



Nicht allein, wenn man sich allein fühlt: Auf 100 000 Einwohner kommen in der Schweiz 32 Selbsthilfegruppen. Tendenz steigend.

Pixabay

Leidensgenossen unter sich

Die Zahl der Selbsthilfegruppen in der Schweiz schnell nach oben. Für fast alles gibt es eine Schicksalsgemeinschaft. Sie bieten Hilfestellung, die es bei Ärzten nicht gibt.

VON SABINE KUSTER

Es war einer dieser Tage kurz vor Winteranbruch, die man packen muss. Noch einmal in die Berge, bevor der Schnee fällt. Das wollten am 30. Oktober 2015 der Adelbodner Beat Pieren und sein Vater. Sie stiegen hinauf zur Männliflue, höchsten Gipfel der Niesenkette, 2652 Meter über Meer.

Die beiden Männer waren oft zusammen unterwegs gewesen. Auch abseits der Pfade, wie an diesem Tag. Der Vater, 77 Jahre alt, ging voraus. Ein Felsband versperrte die Sicht. Der Vater sagte: «Wart, ich schau, obs geht.» Er kletterte über das Felsband und rief dem Sohn zu, er könne kommen. Beat Pieren kletterte hoch. In dem Moment, wo er über das Felsband kam, sah er seinen Vater fallen. Nur zwei Meter von ihm entfernt. Der Vater schrie nicht, er schaute den Sohn nicht an. Er verschwand einfach.

«Danach herrschte maximale Stille. Ich habe mich noch nie so sehr allein gefühlt», sagt Beat Pieren heute. Weit und breit keine Menschenseele. Zwar hatte Pieren per Natel sofort Kontakt mit der Rega und nach rund zwanzig Minuten war der Helikopter über ihm. Doch die Einsamkeit und Hilflosigkeit davor prägten den Berggänger. Obwohl die Angehörigen und das ganze Umfeld sehr gut reagiert hätten, sagt er: «Sie können das Erlebte nur bis zu einem gewissen Punkt nachvollziehen.»

Doppelt so viele Gruppen

Deshalb sucht Beat Pieren Leute, die etwas Ähnliches erlebt haben. Die auch jemanden in den Bergen verloren haben und diesen Moment unendlicher Einsamkeit kennen. Im Beratungszentrum Thun der Selbsthilfe Bern hilft man ihm nun dabei, eine Selbsthilfegruppe aufzubauen. Eine Frau, die ebenfalls ihren Vater in den Bergen verloren hat, hat sich schon gemeldet. Pro Jahr geschehen in der Schweiz 100 bis 150 tödliche Bergunfälle. Da müsste für ei-

ne solche Selbsthilfegruppe ein Bedürfnis da sein, schätzt Pieren.

Gesamtschweizerisch suchen immer mehr Menschen in schwierigen Lebenssituationen Hilfe bei Gleichbetroffenen. «In den letzten zehn Jahren hat sich die Zahl der Selbsthilfegruppen in der Schweiz verdoppelt», sagt Sarah Wyss, Geschäftsleiterin der Koordinationsstelle Selbsthilfe Schweiz. Selbsthilfe Schweiz liess die Entwicklung im letzten Jahr analysieren. Die Studie der Hochschule Luzern und der Uni Lausanne wird im Sommer veröffentlicht. Schon jetzt ist klar: Es sind speziell die Selbsthilfegruppen mit psychischen Themen, die boomen. Allein von 2014 bis 2015 sind 200 neue Gruppen dieser Art entstanden. Gleichzeitig kamen 100 neue mit körperlichen Themen und 60 mit sozialen Themen hinzu.

Sarah Wyss führt dies unter anderem darauf zurück, dass psychische Leiden heute weniger ein Tabu sind als früher. Und auch der Ruf der Selbsthilfegruppen selbst hat sich gebessert. «Das Image hat sich verbessert und der Austausch wird als hilfreich angesehen», sagt Wyss.

Jodallergie, Aggressionen, Zwillinge Insgesamt 2580 Selbsthilfegruppen sind in der Schweiz registriert. Da treffen sich Alleinerziehende, Leute mit einer Lesechwäche, mit starken Aggressionen, fehlgebildeten Harnblasen, Onlinesucht, Rückenschmerzen, mit einer Jodallergie, Leute, die stottern, oder Eltern mit Zwillingen. Es gibt offenbar für jedes Problem eine Selbsthilfegruppe, und sei es noch so ausgefallen. «Na und, stört das?», fragt Psychotherapeut Samuel Rom. Der ehemalige Leiter der Klinik Schützen in Rheinfelden ist im Vorstand der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP. «Offenbar sind all diese Selbsthilfegruppen ein Bedürfnis. Wer sich darüber lustig macht, tut es aus Überheblichkeit, weil er denkt, er werde nie betroffen sein.» Er fin-

Die Fakten

In der Schweiz gibt es aktuell 2580 registrierte Selbsthilfegruppen mit rund 43 000 Teilnehmenden. Die meisten (2226) davon sind unbegleitete, sich selbst organisierende Gruppen. Die Teilnehmer sind häufiger Frauen (70 Prozent), tendenziell gut gebildet (40 Prozent mit höherer Bildung) und eher älter (Durchschnitt: 51 Jahre). Auf 100 000 Einwohner kommen 32 Selbsthilfegruppen, wobei die Dichte im Kanton Zürich viermal so hoch ist wie im Kanton Tessin. Dies sind die ersten Ergebnisse der Studie von Selbsthilfe Schweiz. Viele Selbsthilfegruppen existieren seit Jahren in wechselnder Zusammensetzung. Diese Leistung ist volkswirtschaftlich relevant und ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitsförderung. Kantone und der Bund haben dies erkannt. Die kantonalen Selbsthilfezentren haben deshalb oft einen Leistungsauftrag des Kantons.

det, Selbsthilfegruppen böten etwas Wichtiges, was Ärzte und Psychotherapeuten nicht könnten: «Die empathische Begegnung zwischen Betroffenen - das ist nicht dasselbe wie professionelle Empathie.»

Ohne Anteilnahme fühlt sich der Mensch einsam. Aber bei seltenen Problemen versteht das Umfeld den Betroffenen, wie Berggänger Pieren schilderte, nur bis zu einem gewissen Grad. Und mit der Zeit wollen die Angehörigen oft nicht mehr ständig über das fremde Problem reden.

In Selbsthilfegruppen versiegt das Interesse nicht. Dazu gibt es ganz praktische Tipps für den Alltag: direkte Wege zu wichtigen Ämtern für Rollstuhlfahrer, Therapieerfahrungen, der Name eines fähigen Arztes. Die Mitglieder sind generell besser informiert und können so auch den Ärzten die richtigen Fragen stellen, das ergab die Studie von Selbsthilfe Schweiz.

Und noch etwas Essentielles bieten Selbsthilfegruppen: Hoffnung. Wenn Betroffene am Anfang einer Krankheit oder einer schwierigen Situation auf solche treffen, die schon einen Schritt weiter sind und gelernt haben, besser damit zu leben, dann sei das Lebenshilfe, sagt Rom. Ausserdem fällt die Scham weg, wenn man von Schicksalsgenossen umgeben ist.

Diese Heilsamkeit erkannten in den 1930er-Jahren die Alkoholiker in den USA. Die AA, die Anonymen Alkoholiker, haben heute weltweit 110 000 Gruppen mit zwei Millionen Mitgliedern. Sie sind die Urgruppe der Selbsthilfeorganisationen. «Die Anonymen Alkoholiker sollten den Nobelpreis für die Erfindung einer hilfreichen psychologischen Massnahme bekommen», findet Samuel Rom.

Im Zeitalter des Internets finden sich Betroffene mit seltenen Problemen schnell und ohne dass andere davon erfahren. Es gibt denn auch zahlreiche Foren. Doch offenbar helfen immer noch echte menschliche Kontakte am meisten; die Selbsthilfegruppen boomen.

Ein Allerweltsheilmittel ist die Selbsthilfegruppe aber nicht. Rom findet: «Bei schweren Krankheiten wie akuten Depressionen oder Psychosen sind Selbsthilfegruppen nicht das Richtige.» Die Leute hätten dann meist auch die Kraft gar nicht, aus dem Haus zu gehen, und es bestehe die Gefahr, dass eine Gruppe in eine Negativ-Spirale gerate. Dass eine negative Grundstimmung sozusagen ansteckend werde. Fachpersonen der Selbsthilfe Schweiz begleiten deshalb die Neugründungen von Gruppen. So sind die wichtigsten Diskussions- und Verhaltensregeln von Anfang an klar. Auch Beat Pierens Bergunfall-Selbsthilfegruppe wird am Anfang begleitet, wenn dann genug Mitglieder beisammen sind.

Warum schrie der Vater nicht?

Pieren schlief schlecht in den Nächten nach dem Unfall. Noch heute geht er oft vor dem Einschlafen die Bergtour in Gedanken durch. Verarbeitet hat er das Erlebte noch nicht. Er studiert immer wieder an diesem Moment herum, als der Vater stürzte. Rutschte er aus? Hatte er einen Schwächeanfall? Warum schrie er nicht? Mit seinen beiden Brüdern besuchte Pieren im letzten Herbst den Unfallort noch mal, versuchte zu rekonstruieren. «Die letzte Gewissheit, was geschah, fehlt», sagt er.

Nach dem Sturz rief der Sohn nach dem Vater. Aber Antwort erhielt er nicht. Pieren traute sich nicht, hinunterzuklettern. Er fürchtete den Anblick. «Ich wollte mir das ersparen. Ich wollte das letzte Bild von ihm nicht kaputtmachen», sagt Pieren. Ein anderes hat sich eingepägt: Er sieht sich heute noch, wie er das Spital mit zwei Rucksäcken verlässt: seinem und dem seines Vaters. Am Abend kam die ganze Familie zusammen und versuchte, das Geschehene fassbar zu machen. Später, als der Vater in Adelboden aufgebahrt war, sah er ihn zum letzten Mal, dort nahm Beat Pieren Abschied.