

TEB e. V. Selbsthilfe gegr. in Baden-Württemberg
Tumore und **E**rkrankungen der **B**auchspeicheldrüse

Schirmherr Steffen Bilger MdB, Parlamentarischer Staatssekretär
• Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

 DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Newsletter

Ausgabe 12

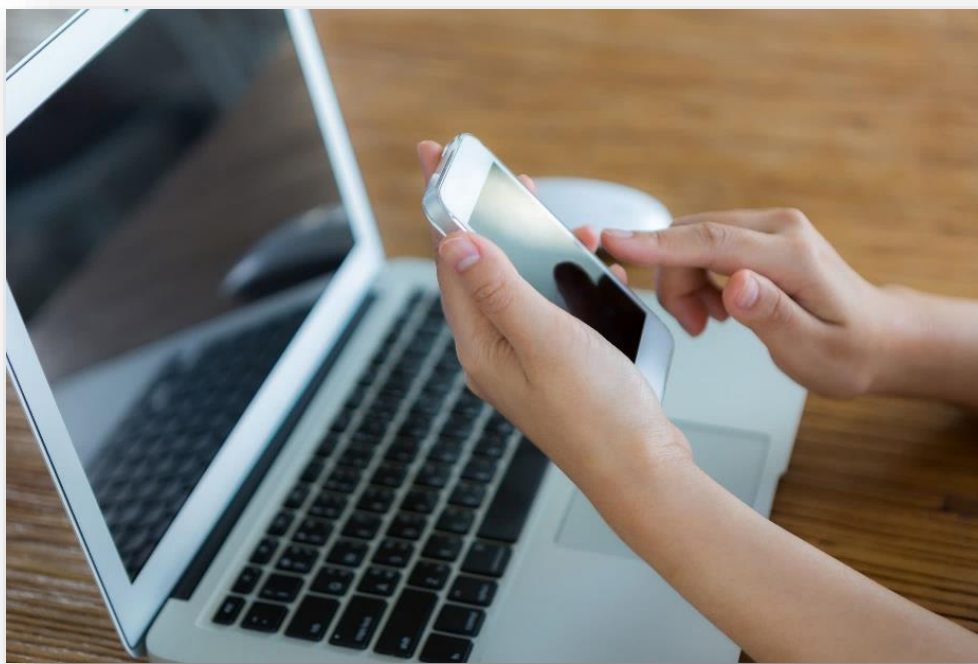


Bild 123rf Limited Teerawut Masawat

**Für Teilnehmer
der
Online-Gruppe**

TEB e. V. geht neue Wege – Online-Gruppen

Online Gruppentreffen

wurden aus der Not heraus geboren, um unseren Mitgliedern auch in schwierigen Zeiten eine adäquate und kompetente Anlaufstelle zu bieten.

Allen Teilnehmern, die uns durch die Zusage ihrer

E-Mail-Adresse

ihre Zustimmung gaben, an der Gruppe teilzunehmen, wollen wir in Zukunft zeitnah ein kleines Protokoll des letzten Treffens zusenden. Wieder entstand damit etwas Neues:

TEB- Newsletter!

Unsere Email-Adresse:

geschaeftsstelle@
teb-selbsthilfe.de

Online Treffen am 15.10.2020

von 16:00 – 18:45 Uhr

Thema: Der Belastung durch Krankheit und Behandlung gewachsen sein.

Mit: Frau Dr. med. Iris Klapproth, Fachärztin für psychotherapeutische Medizin, Psychoonkologin, Esslingen

Nachdem ich alle Teilnehmer begrüßt hatte, stellte ich kurz die Referentin, Frau Dr. Iris Klapproth, vor. Im Anschluss sprach sie selbst ein paar Worte über sich und ihre Arbeit und somit konnten wir gleich mit unserem Thema beginnen.

Ich spürte, dass es den Teilnehmern besonders schwerfiel, ihre Fragen zu stellen. Heute ging es um jeden einzelnen und um ganz persönliche Empfindungen, wie z. B. Angst, Stress, Weinen, Trauer, Wut, Aggression, Unzufriedenheit, Verlust, Ab- und Ausgrenzung u.v.m.

Nun war ich gefordert und musste Wege finden, bis die Teilnehmer ihre Hemmungen verloren haben und bereit waren, mit ins Thema einzusteigen. Es bedarf Mut und Vertrauen, über sich und seine Ängste, Empfindungen, Gefühle, Sorgen und Nöte zu sprechen, und noch schwerer fällt es in einer Online Gruppe via Bildschirm. Hierbei half mir meine jahrelange Erfahrung im Umgang mit schwerstkranken Menschen.

Zur Einführung stellte ich Frau Dr. Klapproth die Frage: „Sind körperliche oder seelische Schmerzen eindeutig voneinander zu trennen oder zieht der eine Schmerz den anderen nach sich?“

Ihre Antwort war klar: „Ein dauerhafter körperlicher Schmerz greift auch die Psyche an, und ein psychischer Schmerz, z. B. eine Depression, kann auch körperliche Schmerzen auslösen.“

Ruhig, sachlich und mit Empathie gab sie Antworten, erklärte und gab Beispiele, was man tun kann, damit es uns besser geht oder man besser mit der jeweiligen Situation umgehen kann.

Die Teilnehmer hörten gespannt zu und ich spürte, dass sich die Blockade löste.

Nächster

Termin:

**Donnerstag,
29.10.2020**

16:00 Uhr

Thema:

**Trotz schwerer
Krankheit: die
Freude am Leben!
mit**

**Dr. med. Peter Zech
Psychosomatische
Medizin und
Psychotherapie,
Düsseldorf**

Machen Sie mit, die Zu-
schaltung ist ganz ein-
fach.

Bei Problemen melden
Sie sich in der Ge-
schäftsstelle.

Tel. 07141 9563636

geschaefsstelle@
teb-selbsthilfe.de

Ich forderte erneut auf, Fragen zu stellen. Sofort ka-
men die ersten Handzeichen und Fragen zu folgenden
Bereichen:

Wie gehe ich mit meiner Angst um?

Darf ich traurig, wütend sein oder auch weinen?

Wie kann ich den Kreis der Angst, Trauer, Verzweiflung
durchbrechen?

Wie gehe ich mit Alltagsproblemen um, wenn die Angst
mich lähmt?

Wie stelle ich ein inneres Gleichgewicht her?

Positive, negative Einstellungen, - was können sie be-
wirken?

Entspannungsübungen, Autogenes Training, Yoga, Qi-
gong?

Schwitzen in der Nacht, kann das psychisch sein?

Austherapiert, - was bewirkt es bei den Betroffenen?

Suizidgedanken

Selbstbestimmtes Leben und Sterben - welche Unter-
stützung gibt es?

Es waren alles Fragen, auf die es keine schnellen Ant-
worten gab und auch keine, die auf jeden gleicherma-
ßen zutrafen. Jeder empfindet seine eigenen Schmer-
zen und seine Angst anders.

Frau Dr. Klapproth versuchte, jede Frage individuell zu
beantworten und hakte bei dem ein oder anderen ge-
zielt nach. Auch auf die Frage, ob es berechtigt ist, dass
man Selbstmordgedanken hat oder wie man an Mittel
herankommen kann, die man braucht, um seinem Le-
ben ein Ende zu setzen, ging sie ein.

Ja, - es ist legitim, über den Freitod nachzudenken.
Doch bevor man irgendeine Entscheidung trifft, ist es
wichtig, mit einem Menschen seines Vertrauens zu re-
den, wie z. B. seinem Partner, Familie, Freunde usw.
Oft tun sich ungeahnte Möglichkeiten auf und der Sui-
zidgedanke verschwindet.

Im Volksmund heißt es „Glück ist nur ein Augenblick“.
Deshalb ist jeder Augenblick im Leben kostbar!

Man konnte die Nachdenklichkeit der Teilnehmer spüren und dass der Bedarf an Fragen gedeckt war, ebenfalls.

Wie im Flug verging diese Gruppe! Für mich selbst war es wieder eine Bereicherung und half mir, in Zukunft noch besser auf die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe, die ich moderiere, einzugehen.

Ich dankte Frau Dr. Klapproth für ihre Teilnahme und ihre Zeit und bat sie, wie ich es bei jedem Referenten tue, um ein kleines schriftliches Feedback. Sie versprach, uns ihre Rückmeldung zukommen zu lassen.

Die restliche Zeit bis zum Ende der Gruppe nutze ich um zu erfahren, ob die Teilnehmer weitere wichtige Anliegen hatten. Erst einmal war es ganz still. Ich hatte das Gefühl, jeder hing seinen Gedanken nach, und so mancher hätte jetzt dringend eine Umarmung, eine liebevolle Geste oder einfach die Nähe der anderen gebraucht. Leider kann eine Online Gruppe niemals das gesprochene Wort, die Anteilnahme, Empathie oder eine mitfühlende Geste ersetzen.

Zum Schluss meldete sich noch eine Betroffene und sprach ein großes Lob aus, indem sie sagte: „Das Magazin 23 ist wieder einmal sehr gelungen. Auch die Berichte über die TTFIELDS, Im Notfall die richtige Hilfe finden und das Lachen als Lebenselixier gaben mir wieder Mut und Hoffnung. Danke dafür!“

Es wurde geklatscht und ich wurde ermutigt, weiter zu machen!

Ein Betroffener meinte: „Das Magazin ist eine echte Bereicherung, - aber nicht nur das Magazin, nein, alles bei TEB ist sehr professionell und für uns eine Bereicherung.“

Gott sei Dank hat man am Bildschirm nicht gesehen, dass ich rot wurde. Ein solch dickes fettes Lob bekommt man nicht alle Tage!

Etwas müde, aber sehr zufrieden, schloss ich die Gruppe um 18:45 Uhr.

Katharina Stang

(Moderation/Gruppenleitung)

Rückmeldungen

Die online-Gruppensitzung fand in einer wertschätzenden und warmen Atmosphäre statt, in der viele Teilnehmer ihre Anliegen und Fragen vertrauensvoll und offen eingebracht haben. Manche Teilnehmer hatten vor allem mit körperlichen Einschränkungen zu kämpfen, die sie auch seelisch sehr belasteten, andere wiederum fühlten sich gerade ganz wohl und konnten sich über Momente von Wohlbefinden und Ruhe (z.B. in Therapiepausen) wieder recht gut stabilisieren. Darüber gab es einen intensiven Austausch und auch gegenseitig hilfreiche Anregungen.

Dr. Iris Klapproth