

SELBSTHILFEGRUPPEN BOOMEN

Wenn Mitmenschen Trost und Zuversicht spenden

Krankheit, Sucht, Trauer oder Missbrauch sind allein oft nicht zu bewältigen. Selbsthilfegruppen geben Kraft und Halt. Fridl Kreienbühl ist Präsident des Vereins Selbsthilfegruppen Kanton Schwyz. Am 5. September gibt es einen Infotag im Seedamm-Center.

Alles begann mit einem Herzinfarkt. Fridl Kreienbühl war 45. Im Gemeinderat Vorderthal engagiert, Schulpräsident, starker Raucher. Immer in Eile.

Noch in der Reha gründete er seine erste Herz-Selbsthilfegruppe. «Ich wollte mich mit anderen Betroffenen austauschen», so Kreienbühl.

Wer durch eine schwierige Zeit geht, kommt sich oft einsam und verlassen vor. Häufig ziehen sich Menschen aus ihrem sozialen Umfeld zurück und fallen in tiefe Löcher. Mutlosigkeit, Stagnation und eventuell Depressionen können die Folge sein. Neben ärztlichem Beistand und psychologischer Unterstützung kann die



Wenn Betroffene sich untereinander austauschen, mildert dies das Leid und gibt neuen Lebensmut.

Selbsthilfegruppe als Brücke fungieren. Eine Brücke zurück ins Leben. Denn niemand versteht einen Betroffenen besser, als jemand, der das Gleiche durchgemacht hat. «Der Austausch ist sehr wichtig. Und auch ein gemeinsamer Ausflug oder ein Spieleabend können Kraft und Zuversicht geben, mit dem eigenen Schicksal umzugehen», sagt Kreienbühl.

Inzwischen ist er 65 und topfit. Vom Rauchen hat er sich verabschiedet, sein Gesundheitskonzept ist einfach: Keine

Chemie, sondern Aloe Vera und regelmässige Bewegung. Lebenslustig und voller Tatendrang ist der Präsident des Vereins Selbsthilfegruppen Kanton Schwyz. Und dankbar. «Als ich 2002 den Verein gründete, bekam ich von allen Seiten Hilfe und Unterstützung», sagt er stolz.

Wie finden sich Betroffene?

54 Selbsthilfegruppen zu den verschiedensten Themen sind inzwischen unter dem Dachverband im Kanton Schwyz

entstanden. Ob Trauerbegleitung, Eltern von Kindern ohne Finger, Hände oder Arme, Eltern von hochbegabten Kindern, Opfer von sexueller Gewalt oder HIV-positive Menschen: Der Austausch über die gemeinsamen Erfahrungen hilft. Kreienbühl hat bei vielen dieser Selbsthilfegründungen Hilfestellung geleistet. Dies immer im Zusammenspiel mit der Kontaktstelle des Kantons Schwyz. «Wer eine neue Selbsthilfegruppe gründen will, braucht interessierte Betroffene. Dafür

braucht es Medienarbeit. Mit Flyern, Pressekonferenzen und einem Informationstag wendet sich der Verein an die Bevölkerung. Am 5. September ist es wieder so weit. Zum sechsten Mal informiert der Verein über alle Selbsthilfegruppen im Kanton Schwyz. «Dieser Tag braucht monatelange Vorbereitung. Es wäre toll, wenn viele Interessierte den Weg zu uns fänden», sagt Kreienbühl.

«Ich hatte so viel Glück»

Kreienbühl strahlt Dankbarkeit und Zuversicht aus. «Ich hatte so viel Glück», sagt der 65-Jährige. Immer zur richtigen Zeit sei ihm Hilfe zugeflogen. 2007 erhielt Kreienbühl einen Förderpreis und 2008 den Sozialpreis der gemeinnützigen Gesellschaft Kanton Schwyz. Die Preisgelder flossen natürlich in den Verein.

Trotz vieler Selbsthilfegruppen in seinem Heimatkanton findet Kreienbühl, dass die Schweizer noch etwas «faul» seien im Bezug auf die Hilfe zur Selbsthilfe. «Wir hinken hinterher. Deutschland und Österreich haben viel mehr Selbsthilfegruppen als die Schweiz», so der Vorderthaler. Dies möchte er mit dem Infotag ändern. «Selbsthilfegruppen verbinden Menschen», ist er sich sicher.

Anna Kohler



Präsident des Vereins Selbsthilfe Kanton Schwyz: Fridl Kreienbühl.

Infotag: Samstag, 5. September, 8 bis 18 Uhr, im Seedamm-Center. www.selbsthilfeschwyz.ch