

SAG7-Fachaustausch – Onlinepremiere gelungen!

Seit Februar 2019 lädt SAG7, eine Selbsthilfe-Gemeinschaft hochsensibler Menschen („Sensibel, Anonym, Gemeinsam“), unter der Mitwirkung von Prof. Dr. Martin Aigner, Vorstand der Abteilung für Erwachsenenpsychiatrie am Universitätsklinikum Tulln, alle paar Monate zu einem Fachaustausch ein.



Aufgrund der COVID-19-Lage und des damit verbundenen Lockdowns im März 2020 wurde die ursprünglich für Mitte März geplante Veranstaltung auf die zweite Hälfte des Jahres verschoben.

In den darauffolgenden Monaten ging es darum zu beobachten, wie sich die Corona-Pandemie weiterentwickelt. Im Zuge dessen gab es mehrmalige Telefonate und Absprachen zwischen SAG7 und den Vortragenden und es galt vor allem für alle eine optimale und sichere Lösung zu finden. Gezwungenermaßen sammelte jeder für sich mehr und mehr Onlineerfahrung und so wurde mutig das Projekt Fachaustausch via Livestream gestartet. Die erforderlichen organisatorischen Aufgaben waren für die Organisatoren eine ordentliche Herausforderung.

Beim 4. Fachaustausch trafen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer diesmal also nicht wie die vorigen Male im Universitätsklinikum Tulln, sondern virtuell. Somit hatten Interessierte die Möglichkeit unabhängig ihres Standorts teilzunehmen.

Das Thema des Fachaustausches, die „Erbse des Lebens – erfolgreich mit Hochsensibilität“, war ein sehr dankbares, da es vielseitig beleuchtet werden konnte. Der Gedanke hinter diesem Titel entstammt dem Märchen „Die Prinzessin auf der Erbse“, bei dem eine Prinzessin eine unter 20 Matratzen liegende Erbse noch immer spürte und sie nicht schlafen ließ. Das Märchen kann auf das Leben von Hochsensiblen umgelegt werden – sie nehmen ihre Umwelt extrem fein wahr, werden schnell von äußeren und inneren Reizen überflutet und sind emotional hoch empfindsam. Wichtig ist es den Betroffenen, dass diese Hochsensibilität als genetische Veranlagung mit vielen Vorteilen erkannt und nicht mit dem negativ behafteten „Sensibelchen“ verfälscht wird.

Zu Beginn der Veranstaltung begrüßte die Obfrau von SAG7, Frau Karin Novi, die Teilnehmer des Meetings. Sie berichtete über die Selbsthilfeorganisation und stellte die Selbsthilfemeetings vor: SAG7 ist eine Selbsthilfeorganisation und Anlaufstelle für Hochsensible, die noch unter ihrer Begabung leiden. Selbsthilfe ist eine tragende Säule zur Genesung und kann das seelische

und körperliche Wohlbefinden stärken, die praktische Alltagsbewältigung verbessern und das selbstständige und kritische Nutzen des Versorgungsangebots fördern. Bei SAG7 sind die Meetings kostenlos und anonym. Dabei werden Erfahrung, Kraft und Hoffnung geteilt – die Gesprächskultur fördert das Gemeinschaftsgefühl. Man ist nicht mehr allein. Der Austausch im Meeting ist an das 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker angelehnt, die das Programm vor über 80 Jahren ins Leben gerufen haben. Mittlerweile wird es von vielen Selbsthilfegruppen und Therapieeinrichtungen genutzt, weil sie den Mehrwert dieser Vorgehensweise erkennen. SAG7 kann bereits auf fünf Jahre Erfahrung zurückgreifen und veröffentlicht aus diesem Grunde im September das SAG7 Grundlagenwerk: „Hochsensibilität – Die Blume des Lebens.“ Nähere Infos dazu finden sie unter: www.sag7.com

Im Anschluss präsentierte Prof. Dr. Martin Aigner kurz und informativ eine Zusammenfassung der letzten drei Fachtagungen.

Frau Neubauer moderierte während der gesamten Veranstaltung die Fragen aus dem Chat. Dies erforderte große Konzentration und sie wurde dieser Anforderung mehr als gerecht.

Eine bemerkenswerte Kernaussage des Chataustausches von Prof. Dr. Aigner: „Bei einem Thema sollte man sich versichern, dass man über das was man spricht auch das selbe Verständnis



Karin Novi -
Obfrau SAG7

Foto: Nadja Meister Gesund&Leben



Prof. Dr. Martin Aigner -
Universitätsklinikum Tulln

Foto: Presse Universitätsklinikum Tulln



Mag. Caroline Makovec

hat, dass jeder jedoch das Recht hat, seine eigene Meinung und Sichtweise darüber zu haben und es auch so annehmen und stehen lassen kann.“

Der Fachvortrag von HSP-Expertin Frau Mag. Caroline Makovec informierte über Eigenschaften der Hochsensibilität, ihre Stärken und auch die Schwachstellen, vor allem die Reizüberflutung, auf die es gut zu achten gilt. Im Chat erhielt sie ein großartiges Feedback für die anschauliche Darstellung von hochsensiblen Menschen und deren Wahrnehmungen und positiven Sein in der Gesellschaft.

Fazit: Ausgeprägte Kreativität ist nicht nur im künstlerischen Kontext, sondern auch im Zuge von Lösungsansätzen und durch komplexes Denken und Wahrnehmungen eine Bereicherung für jedes Unternehmen. Für den Hochsensiblen selbst ist es wichtig, einen achtsamen Umgang zu pflegen und das zwischen Intuition und Emotion unterscheiden zu können.

Wie von Johannes Murth angemerkt, ist es gerade für Eltern enorm wichtig, Informationen über Hochsensibilität zu erhalten und Anzeichen bei ihren Kindern erkennen zu können. An den Pädagogischen Hochschulen wird dazu bereits gelehrt. Ein hochsensibles Kind ist mit einer sehr verletzlichen Seele ausgestattet und kann bei bewusster Förderung und Anerkennung der eigenen Hochsensibilität zu einem gesunden und bewussten Erwachsenen reifen.

Das Feedback der Teilnehmerinnen und Teilnehmer war sehr positiv. SAG7 selbst liegt die Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit sehr am Herzen. Nur so kann es wieder eine gesunde und wertschätzende Gemeinschaft geben.

In welcher Form der nächste Fachaustausch stattfinden wird, steht derzeit noch nicht fest. Dass es einen weiteren Termin geben wird, ist laut den Organisatoren jedoch ganz sicher. Das Zusammenspiel von Selbsthilfe, Angehörige, Ärzteschaft und Psychologie ist ein unbezahlbarer Schatz zur Genesung.

Pflege studieren heißt innovativ denken und handeln.

Wissen, was morgen zählt.



© Rauchbacher Photography

/fh///
st. pölten

Gesundheits- und Krankenpflege^{PLUS}

- Bachelorstudium:
6 Semester
- Vollzeit
- PLUS: Akademischer
Lehrgang Präklinische
Versorgung und Pflege:
7. Semester
- 2.300h Praxis

Jetzt bewerben:
fhstp.ac.at/bgk