

Selbsthilfegruppe - oder das falsche Bild einer Selbsthilfegruppe

Bis jetzt war ich immer der Meinung, dass Selbsthilfegruppen aus deprimierten Leuten bestehen, die bei düsterem Licht, auf unbequemen Stühlen, in einer Art zweckentfremdetem Mehrzweckraum im Kreis sitzen, und deprimiert in die Leere schauen. Der Moderator, ein langer, magerer Typ im dick gestrickten Schlabberpullover aus nachhaltig gedrehter Lamawolle, mit Sturmfrisur und naturbelassenen Birkenstock-Tretern... ebenso, wie man sich das irrtümlicherweise vorstellt... eben eine falsche Vorstellung!

Meine Geschichte (jeder hat seine eigene Geschichte)

Anfangs Mai dieses Jahres hatte ich den totalen Tiefflug. Eigentlich bin ich ein positives und fröhliches Gemüt. Aber an diesem Wochenende war alles zu viel! Das seit etwa 25 Jahren andauernde Pfeifen rund um die Uhr, Menschenmengen, zugeredet werden, dauernd auf Empfang, das Gefühl, dass dauernd jemand an mir zerrt und die Ausweglosigkeit, dass ich dieses permanente und laute Pfeifen nie mehr los werde. Das ist der Moment, in dem man zu heulen beginnt!

Hilfe bei einer Selbsthilfegruppe

Meine Frau baute mich in dem Moment auf und schlug mir fremde Hilfe vor... zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe... wie jeder Betroffene habe auch ich mich vorgängig bei verschiedenen Quellen informiert. Ärzte und sonstige Ratgebende meinten unisono, dass man damit jetzt leben müsse, und dass man das ignorieren müsse oder da gäbe es noch leichte Psychopharmaka oder sonstige technische Errungenschaften... Ja danke schön...

So meldete ich mich doch noch in einer Selbsthilfegruppe an, bei der ich drei Tage später auftauchte und an einer schönen Sitzung teilnahm.

Das grosse Aha (oder... das richtige Bild einer Selbsthilfegruppe)

Da trat ich nun in einen schönen Raum ein, mit gemütlichen Stühlen an einer grossen Blocktischformation, mit netten Menschen jeden Alters mit teils schlimmeren Geschichten als die meine, und mit netten Moderatoren! Da wird geredet, da wird zugehört, da werden wertvolle Erfahrungen ausgetauscht. Es gibt kein «Du musst das oder jenes tun!». Es gibt Ratschläge und Verständnis für die Situation, die bei jedem anders ist. Schon bei der ersten Sitzung war es hochinteressant zu erfahren, wie die anderen Teilnehmer mit ihrer eigenen Situation umgehen und versuchen das Beste daraus zu machen. Über Klinikaufenthalte, Depressionen, Suizidgedanken, Schlaflosigkeit und vieles mehr zu reden sind kein Tabu, sondern werden offen besprochen... da kann jeder von jedem lernen und positive Lösungsansätze mitnehmen. Die Moderatoren lassen der Gruppe freien Lauf und ergänzen die Gespräche mit verständlichen und fachkundigen Informationen... ein herrliches und beruhigendes Gefühl ohne jegliche Hast.

Es gibt noch mehr als Tinnitus (warum ich mich jetzt besser verstehe)

Bei meinem ersten Treffen lag per Zufall ein Buch über Tinnitus und Begleiterscheinungen auf (Geräuschüberempfindlichkeit von A. Schapowal). Ich wollte da bei Gelegenheit mal hineinlesen. Das

war dann aber hochinteressant und verständlich geschrieben und öffnete mir die Augen in vielen Bereichen. Da wird Tinnitus beschrieben... da steht auch was über Hyperakusis, Misophonie und Phonophobie... Aha, da wurde mir einiges in meinem Leben und in meinem sozialen Verhalten klar!

Ich zweifelte schon länger an mir selbst... bin ich überhaupt noch gesellschaftsfähig? Sehen mich meine Mitmenschen mittlerweile als komischen Kauz an? Wieso zieht der sich zurück, wieso kneift er bei gewissen Lauten oder Lautstärken die Augen zusammen, wieso regelt der dauernd an seinen Hörgeräten herum, wieso trinkt der nicht mit und macht nicht auch Party bis zum bitteren Ende, wieso mag der keine Menschenmengen mehr, wieso kann der nicht gegenüber einer hellen Beleuchtung sitzen, wieso kann er nicht mit dem Rücken zum Ausgang sitzen, wieso dreht der bei Baustellenlärm oder sonstigen lärmenden Geräuschen durch, wieso darf nichts knarren oder scheppern oder sonst unrund tönen? Und noch so vieles mehr...

Bin ich zur verbitterten und unzufriedenen Spassbremse geworden?

Nach dem Durchlesen dieses Buches und die Besuche in der Selbsthilfegruppe habe ich bemerkt, dass ich nicht spinne oder sonst irgendwie eigenartig werde, sondern, dass alle diese bedrückenden Gefühle und Schmerzen einen Namen haben... Namen, die ich bisher nicht kannte... Tinnitus, Hyperakusis, Misophonie, Phonophobie usw.

Und das sind wichtige Informationen für mich und meinen Mitmenschen. Ich habe meinem Umfeld meine Probleme erklärt und die Reaktionen sind grossartig. Ich bekomme nicht Mitleid, sondern echtes Verständnis für meine Situation. Verständnis dafür, dass ich nicht aus zwei Seiten mit verschiedenen Gesprächen zugetextet werden will, dass lieber angenehme Musik von ABBA statt von ACDC im Hintergrund läuft, dass ich am Tisch gerne so platziert werde, dass ich nicht geblendet werde, dass keine Kerzen oder hässliche Sparlampen vor meinen Augen flimmern und noch vieles mehr...

Meine Erkenntnis (weshalb jeder eine Selbsthilfegruppe besuchen sollte)

Die wichtigste Erkenntnis und Hilfe für mich ist, dass ich über mein Leiden sprechen kann und auch soll. Still leiden und sich langsam von der Gesellschaft abkehren nutzt niemandem. Ein geeignetes Mittel gegen Tinnitus ist leider noch nicht gefunden worden. Wahrscheinlich ist der Markt noch unrentabel oder einfach zu klein, um gewinnbringend erforscht und bewirtschaftet zu werden. Bis das vielleicht einmal so realisiert wird, werde ich gerne weiterhin diese sympathische Selbsthilfegruppe dankbar besuchen. Klar... meine Probleme werden nicht mit einem Mal gelöst... aber der Umgang mit mir selbst, mit einem Umfeld und meinen Lieben hat eine andere, neue und entspanntere Qualität erfahren...

Mit besten Grüßen

Silvia