

Welttag des Hörens am 3. März 2022: #MittenImLeben Selbsthilfe als Tankstelle verstehen



Toby Raulien arbeitet in der Jungen Selbsthilfe „Deaf Ohr Alive NRW“ des Cochlea Implantat Verbandes NRW e.V. Seit 2019 verfolgt er das Ziel, Gleichbetroffene zu vernetzen, um sich in der Jungen Selbsthilfe gegenseitig zu stärken. Das gelingt seiner Meinung vor allem durch Spaß an Aktivitäten.

Was war für Dich Selbsthilfe und was ist sie heute?

Selbsthilfe war für mich früher das Klischee, das man aus dem Fernsehen, aus Serien und Filmen kennt: Man sitzt in Kellern, im Kreis bei lauwarmem Kaffee, trockenen Keksen und klagt sich sein Leid. Diese Art der Krankheitsbewältigung hat definitiv seine Berechtigung: Mit einer Behinderung, Krankheit oder psychischen Einschränkungen durchs Leben zu gehen, kostet immer viel Kraft und Ausdauer. Aber ich verstehe Selbsthilfe eher als Tankstelle, die den Alltag positiv auffüllt:

In der Selbsthilfe kann Selbstwert, Selbstliebe und Selbstbewusstsein durch zum Beispiel gemeinsame Events aufgetankt werden, man erhält hilfreiche Tipps für den Alltag und wird nicht schief angesehen für die Probleme, die man hat.

Was ist Junge Selbsthilfe für dich und wie bist du dazu gekommen?

Bei Facebook hatte ich einen Fotografie-Workshop für Menschen mit Hörbeeinträchtigung gefunden, den der CIV NRW e.V. organisierte, und mich für diesen angemeldet. Dort war auch die Vorsitzende des CIV NRW e.V., Marion Hölterhoff. Sie hat mir mit ihrem Elan, ihrer Begeisterung für die Selbsthilfe und ihrer insgesamt sehr herzlich-sympathischen Art gezeigt, dass es in der Selbsthilfe auch coole Gruppen für junge Hörbehinderte gibt. Dass Selbsthilfe auch „jung“ ist, war mir bis dahin nicht wirklich bewusst.

Junge Selbsthilfe braucht Events?

Unbedingt. Im Vordergrund stehen der Spaß und die Gemeinschaft, um in ihr und mit ihr zu wachsen.

Wir legen bei unseren Veranstaltungen auf einen familiären Rahmen Wert und man merkt, dass die Leute deswegen gerne zu uns kommen. Unsere Stammtische, die jedes Quartal einmal stattfinden, sind gut besucht, und auch unsere Seminare oder die sportlicheren Events wie Klettern im Landschaftspark Duisburg-Nord oder der Besuch einer Trampolinhalle, ziehen viele Teilnehmer:innen an.



#MittenImLeben

Wie muss Selbsthilfe für junge Leute also sein, damit sie erfolgreich ist?

Es muss ein Rahmen für Betroffene geschaffen werden. Wenn Veranstaltungen – egal ob Seminar, Stammtisch oder Späsevents – möglichst (hör)barrierefrei sind, können die Leute viel mehr aus sich raus gehen. Deswegen ist auch eine ungehinderte „angstfreie“ Kommunikation untereinander möglich.

Wenn man aber an Terminen unter Normalhörenden teilnimmt, ist man schnell außen vor, weil man akustisch nicht mitkommt. Es wird einem kein Verständnis entgegengebracht und manche ziehen sich dann zurück.

Wodurch wächst die Junge Selbsthilfe noch weiter bei Euch?

Soziale Medien für die Mitglieder- und Aufmerksamkeitsgewinnung spielen für uns eine große Rolle: Wir haben Accounts auf Facebook und Instagram, eine eigene Homepage und tauschen uns regelmäßig in unserer WhatsApp-Gruppe mit mehr als 80 Mitgliedern aus. Durch unsere Aktivitäten dort, werden auch immer mehr Leute auf uns aufmerksam. Außerdem werden wir von anderen Organisationen oder auch Kliniken und CI-Zentren empfohlen. Auf diese Art wächst unsere Gemeinschaft Stück für Stück weiter.

Bleiben Sie informiert:

Das Interview führte das Kindernetzwerk (knw). Es ist ein Dachverband der Selbsthilfe von Familien mit Kindern und Jugendlichen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen. Mehr zum knw unter www.kindernetzwerk.de

Wir informieren rund um den Versorgungsalltag der Selbsthilfe mit aktuellen Nachrichten. Für unsere rund 250 Mitgliedsorganisationen/ Institutionen und 650 Einzelmitglieder sowie 220 Kliniken und Einrichtungen bieten wir ein starkes Netz, teilen Informationen, Nachrichten und Termine, bereiten wichtige Themen auf und stellen sie zur Diskussion. Daher ist es uns wichtig, auch diese digitalen Angebote mitzuentwickeln und gut im Blick zu haben.



knw kindernetzwerk e.V.

Hilft, verbindet, spricht, vereint!

Dachverband der Selbsthilfe von Familien mit Kindern und jungen Erwachsenen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen

Wir helfen Ihnen gern bei Interviews mit den Zitatgeber:innen und unterstützen Sie bei der Recherche von Protagonist:innen.

Birte Struntz, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
struntz@kindernetzwerk.de
030 25765960

Sie finden uns auch unter
www.kindernetzwerk.de

Facebook: kindernetzwerkev
<https://www.facebook.com/kindernetzwerkev>
Twitter: kindernetzwerk1
<https://twitter.com/Kindernetzwerk1>
Instagram: kindernetzwerk_ev
https://www.instagram.com/kindernetzwerk_ev
YouTube: Kindernetzwerk
<https://www.youtube.com/channel/UC3IS2JT1p1ntUVJR7lvJpHg>

Im Anhang:

Foto 1: Toby Raulien von der Gruppe „Deaf Ohr Alive“

Foto 2: ehrenamtliche Junge Selbsthilfe v.l.n.r.: Daniel Aplas, Pia Flagge, Toby Raulien

Sonstige Fotos: Logos Kindernetzwerk

*Toby Raulien arbeitet ehrenamtlich für die Gruppe „Deaf Ohr Alive“, die in NRW 2017 aus der Deaf-Ohr-Alive-Gemeinschaft der Deutschen Cochlea Implantat Gesellschaft (DCIG) entstanden und seit 2021 offizielle Abteilung des CIV NRW e.V. ist. Die Community von Deaf Ohr Alive ist für hörbeeinträchtigte Menschen und Träger*innen des Cochlea Implantats ab 18 Jahren und schwerpunktmäßig lautsprachlich orientiert, es gibt allerdings auch einige, die die Gebärdensprache beherrschen.*

Mehr zu dem Verein unter
Junge-selbsthilfe@civ-nrw.de

Homepage:

www.doa-nrw.de

Facebook

www.facebook.com/doanrw

Instagram:

www.instagram.com/deafohralivenrw