



## Selbsthilfegruppen in Österreich

# Hilfe zur Selbsthilfe ...

von Camilla Burstein, Bakk. phil.

### Kalenderprojekt „Zu schön, um krank zu sein“

Der Verein „Chronisch krank“ startet ein Kalenderprojekt mit dem Titel: „Zu schön, um krank zu sein.“

Karin Gussmack und Karin Thalhammer ärgerten sich wieder und wieder über Aussagen von Ärzten und Gutachtern: „Was wollen Sie, Sie sind eine schöne gepflegte Frau, Sie können nicht krank sein.“ Im Bekanntenkreis sind es die zwei junggebliebenen Frauen schon gewohnt, dass sie nicht als krank angesehen werden. Beide leiden aber seit vielen Jahren unter chronischen Erkrankungen, die dem Körper Schmerzen bereiten.

Durch ihre ehrenamtlichen Tätigkeiten in Selbsthilfegruppen werden die zwei Frauen täglich mit Hilferufen von Mitgliedern konfrontiert. Kranke Menschen werden von Gutachter zu Gutachter geschickt, keiner dieser Ärzte schreibt die wahren Krankenberichte nieder. Es werden nur allgemein gehaltene kurze Berichte geschrieben. Rote Zehennägel

und frisch gewaschene Haare fallen dabei auf, die eigentlichen Krankheiten jedoch nicht. „Wenn Sie sich die Haare waschen

können, können Sie auch arbeiten gehen“, so steht es oft in den Gutachten der Betroffenen. Was haben frisch gewaschene Haare, rote Finger- und Zehennägel mit Ganzkörperschmerzen zu tun? Wie ungepflegt müssen kranke Menschen zu Gutachtern kommen, um wirklich krank auszusehen? Warum werden Diagnosen und Arztbriefe von Krankenhäusern nicht ernst genommen? In fünf bis zehn Minuten werden Gutachten aufs Papier gebracht, die unrealistischer nicht sein können.

Aus diesem Ärger heraus entstand bei Karin Gussmack und Karin Thalhammer die Idee, ein Kalenderprojekt zu starten. Der Fotograf steht für 12 Menschen bereit, die eine „unsichtbare“ Krankheit in sich tragen. 12 Menschen für 12 Monate mit ihrer Botschaft „Warum stehe ich jeden Tag auf und kämpfe weiter?“. Jedes Kalendergesicht präsentiert seine persönliche Geschichte, damit die Menschen vor dem Kalender erkennen, an welcher unsichtbaren Krankheit der Betroffene leidet.

Das Echo auf dieses Projekt war bereits im Anfangsstadium riesig. Der ORF brachte einen Beitrag bei „heute leben“, der auf Youtube zu sehen ist. Die

#### Kontakt:

Karin Gussmack  
[gussmack@chronischkrank.at](mailto:gussmack@chronischkrank.at)  
 Karin Thalhammer  
[thalhammer@chronischkrank.at](mailto:thalhammer@chronischkrank.at)



Kronen Zeitung startete einen Aufruf für Bewerber und Interessenten für den Kalender 2017.

In den letzten Wochen wurde von der Band „Purple Bonsai“ ein Lied komponiert, ein eigener Song für „Zu schön, um krank zu sein“.

Zurzeit suchen die zwei engagierten Frauen einen Sponsor, der den Druck – und vielleicht auch den Verkauf des Kalenders in ganz Österreich – übernehmen könnte.

## Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

### Die Erkrankung

Schmerzen in den Muskeln, Knochen oder Gelenken – wer kennt sie nicht. 80 Prozent der gesamten Bevölkerung leiden von Zeit zu Zeit an solchen gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Es gibt jedoch rheumatische Erkrankungen, die sehr lange und oft sehr schmerzhaft verlaufen. Eine dieser chronisch verlaufenden Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises ist die Fibromyalgie, die sich in starken Muskelschmerzen äußert und eine Vielzahl weiterer Beschwerden mit sich bringt. Hauptbeschwerden sind Schmerzen in

vielen Körperabschnitten, fast immer an der Wirbelsäule, vor allem im Kreuz und an der Halswirbelsäule. Obwohl die Gelenke selbst nie beeinträchtigt sind, schmerzt meist der gelenknahe Bereich, z. B. Schultern, Ellbogen, Hände, Knie und Sprunggelenke. Schmerzhafte Muskel-

### Kontakt

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Tel. 0660 / 65 34 661

Mo – Fr 09:00 – 12:00 Uhr

[gussmack@chronischkrank.at](mailto:gussmack@chronischkrank.at)

verspannungen können auch am Hinterkopf und am Brustbein vorkommen und sogar in der Gesichts- und Kiefermuskulatur. Die Schmerzen verstärken sich oft bei längerem Sitzen ohne Bewegung und längerem Verharren in einer Lage, dadurch meist auch nachts.

Nach heutigen Erkenntnissen beruht die Entwicklung der Fibromyalgie nicht auf einer einzigen Ursache, sondern kommt durch mehrere Faktoren zustande, wobei sicher auch eine persönliche Veranlagung eine Rolle spielt. Die Krankheit fördern kann z. B. chronischer, schlecht verarbeiteter Stress im häuslichen Alltag wie im Berufsleben.

Bei jedem zweiten Patient ist der Verlauf wellenförmig mit zeitweiser Besserung und Verschlechterung. Im Tagesverlauf

sind die Beschwerden oft morgens am stärksten.

### Die Gruppe

Viele Betroffene haben eine langjährige Odyssee von Arzt zu Arzt hinter sich, bis sie endlich die eindeutige Diagnose erfahren. Oft wurden ihre Beschwerden nicht ernst genommen oder falsche Diagnosen gestellt, weil nur bestimmte Symptome berücksichtigt wurden.

### Ziele

- starke Interessensvertretung für Kranke und Angehörige
- Betroffene über alle finanziellen und rechtlichen Möglichkeiten aufklären
- Experten im Bereich Pflege und Betreuung sowie Berufsunfähigkeitspension
- Menschen den Zugang zu Förderungen und Unterstützungen so leicht und durchsichtig wie möglich gestalten
- zentrale Anlaufstelle für Beratungen, Begleitungen, Vertretungen, Vermittlungen und Unterstützungen

Es gibt eine geschlossene Facebook-Gruppe „Fibromyalgie Österreich“. Treffen werden in dieser Gruppe bekanntgegeben, und ein reger Austausch findet täglich statt.

### Impressum

**Herausgeber und Medieninhaber:** Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88-542. [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at). **Geschäftsführer:** Mag. Heinz Wlzek **Chefredakteurin:** Mag. Monika Heinrich (mh), Tel. 402 35 88 – 26. **Redaktion:** Petra Zacherl (pz), Tel. 402 35 88 – 60, Camilla Burstein, Bakk. phil. (cb), Tel. 402 35 88 – 38. **Layout-Design und Grafik:** Manuela Pöschko, Daniela Fruhwirth. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31A, [redaktion@apoverlag.at](mailto:redaktion@apoverlag.at). Tel. 402 35 88 – 26, Fax 402 35 88 – 543. [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) **Anzeigen:** AFKOM – Alexander Fauland Communication e.U., Alexander Fauland, Tel. 0664 33 88 600, Tel. 01/402 35 55, [alexander.fauland@afcom.at](mailto:alexander.fauland@afcom.at), [www.afcom.at](http://www.afcom.at) **Fotos** (sofern nicht anders angegeben): shutterstock.

**Druck:** Niederösterreichisches Pressehaus, St. Pölten. **Erscheinungsweise:** 12 x im Jahr. Der Verlag behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in dieser Zeitschrift gedruckten Beiträge vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe gestattet. Namentlich gezeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder, die nicht mit der der Redaktion übereinstimmen muss.

Die 3. Person sing. masc. ist bei allgemeinen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen und umfasst sowohl die weibliche als auch die männliche Form. Preise ohne Gewähr.

**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) → Impressum**