

Münchener Verein schließt Lücken in Selbsthilfelandchaft und baut Barrieren ab.

Noch immer haben nicht alle Menschen Zugang zum Austausch innerhalb von SelbstHilfeGruppen. Das will der SelbstHilfeGruppen-Online e.V. ändern.



Die Initiatorin Sabine Holtmann, heute Vorstand vom Münchener Verein SelbstHilfeGruppen-Online e.V., erhielt 2009 die Krebs-Diagnose. Über zwei Jahre lang erträgt die Diplom Wirtschaftspädagogin viele Operationen und befindet sich bis heute im Kampf gegen den Tumor. Leider nur mit Teilerfolgen. Sie lebt, ist aber heute zu 100% schwerbehindert und erwerbsunfähig. Der Austausch mit Gleichbetroffenen ist unmöglich, da sie viele Monate zu schwach und nicht mobil war. Bis heute ist die Online-Selbsthilfe nicht für alle Menschen möglich.

Eben noch auf der Karriereleiter erfolgreich und im nächsten Moment für immer in Frührente. Eben noch Familienwunsch und im nächsten Moment austherapiert und Palliativfall. Physisch vertraut Sabine Holtmann den Ärzten in der Uniklinik Großhadern in München. Aber wie geht die Psyche mit solchen Schicksalsschlägen um.

Mit den Worten „*Ein Aufgeber gewinnt nie, ein Gewinner gibt nie auf*“ hat Ihr Ehemann ihr immer wieder Mut gemacht. Von Psychoonkologen erhielt sie dann die Empfehlung zur Teilnahme an einer SelbstHilfeGruppe. Sich mit Gleichbetroffenen über die Erfahrungen auszutauschen hilft der Seele. Seit vielen Jahren ist die Selbsthilfe von der Gesellschaft angenommen, wird vom Staat und den Krankenkassen gefördert. Derzeit nehmen in Deutschland rund 3 Millionen Menschen aus allen Altersgruppen in fast 100.000 SelbstHilfeGruppen an Gesprächen teil. Leider konnte Sabine Holtmann aufgrund ihrer sehr seltenen Tumorart (Pseudomyxoma peritonei - PMP) keine Gleichbetroffenen im Raum München finden. Eine SelbstHilfeGruppe gibt es in ganz Deutschland nicht. Bedauerlich, aber kein Einzelfall!

Mit dieser ernüchternden Enttäuschung wuchs die Idee **Selbsthilfe2.0**. Aus ihrer beruflichen Erfahrung in einem IT-Konzern weiß Sabine Holtmann um die Möglichkeiten. In einer Zeit von Smartphones, Tablets, Internet usw. ist es völlig normal sich digital zu vernetzen. Selbstverständlich gilt das auch für SelbstHilfeGruppen. Wenn die besonderen Anforderungen an die Privatsphäre und den Datenschutz gewährleistet ist, haben Alle den Zugang zum Austausch mit Gleichbetroffenen.

Es wird viel über Inklusion geredet. Barrierefreiheit endet aber nicht an der Rollstuhlrampe zum Eingang vom Rathaus. Barriere bedeutet auch, wenn Menschen aufgrund physischer- oder psychischer Einschränkungen nicht am Austausch in einer SelbstHilfeGruppe teilnehmen können. Wenn Betroffene aufgrund der Erkrankungen ihre schützenden vier Wände nicht verlassen können. Fast jeder zehnte Bundesbürger ist von einer Behinderung oder Einschränkung betroffen.

Diesen Menschen ist der Zugang zur Selbsthilfe bis heute zum Teil verschlossen. Das müsse sich ändern, sind die Gedanken von Sabine Holtmann, die auch schon ehrenamtlich als Vorstand im Behindertenbeirat im Landkreis München tätig war!

Mit einer kleinen Gruppe von Freunden, viel Austausch und Recherche in den sozialen Bereichen wurde 2018 die Idee der SelbstHilfeGruppen-Online e.V. geboren. „Unter www.SHG-Online.com sind wir jetzt gestartet und online gegangen“, verrät der Ehemann Jörg Holtmann. Mit dem System ConnectionBox werden die erhöhten Anforderungen an die Privatsphäre und den Datenschutz erfüllt. DSGVO-konform auch nach EU-Richtlinien läuft das System auf eigenen Servern in Deutschland.



Bis hierher ist die kleine engagierte Gruppe nebenberuflich und ehrenamtlich gekommen. Jetzt sucht der SelbstHilfeGruppen-Online e.V. Unterstützung. Der Verein sucht Gruppen, welche die Module kostenlos testen können, benötigt Anregungen und Feedback. Auch Spenden, sollten sie noch so klein sein können helfen.

Mehr Informationen und Kontakt unter Web: www.SHG-Online.com,
SelbstHilfeGruppen-Online e.V., Vorstand Sabine Holtmann,
Kazmairstraße 46, 80339 München oder Mail: info@sgh-online.com,
(535 Wörter)