

Jobangst führt zu Selbsthilfe-Boom

Selbsthilfegruppen zu Angst, Trauma und Sucht verzeichneten 2009 eine grosse Nachfrage

Es ist ein schweizweiter Trend: Immer mehr Leute besuchen Selbsthilfegruppen. Nun will der Bund die Selbsthilfe finanziell unterstützen.

KAREN SCHÄRER

«Die Situation auf dem Arbeitsmarkt im vergangenen Jahr hat unsere Arbeit im Selbsthilfecenter in Zürich beeinflusst: Letztes Jahr tauchten besonders häufig existenzielle Themen auf», sagt Désirée Kellner, stellvertretende Geschäftsleiterin des Selbsthilfecentrums. Überdurchschnittlich viele Anfragen hätten Themen wie Angst und Panik, Sucht und Trauma betroffen.

Gleichzeitig fanden sich unter den Ratsuchenden auch mehr Leute, die den Schritt wagten, mit Unterstützung des Zentrums eine eigene Gruppe zu gründen. So wurden im Selbsthilfecentrum im Jahr 2009 so viele neue Gruppen gegründet wie noch nie.

Neue Gruppen gibt es jedes Jahr auch im Aargau. «Gleichzeitig gibt es aber auch Gruppen, die sich nach einigen Jahren wieder auflösen. Von einem stetigen Anstieg der Anzahl Selbsthilfegruppen können wir daher nicht sprechen», sagt Linda Häfeli von der zentralen Beratungsstelle «SelbsthilfeZentrum Aargau». In Beratungsstellen anderer Kantone will man den Zürcher Trend – mehr Gruppen, viele Anfragen im Zusammenhang mit der Wirtschaftskrise – ebenfalls nicht bekräftigen. Dazu fehlt die Datengrundlage.

2000 verschiedene Gruppen

Dass der Zustand der Gesellschaft – also etwa eine Rezession – die Nachfrage nach bestimmten Hilfsangeboten beeinflusst, bestätigt aber auch Rosmarie Lötcher, stellvertretende Geschäftsführerin der Stiftung Kosch, welche Selbsthilfegruppen koordiniert und fördert. Lötcher hat den Überblick über die Selbsthilfegruppen in der Schweiz: «Die Zahl der Gruppen stagniert nicht gerade, aber das Wachstum ist insgesamt langsam», stellt Lötcher fest.



SELBSTHILFGRUPPEN BOOMEN Immer mehr Leute besuchen Selbsthilfegruppen wie im Film «About a Boy oder: Der Tag der toten Enten» – eine Szene mit Schauspieler Hugh Grant. »

Das Angebot ist aber riesig: Es gibt aktuell rund 2000 Gruppen zu etwa 450 verschiedenen Themen. Braucht es da überhaupt noch weitere Gruppen? «Ja, durchaus», sagt Lötcher. «Es gibt neue Themen und neue Krankheiten, zu denen es noch überhaupt keine Gruppen gibt.» Ein Beispiel: Kürzlich suchte jemand eine Gruppe für von Impotenz betroffene Männer – eine derartige Gruppe existiert aber nicht.

In den letzten paar Jahren sei die Nachfrage nach Selbsthilfegruppen deutlich gestiegen, hat Lötcher beobachtet.

«Das Image der Selbsthilfegruppe ist besser geworden. Damit haben die Leute sich dem Angebot gegenüber mehr geöffnet, insbesondere auch die Männer.»

Studien haben nachgewiesen, dass Selbsthilfegruppen den Betroffenen einen Nutzen bringen. Auch beim Bund genießt die Selbsthilfe einen hohen Stellenwert: «Wir erachten Selbsthilfegruppen als sehr wichtig», sagt Salome von Greyerz, Projektleiterin Präventionsgesetz im Bundesamt für Gesundheit. «Die Betroffenen erhalten Tipps und Tricks für den Umgang mit ihrer Krankheit, die ein Arzt

nicht leisten kann. In komplexen Fällen stossen Selbsthilfegruppen jedoch an ihre Grenzen. Hier ist professionelle Betreuung unumgänglich, wobei die Selbsthilfe jedoch eine Ergänzung sein kann.»

Im Präventionsgesetz, welches im September in der Gesundheitskommission des Nationalrats in Beratung ist, sind Finanzhilfen für die Förderung von Selbsthilfegruppen vorgesehen, was die Selbsthilfe-Akteure natürlich freut: «Eine finanzielle Zuwendung des Bundes ist aufgrund der knappen Mittel sehr willkommen», sagt Lötcher.