

# Betroffene sollen sich austauschen

**ZUG** Essstörungen sind komplex und haben oftmals gesellschaftliche Hintergründe. Für Betroffene und Angehörige werden deshalb zwei neue Selbsthilfegruppen lanciert.

INTERVIEW MONIKA WEGMANN  
redaktion@zugerzeitung.ch

Es sind nicht nur junge Mädchen, die wegen Essstörungen wie Magersucht und Bulimie auffallen. Wie die Zuger Kontaktstelle Selbsthilfe hinweist, sind Frauen und inzwischen auch Männer von Appetitstörungen betroffen. Das Problem sei breiter und habe gesellschaftliche Hintergründe. Es gehe hier um Familiensysteme, Konfliktvermeidung, Schuldgefühle und unsere Leistungs- und Überflussgesellschaft, aber auch um Themen wie Sexualität und Frausein. Aufklärung sei wichtig, um die Nöte der Betroffenen wie auch der Angehörigen bewusst zu machen.

Ab April sind im Kanton Zug neu eine Selbsthilfegruppe für Betroffene von Essstörungen und eine Gruppe für Angehörige geplant. Speziell daran ist, dass beide Gesprächsgruppen von einer Psy-

chologin geleitet werden. Ester Bättig, Koordinatorin der Kontaktstelle Selbsthilfe des Zuger Fachzentrums Eff-Zett, erläutert die Zielsetzungen.

## Der Austausch hilft

*Es gibt etwa 50 Selbsthilfegruppen.*

*Warum noch eine für Essstörungen?*

**Ester Bättig:** Die Kontaktstelle Selbsthilfe erhält immer wieder Anfragen von betroffenen Frauen und neuerdings auch von Männern, die eine Selbsthilfegruppe für den regelmässigen Erfahrungsaustausch suchen.

## Warum nicht eine Therapiegruppe?

**Bättig:** Oft befinden sich Betroffene von Essstörungen gleichzeitig in einer therapeutischen Einzelbegleitung. Die beiden Gesprächsformen können sich ergänzen. Es gibt auch Anfragen von Therapeutinnen, die für ihre Klientinnen begleitend zur Einzeltherapie eine Selbsthilfegruppe suchen. Therapeutische Gruppenangebote hingegen finden sich eher in Grossstädten mit breitem Einzugsgebiet.

## Wer kann die Angebote nutzen?

**Bättig:** Angesprochen sind Frauen und Männer jeden Alters, die an Essstörungen leiden beziehungsweise die als Angehörige, Bezugspersonen und Partner überfordert sind im Umgang mit dem Thema.

## Welche Ziele streben Sie an?

**Bättig:** Die beiden Angebote haben verschiedene Ziele: Angehörige sollen in der Schuldfrage und als Mitbeteiligte Entlastung finden und neue Handlungsmöglichkeiten erhalten. Die Betroffenen setzen sich mit ihrem Essverhalten auseinander und finden Ermutigung für kleine Lösungsschritte. Wir hoffen, dass beide Gruppen mittelfristig ohne Fachleitung bestehen können.

## Warum ist eine Psychologin dabei?

**Bättig:** Das ist tatsächlich ein Novum, es widerspricht auch eigentlich den Regeln der Selbsthilfegruppen. Aus Erfahrung mussten wir uns beim Thema Essstörungen etwas Neues einfallen lassen. Wir erhoffen uns mit der moderierten Gesprächsform eine bessere Unterstützung.

## Wie werden die Gruppen organisiert?

**Bättig:** Sie funktionieren unabhängig voneinander und starten gleichentags, aber zeitlich verschoben mit je einer offenen

Informationsveranstaltung für Interessierte. Ich werde die beiden Gesprächsangebote vorstellen, und die Psychologin steht für Fragen bereit. Man kann unverbindlich vorbeikommen, um sich für eine Teilnahme zu entscheiden. Einzige Voraussetzung ist die Bereitschaft zur regelmässigen Teilnahme und sich aktiv ins Gespräch einzubringen.

## Wie oft erfolgen die Treffen?

**Bättig:** Geplant sind für beide Angebote zweiwöchentliche Gesprächsabende zu je anderthalb Stunden. Je nach Bedürfnis der Gruppe können sich Rhythmus, Tag und Zeit ändern. Da sind wir flexibel.

## Kann sich jeder das Angebot leisten?

**Bättig:** Die Organisation läuft wie die der übrigen rund 50 Selbsthilfegruppen über die Kontaktstelle. Die Kosten von 15 Franken pro Abend sind je nach Situation durchaus verhandelbar.

*Ermöglicht der Austausch unter Betroffenen eine positive Veränderung?*



**«Wir mussten uns etwas Neues einfallen lassen.»**

ESTER BÄTTIG,  
KOORDINATORIN

## Geleitete Gruppen

**ZUG** mw. Die Kontaktstelle Selbsthilfe des Zuger Fachzentrums Eff-Zett plant zwei fachgeleitete Gesprächsgruppen: eine für Betroffene von Essstörungen und eine für deren Angehörige. Die Informationsveranstaltungen finden am Mittwoch, 6. April, in der Kontaktstelle, Tiroliweg 8 in Zug, statt: um 18 Uhr für Angehörige, um 19.45 Uhr für Betroffene. Auskunft unter Telefon 041 725 26 15, [www.eff-zett.ch](http://www.eff-zett.ch).

- Spielsucht: Auch hier ist eine neue Selbsthilfegruppe geplant, Informationen erteilt die Fachstelle.
- Am 21. Mai findet ein nationaler Tag der Selbsthilfe statt. Auch in Zug ist eine Aktion geplant.

**Bättig:** Das Leiden an einer körperlichen oder psychischen Belastung kann sehr einsam machen. Im vertraulichen Gespräch untereinander können offene Fragen geklärt werden, und man findet Gehör. Eine Selbsthilfegruppe stärkt den Einzelnen und baut auf die vorhandenen Ressourcen. Es kann dort auch einmal lustig zu- und hergehen.