

Gemeinsam stark!

Die Clenia und die Selbsthilfe Thurgau in der Europäischen Woche der Psychischen Gesundheit

In der diesjährigen Europäischen Woche der Gesundheit (22. – 26. Mai 2023) fand am 24. Mai 2023 eine spannende Veranstaltung zusammen mit der Selbsthilfe Thurgau am Zentrum für Externe Psychiatrische Dienste, Clenia Littenheid AG statt. Ziel der Veranstaltung war es, dem breiten Publikum näher zu bringen, was Selbsthilfegruppen sind und wie sie das Leben von Menschen positiv beeinflussen können.

Selbsthilfegruppen vermitteln u.a. Hoffnung.

Und Hoffnung ist das Allerwichtigste, wenn

man in Not ist, wenn man erkrankt, wenn man ein Lebensthema hat, mit dem man sich einsam oder überfordert fühlt. Daran zu glauben, dass man genesen kann...

darauf kommt es an. Daran zu glauben, dass sich die Lebensqualität verbessern

kann, trotz Krankheit, trotz Belastung ... darauf kommt es an. Denn niemand von uns würde sich anstrengen, wenn wir denken würden, es sei alles hoffnungslos.

Selbsthilfegruppen entlasten Betroffene und Angehörige gleichermaßen und helfen dabei, im Alltag mit einer Erkrankung umzugehen.



Nach einer Begrüssung und Ansprache durch Dipl.-Psych. Colette Guillaumier, therapeutische Leiterin der Psychiatrischen Tagesklinik Frauenfeld, beschrieb Herr Dr. Peter Gabriel, leitender Arzt des Externen Psychiatrischen Dienstes in Sirnach, die Aufgaben und Tätigkeitsfelder beider EPDs (Sirnach und Frauenfeld). Im Anschluss erläuterte Frau Guillaumier das therapeutische Angebot der Psychiatrischen Tagesklinik Frauenfeld.

Schliesslich berichtete Frau Regina Pauli, Stellenleiterin der Selbsthilfe Thurgau, über die Wirkung gemeinschaftlicher Selbsthilfegruppen. Sie beschrieb, dass die Gruppen als «Ruheoase» und «Lebensenergie» erlebt werden, in denen Wissen und Erfahrung gleichberechtigt ausgetauscht werden. Gemeinsam können so Genesungswege besprochen und die Verbesserungsprozesse geteilt werden. Denn als Gruppe ist man gemeinsam stark. Und so bringt jede Person in einer



Selbsthilfegruppe eigene Kompetenzen mit, welche für eine gute Lebensgestaltung benötigt werden. Selbsthilfegruppen verhindern Isolation und fördern die Eigenverantwortung. Und zwar in einem Rahmen, der vertrauensvoll ist, da die Teilnehmenden gegenseitig verstehen, was sie durchmachen. Viele Teilnehmende melden zurück, dass ihr seelisches Wohlbefinden sich durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe

verbessere, dass sie lernen, ihre Krankheit zu akzeptieren und eine Abnahme ihrer Schuldgefühle erfahren.

Selbsthilfegruppen ersetzen zwar nicht Therapiegruppen, sie sind aber genauso wichtig und helfen sowohl die Betroffenen als auch ihre Angehörigen. Denn Familien werden ebenfalls entlastet, wenn die Teilnehmenden der Selbsthilfegruppen einen Ort finden, an dem sie sich offen mitteilen können und einen Anstieg ihres Selbstvertrauens erfahren dürfen. Auch sei an der Stelle zu erwähnen, dass es viele Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen mit körperlichen/psychischen Erkrankungen gibt.

Frau Pauli berichtete, dass die Schweiz in 24 regionalen Selbsthilfezentren eingeteilt ist und dass schweizweit 2700 Selbsthilfegruppen aktiv sind, davon 300 Gruppen mit fachlicher Leitung.

Die Veranstaltung setzte sich mit einer Podiumsdiskussion fort, welche von Herrn Dr. Peter Gabriel geleitet wurde. Vier Nutzerinnen und Nutzer von Selbsthilfegruppen, davon 2 für Angehörige und 2 für Betroffene einer psychischen Erkrankung, erzählten über ihre eigenen Erfahrungen im Zusammenhang mit ihrer z.T. bereits schon langjährigen Teilnahme an Selbsthilfegruppen. Wir erfuhren vom Zusammenhalt der Gruppen, von der Wichtigkeit, ähnliche Erfahrungen mit anderen zu tauschen. Eine Person teilte mit, dass die Übernahme ihrer Eigenverantwortung gefördert worden sei, eine andere Person meinte, dass keine professionelle Person sie so hätte verstehen können, wie die Teilnehmenden ihrer Selbsthilfegruppe. Die Person



sprach von der Unterstützung, die auch ausserhalb der Gruppentreffs den einzelnen zuteil komme, und von der manchmal auch lebenserhaltenden Qualität der besuchten Selbsthilfegruppe. Die Angehörigen erläuterten den Aspekt, dass sie selber nicht zu kurz kommen dürften, und dass ihre Selbsthilfegruppen ihnen dabei halfen, das Leiden ihrer Partner besser zu tragen.

Es kam ein reger Austausch mit dem Publikum auf, welcher im anschliessenden geselligen Teil beim von der Clenia Littenheid AG gestifteten Apéro fortgesetzt wurde.

Insgesamt blicken wir auf einen erfolgreichen Abend zurück, der einen Wiederholungscharakter hat. Denn für uns Mitarbeiter der Clenia Littenheid AG ist die Selbsthilfe ein unabdingbares Angebot, welches wir unterstützen. Aktuell nehmen wir am Zentrum für Externe Psychiatrische Dienste Frauenfeld und Sirnach an einem 2-jährigen Projekt namens «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler» teil, das von der Gesundheitsförderung Schweiz und der Selbsthilfe Schweiz initiiert wurde. Wir arbeiten daran, die Auszeichnung als «selbsthilfefreundliches Spital» zu erlangen, da wir vom Mehrwert der Selbsthilfe im Heilungsprozess überzeugt sind. Wir arbeiten daher regelmässig mit Betroffenen und Angehörigen zusammen, die sich in der Selbsthilfe engagieren. Diese Personen werden u.a. eingeladen, um über ihre Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung zu berichten. Im Weiteren werden alle Mitarbeitenden, alle Patienten/-innen und Angehörigen systematisch über die Angebote der Selbsthilfe informiert.

Colette Guillaumier
Juni 2023