

In den Grossrat!
2x Liste 16.17.9



Pauline Pauli

Engagiert und kompetent

PRR
LeserInnen Service
Das Entscheidende

Bielertagblatt

Seit 1850 die Zeit... und das Seeland

Donnerstag
17. März 2022
Nr. 64
AZ 2500 Biel
CHF 4.30

www.bielertagblatt.ch

Die Verkehrswende
Im Grossen Rat gibt es verkehrspolitisch ein Umdenken.

Kanton Bern 8

Der Überflieger
Marco Odermatt brilliert auch bei der WM-Hauptprobe.

Sport 22

Der Fall Grüninger
Verharmlost die Schweiz ihre Rolle im Zweiten Weltkrieg?

Kontext 25 und 26



Widerstand beeindruckt die ganze Welt

Im US-Kongress gab es gestern Bilder von brennenden Städten zu sehen – und eindringliche Appelle des ukrainischen Präsidenten Selenski. Die Gegenwehr im kriegsversehrten Land macht alle sprachlos.

Ukrainekrieg 16/17

«Die tiefe Wahlbeteiligung ist zwar bedauerlich, darf aber nicht überdramatisiert werden.»

EVP-Grossrat Philippe Messerli 27

Die Welt der Musik entdecken

Biel Heute startet die Musikschule Biel ihr mehrtägiges Fest. Über 300 Schülerinnen und Schüler präsentieren in Konzerten und Workshops, als Band, Ensemble oder auch solistisch ihr Können und die stilistische Bandbreite des Unterrichtsangebots. Am Samstag dürfen Interessierte selbst blasen, zupfen oder streichen: Über 40 Instrumente und Fächer können kostenlos ausprobiert werden. Am darauffolgenden Wochenende offeriert die Musikschule Schnupperlektionen. Im Fokus am Musikschulfest stehen die Tasteninstrumente. Klaviere und Co. gehören zu den beliebtesten Instrumenten. Sie sind so vielseitig wie die Lehrpersonen, die sie unterrichten. Dazu zählt etwa der Berner Musiker Mik Keusen. **aa – Kultur 13**

Kampf der Einsamkeit

Biel Eine neue Selbsthilfegruppe in Biel soll Menschen ab 40 Jahren dabei helfen, den Weg zurück ins soziale Leben zu finden. Zwei Betroffene aus dem Seeland erzählen.

Wie ist es, niemanden zu haben, mit dem man reden kann? Was, wenn weder Partner, Angehörige, Geschwister noch Freunde da sind, die es interessiert, wie es einem geht? Einsamkeit kann belastend sein. Mindestens jede dritte Person in der Schweiz leidet zumindest zeitweise darunter. Eine neue Selbsthilfe-

gruppe für Einsame im Alter ab 40 Jahren soll in Biel Betroffene im Kampf gegen Einsamkeit unterstützen. Der gegenseitige Austausch in der Gruppe ist für Gabi S. und Martin P. der erste Schritt hinaus aus der Einsamkeit und zurück ins Leben. Sie erzählen davon, wie sie in die Einsamkeit geraten sind

und was sie sich von der Selbsthilfegruppe erhoffen. In der Schweiz nimmt die Anzahl Selbsthilfegruppen stetig zu. Inzwischen sind es über 2900 mit fast 300 verschiedenen Themen. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) räumt den Massnahmen zum sogenannten Self-Management, zu denen auch die

Selbsthilfe gehört, einen bedeutenden Stellenwert im Gesundheits- und Sozialwesen ein. In einer Studie im Auftrag des BAG kommen Wissenschaftler zum Schluss: Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe fördert die Zufriedenheit und hilft, belastende Situationen zu verarbeiten. **bjg – Region 2**

Übersicht

Reconvilier Zurzeit wird die Asylunterkunft saniert. Gut möglich, dass dort schon bald Menschen aus der Ukraine wohnen werden. **3/6**

Sport Der Bieler Dimitri Jungo bereitet sich auf die Billard-WM in Las Vegas vor. Erstmals misst er sich als Profi mit den besten Spielern der Welt. **21**

Reklame

BAYARD C^o, L^{TD}

MEN

MODEBAYARD.CH

Hallo Frühling

Die neusten Trends sind da

Region

Wie es ist, niemanden zum Reden zu haben

Einsamkeit Depressiv, sozial isoliert und einsam: Zwei Betroffene aus dem Seeland berichten über ihren Zusammenbruch und den mühsamen Weg zurück ins Leben. Ein Anfang ist für sie der Beitritt zu einer neuen Selbsthilfegruppe.

Brigitte Jeckelmann

Sie verkrochen sich in ihren Wohnungen, brachen Kontakte ab, wollten niemanden mehr sehen, um ja nicht sagen zu müssen, wie es ihnen wirklich geht. Denn das wolle ja sowieso niemand so genau wissen. Gabi S.: «Ich hatte nicht die Kraft, einem Frager ins Gesicht zu lächeln und so zu tun, als ob alles in bester Ordnung sei.» Martin P.: «Ich lebte einfach in den Tag hinein, ab und zu habe ich mir etwas zu Essen gekocht, den Haushalt liess ich komplett fahren.» Martin P. und Gabi S. (Namen der Redaktion bekannt) hatten mit schweren seelischen Krisen zu kämpfen. Das machte sie einsam.

Einsamkeit ist ein gesellschaftliches Tabu. Kaum jemand traut sich, zu sagen, dass er oder sie unter Einsamkeit leidet. In unserer Gesellschaft habe man leistungsfähig zu sein, fit, dynamisch, erfolgreich und umgeben von vielen Freunden, dann sei man wer, sagte die Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello im Gespräch mit dem «Bieler Tagblatt». Wer das alles nicht hat, könne dies leicht als Makel empfinden, fühle sich als Aussenseiter mit entsprechend tiefem Selbstwertgefühl.

Dabei ist das Gefühl der Einsamkeit hierzulande weit verbreitet. Gemäss Studien leidet jeder Dritte zumindest zeitweise darunter, Perrig-Chiello vermutet, dass es weitaus mehr sind. Denn sich als einsam zu outen brauche Mut. «Dabei ist Einsamkeit keine Schande», hält Perrig-Chiello fest.

Die Psychologin fordert, die Einsamkeit aus der Tabu-Ecke zu holen. Und sie nimmt die Politik in die Pflicht. Ihr schwebt eine nationale Koalition gegen Einsamkeit vor, wie es sie zum Beispiel in Deutschland gibt. Wichtig seien niederschwellige Angebote für Einsame, die Mut machen, etwas an diesem Zustand zu ändern. Zu diesen Angeboten gehören Selbsthilfegruppen, von denen es in der Schweiz eine wachsende Anzahl gibt. In Biel entsteht zurzeit eine neue Selbsthilfegruppe für Einsame ab 40 Jahren. Am 24. März treffen sich die Mitglieder das erste Mal.

In ein tiefes Loch gefallen

Auch Gabi S. und Martin P. haben sich angemeldet. Wie viele andere Betroffene schämen sie sich und wollen nicht, dass man sie erkennt. Die Einsamkeit ist ihre tägliche Begleiterin. Beide haben Leidvolles erlebt. Sie hatte ein Burnout. Er erlitt einen seelischen Schock, als seine MS-kranke Frau nach 20 Jahren die Trennung verlangte. Danach wurde er schwer krank. Gabi S. und Martin P. fielen in ein tiefes Loch, wurden depressiv, schluckten jahrelang Psychopharmaka. Die einfachsten Dinge des Alltags wurden zu unüberwindbaren Hindernissen.

Gabi S. ist 51, Martin P. 66. Beide bezeichnen sich als eigentlich gesellige Menschen. Sie hatte früher viele Bekannte, mit denen sie die Wochenenden



Martin P. und Gabi S.: Jetzt wollen sie aktiv etwas gegen ihre Einsamkeit unternehmen. PETER SAMUEL JAGGI

im Ausgang verbrachte. Sein Leben war ausgefüllt mit dem Job, den er sehr liebte, und dem Alltag mit seiner kranken Frau. Er hatte sogar eigens eine Selbsthilfegruppe gegründet für Angehörige von MS-Patienten.

Bei Gabi S. bahnte sich der Zusammenbruch während Jahren an. Es begann damit, dass ihr Job sie nicht mehr erfüllte, alles erschien ihr oberflächlich und sinnentleert. Die Beziehungen im Bekanntenkreis waren ohne Tiefgang. Eines Morgens sass sie im Büro vor dem Computer, konnte ihn gerade noch starten, «und dann ging gar nichts mehr», erinnert sie sich. Der Trennungswunsch seiner Frau fühlte sich für Martin P. an wie ein Messerstich mitten ins Herz. Bis heute kann er es nicht begreifen. Er habe geglaubt, ihre Ehe sei lautere Liebe: «Es tut mir noch immer im Herzen weh.»

Einsamkeit ist für Gabi S., wenn sie jemanden anrufen muss, um über Alltägliches reden zu können: «Ich fühle mich als Bittstellerin, und das ist nicht schön.»

Sie habe noch ein paar wenige Freundinnen. Doch deren Zeit ist mit Familie und Job knapp bemessen. Familienangehörige gibt es keine mehr.

Auch Martin P. hat weder Eltern, Verwandte noch Geschwister. Es gibt einige oberflächliche Bekanntschaften, mehr nicht. Beide hoffen, in der Selbsthilfegruppe auf Menschen zu treffen, mit denen sie sich auf ehrlicher Basis austauschen können. Mehr oder weniger regelmässig, je nachdem, auf was für Menschen man stosse. Vielleicht werden sich auch kleine Grüppchen bilden.

Gabi S. stellt sich vor, dass man es nicht nur bei Gesprächen bewenden lässt. Man könnte auch mal etwas zusammen unternehmen, zum Beispiel einen Spaziergang in der Natur - das liebt auch Martin P. Oder einen Kaffee trinken gehen, ein Zvieri nehmen, was auch immer. Schön wäre, man könnte sich anrufen, wenn etwas ansteht. Das ist das, was Martin P. fehlt: Menschen, denen er auf Augenhöhe begegnen und auf lockere Art, aber ohne bindende



Verpflichtung geselliges Zusammensein pflegen kann. So eine Art kleine Familie, das würde ihm gefallen.

Es geht langsam wieder aufwärts

Sowohl Gabi S. und Martin P. sagen, dass sie sich gesundheitlich auf dem aufsteigenden Ast befinden. Nur deshalb haben sie auch die Kraft, sich zu bemühen, wieder mehr unter die Leute zu gehen. Gabi S. besucht erst seit wenigen Monaten eine Therapie. Martin P. hat auf eigene Faust die Psychopillen abgesetzt. Doch dann kam der Alkohol. Trotzdem fand er die Energie, sich den anonymen Alkoholikern anzuschliessen und einer weiteren Selbsthilfegruppe, deren Thema die emotionale Verletzung ist. Zudem hat er eine kleine Bibelgruppe gefunden, in der über Glaube geredet wird.

Für ihn hat die Vorstellung, dass es eine höhere Macht und ein Leben nach dem Tod gibt, etwas Tröstliches. Das alles hilft ihm, die Lethargie nach und nach abzuschütteln, zuzulassen, dass die Wunden heilen können.

Auch Gabi S. ist daran, aus der Ohnmacht der Depression zu erwachen. Sie hat sich bei der Kirchgemeinde ihres Wohnorts gemeldet. Dort habe sie der Pfarrer gleich mit einer älteren Dame bekannt gemacht. Die Chemie stimmte auf Anhieb. Seither gehen die beiden alle zwei Wochen einmal spazieren. «Das gibt mir jedes Mal Energie», sagt sie. Das Leben kehrt allmählich in Gabi S. und Martin P. zurück. Es geht aber nicht stetig aufwärts. Die schlechten Tage gibt es nach wie vor. «Durchzogen», antwortet Martin P. auf die Frage, wie es ihm heute gehe. «Ein Auf und Ab», sagt Gabi S.

Doch die ganz schlechten Tage, die werden weniger.

Info: Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Biel, Bahnhofstrasse 30, Biel, Telefon 0848 33 99 00 oder 032 323 05 55, Mail info@selbsthilfe-be.ch, Anmeldungen für «Einsamkeit - 40 Plus» sind jederzeit möglich, auch für Welschsprachige. Die Teilnahme ist kostenlos.

Selbsthilfe: Über 2800 Gruppen, 292 verschiedene Themen

Das erste Selbsthilfezentrum in der Schweiz wurde 1981 in Basel gegründet. Seither ist die Selbsthilfebewegung stetig gewachsen. In der Datenbank von Selbsthilfe Schweiz sind heute über 2800 Selbsthilfegruppen zu 292 verschiedenen Themen registriert. Geschätzte 43 000 Personen nehmen regelmässig an einer Selbsthilfegruppe teil. Drei Viertel dieser Gruppen gehört zum Gesundheitsbereich, ein Viertel beschäftigt sich mit sozialen Themen. Körperliche Krankheiten betreffen 40 Prozent der Gruppen, Suchtprobleme 20 Prozent und psychische Krankheiten 17 Prozent.

Ein Forschungsteam der Universität Lausanne und der Hochschule Luzern hat 2017 eine Studie veröffentlicht, in

der die Wissenschaftler die aktuelle Situation der Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen in der Schweiz untersucht haben. Sie haben dazu über 1000 Teilnehmer von Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz befragt sowie zahlreiche Fachpersonen aus der Selbsthilfe und dem Sozial- und Gesundheitswesen.

Resultat: Durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe fühlten sich die Mitglieder besser, hätten weniger Schuldgefühle und fühlten sich mit einer schwierigen Situation nicht allein gelassen, schreiben die Autorinnen und Autoren. Für einige bedeute die Teilnahme auch, die Situation selbst in die Hand zu nehmen und sie nicht einfach zu erleiden. Die Stiftung Selbst-

hilfe Schweiz ist die Dachorganisation von inzwischen mehr als 20 kantonalen Selbsthilfezentren. Diese sind eigenständige Organisationen. Während die national tätige Stiftung massgeblich von Bundesgeldern finanziert wird und eine Leistungsvereinbarung mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen besteht, stammen die Gelder der Zentren aus Kantonsbeiträgen, einem Anteil Bundesbeiträge sowie Spenden von verschiedenen Institutionen und Organisationen wie Kirchgemeinden, Frauenvereinen, Einwohnergemeinden oder von Privatpersonen.

Die Selbsthilfe Bern zum Beispiel ist ein Verein mit Zentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun. Die Fachleute in den Zentren stehen Betroffenen für

Beratungen zur Verfügung. Sie klären ab, ob für ein gesuchtes Thema bereits eine Selbsthilfegruppe besteht und stellen den Kontakt mit den Gruppen her. Bei Bedarf vernetzen sie Betroffene auch mit anderen Stellen. Sie helfen beim Aufbau von Selbsthilfegruppen und sorgen dafür, dass Angebote bekannt gemacht werden. Den neu gegründeten Gruppen stehen die Fachpersonen bei den ersten Treffen zur Seite, allenfalls stellen die Zentren auch Räumlichkeiten bereit. Danach laufen die Gruppen autonom weiter. Bei Bedarf können die Mitglieder aber jederzeit Unterstützung anfordern.

Laut Elena Konstantinidis, der stellvertretenden Geschäftsführerin von Selbsthilfe Schweiz, sind Selbsthilfe-

gruppen vor allem deshalb wertvoll, weil der Erfahrungsaustausch mit Menschen mit ähnlichen Themen dazu ermutigt, eigene Stärken zu entdecken. Dies setze enorme Ressourcen frei und diese erlaubten Betroffenen ein selbstbestimmtes Leben. «Empowerment», so lautet der englische Fachbegriff dafür.

Die Entwicklungspsychologin und Fachbuchautorin Pasqualina Perrig-Chiello ist von Wirksamkeit und Nutzen der Selbsthilfe überzeugt. Sie sei aus dem Gesundheits- und Sozialwesen nicht mehr wegzudenken. Perrig-Chiello: «Die Betroffenen nehmen Eigenverantwortung wahr und fühlen sich in der Gruppe verstanden und getragen.» Brigitte Jeckelmann