Selbsthilfegruppen kennenlernen

Gemeinsam aktiv gegen Schmerzen

Jeder von uns hat hin und wieder mal Kopfschmerzen - hier und da „zwickt“ es schon mal. Für die meisten von uns ist das auch nichts Weltbewegendes. Bei Kopfweh hilft eine Schmerztablette, bei Rückenschmerzen hilft Bewegung. Stellen Sie sich aber mal vor, wie es wäre, wenn der Schmerz nicht so leicht vergeht, sondern zum dauerhaften Begleiter wird.

In Deutschland leiden circa 14 Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen. Die Ursachen sind dabei so unterschiedlich wie die Arten des Schmerzes selbst. Der akute Schmerz dient dem Körper als sinnvolle Warn- und Schutzfunktion. Der chronische Schmerz hat diese Funktion gänzlich verlassen und stellt ein eigenes Krankheitsbild dar. Dauert ein Schmerz länger als sechs Monate an, so spricht man von chronischem Schmerz. Der Leidensweg beginnt oft nach einer Verletzung, Krankheit oder einem Unfall.

SCHMERZEN SIND NICHT SICHTBAR

Elona Posch, Gründerin der Selbsthilfegruppe Chronischer Schmerz in Regensburg, findet verständliche Worte, um einem Laien chronische Schmerzen im Kopf zu beschreiben: „Als würde ich ein Metallband um den Kopf gebunden tragen und jemand dreht das Band ganz fest zu. Es fühlt sich dann an, als würde einem der Kopf platzen.“ Um nur eine Schmerzart zu beschreiben.

Für Angehörige ist dies schwer nachzuvollziehen, denn den Schmerz sieht man nicht. Sätze wie „Stell dich nicht so an!“ oder „Sei nicht so wehleidig!“ bekommen Betroffene häufig zu hören. Der Schmerz beeinflusst auch soziale Kontakte, das familiäre Miteinander und drückt auch auf die Psyche.
„Jeder, der Interesse hat, darf vorbeischauen. Wir sind eine offene Gruppe“.
Für Elona Posch sollte dies kein Dauerzustand sein. Sie hat mit der Gründung der Gruppe den Stein ins Rollen gebracht, um mit anderen Betroffenen zusammen einen Weg aus dem Schmerz-Teufelskreis zu finden. Im Vordergrund stehen der Erfahrungsaustausch im Umgang mit den Schmerzen und mit verschiedenen Medikamenten oder gemeinsame Unternehmungen und Ausflüge. Obwohl die Organisation der Gruppe viel Arbeit und Zeit in Anspruch nimmt, ist Elona Posch mit Herzblut dabei und unterstützt ihre Gruppenmitglieder, wo sie kann. Dabei ist ihr Abwechslung sehr wichtig - von Vorträgen mit Referenten zum Thema Schmerz bis hin zu der Besichtigung einer Tablettenproduktion ist alles dabei, was für die Mitglieder hilfreich sein kann.

Die Selbsthilfegruppe Chronischer Schmerz bei einer Exkursion.

TROTZ SCHMERZEN AKTIV BLEIBEN

Besonders liegt ihr am Herzen, dass auch Angehörige die Gruppe besuchen. Denn gerade Partnern, Kindern oder Verwandten von Schmerzpatienten fehlt oft das Bewusstsein für das Krankheitsbild.
Wer Interesse hat - die Gruppe trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat von 19 bis 21 Uhr im Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg, Seminarraum P3.

Eva, Ehrenamtliche KISS Regensburg

KISS REGENSBURG

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe berät Menschen auf der Suche nach einer passenden Selbsthilfegruppe oder professionellen Beratungsangeboten.
Tel.: 0941- 599 388 610 Mo-Mi 9-13 Uhr und Do 16-19 Uhr
Email: kiss-regensburg@pariteat-bayern.de
www.kiss-regensburg.de
Kontakt zur Selbsthilfegruppe Chronischer Schmerz
www.chronischerschmerz-regensburg.jimdo.com.

Beste Dozentin

Oberärztin Dr. Georgine Huber engagiert sich für ihre Medizin-Studenten

intern: Grüß Gott, Frau Dr. Huber. Sie sind Oberärztin der Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Klinik St. Hedwig und gehen damit auch einem Lehrauftrag im Bereich Geburtshilfe nach. Die Medizinstudenten des 5. Klinischen Semesters der Universität Regensburg haben Sie nun zur „Besten Dozierenden“ gewählt. Herzlichen Glückwunsch! Wie haben die Studenten die Auszeichnung begründet?

Dr. Huber: Begründet wurde die Auszeichnung damit, dass die Studenten mein Engagement für ihren Unterricht honorieren wollten. Es sei mir gelungen, auch komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und ihnen das Fach Geburtshilfe näher zu bringen. Positiv wurde auch erwähnt, dass ich Wert darauf lege, die Studenten auch für Themen wie ethische Konflikte oder psychische Krankheitsbilder in unserem Fachbereich zu sensibilisieren.

intern: Wie viele Stunden müssen Sie neben Ihrer Tätigkeit als Gynäkologin in der Klinik St. Hedwig in die Lehre investieren? Und was reizt Sie an der Arbeit mit den Studenten?

Dr. Huber: Die zusätzliche Arbeitsbelastung lässt sich schwer in Stunden fassen. Ich bemühe mich, auch in der vorlesungsfreien Zeit interessante Verläufe, die für die Studenten lehrreich sein könnten, zu sammeln. Der Blockunterricht und auch die Vorlesung haben zwar ein Grundgerüst, aber dieses muss immer wieder neu mit Inhalten befüllt werden. Die Arbeit mit den Studenten erfordert eben auch, neue Entwicklungen der Geburtshilfe darzustellen und sie mit den Studenten zu diskutieren. Es ist immer wieder spannend, am Anfang eines Semesters die einzelnen Gruppen und ihre Dynamik in den Kursen und Vorlesungen zu beobachten. Man weiß nie, ob es einem gelingt, dass der Funke überspringt.

intern: Welche didaktischen Lehrmethoden haben sich für Ihre Lehrveranstaltungen bewährt?

Dr. Huber: In den Vorlesungen nutze ich zwar „Power-Point-Folien“, aber ich vermeide den klassischen Frontalunterricht. Wichtig ist mir, neben der nötigen Faktenvermittlung, immer wieder Fragen an die Studenten zu richten und den praktischen Bezug durch Falldarstellungen aus der Klinik herzustellen. In den Blockkursen verwende ich kaum vorgefertigte Folien, ich erarbeite mit den Studenten alles im Dialog. Das ist anstrengend, keine Frage, aber es lohnt sich. Die Aufmerksamkeitsspanne der Menschen ist kurz geworden und als Dozent konkurriert man heute mit dem iPhone, das selbst während des Unterrichts immer weniger Studenten länger aus der Hand legen können. Da ist dann Einfallsreichtum gefragt, denn um die Wissensvermittlung kommen wir nicht herum!

intern: Zu guter Letzt noch eine Frage: Was hätten Sie sich von Ihren Ausbildern im Studium gewünscht?

Dr. Huber: Ich habe an der LMU in München studiert, eine riesige Fakultät mit Hunderten von Studenten. Eine so intensive Studenten-Begleitung und Ausbildung wie es hier in Regensburg der Fall ist, kannte ich nicht. Es gab einzelne „Lichtblicke“ mit tollen Dozenten in der Vorlesung, aber in den Kursen und auf den Stationen fühlte man sich als Student eher als unerwünschter Störfaktor. Da hätte man sich gewünscht, dass Lehre nicht nur als lästige Pflichterfüllung, sondern als positive Verpflichtung der nächsten Ärztegeneration gegenüber gesehen worden wäre.

intern: Vielen herzlichen Dank das Gespräch!

Interview: Svenja Uihlein