

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)

Neun Gruppen bieten im Fricktal Selbsthilfe an

In Rheinfelden und in Frick können Betroffene bei neun Selbsthilfegruppen Unterstützung für ihre Probleme finden

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

Im ganzen Aargau existieren 125 Selbsthilfegruppen, 40 davon in Baden und 30 in Aarau. Im Fricktal sind es 9 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 ausserhalb des Fricktals

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 Fricktaler bieten sich neben Rheinfelden und Frick auch Möglichkeiten in angrenzenden Zentren wie Basel oder Aarau an. In der ganzen Schweiz bestehen rund 2000 Selbsthilfegruppen.

Die Trauer verarbeiten

Eine der neun Fricktaler Selbsthilfegruppen ist der offene Trauertreff des Aargauer Hospizvereins zur Begleitung Schwerkranker. Die Psychologin Margreth Schmutz ist Leiterin des Standorts Rheinfelden, der seit fünf Jahren besteht. «Der offene Trauertreff bietet ein gutes Gesprächsangebot für Menschen, die einen Verlust erleiden mussten», sagt Margreth Schmutz. Der Trauertreff richtet sich jedoch nicht nur an Hinterbliebe-



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

ne sondern auch an Menschen, die geschieden worden sind, ihren Arbeitsplatz oder ihre Heimat verloren haben. Die verschiedenen Verluste seien eine grosse Herausforderung, sagt Schmutz: «Wir müssen alle Betroffenen mit ihren Verlusten ernst nehmen und ihnen die Möglichkeit geben, darüber zu reden.» Die Treffen werden immer von zwei Moderatorinnen

geleitet. So könne man individuelle Betreuung leisten, falls eine Person einen Zusammenbruch erleide, sagt die Leiterin. Die Moderatorinnen sorgen auch für eine Struktur der Treffen. Zu Beginn zündet jeder Teilnehmer eine Kerze an. Danach gibt es eine offene Gesprächsrunde, bei der die Betroffenen über ihre Situation sprechen können. Margreth Schmutz ist überzeugt

vom Nutzen der Trauertreffs: «Auch wenn alle Verluste unterschiedlich sind, gibt es Berührungspunkte. Das kann bei der Verarbeitung der Trauer eine grosse Hilfe sein.» (ES/MWB)

Der offene Trauertreff findet jeweils am ersten und dritten Montag im Monat um 19.30 Uhr statt. Treffpunkt ist die Gartenloggia des Seminarhotels Schützen in Rheinfelden.

FRICKTALER GRUPPEN

Al-Anon (Angehörige von Alkoholikern)
Rheinfelden

Anonyme Alkoholiker
Frick und Rheinfelden

Brustkrebs
Rheinfelden

Multiple Sklerose
Rheinfelden

Parkinson
Rheinfelden

Eltern von hochbegabten Kindern
Frick

Angehörige von Alzheimer-kranken (fachgeleitet)
Rheinfelden

Angehörige von Demenz-kranken (fachgeleitet)
Frick

Offener Trauertreff (fachgeleitet, siehe Text rechts)
Rheinfelden

Die Kontaktaufnahme mit diesen Gruppen erfolgt über das Selbsthilfe Zentrum Aargau: Tel. 056 203 00 20 oder www.selbsthilfezentrum-aargau.ch. Das Selbsthilfezentrum vermittelt Kontaktadressen aller 125 Selbsthilfegruppen im Aargau.