellt. Gerne gebe ich Antwort.

Ich, das ist Klaudia Gehmacher, Körper- und Psychotherapeutin.

Ich bin nicht von Fibromyalgie betroffen. Jedenfalls nicht direkt.

Und ich bin überzeugt, dass **Selbsthilfe der Kern jeder Hilfe** ist. Menschen, die Selbsthilfe kennen, sind viel besser in der Lage, gelegentlich fremde Hilfe zu verwenden. Ich bin dafür, dass es Selbsthilfegruppen auch für Fibromyalgie-Betroffene in Wien gibt und deshalb habe ich Juni 2009 die Initiative genommen, in Wien wieder eine Gruppe zu beginnen. Ich bekam dabei Unterstützung durch die Frauen der Wiener Neustädter, der St. Pöltener und der Salzburger Selbsthilfegruppen. Und ich erhalte ein kleines Honorar für Organisation und Moderation von der Interdisziplinären Praxis Fibromyalgie. Nun zu meinen Antworten:

1. Durch Organisatorische Leitung entlasten

Wenn Menschen miteinander etwas organisieren, gibt es meistens eine oder mehrere Leute, die leiten. Das heißt zum Beispiel: Termine koordinieren, Räumlichkeiten organisieren und deren Schlüssel verwahren, Anlauf- und Kontaktstelle für Telefon, Mail und Post bieten... Etc. Unsere Gruppe hat vor einem Jahr frisch angefangen sich zu treffen, es kommen oft neue Menschen. Und die „alten Hasen“ sind glaube ich ganz froh, dass ich für die **organisatorische Leitung** Sorge. Es gehört halt auch zur Fibromyalgie, dass es spontan gut sein kann, doch zu Hause zu bleiben und eine Ruhe zu geben. Dann ist es angenehm, wenn man das tun kann, ohne andere zu belasten.

2. Zeugin der Selbsthilfe sein und Schätze aufheben

Das Wesen der Selbsthilfe besteht darin, dass sich Betroffene Menschen austauschen, von ihren Erfahrungen – schlechten aber auch guten – erzählen, und sich gegenseitig trösten, ermutigen und auf neue Ideen bringen. Es tut einfach gut, zu spüren, dass man zwar immer wieder alleine mit den Schmerzen zurechtkommen muss, dass es aber Menschen gibt, die von innen kennen, wie es einem geht. Man ist nicht ganz alleine. Wenn es klappt, kriegt man mehr Kraft.

Dabei darf ich zuhören, lernen und verstehen. Das tue ich für mich, ich bekomme sehr viel. Manchmal schreibe ich die vielen guten oder wichtigen Dinge auf und **sammle die Schätze**. Am Ende der Sitzung lese ich manchmal ein paar Sätze davon vor. Das finden die TeilnehmerInnen meistens gut. Weil manche wirklich wichtigen und starken Sätze werden ganz nebenbei gesagt. Ich sammle solche Sätze, auch gute und schlechte Adressen, Empfehlungen und Warnungen, ... in unserem **Gruppenbuch**.

3. Moderieren und aufs Gruppen-Gleichgewicht schauen

Manchmal kommt es vor, dass man in den gemeinsamen **Leidenssog** gerät. So manche fleißige Selbsthilfegruppenbesucherin kennt diese Stimmung, wo man eher geschwächt als gestärkt von einem Gruppenabend nach Hause kommt. Manchmal geschieht das auch bei uns, aber **wir haben ein wenig vorgesorgt**, dass es nicht über Hand nimmt.

- wir beginnen und beenden den Gruppenabend mit **einer Minute gemeinsamer Stille;**
- jede und jeder, der zum Treffen kommt soll **zumindest einmal zu Wort kommen** und gehört werden. Ich achte, dass Zeit dazu ist;
- jeder darf „**STOP**“ **sagen**, wenn er/sie spürt, dass der Leidenssog sich ausbreitet, ich schlage dann manchmal vor, dass wir wieder praktisch und konkret von uns selbst sprechen, dass wir die Worte „immer“ und „nie“ und „alle“ und „keiner“ vorsichtiger aussprechen.
- dass wir uns erinnern, **dass jede ihre eigene Fibromyalgie hat**, und dass jeder für sich überprüfen muss, was ihm hilft oder nicht.

Das ist der dritte Teil meiner Leitungsaufgabe. Ich habe die Rolle übernommen, auf diese Dinge zu achten. Diesen Teil meiner Aufgabe nenne ich **moderieren und das Gruppengleichgewicht schützen**.

Mein Eindruck ist, dass es möglich ist, durch eine respektvolle und lernende Art des Leitens die Selbsthilfekräfte der Gruppe zu fördern. Ich meine zu beobachten, wie sich unsere Gruppenrituale festigen,... vielleicht bin ich mal gern gesehen aber überflüssig ...

Zum Schluss möchte ich noch etwas deutlich sagen:

Ich glaube nicht, dass eine auf diese Art geleitete SH-Gruppe prinzipiell besser ist, als andere SH-Gruppen. Und auch nicht schlechter.

Und ich denke, dass es zu wenig SH-Gruppen für Fibromyalgie-Betroffene gibt.

Viele leiden alleine.

Mit freundlichen Grüßen
Kludia Gehmacher