

Gesundheitstag Herz und Gehirn (Informationen von Heinz Wolter im Sept 2018 zusammengestellt)

Unsere Veranstaltung soll den Teilnehmern, die Glauben alles zu wissen und auf alles vorbereitet zu sein zeigen, dass auch sie schon im nächsten Moment selbst zu einem hilflosen Betroffenen eines Herz-Kreislauf Schadens oder einer Gehirnverletzung werden können. Bei unserem Gesundheitstag soll nicht der erhobene Zeigefinger dominieren. Hier sollen Schäden und Möglichkeiten aufgezeigt werden, um Schäden durch richtiges Verhalten möglichst zu vermeiden. Vorrangig wird auf die Zeit nach einer Schädigung hingewiesen, um durch die Teilnahme an jeweils spezialisierten Selbsthilfegruppen mit den danach vorhandenen Ängsten im Erfahrungsaustausch mit ähnlich betroffenen auf gleicher Augenhöhe zu lernen, um mit diesen bestmöglich umzugehen. Ferner soll aufgezeigt werden, wie man trotz enormer gesundheitlicher Defizite, individuell wieder in die Gesellschaft integriert werden kann. Hierzu sollen Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten der Gesellschaft benannt werden.

Dieser erste Gesundheitstag mit dem Thema "Herz und Gehirn" unserer Selbsthilfegruppe Gehirn im und für den Rhein Sieg Kreis kann die hierbei aufkommenden Fragen aus dem Bereich der Schädigungen von Herz und Gehirn nicht erschöpfend klären. Dafür ist die Thematik zu komplex. Einzelne Schwerpunkte können von Fachleuten der Schulmedizin und vom selbst Betroffenen an diesem Tag dennoch beispielhaft beschrieben werden. In den hierauf folgenden Selbsthilfegruppen Treffen und in Folgeveranstaltungen im Rhein Sieg-Kreis sollen dann später schrittweise weitere Schwerpunkte angesprochen und durch die geplante Unterstützung von medizinischem Fachpersonal erläutert werden. Ein weiteres Ziel ist die Initiierung weiterer neuer Selbsthilfegruppen und Treffen in anderen Orten des Rhein Sieg-Kreises.

Meine diesbezügliche Motivation:

Bei einem Messebesuch der jährlichen Fachmesse "RehaCare" (die in diesem Jahr vom 26. bis 29. Sept. in Düsseldorf wieder öffnet), besuchte ich im Bereich vom "Marktplatz Gehirn" den Stand des mir bereits seit Jahren aufgrund meiner Ehrenamtlichen Tätigkeiten bekannten Kuratoriums ZNS der Hannelore Kohl Stiftung. Von dort wurde ich für das darauf folgende Jahr zu einem Informationsaustausch mit anderen Menschen mit erworbenen Verletzungen im Zentralen Nervensystem nach Bonn eingeladen. Dort erhielt ich unter anderem Informationen von der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Rhein Sieg Kreis. Auf Nachfrage, wo ich eine für mich passende Selbsthilfegruppe im Rhein Sieg-Kreis finden könnte, erhielt ich die Information, dass es dort zurzeit keine Selbsthilfegruppe für Verletzte im Bereich des Zentralen Nervensystems gibt. Hierdurch gründete ich unterstützt durch die Kontaktstelle und die GKV NRW vertreten durch die AOK Rheinland/Hamburg im Jan 2017 die Selbsthilfegruppe Gehirn für den Rhein Sieg-Kreis. Siehe auch die Website: www.selbsthilfegruppe-gehirn.de

Meine Erfahrungen der letzten Jahrzehnte als selbst betroffener einer 1971 als 19 jähriger erlebten Nahtoderfahrung mit einer Blutung in die Hirnhäute und dem damit verbundenen Absturz an den Rand der Gesellschaft, sowie meine Erfahrungen im Kampf um die Rückkehr zur Mitte der Gesellschaft nutze ich nun, um andern ähnlich betroffenen Mut und Hoffnung zum Kampf mit ihrer jeweiligen gesundheitlichen Problematik zu geben. Ferner sollen Angehörige und Unterstützer im Erfahrungsaustausch in der Gruppe lernen mit den unweigerlich auftretenden zwischenmenschlichen Konflikten besser umzugehen.

Meine erneute Integration in die Gesellschaft fand ich durch die kreative jahrzehntelange kontinuierliche und zielstrebige Suche nach Viabilität (Gangbarkeit)

Hierzu verweist der Begriff Viabilität auf pragmatische, brauchbare, bewährte Orientierungen im hier und jetzt. Ein lebender Organismus passt in seine Umwelt, wenn er überlebt. Individuelle Konstruktionssysteme passen in eine soziale Umwelt, wenn sie eine brauchbare Orientierung und ein Miteinander ermöglichen.

Wenn Orientierungen und Problemlösungen nicht mehr funktionieren, ist (Um-)Lernen und das richtige umgehen mit dem Scheitern erforderlich um ein neues Gleichgewicht wieder herzustellen. Wenn etwas nicht mehr viabel ist, d.h. ihre Fähigkeiten nicht mehr den Anforderungen entsprechen, das Produkt nicht mehr zum Kontext passt, ist ebenfalls wieder neues Lernen erforderlich.

Grundsätzlich stärken wir in unseren Gruppengesprächen die Selbstverantwortung und fördern die Ressourcen. Gemeinsam möchten wir in einer freundschaftlichen und geselligen Atmosphäre passende Lösungen erarbeiten. Dies wird versucht durch Nutzung von Komponenten der:

- Reflexion und Erweiterung von Wahrnehmungsmöglichkeiten.
- Wechsel der Beobachterperspektiven, Entwicklung einer Beobachervielfalt, Wahrnehmungsmöglichkeiten von Differenzen.
- Fokussierung von Aufmerksamkeit auf Vergessenes, Vernachlässigtes.
- Unterscheidung zwischen Inhalts- und Beziehungsebene.
- Experimentieren, Produzieren, Kreieren, selber erfahren, ausprobieren.
- Bereitstellen von Erfahrungsmöglichkeiten, in denen Lernen möglich ist.
- Offenen Herangehensweise, systemische Arbeitstechniken (zirkuläres Fragen, Reflecting teams) hierzu sollen Fachleute eingeladen werden. Supervision, nutzen der Gefühle und Beziehungen, Interaktion, Imaginationen, ungewöhnliche Ansichten, Kreativität.

Denn es gibt den einzig richtigen Weg aus der Isolation nicht. Es gibt so viele Wege wie es Menschen gibt. Die regelmäßigen gemeinsamen Gespräche sollen dazu führen, dass keine unnötige Energie verschwendet wird und möglichst machbare und erreichbare Ziele schrittweise angestrebt werden können. Um so viele "Sackgassen" des Handelns und das damit verbundene depressive Denken möglichst zu vermeiden.

Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen soll stets kostenfrei und möglichst zwanglos in barrierefreien Räumen stattfinden. Wichtig für die Gesundheit ist der regelmäßige Wechsel von Spannung und Entspannung. Das Erlernen von beispielsweise genannten Techniken, wie: Autogenem Training, Atemtechniken, Meditation, Joga, etc. sollten vom Einzelnen nach Möglichkeit nebenher zur Verbesserung seiner Belastbarkeit erlernt werden.

Die Gesellschaft sollte nach meinen Erfahrungen von den Rändern lernen und diese unterstützen. Denn nur so hat und kann sich unsere soziale Gesellschaft im Wandel der Zeit weiterentwickeln.

Das beschwerliche hierfür sind die erforderlichen kleinen Schritte, sowie das schrittweise unbequeme Lernen im ständigen Abgleich mit der Umgebung, die die erneute Integration und die eigene Entwicklung nach der Goldenen Regel: *"Was Du nicht willst, das man Dir zufügt, das füge auch keinem anderen zu."* ermöglichen soll.

Hierzu gibt jeder Teilnehmer seine Erfahrungen in der Gruppe weiter und lernt dort als gleichberechtigter Partner auf gleicher Augenhöhe von den Teilnehmern sich selbst auch weiter zu entwickeln. **Denn:**

"Das Leben ist eine Chance, nutze sie. Das Leben ist schön, bewundere es. Das Leben ist eine Wonne, koste es. Das Leben ist ein Traum, verwirkliche ihn. Das Leben ist eine Herausforderung, nimm sie an. Das Leben ist eine Pflicht, erfülle sie. Das Leben ist ein Spiel, spiel es. Das Leben ist kostbar, geh sorgsam damit um. Das Leben ist ein Reichtum, bewahre ihn. Das Leben ist Liebe, genieße sie. Das Leben ist ein Rätsel, löse es. Das Leben ist ein Versprechen, erfülle es. Das Leben ist Traurigkeit, überwältige sie. Das Leben ist ein Lied, sing es. Das Leben ist ein Kampf, nimm ihn auf. Das Leben ist eine Tragödie, stell dich ihr. Das Leben ist ein Abenteuer, wage es. Das Leben ist Glück, behalte es. Das Leben ist kostbar, zerstöre es nicht. Das Leben ist leben, erkämpf es dir!"

(Mutter Theresa)