

Jeder Teilnehmer sollte am Ende etwas Positives mitnehmen



In einer Selbsthilfegruppe kann über alles gesprochen werden.
Quelle: selbsthilfcenter.ch

Im Kanton Solothurn gibt es rund 80 verschiedene Selbsthilfegruppen. Mit Erfolg: Die Themen reichen von psychischen Erkrankungen über Sucht und Gewalt bis zu Arbeitslosigkeit oder Beziehungsproblemen. von Fabio Baranzini

[Kommentar schreiben](#)

Rund 800 Personen haben im vergangenen Jahr diese Angebote in Anspruch genommen, wie eine Statistik der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Kanton Solothurn zeigt.

Trotzdem ist es ein Thema, das für viele Menschen nicht greifbar ist. Was geschieht in einer Selbsthilfegruppe, wer kann eine solche Gruppe gründen und wie kann diesen Betroffenen geholfen werden?

Gemeinsam stärker sein

Der heute 62-jährige Christoph Schaefer aus Zuchwil berichtet über seine Erfahrungen. Er hat vor 14 Jahren die Selbsthilfegruppe für Angehörige depressionskranker Menschen ins Leben gerufen. Der Grund: Seine Frau litt damals unter Depressionen und das Ehepaar entschied, den Schritt in die Öffentlichkeit zu wagen, sich zu outen und gleichzeitig Hilfe anzubieten.

Eine besondere Ausbildung brauchten sie dafür nicht. Dies bestätigt auch Regina Schmid, Leiterin der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Kanton. «Jeder kann eine Selbsthilfegruppe gründen, wenn er das möchte», sagt sie.

Während Christoph Schaefer die Selbsthilfegruppe für Angehörige von depressionskranken Menschen leitet, führte seine Frau bis vor einem Jahr diejenige für Direktbetroffene. «Wir haben damals Leserbriefe geschrieben und Flyer bei Ärzten verteilt, um auf die Krankheit und die Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen», blickt Christoph Schaefer zurück. Das Angebot des Ehepaars stiess sofort auf offene Ohren. Beide Gruppen werden seit 14 Jahren ohne Unterbruch durchgeführt und erleben in jüngster Vergangenheit einen Aufschwung.

Die Selbsthilfegruppe von Christoph Schaefer trifft sich einmal pro Monat für zwei Stunden in den Räumlichkeiten des Vereins Solodaris, der sich für psychisch kranke Menschen einsetzt. Der ausgebildete Sozialarbeiter Schaefer, der als Gruppenleiter Administration in der Justizvollzugsanstalt Solothurn arbeitet, sieht sich dabei nicht als Leiter der Selbsthilfegruppe, sondern als Kontaktperson. «Ich informiere die Teilnehmer, wann die Treffen stattfinden, und schaue während den Treffen, dass alle, die etwas sagen wollen, zum Reden kommen», beschreibt er seine Aufgabe.

Das Reden steht denn auch im Zentrum der Treffen. Schaefer veranstaltet mit seinen Gruppenteilnehmern keine Übungen, Rollenspiele oder Ähnliches. Vielmehr geht es darum, über die eigenen Erfahrungen als Angehöriger im Umgang mit Depressionskranken zu sprechen. «Die Leute lechzen danach, dass sie verstanden werden, dass sie ihre Geschichte unter Gleichgesinnten erzählen können», so Schaefer. «In der Gesellschaft können sie das nicht, denn dort stossen sie oft auf Unverständnis oder ihre Schilderungen werden bagatellisiert.» Dennoch sieht Schaefer die Selbsthilfegruppe nicht als Ersatz für die Betreuung durch eine Fachperson, sondern vielmehr als Ergänzung dazu. «Zu einer Fachperson besteht oftmals eine grössere Distanz. In der Gruppe können wir unter Kollegen sprechen. Immer wieder entstehen daraus auch Freundschaften.»

Männer in der Minderheit

Die Mehrheit der Personen, die in die Selbsthilfegruppe kommen, sind Frauen. Sie könnten sich leichter öffnen, über ihren Schmerz und ihre Probleme reden, meint Schaefer. «Männer gehen das Thema häufiger politisch an, wettern über Institutionen, schieben die Verantwortung auf andere.» In solchen Fällen weist Schaefer jeweils darauf hin, dass dies nicht der richtige Ort für solche Kritik sei. Umso mehr freut es ihn, dass die Gruppe zurzeit auch von drei Männern besucht wird, die über ihre Ängste, Hilflosigkeit und Hoffnungen sprechen können.

Für Christoph Schaefer ist es sehr wichtig, dass am Ende eines Treffens alle Teilnehmer etwas Positives mitnehmen können. «Das ist nicht immer einfach, aber ein kleiner Lichtblick findet sich in jedem Treffen», sagt er.

Verein wurde 2005 gegründet

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen des Kantons Solothurn wird vom Verein Selbsthilfe Kanton Solothurn geführt. Dieser wurde 2005 gegründet. Die Kontaktstelle, die von Regina Schmid geleitet wird, feierte im vergangenen Jahr ihr 20-jähriges Bestehen. Ihren Standort hat sie seit zwei Jahren in Solothurn. Zuvor war die Kontaktstelle in Olten beheimatet. (fba)

(az Solothurner Zeitung)