

Freiämter helfen sich vermehrt selbst

Sieben Gruppen In den Bezirken Bremgarten und Muri gibt es zu verschiedenen Themen Gesprächsrunden

VON EDDY SCHAMBRON

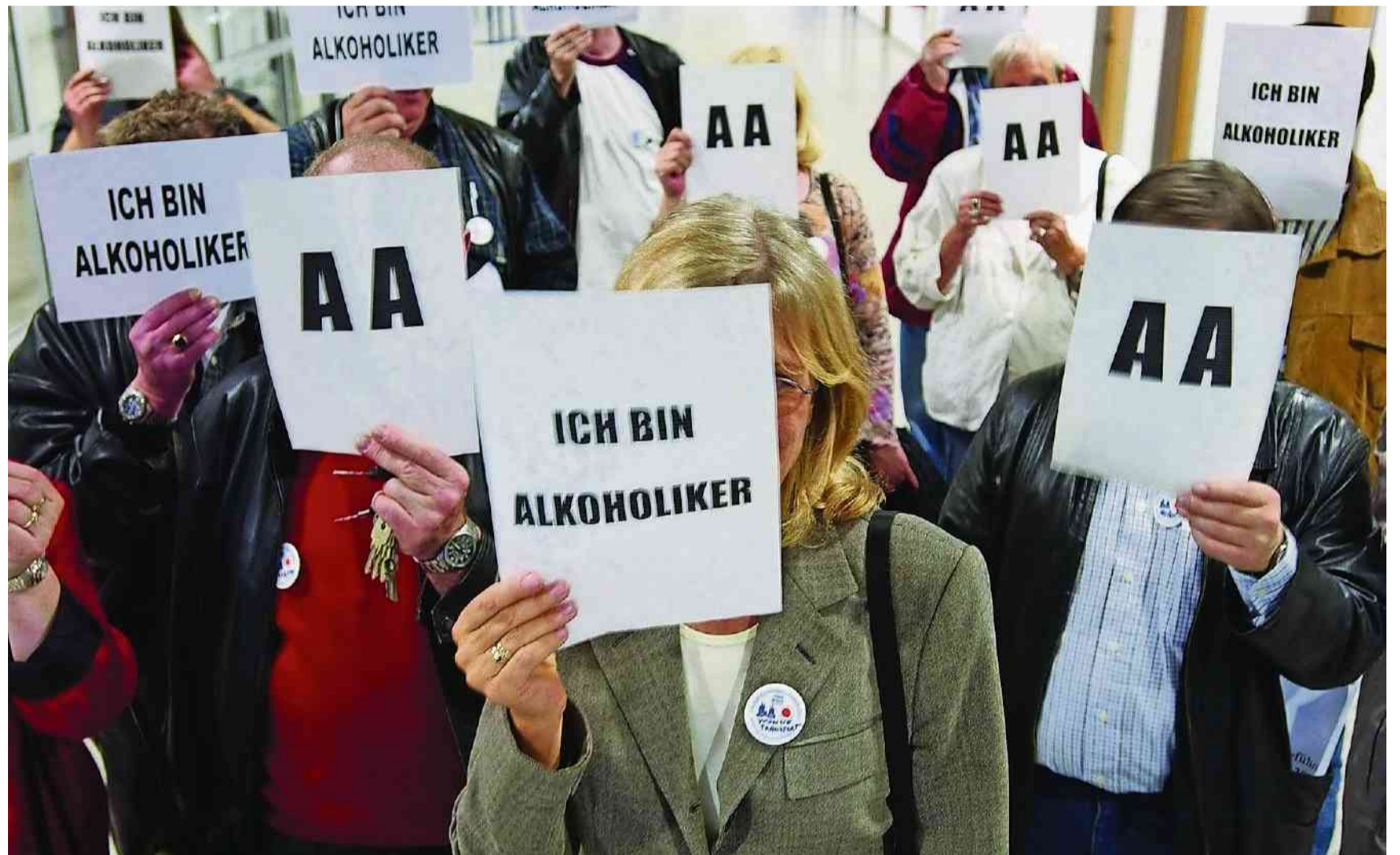
Man sitzt zusammen und heult sich den Kummer von der Seele. Das vielleicht auch. Aber in Selbsthilfegruppen sprechen sich Menschen mit unterschiedlichsten Problemen eher Mut zu, tauschen wertvolle Erfahrungen aus, lachen trotz Schwierigkeiten. Allein in den Bezirken Bremgarten und Muri führt das Selbsthilfzentrum Aargau sieben Selbsthilfgruppen auf. «Die Anzahl der bei uns registrierten Selbsthilfgruppen im Kanton Aargau hat sich, wie auch gesamtschweizerisch, innerhalb eines guten Jahrzehnts fast verdoppelt», stellt Stellenleiterin Ursula Morel fest. Das belegt eine neue Studie zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz.

Im Freiamt kommen Angehörige von psychisch kranken Menschen in Wohlen zusammen, genauso wie zum offenen Trauertreff. In Niederwil gibt es eine Gruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz, in Sarmenstorf wird eine solche für Eltern von Kindern mit ADHS geführt. In Wohlen und Muri führen die Anonymen Alkoholiker (AA) ihre regelmässigen Meetings durch. Schliesslich stehen sich Menschen in einer Gruppe für Adipositas-Betroffene in Boswil bei.

Im Aargau wurden im Bereich Gesundheit 2002 insgesamt 82 Selbsthilfgruppen gezählt, 2015 waren es bereits 158. Im Bereich Soziales wuchs die Zahl von 16 auf 32. «Erfahrungsexperten» nennt Morel die Teilnehmenden dieser Gruppen, und diese könnten ergänzend zu den beruflichen Fachexperten wertvolle Beiträge zur Alltagsbewältigung und zur allgemeinen Verbesserung des Wohlbefindens beisteuern. «Eine Selbsthilfgruppe ist aber kein Ersatz für eine professionelle Therapie oder eine medizinische Versorgung, sondern ein ergänzendes Angebot.»

Breiter Themenkreis

Es gibt fast kein Thema, für das nicht eine Selbsthilfgruppe existiert oder sich eine im Aufbau befindet - von Alkoholisismus bis Zwangsstörungen, von Brustkrebs bis Parkinson. Insgesamt listet das Selbsthilfzentrum im Aargau 166 Selbsthilfgruppen für Direktbetroffene oder Angehörige auf, dazu 15 Gruppen, die sich im Aufbau befinden. Das Interesse an Selbsthilfe



Zum Beispiel Anonyme Alkoholiker: In Wohlen und Muri gibt es regelmässige Meetings. Absolute Verschwiegenheit ist oberstes Gebot in Selbsthilfgruppen. ZVG

«Eine Selbsthilfgruppe ist kein Ersatz für eine professionelle Therapie oder eine medizinische Versorgung, sondern ein ergänzendes Angebot.»

Ursula Morel Leiterin Selbsthilfzentrum Aargau

wächst auch im Freiamt, wie Morel feststellt. Ihr Zentrum leistet Hilfe und Unterstützung beim Aufbau einer Gruppe und nimmt eine Scharnierfunktion zwischen Gruppenleitenden und Hilfesuchenden ein. «Wir helfen bei der Bekanntmachung einer neuen Gruppe und moderieren die ersten zwei bis vier Treffen.» Umgekehrt hilft das Zentrum Hilfesuchenden, die richtige Gruppe zu finden. Mitzubringen braucht man die Bereitschaft, sich mit Menschen in einer ähnlichen Situation auszutauschen, ihnen zuzuhören und auch über die eigene Situation offen zu sprechen. Ausserdem sollte man willens und in der Lage sein, die Gruppentreffen

regelmässig zu besuchen. Eine goldene Regel aller Selbsthilfgruppen ist die absolute Verschwiegenheit.

Das Leben in die Hand nehmen

«Selbsthilfgruppen sind keine Klagevereine», schafft Morel ein gängiges Vorurteil aus der Welt. Vielmehr würden Menschen ermuntert, ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen, könnten von den Erlebnissen und Erfahrungen anderer profitieren und dank diesem Austausch bei den Fachleuten die richtigen Fragen stellen. «In unserem Gesundheitssystem ist der Einbezug der Angehörigen von kranken Menschen nicht vorgesehen.»

Selbsthilfgruppen könnten mithelfen, dass solche Angehörige infolge der psychosozialen Belastung, die ein krankes Familienmitglied mitbringen kann, nicht selbst krank werden. Direktbetroffenen wiederum würden sie oft zu einem besseren Therapieverlauf verhelfen. «Das Gesundheitswesen wird durch solche Gruppen sicher entlastet. Es würde sich lohnen, in diesen Bereich zu investieren», ist Morel überzeugt.

Selbsthilfzentrum Aargau, Rain 6, Aarau, Tel. 056 203 00 20 (Beratung Montag und Donnerstag, 10.30 bis 12.30 und 13.30 bis 16 Uhr). www.selbsthilfzentrum-ag.ch

Erst Trambetrieb und dann (vielleicht) ein Tunnel

Mutschellen Der Kanton bekräftigt, wie er den Verkehr auf dem Knoten Mutschellen langfristig in geordnetere Bahnen lenken will.

VON TONI WIDMER

Die Pläne des Departements Bau, Verkehr und Umwelt (BVU) haben sich nicht geändert: Früher oder (eher) später soll auf dem Knoten Mutschellen entweder die Bahn oder der Individualverkehr unter die Erde verbannt und damit definitiv getrennt werden. Diese Absicht hat der Kanton im Frühling 2014 erstmals konkret geäussert, als er eine Studie präsentierte, die in Zusammenarbeit mit den drei Mutschellengemeinden Berikon, Rudolfstetten-Friedlisberg und Widen in Auftrag gegeben worden war.

Bis dahin soll sich an der Situation auf der stark befahrenen Kreuzung nichts ändern, findet das Departement



Der Kanton will Trambetrieb statt Halbschranke auf dem Knoten Mutschellen. TO

Bau, Verkehr und Umwelt und hat deshalb zusammen mit den Gemeinden Widen und Berikon gegen den Entscheid des Bundesamts für Verkehr (BAV) vom 18. Juli Beschwerde einge-

reicht. Das BAV hatte damals die Einsprachen der Mutschellen-Gemeinden gegen die geplanten Barrieren an vier Übergängen der Bremgarten-Dietikon-Bahn abgelehnt (AZ vom 17. August).

Diesen Entscheid zieht das BVU jetzt an die nächste Instanz weiter. Mit einer Barriere, so der Kanton, werde das Problem auf dem Knoten weiter verschärft. Weil die Autos noch länger stehen müssten als jetzt mit der Lichtsignalanlage, gäbe es in den Stosszeiten noch mehr Stau.

Trambetrieb gibt Sicherheit

Für das Bundesamt für Verkehr gelten Bahnübergänge nur dann als sicher, wenn sie mit Barrieren ausgestattet sind oder wenn die Züge im Trambetrieb fahren. Das heisst, sie dürfen den entsprechenden Knoten nur so schnell überqueren, dass sie auf Sichtweite anhalten können. Für diesen Trambetrieb votieren Kanton und Gemeinden. Die BDWM als Betreiberin der Bahn sieht jedoch den Fahrplan gefährdet, wenn ihre Züge auf dem Mutschellen langsamer fahren müssen.

Ein Argument, das für den Kanton nicht sticht: «Wenn die Staus auf der Strasse noch länger werden, sind davon auch die Buslinien betroffen. Wenn sie

ihre Anschlüsse an die Bahn nicht mehr gewährleisten können, erweisen wir damit dem öffentlichen Verkehr keinen guten Dienst», sagt Kantonsingenieur Rolf H. Meier. Für die betroffenen Gemeinden und die Anwohner bedeuteten mehr Stau zudem mehr Lärm, mehr Schadstoffemissionen und insbesondere auch mehr Ausweich- und Schleichverkehr durch die Wohnquartiere. Berechnungen zeigten, so das BVU, dass mit dem Trambetrieb die Leistungsfähigkeit am Knoten Mutschellen für den Individualverkehr und damit auch für die Busse erhöht werde.

Parallel zur Beschwerde forcieren der Kanton das Projekt zur baulichen Entflechtung des Knotens. Für das Projekt würden Varianten geprüft, in denen entweder die Strasse oder die Bahngleise tiefergelegt würden. Diese bauliche Entflechtung auf zwei Verkehrsebenen führe zu mehr Verkehrssicherheit. Den Planungs- und Realisierungshorizont für das Umbauprojekt sieht das Departement Bau Verkehr und Umwelt bei «voraussichtlich 10 bis 15 Jahren».