

# Eine Selbsthilfegruppe? – Nicht für mich

Vor kurzem ging ich zu einem Treffen der Diabetiker-Selbsthilfegruppe unserer Region. Der Weg zum Treffen war für mich ziemlich weit, und als berufstätige Familienfrau musste ich mir die Zeit schon etwas stehlen für diesen Abend.

Mit gemischten Gefühlen öffnete ich die Tür zum Restaurant. Herzlich wurde ich empfangen, und schon war ich ins laufende Gespräch verwickelt. Erfahrungen wurden ausgetauscht, über Neuerungen wurde diskutiert. Die einen fanden dieses Messgerät besser, die ändern das andere. Die einen leben mit einer Pumpe, die anderen spritzen ihr Insulin mit dem Pen. Die einen spüren Hypos gut, die anderen leider nicht, was sie gelegentlich in brenzlige, eventuell auch komische Situationen bringt. Auch über erste Spätfolgen wurde gesprochen, also über dieses und jenes aus dem Leben mit Diabetes. Doch trotz der gelösten Stimmung fühlte ich mich eigentlich nicht wohl in der Gruppe: alle sprachen nur über Probleme und Sorgen, die ihren Diabetes betreffen. Bringen solche Diskussionen mich weiter? Werde ich durch eine Gruppe besser motiviert, auf eine gute Einstellung zu achten? Für mich muss ich diese Fragen mit «Nein» beantworten. Zudem kann ich die Probleme anderer nicht einfach vergessen, sie belasten mich zusätzlich. Eigene Schwierigkeiten bespreche ich lieber mit meinem betreuenden Arzt persönlich; und für gute Gespräche ziehe ich das Zusammensein mit «gesunden» Kollegen und Kolleginnen vor.

Aus meiner gegenwärtigen Sicht hilft mir eine Selbsthilfegruppe nicht. Möglich, dass ich einmal anders denke, z. B. dass eine Selbsthilfegruppe für Diabetiker mit ähnlichen Interessen, in ähnlichen Lagen – z. B. eine Selbsthilfegruppe für Pumpenträger, für Eltern mit diabetischen Kindern, für Jugendliche in der Pubertät, für Sportler, Bergsteiger und Skifahrer usw. – in einer entsprechenden Situation einmal auch mir etwas bringen könnte.

*Name der Redaktion bekannt*

Selbsthilfegruppen sind immer wieder ein Thema, viele Berichte und Erfahrungen belegen die positive Wirkung für die Teilnehmer. Ich werde oft gefragt, ob ich nicht an Treffen von Selbsthilfegruppen teilnehmen möchte. Es gibt bestimmt eine ganze Fülle von Themen, über die es sich zu sprechen und zu diskutieren lohnt. Ich persönlich habe jedoch kein Bedürfnis, keine Lust und vor allem auch keine Zeit, mich regelmässig mit anderen Menschen über unseren Diabetes auszutauschen. Wenn ich mir Zeit für spannende Gespräche nehme, dann gibt es 1001 Themen, die mich mehr interessieren als Diabetes.

Das heisst aber nicht, dass ich nicht mit Diabetikern in Kontakt bin. Beruflich habe ich viel mit ganz verschiedenen Diabetikern zu tun, lerne und sehe hier vieles. Gewisse Patienten (oder soll ich besser sagen Kunden) überzeugen durch ihre gute Einstellung und die Art, wie sie mit ihrem Diabetes umgehen. Da kann ich mir ein Stück abschneiden und mich mit ihnen freuen. Andere Patienten sind leider nicht so gut eingestellt, haben massive gesundheitliche Probleme und kommen mit ihrem Diabetes nicht zurecht. Dies stimmt mich meist nachdenklich und motiviert mich, meinen eigenen Diabetes gut einzustellen. Meine Patienten wissen normalerweise nicht, dass ich selber einen Diabetes Typ 1 habe, schätzen jedoch die kompetente und verständnisvolle Betreuung.

So gewinnen schlussendlich beide, meine Patienten durch mein Fachwissen und meine persönlichen Erfahrungen und ich durch den Kontakt mit den vielen verschiedenen Menschen und ihren Umgang mit ihrer Zuckerkrankheit. Es findet ein Austausch ohne Selbsthilfegruppe statt. Wenn ich fachliche Fragen habe, wende ich mich an meinen Arzt oder eine entsprechende Fachperson. Für einen persönlichen Austausch kenne ich ein paar wenige Diabetiker in derselben Lebenssituation wie ich es bin, und da ist bei Bedarf ein Austausch eine wertvolle Bereicherung – auch ohne Selbsthilfegruppe.

*AEH*