

Was ist das **Beste**? Sicher ist - die Selbsthilfe gehört dazu!

Heute steht die Selbsthilfe weit oben auf der Liste denn bis heute gibt es nichts und kein Arzt, der das absolute Kräutlein gefunden hat, welches die Fibromyalgie in Schranken verweisen könnte.

Doch immer wieder wird den Menschen Hoffnung gemacht, mit sogenannten neuen Medikamenten, die nun auf den Markt kommen sollen, von den Nebenwirkungen mag ich gar nicht reden. Diese werden von den Krankenkassen übernommen, obwohl die Nebenwirkungen auch wieder Kosten verursachen.

Alles was aber den Fibromyalgie betroffenen Menschen helfen würde, wird von den Kassen in den meisten Fällen nicht bezahlt!

Was haben Selbsthilfegruppen für eine Funktion? Ich kann nur aus Erfahrung sagen eine sehr Gute und Wirkungsvolle.

Selbsthilfegruppen, wenn sie gut strukturiert sind, helfen sich von seiner Krankheit oder deren Symptome zu emanzipieren.

Es ist in der heutigen Zeit einfach wichtig und unumgänglich, die betroffenen Menschen auf ihre eigene Heilungskraft und die Eigenverantwortung für ihren Körper und Seele aufmerksam zu machen. Ihnen Wege aufzeigen, wie man dort hinkommen kann, denn es gab ja auch eine Zeit da waren wir ohne Schmerzen. Aber dort hin zurück zu finden ist nicht einfach aber es ist machbar eine, für jede Betroffene zumutbare Lebensweise zu finden. Ich würde so etwas nicht sagen, wenn ich es nicht am eigenen Ich erleben würde. So etwas braucht oft viel Geduld, da sehr viele Betroffene eine lange schmerzliche Odyssee, seelisch wie körperlich hinter sich haben.

Es braucht Zeit zum Zuhören und eine Portion Einfühlungsvermögen, damit der Betroffene spüren kann, der Zuhörer nimmt mich ernst und das wiederum schafft Vertrauen. Es ist für die Betroffenen nicht einfach sich einzugestehen, ihren gewohnten Lebensrhythmus und eventuell lieb gewordene Gewohnheiten plötzlich zu verabschieden und Neues zu erlernen. Eine Veränderung im Leben eines Menschen ist nicht einfach und geht auch nicht von heute auf morgen, aber für die, die sich dafür entscheiden geht es. Ich begleite solche Menschen und es freut mich ausserordentlich, wenn ich erleben darf, dass es doch Einige gibt die heute mit der SHG zu einer besseren Lebensqualität gefunden haben und nicht mehr von einem Arzt zum anderen rennen müssen.

Hierzu will ich aber betonen, dass es die Ärzte mit Sicherheit braucht, auch in gewissen Situationen die Medikamente, aber BITTE nicht jahrelang! Wie sagt Hippokrates *„Der Arzt hilft, die Natur heilt“*.

Eigentlich wäre es sinnvoll, wenn gute Selbsthilfegruppen von den Krankenversicherungen unterstützt würden, denn ich bin überzeugt davon, dass sie eine kostensparende Wirkung haben. In Deutschland ist man solchen Themen gegenüber viel aufgeschlossener. Wie wir wissen geht es in der Schweiz alles ein wenig langsamer und darum geben wir die Hoffnung nicht

auf. Es kann ja nicht sein, dass die Selbsthilfeorganisationen die Arbeit der Regierung übernimmt und dies auch noch selber berappen soll!

Manchmal frage ich mich allen Ernstes, was geschieht da bloss mit der Menschheit? War das früher auch so? Warum leiden so viele Menschen auf der Welt an chronischen Schmerzen? Ich gehöre ja auch dazu! Haben wir verlernt einfach Mensch zu sein? Ich meine wirklich, zu sein! Wenn ich zu lange darüber nachdenke, macht es mich traurig. Darum tue ich es nicht und bin überzeugt, dass wir alle eine Aufgabe haben und wenn wir unsere Aufgabe angehen, sind wir abgelenkt und wir erleben wie kreativ wir eigentlich sind und was wir alles bewegen können wenn wir es nur wollen.

Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt,
der andere packt sie kräftig an und handelt.

(Dante)

27. Juni 08 Agnes Richener