

Ein Seismograf der Gesellschaft

SELBSTHILFE Erstmals hat eine nationale Studie den Nutzen von Selbsthilfegruppen untersucht. Über 2500 gibt es in der Schweiz, Tendenz steigend. Claudine Frey vom Selbsthilfzentrum Winterthur ist Gastgeberin von 80 Gruppen, in denen sich Betroffene und Angehörige über Bulimie, Angst, Demenz und mehr austauschen.

Fast dreihundert Seiten dick ist das Buch «Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz», das diese Woche vorgestellt wurde. Das Gemeinschaftswerk von Forschern der Universitäten Lausanne und Luzern untersucht die über 2500 Selbsthilfegruppen der Schweiz, welche sich über 300 Themen von A wie Adoption bis Z wie Zöliakie widmen. Über 40 000 Schweizerinnen und Schweizer besuchen eine Selbsthilfegruppe. Eine Zahl, die in den letzten Jahren stark gestiegen ist, insbesondere seit auch die französischsprachige Schweiz und das Tessin auf den Geschmack gekommen sind.

Winterthur ist schon lange ein guter Boden für Selbsthilfe. Seit 23 Jahren gibt es den Verein Selbsthilfe, seit 2000 betreibt er das Selbsthilfzentrum am Holderplatz, im gleichen Gebäude wie das Jugendkafi Stadtmuur. Rund die Hälfte der 80 Gruppen in der Region Winterthur gehen hier ein und aus. Aus Sicht von Claudine Frey, die seit zehn Jahren die Co-Leitung innehat, hat sich das Ansehen der Selbsthilfe deutlich verbessert. «Vor fünfzehn Jahren hatten noch viele Ärzte und Psychiater grosse Vorbehalte: Kann das gut kommen, wenn sich Laien untereinander austauschen?»

In Freys Erfahrung lautet die Antwort fast immer: Ja, es kommt gut. Zu dem Befund kommt auch die Studie, welche die Antworten von über 1000 Teilnehmern auswertet. Die meisten Teilnehmer gaben an, dass sich ihr Wohlbefinden verbessert habe, das Gefühl von Einsamkeit sich verringerte und sie in der Gruppe auch Anerkennung erfuhren. Befreiend wirke sich auch aus, dass die Teilnehmenden ihrem Frust Ausdruck verleihen können und sich nicht mehr für ihre Situation oder die ihrer Angehörigen schuldig fühlen müssen. «Die Erfahrung, mit dem Problem nicht alleine dazustehen, ist zentral», sagt Frey.

Hochsensible und ADHS

Die Themen der Gruppen sind eine Art gesellschaftlicher Seismograf. Über die Zeit kommen

neue Themen dazu. «Vor 10 Jahren wurde in Winterthur die schweizweit erste Gruppe für Hochsensible gegründet», sagt Frey. «Heute gibt es im ganzen Land unzählige und allein in Winterthur drei. Auch ADHS war vor zehn Jahren noch kaum ein Thema, heute beschäftigt es viele Menschen.» Rund zwei Drittel der Gruppen sind körperlichen und geistigen Leiden gewidmet, ein Drittel sozialen und Lebensabschnittsthemen: Elternschaft, Trennung, Trauer.

Die typische Nutzerin einer Selbsthilfegruppe ist weiblich, 55 Jahre alt und relativ gut gebildet. Auch in den Winterthurer Gruppen sind Frauen deutlich in der Mehrzahl. Die Gruppengrössen schwanken zwischen drei und zwölf Mitgliedern, typisch sind Gruppengrössen um die sechs Mitglieder. Drei freundlich eingerichtete Altbauzimmer stehen am Holderplatz zur Verfügung. Die Gruppen treffen sich im Schnitt einmal pro Monat, oft abends und am Wochenende. Ausserhalb der Bürozeiten liegt der Schlüssel im Safe. Als Beitrag an die Raummiete legt jeder Benutzer vier Franken ins Kässeli. Das funktioniert gut, sagt Frey.

Bitte keine Ratschläge!

Eine ihrer wichtigsten Aufgaben ist die Gründungsbegleitung. «Wir gründen selbst keine Gruppen. Sie entstehen dann, wenn sich eine Person bei uns meldet und ein neues Anliegen einbringt», sagt Frey. Über Medien, das Internet und ein Netzwerk von Ärzten und Therapeuten werden weitere interessierte Teilnehmer gesucht. Die ersten drei Sitzungen werden begleitet, um eine Struktur zu etablieren.

Dazu gehört eine kurze Einstiegsrunde, bei der die Teilnehmer kurz aus ihrem Leben erzählen. «Jeder sollte zu Wort kommen und Themen vorschlagen können, auch die stilleren Teilnehmer», sagt Frey. Eine Sanduhr verhindert, dass in der Einstiegsrunde zu lange ausgeschweift wird oder dass Diskussionen entstehen. Danach werden ein oder zwei Themen im Detail bespro-



«Wir decken ein riesiges Spektrum ab»: Claudine Frey vor dem Selbsthilfzentrum Winterthur.

Marc Dahinden

chen. Ein Dauerbrenner ist der Umgang mit Ratschlägen: «Die meisten Leute, die zu uns kommen, wurden schon von ihrem Umfeld eingedeckt mit Ratschlägen. Solchen, die unnützlich sind, die ein schlechtes Gefühl geben, ja ein schlechtes Gewissen, wenn man sie nicht befolgt», sagt Frey. «Viele wollen darum gar keine Ratschläge mehr, andere sagen:

Aus dieser Gruppe nehme ich sie gerne an, denn sie beruhen auf persönlicher Erfahrung.»

Das Kiosk-Prinzip

Bewährt hat sich die Regel: Man erzählt von sich. Nicht «Du solltest», sondern «Mir hilft». Frey verwendet auch das Bild vom Kiosk. «Jeder kann sich das Päcklein Kaugummi raussuchen, das

ihm gefällt, und muss sich gegenüber der Kioskfrau nicht rechtfertigen, warum er nicht den ganzen Laden gekauft hat.» Die Sitzungen enden mit einer Schlussrunde, wo resümiert wird, welche Erkenntnisse man mit nach Hause nimmt.

Selbsthilfe nimmt man in Winterthur wörtlich, ab der vierten Sitzung sind die Gruppen in der

Regel unbetreut. Besteht nicht die Gefahr, dass lauter Betroffene sich in der Runde gegenseitig herunterziehen und noch tiefer in den Sumpf reden? «Dieses Schreckbild hält sich hartnäckig in den Köpfen», sagt Frey. «Erlebt habe ich dies in all den Jahren noch nie. Die Personen, die zu uns kommen, stehen an einem Ort in ihrem Leben, wo sie etwas verändern möchten.»

Es gibt zwei Einschränkungen, die Frey im Bezug auf Selbsthilfe wichtig sind: «Es muss Einsicht vorhanden sein, dass ein Problem vorliegt, und der Wunsch, es anzupacken. Wer nur kommt, weil der Arzt es empfohlen hat, bleibt nicht lange.» Und zweitens: «Selbsthilfe ersetzt keine Therapie. In einer akuten Krise ist die Selbsthilfegruppe tendenziell überfordert.» Die Niederschwelligkeit ist aber auch eine grosse Stärke, findet sie. «Es braucht keine Krankenschreibung, um teilzunehmen. Für viele ist es eine wichtige präventive Massnahme.»

Ziel: Noch bekannter werden

Im 24. Jahr sieht Claudine Frey das Winterthurer Selbsthilfzentrum als gut aufgestellt. Der grösste Wunsch ist der nach mehr Bekanntheit. Nach wie vor sei das Angebot vielen Menschen noch unvertraut oder mit Vorurteilen behaftet. Deutschland ist da weiter, sagt die Studie. Pro Kopf gibt es dreimal so viele Selbsthilfeangebote wie in der Schweiz.

Michael Graf

Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz Lucia M. Lanfranconi, Jürgen StremLOW et al. Hogrefe-Verlag, 2017.

NEUE GRUPPEN

Einen Überblick über die rund 80 bestehenden Angebote und die Gruppen im Aufbau liefert die Website www.selbsthilfe-winterthur.ch. Folgende neue Gruppen starten, sobald sich genügend Interessierte gemeldet haben: Angst, Binge Eating, Depression, Eierstockkrebs, Jung und chronisch gestresst, Patchworkfamilien, Sarkoidose und Selbstfürsorge. Das Selbsthilfzentrum vermittelt Kontakte zu bestehenden Gruppen und hilft beim Aufbau von neuen. Telefon: 052 213 80 60. *mg*

«Die Erfahrung, nicht allein zu sein, war für mich wie eine Erlösung»

SELBSTHILFE Lukas Tanner* leidet seit langem unter Angststörungen. Seit ein- einhalb Jahren ist er Mitglied in einer Selbsthilfegruppe. Diese hilft ihm dabei, seine Ängste zu bewältigen.

«Menschen zu treffen und mit Menschen zu sprechen, war bei mir immer mit sehr viel Angst verbunden. Als ich das mit etwa 20 realisiert habe, war der Begriff «soziale Phobie» noch weitgehend unbekannt. Ich habe nach und nach versucht, soziale Situationen in der Firma wie Geburtstage, Apéros oder Weihnachtessen zu meiden, und habe mich dadurch immer mehr isoliert. Das war für mich extrem erschöpfend und eine grosse Belastung. Ich habe mich geschämt und deshalb auch mit Bekannten kaum darüber gesprochen. Das

wurde für mich zum Teufelskreis. Ich habe einiges versucht, bevor ich zur Selbsthilfegruppe kam. Ich war bei mehreren Psychologen, das funktionierte für mich aber nicht. Und auch Ratschläge aus meinem Umfeld waren für mich mehr Bevormundung und Verurteilung als Stütze.

Dann habe ich mich vor ein- einhalb Jahren nach anderen Möglichkeiten umgeschaut und bin übers Internet ziemlich schnell auf das Selbsthilfzentrum in Winterthur gestossen. Der erste Anruf hat mich grosse Überwindung gekostet. Da gerade eine neue Gruppe aufgebaut wurde, musste ich mich noch zwei Monate gedulden, bis wir vollzählig waren. Das Warten hat sich auf jeden Fall gelohnt.

Aus Angst habe ich das erste Treffen aus meinen Gedanken gelöscht und schaffte es dann

erst mit etwas Verspätung auf das zweite. Vor den Treffen habe ich immer gedacht, ich sei der Einzige, der unter einer sozialen Phobie leidet. Ich wusste, dass das nicht stimmt, da ich ja in Büchern darüber gelesen hatte. Aber als ich die anderen in der Gruppe dann zum ersten Mal traf, war das für mich wie eine Erlösung.

Ich erfuhr zum ersten Mal, dass ich nicht allein war mit meinen Ängsten. Ich war unter Leidensgenossen und wusste, dass diese für mich und meine Situation ein hundertprozentiges Verständnis aufbringen.

In der Gruppe sind wir momentan sechs Personen zwischen 30 und 55 Jahren. Wir treffen uns alle zwei Wochen im Selbsthilfzentrum in Winterthur und diskutieren dann jeweils ein Thema. Letztthin haben wir zum Beispiel

darüber gesprochen, was Selbstvertrauen ist, wie man dieses wieder findet und so weiter. Auch bei uns gibt es klare Regeln, und jedes Treffen wird moderiert. Wir wollen nicht, dass jemand Ratschläge gibt, ausser die betroffene Person wünscht das explizit. Bei uns gilt: Jeder muss seinen eigenen Weg finden und soll nicht über andere urteilen.

Ich kann ohne Druck und in einer angenehmen und unbeschwernten Atmosphäre in der Gruppe mit Menschen zusammen sein. Wenn ich mit den Gruppenmitgliedern bin, fallen meine Nervosität und der Druck, den ich sonst im Alltag spüre, ab, und ich kann so sein, wie ich bin. Ich muss mir nicht immer überlegen, was andere von mir denken, ob ich laut rede oder leise, deutlich oder nicht, ob ich lustig bin oder nicht. Die Gruppe ist für mich dadurch

ein bisschen wie eine Familie geworden. Wir sind dann auch zusammen in Winterthur essen gegangen und haben uns unterhalten. Mit anderen Mitgliedern treffe ich mich hin und wieder auch ausserhalb.

Und schliesslich lerne ich in der Gruppe immer wieder Spannendes zum Thema Angst. So hat mir ein Gruppenmitglied beispielsweise die Info über eine Vortragsreihe an der Uni Zürich zum Thema «Angst und seine Nebenwirkungen» gegeben, wo ich dann auch hingegangen bin. Während das erste Treffen für mich eine grosse Überwindung war, freue ich mich nun auf jedes nächste Treffen.

«Ich war unter Leidensgenossen und wusste, dass diese für mich und meine Situation ein hundertprozentiges Verständnis aufbringen.»

Lukas Tanner*

Aufgezeichnet von Lisa Aeschlimann

* Name von der Redaktion geändert