

Chronische Schmerzen

Intro: Herzlich willkommen bei "seko on air". Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern

Irena Težak: Ich begrüße heute, Christina Hille vom Selbsthilfezentrum in Traunstein. Das Selbsthilfezentrum in Traunstein ist eine der ältesten Selbsthilfekontaktstellen im ländlichen Raum, gibt's nämlich bereits seit 1984 und seit 1995 in Trägerschaft der Arbeiterwohlfahrt im Kreisverband Traunstein. Ja, Christina, Du wirst ja auch für uns Interviews machen und machst jetzt Dein erstes Podcastinterview. Wie lange bist Du denn schon im Selbsthilfezentrum?

Christina Hille: Ich arbeite hier im Selbsthilfezentrum seit 2020.

Irena Težak: Das ist ja Mitten in Corona gewesen. Dann hast Du jetzt einen ganz guten Vergleich, wie es da war und wie es jetzt ist.

Christina Hille: Ich bin ja eingestiegen, dann war ja eigentlich Mitte Corona. Ja, da gings sehr ruhig zu, und da konnte man viel sich reinlesen und so. Dann hat man aber gemerkt, Corona war trotzdem noch da. Aber es ging viel mehr bei uns, sollten sich die Gruppen wieder treffen und so, und ja, dann ging es richtig heiß her. Am Anfang war es noch so richtig langsam, man konnte sich gut einlesen, gut einfinden, und dann war es aber schwupp, viel, viel Arbeit.

Irena Težak: Wie viele Gruppen gibt es denn in Traunstein und Umgebung?

Christina Hille: Also, zur Zeit zählen wir hier 92 Gruppen.

Irena Težak: Aus dem Gesundheits- und Sozialbereich zusammen, gell?.

Christina Hille: Aus dem Gesundheits und sozialen Bereich. Also wie ich angefangen habe, waren wir, glaube ich, bei 89, dann hat es sich ein bisschen verringert, wegen Corona eben. Dann haben sich auch manche... wollen nicht Onlinetreffen oder über Telefon, aber jetzt haben wir richtig gut zugelegt.

Irena Težak: Also, dass sich mehr Selbsthilfegruppen wieder gründen, ist das bei euch auch so?

Christina Hille: Das ist bei uns auch so. Also das ist wirklich klar zu erkennen, dass wirklich hier Leute zu uns reinkommen und sagen, gibt's bei euch die und diese Gruppe? Und dann sagen wir, nee, in dem speziellen Bereich jetzt nicht gerade, was Depression betrifft. Da wird angefragt, gibt es bei euch was für Ängste? Gibt es bei euch was für ne Sozialphobie? Gibt's bei euch was zum Beispiel für Burnout? Und wenn das explizit nicht ist, dann trauen sich viele Leute zu, auch selbst eine Gruppe zu gründen, ins Leben zu rufen mit unserer Unterstützung dann.

Irena Težak: Genau, und so ist es ja auch gedacht. Ja, der Podcast, das ist jetzt euer erster Beitrag. Wieso hast Du gesagt, ja, dann mach ich mit. Was gibt's da für Gründe von Dir?

Christina Hille: Also, ich bin ein Podcast-Fan, zum Beispiel die rote Couch kennen ja viele. Ich finde es sehr interessant, und ich finde es immer auch interessant, ne Stimme mal dazu zu hören. Deswegen habe ich gedacht, wir haben so viele interessante Gruppen, dass wäre vielleicht was für uns, um uns noch besser praktisch bekannt zu machen und aber auch euch zu unterstützen mit der Idee Podcast. Die kam ja von euch, ja und hab gedacht, es könnte was Gutes sein, auch für uns.

Irena Težak: Ja, super, das finde ich total gut!

Off: Das war jetzt nun schon sehr spannend zu hören wie die Arbeit im Selbsthilfzentrum Traunstein aussieht, doch nun lassen Sie uns in das eigentliche Interview hören.

Christina Hille: Wir begrüßen heute zu unserem Podcast die Frau Raab. Frau Raab ich möchte Sie herzlich begrüßen hier heute zu unserem Podcast, und zwar befassen wir uns heute mit ihrem Thema: Schmerz. Die Gruppe begleiten Sie schon sehr lange. Deshalb kennen wir uns auch. Und jetzt wollte ich fragen, gleich zum Einstieg, seit wann besteht denn die Gruppe?

Petra Raab: Also erst mal: Hallo, Frau Hille, es freut mich sehr, dass ich heute hier sein darf und über meine Gruppe berichten und über dieses Thema. Und ja, meine Gruppe besteht seit 14 Jahren.

Christina Hille: Und seit wann leiten Sie diese Gruppe? Auch von Anfang an?

Petra Raab: Ja, ich habe die Gruppe gegründet.

Christina Hille: Aus welchem Grund?

Petra Raab: Aus eigener Erkrankung heraus, weil ich selbst erkrankt bin. Und ich einen tollen Satz gelesen habe von einem Professor, der da sagte: "jeder hält das Thema Schmerz für so exorbitant wichtig, dass er trotzdem der Meinung ist, andere würden etwas für ihn tun". Aber dem ist leider nicht so.

Christina Hille: Wie viele Teilnehmer sind denn mittlerweile in Ihrer Gruppe über die ganzen Jahre jetzt?

Petra Raab: Aktuell sind wir zehn Teilnehmer. Es schwankt immer, es sind mal mehr, mal weniger.

Christina Hille: Kommt es dann auch drauf an, wie es den Menschen geht? Also einmal kommen sie oder einmal setzen sie aus, weil es ihnen zu schlecht geht? Also hat man da auch Schwankungen drin, dass die Teilnehmer nicht kommen, weil es ihnen eben in dieser Erkrankung mal gut und mal schlecht geht?

Petra Raab: Ja. Wobei es bei uns tatsächlich so ist, dass die nicht mehr kommen, wenn es ihnen gut geht. Wenn es ihnen schlecht geht, kommen sie wieder oder sie kommen gar nicht mehr, also je nachdem. Aber ja, wenn dann kommen sie nicht mehr, weil es ihnen gut geht.

Christina Hille: Und wie macht sich diese Erkrankung bemerkbar?

Petra Raab: Ja, chronische Schmerzpatienten, da handelt es sich meist um mehr oder unterschiedliche Erkrankungen. Es gibt ja viele Erkrankungen, die Schmerzen verursachen können, die eben auch den ganzen Körper betreffen, und so setzt sich das auch bei uns zusammen. Also jeder in der Gruppe hat irgendwelche anderen Erkrankungen.

Christina Hille: Also sehe ich das richtig: es gibt viele unterschiedliche Beschwerden? Also diese Krankheit hat unterschiedliche Gesichter? Dürfte ich Sie jetzt fragen, wie äußert sich das bei Ihnen?

Petra Raab: Ja, die Krankheit hat sehr viele Gesichter, leider. Also bei mir selbst, ich habe Gleitwirbel, ich hab Spinalkanalstenose, ich habe eine bestimmte Art der Arthrose, die Heberden-Arthrose, wo sich in den Gelenken Zysten bilden. Ich habe Osteochondrose, nicht zu verwechseln mit Osteoporose, ja und so.... . Einige aus meiner Gruppe haben eben auch Fibromyalgie oder eben auch Arthrose, bestimmte Arten der Arthrose, was immer eigentlich ständig kontinuierlich Schmerz bedeutet.

Christina Hille: Und gibt's ne gewisse Medikation, wo man sagen kann, dass... man kriegt die Schmerzen ganz in den Griff oder zumindest teilweise kann man schmerzfrei sein? Oder ist man nie schmerzfrei?

Petra Raab: Also, ich habe bisher niemand kennengelernt in meiner Gruppe oder auch sonst in anderen Gruppen, wo wir schon besucht haben, oder sonstiges, die das fertig gebracht hätten.

Christina Hille: Das hört sich jetzt wirklich gar nicht gut an. Wie ging es Ihnen dann mit diesen Schmerzsymptomen und Schwierigkeiten bei Corona?

Petra Raab: Corona, ja. Corona hat die Gruppe teilweise gestärkt und teilweise aber auch geteilt auch durch die Meinung zu dem Thema Corona selbst. Ja, und weil es halt auch ältere Herrschaften sind bei mir in der Gruppe mitunter, die dann über Internet nicht so firm sind, dass man da hätte was machen können. Bei uns hat sich dann aufs Telefonieren, auf Telefongespräche beschränkt, das Ganze aber nichtsdestotrotz ... im Nachhinein ist die Gruppe gestärkt rausgegangen.

Christina Hille: Das hört sich dann wieder gut an. War es bei Ihnen ein Thema: Impfung oder nicht Impfen? Ja, manche sagen ja... ich kenne auch viele, die Rheuma haben, die dann die einen Ärzte sagen ja, Impfen gegen Corona, und die anderen sagen um Himmels willen nein. Wie, wie ist Ihre Gruppe damit umgegangen?

Petra Raab: Es sind bei mir in der Gruppe alle geimpft. Die Meinungen haben sich erst nach der Impfung geändert, tatsächlich. Nach der Impfung haben sich die Meinungen geändert.

Christina Hille: Weil so viele Nachwirkungen kamen oder Impf...?

Petra Raab: Ja

Christina Hille: Ah doch schon.

Petra Raab: Also es sind... eigentlich, ich glaube, dass alle Corona hatten, ich auch. Nach den Impfungen so, nach der zweiten Impfung ist es dann so gekommen, dass dann einige in der Gruppe sagten: ich lass mich nie wieder impfen!

Christina Hille: Und gibt es in diesem Bereich, welcher Sie ja betrifft, eine Erwerbsminderung? Oder ist die Krankheit anerkannt? Also bei Fibromyalgie da streiten sich ja noch die Geister. Wie ist es bei Ihrer Erkrankung?

Petra Raab: Ja, man wird aufgesplittet, sage ich immer. Ich werde nicht als ganzer Mensch gesehen bei der Rente, wenn es drum geht, Rente zu beantragen. Und dadurch bekommt man meistens dann auch keine oder sehr schwer.

Christina Hille: Und auch keine Erwerbsminderung?

Petra Raab: Nein. Also, ich hatte den Antrag schon gestellt, aber er wurde abgelehnt. Weil ich kann arbeiten gehen, ich darf nur maximal ein Kilo heben, zum Beispiel. Ich darf keine gehende, keine stehende, keine ständig sitzende Tätigkeit ausüben, aber so findet man keine Arbeit.

Christina Hille: Ja, das habe ich auch gerade gedacht, mit den Einschränkungen, dann einem Arbeitgeber zu vermitteln: Ich darf das, das, das nicht, das stelle ich mir schwierig vor.

Petra Raab: Am Arbeitsamt kriegt man dann gesagt, naja, dann suchen Sie mal, wir können Ihnen keine vermitteln unter diesen Umständen.

Christina Hille: Ah ja. Gibt es Behandlungsmethoden oder Reha-Kliniken zu dem Krankheitsbild, wo Sie uns vielleicht noch empfehlen könnten?

Petra Raab: Behandlungsmethoden und Kliniken empfehlen ist sehr schwer, weil jeder andere... jeder eine andere Haupterkrankung hat, sag ich mal jetzt so. Jeder Mensch ist einfach anders. Man kann nicht generell sagen, das oder das hilft jedem. Es gibt zwar Kliniken. Jetzt inzwischen ist zum Beispiel in Ruhpolding eine Schmerz- Tagesklinik, die sehr gut sein soll. Da war ich selbst noch nie. Aber es ist immer so dieses Zusammenspiel zwischen Arzt und Patient oder Therapeut, dass man da was Geeignetes findet. Also das ist sehr, sehr schwer. Da muss man selber wirklich auf die Suche gehen, sich ausprobieren, testen, um da irgendwelche Therapeuten und Ärzte zu finden, mit denen man dann zusammenarbeiten kann.

Christina Hille: Ja, Ruhpolding ist mir auch bekannt, also gerade weil es in unserem Landkreis sich ja befindet, da habe ich auch schon einiges gehört. Ist gut, dass Sie das jetzt erwähnen. Bei einem Austauschtreffen, da muss ich ein bisschen schmunzeln, fiel mir auf, dass eine Teilnehmerin, die Sie begleitet hat, gesagt hat: in unserer Gruppe wird viel gelacht. Obwohl es ja, wie Sie jetzt sagen, sehr schwierig ist mit den Schmerzen umzugehen, hat mich das total beeindruckt, dass sie sagt, es wird viel gelacht.

Petra Raab: Ja, bei uns wird sehr viel gelacht. Wir sind füreinander da, immer, und ... also egal, was ist, wenn ich jemanden brauche, kann ich jeden anrufen. Wir sind immer da. Wenn es einem schlecht geht, sind wir da. Aber der Hauptbestandteil unserer Gruppe besteht tatsächlich aus Lachen, weil Lachen ist gut. Es gibt auch dieses Lach-Yoga, das hatten wir auch schon gemacht, und das lässt einen so ein bisschen die Sorgen und Schmerzen vergessen, und deswegen lachen wir viel.

Christina Hille: Das freut mich sehr. Frau Raab, ich danke ihnen ganz herzlich für das Gespräch heute. Das war sehr interessant, sehr informativ, und ich wünsche Ihnen für die Zukunft alles Gute, und ja, lassen Sie sich nicht unterkriegen. Dankeschön.

Petra Raab: Dankeschön!

Outro: Bis zum nächsten Mal bei seko on air, dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.