

# Lob der Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppen sind auch in der Schweiz nicht mehr aus dem Leben der Menschen wegzudenken.

Text: Klaus Vogelsänger

**E**s ist etwas in Bewegung gekommen in den letzten zwanzig Jahren. Die Veränderung, die ich in meiner langjährigen Arbeit in Selbsthilfe-Kontaktstellen in Deutschland und in der Schweiz erfahren habe, ist offensichtlich. Gemeinschaftliche Selbsthilfe wird in der Öffentlichkeit, in Politik und Gesundheitswesen mehr und mehr als wertvolles und förderungswürdiges Hilfsangebot neben anderen erkannt.

**Gibt es ein Rezept?** Doch was genau sind die Zutaten für diesen Erfolg? Was macht es für Menschen so wertvoll, sich im Kreise Mitbetroffener über persönliche Befindlichkeiten, Krankheiten, emotionale Krisen und soziale Notlagen auszutauschen? Die Ansammlung von Problemgeschichten könnte ja auch dazu führen, dass die Schwierigkeiten grösser statt kleiner werden. So lautet jedenfalls ein oft formulierter Einwand. In der Tat ist das für viele Menschen auch heute noch ein Rätsel. Es passt nicht zur tief verankerten Vorstellung in unserer Kultur, wie am besten mit den Herausforderungen, die das Leben an uns stellt, umzugehen wäre: «Wenn schon Hilfe, dann doch bitte vom Profil»

**Gemeinschaftliche Erfahrung** Die Attraktivität der Selbsthilfegruppen nimmt ein zutiefst menschliches Bedürfnis auf: der Wunsch nach vertrauensvollem Kontakt, nach Austausch, nach freundschaftlichen und heilsamen Beziehungen. Besonders in Krisen- und Wendepunktsituationen macht es vielen Menschen grosse Angst, mit sich und ihrer Lebenssituation allein und isoliert zu sein. In der Gruppe wird etwas möglich, was häufig in den persönlichen Lebenszusammenhängen verloren gegangen ist. Selbsthilfegruppen öffnen hier Räume, in denen es (endlich) möglich wird, sich mitzuteilen und sich in der Gruppe mit dem eigenen Erleben, den wirklich wichtigen Fragen, den Verletzungen und Schmerzen, aber auch Glücksgefühlen und der Freude über neue Schritte zu zeigen. Selbsthilfegruppen bieten also weitaus mehr als nur Informationen zu bestimmten Fragestellungen und Krankheiten, sie richten den Blick auf den ganzen Menschen und ermöglichen so gegenseitige Lebenshilfe.

**Es braucht Mut** Die Themen, die den Menschen hier unter den Nägeln brennen, berühren meist alle Lebensbereiche, auch solche, über die sich Menschen selbst in unbelasteten gesunden Tagen nicht zu sprechen trauen. Vor einiger Zeit leitete ich einen Workshop für Mitglieder verschiedener Selbsthilfegruppen. Im Anschluss an das Seminar hatte ich ein Gespräch mit dem Mitglied einer Parkinson-Selbsthilfegruppe. Er erzählte mir von den unterschiedlichen Nebenwirkungen von Medikamenten auf das Sexualleben von Parkinson-Patienten. Bestimmte Medikamente können anscheinend sowohl zu einer deutlichen Steigerung der Libido als auch zu Potenzproblemen führen. Er sprach über seine persönliche «Leidensgeschichte», in der er für längere Zeit ein zwanghaftes Sexualleben entwickelte, mit ständig wechselnden Partnerinnen. Was mich an dem Gespräch berührte, war die Offenheit und Selbstverständlichkeit, mit der er über dieses Thema sprach, und in diesem Zusammenhang auch über seine ganz persönlichen Erfahrungen. Er berichtete darüber, dass diese Themen auch in seiner Selbsthilfegruppe mit viel Offenheit, Feingefühl und Respekt thematisiert werden.

» *Damit auch gesellschaftlich weniger akzeptierte Gefühle zum Ausdruck kommen können, braucht es einen geschützten Raum.*

**Beispiele** Ein anderes Beispiel: «Ehrlich gesagt, der bekommt von mir nur noch sein Gnadenbrot ...» Das ist die Äusserung einer Frau, deren Mann seit einiger Zeit an einer schweren chronischen Erkrankung leidet, in einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe. Als Seminarleiter hätte ich empört sein können über einen solch harten Satz. Schliesslich war die Frau viele Jahre mit ihrem Mann verheiratet – und dann diese wütende und verzweifelte Stimme. Nach einer ersten kurzen Irritation, die ich mit anderen in der Seminargruppe teilte, wurde mir schnell deutlich – ja es fiel mir geradezu wie Schuppen von den Augen –, dass gerade auch *das* eine Realität von Angehörigen chronisch Erkrankter sein kann.

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, nicht so tun zu müssen, als ob alles so sei, wie es unsere Gesellschaft beispielsweise von Angehörigen chronisch kranker Menschen erwartet: immer hilfsbereit und in aufopferungsvoller Hingabe und Liebe für den Partner oder die Partnerin da zu sein. Damit auch diese gesellschaftlich weniger akzeptierten Gefühlen zum Ausdruck kommen können, braucht es einen geschützten Raum, in dem man über alles sprechen kann: Not, Schmerz, Wut.



Mit dem knacke ich jede Nuss.  
(Nussknacker)

Sie alle wollen anerkannt sein, weil sie ihre eigene Daseinsberechtigung haben.

Mir wurde spätestens in dieser kleinen explosiven und intensiven Situation der Sinn, Zweck und Segen von (Angehörigen-)Selbsthilfegruppen deutlich – hart, herzlich und ehrlich! ■

Klaus Vogelsänger ist dipl. Sozialpädagoge, Coach, Kommunikationstrainer, Seminarleiter. Er verfügt über langjährige Erfahrungen in der professionellen Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. [www.vogelsaenger.org](http://www.vogelsaenger.org)

## Erste Patientenuniversität – «Empowerment in Health»

Der Verein Gesundheitsbildung Schweiz hat die erste «Schweizer Patientenuniversität» gegründet. Mit ihr soll ein Vorlesungsangebot für jedermann, der sich für Gesundheitsfragen interessiert, zur Verfügung gestellt werden. Ziel ist es, dass Patientinnen und Patienten ein besseres Verständnis ihrer Krankheit entwickeln und so mündiger darüber diskutieren lernen. Sie sollen so befähigt werden, die vorgeschlagenen Behandlungsmassnahmen abzuwägen, um zusammen mit den betreuenden Ärzten bessere Entscheidungen treffen zu können. Gesundheitsbildung Schweiz nennt diesen Prozess «Empowerment in Health». Der erste Zyklus hat am 2. Mai 2013 in Zürich in den Räumen der Pädagogischen Hochschule begonnen. Weitere Standorte sind in St. Gallen, Bern, Luzern sowie zwei in der Westschweiz und einer im Tessin geplant.

## Selbsthilfe Schweiz

Selbsthilfe Schweiz ist die Dachorganisation von 19 regionalen Selbsthilfekontaktstellen. Diese informieren und beraten Interessierte, leisten Starthilfe für neue Gruppen und punktuelle Begleitung. In der Schweiz gibt es insgesamt rund 2000 Selbsthilfegruppen. Ende 2011 hat Selbsthilfe Schweiz strategische Schwerpunkte festgelegt, die sie bis 2015 umsetzen will. Dazu gehören ein flächendeckender Zugang von Betroffenen zu Selbsthilfekontaktstellen in der ganzen Schweiz, die Allianzbildung mit andern Akteuren in der Selbsthilfe und der Aufbau einer Internetplattform.

Der Bund, einige Kantone und Gemeinden unterstützen die regionalen Selbsthilfekontaktstellen und die Selbsthilfe Schweiz mit insgesamt 2 743 000 Franken. «Das ist ein Bruchteil dessen, was im Verhältnis zur Bevölkerungszahl die öffentliche Hand in Deutschland an die Selbsthilfe leistet», schreibt die Gesundheitsökonomin Anna Sax. [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)

# Engel in 100 Tagen

Selbsthilfe- und Ratgeberbücher  
treiben ausgefallene Blüten.

WENDEKREIS-Redaktorin

Ruth Eberle pflückt vier davon.

Text: Ruth Eberle

**M**anchmal frage ich mich, wer diese Bücher eigentlich liest, die uns versprechen, dass wir alle Heldinnen und Helden sein können – wenn ... Offensichtlich funktioniert es, wenn man den Menschen sagt: 1. Dein Leben hat Verbesserungspotenzial. 2. Wenn du es nur anstellst, wie es im Buch steht, wirst du es packen.

Dass solche Strickmuster zur Lebensveränderung meist nicht viel taugen, schmälert in keiner Weise den Verkaufserfolg dieser Gattung von Literatur. Das passt gut in eine Zeit wie heute, in der für viele Menschen nichts schwieriger ist, als auszuhalten, dass ihr Leben nicht perfekt ist und dass die Macht darüber nicht vollständig in ihren Händen liegt.

Da kommen Heilsversprechen wie Deepak Chopras «Entdecke die Kraft der Superhelden in Dir ... und verändere die Welt» wie gerufen. Mit ihm kann man schön träumen: «Superhelden blühen im Chaos und in der Verwirrung auf, denn sie ruhen in sich – ganz gleich, wie verrückt die Welt um sie herum ist. Instinktiv verstehen sie, dass im Leben Sinn, Beziehungen und Kontext zusammenfliessen. (...) Superhelden gleichen in sich die Kräfte von Licht und Finsternis aus, von Wut und Heiterkeit, von Heiligem und Weltlichem. Daraus schmieden sie eine kraftvolle und zielgerichtete Identität.»

Auf den weiteren über hundert Seiten wird dann erklärt, wie man zu dieser Superheld-Eigenschaft gelangt. Mit Übungen. Die gehen mir in Büchern besonders auf die Nerven. Da sitze ich auf meinem Sofa, schön gemütlich, lese ein Buch, das vielleicht spannend, eventuell sogar witzig oder gar berührend geschrieben ist. Und dann – in diesem Fall auf Seite 138 – erhalte ich die Anweisung: «Sende deine Absichten durch leises Fragen, lass dann die Antworten kommen. Sitz ruhig da. Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. Beruhige deinen Geist, indem du dem Atem folgst und dann fragst: Was will ich?» In diesem Moment will ich nur eines – das Buch zuklappen. Es ist wirklich eine leidige Unsitte –

Die Zeitschrift

# WENDEKREIS

Weltweit und ganz nah

- nimmt auf, was Menschen bewegt
- informiert aktuell und verantwortungsvoll
- lädt ein zu solidarischem Handeln
- gibt spirituelle Impulse

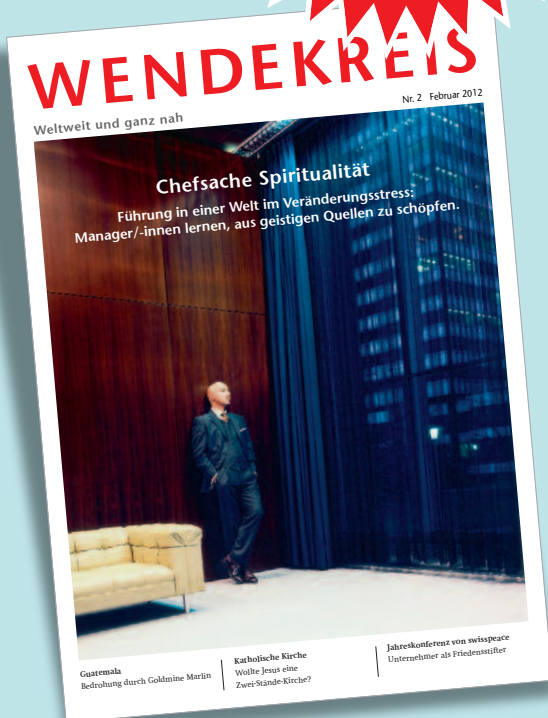
**Kennenlern-  
Aktion**

**Jahresabonnement:  
im 1. Jahr CHF 40.– statt CHF 54.–.  
Sie sparen CHF 14.–.**

Bitte Aktions-Code 0164  
bei der Bestellung vermerken.

**Oder:**

- **Einzelnummer CHF 6.50  
(+ Versandkosten)**
- **Schnupperabo CHF 26.00**



Telefon +41 (0)41 854 13 91  
abo-service@bethlehem-mission.ch  
www.wendekreis.ch/aboservice