

Wer sich selber helfen kann, hilft allen

Im Aargau existieren 125 Selbsthilfegruppen, die vom Selbsthilfezentrum Aargau unterstützt werden

«Es ist ein Geben und Nehmen», umschreibt Linda Häfeli, Leiterin des Selbsthilfe-Zentrums Aargau, den Wert einer Selbsthilfegruppe. Aber es ist für sie ebenso klar, dass es auch Grenzen der Selbsthilfe gibt.

EDDY SCHAMBRON

«Als Mitglied einer Selbsthilfegruppe fühlt man sich nicht mehr allein und stellt fest, dass auch andere Menschen das gleiche Thema beschäftigt. Das kann zur Entspannung führen und einen Prozess in Gang setzen, der das Wohlbefinden verbessert», stellt Linda Häfeli fest. Nichtbetroffene können Krankheiten und ihre Einschränkungen nur bis zu einem gewissen Grad nachempfinden.

«In der Gruppe versteht man einander auch ohne viele Worte. Die Gruppenmitglieder fühlen sich hier verstanden und aufgehoben.» Schliesslich könne der Besuch einer Selbsthilfegruppe auch zu einem neuen sozialen Netz führen.

Tipps von Gruppenmitgliedern

«Auch auf die praktische, konkrete Bewältigung des Alltags wirkt sich der Erfahrungsaustausch in der Gruppe positiv aus», weiss Häfeli. Die Gruppen-

mitglieder geben einander Tipps weiter, Tipps, die nicht von Fachleuten kommen können, weil diese die Krankheit in der Regel nicht im eigenen Alltag erfahren. Diese positiven Wirkungen von Selbsthilfe in Gruppen seien auch durch Studien belegt.

Nutzen für die Gesellschaft

Es sind nicht nur die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Selbsthilfegruppen, die profitieren. «Selbsthilfegruppen stellen einen enormen Wert für die Gesellschaft dar», betont Häfeli.

Da Selbsthilfe in Gruppen nachweislich vielfältige positive Effekte auf die körperliche und psychische Gesundheit haben könne, würden Selbsthilfegruppenmitglieder oft weniger zum Arzt oder in die Therapie gehen. «Dies führt zu einer Entlastung und auch zu Kosteneinsparung im Gesundheitswesen.»

Wie Kosch, die Stiftung für die Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz, ausgerechnet hat, würde die Arbeit der 2000 Selbsthilfegruppen in der Schweiz, durch Fachpersonen geleistet, pro Jahr 96 Millionen Franken kosten.

Im Aargau beläuft sich die entsprechende Ersparnis bei 125 Gruppen auf rund 6 Millionen Franken pro Jahr. Die Gruppen-



VERMITTLUNG UND BERATUNG Linda Häfeli, Stellenleiterin des Selbsthilfe-Zentrums Aargau, hat die Übersicht über die Aargauer Gruppen. **ES**

mitglieder engagieren sich alle ehrenamtlich.

Linda Häfeli, selber Psychologin, ist sich bewusst, dass zahlreiche Fachleute den Selbsthilfe-

gruppen kritisch gegenüberstehen. «Eine Selbsthilfegruppe ist kein Ersatz für eine Therapie bei einer Fachperson», stellt sie selber fest, «es gibt Grenzen der Selbsthilfe.» Aber die Selbsthilfegruppe kann eine ideale Ergänzung zur Therapie sein und das Wohlbefinden und Selbstbewusstsein positiv beeinflussen.

Gruppen individuell geführt

Eine Qualitätskontrolle der Selbsthilfegruppen gibt es nicht. Diese sind private Initiativen, arbeiten in eigenem Auftrag und werden sehr individuell geführt. Während beispielsweise die Anonymen Alkoholiker oder Al-Anon, die Gruppe für Angehörige von Alkoholikern, nach einem festen 12-Schritte-Programm arbeiten, sind andere Gruppen reine Gesprächsgruppen, die den Austausch von Erfahrungen pflegen. Deshalb gibt

das Selbsthilfezentrum Aargau auch keine Empfehlungen für spezifische Gruppen ab. Es unterstützt und berät Interessierte bei der Suche nach einer möglichst geeigneten Selbsthilfegruppe und vermittelt die entsprechenden Kontaktdaten. «Ob eine Selbsthilfegruppe dann als angenehm und hilfreich empfunden wird oder nicht, muss ausprobiert werden und kommt auch auf die eigenen Vorlieben an», weiss Häfeli.

Für alle eine Gruppe

Selbsthilfegruppen gibt es für fast alle Themen – von Adipositas bis Zöliakie, für Direktbetroffene und für Angehörige oder für Eltern. Einige sind auch von Fachpersonen geleitet. Bund und Kanton unterstützen die Selbsthilfeförderung. Die Übersicht über die Gruppen hat das Selbsthilfezentrum Aargau, wel-

ches sich über Leistungsverträge, über Spenden und Beiträge finanziert. Stellenleiterin Linda Häfeli vermittelt auf Anfrage die entsprechenden Kontaktdaten.

«Wir unterstützen auch den Aufbau von neuen Gruppen oder beraten bestehende.» Eine grössere Herausforderung für die Gruppen können etwa personelle Wechsel oder mangelnde Teilnehmerzahlen sein.

Es kommt manchmal vor, dass Personen den Besuch einer Selbsthilfegruppe als Informationsbeschaffung betrachten und nach zwei, drei Besuchen wieder wegbleiben. «Damit kann man den Wert einer realen Gruppe aber nicht erkennen.»

Weitere Informationen: Selbsthilfe-Zentrum Aargau, Rütistrasse 3A, 5400 Baden, Telefon: 056 203 00 20, dienstags und donnerstags 8 bis 12 Uhr. www.selbsthilfezentrum-aargau.ch

Ist Selbsthilfe auch etwas für mich?

Nicht für alle ist eine Selbsthilfegruppe geeignet. «Es muss der echte Wunsch bestehen, sich mit gleich Betroffenen auszutauschen», unterstreicht Linda Häfeli. «Einfach zu glauben, dort wird mir geholfen, entspricht nicht der Idee einer Selbsthilfegruppe. Vielmehr muss die Motivation vorhanden sein, sich selber mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen und zu versuchen, Schritt für Schritt Veränderungen vorzunehmen, die den Umgang mit der ei-

genen Situation erleichtern.» Die Teilnahme setzt auch die Bereitschaft und die Fähigkeit voraus, anderen zuzuhören, sich auch mit deren Situation auseinanderzusetzen und neue Sichtweisen kennen zu lernen.

«Das Funktionieren einer Gruppe hängt wesentlich auch davon ab, dass die Teilnehmenden nicht nur konsumieren, passiv Informationen und Tipps holen, sondern sich auch für die Gruppe engagieren», sagt Häfeli. Dazu gehört etwa die Bereit-

schaft, einigermaßen regelmässig an den Gruppentreffen teilzunehmen sowie Mitverantwortung für die Gruppentreffen und deren Gelingen zu übernehmen.

«Schliesslich muss klar sein, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz für eine professionelle Therapie oder Behandlung ist, sondern eine Ergänzung dazu.»

Die meisten Gruppen sind nicht von einer Fachperson begleitet, sondern werden ausschliesslich von Betroffenen selber moderiert. **(ES)**

Das Freiamt hat nur sechs Selbsthilfegruppen

Interessenten besuchen Gruppen in den umliegenden Städten auch ausserhalb des eigenen Kantons

Im Freiamt existieren im Moment nur sechs Selbsthilfegruppen, zwei davon mit fachlicher Begleitung. Viele besuchen Gruppen in der Umgebung, auch in den benachbarten Kantonen, vermutet Linda Häfeli, die Leiterin des Selbsthilfe-Zentrums Aargau.

EDDY SCHAMBRON

Im ganzen Aargau existieren 125 Selbsthilfegruppen, 40 davon in Baden und 30 in Aarau. Im Freiamt sind es nur gerade 6 Gruppen. «Das ist für eine ländliche Region nicht untypisch», weiss Linda Häfeli. Anders als in städtischen Gebieten würden auch kaum Neugründungen erfolgen. Weshalb das so ist, kann sie nicht konkret beantworten.

«Vielleicht ist die Angst vor mangelnder Anonymität ein Grund, vielleicht gibt es einfach weniger Leute mit einem gemeinsamen Thema.» Vielleicht ist auch die Zurückhaltung, eine solche Gruppe zu besuchen, in ländlichen Regionen grösser als in städtischen. «Aber das sind nur Spekulationen», sagt Häfeli.

Der Aussage, wonach gegenwärtig ein Selbsthilfe-Boom festzustellen sei, steht sie kritisch gegenüber. Sie glaubt aber, dass

die Selbsthilfegruppen vermehrt ins Bewusstsein der Menschen rücken und dass Leute aus ländlichen Regionen Gruppen in Städten aufsuchen.

Auch in anderen Kantonen

Das kann auch ausserhalb des eigenen Kantons sein. «Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist nicht auf den Aargau beschränkt, man kann auch in einem anderen Kanton als dem Wohnkanton eine Gruppe besuchen», führt Häfeli aus.

Für die Freiamter bieten sich neben Aarau und Baden auch Möglichkeiten in den angrenzenden Zentren Zürich, Zug und Luzern an. Der Wert von Selbsthilfegruppen wird auch von Bund und Kanton anerkannt. In der ganzen Schweiz bestehen rund 2000 Selbsthilfegruppen.

Strukturierte Treffen

Eine der Freiamter Gruppen ist jene der Anonymen Fibromyalgie Erkrankten. Fibromyalgie ist eine schwere chronische Erkrankung ohne entzündliche Werte, die mit generalisierten Schmerzen in der Muskulatur und an den Sehnenansätzen im gesamten Körper einhergehen. Die Krankheit wird durch allgemeine Symptome begleitet, wie chronische



GESPRÄCH Eine Parkinson-Selbsthilfegruppe trifft sich zum Gedankenaustausch. **KATJA RÖTHLIN / ARCHIV**

Müdigkeit, Migräne, Depressionen, Schlafstörungen oder Reizdarm und führt oft in die Invalidität. Nicolina Rubas aus Fischbach-Göslikon hat die Freiamter Gruppe vor acht Jahren gegründet und leitet sie noch heute.

«Wir machen nicht einfach ein Plauderstündchen, unsere Treffen sind klar strukturiert.» So werden Themen mit den Teilnehmern festgelegt und mode-

riert diskutiert. Vielleicht liegt darin der Erfolg der Gruppe begründet, die sich immer am ersten Samstag im Monat im Schulhaus Lohren in Fischbach-Göslikon trifft. Mit etwa 15 Personen, die regelmässig an den Treffen teilnehmen, ist die Gruppe überdurchschnittlich gut besetzt.

«Bestimmt ist auch die Zusammensetzung mitentscheidend für den Erfolg der Gruppe»,

meint Rubas. Sie selber habe durch die Selbsthilfegruppe ihre Krankheit kennen gelernt und ein grosses Wissen erworben.

«Ich fühle mich von anderen Menschen verstanden und kann mich mit Gleichgesinnten austauschen», fasst Nicolina Rubas ihre Erfahrungen zusammen. «Die Gruppe gibt mir Kraft und hilft, die eigene Selbsthilfe zu aktivieren.»

FREIAMTER GRUPPEN

Anonyme Alkoholiker

Wohlen, Ref. Kirchgemeindehaus; jeden Donnerstag, 20 Uhr; www.anonyme-alkoholiker.ch

Angehörige von Alzheimerkranken

Niederwil, Reusspark jeweils am 1. Dienstag-nachmittag im Monat.

Fibromyalgie

Fischbach-Göslikon, Schulhaus Lohren; jeweils am 1. Samstag im Monat, 9 bis 11.30 Uhr. www.fibromyalgie-aargau.ch

Parkinson

Muri, Alterswohnheim St. Martin, alle drei Wochen am Donnerstag, tagsüber

Offener Trauertreff (fachgeleitet)

Wohlen, Emanuel-Isler-Haus jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat, 19 bis 21 Uhr; www.hospiz-aargau.ch

Hochsensibilität (fachgeleitet)

Aristau, einmal pro Monat am Freitagabend

Kostenlose Teilnahme oder kleiner Unkostenbeitrag; Kontaktaufnahme über das Selbsthilfe-Zentrum Aargau oder über die angegebenen Websites. Das Selbsthilfezentrum vermittelt die Kontaktadressen aller 125 Selbsthilfegruppen im Aargau.